

Permasalahan Kecemasan Atlet pada Saat Pertandingan Olahraga Cricket

Rio Prasetya¹, Mardiana Ningsih¹, Sindy Ningsih¹, Alhabsi Sahid Adli¹, Rahmat Fajar Firmansyah¹

¹ Universitas Jambi

*Corresponding Author: rio.prasetya40@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat kecemasan emosi pada saat pertandingan para atlet Cicket. Penelitian ini dilakukan secara deskriptif dan mendalam. Studi ini dilaksanakan menggunakan pendekatan kualitatif melalui metode analisis kasus. Pendekatan yang digunakan ialah fenomenologi yang mengungkapkan pengalaman dan bagaimana subjek memberi makna sudut pandang subjek itu sendiri. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini ialah wawancara, wawancara mendalam dengan salah satu atlet. Pertanyaan dalam wawancara berfokus pada pengalaman mereka di lapangan, persepsi terhadap permasalahan yang sering muncul pada saat berjalannya pertandingan, serta bagaimana permasalahan tersebut mempengaruhi performa dan konsentrasi para atlet. Sample dari penelitian ini merupakan alumni mahasiswa UNJA, yang mengikuti Cricket dari Tahun 2022 sampai sekarang bisa mengikuti kejuaraan PORPROV tahun 2023. Instrumen yang digunakan adalah berupa wawancara semi struktur ialah wawancara yang cenderung lebih mudah untuk digunakan dan dapat memberikan ruang bebas yang cukup bagi penelitian untuk melakukan probing data. Kesimpulan dari penelitian ini Atlet sering mengalami kecemasan ketika berada dalam tekanan kompetisi.

Kata Kunci: Kecemasan Atlet; Pertandingan; Olahraga Cricket

Received: 30 Jun 2024; Revised: 17 Nov 2024; Accepted: 22 Nov 2024; Available Online: 29 Des 2024

1. PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas yang bertujuan untuk mengolah tubuh menjadi bugar secara jasmani dan rohani. Olahraga juga bertujuan untuk mencapai sebuah prestasi nasional hingga internasional. Banyak jenis olahraga yang ada didunia yang dapat dilakukan secara individu maupun beregu, seperti Sepak Bola, Badminton, Tenis Lapangan, Basket, Cricket dan lain sebagainya. Adapun penelitian ini tertarik mengambil tentang olahraga Cricket.

Cricket merupakan olahraga tim yang diikuti oleh dua grup, dengan masing-masing grup terdiri dari sebelas pemain. Permainan ini melibatkan penggunaan pemukul ("bat") dan bola, dimana kemampuan memukul dan melempar bola sangat penting dalam menentukan hasil pertandingan. Tujuan dari kriket adalah untuk mencetak run (poin) lebih banyak daripada lawan, dengan menggunakan serangkaian taktik dan strategi yang efektif. Pertandingan kriket bisa berlangsung selama lima hari, dengan durasi per hari bisa mencapai enam jam atau lebih, yang memerlukan stamina dan fokus yang tinggi dari para pemain. Di Sebuah pertandingan beregu tentunya sering terjadi masalah didalam sebuah tim.

Permasalahan seperti ego yang tinggi dari tiap pemain atau atlet sudah biasa terjadi dilapangan maupun didalam olahraga manapun. Sehingga kehilangan konsentrasi dan fokus pada saat pertandingan berlangsung. Maka dari itu sebelum membuat makalah ini, sudah dilakukan wawancara kepada salah satu atlet cricket tentang permasalahan apa saja yang ada dilapangan pada saat pertandingan dan peneliti akan mencoba mencari solusi yang efektif. Kecemasan adalah perasaan tidak tenang, khawatir dan tegang saat menghadapi suatu keadaan tertentu yang menyebabkan menurunnya konsentrasi dan kepercayaan diri (Hindiari & Wismanadi, 2022.)

Kemampuan yang baik atau buruk seorang atlet di lapangan akan mempengaruhi keadaan psikologis atlet tersebut khususnya pada perasaan seperti kecemasan (Purnamasari, 2020). Kecemasan dalam menghadapi persaingan didefinisikan sebagai keadaan kegelisahan sesaat mengenai situasi persaingan tertentu yang muncul terutama dari persepsi akan pentingnya situasi tersebut dan ketidakpastian hasilnya (Wu et al., 2023).

