

ANALISIS TINGKAT DEPRESI, ANXIETY, DAN STRESS ATLET TAEKWONDO SE GORONTALO PADA SAAT LATIHAN DAN BERTANDING

ANALYSIS OF THE LEVEL OF DEPRESSION, ANXIETY, AND STRESS OF TAEKWONDO ATHLETES IN GORONTALO DURING TRAINING AND COMPETITION

¹Priyo Nugraha Razak, ²Hartono Hadjarati, ³I Kadek Suardika

¹²³Universitas Negeri Gorontalo

Kontak koresponden: riorazak06@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan dan stres semakin umum dan rentan terjadi pada atlet taekwondo Gorontalo saat latihan. Jika dibandingkan dengan setelah bertanding, atlet lebih rentan mengalami depresi karena tekanan untuk meraih juara. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres, kecemasan, dan depresi atlet taekwondo Gorontalo pada saat latihan dan bertanding. Jenis penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan teknik pengumpulan data melalui Depression, Anxiety, Stress Scale (DASS), dokumentasi, dan observasi. Teknik analisis data dilakukan dengan uji validitas dan reliabilitas. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah Purposive Sampling dengan total sampel 83 atlet taekwondo Gorontalo (pada saat latihan) dan 75 atlet taekwondo Gorontalo (setelah bertanding). Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam variabel depresi, di mana persentase atlet taekwondo Gorontalo saat latihan mencapai 42,34%, meningkat menjadi 65,34% setelah bertanding. Variabel kecemasan mengalami penurunan dari 67,64% saat latihan menjadi 65,33% setelah bertanding. Variabel stres menunjukkan atlet yang mengalami stres cukup sedikit, dengan 10,33% saat latihan dan meningkat menjadi 13,33% setelah bertanding. Berdasarkan data yang sudah diteliti, pada saat latihan sebanyak 22,89% orang atlet dengan tingkat kecemasan tertinggi dan berada pada kategori sedang, sedangkan setelah bertanding sebanyak 26,67% orang atlet dengan tingkat depresi tertinggi dan berada pada kategori sedang. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pelatih dan pengelola olahraga dalam merancang program dukungan mental yang efektif bagi para atlet, sehingga mereka dapat berkompetisi dengan lebih baik dan sehat secara mental.

Kata kunci : Depresi, *Anxiety*, Stress, Atlet Taekwondo

ABSTRACT

Anxiety and stress are increasingly common and prone to occur in Gorontalo taekwondo athletes during training. When compared to after competing, athletes are more prone to depression due to the pressure to win. This study aims to determine the differences in stress, anxiety, and depression levels of Gorontalo taekwondo athletes during training and competition. This type of research uses descriptive quantitative with data collection techniques through the Depression, Anxiety, Stress Scale (DASS), documentation, and observation. Data analysis techniques are carried out with validity and reliability tests. The data collection method used is Purposive Sampling with a total sample of 83 Gorontalo taekwondo athletes (during training) and 75 Gorontalo taekwondo athletes (after competing). The results showed a significant difference in depression variables, where the percentage of Gorontalo taekwondo athletes during training reached 42.34%, increasing to 65.34% after competing. The anxiety variable decreased from 67.64% during training to 65.33% after competing. The stress variable shows athletes who experience stress quite a bit, with 10.33% during training and increasing to 13.33% after competing. Based on the data that has been studied, during training as many as 22.89% of athletes with the highest level of anxiety and are in the moderate category, while after competing as many as 26.67% of athletes with the highest level of depression and are in the moderate category. This research is expected to be a reference for coaches and sports managers in designing effective mental support programs for athletes, so that they can compete better and be mentally healthy.

Keywords : *Depression, Anxiety, Stress, Taekwondo Athlete*

Pendahuluan

Olahraga Taekwondo merupakan olahraga bela diri moderen yang berakar menggunakan teknik kaki dan tangan kosong. Taekwondo mempunyai banyak kelebihan. Pola gerakannya sangat indah dan sistematis selain itu taekwondo tidak hanya mengajarkan aspek fisik semata, seperti keahlian dalam bertarung, melainkan juga sangat menekankan pengajaran aspek disiplin mental yang kuat dan etika yang baik bagi orang yang secara sungguh-sungguh mempelajarinya dengan benar. Taekwondo berkembang dan dikenal masyarakat luas karena sosialisasi yang dilakukan lewat berbagai event kejuaraan. Kejuaraan Taekwondo sering diselenggarakan di berbagai daerah, baik kejuaraan Tingkat kabupaten, provinsi, maupun Tingkat nasional. Kejuaraan yang paling sering diselenggarakan adalah kategori kyorugi (pertarungan), tetapi sering kali sebuah event kejuaraan taekwondo digabung dengan kyorugi (pertarungan) dan poomsae (jurus).

