



Safri Irawan

Tingkat+Depresi,+Kecemasan,+dan+Stres+Atlit+Cabang+Olahr...

 piensas -- no repository 028

 Revision piensas

 Universidad Nacional de Educación

Document Details

Submission ID

trn:oid::1:3122553617

Submission Date

Dec 28, 2024, 3:35 AM GMT-5

Download Date

Dec 28, 2024, 3:38 AM GMT-5

File Name

Tingkat_Depresi_Kecemasan_dan_Stres_Atlit_Cabang_Olahraga_Tinju_Menghadapi_Seleksi_Pra-P....doc

File Size




236.5 KB

6 Pages**3,291 Words****21,642 Characters**

47% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Top Sources

- 46%  Internet sources
 - 16%  Publications
 - 19%  Submitted works (Student Papers)
-

Top Sources

- 46% Internet sources
- 16% Publications
- 19% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	
	journal.binawan.ac.id	9%
2	Internet	
	jurnal.borneo.ac.id	5%
3	Student papers	
	Universitas Negeri Padang	4%
4	Internet	
	ppsfp.ppj.unp.ac.id	3%
5	Internet	
	ejournal.unesa.ac.id	3%
6	Internet	
	jurnal.icjambi.id	2%
7	Internet	
	doaj.org	2%
8	Internet	
	juke.kedokteran.unila.ac.id	2%
9	Internet	
	download.garuda.kemdikbud.go.id	2%
10	Internet	
	jurnal.umsu.ac.id	2%
11	Internet	
	scholarhub.uny.ac.id	1%

12	Student papers	University of Ulster	1%
13	Internet	jcc.ppj.unp.ac.id	1%
14	Internet	www.bionursing.fikes.unsoed.ac.id	1%
15	Internet	journal.stkipsubang.ac.id	1%
16	Internet	etd.unsyiah.ac.id	1%
17	Internet	journal.arimbi.or.id	1%
18	Internet	journal.ipm2kpe.or.id	1%
19	Internet	repository.upi.edu	1%
20	Internet	ejournal.ung.ac.id	0%
21	Internet	joker.uho.ac.id	0%
22	Internet	ejournal.umm.ac.id	0%
23	Internet	repository.unp.ac.id	0%
24	Student papers	Universitas Pendidikan Ganesha	0%
25	Internet	id.scribd.com	0%

26	Internet	ejournal-fip-ung.ac.id	0%
27	Internet	jurnal.ikipmataram.ac.id	0%
28	Internet	lifestyle.kompas.com	0%
29	Internet	www.cnnindonesia.com	0%
30	Internet	blantika.publikasiku.id	0%
31	Internet	ejournal.mandalanursa.org	0%
32	Internet	jurnal.untan.ac.id	0%
33	Internet	markgreenwold.org	0%
34	Internet	menjadideveloperproperti.blogspot.com	0%
35	Internet	repository.radenintan.ac.id	0%
36	Internet	warisanbudaya.kemdikbud.go.id	0%

Tingkat Depresi, Kecemasan, dan Stres Atlet Cabang Olahraga Tinju Menghadapi Seleksi Pra-POPNAS

Meri Haryani¹, Nurkhoiroh², Safri Irawan³, Agung Prasetyo⁴, Rifky Mile⁵
^{1,2,3,4,5} Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

Informasi Artikel

Diterima 202x-05-20
Direvisi 202x-05-28
Dipublikasikan 202x-06-12

Keyword:

Stres
Kecemasan
Depresi
Atlit Tinju
Pra-POPNAS

ABSTRACT

Stres dan kecemasan sering dialami oleh atlet tinju, khususnya saat menghadapi pertandingan tingkat nasional atau internasional seperti Kejuaraan Seleksi Prakuualifikasi Pekan Olahraga Pelajar Nasional (PRA-POPNAS). Tekanan internal maupun eksternal, termasuk tuntutan pelatih untuk mencapai target kemenangan, serta program latihan yang intensif, sering kali memengaruhi kondisi mental atlet. Penelitian ini bertujuan mengetahui perbedaan tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada atlet tinju. Menggunakan metode kuantitatif deskriptif, penelitian melibatkan 32 atlet tinju sebagai sampel melalui teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan skala Depression, Anxiety, Stress Scale (DASS-42) yang telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia. Analisis data meliputi analisis deskriptif, uji homogenitas, normalitas, dan uji t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 88% atlet mengalami stres, dengan kategori tertinggi stres berat. Sebanyak 91% atlet mengalami kecemasan, terutama kecemasan sangat berat, sedangkan depresi terdeteksi pada 53% atlet, dengan kategori tertinggi depresi ringan. Temuan ini menyoroti pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental atlet tinju dalam menghadapi tekanan kompetisi.



