

TINGKAT KESEHATAN MENTAL DI TIM ATLETIK TULUNGAGUNG SELAMA PANDEMI COVID – 19 (SIFAT PSIKOMETRI DAN VARIANS DASS-21) PADA ATLET DAN NON-ATLET

Mayang Gelis Miadinar

Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
mayang.17060484089@mhs.unesa.ac.id

Catur Supriyanto

Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
catursupriyanto@unesa.ac.id

Abstrak

COVID-19 telah membawa dampak negatif bagi seluruh kehidupan manusia di tengah isolasi membuat perubahan aktivitas pada kehidupan membuat atlet mengalami risiko kesehatan mental. Kesehatan mental merupakan faktor psikologi dalam menentukan keberhasilan atlet dalam mencapai prestasi maksimal sebelum persiapan bertanding. Penelitian ini dilakukan untuk menentukan kegunaan DASS-21 sebagai skala pengukuran kesehatan mental dalam olahraga dengan sifat psikometrik di dua sampel atlet dan non atlet dalam menyelidiki dampak pandemi COVID-19. Peneliti dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif melalui pendekatan *cross-sectional*. Peneliti menggunakan teknik sampling *probability sampling* yaitu simple random sampling sejumlah 60 sampel atlet atletik dan non atlet di Tulungagung. Variabel penelitian ini adalah kesehatan mental atlet dan non atlet. Data diambil melalui kuisioner *Depression Axiety Stress Scale* (Dass-21) dengan untuk memvalidasi hipotesis penelitian menggunakan uji regresi linear. Item valid sejumlah 21 item (koefisien $\geq 0,3$) dan menggunakan reliabilitas di atas Cronbach's Alpha $> 0,6$. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa koefisien korelasi antara variabel gangguan kesehatan mental pada atlet dimasa pandemi ($p < 0,05$) adalah jenis kelamin, pernah cedera, kecemasan, dan stres. Jenis kelamin berpengaruh signifikan $0,006 < \alpha$, pernah mengalami cedera menunjukkan bahwa berpengaruh signifikan $0,002 < \alpha$, Pada hasil depresi menunjukkan bahwa tidak berpengaruh signifikan $1,000 > \alpha$, kecemasan berpengaruh signifikan $0,038 < \alpha$, stres berpengaruh signifikan $1,000 < \alpha$. Diharapkan pada hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar pengembangan konsep ketahanan psikologis dan pencegahan gangguan kesehatan mental pada atlet.

Kata Kunci : kesehatan mental, atlet, depresi, kecemasan, stres, psikometri.

Abstract

COVID-19 has a negative impact on all human life in the midst of isolation, making changes to activities in life expose athletes to mental health risks. Mental health is a psychological factor in determining the success of an athlete in achieving maximum performance before preparing to compete. This study was conducted to determine the usefulness of the DASS-21 as a mental health scale measurement in sports with psychometric properties in two samples of athletes and non-athletes in conditions of the impact of the COVID-19 pandemic. This research uses a quantitative descriptive research design with a cross-section. Sampling techniques in the study of probability sampling is simple random sampling many 60 samples of athletic athletes and non-athletes in Tulungagung. The variables of this study are mental health athletes and non-athlete. The data was taken through the Anxiety Depression Questionnaire Stress Scale (Dass -21) validate the research hypothesis use linear regression. Valid items amount to 21 items (coefficient ≥ 0.3) and reliability above Cronbach Alpha > 0.6 . The research showed the correlation coefficient between variables between mental health disorders in athletes during the pandemic ($p < 0.05$) was the type, injury ever, advanced, and stress. Gender has a significant effect on $0.006 < \alpha$, has experienced an injury, shows that it has significant effect on $0.002 < \alpha$, the results of depression show that there is no significant effect on $1,000 > \alpha$, anxiety has a significant effect on $0.038 < \alpha$, stress has a significant effect on $1,000 < \alpha$. The research expected to be used a basis for developing concept of psychological resilience and the athletes have the prevention of mental health disorders.

Keywords : mental health, athletes, depression, anxiety, stress, psychometry.

PENDAHULUAN

Psikologi sangat diperlukan untuk mempelajari dampak pandemi COVID-2019. *World Health Organization* (2019) mengungkapkan bahwa *corona virus* merupakan virus penyebab flu biasa dan dapat menyebabkan penyakit flu yang lebih serius seperti sindrom pernapasan yang terjadi di Timur Tengah (Mers-Cov) dan sindrom pernapasan akut berat (Sarscov). Pada bulan Maret 2020, penyebaran penyakit dengan cepat mengubah kehidupan sehari-hari di Indonesia dan telah terdaftar sebagai pandemi global. COVID-19 diperkirakan akan memiliki dampak psikologis yang serius dan Pandemi COVID-19 merupakan tantangan besar untuk para atlet. Mereka berlatih sejauh tahun selaku persiapan menjajaki bermacam pertandingan serta kejuaraan. Tetapi, kerja keras serta harapan mereka seketika semacam direbut paksa. Sarana pelatihan ditutup, kegiatan serta masa kompetisi di seluruh tingkat dibatalkan. Tidak hanya liga- liga reguler, terdapat gelaran Minggu Berolahraga Nasional (PON) XX Papua, serta kompetisi- kompetisi tingkatan SMA dan akademi besar yang wajib dihentikan sampai pandemi usai. Sepanjang pandemi COVID-19, atlet terpaksa senantiasa terletak di rumah buat melindungi performa raga dengan sarana seadanya serta dengan mungkin tekanan mental yang besar. Perihal ini bagi para pakar, bukan cuma pengaruh raga mereka tetapi pula kesehatan mental para atlet. Mengingat pandemi COVID-19 berdampak terhadap atlet, seperti pembatasan latihan, masa isolasi, dan pembatalan pertandingan untuk menghindari tertularnya virus, dampak ini menjadi berjangka lama. Minat terhadap latihan pada atlet semakin menurun tercermin dari identifikasi yang menunjukkan bahwa Covid-19 akan berdampak psikologis yang serius dan luas terhadap kesehatan mental masyarakat. Gangguan mental memengaruhi kehidupan orang-orang dari segala usia di semua negara. Peningkatan kecemasan merupakan tantangan kesehatan global yang serius. Depresi dan stres adalah penyebab paling umum dari masalah kesehatan mental pada atlet. Strategi penting mengatasi pencegahan dan perlambatan penularan virus sulit untuk diterapkan khususnya tindakan jaga jarak termasuk karantina.

