



Psychological Distress dan Mental Toughness: Studi Kasus Atlet Amatir Arung Jeram

Psychological Stress and Mental Toughness: A Case Study of Amateur Rafting Athletes

Martogi Yehezkiel Simbolon¹, Komarudin Komarudin^{2*}, Mochamad Yamin Saputra³, Gerald Novian⁴

^{1,2*,3}Program Studi Pendidikan Kevelatihan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Jawa Barat, Indonesia

⁴Program Studi Kevelatihan Fisik Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Jawa Barat, Indonesia

*Corresponding Email : komarudin_pko@upi.edu

ARTICLE HISTORY

Received [14 February 2025]

Revised [12 March 2025]

Accepted [16 April 2025]

KEYWORDS

Atlet Amatir Arung Jeram,
Psychological Distress,
Mental Toughnes

This is an open access
article under the [CC-](#)
[BY-SA](#) license



ABSTRAK

Arung jeram merupakan olahraga yang membutuhkan fisik dan mental yang tinggi. Atlet amatir sering menghadapi tantangan psikologis seperti *psychological distress*, yang mencakup kecemasan, stres dan tekanan akibat adaptasi terhadap lingkungan kompetitif. Kondisi ini dapat berdampak pada *mental toughness* mereka, yang merupakan faktor penting dalam menjaga ketahanan, fokus dan performa saat menghadapi kondisi ekstrem saat pengarungan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan *psychological distress* terhadap mental toughnes atlet pemula arung jeram. Metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif digunakan dalam penelitian ini yang melibatkan 20 atlet arung jeram PAMOR FPOK UPI. Instrumen yang digunakan dalam penelitian berupa Kessler *Psychological Distress Scale* (K-10) *The Sport Mental Toughness Questionnaire* (SMTQ-14) yang diberikan sekali kepada subjek. Setelah data terkumpul, analisis dilakukan untuk menentukan pengaruh antara dua variabel menggunakan SPSS versi 25 dengan metode uji korelasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *psychological distress* dengan *mental toughness* atlet amatir arung jeram. Penelitian ini menunjukkan bahwa *psychological distress* bukanlah faktor yang selalu menghambat performa psikologis atlet amatir arung jeram, tetapi justru dapat menjadi faktor yang memperkuat ketahanan mental jika dikelola dengan baik.

ABSTRACT

Rafting is a sport that requires high physical and mental strength. Amateur athletes often face psychological challenges such as *psychological distress*, which includes anxiety, stress, and pressure due to adaptation to the competitive environment. This condition can affect their mental toughness, which is essential in maintaining resilience, focus, and performance when facing extreme conditions during rafting. This study aims to examine the relationship between *psychological distress* and mental toughness of novice rafting athletes. A descriptive method with a quantitative approach was used in this study involving 20 PAMOR FPOK UPI rafting athletes. The instruments used in the study were the Kessler *Psychological Distress Scale* (K-10) and the *Sports Mental Toughness Questionnaire* (SMTQ-14), which were given once to the subject. After collecting the data, an analysis was conducted to determine the effect between the two variables using SPSS version 25 with the correlation test method. The results of the study showed a significant relationship between *psychological distress* and the mental toughness of amateur rafting athletes. This study indicates that *psychological distress* is not a factor that always inhibits the psychological performance of amateur rafting athletes but can be a factor that strengthens mental resilience if appropriately managed.

PENDAHULUAN

Atlet arung jeram sering kali menghadapi berbagai tantangan bersifat fisik saja, tetapi juga psikologis (Dlis et al., 2021). *Psychological distress* yang mencakup stres, kecemasan dan depresi dapat memengaruhi performa atlet secara signifikan (Luthfi et al., 2024). Jika dibiarkan, kondisi ini beresiko buruk menghambat kemampuan atlet untuk beradaptasi dengan tekanan lingkungan yang intens, yang pada gilirannya dapat mengurangi *mental toughness* atlet (Darisman et al., 2021). *Mental toughness*, didefinisikan sebagai kemampuan untuk tetap fokus, berkomitmen dan bertahan meskipun menghadapi kesulitan, sangat penting bagi atlet untuk mencapai performa optimal dalam situasi yang penuh tekanan (Nurchayadi & Trihandayani, 2024). Oleh karena itu, penting memahami bagaimana faktor-faktor psikologis ini berinteraksi dan memengaruhi performa atlet, terutama dalam konteks olahraga seperti arung jeram.