© 2022 The Authors. Published by Universitas Negeri Padang.
This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>)

Penulis Korespondensi:

Safri Irawan,
Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia
Email: safriirawan@ung.ac.id

PENDAHULUAN

Olahraga tinju merupakan cabang olahraga yang menuntut kombinasi kekuatan fisik, keterampilan teknis, strategi, dan ketahanan mental. Sebagai salah satu olahraga yang sarat dengan tekanan kompetitif, atlet tinju harus mampu menghadapi tantangan fisik sekaligus psikologis yang signifikan. Tantangan tersebut menjadi lebih berat saat atlet menghadapi momen penting seperti Seleksi Prakuualifikasi Pekan Olahraga Pelajar Nasional (Pra-POPNAS), yang merupakan langkah awal untuk bersaing di tingkat nasional. Dalam situasi ini, atlet sering dihadapkan pada tuntutan tinggi dari pelatih, keluarga, dan masyarakat, yang mengharuskan mereka mencapai kemenangan.

Menurut (Haryani et al., 2024) psikologi memiliki peran penting dalam memengaruhi performa atlet, karena kondisi mental yang stabil dan positif dapat meningkatkan fokus, konsentrasi, serta kepercayaan diri, sementara gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, atau depresi dapat menghambat kinerja fisik dan kemampuan atlet dalam menghadapi tekanan kompetisi. Sebagaimana menurut (Irawan et al., 2024) semakin tinggi level kompetisi yang dihadapi, semakin besar pula tekanan yang dirasakan oleh atlet, karena mereka harus memenuhi ekspektasi yang lebih tinggi, berkompetisi dengan atlet yang lebih berkualitas, dan menghadapi tantangan fisik maupun mental yang lebih berat. Tekanan semacam ini dapat memicu gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa stres adalah reaksi tubuh terhadap tuntutan yang dianggap melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya, yang dapat memengaruhi fokus, konsentrasi, dan performa atlet selama pertandingan. Sementara itu, kecemasan dapat muncul sebagai respons terhadap ketakutan akan kegagalan, cedera, atau ketidakmampuan memenuhi harapan. Depresi, meski sering kali kurang terlihat, juga dapat melemahkan motivasi, semangat, dan daya juang atlet. Dalam cabang olahraga tinju yang mengandalkan kesiapan fisik dan mental secara seimbang, dampak negatif dari gangguan psikologis ini menjadi ancaman serius terhadap performa dan kesehatan atlet.

Performa seorang atlet tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik dan teknis semata, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi psikologis mereka. Dalam berbagai cabang olahraga, termasuk tinju, tantangan psikologis sering kali menjadi salah satu faktor kunci yang dapat memengaruhi hasil akhir pertandingan. Tekanan untuk meraih prestasi, baik yang berasal dari diri sendiri maupun lingkungan sekitar, kerap menimbulkan berbagai dampak psikologis yang perlu ditangani secara serius.

Stres menjadi salah satu aspek psikologis yang sering dialami oleh atlet, terutama saat menghadapi latihan intensif atau kompetisi penting. Stres yang dialami oleh atlet dapat memengaruhi perilaku mereka, seperti munculnya rasa enggan untuk berlatih, kurangnya kesungguhan saat menjalani latihan, hingga mencari alasan untuk menghindari atau tidak menghadiri sesi latihan. Padahal, rutinitas latihan dengan berbagai tingkat intensitas, mulai dari ringan hingga berat, merupakan tanggung jawab utama yang harus dijalankan oleh setiap atlet (Anggara & Laksmiwati, 2022). Lebih lanjut (Utomo et al., 2022) mengemukakan stres psikologis memengaruhi kinerja dan penampilan atlet dalam kompetisi, stres menyebabkan gangguan konsentrasi dan koordinasi fisik karena ketegangan otot.