Keadaan kecemasan ini memiliki tiga dimensi: kecemasan kognitif; kecemasan somatik, dan kepercayaan diri, dan masing-masing memiliki karakteristik, pendahuluan, dan konsekuensinya sendiri. Secara khusus, kecemasan kognitif adalah komponen psikologis dari kecemasan yang disebabkan oleh harapan negatif akan kesuksesan atau evaluasi diri yang negatif, sedangkan kecemasan somatik adalah komponen kecemasan fisik dan

emosional yang berhubungan langsung dengan gairah otonom (misalnya, gugup, berkeringat, dll). Biasanya, kecemasan kognitif mendahului timbulnya kecemasan fisik dan merupakan respons yang bertahan lebih lama, sedangkan kecemasan fisik cenderung memuncak dengan cepat pada awal kejadian. Derajat kepercayaan diri dapat memprediksi perkembangan kecemasan kognitif dan kecemasan somatik. Penelitian telah menemukan bahwa perbedaan individu, seperti kecemasan sifat, tingkat kompetisi, Orientasi sasaran, dan faktor lainnya mempengaruhi kecemasan negara kompetitif. Tsopani et al menunjukkan bahwa atlet yang berkinerja lebih tinggi memiliki rata-rata kecemasan kognitif dan somatik yang lebih rendah serta rata-rata kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan atlet yang berkinerja lebih rendah.

Kritik diri digambarkan sebagai kerentanan pribadi yang ditandai dengan penekanan berlebihan pada pencapaian dan harga diri. Orang yang sangat kritis terhadap diri sendiri cenderung sangat sadar diri, seperti yang terlihat dari penekanan mereka yang berlebihan pada harga diri dan kebutuhan yang kuat akan pencapaian pribadi. Pada saat yang sama, dalam kritik diri yang terus-menerus dan keras, mereka cenderung memusatkan perhatian secara berlebihan dan mudah pada kesalahan mereka sendiri dalam upaya menghindari kegagalan, sehingga sulit bagi mereka untuk puas dengan keberhasilan kinerja mereka. Whelton dan Greenberg Penelitian menunjukkan bahwa orang yang sangat kritis terhadap diri sendiri rentan terhadap emosi negatif seperti frustrasi, rasa bersalah, rendah diri, dan malu. Thompson dan Zuroff membagi kritik diri menjadi dua bentuk: kritik diri komparatif dan kritik diri yang terinternalisasi. Kritik diri komparatif ditandai dengan mengevaluasi diri sendiri dengan membandingkannya dengan orang lain, sedangkan kritik diri yang terinternalisasi mengacu pada persepsi diri seseorang, yaitu penilaian apakah ia dapat memenuhi tujuan, harapan, dan cita-cita internalnya sendiri. Kecemasan sering dihadapi atlet, terutama pada cabang olahraga perorangan dengan kesulitan yang cukup tinggi.

Orang yang sangat kritis terhadap diri sendiri sering kali dianggap memiliki standar pribadi yang tinggi, dan kritik mereka terhadap kesuksesan juga menunjukkan bahwa mereka cenderung meremehkan pengalaman sukses dengan meningkatkan standar mereka lebih jauh. Dunkley dkk penelitian menunjukkan bahwa ada tumpang tindih yang signifikan antara kritik diri dan perfeksionisme, karena perfeksionisme memiliki dua dimensi, standar tinggi dan perfeksionisme kritis terhadap diri sendiri, dan meskipun perfeksionisme kritis terhadap diri sendiri setara dengan kritik diri, ini bukanlah standar pribadi yang tinggi per hal-hal tersebut berdampak buruk pada individu, melainkan aspek kritis terhadap diri sendiri, kritik terhadap diri yang perfeksionis, yang tampaknya berkontribusi terhadap maladaptasi. Cemas merupakan keadaan fisiologi dari tubuh seseorang seolah-olah merasa tercekik, akibatnya akan meningkatkan detak jantung yang berlebihan.

Secara keseluruhan, kecemasan terhadap persaingan negara, kritik terhadap diri sendiri, dan kewajiban berolahraga tampaknya sangat berkorelasi. Pertama, penelitian menunjukkan bahwa individu yang lebih kritis terhadap diri sendiri umumnya memiliki kecemasan bersaing yang lebih tinggi, dan meskipun dibandingkan dengan keadaan emosi sementara dari kecemasan keadaan kompetitif, kritik diri adalah ciri kepribadian yang relatif stabil. Menurut (Kinder, 2021), selama periode dua belas bulan, 21% pelajar-atlet pria mendukung perasaan depresi dan 31% mendukung perasaan cemas, dan 28% pelajar-atlet putri mendukung perasaan depresi dan 48% mendukung perasaan cemas.