Di antara gangguan mental, depresi menyumbang 40,5% dari tahun hidup yang disesuaikan dengan kecacatan (DALYs), sedangkan gangguan kecemasan menyumbang 14,6% dari DALY (Bibi., 2020). Dalam olahraga, ketangguhan mental sama pentingnya dengan latihan fisik dimana performa atlet sangat bergantung pada faktor psikologis. Biasanya menyebabkan penurunan performa atlet, yaitu merasa bosan, lelah, frustrasi, stres, cemas, takut gagal, ledakan

emosi, dan kurang kepercayaan diri terhadap kemampuan mereka.

Bagi para atlet, meraih prestasi tertinggi menjadi tujuan utama di luar kesehatan. Ada tiga faktor yang mempengaruhi performa terbaik atlet yakni faktor fisik, teknis dan psikologis. Aspek psikologis atau kepribadian menjadi dasar bagi atlet untuk mencapai hasil yang unggul dalam olahraga, yaitu ambisi berprestasi, kerja keras, ketekunan, kemandirian, komitmen, kecerdasan dan pengendalian diri sedangkan pandangan lain meyakini bahwa aspek psikologis adalah pada atlet berupa penampilan sangat dominan yaitu motivasi, kecerdasan, kecemasan atau, dan prosedur latihan mental. (Akhyar, 2017) Sebaliknya, faktor psikologis pada atlet biasanya menyebabkan penurunan dalam performa seperti kejenuhan, frustrasi, stres, takut gagal, emosi meledak-ledak, kurang percaya diri, cemas, dan lain – lain (Panji, 2018).

Di sisi lain semangat memegang peranan yang sangat penting bagi seorang atlet untuk mencapai prestasi terbaik, yaitu 80% faktor kemenangan atlet profesional ditentukan oleh faktor spiritual. Pendapat lain bahwa 50% hasil permainan ditentukan oleh faktor psikologis. Hal ini terlihat dari faktor psikologi tersebut jika aspek fisik, teknis dan taktis sama baiknya dengan aspek psikologis. aspek, maka aspek-aspek ini akan hancur jika tidak pernah dilatih. Oleh karena itu, untuk mencapai performa terbaik, atlet harus menjaga keseimbangan antara kemampuan fisik dan mental. (Panji, 2018).

Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21) adalah suatu alat ukur yang banyak di manfaatkan sebagai skala penilaian diri sendiri (*self assessment scale*) yang bertujuan untuk mengukur tingkat kondisi emosional negatif pada seseorang yaitu depresi, kecemasan dan stres (Kusumadewi, 2020). Kuesioner ini bukan selaku perlengkapan bantu penaksiran dalam *mental illness* tetapi selaku perlengkapan buat memastikan tingkatan keparahan sesuatu keadaan kesehatan mental orang. *Depression Anxiety and Stress Scale* (DASS- 21) telah diterjemahkan dalam berbagai bahasa serta digunakan secara luas pada praktiknya. DASS – 21 adalah versi kuisisioner pendek dari DASS – 42 terdahulu yang untuk mengukur tingkat kesehatan mental yakni depresi, kecemasan, dan stres (Akhtar dan Helmi, 2017)

Menurut Ridlo (2020), menyatakan bahwa kesehatan jiwa mengacu pada pencegahan seseorang dari gejala penyakit dan penyakit jiwa, mampu mengatur diri sendiri, mampu memanfaatkan dengan sebaik-baiknya segala potensi dan bakat yang ada, menciptakan rasa bahagia satu sama lain dan mencapai keharmonisan psikologis hidup. Oleh karena itu, orang yang

mengedepankan kesehatan mental dapat beradaptasi, menyadari potensinya dan mencapai harmoni spiritual.

Melnikov (1988) dari Uni Soviet mengemukakan klasifikasi masalah utama yang dihadapi mental atlet pada konferensi Sains Olimpiade Seoul 1988, yaitu: (1) masalah psikologis, (2) masalah psikososial, dan (3) masalah kepribadian. Pernyataan manajer, pelatih, dan komentator olahraga yang mengatakan bahwa kegagalan atlet di lapangan disebabkan dari faktor psikologis. Jika pernyataan tersebut melibatkan faktor psikologis maka harus diperhatikan, yaitu (1) kualitas dasar dari stimulus yang dirasakan seseorang; (2) ciri-ciri yang membedakan sesuatu dari orang lain; (3) seseorang membedakan dirinya dari orang lain.

Menurut Zakiah Darajat (1982) tujuan dari kesehatan mental seperti : (1) untuk memastikan bahwa orang dapat memiliki kemampuan mental yang sehat; (2) Mencegah penyebab gangguan mental dan penyakit mental; (3) Mencegah pengembangan berbagai penyakit baik psikis maupun mental; (4) Mengurangi atau memberikan perawatan gangguan dan penyakit mental.

Atlet adalah orang yang memiliki keunikan, bakat, gaya dan kepribadian, serta latar belakang kehidupan yang memiliki pengaruh khusus pada dirinya. Bahkan pada cabang olahraga tertentu, atlet harus tampil secara individu maupun kelompok. Penting untuk memberikan perhatian khusus pada bakat yang dimiliki oleh seorang atlet sehingga dapat memanfaatkan potensinya secara maksimal (Sen, 2012). Kecenderungan khusus untuk membedakan atlet unggulan memiliki kecenderungan untuk tidak merasakan bahwa dirinya memiliki kekurangan. Dimana merasa kemampuan yang dimilikinya cukup, di dalam berbagai penampilannya akan cenderung untuk mempertahankan harga diri.

Pembahasan dalam mendalami olahraga atletik memang menarik karena olahraga tersebut sering dilakukan dan sering disebut sebagai *mother of sport*. Secara garis besar dalam olahraga atletik terdapat empat jenis nomor yaitu lari, nomor jalan, lompat, dan lempar. Dalam taksonomi gerak secara umum, atletik mempunyai beberapa ciri-ciri non lokomotor, lokomotor dan gerak manipulatif, sehingga olahraga ini dikatakan membangun pola gerak yang utuh. Dengan fakta tersebut, tidak mengherankan jika olahraga ini banyak dipelajari oleh para ilmuwan olahraga (Sutoro, 2020).

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan fenomena observasi lapangan yang banyak dialami oleh 40 % atlet dan non atlet di Kabupaten Tulungagung dimana mengalami gangguan kesehatan mental dimasa pandemi. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan pengukuran kesehatan mental lebih lanjut. Berdasarkan paparan tersebut tujuan dari penelitian ini untuk menentukan tingkat kesehatan mental dan kegunaan DASS-21 sebagai

skala pengukuran dalam olahraga dengan sifat psikometrik di dua sampel atlet dan non atlet dalam menyelidiki dampak pandemi COVID-19.