Selain stres, depresi juga menjadi isu yang tidak kalah penting untuk diperhatikan. Depresi, meskipun sering kali tidak tampak secara langsung, memiliki dampak signifikan terhadap performa atlet. Gejala depresi yang dialami oleh atlet dapat memengaruhi motivasi, fokus, dan energi mereka, sehingga menghambat proses latihan maupun kompetisi. Depresi merupakan kondisi perasaan lemah yang dialami secara terus-menerus dalam kurun waktu tertentu, biasanya berlangsung selama beberapa minggu. Dalam konteks penelitian ini, depresi digambarkan sebagai keadaan putus asa, rasa sedih, dan frustrasi yang disertai dengan penurunan energi, gangguan konsentrasi, serta hilangnya nafsu makan pada atlet. Depresi, atau tekanan mental, sering kali dianggap sebagai masalah yang tidak tampak secara fisik, sehingga disebut sebagai "penyakit tak terlihat" (invisible disease) (Miadinar & Supriyanto, 2021).

Kecemasan juga menjadi faktor psikologis yang memengaruhi performa atlet, terutama saat mereka menghadapi tekanan kompetisi. Kecemasan tidak hanya berdampak pada kondisi emosional, tetapi juga dapat memengaruhi performa fisik dan strategi yang diterapkan oleh atlet di lapangan. Oleh karena itu, memahami dan mengelola kecemasan pada atlet menjadi kebutuhan mendesak, baik bagi atlet itu sendiri maupun pelatih yang mendampingi mereka. Menurut (Selpamira & Roepajadi, 2022) kecemasan yang dialami oleh atlet selama pertandingan dapat diakibatkan oleh tekanan emosi yang berlebihan. Hal ini dapat menyebabkan terganggunya proses pertandingan sehingga mampu mempengaruhi performance hingga prestasi yang dihasilkan. Oleh karena itulah kecemasan pada atlet perlu menjadi fokus yang penting. Permasalahan ini bukan hanya bagi atlet namun juga bagi pelatihnya karena jika tidak diperhatikan lebih lanjut maka kecemasan dapat mengganggu proses pertandingan, bahkan ketika masih dalam proses latihan. Lebih lanjut (Hadjarati et al., 2023) mengemukakan Respons kecemasan dapat dilihat dari beberapa hal: bibir kering, sesak napas, nyeri pada kaki, hingga kecenderungan untuk lari dari situasi yang menimbulkan kecemasan, keringat berlebih, rasa takut yang tidak terlihat alasannya, detak jantung meningkat, takut terhambat oleh tugas yang tidak biasa, merasa khawatir mempermalukan diri sendiri dan gemetar

Penelitian terdahulu telah membahas pengaruh tekanan psikologis pada atlet, namun sebagian besar berfokus pada olahraga tim atau cabang olahraga lain dengan karakteristik yang berbeda. Penelitian spesifik mengenai stres, kecemasan, dan depresi pada atlet tinju, khususnya dalam konteks seleksi Pra-POPNAS, masih sangat terbatas. Padahal, olahraga tinju memiliki tuntutan unik yang melibatkan kemampuan bertarung secara individual di bawah tekanan yang ekstrem. Dengan demikian, penelitian ini memiliki nilai keterbaruan (novelty) karena memberikan fokus khusus pada kondisi psikologis atlet tinju dalam menghadapi seleksi kompetisi penting di Indonesia.

Urgensi penelitian ini semakin relevan mengingat pentingnya kesehatan mental dalam mendukung pencapaian prestasi optimal atlet. Kesehatan mental tidak hanya berfungsi sebagai fondasi bagi performa fisik dan teknis, tetapi juga menjadi faktor penentu dalam mempertahankan daya juang dan fokus selama pertandingan. Dalam jangka panjang, pemahaman yang lebih baik tentang tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada atlet tinju dapat membantu pelatih, psikolog olahraga, dan organisasi terkait untuk merancang program pelatihan yang lebih holistik. Program semacam itu dapat mencakup intervensi psikologis yang ditargetkan untuk mengelola tekanan mental, sehingga atlet tidak hanya siap secara fisik tetapi juga mental dalam menghadapi tantangan kompetitif.