Ada dua jenis pemikiran berulang, yaitu perenungan dan kekhawatiran. Perenungan menggambarkan bentuk pemikiran yang berulang-ulang, di mana seseorang merenungkan diri sendiri dan kemungkinan penyebab beberapa kegagalan. Hal ini dapat memperdalam suasana hati yang sedih dan tertekan. Konsekuensi dari perenungan mungkin memperburuk psikopatologi, pembesar emosi, dan mengganggu konsentrasi dan kepekaan terhadap konteks. Bukti terkuat untuk hubungan positif mungkin ada antara perenungan dan kecemasan. Namun, fokus yang berulang-ulang pada masalah terkadang bisa bersifat adaptif.

Namun, penyelidikan ekstensif mengenai tingkat belas kasihan pada diri sendiri pada atlet dari berbagai jenis olahraga belum ada, serta hubungannya dengan variabel psikologis lain seperti pemikiran berulang. Dalam penelitian ini hubungan rasa kasihan pada diri sendiri terhadap kecemasan berkompetisi dan kemungkinan peran aspek negatif psikologis, seperti perenungan dan kekhawatiran, yang dapat dianggap sebagai bentuk kecemasan kognitif, pada atlet dari berbagai jenis olahraga, akan diselidiki. Karena bahkan pengaturan olahraga individu melibatkan kelompok, karena atlet sering berlatih dalam tim, kami mengikuti tipologi saling ketergantungan dan membandingkan atlet dari tim olahraga terpadu yang bekerja sama selama kompetisi dengan tujuan kelompok yang jelas (Jansen et al., 2021).

Dalam persaingan, kecemasan muncul perbedaan gender, dengan perempuan menunjukkan nilai yang lebih tinggi dalam kecemasan dan kepedulian somatik. Hasil ini sebagian sejalan dengan penelitian (Jansen et al., 2021) menunjukkan tingkat kecemasan somatik yang lebih tinggi tetapi (juga untuk konsentrasi) tidak untuk kekhawatiran. Jika atlet berkompetisi sebagai individu, tekanan untuk mencapai hasil yang diinginkan bergantung pada individu itu sendiri, yang pada dasarnya akan menambah tekanan tersebut. Pada aspek kecemasan somatik, pemain sepak bola menunjukkan nilai yang lebih rendah dibandingkan pemain bola tangan, sehingga menimbulkan asumsi bahwa pemain tim juga bereaksi berbeda, hal ini dibuktikan dengan perbedaan hasil pemain sepak bola dan pemain bola tangan pada dimensi perhatian (Jansen et al., 2021).

Jika atlet berkompetisi sebagai individu, tekanan untuk mencapai hasil yang diinginkan bergantung pada individu itu sendiri, yang pada dasarnya akan menambah tekanan tersebut. Pada aspek kecemasan somatik, pemain sepak bola menunjukkan nilai yang lebih rendah dibandingkan pemain bola tangan, sehingga menimbulkan asumsi bahwa pemain tim juga bereaksi berbeda, hal ini dibuktikan dengan perbedaan hasil pemain sepak bola dan pemain bola tangan pada dimensi perhatian (Jansen et al., 2021).

Atlet mungkin berisiko lebih besar mengalami depresi, kecemasan, dan perilaku bunuh diri. Misalnya, literatur menunjukkan bahwa atlet berisiko mengalami perfeksionisme maladaptif, yang dikaitkan dengan peningkatan gejala depresi dan kecemasan serta perilaku bunuh diri (Woodson et al., 2024). Selain itu, ada kemungkinan bahwa penurunan tingkat prevalensi gejala depresi dan kecemasan, serta perilaku bunuh diri mungkin disebabkan oleh orang yang mengalami gejala dan perilaku tersebut cenderung tidak berpartisipasi dalam atletik di tingkat perguruan tinggi (Woodson et al., 2024).

Faktor munculnya kecemasan yang dialami oleh atlet bermacam-macam, seperti permasalahan yang ditimbulkan dari faktor eksternal, misalnya, adanya lawan, wasit, penonton, dan lingkungan, sedangkan permasalahan yang timbul karena faktor internal yaitu permasalahan yang timbul dari dalam atlet itu sendiri, misalnya, permasalahan emosi, motivasi, intelegensi, kecemasan yang tinggi, stress yang berlebihan (Al-Habsy et al., 2023).