METODE

Desain Penelitian

Peneliti menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* yakni pengumpulan paparan dan hasil dalam satu waktu untuk menggambarkan karakteristik subjek dan hubungan antar variabel. Menurut Nursalam (2015) variabel sebab dan akibat akan diteliti dan diukur dalam waktu yang sama, semua variabel yang telah diukur tersebut selanjutnya akan membentuk variabel laten. Penelitian ini dilaksanakan di Tulungagung bulan Februari 2021. Variabel yang akan diteliti yaitu kesehatan mental atlet.

Subjek Penelitian

Teknik sampling yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah *probability sampling* dengan cara simple random. sampling sehingga didapatkan jumlah sampel 60 orang. Responden terdiri atas atlet dan non-atlet dari Tulungagung. Responden dipilih peneliti mulai dari usia 17 tahun hingga 25 tahun. Sampel penelitian ini adalah anggota tim atletik di Kabupaten Tulungagung yang memenuhi kriteria inklusi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini, antara lain 1) Usia lebih dari 17 tahun dan belum menikah, 2) aktif sebagai atlet, 3) Bersedia menjadi responden. Jumlah responden perempuan yakni 28 orang (46,7%) dan jumlah responden laki-laki yakni 32 orang (53,3%). Responden dari atlet yakni 30 orang (50%) dan responden dari strata non atlet berjumlah 30 orang (50%).

Teknik Pengumpulan Data

Karakteristik responden yang harus diisi, meliputi usia, jenis kelamin, cedera, kategori cabang olahraga. Instrument peneliti ini yakni kuesioner dan untuk alat pengumpulan data yaitu Skala DASS 21 (*Depression Anxiety Stres Scale*) yang dikembangkan oleh Lovibond dan Lovibond (1995). Skala terdiri atas 21 pertanyaan dengan 3 komponen yaitu 7 pertanyaan depresi, 7 pertanyaan kecemasan, dan 7 pertanyaan stres (tabel 1) pertanyaan jawaban menggunakan skala Likert dalam bentuk angka, yaitu 0,1,2,3.

Skala DASS 21 sebagai instrumen uji validitas kriteria. Penelitian terhadap skala DASS 21 telah dilakukan diberbagai negara Asia, termasuk di Indonesia yaitu dari penelitian Sawang, Oei, Mukhtar, dan Goh (2013).

Tabel 1. Kisi – kisi kuisioner DASS-21

Variabel	Indikator	Soal	Jumlah
Tingkat kesehatan mental atlet dan non-atlet di Tulungagung	Depresi	3,5,10,13,16,17,21	7
	Kecemasan	2,4,7,9,15,19,20	7
	Stres	1,6,8,11,12,14,18	7

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data meliputi respon penilaian dari kuesioner (tabel 2), tabulasi data, analisis deskriptif, dan analisis inferensial yang diolah menggunakan software *Statistical Product and Service Solution (SPSS)* versi 21.0 dan interpretasi data. Tingkatan gangguan kesehatan mental pada instrumen DASS 21 Lovibond dan Lovibond (1995) mengklasifikasi lima tingkat meliputi *normal, mild, moderate, severe, dan extremely severe* atau bisa dikatakan tingkat normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Pada tingkat normal ketika penilaian bernilai sekitar 0-7, tingkat ringan penilaian sekitar 8-9, tingkat sedang ketika skor 10-12, tingkat berat pada skor 13-16, tingkat sangat berat pada skor ≥ 17 (Henry dan Crawford, 2005).

Tabel 2. Klasifikasi tingkat kesehatan mental .DASS-21

Kategori	Interval		
	Depresi	Kecemasan	Stres
Normal	0-4	0-3	0-7
Ringan	5-6	4-5	8-9
Sedang	7-10	6-7	10-12
Berat	11-13	8-9	13-16
Sangat Berat	14+	10+	17+

Sumber: Henry dan Crawford, 2005

Uji reliabilitas dengan reliabilitas konsistensi internal *Alpha Cronbach*. Walaupun pada uji validitas hendak dicoba dengan validitas isi, validitas konstruk, serta validitas kriteria. Uji validitas isi memakai menghitung indeks V dengan validitas isi Aiken, validitas konstruk dicoba dengan analisis aspek faktor konfirmatori dengan SPSS. Sebaliknya validitas kriteria dicoba dengan menghitung korelasi Product Moment Pearson. Saat sebelum uji validitas konstruk, analisis totalitas dari korelasi objek diperoleh terlebih dulu buat menemukan elemen dengan energi beda yang besar serta bisa mengukur batasan yang di impikan.

Hasil uji koefisien validitas item DASS-21 berdasarkan hasil diatas diketahui bahwa nilai r_{hitung} untuk pertanyaan kesehatan mental, menunjukkan semua nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ (0,361). Hasil perhitungan r_{tabel} diperoleh

nilai sebesar 0,361 yang didapat dari nilai r_{tabel} untuk $N-2 = 30-2 = 28$ dengan taraf signifikansi 5%. Kuesioner DASS merupakan instrumen baku yang tervalidasi (Gani, 2014). Pengujian reabilitas dilakukan pada atlet dan non atlet di Tulungagung dapatkan hasil koefisien Cronbach Alpha (α) sebesar 0,942. Berdasarkan acuan Ghazali, (2018) dalam tingkat reliabilitas suatu konstruk/variabel dapat dilihat dari hasil statistik Cronbach Alpha (α) suatu variabel dikatakan reliabel jika memberikan nilai Cronbach Alpha $> 0,70$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Distribusi data dengan karakteristik variabel pada atlet dan non atlet dapat dilihat pada tabel 3. terdapat data atlet dan non atlet sebanyak 60 data yang diperoleh melalui google form.

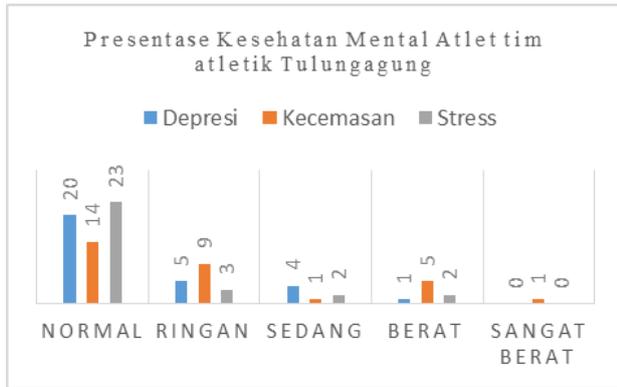
Tabel 3. Distribusi frekuensi karakteristik atlet

Kategori	Data	N	%
Atlet	Jenis Kelamin Laki-Laki	23	76,7%
	Perempuan	7	23,3%
Cedera	Ya	21	70%
	Tidak	9	30%
Usia	17-19	6	20 %
	20-22	18	60 %
	23 \leq	6	20 %

