



: <http://dx.doi.org/10.25157/jkor.v12i1.23769>

Peran Psikologis Dalam Olahraga: Analisis Mental Atlet Floorball Putri Universitas Negeri Surabaya Sebelum Kejuaraan Rektor Cup 2025

Putri Tia Afianisa¹, Heri Wahyudi², Achmad Widodo³, Lutfhi Abdil Khuddus⁴

Ilmu Keolahragaan¹, Manajemen Olahraga², Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Email: putri.22139@mhs.unesa.ac.id

ABSTRACT

Athlete mental health has a global concern in last decade, but athlete development in Indonesia predominantly physical and technical aspects while neglecting psychological aspects. Preparation period to competition is critical that can trigger psychological responses in athletes. This study aims to analyze mental health of female floorball athletes at Surabaya State University prior to 2025 Rector Cup, specifically to depression, anxiety, and stress. This study used descriptive quantitative approach, with total sampling technique of 38 female floorball athletes. Research instrument used Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21). Data analysis technique used SPSS'25. The results showed 94.7% athletes were in normal depression category, but 94.7% athletes experienced moderate to very severe anxiety with 65.8% in very severe category, and 68.5% athletes experienced moderate to very severe stress. The overall mean mental health score was 34.87 with a standard deviation of 8.811 and score range of 21-48. Anxiety and stress are the main mental problems faced by female floorball athletes at Surabaya State University ahead of the 2025 Rector Cup. Higher prevalence of anxiety and stress indicates urgency to implement a comprehensive psychological intervention program including routine mental screening, Psychological Skills Training, Cognitive Behavioral Therapy, and integration of sports psychologists in coaching system.

Keywords: *Mental, Floorball, Pre-Competition Anxiety, DASS-21*

ABSTRAK

Mental atlet menjadi perhatian global dalam dekade terakhir, namun pembinaan atlet di Indonesia dominan menekankan aspek fisik dan teknis sambil mengabaikan aspek psikologis. Periode persiapan menjelang kompetisi merupakan fase kritis yang dapat memicu respons psikologis pada atlet. Penelitian ini bertujuan menganalisis kondisi mental atlet floorball putri Universitas Negeri Surabaya sebelum Rektor Cup 2025, khususnya terkait depresi, kecemasan, dan stres. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif, dengan teknik total sampling terhadap 38 atlet floorball putri Universitas Negeri Surabaya pada persiapan Rektor Cup 2025. Instrumen penelitian menggunakan Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21). Teknik analisis data menggunakan bantuan SPSS'25. Hasilnya menunjukkan 94,7% atlet berada dalam kategori depresi normal, namun 94,7% atlet mengalami kecemasan tingkat sedang hingga sangat berat dengan 65,8% berada pada kategori sangat berat, dan 68,5% atlet mengalami stres tingkat sedang hingga sangat berat. Mean skor mental keseluruhannya 34,87 dengan standar deviasi 8,811 dan rentang skor 21-48. Kecemasan dan stres menjadi masalah mental utama yang dihadapi atlet floorball putri Universitas Negeri Surabaya menjelang Rektor Cup 2025. Tingginya prevalensi kecemasan dan stres menunjukkan urgensi untuk mengimplementasikan program intervensi psikologis komprehensif termasuk screening mental rutin, Psychological Skills Training, Cognitive Behavioral Therapy, dan integrasi psikolog olahraga dalam sistem pembinaan.

Kata Kunci: *Mental, Floorball, Kecemasan Pra-Kompetisi, DASS-21*

Cara sitasi:

Afianisa, P. T. dkk (2026). Peran Psikologis Dalam Olahraga: Analisis Mental Atlet Floorball Putri Universitas Negeri Surabaya Sebelum Kejuaraan Rektor Cup 2025. *Jurnal Keolahragaan*, 12(1), 176-183.