2. METODE PENELITIAN

Studi ini akan dilaksanakan pada seorang atlet Cricket Universitas Jambi yang baru saja menyelesaikan pertandingan PORPROV di Kota Jambi. Studi ini dilaksanakan menggunakan pendekatan kualitatif melalui metode analisis kasus. Penelitian ini dilakukan secara deskriptif dan mendalam. Pendekatan yang digunakan ialah fenomenologi yang mengungkapkan pengalaman dan bagaimana subjek memberi makna sudut pandang subjek itu sendiri. Fenomenologi berusaha untuk mengungkapkan dan mempelajari juga memahami suatu fenomena beserta konteks yang khas dan unik yang dialami oleh beberapa individu yang berkeyakinan pada individu yang sedang bersangkutan. Subyek penelitian menggunakan metode purposive sampling. Menggunakan purposeful sampling karena disesuaikan dengan karakteristik atau ciri-ciri yang sudah ditentukan oleh tujuan penelitian.

Pengumpulan data dalam penelitian kualitatif dilakukan dengan kondisi alami, sumber data primer, dan untuk teknik pengumpulan data kualitatif lebih banyak pada wawancara, observasi, dan dokumentasi. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini ialah wawancara. Wawancara semi struktur ialah wawancara yang cenderung lebih mudah untuk digunakan dan dapat memberikan ruang bebas yang cukup bagi penelitian untuk melakukan probing data. Peneliti menggunakan wawancara semi terstruktur karena memudahkan dengan tidak adanya batasan tema dan batasan alur pembicaraan antara subjek dan peneliti dan supaya saat wawancara berlangsung dapat dilaksanakan dengan fleksibel, terkontrol dan memberikan rasa nyaman kepada partisipan. Proses wawancara diawali dengan membangun rapport pada semua partisipan. Wawancara mendalam dengan salah satu atlet. Pertanyaan dalam wawancara berfokus pada pengalaman mereka di lapangan, persepsi terhadap permasalahan yang sering muncul pada saat berjalannya pertandingan, serta bagaimana permasalahan tersebut mempengaruhi performa dan konsentrasi para atlet.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek merupakan alumni mahasiswa UNJA, beliau mengikuti Cricket dari Tahun 2022 sampai sekarang bisa mengikuti kejuaraan PORPROV tahun 2023. Kondisi mental individu para atlet juga harus diberikan motivasi oleh pelatih yang bersifat menaikkan mental individu di dalam sebuah tim. Keegoisan atlet juga perlu

diperhatikan pada saat pertandingan, adapun solusi yang dapat diberikan memberikan arahan yang baik oleh pelatih yaitu pada saat melakukan time break atau istirahat.

Emosi para atlet sangat harus diperhatikan saat pertandingan, yang diharuskan dilakukan adalah pelatih harus memahami dahulu karakteristik dari para atlet agar dapat memberikan sebuah motivasi secara individu maupun ke semua atlet. Perbedaan pendapat saat pertandingan memang sering terjadi, peran pelatih sangat penting saat terjadinya kesalahpahaman atau perbedaan pendapat antar atlet yang harus dilakukan pelatih yaitu harus memegang teguh komando sebuah tim, agar para atlet dapat memahami apa yang harus dilakukan pada saat pertandingan, sehingga mendapatkan sebuah kemenangan.

Olahraga adalah kegiatan intens yang bertujuan untuk mengembangkan dan mengeksplorasi potensi atlet agar mereka dapat meraih prestasi maksimal (Anhar, 2024). Keberhasilan dalam olahraga memerlukan perhatian terhadap empat faktor utama, di antaranya adalah faktor psikologis, yang mencakup emosi dan motivasi. Faktor ini memainkan peran penting dalam performa atlet selama kompetisi, namun seringkali tidak mendapatkan perhatian yang cukup dari atlet dan pelatih (Sumantri et al., 2023).

Subjek SD yang merupakan seorang atlet Cricket Muaro Jambi, beliau mengikuti Cricket dari Tahun 2022 sampai sekarang bisa mengikuti kejuaraan PORPROV Tahun 2023 dengan mendapatkan perolehan 1 Medali Emas, 1 Medali Perak, dan 2 Medali Perunggu. Hal tersebut sesuai dengan observasi dan wawancara dari hasil penelitian yang peneliti lakukan. Studi kasus yang dialami oleh subjek nampak dari kurangnya memberikan latihan maupun motivasi. Padahal memberikan motivasi sangat membantu para atlet meningkatkan kepercayaan diri.