Tabel 4. Distribusi frekuensi karakteristik non-atlet

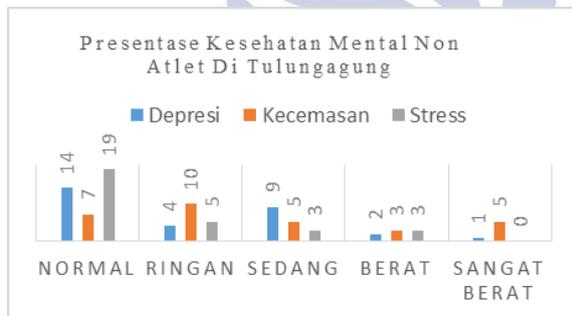
Kategori	Data	N	Kategori
Non-Atlet	Jenis Kelamin Laki-laki	11	36,7%
	Perempuan	9	63,3%
Cedera	Ya	10	33,3%
	Tidak	20	66,7%
Usia	17-19	9	30%
	20-22	17	56,6%
	23 \leq	4	13,4%

Berdasarkan data primer pengukuran tingkat kesehatan mental atlet dan non atlet di Kabupaten Tulungagung, maka hasil dari grafik-grafik deskripsi variabel penelitian terkait tingkat kesehatan mental atlet dan non-atlet di Kabupaten Tulungagung sebagai berikut :



Gambar 1. Diagram Presentase Kesehatan Mental Atlet di Tulungagung

Berdasarkan gambar 1 diagram batang deskripsi hasil penelitian tingkat kesehatan mental atlet yang telah dilakukan menunjukkan bahwa dari 30 atlet, 4 atlet diantaranya atau sebesar 13,3% memiliki depresi sedang, 2 atlet sebesar 6,7% memiliki stres berat, 1 atlet sebesar 3,3% kategori kecemasan sangat berat, 9 atlet sebesar 30% kategori kecemasan ringan, dan 23 atlet sebesar 76,7% kategori stres normal. Hal ini bisa dikatakan bahwa atlet atletik di Tulungagung memiliki kesehatan mental yang baik.



Gambar 2. Diagram Presentase Kesehatan Mental Non Atlet di Tulungagung

Berdasarkan gambar 2 diagram batang deskripsi hasil penelitian tingkat kesehatan mental non atlet di Tulungagung diperoleh dari total 30 responden, 30% diantaranya mengalami depresi sedang, 10% diantaranya stres berat, 16,7% diantaranya mengalami kecemasan, dan 63,3% mengalami stres ringan.

Menurut penelitian Goutteborge (2014) masalah kesehatan mental berkisar antara 5% (*burnout*) hingga 26% (kecemasan / depresi) pada atlet saat ini. Masalah kesehatan mental secara signifikan dikaitkan dengan dukungan sosial yang rendah dari pelatih dukungan sosial yang rendah dari rekan satu tim dikaitkan dengan kecemasan / depresi. Sedangkan, menurut penelitian Gulliver (2015) Secara keseluruhan, 46,4% atlet mengalami gejala setidaknya salah satu masalah kesehatan mental yang dinilai: depresi (27,2%),

gangguan makan (22,8%), tekanan psikologis umum (16,5%), kecemasan sosial (14,7%), gangguan kecemasan umum dan gangguan panik (4,5%). Atlet yang cedera memiliki tingkat yang lebih tinggi dari gejala depresi dan gangguan kecemasan umum.

Menurut definisi Kusumadewi (2020) stres terjadi pada saat terjadinya peristiwa dan rasa cemas dari suatu kejadian yang belum pernah terjadi. Umumnya, kecemasan merupakan respons tubuh terhadap stres. Stres, kecemasan, dan sensitif memang memiliki konsep yang tumpang tindih. Kecemasan dan stres memiliki gejala yang serupa. Perbedaannya terletak pada alasannya, kecemasan disebabkan oleh kekhawatiran kejadian yang belum pernah terjadi dan stres disebabkan oleh tekanan lingkungan. Konsekuensi stres adalah kecemasan, depresi dan ketakutan (Fink, 2016).

Menurut Schaa (2011), dimana 17% atlet memiliki setidaknya satu gangguan kesehatan mental yang sedang berlangsung atau; tingkat psikologi yang lebih tinggi diamati pada wanita yaitu diterapkan pada gangguan kecemasan dan makan, depresi, masalah tidur dan perilaku yang merugikan diri sendiri. Tingkat kecemasan umum tertinggi muncul dalam olahraga estetika. Gangguan makan paling umum di kalangan wanita dalam olahraga balap dan pria di olahragawan tempur.

Tabel 5. Hasil Uji Koefisien Determinasi

R	R ²
0.361	0.481

Tabel 5 Perhitungan hasil uji koefisien determinasi untuk mendapatkan nilai besar pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel tak bebas atau terikat, sehingga dapat diketahui kecocokan model linear logistik. Koefisien determinasi berkisar antara 0 hingga 1. Nilai R² = 0 yang berarti menunjukkan bahwa tidak adanya pengaruh antara variabel independen dengan variabel dependen dan jika R² semakin mendekati 1, maka pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen semakin kuat.

Tabel 6. Hasil Hosmer dan Lemeshow Test

Chi square	df	Sig.
4,179	5	0,524

Terlihat dari tabel 6 hasil Hosmer dan Lemeshow Test yaitu merupakan uji kelayakan model, dimana hipotesanya Ho model Layak dan H₁ model tidak layak. bahwa nilai chi square < dari nilai chi square table (df = 5 dengan signifikan 0.05) yaitu 11,07 Dengan

demikian keputusan diterima oleh H0 dengan tingkat kepercayaan 95%, maka model regresi logistik yang digunakan sudah cukup untuk menjelaskan data berdasarkan pengujian. Ini membuktikan bahwa model regresi logistik layak. Hasil koefisien determinasi sebesar 0,524. Artinya tingkat kesehatan mental model memiliki tingkat keandalan sebesar 52,4%. Sebanyak 52,4% variasi nilai kesehatan mental atlet bergantung pada variabel independen yang diukur, yaitu meliputi jenis kelamin dan pernah cedera. Sedangkan sisanya, yaitu sebesar 47,6% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diukur pada artikel ini.

Tabel 7. Uji regresi logistik berdasarkan variabel

	B	p	Exp(B)
Jenis	-1,955	0,006	0,142
Kelamin			
Pernah	-2,398	0,002	0,091
Cedera			
Depresi	22,200	1,000	4379580602.815
Anxiety	1,901	,038	6,696
Stres	-22,527	1,000	0,000

*) signifikansi <0,05 **) signifikansi <0,01

B= koefisien korelasi.