PENDAHULUAN

Kesehatan olahraga tidak hanya menuntut kesiapan fisik yang optimal, tetapi juga membutuhkan mental yang kuat dari para atlet. Mental atlet telah menjadi perhatian global dalam dekade terakhir, seiring meningkatnya kesadaran bahwa performa atlet tidak hanya bergantung pada kekuatan fisik, tetapi juga pada keseimbangan psikologis mereka (Rice et al., 2019). Pada penelitian Reardon, C. L., dan Factor yang dilakukan pada tahun 2010 hasilnya menunjukkan bahwa sekitar 35% atlet elit mengalami masalah mental, dengan kecemasan dan depresi sebagai gangguan yang paling umum dialami.

Di Indonesia, perhatian terhadap aspek psikologis dalam olahraga masih belum optimal. Pembinaan atlet di Indonesia cenderung lebih dominan menekankan pada latihan fisik dan teknik, sementara aspek kesehatan mental sering terabaikan (James, P., & Apta, 2017). Pada penelitian di Universitas Negeri Gorontalo mengungkapkan bahwa 32% atlet mengalami gejala depresi, 28% menghadapi kecemasan, dan 25% mengalami stres tinggi akibat tekanan untuk terus berprestasi dan beban latihan yang intens (Ibrahim, D., Kadek, A., & Danial, 2025).

Floorball merupakan cabang olahraga yang relatif baru di Indonesia namun berkembang pesat. Sebagai olahraga tim yang memerlukan koordinasi, kecepatan, dan pengambilan keputusan cepat, floorball menuntut tidak hanya kesiapan fisik tetapi juga mental yang prima dari para atletnya (Nisa et al., 2025). Karakteristik permainan floorball yang dinamis dan kompetitif menciptakan tekanan psikologis tersendiri bagi atlet, terutama menjelang kompetisi besar seperti Rektor Cup 2025 (Rektor Cup 2025). Masa persiapan sebelum kompetisi merupakan periode kritis yang dapat memicu berbagai respons psikologis pada atlet. Kecemasan pra-kompetisi (pre-competition anxiety) adalah fenomena umum yang dialami 30-60% atlet, yang dapat bermanifestasi dalam bentuk gejala somatik, kognitif, dan perilaku (Cresswell-smith et al., 2022). Jika kecemasan yang tidak dikelola dengan baik, ini dapat mengganggu performa atlet, meningkatkan risiko cedera, dan bahkan menyebabkan atlet mengalami burnout atau memutuskan untuk berhenti dari olahraga (Van Cutsem et al., 2017).

Jawa Timur memiliki potensi besar dalam pengembangan olahraga floorball di Indonesia. Namun, sejauh ini belum ada kajian komprehensif yang menganalisis kondisi mental atlet floorball di provinsi ini, khususnya pada fase persiapan menjelang kompetisi. Memahami profil kondisi mental atlet sangat penting untuk merancang program pembinaan yang holistik, tidak hanya fokus pada aspek fisik tetapi juga psikologis. Peran psikologis dalam olahraga mencakup berbagai aspek, termasuk ketangguhan mental (mental toughness), stabilitas psikologis, emosi, dan manajemen kecemasan (Weinberg, R. S., & Gould, 2015). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa jika atlet memiliki ketangguhan mental yang baik, mereka cenderung memiliki performa yang lebih konsisten dan mampu mengelola tekanan kompetisi dengan lebih efektif (Clough, P., & Strycharczyk, 2012).

Selain itu, identitas sosial atlet termasuk dukungan dari tim, pelatih, serta lingkungan juga berperan penting dalam membentuk mental mereka (Haslam, C., Jetten, J., Cruwys, T., Dingle, G. A., & Haslam, 2019). Maka dari itu screening kondisi mental harus menjadi bagian penting dari pemeriksaan kesehatan rutin atlet yang setara dengan pemeriksaan fisik (Henriksen et al., 2020). Hal ini bisa dilakukan sebelum atlet mengikuti kompetisi besar, setelah cedera, atau pada saat transisi karir atlet. Sayangnya di Indonesia, praktik screening mental atlet belum menjadi standar dalam program pembinaan olahraga (Sumpena, 2023). International Olympic Committee (IOC) dalam konsensus ahli tentang mental atlet menekankan pentingnya deteksi dini dan intervensi untuk gejala mental yang mencakup

promosi kesehatan mental, deteksi dini, dan intervensi yang disesuaikan dengan kebutuhan spesifik atlet dan tahap karir mereka (Chang et al., 2020).