Berbicara tentang pertandingan, biasanya para atlet telah mempersiapkan dirinya untuk menghadapi pertandingan yang akan datang. Mulai dari Latihan teknik, taktik, fisik, maupun mental dan psikologis. Berdasarkan pengalaman peneliti, atlet hanya terfokus pada Latihan teknik, taktik dan fisik saja, sehingga melupakan Latihan yang paling penting dalam persiapan untuk pertandingan yakni mental dan juga psikologis.

James (dalam Handayani, 2019) mengemukakan bahwa 50% dari hasil pertandingan ditentukan oleh faktor mental dan psikologis. Kemudian Gunarsa (2004), (dalam Handayani, 2019) mengemukakan bahwa penampilan atlet dalam permainan atau pertandingan tidak dapat dilepaskan dari tingkah laku dan aspek psikis yang mendasarinya. Menurut Weinberg, R.S. & Gould, D. (1995) (Handayani, 2019) mengemukakan bahwa “Psikologi olahraga dan olahraga adalah studi ilmiah tentang manusia dan perilaku mereka dalam konteks olahraga dan olahraga”.

Permasalahan yang dapat terjadi pada atlet taekwondo Gorontalo. Faktor pertama, pada saat sesi latihan berlangsung, atlet masih sering menyepelekan latihan, hal ini mungkin dikarenakan latihan yang membosankan sehingga atlet lebih banyak bermain daripada fokus terhadap latihan yang diberikan oleh pelatih (sabeum). Faktor kedua, saat akan menghadapi pertandingan, atlet sering kali menyepelekan hal tersebut alhasil pada saat mendekati pertandingan atlet sering kali mengalami stress dan gangguan tidur karena banyaknya gangguan pikiran yang menyebabkan atlet susah untuk beristirahat. Ketika kurangnya istirahat pada atlet, atlet akan mengalami keadaan stress dan cemas yang akibatnya mempengaruhi performa atlet untuk bertanding. Depresi, kecemasan, stress ini akan berdampak besar bagi atlet taekwondo Gorontalo, karena kondisi atlet akan mengalami ketegangan otot yang meningkat sehingga akan dapat mengganggu pada gerakan – gerakan yang ditimbulkan, jika atlet mengalami stress gejala yang bisa dirasakan akan membuat nyeri otot dan merasa kram. Tidak hanya hal itu kelelahan dalam mempersiapkan kejuaraan dapat mengganggu psikologi atlet yang dapat membuat atlet merasa depresi, cemas dan stress, sehingga membuat atlet menjadi menurun pada

kekebalan tubuh.

Depresi merupakan gangguan mood yang sering terjadi dan merupakan salah satu gangguan emosi. Depresi juga merupakan salah satu bentuk gangguan kejiwaan pada alam perasaan, yang ditandai dengan kemurungan, kelesuan, ketiadaan gairah hidup, perasaan tidak berguna, putus asa, dan lain sebagainya. Menurut Ardjana (2004), depresi adalah penyakit jiwa dengan gejala utama sedih, yang disertai gejala-gejala psikologik lainnya, gangguan somatik, maupun gangguan psikomotor dalam kurun waktu tertentu dan digolongkan ke dalam gangguan afektif.

Kecemasan adalah reaksi spesifik seseorang terhadap stress. Menurut Crow dan Crow mengemukakan bahwa kecemasan adalah sesuatu kondisi kurang menyenangkan yang dialami oleh individu yang dapat mempengaruhi keadaan fisiknya. Senada dengan yang dikemukakan oleh Crow dan Crow, menurut Soehardjono (1988) kecemasan adalah manifestasi dari gejala-gejala atau gangguan fisiologi seperti: gemetar, banyak keringat, mual, sakit kepala, sering buang air, palpitasi (debaran atau berdebar - debar). Menurut Rathus (dalam Nawangsari, 2001) kecemasan didefinisikan sebagai keadaan psikologis yang ditandai oleh adanya tekanan, ketakutan, kegalauan dan ancaman yang berasal dari lingkungan.