Pada tabel uji regresi logistik dimana Nilai p= ,0000 menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh antara variabel independen dengan variabel dependen dan jika p semakin mendekati 1, maka pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen semakin kuat.

Menurut uji regresi logistik (tabel 7) yaitu jenis kelamin dan status cedera memiliki sedikit perbedaan dalam DASS-21 dimana wanita memiliki skor lebih tinggi daripada pria, atlet cedera yang memiliki skor lebih tinggi daripada atlet tidak cedera, Kecemasan mereka yang memiliki pengetahuan lebih memiliki skor lebih tinggi pada faktor keseluruhan dan depresi, dan mereka yang kurang pengalaman memiliki skor lebih tinggi pada kecemasan. dan stres. Stres yang dimaksud adalah stres yang menyebabkan ketegangan atau penderitaan psikis sehingga menimbulkan kecemasan.

Tabel 8. Uji regresi logistik berdasarkan variabel

Kategori		Atlet				P Value	Non-Atlet				P Value
		Laki- Laki.		Perempuan.			Laki-Laki.		Perempuan.		
		N	%	N	%		N	%	N	%	
Depresi	Ya	1	3,3%	0	0%	1,000 ^F	1	0%	3	10%	0,279 ^F
	Tidak	22	73,3%	7	23,3%		11	36,7%	16	53,3%	
Anxiety	Ya	3	10%	3	10%	0,120 ^F	4	13,3 %	8	26,7%	1,000 ^F
	Tidak	20	66,7%	4	13,3%		7	23,3%	11	36,7%	
Stress	Ya	1	3,3%	1	3,3%	0,418 ^F	0	0%	3	10%	0,279 ^F
	Tidak	22	73,3%	6	20%		11	36,7%	16	53,3%	

*F= Fisher Exact Test.

Keadaan atau kondisi psikologis seseorang atau disebut dengan status psikologis meliputi depresi (skor >9), kecemasan (skor >7), dan stres (skor >14)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel jenis kelamin berpengaruh signifikan terhadap atlet karena nilai signifikansinya $0,006 < \alpha$, dimana nilai $\alpha = 0.05$. Atlet perempuan memiliki kecenderungan kesehatan mental yang buruk dibandingkan atlet laki-laki. Hal ini sama dengan hasil penelitian lainnya. Perempuan cenderung mempunyai gangguan kesehatan mental yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Pada tahun 2008, gambaran status stres di Amerika yang dikeluarkan oleh APA (*American Psychological Association*) melaporkan secara statistik mengenai tingkat stres pada wanita. Dikatakan bahwa terdapat sebanyak 33% perempuan mengalami tingkat

stres yang tinggi (Wiguna, 2016). Berdasarkan penelitian Rice (2016) , yaitu perempuan yang memiliki aktivitas bekerja akan mendapat stres kerja lebih tinggi jika dibandingkan dengan laki-laki yang bekerja. Penelitian tersebut menunjukkan rata-rata sebesar 28% perempuan mengalami stres ditempat kerja, tetapi pada laki-laki mendapat perolehan hasil sebesar 20%. Hal ini dikarenakan adanya suatu pengaruh hormon yang terdapat pada wanita, *coping skills*, peran sosio-budaya, dan individu.

Pada hasil pernah mengalami cedera menunjukkan bahwa variabel pernah mengalami cedera

berpengaruh signifikan terhadap atlet karena nilai signifikansinya $0,002 < \alpha$, dimana nilai $\alpha = 0.05$. Hubungan antara gangguan mental emosional dengan cedera dapat dipahami karena penyandang disabilitas fisik (misalnya, orang yang memiliki kedua kaki dan merasa kurang sempurna dari biasanya) dan disabilitas sosial (misalnya, orang yang kesulitan menyesuaikan diri). Untuk membuat mereka merasa terisolasi akan mampu mempengaruhi kondisi mental mereka. Semakin parah kecacatannya, semakin parah gangguan mental emosionalnya. Gangguan fisik tersebut menyebabkan depresi jika tidak ditangani dengan baik. Sehingga dapat pula diartikan bahwa dalam analisis ini terdapat hubungan antara cedera dengan gangguan mental emosional. Sejalan dengan peneliti lain (Wardhani dan Paramita, 2016) yaitu terdapat hubungan antara kapasitas aktivitas fisik dengan kesehatan mental.

Hasil depresi menunjukkan bahwa variabel depresi tidak berpengaruh signifikan terhadap atlet karena nilai signifikansinya $1,000 > \alpha$, dimana nilai $\alpha = 0.05$. Depresi mengacu pada ekspresi emosi diri, yang dapat dibagi menjadi dua keadaan, yaitu ketidakberdayaan diri dan ketidakmampuan diri untuk mencapai keinginan narsistik tertentu yang dipertahankan dengan kuat. Depresi juga dapat didefinisikan sebagai perasaan tidak bahagia, mudah tersinggung, dan putus asa dalam hidup, diikuti oleh hilangnya kesenangan dalam sebagian besar aktivitas, dan gangguan untuk tidur, nafsu makan, konsentrasi, dan energi (Syazwina, 2020). Menurut DSM-V, depresi adalah perasaan lemah setiap hari selama jangka waktu tertentu, berlangsung selama beberapa minggu (*American Psychiatric Association*, 2013). Dalam penelitian ini, depresi adalah keadaan putus asa, perasaan sedih dan kesal yang disertai dengan hilangnya energi, konsentrasi dan nafsu makan pada atlet. Depresi atau tekanan mental diindikasikan selaku kendala yang tidak nampak ataupun *invisible disease*. Berbeda dengan kendala lain seperti flue, pengidap tentu sadar kalau dia terserang flue, pengidap tekanan mental kerap kali tidak sadar terdapat permasalahan. Apalagi penyakit tekanan mental kerap dikira selaku permasalahan berkaitan dengan keimanan seorang serta tidak dianggap selaku kendala psikologis yang memerlukan pertolongan handal dibidangnya. Menurut penelitian (Rice, 2016) ini dikarenakan sebelum kompetisi, 68% atlet memenuhi kriteria untuk gangguan depresi mayor dalam 3 tahun sebelumnya (34% saat ini), dengan tingkat yang lebih tinggi diamati pada atlet wanita. Namun, 26% melaporkan gejala depresi ringan sampai sedang. Menurut penelitian (Nixdorf, 2018) depresi atlet individu lebih tinggi daripada atlet beregu. Serta menunjukkan bahwa depresi pada atlet sebanding dengan populasi umum. Menurut Clark (2010), terapi kognisi yakni suatu pengobatan yang efisien untuk mengatasi

kecemasan, depresi dan emosional seperti yang ditunjukkan oleh individu misalnya seperti pengurangan berpikir negatif, perubahan pandangan dalam suatu informasi, dan pergeseran dari aktivitas negatif menuju sikap yang lebih positif.