Penelitian tentang mental atlet di Indonesia masih sangat terbatas, terutama untuk cabang olahraga yang relatif baru seperti floorball. Studi-studi yang ada lebih banyak berfokus pada cabang olahraga populer seperti sepak bola, bulu tangkis, dan bola basket. Padahal, setiap cabang olahraga memiliki karakteristik dan tantangan psikologis yang unik yang perlu dipahami secara spesifik. Dengan menganalisis mental atlet floorball putri Universitas Negeri Surabaya sebelum Rektor Cup 2025, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran komprehensif tentang kondisi psikologis atlet, mengidentifikasi faktor-faktor risiko, dan memberikan rekomendasi untuk pengembangan program psikologis yang tepat. Hal ini sejalan dengan upaya untuk meningkatkan kualitas pembinaan atlet di Indonesia yang tidak hanya berorientasi pada prestasi, tetapi juga pada kesejahteraan atlet (Gorczyński, P. F., Coyle, M., & Gibson, 2017).

Penelitian ini menjadi penting karena mental yang baik bukan hanya berkontribusi pada performa optimal, tetapi juga pada kesejahteraan jangka panjang atlet setelah masa karir mereka berakhir. Dengan memahami peran psikologis dalam olahraga dan kondisi mental atlet floorball putri Universitas Negeri Surabaya, diharapkan dapat dikembangkan strategi pembinaan yang lebih komprehensif dan humanis, yang menempatkan atlet sebagai manusia seutuhnya, bukan hanya sebagai mesin pencetak prestasi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian berjenis kuantitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui kondisi mental Atlet floorball putri Universitas Negeri Surabaya yang akan mengikuti Rektor Cup 2025. Partisipan dalam penelitian ini telah menyetujui dengan mengisi *informed consent*. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket (kuesioner) DASS-21 mengenai *Depression Anxiety and Stress Scale* yang dikembangkan oleh P.H Lovibond dan S.H Lovibond tahun 1995, angket ini digunakan untuk mengevaluasi psikologis terkait depresi, kecemasan, serta stress terhadap seseorang (Hakim & Aristawati, 2023). Subjek penelitian ini adalah atlet floorball putri Universitas Negeri Surabaya yang akan mengikuti kejuaraan Rektor Cup 2025 dengan jumlah responden sebanyak 38 atlet putri dari total populasi sebanyak 105 atlet, dimana pengambilan sampel ini ditentukan berdasarkan teknik purposive sampling. Kriteria pengambilan sampel yang ditetapkan ialah sebagai berikut: Responden berjenis kelamin perempuan, Berusia 19 tahun s.d 23 tahun, Aktif mengikuti latihan cabang olahraga floorball di Universitas Negeri Surabaya menjelang kejuaraan Rektor Cup 2025. Data yang telah terkumpul melalui penyebaran angket atau kuisioner selanjutnya dianalisis secara statistic menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji terkait kondisi mental terkhusus aspek depresi, kecemasan dan stres pada atlet *floorball* putri Universitas Negeri Surabaya sebelum menghadapi kejuaraan Rektor Cup tahun 2025. Berdasarkan hasil pengisian kuisioner DASS-21 dari 38 atlet putri, didapatkan data statistik distribusi sebagai berikut:

Tabel 1.
Statistik Deskriptif Skor Total DASS-21

Mean	Standar Deviasi	Nilai Minimum	Nilai Maksimum
34,87	8,811	21	48

Pada tabel 1 diatas menggambarkan skor kondisi mental atlet *floorball* putri terkait aspek depresi, kecemasan dan stres. Didapatkan skor terendahnya ialah 21, dan skor tertinggi ialah 48 dengan rata-rata keseluruhannya yakni senilai 34,87 serta memiliki simpangan baku (standar deviasi) senilai 8,811.