Stress dapat mempengaruhi performa atlet, terutama bagi mereka yang baru memulai karier dalam olahraga ekstrem seperti arung jeram (Komarudin et al., 2024). Atlet yang mengalami tingkat kecemasan tinggi cenderung mengalami gangguan konsentrasi, ketidakmampuan mengontrol emosi serta penurunan motivasi selama latihan dan kompetisi (Prayoga et al., 2024). Sebaliknya, atlet dengan ketangguhan mental tinggi mampu menghadapi tekanan lebih baik, memiliki tingkat fokus yang lebih tinggi dan dapat bangkit kembali dari kegagalan dengan lebih cepat (Komarudin et al., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa ketangguhan mental tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme pertahanan terhadap tekanan psikologis, tetapi juga sebagai faktor yang meningkatkan efektivitas latihan dan pencapaian atlet (Syukur, 2021).

Psychological distress pada atlet merujuk pada kondisi emosional negatif yang muncul akibat tekanan fisik dan mental dalam lingkungan olahraga ekstrem (Rasak, 2022). Terutama atlet amatir sering mengalami kecemasan, stres dan ketegangan emosional akibat tuntutan latihan yang intens, ekspektasi performa serta tekanan dari pelatih, rekan setim, atau bahkan diri sendiri (Hardy et al., 2018). Olahraga ekstrem seperti arung jeram, *psychological distress* dapat diperburuk oleh faktor eksternal seperti kondisi alam yang tidak terduga, resiko cedera serta kebutuhan untuk mengambil keputusan cepat di bawah tekanan (Spittler et al., 2020). Jika tidak dikelola dengan baik, kondisi ini dapat mengganggu fokus, motivasi dan ketahanan mental atlet, sehingga berdampak pada penurunan performa dan peningkatan risiko kesalahan selama pengarungan.

Mental toughness merupakan aspek psikologis penting yang menentukan kemampuan atlet dalam menghadapi tekanan, tantangan dan kondisi ekstrem selama pengarungan (Mojtahedi et al., 2023). Atlet dengan *mental toughness* yang tinggi mampu tetap fokus, tenang dan percaya diri dalam situasi sulit serta memiliki ketahanan untuk bangkit dari kegagalan atau kesalahan yang terjadi selama pengarungan (Clough & Strycharczyk, 2015). *Mental toughness* dalam arung jeram menjadi faktor krusial karena atlet harus dapat mengendalikan emosi, mengambil keputusan dengan cepat dan mempertahankan konsentrasi meskipun menghadapi arus deras serta resiko tinggi (Boudreau et al., 2022). Kemampuan untuk mengelola stres dan tekanan ini tidak hanya membantu dalam meningkatkan performa, tetapi juga dalam mencegah dampak negatif dari *psychological distress* yang dapat menghambat perkembangan atlet (Prasetyawan & Ariati, 2020). Keunggulan ini membuat mereka lebih mampu menghadapi berbagai tuntutan, lebih konsisten serta lebih baik dalam menjaga tekad, fokus, kepercayaan diri dan kendali diri di bawah tekanan (Komarudin et al., 2024). Oleh karena itu, penguatan *mental toughness* melalui latihan psikologis, pengalaman bertanding serta dukungan sosial dari pelatih dan tim menjadi bagian penting dalam pembinaan atlet arung jeram agar mereka lebih siap menghadapi tantangan di medan pengarungan. Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami lebih dalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi ketahanan mental atlet arung jeram, serta mencari strategi yang dapat membantu mereka mengembangkan mental yang kuat dalam menghadapi berbagai situasi di lapangan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan menggunakan deskriptif dengan teknik pendekatan kuantitatif untuk mengolah dan menganalisis hubungan 2 variabel. Metode ini diambil karena pendekatan ini dapat mengidentifikasi hubungan penting antara variabel-variabel yang diteliti (Syahrini, 2022). Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu korelasional. Analisis korelasi dilakukan untuk menguji hubungan antara dua variabel terkait. Subjek penelitian ini merupakan atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Pecinta Alam Mahasiswa Olahraga (PAMOR) FPOK UPI yang aktif di divisi olahraga arus deras sebanyak 20 orang atlet. Kriteria inklusi dalam penelitian ini, merupakan anggota aktif dari Unit Kegiatan Mahasiswa Pecinta Alam Mahasiswa Olahraga (PAMOR) FPOK UPI yang baru terjun ke dunia arung jeram saat menjadi anggota aktif dengan rentang umur 19-23 tahun sehingga dikategorikan sebagai atlet amatir arung jeram.