Pada hasil kecemasan menunjukkan bahwa variabel kecemasan berpengaruh signifikan terhadap atlet karena nilai signifikansinya $0,038 < \alpha$, dimana nilai $\alpha = 0.05$. Kecemasan (*anxiety*) adalah keadaan emosi kognitif yang dapat membantu orang merencanakan dan beradaptasi dengan masa depan (Syazwina, 2020). Friedman dan Schusstack (2011) mendefinisikan kecemasan sebagai ekspektasi situasi atau tantangan berbahaya internal atau eksternal yang dapat menyebabkan ketakutan atau ketidakpastian yang kuat. Kecemasan juga merupakan keadaan kognitif yang mendorong orang untuk berkelahi atau melarikan diri ketika ada ancaman untuk dinilai. Kecemasan dapat menimbulkan perasaan yang ditandai dengan turbulensi internal dan ketidaknyamanan yang sering terjadi pada saat aktivitas saraf seperti mondar-mandir, kekecewaan fisik dan introspeksi (Rosenhan dan Seligman, 2000). Dalam penelitian ini, kecemasan mengacu pada kondisi emosional yang dapat menyebabkan ketakutan, stres, ketegangan, dan kecemasan yang ekstrem untuk atlet.

Menurut penelitian Kotnik B (2012) atlet pria mengalami kecemasan yang lebih rendah daripada rekan wanita. Hasil penelitian selaras dengan Morgan (2020) yaitu kecemasan sifat menyumbang 45% dari variasi dalam kinerja atlet, menyoroti hubungan antara kesehatan mental. Kondisi cemas yang dialami remaja pada pandemi ini tidak dapat dibiarkan begitu saja, untuk mengatasi kecemasan pada remaja ini sangat dibutuhkan peran orang tua, diantaranya dengan selalu mendampingi, memotivasi, memberikan pengetahuan, memberikan pelayanan seperti layanan konseling individual, bimbingan dan konseling kelompok. Serta dengan berbagai pendekatan konseling dapat diterapkan.

Berdasarkan beberapa penelitian menyatakan keefektifan menggunakan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk mengatasi kecemasan (Apriliana, Suranata, and Dharsana, 2019). Menurut Aliyyah (2020) mengemukakan beberapa faktor kecemasan, salah satunya adalah *self-efficacy* bahwa orang yang memiliki *self-efficacy* tinggi akan melakukan upaya yang lebih ulet dan hampir tidak merasa tertekan dalam menghadapi situasi apapun sehingga tingkat kecemasan akan berkurang. Cox (2007) juga menyebutkan aspek kecemasan sebelum pertandingan disebut komponen kognitif. Ini adalah komponen mental dari kecemasan yang disebabkan oleh hal-hal, seperti ketakutan akan penilaian negatif masyarakat, takut gagal, kesulitan berkonsentrasi dan kehilangan harga diri. Ketika seseorang gagal mengatasi

komponen tersebut, maka ia akan mengalami gejala kecemasan sebelum pertandingan yang akan menyebabkan reaksi. Beberapa reaksi yang timbul seperti peningkatan detak jantung, tekanan darah, peningkatan frekuensi pernapasan, merasa gemetar, berkeringat, mual dan muntah, sulit tidur, diare, mudah lelah, badan terasa panas dingin, merasa pusing dan pucat. Sehingga hal ini perlu dihindari oleh semua atlet khususnya atlet atletik di Tulungagung.

Pada hasil stres menunjukkan bahwa variabel stres berpengaruh signifikan terhadap atlet karena nilai signifikansinya $1,000 < \alpha$, dimana nilai $\alpha = 0.05$. Hal ini disebabkan atlet berlatih melampaui batasannya untuk pencapaian prestasi tertinggi dan merupakan bagian dari populasi yang sangat rentan mengalami kelelahan karena tekanan lingkungan dan stres yang terkait dengan olahraga kompetitif (Gustafsson dan Hodge, 2015). Stres mengacu pada perasaan dan keyakinan negatif yang dirasakan orang ketika tidak mampu menahan tekanan lingkungan sekitarnya. Selain itu, stres bukanlah respon rinci tubuh manusia terhadap peraturan apapun, melainkan reaksi umum atau reaksi yang dipicu oleh faktor psikologis, fisik atau kimia, yang dapat diidentifikasi (Syazwina, 2020).

Reaktivitas stres dan ketidakstabilan emosional cenderung merusak kinerja dan karakteristik atlet yang kurang berpengalaman. Stres akut yang paling umum dilaporkan adalah nyeri dan kelelahan, yang memiliki efek kumulatif pada kondisi fisik dan psikologis. Hal ini selaras dengan penelitian Kotnik (2018) melaporkan atlet wanita mengalami kecemasan yang lebih besar, sedangkan atlet pria melaporkan skor kepercayaan diri dan maskulinitas yang lebih tinggi. Tidak ada perbedaan jenis kelamin dalam emosi, depresi atau neurotisme. Ada kecenderungan ($P = 0,057$) ke arah skor impulsif yang lebih tinggi pada laki-laki. Dimana laki-laki dalam situasi stres memiliki kemampuan berpikir positif, mencari dukungan, analisis logis dan mampu memecahkan masalah dalam berbagai tekanan. Volume latihan terkait dengan perubahan kelelahan ($R = 0,66$) dan perubahan kesejahteraan umum ($R = -0,62$).

Menurut Maestu (2003) menunjukkan peningkatan stres selama periode pelatihan adalah tinggi, dan penurunan selama periode pemulihan. Efek sebaliknya ditemukan dalam skala pemulihan. Beberapa faktor yang banyak mempengaruhi penelitian ini, salah satunya mayoritas responden adalah remaja yaitu 58,3% atau 35 responden berusia 20-22 tahun, dibawah usia <20 tahun sebanyak 25 % dan sisanya 16,7% atau 10 responden berusia >22 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa atlet muda tergolong atlet dan non atlet yang masih kurang pengalaman dan skill, biasanya mereka merasa cemas pada saat pertandingan berlangsung, seperti munculnya pikiran negatif, stressor tinggi, dan oleh karena itu

terkadang reaksi psikologis atlet cenderung menurun atau berubah.