Tabel 2
Distribusi Kesehatan Mental

Kategori	Depression		Anxiety		Stress	
	Jumlah (n)	Jumlah (%)	Jumlah (n)	Jumlah (%)	Jumlah (n)	Jumlah (%)
Normal	36	94,74	0	0	8	21,05
Ringan	1	2,63	0	0	4	10,5
Sedang	1	2,63	2	5,26	8	21,05
Berat	0	0	11	28,94	13	34,2
Sangat Berat	0	0	25	65,8	5	13,2
Total	38	100	38	100	38	100

Berdasarkan tabel diatas, data distribusi kondisi mental menunjukkan sebagian besar responden tidak mengalami depresi. Dari aspek depresi, hasil penelitian menunjukkan kondisi atlet yang relatif baik dimana 94,74% (36 atlet) berada dalam kategori normal, sementara atlet yang mengalami depresi pada kategori sedang dan ringan masing-masing hanya 1 atlet atau sebesar masing-masing sebesar 2,63%.

Pada aspek kecemasan menunjukkan hasil yang sangat mengkhawatirkan dan menjadi masalah kesehatan mental utama yang dihadapi atlet. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa terdapat 2 atlet (5,26%) yang berada dalam kategori sedang, sementara 11 atlet (28,94%) mengalami kecemasan berat, dan sebanyak 25 atlet (65,8%) mengalami kecemasan sangat berat. Secara kumulatif hal ini mengartikan bahwa sebanyak 38 atlet (100%) mengalami kecemasan dari tingkat sedang hingga sangat berat. Temuan ini sangat relevan dengan pernyataan dalam latar belakang bahwa kecemasan pra-kompetisi adalah fenomena umum yang dialami 30-60% atlet (Cresswell-Smith et al., 2022), bahkan yang terjadi pada atlet *floorball* putri Universitas Negeri Surabaya jauh lebih tinggi dari angka tersebut. Kondisi ini mengonfirmasi bahwa periode persiapan menjelang kompetisi merupakan fase kritis yang memicu respons psikologis berupa kecemasan yang signifikan, sejalan dengan karakteristik permainan *floorball* yang dinamis dan kompetitif, serta tekanan untuk berprestasi.

Tingkat stres atlet juga menunjukkan distribusi yang perlu mendapat perhatian serius, dengan 8 atlet (21,05%) dalam kategori normal, 4 atlet (10,5%) stres ringan, 8 atlet (21,05%) stres sedang, 13 atlet (34,2%) stres berat, dan 5 atlet (13,2%) stres sangat berat. Total 68,5% atlet mengalami stres dari tingkat sedang hingga sangat berat. Hal ini menunjukkan bahwa beban latihan intensif, tekanan untuk berprestasi, dan persiapan kompetisi berkontribusi signifikan terhadap tingkat stres yang dialami atlet. Dengan *mean* skor kesehatan mental keseluruhan sebesar 34,87, kondisi ini menunjukkan perlunya perhatian khusus dan intervensi segera.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini mengungkapkan temuan yang sangat penting terkait kondisi mental atlet *floorball* putri Universitas Negeri Surabaya menjelang Rektor Cup 2025. Dari tiga aspek kondisi mental yang diukur menggunakan instrumen DASS-21, yaitu depresi, kecemasan, dan stres, ditemukan bahwa kecemasan menjadi masalah mental yang paling dominan dan mengkhawatirkan pada atlet. Temuan ini memberikan gambaran tentang tantangan psikologis yang dihadapi atlet dalam fase persiapan kompetisi, dan mengkonfirmasi berbagai literatur yang menyebutkan bahwa periode pra-kompetisi merupakan fase kritis yang memicu berbagai respons psikologis pada atlet (La Fratta et al., 2021).