karena belum memiliki pengalaman kompetisi yang banyak dan masi dalam fase transisi, dimana sering menghadapi berbagai tantangan psikologis dan emosional. Instrumen yang digunakan dalam peneltian ini diadopsi dari penelitian sebelumnya yaitu Kessler *Psychological Distress Scale* (K10) versi bahasa Indonesia yang dikembangkan oleh (Andrews & Slade, 2001) untuk mengukur *psychological distress*. Kessler Scale (K10) terdiri dari 10 pertanyaan yang diukur menggunakan skala Likert 5 poin, mulai dari 1 (tidak ada waktu) hingga 5 (sepanjang waktu). Skor total diperoleh dengan menjumlahkan nilai dari setiap pertanyaan, sehingga hasilnya berkisar antara 10 sampai 50. Nilai reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,776 menunjukkan bahwa instrumen ini cukup konsisten dan dapat dipercaya.

Untuk memudahkan pemahaman, skor total ini biasanya dikelompokkan dalam beberapa kategori: skor 10–19 menandakan kondisi psikologis yang relatif baik, 20–24 menunjukkan distress ringan, 25–29 distress sedang, dan 30–50 mengindikasikan distress berat atau kemungkinan gangguan mental serius. Selanjutnya, untuk mengukur *mental toughness* atlet menggunakan *The Sport Mental Toughness Questionnaire* (SMTQ-14) yang terdiri dari 14 item dan terdiri dari tiga subdimensi (kepercayaan diri, kontinuitas dan kontrol) serta ketangguhan mental secara umum, menggunakan tipe Likert empat poin, dengan nilai realibilitas *Cronbach Alpha* untuk sub-dimensi dari sub-dimensi inventori adalah 81; untuk sub-dimensi kepercayaan diri, 74; untuk sub-dimensi kontinuitas, 71; untuk sub-dimensi kontroldimensi; koefisien konsistensi internal total adalah total koefisien konsistensi internal ditemukan sebesar 81 (Ceylan & Küçük, 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pengumpulan dan analisis data, penelitian ini berhasil mengungkap sejumlah temuan menarik mengenai pengalaman psikologis atlet arung jeram berikut hasil olah datanya.

Tabel 1. Deskripsi Statistik

Variabel	N	Min.	Maks.	Jumlah	Rata-rata	Std. Deviasi
<i>Psychological Distress</i>	20	17	34	498	24,90	5,180
<i>Mental Toughness</i>	20	33	51	813	40,65	4,977

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa variabel *psychological distress* memperoleh nilai rata-rata sebesar 24,90, standar deviasi sebesar 5,180, nilai terendah diperoleh 17, sementara nilai tertinggi mencapai 34 dan nilai total 498. Untuk *mental toughness* diperoleh nilai rata-rata 40,65, dengan simpangan baku sebesar 4,977, nilai terendah 33, nilai tertinggi mencapai 51 dan nilai total sebesar 813. Selanjutnya penulis melakukan uji normalitas yang terdapat pada Tabel 2. Berdasarkan tabel 1. Atlet amatir arung jeram PAMOR mendapat nilai mental toughness yang sangat tinggi ini dikarenakan pendidikan mental dan pengalaman yang di ikuti saat pendidikan dasar PAMOR. Meliputi aspek kepercayaan diri, mindset, motivasi dan kontrol emosi.

Tabel 2. Uji Normalitas

Variabel	Statistik	df	Sig.
<i>Psychological Distress</i>	0,925	20	0,122
<i>Mental Toughness</i>	0,934	20	0,184