Pernyataan diatas menunjukkan bahwa masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Atlet dengan usia remaja biasanya menimbulkan emosi negatif dalam sikap dan perilaku (Santrock, 2012). Menurut Kumolohadi (2017), penuaan membuat orang rentan terhadap stres yang berkaitan dengan faktor fisiologis yang dapat menyebabkan penurunan berbagai kemampuan seperti penglihatan, berpikir, daya ingat dan pendengaran.

Beberapa penelitian lain menyimpulkan beberapa karakteristik perbedaan psikologis atlet antara cabang olahraga individu dengan tim. Olahraga individu mempunyai tingkat percaya diri yang lebih tinggi daripada olahraga tim hal ini memungkinkan atlet individu sedikit peluang mengalami resiko gangguan kesehatan mental (Gillet dan Rosnet, 2008). Peneliti lain menyimpulkan dimana terdapat perbedaan karakteristik psikologi antara olahraga individu dan olahraga tim. Perbedaan mendasar mengenai karakteristik masing-masing cabang olahraga akan memungkinkan terjadinya perbedaan karakteristik psikologis atlet. Karakteristik yang dimiliki cabang olahraga berbeda-beda mulai dari peraturan, aktivitas gerak tubuh dan perilaku sehingga menimbulkan karakteristik atlet yang berbeda disetiap cabang olahraga (Hermawati, 2014).

Berdasarkan prestasi yang diraih oleh atlet, seperti yang dikemukakan oleh Swann (2015), dimana membedakan antara pengalaman tingkat prestasi atlet elit (yaitu, internasional, tingkat nasional) dan atlet pemula (yaitu, regional, tingkat universitas) maka atlet elit memiliki tingkat stres yang dirasakan lebih rendah dan tingkat keadaan psikobiososial fungsional yang lebih tinggi daripada atlet pemula. Hal ini sejalan dengan temuan Anshel (2009) yang menunjukkan bahwa profesional atlet umumnya lebih baik dalam menghadapi kesulitan dan lebih efektif dalam mengatur emosi. Atlet elit / ahli mungkin berinvestasi lebih banyak dalam kehidupan olahraga dan mampu mengatasi situasi stres dan tidak pasti dengan lebih baik. Kemungkinan besar, para atlet ini mendapat lebih banyak manfaat dari sesi pelatihan yang menyimulasikan kompetisi nyata dan secara efektif belajar bagaimana menangani kemungkinan gangguan dan pemicu stres. Dimana penelitian sebelumnya yang menunjukkan bagaimana atlet elit mengalami intensitas yang lebih tinggi dari emosi fungsional idiosinkratik, gejala tubuh-somatik, intensitas kecemasan kognitif, dan somatik yang lebih rendah dibandingkan dengan non atlet (Rice, 2016). Menurut Bauman (2016) mengenai implikasi kesehatan mental pada olahraga dimana mereka atlet yang berpartisipasi dalam kejuaraan lebih tinggi (akademi regional / nasional),

di beberapa kasus, berisiko lebih besar mengalami masalah kesehatan mental. Masalah yang berkaitan dengan kinerja, dan cedera, menonjol dalam model kesehatan mental dari kinerja olahraga dan meskipun fokusnya pada orang dewasa, masalah yang sama juga berlaku untuk atlet muda.

Secara teoritis cabang olahraga tim mengalami berbagai masalah yang lebih kompleks. Sebagaimana yang dinyatakan oleh Husdarta (2010, p.106) “olahraga tim memerlukan penanganan lebih kompleks dibandingkan dengan olahraga individual”. Dimana seorang atlet selain dituntut mempersiapkan kemampuan individu, juga harus memiliki faktor kerjasama untuk mendapatkan perhatian khusus, sehingga kegiatan latihan mampu mempunyai peranan sangat penting untuk upaya meningkatkan kesehatan mental.

Hasil analisis penelitian Velten (2014) menunjukkan bahwa terdapat semua gaya hidup dengan kesehatan mental. Baik kondisi kesehatan mental maupun fisik terkait dengan aktivitas fisik sehari-hari, seperti tidak merokok, tidak minum alkohol / minum berlebihan, dan tidak "under weight" atau "over weight". Setiap seseorang atlet yang memilih untuk menjalani gaya hidup sehat akan merasa nyaman dalam hidupnya dan kecil kemungkinannya untuk merasa tertekan secara psikologis.

Membutuhkan kepekaan di setiap wilayah negara dalam mengutamakan kesehatan mental masyarakat. Peran pemerintah dalam pengembangan layanan kesehatan mental berbasis masyarakat yang *cost-effective*. Pencegahan *cost-effective*, dapat mengurangi atau bahkan meminimalkan risiko gangguan kesehatan mental, dan menunjukkan hasil jangka panjang yang signifikan. Temuan kami memiliki implikasi penting untuk penelitian dalam menyelidiki kesehatan mental atlet selama Covid-19 dengan memanfaatkan skor umum dan sub skala menggunakan DASS-21. Misalnya, dukungan timbangan di seluruh jenis kelamin, jenis olahraga, dan status cedera berarti bahwa peneliti dapat menggunakan skala untuk mengeksplorasi beberapa topik penting seputar kesehatan mental seperti efek cedera, kehilangan identitas, atau pengurangan partisipasi sebagai akibat dari penguncian pemerintah untuk pencegahan gangguan mental atlet selama pandemi Covid-19.

Peneliti telah berusaha agar memperoleh hasil yang optimal, tetapi perlu diakui bahwa penelitian ini tidak dapat menghindari kelemahan seperti statistik klasik yang telah digunakan untuk menganalisis data yang dikumpulkan, kurangnya jumlah variabel bebas yang mempengaruhi tingkat kesehatan mental, hal ini menyulitkan penulis untuk mengidentifikasi variabel yang mempengaruhi kesehatan mental. Serta sampel penelitian tidak seluruh atlet atletik di Tulungagung tetapi hanya responden yang bersedia menjadi subjek penelitian.

PENUTUP

Simpulan

Secara keseluruhan, hasil dari penelitian ini memberikan bukti bahwa DASS-21 baik untuk digunakan sebagai instrument gejala masalah kesehatan mental yang umum dikalangan atlet ataupun non-atlet. Penelitian ini juga menambah pengetahuan tentang rehabilitas dan validitas penerapan DASS 21 pada atlet dan non-atlet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel jenis kelamin berpengaruh secara signifikan terhadap variabel terikat karena nilai signifikansinya $0,006 < \alpha$, pernah mengalami cedera berpengaruh signifikan terhadap variabel terikat karena nilai signifikansinya $0,002 < \alpha$, depresi menunjukkan bahwa variabel depresi tidak berpengaruh signifikan terhadap variabel terikat karena nilai signifikansinya $1,000 > \alpha$. Pada hasil kecemasan (*anxiety*) berpengaruh signifikan dengan nilai $0,038 < \alpha$, stres berpengaruh signifikan terhadap variabel terikat karena nilai signifikansinya $1,000 < \alpha$.