Stress adalah pemicu umum yang terjadi dari kecemasan. Stress berasal dari bahasa latin yang artinya tegang atau genting, secara harfiah stress dapat didefinisikan stimulus atau situasi yang memicu emosi negatif yang menciptakan tuntutan fisik dan psikis pada individu dalam menghadapi ancaman (Khayat, 2007) (Jannah & Santoso, 2021). Menurut Lin dan Huang (2014) (Jannah & Santoso, 2021) menyatakan bahwa stres yang jumlahnya begitu banyak bisa membahayakan kepada setiap orang.

Kualitas tidur dan durasi tidur memiliki peran penting untuk performa atletik, pemulihan pasca latihan, suasana hati, dan kinerja dalam bertanding (Blumert et al., 2007; Fullagar et al., 2015; Leger et al., 2005; Samuels, 2008) (Sinatra, 2022). Selain itu, ditemukan juga bahwa orang yang akan tidur dan kemudian bangun lalu hanya menghabiskan lebih banyak waktu di tempat tidur, memiliki kualitas tidur yang lebih rendah (Cellini et al., 2020) (Sinatra, 2022).

Berdasarkan masalah yang ditemukan, penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul : “Analisis Tingkat Depresi, Anxiety, Stress atlet taekwondo Gorontalo pada saat latihan dan bertanding”

Metode

Jenis penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan teknik pengumpulan data melalui *Depression, Anxiety, Stress Scale (DASS)*, dokumentasi, dan observasi. Teknik analisis data dilakukan dengan uji validitas dan reliabilitas. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah Purposive Sampling dengan total sampel 83 atlet taekwondo Gorontalo (pada saat latihan) dan 75 atlet taekwondo Gorontalo (setelah bertanding).

Hasil

Data yang digunakan merupakan data primer dari hasil kuesioner yang disebarikan pada kelompok kecil berjumlah 15 responden untuk dilakukan uji validitas dan realibilitas data. Kemudian setelah mendapatkan hasil yang valid dan reliabel maka kuesioner dapat disebarikan pada kelompok besar yakni atlet taekwondo yang berjumlah 158 responden yang atlet taewondo pada saat latihan berjumlah 83 dan atlet taekwondo setelah bertanding berjumlah 75 responden. Hasil analisis Tingkat Depresi, Kecemasan dan Stress Atlet Taekwondo Gorontalo pada saat latihan dan bertanding akan dijelaskan sebagai berikut :

1. Tingkat Depresi, *Anxiety*, Stress Pada Saat Latihan

a) Tingkat Depresi

Berdasarkan hasil analisis tingkat depresi atlet taekwondo Gorontalo pada saat latihan dapat dilihat pada tabel :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Depresi pada saat latihan

Kategori	Range	Frekuensi	Persentase
Normal	0-9	48	57,83%
Ringan	10-13	14	16,87%
Sedang	14-20	13	15,66%
Berat	21-27	5	6,2%
Sangat Berat	28+	3	3,61%
		83	100%

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa terdapat 48 atlet yang memiliki skor antara 0-9 dan mendapatkan kategori normal dengan persentase 57,83%, 14 atlet memiliki skor antara 10-13 dan mendapatkan kategori ringan dengan persentase 16,87%, 13 atlet memiliki skor antara 14-20 dan mendapatkan kategori sedang dan mendapatkan persentase 15,66%, 5 atlet memiliki skor antara 21-27 dan mendapatkan persentase 6,2%, 3 atlet memiliki skor 28+ dan mendapatkan persentase 3,61%.

b) Tingkat Kecemasan (*Anxiety*)

Berdasarkan hasil analisis tingkat anxiety atlet taekwondo Gorontalo pada saat latihan dapat dilihat pada tabel :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Anxiety pada saat latihan

Kategori	Range	Frekuensi	Persentase
Normal	0-7	27	32,53%
Ringan	8-9	7	8,43%
Sedang	10-14	19	22,89%
Berat	15-19	14	16,87%
Sangat Berat	20+	16	19,28%
		83	100%

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa terdapat 27 atlet yang memiliki skor antara 0-7 dan mendapatkan kategori normal dengan persentase 32,53%, 7 atlet memiliki skor antara 8-9 dan mendapatkan kategori ringan dengan persentase 8,43%, 19 atlet memiliki skor antara 10-14 dan mendapatkan kategori sedang dan mendapatkan persentase 22,89%, 14 atlet memiliki skor antara 15-19 dan mendapatkan persentase 16,87%, 16 atlet memiliki skor 20+ dan mendapatkan persentase 19,28%.