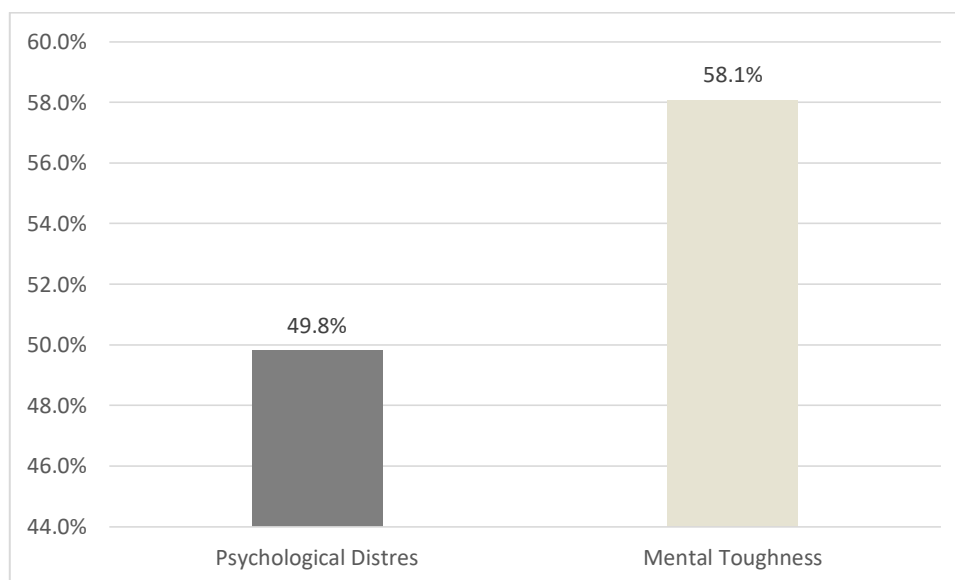
Berdasarkan Tabel 2. Diperoleh nilai signifikansi pada regulasi emosi dan peforma (0,122 ; 0,184) > 0,05, maka H_0 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua data berdistribusi normal. Oleh karna itu, penulis melakukan uji normalitas dengan menggunakan uji shapiro-wilk. Selanjutnya penulis melakukan uji hipotesis, yang dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Uji Hipotesis

Variabel	Pearson Correlation	N	Sig. (2-tailed)
<i>Psychological Distress – Mental Toughness</i>	0,482	20	0,031

Tabel 3 menunjukkan hasil uji hipotesis dengan menggunakan korelasi pearson. Berdasarkan Tabel 3 dapat dilihat bahwa nilai korelasi pearson sebesar 0,482 dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,031. Berdasarkan hasil pengujian tersebut diperoleh nilai Sig. (2-tailed) < 0,05 sehingga H_0 ditolak. Maka dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *psychological distress* terhadap *mental toughness*.

Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat distress psikologis yang dialami oleh atlet dapat berdampak langsung pada kemampuan mereka untuk tetap tangguh dalam menghadapi berbagai tantangan. Ketika atlet merasa tertekan, hal ini bisa mengganggu fokus dan kepercayaan diri mereka, yang pada akhirnya memengaruhi performa dalam pengarungan. Selanjutnya, penulis menyajikan tingkat *psychological distress* dan *mental toughness* atlet amatir arung jeram pada Gambar 1.



Gambar 1. Tingkat *Psychological Distress* dan *Mental Toughness* Atlet Amatir Arung Jeram

Gambar 1 menunjukkan hasil data visualisasi bahwa tingkat *mental toughness* atlet amatir arung jeram tinggi dibandingkan dengan *psychological distress*. Hasil ini mengindikasikan bahwa para atlet memiliki ketangguhan mental yang baik.

Pembahasan

Berdasarkan hasil tabel 3 menunjukkan adanya hubungan signifikan antara distress psikologis dan ketahanan mental pada atlet arung jeram amatir dapat dijelaskan melalui beberapa faktor yang saling terkait. Atlet arung jeram sering kali menghadapi tekanan yang tinggi, baik dari kompetisi maupun dari harapan yang mereka tetapkan untuk diri sendiri (O'Keeffe, 2016). Penelitian sebelumnya mengindikasikan bahwa tekanan psikologis dapat berdampak pada performa atlet (Nurcahyadi & Trihandayani, 2024). Dalam konteks ini, distress psikologis dapat muncul sebagai respons terhadap tantangan yang dihadapi. Ketika atlet mengalami distress, mereka mungkin merasakan kecemasan, stres, atau bahkan depresi, yang pada akhirnya dapat memengaruhi ketahanan mental mereka (Rice et al., 2016). Oleh karena itu, hubungan ini dapat dipahami melalui teori stres, yang menyatakan bahwa individu yang tidak mampu mengelola stres dengan baik cenderung memiliki ketahanan mental yang lebih rendah (Angaini, 2023).