Dengan demikian, penelitian ini telah meneliti implementasi psikometrik DASS-21 tepat untuk mengukur kesehatan mental atlet selama Covid-19. Temuan ini memberikan tambahan untuk literatur kesehatan mental atlet dan mendukung perbandingan dengan populasi umum, mengingat bahwa skala beroperasi dapat diterapkan di seluruh atlet dan non-atlet. Selain itu, temuan menunjukkan bahwa DASS-21 berkaitan dengan langkah-langkah kesehatan mental khususnya bagi atlet antara lain seperti *burnout*, ketegangan psikologis, kecemasan dan depresi lebih lanjut, mendukung tersedianya kelengkapan fasilitas dalam konteks olahraga. Dengan demikian, peneliti pada penelitian ini tidak terlepas dari keterbatasan terutama dari segi metodologis.

Saran

Sesuai hasil penelitian tersebut, maka saran yang dapat disampaikan untuk peneliti yang lain mampu mengembangkan variabel bebas selain variabel dalam penelitian ini yaitu kesehatan mental, serta dapat mempengaruhi beberapa faktor internal (jenis kelamin, usia, kecerdasan) dan faktor eksternal (faktor sosial), dukungan, pengaruh teman sebaya, suasana motivasi). Dengan demikian akan memperluas kemungkinan gangguan mental yang disebabkan oleh faktor-faktor lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhtar, H., & Helmi, A. F. (2017). Penyusunan Dan Identifikasi Properti Psikometris Skala Strategi Koping Akademik Pada Mahasiswa. *Humanitas*, 14(2), 164. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v14i2.6841>
- Akhyar, A. G., Priyatama, A. N., & Setyowati, R. (2017). Burnout Ditinjau dari Hardines dan Motivasi Berprestasi (Studi Pada Atlet Pelajar di

- Semarang). *Jurnal Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret*, 13(2), 113–125.
- Aliyyah, Wicaksono, B., Saniatuzzulfa, R., & Mukholid, A. (2020). Relevansi antara self efficacy dengan kecemasan sebelum bertanding pada atlet futsal putri. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 105–117.
- Bibi, A., Lin, M., Zhang, X. C., & Margraf, J. (2020). *Psychometric properties and measurement invariance of Depression , Anxiety and Stress Scales (DASS-21) across cultures*. 55(6), 916–925. <https://doi.org/10.1002/ijop.12671>
- Farnia, V., Afshari, D., Abdoli, N., Radmehr, F., & Moradinazar, M. (2021). The effect of substance abuse on depression , anxiety , and stress (DASS-21) in epileptic patients. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 9(August 2020), 128–131. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2020.08.001>
- Handayani, R. T., Kuntari, S., Darmayanti, A. T., Widiyanto, A., & Atmojo, J. T. (2020). Faktor Penyebab Stres Pada Tenaga Kesehatan Dan Masyarakat Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 353
- Henry, J. D., & Crawford, J. R. (2005). The short-form version of the Depression anxiety stress scales (DASS-21): Construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 44(2), 227–239. <https://doi.org/10.1348/014466505X29657>
- Kusumadewi, S., Wahyuningsih, H., Informatika, T., Indonesia, U. I., Indonesia, U. I., & Korespondensi, P. (2020). *MODEL SISTEM PENDUKUNG KEPUTUSAN KELOMPOK UNTUK PENILAIAN GANGGUAN DEPRESI , KECEMASAN DAN STRESS BERDASARKAN DASS-42 GROUP DECISION SUPPORT SYSTEM MODEL FOR ASSESSMENT OF DEPRESSION , ANXIETY AND STRESS DISORDERS BASED ON DASS-42*. 7(2), 219–228. <https://doi.org/10.25126/jtiik.202071052>
- Nixdorf, R. (2018). *Depression and burnout in (junior) elite athletes : Reviewing the state of knowledge and analysing their relationship*.
- Panji. (2018). Mental Toughness dan Competitive Anxiety pada Atlet Bola Voli. 06(01), 93–101.
- Rice, S. M., Purcell, R., Silva, S. De, Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The Mental Health of Elite Athletes : A Narrative Systematic Review. *Sports Medicine*, 46(9), 1333–1353. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0492-2>
- Ridlo, I. A. (2020). Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(2), 162. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i22020.162-171>
- Sen, C., Prayitno, P., Mudjiran, P., Ahmad, D. L. E. S., & Pdœü, M. E. (2012). Editor : *Prosiding Seminar Internasional Konseling, SIK-MAINDO*.
- Sutoro, S., Guntoro, T. S., Fariz, M., & Putra, P. (2020). *Mental atlet Papua : Bagaimana karakteristik psikologis atlet atletik? Mental athletes of Papua : How are the psychological characteristics of the athletic athlete?* 8(1), 63–76.
- Syazwina, Yunus, Mahmud, A. (2020). *Jurnal Kemanusiaan RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP DEPRIVATION AND MENTAL HEALTH PROBLEMS AMONG MANAGEMENT UNIVERSITY STUDENTS*. *Jurnal Kemanusiaan*, 2, 46–57.
- Vaughan, R. S., Edwards, E. J., & MacIntyre, T. E. (2020). Mental Health Measurement in a Post Covid-19 World: Psychometric Properties and Invariance of the DASS-21 in Athletes and Non-athletes. *Frontiers in Psychology*, 11(October). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.590559>
- Velten, J., Lavalley, K. L., Scholten, S., Meyer, A. H., Zhang, X. C., Schneider, S., & Margraf, J. (2014). Lifestyle choices and mental health: A representative population survey. *BMC Psychology*, 2(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s40359-014-0055-y>
- Wardhani, Y. F., & Paramita, A. (2016). Pelayanan Kesehatan Mental Dalam Hubungannya Dengan Disabilitas dan Gaya Hidup Masyarakat Indonesia (Analisis Lanjut Risesdas 2007 Dan 2013). *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 19(1), 99–107.
- Wiguna, C. W. (2016). *Pemodelan tingkat stres pada wanita karir berdasarkan pendekatan regresi logistik ordinal*.
- Wong, A. Y., Ling, S. K., Louie, L. H., Law, G. Y., So, R. C., Lee, D. C., Yau, F. C., & Yung, P. S. (2020). Asia-Pacific Journal of Sports Medicine , Arthroscopy , Impact of the COVID-19 pandemic on sports and exercise. *Asia-Pacific Journal of Sports Medicine, Arthroscopy, Rehabilitation and Technology*, 22, 39–44. <https://doi.org/10.1016/j.asmart.2020.07.006>