c) Tingkat Stress

Berdasarkan hasil analisis tingkat stress atlet taekwondo Gorontalo pada saat latihan dapat dilihat pada tabel :

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Stress pada saat latihan

Kategori	Range	Frekuensi	Persentase
Normal	0-14	74	89,16%
Ringan	15-18	6	7,23%
Sedang	19-25	3	3,61%
Berat	26-33	0	0%
Sangat Berat	34+	0	0%
		83	100%

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa terdapat 74 atlet yang memiliki skor antara 0-14 dan mendapatkan kategori normal dengan persentase 89,16%, 6 atlet memiliki skor antara 15-18 dan mendapatkan kategori ringan dengan persentase 7,23%, 3 atlet memiliki skor antara 19-25 dan mendapatkan kategori sedang dan mendapatkan persentase 3,61%, untuk skor 26-33 dan 34+ dengan kategori berat dan sangat berat, tidak ada atlet yang mengalami kategori tersebut.

2. Tingkat Depresi, *Anxiety*, Stress Setelah Bertanding

a) Tingkat Depresi

Berdasarkan hasil analisis tingkat depresi atlet taekwondo Gorontalo pada saat latihan dapat dilihat pada tabel :

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Depresi setelah bertanding

Kategori	Range	Frekuensi	Persentase
Normal	0-9	26	34,67%
Ringan	10-13	16	21,33%
Sedang	14-20	20	26,67%
Berat	21-27	8	10,67%
Sangat Berat	28+	5	6,67%
		75	100%

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa terdapat 26 atlet yang memiliki skor antara 0-9 dan mendapatkan kategori normal dengan persentase 34,67%, 16 atlet memiliki skor antara 10-13 dan mendapatkan kategori ringan dengan persentase 21,33%, 20 atlet memiliki skor antara 14-20 dan mendapatkan kategori sedang dan mendapatkan persentase 26,67%, 8 atlet memiliki skor antara 21-27 dan mendapatkan persentase 10,67%, 5 atlet memiliki skor 28+ dan mendapatkan persentase 6,67%.

b) Tingkat Kecemasan (*Anxiety*)

Berdasarkan hasil analisis tingkat anxiety atlet taekwondo Gorontalo setelah bertanding dapat dilihat pada tabel :

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Anxiety setelah bertanding

Kategori	Range	Frekuensi	Persentase
Normal	0-7	26	34,67%
Ringan	8-9	4	5,33%
Sedang	10-14	14	18,67%
Berat	15-19	15	20,00%
Sangat Berat	20+	16	21,33%
		75	100%

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa terdapat 26 atlet yang memiliki skor antara 0-7 dan mendapatkan kategori normal dengan persentase 34,67%, 4 atlet memiliki skor antara 8-9 dan mendapatkan kategori ringan dengan persentase 5,33%, 14 atlet memiliki skor antara 10-14 dan mendapatkan kategori sedang dan mendapatkan persentase 18,67%, 15 atlet memiliki skor antara 15-19 dan mendapatkan persentase 20,00%, 16 atlet memiliki skor 20+ dan mendapatkan persentase 21,33%.

c) Tingkat Stress

Berdasarkan hasil analisis tingkat stress atlet taekwondo Gorontalo setelah bertanding dapat dilihat pada tabel :

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Stress setelah bertanding

Kategori	Range	Frekuensi	Persentase
Normal	0-14	65	86,67%
Ringan	15-18	7	9,33%
Sedang	19-25	2	2,67%
Berat	26-33	1	1,33%
Sangat Berat	34+	0	0%
		75	100%

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa terdapat 65 atlet yang memiliki skor antara 0-14 dan mendapatkan kategori normal dengan persentase 86,67%, 7 atlet memiliki skor antara 15-18 dan mendapatkan kategori ringan dengan persentase 9,33%, 2 atlet memiliki skor antara 19-25 dan mendapatkan kategori sedang dan mendapatkan persentase 2,67%, 1 atlet memiliki skor antara 26-33 dan mendapatkan persentase 1,33%, untuk skor 34+ dengan kategori sangat berat, tidak ada atlet yang mengalami kategori tersebut.