Mental toughness dapat berfungsi sebagai penyangga yang membantu atlet menghadapi distress psikologis. Individu dengan ketahanan mental yang tinggi memiliki kemampuan untuk tetap fokus dan termotivasi meskipun berada dalam situasi yang menekan (Lin et al., 2017). Dalam konteks atlet arung jeram, kemampuan untuk tetap tenang dan beradaptasi dengan situasi sulit dapat membantu mereka mengatasi distress yang muncul (Kentikelenis, 2023). Dengan demikian, hubungan signifikan antara kedua variabel ini dapat diartikan sebagai interaksi dinamis, di mana distress psikologis dapat memengaruhi ketahanan mental, tetapi ketahanan mental juga dapat berfungsi untuk mengurangi dampak negatif dari distress (Nugroho et al., 2024). Atlet yang memiliki kepercayaan diri yang baik cenderung lebih yakin terhadap kemampuan dan pendapat mereka. Hal ini memungkinkan mereka untuk bertindak dengan lebih efektif, sehingga lebih mampu mencapai kesuksesan (Purnamasari & Novian, 2021).

Faktor lingkungan dan dukungan sosial juga memainkan peran penting dalam hubungan ini. Atlet arung jeram amatir sering berlatih dan berkompetisi dalam kelompok, di mana dukungan dari rekan-rekan dan pelatih dapat memengaruhi tingkat distress yang mereka alami (Scorey, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat berfungsi sebagai pelindung terhadap stres, sehingga atlet yang memiliki jaringan dukungan yang kuat cenderung mengalami tingkat distress yang lebih rendah dan pada

gilirannya, dapat mengembangkan ketahanan mental yang lebih baik (Murty, 2022). Oleh karena itu, konteks sosial dan lingkungan latihan menjadi faktor penting yang perlu dipertimbangkan dalam memahami hubungan antara distress psikologis dan ketahanan mental (Priska, 2024).

Meskipun hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan, penting untuk diingat bahwa tidak semua atlet akan mengalami hubungan yang sama. Variabel individu seperti pengalaman, kepribadian, dan strategi coping juga dapat memengaruhi bagaimana distress psikologis dan ketahanan mental saling berinteraksi (Leguizamo et al., 2021). Dengan demikian, perbedaan individu ini dapat menjelaskan mengapa tidak semua atlet arung jeram amatir mengalami dampak yang sama dari distress psikologis terhadap ketahanan mental mereka.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman bagi pelatih dan manajemen tim dalam merancang program pelatihan yang lebih efektif. Dengan memahami bahwa terdapat hubungan signifikan antara distress psikologis dan ketahanan mental, pelatih dapat mengembangkan strategi untuk membantu atlet mengelola stres dan meningkatkan ketahanan mental mereka (Nugroho et al., 2024). Aspek ini meliputi pelatihan mental, teknik relaksasi dan penguatan dukungan sosial di dalam tim (Arisman, 2024).

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *psychological distress* bukanlah faktor yang selalu menghambat performa psikologis atlet amatir arung jeram, tetapi justru dapat menjadi faktor yang memperkuat ketahanan mental jika dikelola dengan baik. Oleh karena itu, pendekatan psikologi olahraga yang berbasis pada peningkatan *mental toughness* sangat diperlukan bagi atlet amatir arung jeram agar mampu beradaptasi dengan tekanan. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menambah pemahaman akademis tentang hubungan antara kedua variabel, tetapi juga memiliki implikasi praktis yang dapat meningkatkan performa atlet arung jeram amatir.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrews, G., & Slade, T. (2001). Interpreting scores on the Kessler psychological distress scale (K10). *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 25(6), 494–497.
- Angaini, C. (2023). *Survei Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voli Club Galaksi Serasan Sebelum Bertanding*. IKIP PGRI PONTIANAK.
- Arisman, A. (2024). Faktor Faktor yang Mempengaruhi Mental Toughness Pada Atlet Cabang Olahraga Permainan. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Mental Peserta Didik*, 645–662.
- Boudreau, P., Mackenzie, S. H., & Hodge, K. (2022). Adventure-based mindsets helped maintain psychological well-being during COVID-19. *Psychology of Sport and Exercise*, 62, 102245.
- Ceylan, L., & Küçük, H. (2022). Mental toughness comparison of sports science students. *African Educational Research Journal*, 10(4), 394–399.
- Clough, P., & Strycharczyk, D. (2015). *Developing mental toughness: Coaching strategies to improve performance, resilience and wellbeing*. Kogan Page Publishers.
- Darisman, E. K., Prasetyo, R., & Bayu, W. I. (2021). *Belajar Psikologi Olahraga Sebuah Teori dan Aplikasi Dalam Olahraga*. CV. Jekad Media Publishing.
- Dlis, F., Kuswahyudi, K., Bisa, M., Bachtiar, B., Lestari, A. T., Acha, B., Motto, C. A., Novetra, J., Selian, S., & Nurulfa, R. (2021). *Perspektif Olahraga Indonesia Menuju Olimpiade 2032*. CV. NAKOMU.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (2018). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. John Wiley & Sons.
- Kentikelenis, P. (2023). *Hikers' perceptions of mental toughness: a phenomenological study*. University of Thessaly.
- Komarudin, K., Saputra, M. Y., Awwaludin, P. N., Febrianty, M. F., & Novian, G. (2024). *Model Latihan Kognisi Dalam Olahraga*. Indonesia Emas Groups.
- Leguizamo, F., Olmedilla, A., Núñez, A., Verdager, F. J. P., Gómez-Espejo, V., Ruiz-Barquín, R., & Garcia-Mas, A. (2021). Personality, coping strategies, and mental health in high-performance athletes during confinement derived from the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Public Health*, 8, 561198.
- Lin, Y., Mutz, J., Clough, P. J., & Papageorgiou, K. A. (2017). Mental toughness and individual differences in learning, educational and work performance, psychological well-being, and personality: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 8(AUG), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01345>
- Luthfi, M. H., Subarjah, H., & Hamidi, A. (2024). Analisis Stress Level Terhadap Resiko Cedera Olahraga