Dari aspek depresi, hasil penelitian menunjukkan kondisi yang relatif positif dimana 94,7% atlet berada dalam kategori normal, sementara atlet yang mengalami depresi pada kategori sedang dan ringan masing-masing hanya 1 atlet atau sebesar masing-masing sebesar 2,63%. Prevalensi depresi yang rendah ini sangat berbeda dengan temuan (Ibrahim, D., Kadek, A., & Danial, 2025) yang melaporkan 32% atlet di Universitas Negeri Gorontalo mengalami gejala depresi. Perbedaan ini dapat dijelaskan melalui beberapa faktor. Pertama, perbedaan fase karir dan konteks kompetisi dimana atlet dalam penelitian ini sedang dalam fase persiapan menjelang kompetisi besar yang memberikan motivasi dan tujuan yang jelas, sehingga dapat melindungi mereka dari gejala depresi. Seperti yang dijelaskan oleh (Weinberg, R. S., & Gould, 2015), atlet yang memiliki tujuan kompetisi yang jelas cenderung memiliki motivasi intrinsik yang tinggi dan lebih terlindungi dari gejala depresi. Kedua, dukungan sosial dari tim, pelatih, dan keluarga dalam fase persiapan kompetisi besar kemungkinan lebih intensif, yang mana sesuai dengan teori (Haslam, C., Jetten, J., Cruwys, T., Dingle, G. A., & Haslam, 2019). bahwa identitas sosial dan dukungan sosial berperan penting dalam kesejahteraan psikologis atlet. Ketiga, struktur latihan yang terorganisir dan rutinitas yang konsisten dapat memberikan *sense of purpose* dan kontrol yang melindungi atlet dari gejala depresi (Rice et al., 2019).

Namun demikian, temuan yang paling mengkhawatirkan dari penelitian ini adalah tingginya tingkat kecemasan pada atlet, dimana 100% atlet mengalami kecemasan dari tingkat sedang hingga sangat berat, dengan 65,8% atlet mengalami kecemasan sangat berat.

Seperti yang kita ketahui bahwa karakteristik spesifik olahraga *floorball* yang dinamis, cepat, dan memerlukan pengambilan keputusan dalam situasi yang tidak pasti menciptakan beban psikologis tersendiri. *Floorball* adalah olahraga tim yang memerlukan koordinasi tinggi, kecepatan reaksi, dan kemampuan adaptasi yang cepat terhadap perubahan permainan. Ketidakpastian dalam permainan dan tingginya tuntutan untuk perform secara konsisten dapat meningkatkan *anxiety* atlet, yaitu kecenderungan untuk merespons situasi dengan kecemasan (Cresswell-smith et al., 2022). Hal ini yang menekankan pentingnya deteksi kondisi mental sebagai salah satu program pembinaan atlet. Kondisi besarnya tingkat depresi, kecemasan, dan stres yang dialami oleh atlet putri *floorball* Universitas Negeri Surabaya ini karena disebabkan oleh masih belum diaplikasikannya latihan mental bagi atlet *floorball*, selain itu dapat juga disebabkan karena masih minimnya pengalaman atlet dalam mengikuti suatu kejuaraan pada cabang olahraga *floorball* ini. Di sisi lain, tingginya beban latihan yang diberikan juga dapat mempengaruhi kecemasan yang dimiliki oleh atlet, hal ini sejalan dengan yang berada pada penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa tingginya intensitas latihan dan beban fisik dalam fase persiapan kompetisi juga dapat memperburuk kecemasan dan membawa dampak yang lebih serius seperti kelelahan mental, resiko cedera, penurunan performa, dan masih banyak lagi (Rice et al., 2019)

KESIMPULAN

Bagian simpulan dan saran berisi temuan penelitian yang berupa jawaban atas hipotesis atau pertanyaan penelitian, atau berupa intisari hasil pembahasan. Saran yang dikemukakan merupakan solusi atau tindak lanjut terhadap permasalahan yang sedang dikaji. Simpulan dan saran disajikan dalam bentuk paragraf.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 38 atlet *floorball* putri Universitas Negeri Surabaya menjelang Rektor Cup 2025, dapat disimpulkan bahwa kecemasan dan stres menjadi masalah mental utama yang dihadapi atlet, sementara tingkat depresi relatif rendah. Dari aspek depresi, 94,7% atlet berada dalam kategori normal dan hanya masing masing

5,26% mengalami depresi ringan hingga sedang, yang menunjukkan kondisi kesejahteraan psikologis yang cukup baik. Namun, temuan yang sangat mengkhawatirkan adalah persentase kecemasan yang sangat tinggi, dimana 100% atlet mengalami kecemasan dari tingkat sedang hingga sangat berat, dengan 65,8% berada pada kategori sangat berat. Tingkat stres juga menunjukkan prevalensi yang tinggi dengan 68,5% atlet mengalami stres sedang hingga sangat berat, dimana 34,2% mengalami stres berat dan 13,2% mengalami stres sangat berat.