Pembahasan

1. Saat latihan

Berdasarkan hasil data tingkat depresi, anxiety, dan stress atlet taekwondo Gorontalo pada saat latihan, atlet yang mengalami perubahan kondisi psikologis tertinggi pada kategori kecemasan, dengan masing – masing persentase sebesar (22,89%). Hasil penelitian didukung oleh pendapat Keliat, et. Al., (2012) yang menyatakan bahwa respon individu yang mengalami kecemasan meliputi respon fisik, kognitif, perilaku, dan emosional. Berbagai perasaan takut yang dirasakan seperti takut lingkungan menolak keberadaan diri, takut trauma berpisah dengan seseorang, bertentangan dengan konsep diri, perasaan kecewa yang menimbulkan frustrasi jika tidak tercapai tujuan yang ingin dicapai, dan perubahan peran dalam lingkungan.

Faktor yang mempengaruhi atlet merasa cemas pada saat latihan, menurut (Hartono, 2023) kecemasan berat yang dialami oleh atlet disebabkan oleh gegar budaya. Masalah mental ini ditandai dengan menurunnya fokus atlet sehingga menghambat mereka dalam mengidentifikasi akar permasalahan. Meskipun atlet dapat berinteraksi, misalnya dengan diskusi obrolan melalui jejaring sosial atau email, mereka merasa terisolasi atau tertinggal dalam interaksi sosial-fisik dalam pembelajaran jarak jauh. Keadaan ini mengakibatkan gegar budaya. Selain gegar

budaya, beban belajar, latihan, dan kompetisi juga menjadi faktor penyebab kecemasan pada atlet.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Jarvis (2006) dalam (Fajar Bayu Reynaldi, dkk., 2020) menyebutkan ada beberapa faktor yang mempengaruhi munculnya kecemasan bertanding pada atlet yang dapat berkaitan dengan komponen pembentuk ketangguhan mental.

Dari hasil wawancara dan observasi yang diperoleh, informan merasa percaya diri dan optimis setelah mampu mengatasi kecemasan yang dihadapi sebelumnya. Ketika informan mampu mengatasi kecemasannya dengan baik maka akan menimbulkan kepercayaan diri yang tinggi dan keyakinan diri yang kuat. Kepercayaan diri merupakan modal besar bagi atlet futsal, karena akan membentuk keyakinan dan menampilkan semua kelebihan yang dimiliki untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

2. Setelah Bertanding

Berdasarkan hasil data tingkat depresi, *anxiety*, dan stress atlet taekwondo Gorontalo pada saat latihan, atlet yang mengalami perubahan kondisi psikologis tertinggi pada kategori depresi, dengan masing – masing persentase sebesar (26,67%). Hasil penelitian juga menemukan bahwa tingkat depresi pada atlet setelah bertanding dengan ditandai dengan perasaan tidak positif terhadap dirinya sendiri, merasa tidak kuat dalam melakukan sesuatu, pesimis, merasa sedih dan tertekan, kehilangan minat terhadap segala hal, merasa tidak berharga, tidak menikmati apa yang dilakukan, merasa putus asa dan sedih, tidak tertarik dalam segala hal, dan sulit mengambil inisiatif.

Faktor yang mempengaruhi atlet mengalami depresi menurut (Hartono, 2023) atlet mengalami depresi sedang yang ditandai dengan perasaan negatif terhadap diri sendiri, merasa lemah, pesimis, sedih, kehilangan minat terhadap segala hal, merasa tidak berharga, tidak menikmati kegiatan favorit, merasa putus asa dan sedih, tidak memiliki antusiasme terhadap apa pun, dan memiliki masalah dalam mengambil inisiatif.

Manifestasi depresi ini sesuai dengan kriteria diagnostik untuk gejala depresi dalam Pedoman Klasifikasi Diagnostik Gangguan Mental III (Abdallah dan Gabr, 2014) Menurut pedoman tersebut, gejala depresi meliputi afek depresif, kehilangan minat dan kegembiraan, kelelahan, penurunan aktivitas, konsentrasi dan perhatian, kurangnya kepercayaan diri, perasaan bersalah dan tidak berguna, pesimisme, keinginan menyakiti diri sendiri, gangguan tidur, dan nafsu makan yang buruk. Adapun cara mengatasi depresi atlet adalah dengan cara melakukan perubahan pola hidup sehat, terapi psikologi.

Dari data yang diperoleh kondisi atlet taekwondo Gorontalo rata-rata mengalami stres, kecemasan, dan depresi. Oleh karena itu, data dari penelitian ini dapat bermanfaat

bagi atlet dan pelatih. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian sejenis, peneliti diharapkan lebih memperluas kriteria subjek dan menambahkan data demografi yang lebih lengkap sehingga dapat mengeksplorasi dan memperdalam penelitian.

Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dijelaskan terdapat hasil pada saat latihan, atlet taekwondo Gorontalo sebagian besar ada pada tingkat normal, baik dalam aspek depresi dan stress. Sedangkan untuk aspek kecemasan, atlet taekwondo yang mengalami cemas pada saat latihan. Mengartikan bahwa pada saat latihan atlet taekwondo Gorontalo lebih banyak yang mengalami cemas. Pada hasil yang didapatkan setelah bertanding, sebagian besar atlet taekwondo Gorontalo mengalami peningkatan psikologis dalam aspek depresi dan cemas. Sedangkan untuk aspek stress, mayoritas atlet berada pada normal. Mengartikan bahwa setelah bertanding atlet taekwondo Gorontalo lebih banyak mengalami depresi.

Jadi, atlet taekwondo Gorontalo yang mengalami depresi, anxiety, dan stress pada saat latihan dan bertanding untuk aspek depresi mengalami peningkatan dari yang sebelumnya 42,34% menjadi 65,34%, untuk aspek kecemasan mengalami penurunan dari yang sebelumnya 67,47% menjadi 65,33%, untuk aspek stress juga atlet mengalami peningkatan dari yang sebelumnya 10,84% menjadi 13,33%. Dapat disimpulkan bahwa, pada saat latihan atlet kebanyakan mengalami cemas. Hal ini dibuktikan dengan persentase atlet yang mengalami cemas sebanyak 67,47%. Sedangkan setelah bertanding, atlet kebanyakan mengalami depresi. Hal ini dibuktikan dengan persentase atlet yang mengalami depresi sebanyak 65,34%. Jadi, atlet taekwondo Gorontalo lebih banyak mengalami depresi, anxiety, dan stress setelah atlet bertanding.

Referensi

- Aprilianto, M., & Prahastara, P. (2021). Model Aplikasi Sistem Organisasi Pertandingan Sepakbola Liga Kota Metro. *Sport Science and Education Journal*, 2(2), 47–61. <https://doi.org/10.33365/ssej.v2i2.1300>
- Dharmawan, Dimas Cesar. *Kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet futsal*. Diss. Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2016.
- Faroh, Rifky Aisyatul, Heri Purnawan, and Muhammad Mahbub Junaidi. "Tingkat Depresi, Stres, dan Kecemasan Mahasiswa Teknik Elektro selama Pembelajaran Daring." *Tarbiyah Wa Ta'lim: Jurnal Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran* 10.1 (2023): 1-11.
- Gofur, Abdul. "Pengaruh kualitas pelayanan dan harga terhadap kepuasan pelanggan." *Jurnal Riset Manajemen Dan Bisnis (JRMB) Fakultas Ekonomi UNIAT* 4.1 (2019): 37-44.
- Mariyani, Ardiansyah. "Menjaga Kesehatan Mental Pada Atlet Federasi Arum Jeram Indonesia (FAJI) Menuju PON XXI 2024."
- Nurmina, N., Fahrianti, F., Haryani, M., & Wahyuni, H. (2021). Depression, anxiety, and stress among first-year students and undergraduate students during the Covid-19 pandemic. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 5(2), 206–214. <https://doi.org/10.24036/00453za0002>
- Prastawa, H., Rosyada, Z. F., Hidayah, M. F., & Nurlaili, P. (2021). *Fisiologis Untuk Meningkatkan Produktivitas*. 16(1), 10–20.
- Raynadi, Fajar Bayu, Dwi Nur Rachmah, and Sukma Noor Akbar. "Hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat di Banjarbaru." *Jurnal Ecopsy* 3.3 (2017).
- Sari, F. S., Safitri, W., Kanita, M. W., & Batubara, I. M. S. (2021). Upaya Pencegahan Serangan Panik Saat Pandemi Covid 19 Melalui Anxiety First Aid (AFA), Dan Edukasi. *Jurnal Empathy Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 75–80. <https://doi.org/10.37341/jurnalempathy.v0i0.63>
- Sinatra, F. (2022). Gangguan Kesehatan Pada Atlet E Sport Jatim Divisi Mobile Legends. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(6), 90–97. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/48520>
- Yanti, Maya Primeradama, and Nurul Retno Nurwulan. "Pengaruh pembelajaran daring pada depresi, stres, dan kecemasan mahasiswa." *Jurnal Muara Pendidikan* 6.1 (2021): 58-63.
- Yoyok. (2002). *Taekwondo Poomse Tae Geuk*. PT Gramedia Pustaka Utama.