Penelitian ini dilakukan untuk memberikan gambaran mendalam tentang tingkat stres, kecemasan, dan depresi yang dialami oleh atlet tinju yang sedang mempersiapkan diri menghadapi seleksi Pra-POPNAS. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan strategi pelatihan yang lebih adaptif dan berbasis bukti, yang tidak hanya berfokus pada peningkatan kemampuan teknis tetapi juga mendukung kesejahteraan psikologis atlet. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menjadi kontribusi ilmiah tetapi juga memiliki dampak praktis bagi pengembangan olahraga tinju di Indonesia.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif untuk menggambarkan tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada 32 atlet tinju di Provinsi Gorontalo. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner skala DASS-42 (Depression, Anxiety, Stress Scale), yang terdiri dari 42 butir pernyataan terkait tiga variabel utama: depresi, kecemasan, dan stres. Instrumen ini diisi oleh responden berdasarkan pengalaman selama satu minggu terakhir, dengan skala Likert dari 0-3. Penelitian dilakukan pada bulan September hingga Oktober 2024 di pusat pelatihan tinju daerah. Data dianalisis secara deskriptif menggunakan perhitungan nilai rata-rata, maksimum, minimum, dan persentase untuk menggambarkan hasil penelitian. Teknik purposive sampling digunakan untuk menentukan subjek penelitian yang aktif mengikuti latihan dan telah berkompetisi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Gambaran subjek yang ditemukan dalam penelitian dimaksudkan sebagai deskripsi data penelitian. Deskripsi data penelitian yaitu rata-rata empiris dan rata-rata hipotetik penelitian. Skor rata-rata empiris dan hipotetik di dapat melalui skala Depression, Anxiety, and Stress Scake-42 (DASS). Tinggi rendahnya setiap variabel dapat dilihat dengan memperhatikan letak skor rata-rata empiris. Skor ini di dapatkan berdasarkan perhitungan skor paling tinggi dan skor paling rendah.

Tabel 1. Deskripsi Hasil Pengukuran

	Skor Hipotetik			
	Min	Max	Mean	SD
Atlit Cabang Olahraga Tinju Kota Gorontalo	1	39	20	9,9

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka didapatkan nilai seperti didalam tabel 6. Dapat dilihat bahwa rata-rata subjek Atlit Cabang Olahraga Tinju Gorontalo sebesar 20, skor maksimal yang diperoleh berada pada kategori rendah. Setelah diperoleh hasil tersebut, kemudian dilakukan pengkategorisasian untuk 32 orang subjek dengan menggunakan norma sebagai berikut:

Tabel 2. Norma Pengkategorian Hasil Pengukuran DASS 42 pada Atlit Cabang Olahraga Tinju

Atlit Cabang Olahraga Tinju	Stres		Kecemasan		Depresi	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Normal	4	13	3	9	15	47
Ringan	6	19	5	16	6	19
Sedang	8	25	8	25	3	9
Berat	9	28	6	19	5	16
Sangat Berat	5	16	10	31	3	9
Jumlah	32	100	32	100	32	100

Dari tabel distribusi dapat dilihat bahwa Atlit Cabang Olahraga Tinju Gorontalo yang akan dijadikan subjek dalam penelitian ini sebanyak 32 orang, untuk variabel stres dengan tingkatan stress tertinggi berada pada kategori berat sebanyak 9 orang atau 28% artinya mengalami stress tingkat berat, dan sebanyak 8 orang atau 25% mengalami stress tingkat sedang serta sebanyak 5 orang atau 16% mengalami Stress kategori Sangat Berat, Selanjutnya kategori ringan sebanyak 6 Atlit atau 19%, sedangkan hanya 4 Atlit tidak mengalami stres atau berada pada aketgori normal (13%). Jika di ambil rata-rata maka atlit yang mengalami stress sebanyak 28 orang (88%) dengan kategori tertinggi Stress Berat.

Selanjutnya pada variabel kecemasan dari 32 orang atlit, untuk variabel kecemasan dengan tingkatan cemas tertinggi berada pada kategori sangat berat sebanyak 10 orang atau 31% artinya mengalami atlit menjelang pertandingan mengalami cemas tingkat sangat berat, dan sebanyak 8 orang atau 25% mengalami cemas tingkat sedang serta sebanyak 6 orang atau 19% mengalami cemas kategori Berat, Selanjutnya kategori ringan sebanyak 5 Atlit atau 16%, sedangkan hanya 3 Atlit tidak mengalami cemas atau berada pada aketgori normal (9%). Jika di ambil rata-rata maka atlit yang mengalami cemas sebanyak 29 orang (91%) dengan kategori tertinggi cemas sangat Berat.