Pada olahraga Cricket, khususnya untuk atlet pemula, teknik bowling perlu didukung oleh manajemen yang efektif dan pelatih yang kompeten. Selain itu, penting adanya program latihan yang berkualitas dan sesuai usia untuk memastikan atlet pemula dapat mencapai kemajuan yang berarti. Proses pelatihan yang sistematis dan konsisten diperlukan untuk mengembangkan atlet yang terampil, dengan mengikuti program terstruktur yang disusun oleh pelatih.

Dengan durasi bermain yang panjang, atlet berisiko melakukan gerakan otomatis yang salah berulang kali, yang dapat meningkatkan risiko cedera. Pelatih senior selalu menekankan pentingnya memperbaiki kesalahan teknis selama latihan secepat mungkin untuk menghindari kebiasaan yang salah dan memastikan teknik yang benar. Selain itu, faktor psikologis juga berperan penting dalam kinerja atlet, yang turut menentukan kemampuan mereka dalam mencapai tujuan. Beberapa faktor penting di antaranya adalah kedewasaan emosi, manajemen emosi yang efektif, serta dorongan berlatih yang tinggi.

Motivasi merupakan hasrat yang kuat yang mendorong seseorang untuk bertindak guna mencapai tujuannya. Ini adalah kekuatan pendorong yang esensial bagi seseorang untuk beraksi secara efektif dan merupakan bagian tak terpisahkan dari kebutuhan dasar sebagai makhluk hidup, khususnya dalam melaksanakan tindakan yang menguntungkan. Motivasi juga berperan sebagai pemicu untuk melakukan berbagai tindakan dalam rangka mencapai tujuan yang spesifik, baik dalam aspek kehidupan pribadi maupun profesional.

Dorongan tersebut bisa dipengaruhi oleh aspek internal seseorang dan juga aspek eksternal. Menurut Singgih D Gunarsa dalam (Wafiiroh et al., 2022) Motivasi intrinsik adalah dorongan yang kuat dari dalam diri seseorang, di mana individu tersebut merasa tergerak oleh pencapaian pribadi, kepuasan diri, atau keinginan untuk mengembangkan diri. Sementara itu, motivasi ekstrinsik terkait dengan faktor-faktor eksternal seperti dorongan dari orang lain, pengakuan diri, atau saran dan anjuran dari lingkungan sekitar.

Bagi instruktur, guru, dan pelatih olahraga, memahami konsep motivasi psikologis atlet itu sangat penting. Motivasi bukan hanya sebagai landasan untuk menggerakkan dan memfokuskan sikap serta tindakan dalam berolahraga, tetapi juga berperan penting dalam mengembangkan tekad dan semangat atlet dalam mencapai tujuan mereka (Wafiiroh et al., 2022).

Menurut (Piara Septiya Ariyanti et al., 2024) kecemasan merupakan topik psikologis yang unik dan menarik pada atlet, berperan sebagai faktor mental yang berpengaruh secara signifikan pada performa pemain selama pertandingan. Faktor emosi, seperti kecemasan dalam olahraga, adalah hal yang perlu untuk dipertimbangkan dalam pengembangan psikologis. Menurut (David et al., 2024) Aspek psikologis merupakan

bagian yang berasal dari dalam diri atlet, contohnya kecemasan yang tinggi. Kecemasan ini sangat berdampak terhadap pelatih dan prestasi seorang atlet.

Dari hasil wawancara peneliti pada Pelatih atau Master dan beberapa atlet Cricket Universitas Jambi disimpulkan bahwa permasalahan yang sering dialami atlet saat menghadapi pertandingan adalah munculnya rasa cemas dan cenderung takut sehingga atlet tidak dapat menampilkan performa terbaik yang dimiliki. Sungguhpun demikian, data terkait dengan bagaimana kecemasan atlet sebelum pertandingan belum pernah diteliti. Oleh sebab itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan sebelum pertandingan pada atlet Cricket Universitas Jambi.