Tingginya angka kecemasan dan stres ini menunjukkan bahwa periode persiapan menjelang kompetisi merupakan fase kritis yang memicu distress psikologis signifikan pada atlet. Kondisi ini dapat dijelaskan oleh berbagai faktor termasuk tekanan untuk berprestasi dan merepresentasikan daerah, karakteristik permainan *floorball* yang dinamis dan kompetitif, intensitas latihan yang tinggi, serta minimnya dukungan psikologis dalam sistem pembinaan olahraga di Indonesia yang masih dominan menekankan aspek fisik dan teknis sambil mengabaikan aspek psikologis.

Kecemasan dan stres yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif tidak hanya pada performa atlet di kompetisi melalui gangguan konsentrasi, pengambilan keputusan, dan koordinasi motorik, tetapi juga pada kesejahteraan jangka panjang melalui peningkatan risiko cedera, burnout, dan masalah mental yang lebih serius. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menunjukkan urgensi yang jelas untuk segera mengimplementasikan program psikologis yang berkelanjutan, termasuk *screening* kondisi mental rutin, *Psychological Skills Training* (PST), *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), program *mindfulness*, serta integrasi psikolog olahraga dalam tim pembinaan atlet.

Penelitian ini menunjukkan pentingnya peran psikologis bagi prestasi atlet, bukan hanya aspek fisik, teknik, dan taktik saja yang perlu diutamakan namun psikologis atlet juga perlu mendapat perhatian yang besar. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kecemasan berpengaruh terhadap ketangguhan mental seorang atlet, dimana kecemasan tersebut berpengaruh secara negatif terhadap kemampuan kognitif olahraga (*sport imagery*) yang berimbas pada performa atlet tersebut. Ini mengartikan bahwa ketangguhan mental juga mempengaruhi kemampuan atlet dalam mengelola kecemasan, serta stres ketika masa kompetisi (Demir et al., 2025).