Pada variabel depresi dari 32 orang atlit, untuk variabel depresi dengan tingkatan depresi tertinggi berada pada kategori ringan sebanyak 6 orang atau 19% artinya atlit tidak terlalu mengalami depresi menjelang pertandingan, dan 3 orang atau 9% mengalami depresi tingkat sedang serta sebanyak 5 orang atau 16% mengalami depresi kategori Berat, Selanjutnya kategori sangat berat hanya 3 Atlit atau 9%,

sedangkan sebanyak 15 Atlit tidak mengalami depresi atau berada pada aketgori normal (47%). Jika di ambil rata-rata maka atlit yang mengalami depresi tidak begitu bearti sebanyak 17 orang (53%) dengan kategori tertinggi depresi tingkat ringan

Pembahasan

Hasil penelitian tingkat atlit yang mengalami stress sebanyak 28 orang (88%) dengan kategori tertinggi Stress Berat. Hasil penelitian ini dapat dipengaruhi dari beberapa manifestasi yang dialami pada saat latihan sebelum menjelang pertandingan, pasca pertandingan maupun setelah pertandingan, seperti merasa bahwa dirinya menjadi marah karena hal-hal sepele, cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi, merasa sulit untuk bersantai, mudah kesal, merasa telah menghabiskan banyak energi, tidak sabar ketika mengalami penundaan, mudah tersinggung, merasa sulit untuk beristirahat, merasa sangat mudah marah, sulit tenang bila ada sesuatu yang membuat kesal, sulit untuk bersabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan, merasa gelisah, tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi dalam menyelesaikan hal yang sedang dilakukan, merasa mudah gelisah.

Reaksi individu terhadap stress yang dialami meliputi; reaksi alarm, di mana stress menstimulasi pesan fisiologis tubuh dari hipotalamus ke kelenjar dan organ-organ untuk mempersiapkan kebutuhan pertahanan potensial; resistensi, melalui perilaku fight, flight, atau freeze; dan selanjutnya kelelahan, yang terjadi ketika individu berespon negatif terhadap stress. Menurut (Hadjarati et al., 2023) stres dapat diartikan sebagai keterkaitan antara individu dengan lingkungan dimana seseorang merasa tertekan oleh kondisi tertentu. Sumber stress Beberapa faktor yang menjadi penyebab stres pada Atlit angkatan akhir adalah kegagalan dalam penyesuaian diri, penumpukan beban kuliah, faktor finansial, kurangnya Self-Efficacy, hubungan dengan teman, pasangan, career dimasa depan, dan kurangnya manajemen waktu. Beberapa faktor yang menyebabkan stres pada Atlit angkatan awal adalah Adaptasi dari lingkungan sekolah ke lingkungan universitas, tempat tinggal yang jauh dari orang tua, dan lingkungan yang buruk (Agusmar et al., 2019).

Semakin berat tingkat stres seseorang maka akan berkemungkinan mengakibatkan berbagai gangguan. Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat stres terhadap tingkat pendidikan menunjukkan bahwa rerata Atlit tingkat I, II dan III mengalami tingkat stres sedang. Mengerjakan sebuah skripsi telah menjadikan kebanyakan Atlit stres, takut, bahkan sampai frustrasi dan ada juga yang nekat bunuh diri. Pada Atlit Cabang Olahraga Tinju Kota Gorontalo ekanan akademik seperti materi yang banyak, ujian yang banyak baik ujian akhir blok ataupun ujian praktikum, dan bataswaktu pengumpulan tugas (Adryana et al., 2020). Atlit yang terlibat organisasi mengalami stres dari tingkat ringan sampai berat (Fatningsaliska et al., 2015). Atlit Cabang Olahraga Tinju Luwuk yang mengalami stress terkadang juga mengalami insomnia (Muldianto et al., 2015)

Selanjutnya Hasil Penelitian terlihat atlit yang mengalami cemas sebanyak 29 orang (91%) dengan kategori tertinggi cemas sangat Berat. Kecemasan berat yang dialami oleh Atlit disebabkan karena terjadinya culture shock. Kecemasan berat atau severe anxiety ditandai dengan pengurangan pandangan konseptual sehingga manjadi tidak fokus pada sumber kecemasan yang dirasakan. Meskipun Atlit pada dasarnya dapat melakukan interaksi berupa obrolan diskusi melalui jejaring sosial seperti aplikasi yang menyediakan grup diskusi maupun email namun Atlit dalam melakukan pembelajaran jarak jauh mungkin merasa terisolasi atau ketinggalan interaksi sosial fisik. Hal baru ini yang menyebabkan Atlit mengalami culture shock. Selain kultur culture shock, beban belajar baik berupa beban latihan maupun beban pertandingan juga menjadi faktor yang menyebabkan Atlit mengalami kecemasan. Tingkat kecemasan berat terdapat pada respon perilaku yaitu ditandai dengan gelisah, ketegangan fisik, menarik diri dari hubungan interpersonal dan menghindari dari masalah. Hal ini dapat berdampak pada menurunnya konsentrasi pada saat melakukan pembelajaran jarak jauh. Menurut (Hastuti et al., 2016) penurunan konsentrasi belajar berpengaruh dalam respon kognitif Atlit, sehingga pada tingkat kecemasan berdasarkan respon kognitif, tingkat kecemasan yang dialami Atlit sebagian besar adalah tingkat kecemasan berat.

Hasil penelitian juga menyatakan Atlit yang mengalami depresi tidak begitu bearti sebanyak 17 orang (53%) dengan kategori tertinggi depresi tingkat ringan. Hasil penelitian terhadap tingkat depresi Atlit didapatkan bahwa tingkat depresi berada pada tingkat depresi sedang, dengan manifestasi yang ditemukan pada Atlit ditandai dengan tidak merasa positif pada diri, merasa seperti tidak kuat lagi melakukan sesuatu, pesimis, merasa sedih dan tertekan, hilang minat dalam segala hal, merasa tidak berharga, tidak menikmati hal yang dilakukan, merasa putus asa dan sedih, tidak merasa antusias dalam hal apapun, sulit berinisiatif. Manifestasi depresi ini sesuai dengan kriteria diagnosis untuk gejala depresi dalam Pedoman Penggolongan Diagnosis Gangguan Jiwa III (Abdallah, 2014), yang menyebutkan bahwa gejala depresi meliputi: afek depresif, kehilangan minat dan kegembiraan, mudah lelah, menurunnya aktivitas, dan dapat juga ditemukan konsentrasi dan perhatian berkurang, kurang percaya diri, merasa bersalah dan tidak berguna, pesimis, ide yang membahayakan diri, tidur terganggu, nafsu makan berkurang. Menurut (Anti et al., 2021) depresi ialah sebuah perasaan yang berubah-ubah, dan ditandai merasakan sedih, merasa tidak berguna, menarik diri dari lingkungan, kehilangan hasrat seksual serta minat terhadap sesuatu. Orang yang mengalami depresi biasanya mempunyai perasaan tidak

menyukai dirinya sendiri, dalam artian memiliki self love yang rendah. Mereka yang mengalami depresi cenderung memikirkan sesuatu hal yang tidak menjadi prioritasnya, dan memandang rendah dirinya sendiri.

Respon kecemasan yang ditemukan termanifestasi melalui beberapa hal seperti bibir sering kering, sesak nafas, kaki terasa mau copot, menemukan diri berada dalam situasi yang menimbulkan cemas dan akan merasa sangat lega jika situasi tersebut berakhir, berkeringat berlebihan, merasa takut tanpa alasan yang jelas, detak jantung meningkat, takut terhambat oleh tugas-tugas yang tidak biasa dilakukan, merasa khawatir dengan situasi dan memperlakukan diri sendiri, gemetar. Hal ini sejalan dengan pendapat (Nurmina et al., 2021) depresi, kecemasan, dan stres memiliki efek merugikan yang tinggi bagi individu dan masyarakat, yang dapat menyebabkan hasil negatif termasuk putus sekolah, kecenderungan bunuh diri yang meningkat, hubungan, gangguan kemampuan untuk bekerja secara efektif, kelelahan dan juga masalah penyediaan layanan kesehatan yang ada. Dengan itu, perlu adanya perhatian yang lebih besar terhadap kesejahteraan psikologis untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Krisdiyanto (2015), kendala-kendala yang dialami Atlet dalam latihan dan pertandingan dapat berkembang menjadi sikap yang negatif yang akhirnya dapat menimbulkan suatu kecemasan pada Atlet. kecemasan yang berlebih pada Atlet akan membuat Atlet tersebut terlalu keras dalam berfikir sehingga responden akan sulit untuk mengontrol emosinya yang berdampak pada peningkatan ketegangan dan kesulitan dalam memulai tidur (Hastuti et al., 2016).

KESIMPULAN

Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan, penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres, kecemasan, dan depresi di kalangan atlet cabang olahraga tinju bervariasi. Sebanyak 28 atlet (88%) mengalami stres, dengan kategori tertinggi berada pada tingkat stres berat. Selain itu, kecemasan dialami oleh 29 atlet (91%) dengan kategori tertinggi adalah kecemasan sangat berat. Sementara itu, depresi yang dialami oleh para atlet relatif tidak signifikan, dengan 17 atlet (53%) mengalami depresi, dan kategori tertingginya berada pada tingkat depresi ringan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adryana, N. C., Apriliana, E., & Oktaria, D. (2020). Perbandingan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat I, II dan III Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Majority*, 9(2), 142–149.
- Agusmar, Vani, Wahyuni, & Sri. (2019). Perbandingan Tingkat Stres pada Mahasiswa Angkatan 2018 dengan Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Health and Medical Journal*, 1(2), 34–38.
- Anggara, A. R. D., & Laksmiwati, H. (2022). Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Pada Atlet Pelajar Beladiri Kota Blitar. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(5), 104–115. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/47487%0Ahttps://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/47487/39654>
- Anti, F. F., Haryani, M., & Wahyuni, H. (2021). The Analysis of Depression Levels at Undergraduate Students. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 4(3), 212–216.
- Fatningsaliska, C. D., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2015). Perbandingan tingkat stres berdasarkan tipe kepribadian hippocrates-galenus pada mahasiswa yang terlibat organisasi tim kerohanian kristen senat mahasiswa fakultas kedokteran unsrat. *Ejournal Keperawatan*, 3(1).
- Hadjarati, H., Haryani, M., & Nurkhoiroh. (2023). Levels of depression , anxiety, and stress of PPLP Gorontalo karate and pencak silat athletes facing the national sports week qualification round. *Indonesian Journal Of Research In Physical Education, Sport, And Health*, 1(2), 110–120.
- Haryani, M., Irawan, S., Nurkhoiroh, Haryanto, A. I., & Isnanto, J. (2024). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Keterampilan Renang Gaya Dada. *Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri*, 10(2), 37–48.
- Hastuti, R. Y., Sukandar, A., & Nurhayati, T. (2016). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi di stikes muhammadiyah klaten. *Motorik*, 11(22), 10–21.
- Irawan, S., Haryani, M., Prasetyo, A., Mile, R., Suardika, I. K., & Haryanto, A. I. (2024). Transformasi Olahraga Daerah : Implementasi Pelatihan Wasit Bulu Tangkis di KEJURNAS Provinsi Gorontalo sebagai Kontribusi Inovatif Dosen. *Jurnal Riset Dan Pengabdian Interdisipliner*, 1(1), 37–42. <https://doi.org/10.37905/jrpi.v1i1.28042>
- Miadinar, M. G., & Supriyanto, C. (2021). Tingkat Kesehatan Mental di Tim Atletik Tulungagung selama Pandemi Covid-19 (Sifat Psikometri dan Varians DASS-21) pada Atlet Dan Non-Atlet. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09(03), 31–40.
- Muldianto, O., Bidjuni, H., & Lolong, J. (2015). Perbandingan tingkat stres antara mahasiswa program

lanjutan dan reguler dihubungkan dengan insomnia mahasiswa semester akhir dalam penyelesaian skripsi di program studi ilmu keperawatan unsrat manado. *Ejournal Keperawatan*, 3(2).

7 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>

21 Selpamira, D. A., & Roepajadi, J. (2022). Analisis Kecemasan Pada Atlet Dalam Olahraga Renang. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(03), 31–40.

11 Utomo, G. P., Purwanto, B., Sulistiawati, & Nugroho, A. S. (2022). Tekanan Kompetisi Pada Atlet Remaja Pencak Silat Kategori Tanding: Sebuah Ulasan Tentang Pentingnya Peran Orang Tua Dan Pelatih. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(2), 155–163. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i2.2805>