- pada Mahasiswa Atlet. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(2), 287–293.
- Mojtahedi, D., Dagnall, N., Denovan, A., Clough, P., Dewhurst, S., Hillier, M., Papageorgiou, K., & Perry, J. (2023). Competition anxiety in combat sports and the importance of mental toughness. *Behavioral Sciences*, 13(9), 713.
- Murty, A. I. (2022). *Psikologi Kesehatan*. PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers.
- Nugroho, A., Irianto, D. P., Lismadiana, L., & Arga, M. W. (2024). Manajemen Stres Atlet Puslatda DIY Ditinjau Dari Jenis Kelamin, Olahraga Individu, dan Olahraga Tim. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(2), 165–175.
- Nurcahyadi, M. F., & Trihandayani, D. (2024). Eksplorasi Ketangguhan Mental dan Kecemasan Kompetitif pada Atlet Arung Jeram di Jakarta. *Jurnal Psikogenesis*, 12(2), 229–237.
- O'Keeffe, K. (2016). *The mental strategies of elite climbing Sherpas*.
- Prasetyawan, A. B., & Ariati, J. (2020). Hubungan Antara Adversity Intelligence Dan Stres Akademik Pada Anggota Organisasi Mahasiswa Pecinta Alam (Mapala) Di Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 7(2), 619–632.
- Prayoga, A. A. S., Komarudin, K., Saputra, M. Y., & Novian, G. (2024). Mental toughness of youth futsal athletes cimahi city. *Jurnal Patriot*, 6(3), 97–102.
- Priska, P. D. K. (2024). *Psikologi Olahraga* 22. A1.
- Purnamasari, I., & Novian, G. (2021). Tingkat Kepercayaan Diri dan Kecemasan Atlet PPLP Jawa Barat selama Menjalani Training From Home (TFH) pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB). *Jurnal Patriot*, 3(2), 203–213. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i2.784>
- Rasak, Y. A. (2022). *Pengaruh Senam Aerobic Low Impact terhadap Tingkat Stres, Tingkat Depresi dan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Prodi Fisioterapi Universitas Hasanuddin= The Effect of Low Impact Aerobic Gymnastics on Stress Levels, Depression Levels and Anxiety Levels in Students of the Hasanuddin University Physioterapy Study Program*. Universitas Hasanuddin.
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., 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>
- Scorey, M. A. (2020). *A qualitative study exploring the lived experiences of professional surfers returning to surfing after an acute physical injury*. Southern Cross University.
- Spittler, J., Gillum, R., & DeSanto, K. (2020). Common injuries in whitewater rafting, kayaking, canoeing, and stand-up paddle boarding. *Current Sports Medicine Reports*, 19(10), 422–429.
- Syahroni, M. I. (2022). Prosedur penelitian kuantitatif. *EJurnal Al Musthafa*, 2(3), 43–56.
- Syukur, N. I. (2021). *Hubungan Ttingkat Kecemasan Dengan Performa Atlet Kontingen Pekan Olahraga Nasional XX Provinsi Sulawesi Selatan*. Universitas Hasanuddin.