Kecemasan merupakan keadaan yang sering dialami oleh banyak orang, termasuk atlet, ketika menghadapi situasi yang penting. Perasaan cemas ini timbul akibat ketidakpastian atau persepsi yang salah mengenai pertandingan yang akan dihadapi. Hal ini cukup umum terjadi di kalangan atlet dan pelatih karena dapat mempengaruhi konsentrasi dan kinerja mereka. Kecemasan dapat terjadi sebelum atau selama pertandingan berlangsung, dan tanpa penanganan yang tepat, bisa menghambat kemampuan mereka untuk berprestasi di tingkat kompetisi.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan penjelasan tersebut, kecemasan adalah fenomena yang bisa terjadi kapan saja, biasanya akibat tekanan berlebih dan berkepanjangan. Atlet sering mengalami kecemasan ketika berada dalam tekanan kompetisi. Tanda-tanda kecemasan meliputi perubahan fisik seperti detak jantung yang meningkat atau berkeringat dingin, dan perubahan psikologis seperti hilangnya fokus atau kesulitan dalam membuat keputusan dengan cepat. Untuk penelitian selanjutnya penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab kecemasan, seperti tekanan kompetisi dan ekspektasi dari pelatih. Selanjutnya, teliti intervensi psikologis, seperti teknik relaksasi dan mindfulness, yang dapat membantu mengurangi kecemasan.

Daftar Pustaka

- Al-Habsy, W. Z. R., Wandik, Y., Putra, M. F. P., Sinaga, F. S. G., Ita, S., Guntoro, T. S., & Putra, I. P. E. W. (2023). Tingkat kecemasan sebelum pertandingan pada atlet taekwondo. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(4), 262. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16471>
- Anhar, A. (2024). Basic Football Game Skills in Extra-Curricular Football Male Students. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 2(1), 9–13. <https://doi.org/10.59923/champions.v2i1.124>
- David, M., Wismanadi, H., Pudjijuniarto, P., & Mar'atus Sholikhah, A. (2024). Tingkat Kecemasan Atlet Jujitsu Puslatda Jatim Dalam Menghadapi Pertandingan Pra-PON 2023. *Inovasi Kesehatan Global*, 1(2), 30–41. <https://doi.org/10.62383/ikg.v1i2.123>
- Jansen, P., Hoja, S., & Meneghetti, C. (2021). Does repetitive thinking mediate the relationship between self-compassion and competition anxiety in athletes? *Cogent Psychology*, 8(1). <https://doi.org/10.1080/23311908.2021.1909243>
- Kinder, A. (2021). *Comparing Depression and Anxiety among Athletes and Comparing Depression and Anxiety among Athletes and Nonathletes in a College Counseling Center Population. Nonathletes in a College Counseling Center Population*. <https://researchrepository.wvu.edu/etd>
- Piara Septiya Ariyanti, Pudjijuniarto Pudjijuniarto, Joesoef Roepajadi, & Made Pramono. (2024). Tingkat Kecemasan Atlet Hasics Swimming Club Dalam Mengikuti Perlombaan Renang Antar Pelajar di Surabaya Tahun 2024. *Quantum Wellness: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 24–35. <https://doi.org/10.62383/quwell.v1i2.147>
- Purnamasari, I. (2020). *Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan*. 8(2), 238–248.
- Sumantri, R. J., Afandi, R., Wati, Y. E. R., Mudayat, M., & Syarif, A. (2023). Improving Volleyball Bottom Passing Learning Results Through Playing Ball Throwing. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 1(3), 24–30. <https://doi.org/10.59923/champions.v1i3.34>
- Wafiiroh, A. N., Purnamasari, A. D., & Dwi Lestari, D. W. (2022). Literatur Review: Hubungan Emosi dan Motivasi Terhadap Prestasi Olahraga Beladiri. *Physical Activity Journal*, 3(2), 169. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2022.3.2.5556>

- Woodson, O., Rungta, R., Bassi Smith, N., & Meuret, A. E. (2024). Depression, anxiety, and suicidal behaviors in a large-scale national survey of student athletes versus non-athlete college students: risk and protective factors. *Journal of American College Health*. <https://doi.org/10.1080/07448481.2024.2317187>
- Wu, R., Jing, L., Liu, Y., Wang, H., Xie, L., & Deng, W. (2023). Effects of Mindfulness on Obligatory Exercise During the Return of Injured Athletes to Sports: The Mediating Roles of Self-Criticism and Competitive State Anxiety. *Psychology Research and Behavior Management*, *16*, 2157–2171. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S414709>