REKOMENDASI

Berdasarkan pada penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa rekomendasi yang dapat diberikan oleh peneliti. Yang pertama ialah rekomendasi bagi atlet agar menjaga keseimbangan antara tuntutan sebagai atlet dengan aspek kehidupan lain seperti pendidikan, hubungan sosial, dan waktu istirahat yang cukup, karena itu akan mendukung performa optimal. Komunikasi yang terbuka dengan pelatih, rekan tim, dan keluarga tentang kondisi psikologis yang dialami juga sangat penting untuk mendapatkan dukungan sosial yang memadai. Kedua, rekomendasi bagi pelatih untuk membangun kultur tim yang *supportive*, *open*, dan *non-judgmental* dimana atlet merasa aman untuk mengekspresikan perasaan dan kekhawatiran mereka tanpa takut dihakimi atau dianggap lemah. Komunikasi yang efektif dan empati dari pelatih sangat penting, dimana pelatih perlu mendengarkan aktif terhadap *concern* atlet dan memberikan *feedback* yang konstruktif dan *supportive*. Serta penting diadakannya latihan mental bagi atlet. Ketiga, bagi peneliti selanjutnya direkomendasikan untuk melakukan riset dengan lebih mengeksplor faktor-faktor protektif dan *risk factors* yang dapat menjelaskan variabilitas individual dalam mental atlet. Variabel-variabel seperti *mental toughness*, *resilience*, *coping strategies*, *personality traits*, *perceived social support*, *coach-athlete relationship quality*, dan *self-efficacy* perlu diukur secara spesifik untuk mengidentifikasi faktor-faktor mana yang paling berpengaruh terhadap kesehatan mental atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Chang, C., Putukian, M., Aerni, G., Diamond, A., Hong, G., Ingram, Y., Reardon, C. L., & Wolanin, A. (2020). *Mental health issues and psychological factors in athletes: Detection, management, effect on performance and prevention: American Medical Society for Sports Medicine Position Statement-Executive Summary*. *British Journal of Sports Medicine*, 54(4), 216–220. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101583>
- Clough, P., & Strycharczyk, D. (2012). (2012).). *Applied mental toughness: A tool-kit for the 21st century*. London: Kogan Page Publishers.
- Cresswell-smith, J., Kauppinen, T., Laaksoharju, T., Rotko, T., Solin, P., Suvisaari, J., Wahlbeck, K., & Tamminen, N. (2022). *Kerangka Penilaian Dampak Kesehatan Mental dan Kesejahteraan Mental — Tinjauan Sistematis*.
- Cresswell-Smith, J., Kauppinen, T., Laaksoharju, T., Rotko, T., Solin, P., Suvisaari, J., Wahlbeck, K., & Tamminen, N. (2022). Mental Health and Mental Wellbeing Impact Assessment Frameworks—A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21). <https://doi.org/10.3390/ijerph192113985>
- Demir, G. T., Namlı, S., Çakır, E., Batu, B., Ateş, F., & Yılmaz, E. (2025). *The role of mental toughness , sport imagery and anxiety in athletic performance : structural equation modelling analysis*.
- Gorczynski, P. F., Coyle, M., & Gibson, K. (2017). *Depressive symptoms in high-performance athletes and non-athletes: A comparative meta-analysis*. *British Journal of Sports Medicine*. [https://doi.org/51\(18\), 1348-1354](https://doi.org/51(18), 1348-1354)
- Hakim, M. A., & Aristawati, N. V. (2023). *MENGUKUR DEPRESI , KECEMASAN , DAN STRES PADA KELOMPOK DEWASA AWAL DI INDONESIA: 10*, 232–250. <https://doi.org/10.24854/jpu553>
- Haslam, C., Jetten, J., Cruwys, T., Dingle, G. A., & Haslam, S. A. (2019). *The new psychology of health: Unlocking the social cure*. London: Routledge.
- Henriksen, K., Schinke, R., Moesch, K., McCann, S., Parham, W. D., Larsen, C. H., & Terry, P. (2020). Consensus statement on improving the mental health of high performance athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(5), 553–560. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1570473>
- Ibrahim, D., Kadek, A., & Danial, A. (2025). *Servant leadership dan identitas sosial atlet: Analisis dampak terhadap kesehatan mental di arena latihan dan pertandingan*. *Jurnal Psikologi Olahraga Universitas Negeri Gorontalo*.
- James, P., & Apta, M. (2017). Pentingnya aspek psikologi olahraga dalam pembinaan atlet Indonesia. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*.
- La Fratta, I., Franceschelli, S., Speranza, L., Patruno, A., Michetti, C., D’Ercole, P., Ballerini, P., Grilli, A., & Pesce, M. (2021). Salivary oxytocin, cognitive anxiety and self-confidence in pre-competition athletes. *Scientific Reports*, 11(1), 1–9. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-96392-7>
- Daya Tahan Kardiorespirasi Anggota Ukm Floorball Putra Universitas Negeri Surabaya Pendahuluan. 8(2), 755–766. <https://doi.org/10.29408/porkes.v8i2.29898>
- Reardon, C. L., & Factor, R. M. (2010). No TitleSport psychiatry: A systematic review of diagnosis and medical treatment of mental illness in athletes. *Sports Medicine*.
- Rice, S. M., Gwyther, K., Santesteban-Echarri, O., Baron, D., Gorczynski, P., Gouttebarge, V., Reardon, C. L., Hitchcock, M. E., Hainline, B., & Purcell, R. (2019). Determinants of anxiety in elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 722–730. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100620>
- Sumpena, A. (2023). Studi deskriptif kesehatan mental siswa berstatus atlet dan non-atlet. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*.

- Van Cutsem, J., Marcora, S., De Pauw, K., Bailey, S., Meeusen, R., & Roelands, B. (2017). The Effects of Mental Fatigue on Physical Performance: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 47(8), 1569–1588. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0672-0>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology (6th ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics.