

## **Perbandingan Tingkat Kecemasan Dan Stres Atlet Gulat Senior Pada Jenis Kelamin yang Berbeda**

**Fadli Hidayatullah<sup>1</sup>, Komarudin Komarudin<sup>2\*</sup>, Mochamad Yamin Saputra<sup>3</sup>,  
Gerald Novian<sup>4</sup>, Rere Anne Marisa Nuraini<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Pendidikan Keplatihan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Jawa Barat, Indonesia.

<sup>4,5</sup> Program Studi Keplatihan Fisik Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Jawa Barat, Indonesia

Email Korespondensi: [komarudin\\_pko@upi.edu](mailto:komarudin_pko@upi.edu)

### **ABSTRAK**

Dalam pertandingan gulat,seringkali atlet mengalami stres tanding yang berkelanjutan, sehingga atlet mengalami penurunan performa, seperti salah melakukan Teknik, ragu saat ingin melakukan Teknik, dan berbagai hal lainnya. Hal ini mengakibatkan atlet kesulitan untuk memenangkan pertandingan dan tidak percaya diri pada pertandingan selanjutnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas imagery training dalam menurunkan stress atlet gulat menjelang pertandingan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu eksperimen yaitu melibatkan 30 atlet gulat jawa barat. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Perceived Stress Scale (PSS) yang diberikan kepada sampel. Hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat efektivitas imagery training dalam menurunkan stress atlet gulat menjelang pertandingan. Hasil ini ditunjukan berdasarkan hasil dari tingkat stress yang dialami oleh atlet dengan tingkat stress sebesar 70%. Penelitian ini menyimpulkan bahwa imagery training memiliki peranan penting dalam meningkatkan peforma atlet gulat. Sehingga kami menyarankan para pelati untuk lebih memperhatikan kondisi stres pada atlet gulat dengan sering imagery training.

**Kata Kunci:** Atlet Gulat, Stres, Peforma

## ***Comparison of Anxiety and Stress Levels of Senior Wrestling Athletes of Different Genders***

### **ABSTRACT**

*In wrestling matches, athletes often experience competition continuous competitive stress, so that athletes experience a decrease in performance, such as doing the wrong technique, hesitating when wanting to do the technique, and various other things. This results in athletes having difficulty winning matches and not being confident in the next match. Objective: This study aims to examine the effectiveness of imagery training in reducing stress in wrestling athletes before the competition. Methods: The method used in this study was an experiment involving 30 West Java wrestling athletes. The instrument used in this study is the Perceived Stress Scale (PSS) given to the sample. Results: The results of the study show that there is an effectiveness of imagery training in reducing the stress of wrestling athletes before the competition. This result is shown based on the results of the stress level experienced by athletes with a stress level of 70%. Conclusion: This study concludes that imagery training has an important role in improving the performance of wrestling athletes. Advice: So we advise coaches to pay more attention to stress conditions in wrestling athletes with frequent imagery training.*

**Keywords:** Wrestling Athletes, Stress, Performance

## **PENDAHULUAN**

Olahraga gulat merupakan olahraga prestasi yang membuat kesiapan fisik, teknik, taktik, dan mental secara maksimal. Para atlet gulat tingkat senior menghadapi kompetisi yang sangat ketat sehingga tekanan yang dirasakan semakin besar (Kasanrawali et al., 2023). Dalam olahraga kompetitif, aspek psikologis menjadi salah satu faktor penting menentukan keberhasilan atlet selain kemampuan fisik dan teknik. Dalam situasi seperti ini, faktor psikologis, seperti kecemasan dan stres, menjadi hal yang sangat berpengaruh terhadap kinerja atlet. Kecemasan dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti rasa khawatir, ketegangan, dan ketakutan akan kegagalan saat bertanding (Komarudin et al., 2024; Pratama, 2021). Di sisi lain, stres muncul sebagai reaksi terhadap tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk menghadapinya (Arifah et al., 2025).

Kecemasan dan stres sangat berhubungan dengan kinerja atlet saat bertanding (Purnamasari & Novian, 2021; Rizqullah et al., 2025). Saat tingkat kecemasan terlalu tinggi, konsentrasi dan kemampuan mengambil keputusan dapat terpengaruh (Afifah et al., 2025; Purnamasari et al., 2022). Di sisi lain, stres yang tidak ditangani dengan baik dapat mengakibatkan penurunan kondisi fisik dan mental dari atlet (Chaabene et al., 2017). Namun, dalam jumlah tertentu, kecemasan dan stres juga bisa berfungsi sebagai motivator untuk meningkatkan performa (Chaabene et al., 2017). Oleh karena itu, keterampilan dalam mengelola kedua aspek psikologis ini sangat penting bagi atlet gulat senior (Effendi, 2016).

Perbedaan gender diduga menjadi salah satu penyebab yang memengaruhi tingkat kecemasan serta stres yang dialami oleh para atlet (Priyambodo & Asyanti, 2019). Atlet pria dan wanita memiliki ciri-ciri biologis dan psikologis yang berbeda ketika menghadapi tekanan. Beberapa kajian mengindikasikan bahwa wanita cenderung merasakan kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan pria. Di sisi lain, pria biasanya menunjukkan cara yang berbeda dalam merespons stres ketika menghadapi kompetisi. Berdasarkan fakta ini, penelitian ini bertujuan untuk melakukan perbandingan terhadap tingkat kecemasan dan stres di kalangan atlet gulat senior berdasarkan perbedaan gender (Kurniawati & Wahyuni, 2014).

## **METODE**

Metode yang diterapkan dalam studi ini adalah eksperimen dengan pendekatan kuantitatif dan desain perbandingan untuk mengevaluasi perbedaan tingkat kecemasan dan stres di antara atlet gulat senior berdasarkan jenis kelamin (van Loosdrecht et al., 2016). Desain yang diterapkan dalam studi ini adalah Desain Pretest-Posttest Satu Grup, yaitu sebuah rancangan eksperimental yang hanya melibatkan satu kelompok partisipan tanpa adanya kelompok pembanding. Subjek yang digunakan dalam studi ini adalah pegulat dari Jawa Barat dengan total sebanyak 36 individu. Usia subjek penelitian berkisar antara 18 hingga 23 tahun, yang termasuk dalam kategori atlet senior. Pemilihan subjek dilakukan dengan metode purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu yang ditentukan oleh peneliti. Kriteria tersebut mencakup atlet yang aktif berlatih serta telah mengikuti kompetisi setidaknya dua kali. Penetapan kriteria ini bertujuan untuk memastikan bahwa subjek memiliki pengalaman bertanding yang memadai sehingga dapat memberikan informasi yang relevan mengenai tingkat kecemasan dan stres.

Perlakuan dalam studi ini melibatkan latihan imajinasi yang diberikan kepada peserta dengan cara yang terstruktur dan rutin (Sumarjo et al., 2025). Latihan imajinasi dilakukan sebanyak tiga kali dalam seminggu dengan total 16 pertemuan selama waktu penelitian. Setiap sesi dirancang untuk membantu atlet membayangkan situasi dalam pertandingan, meningkatkan fokus, serta mengatasi kecemasan dan tekanan yang muncul sebelum dan selama pertandingan. Pelaksanaan latihan dilakukan dengan cara yang terarah, dimulai dari tahap relaksasi, visualisasi teknik gerakan, hingga simulasi kondisi kompetisi. Selama tahap latihan, para atlet dibimbing untuk menciptakan citra mental yang positif dan realistis mengenai performa mereka saat bertanding (Rushall, 2006). Durasi setiap sesi latihan disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi masing-masing atlet agar tetap efektif dan tidak menyebabkan kelelahan mental. Selain itu, pelatih atau peneliti memberikan petunjuk serta penilaian di setiap pertemuan untuk memastikan latihan berlangsung dengan baik. Konsistensi dalam pelaksanaan latihan imagery diharapkan dapat berkontribusi pada pengurangan tingkat kecemasan dan stres para atlet. Dengan demikian, metode ini menjadi komponen krusial dalam usaha meningkatkan kesiapan mental atlet gulat senior.

Instrumen yang dipakai dalam studi ini adalah Perceived Stress Scale (PSS) (Chan & La Greca, 2020), yang berfungsi sebagai alat untuk mengukur bagaimana individu merasakan stress . Skala ini dibuat untuk mengetahui sejauh mana seseorang melihat situasi dalam kehidupannya sebagai hal yang menegangkan. PSS terdiri dari beberapa item yang merangkum perasaan dan pemikiran para responden dalam jangka waktu tertentu. Responden diminta untuk menjawab sesuai dengan seberapa sering mereka mengalami setiap pernyataan yang diberikan. Alat ukur ini banyak digunakan dalam berbagai penelitian karena memiliki daya validitas dan reliabilitas yang tinggi dalam penilaian stres perseptif. Oleh karena itu, penerapan PSS dalam studi ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang tepat mengenai tingkat stres yang dirasakan oleh peserta. Analisis data yang diterapkan dalam studi ini mencakup analisis statistik deskriptif, uji normalitas, dan uji homogenitas (Vivi Silvia, 2020). Analisis deskriptif berfungsi untuk memberikan gambaran keseluruhan tentang karakteristik data, seperti rata-rata, deviasi standar, nilai terendah, dan tertinggi. Selanjutnya, tes normalitas dilakukan untuk menilai apakah distribusi data mengikuti pola normal atau tidak (Usmadi, 2020). Pengujian ini krusial sebagai landasan untuk menentukan jenis analisis statistik yang lebih lanjut. Di samping itu, uji homogenitas dilaksanakan untuk memverifikasi bahwa varians di antara kelompok data adalah sama atau homogen (Sukestiyarno & Agoestanto, 2017). Dengan memenuhi asumsi normalitas dan homogenitas, proses analisis data dapat dilakukan dengan lebih tepat dan dapat diandalkan.

## HASIL

Tabel 1. Uji Deskriptif

| Variabel        | N  | Minimum | Maximum | Sum | Mean  | Std. Deviation |
|-----------------|----|---------|---------|-----|-------|----------------|
| Kecemasan_Putri | 18 | 15      | 26      | 357 | 19.83 | 3.714          |
| Stres_Putri     | 18 | 24      | 55      | 684 | 38.00 | 8.990          |
| Kecemasan_Putra | 18 | 17      | 26      | 385 | 21.39 | 2.570          |
| Stres_Putra     | 18 | 20      | 57      | 650 | 36.11 | 8.443          |

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif yang terdapat dalam Tabel 1, rata-rata tingkat kecemasan dan stres atlet perempuan tercatat masing-masing sebesar 19,83 dan 38,00, sementara untuk atlet laki-laki adalah 21,39 dan 36,11. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan nilai rata-rata di antara kedua kelompok tersebut.

Tabel 2. Uji Normalitas

| Variabel        | Shapiro-Wilk |    |      |
|-----------------|--------------|----|------|
|                 | Statistic    | df | Sig. |
| Kecemasan_Putri | .897         | 18 | .052 |
| Stres_Putri     | .937         | 18 | .257 |
| Kecemasan_Putra | .904         | 18 | .066 |
| Stres Putra     | .960         | 18 | .610 |

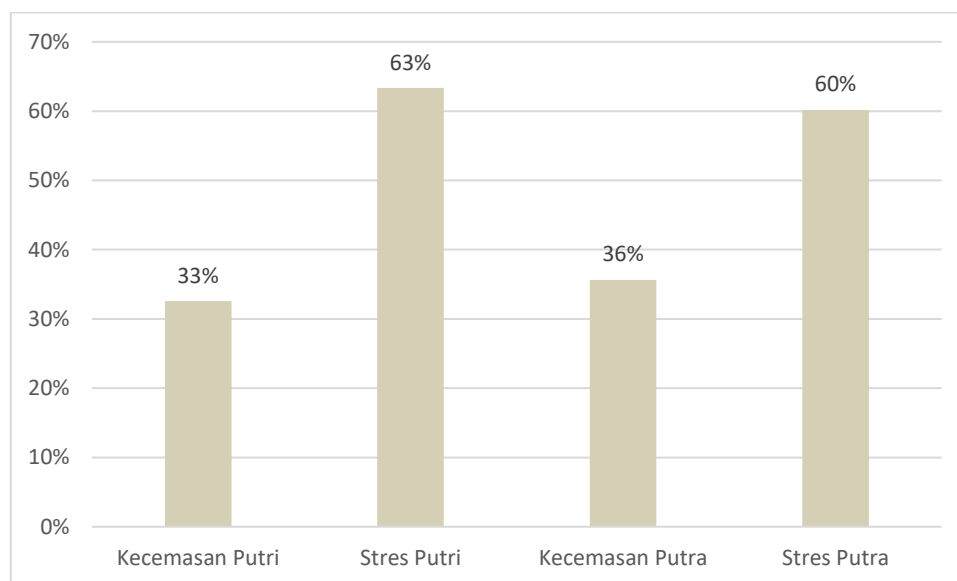
Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan dengan metode Shapiro-Wilk yang terlihat dalam Tabel 2, ditemukan nilai signifikansi untuk variabel kecemasan pada perempuan sebesar 0,052, untuk stres pada perempuan sebesar 0,257, untuk kecemasan pada laki-laki sebesar 0,066, dan untuk stres pada laki-laki sebesar 0,610. Semua nilai signifikansi ini lebih besar daripada 0,05, yang menunjukkan bahwa data untuk setiap variabel memiliki distribusi normal. Ini menunjukkan bahwa asumsi normalitas dalam penelitian ini telah dipenuhi. Dengan terpenuhinya asumsi tersebut, analisis statistik parametrik dapat diterapkan dalam pengujian hipotesis. Oleh karena itu, data dianggap siap untuk melanjutkan ke tahap analisis selanjutnya.

Tabel 3. Uji Independent

|           |                             | Levene's Test for Equality of Variances |      | t-test for Equality of Means |        |                 |                 |                       |                                           |       |
|-----------|-----------------------------|-----------------------------------------|------|------------------------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|-------------------------------------------|-------|
|           |                             | F                                       | Sig. | T                            | Df     | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference |       |
|           |                             |                                         |      |                              |        |                 |                 |                       | Lower                                     | Upper |
| Kecemasan | Equal variances assumed     | 4.945                                   | .033 | -1.670                       | 34     | .104            | -1.833          | 1.098                 | -4.064                                    | .397  |
|           | Equal variances not assumed |                                         |      | -1.670                       | 29.492 | .105            | -1.833          | 1.098                 | -4.077                                    | .410  |

|       |                                      |      |      |      |        |      |       |       |        |       |
|-------|--------------------------------------|------|------|------|--------|------|-------|-------|--------|-------|
| Stres | Equal<br>variances<br>assumed        | .711 | .405 | .650 | 34     | .520 | 1.889 | 2.907 | -4.019 | 7.796 |
|       | Equal<br>variances<br>not<br>assumed |      |      | .650 | 33.867 | .520 | 1.889 | 2.907 | -4.020 | 7.797 |

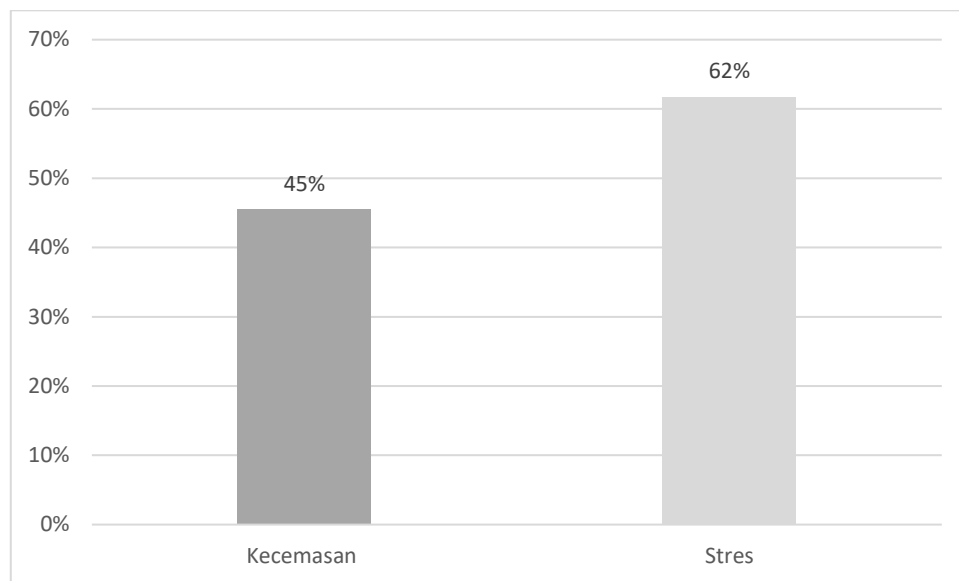
Berdasarkan hasil dari uji t independen, untuk variabel kecemasan didapatkan nilai signifikansi Levene's Test sebesar 0,033 (0,05), yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara kecemasan atlet laki-laki dan perempuan. Sementara itu, untuk variabel stres, nilai signifikansi Levene's Test adalah 0,405 ( $>0,05$ ), yang berarti varians dinilai homogen dan asumsi "equal variances assumed" dapat diterapkan. Nilai signifikansi (2-tailed) pada variabel stres adalah 0,520 ( $>0,05$ ), yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara tingkat stres atlet laki-laki dan perempuan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa baik kecemasan maupun stres tidak menunjukkan perbedaan signifikan berdasarkan jenis kelamin.



Gambar 1. Hasil Persentase Tingkat Kecemasan Dan Stress Atlet Gulat Senior Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan Gambar 1, terlihat bahwa proporsi kecemasan di kalangan atlet wanita adalah 33% dan untuk atlet pria 36%, yang menunjukkan bahwa tingkat

kecemasan pada atlet pria sedikit lebih tinggi. Di sisi lain, tingkat stres untuk atlet wanita mencapai 63%, sementara atlet pria berada di angka 60%, sehingga atlet wanita memiliki tingkat stres yang sedikit lebih tinggi. Selisih persentase antara kedua kelompok ini tergolong kecil dan tidak memperlihatkan perbedaan yang signifikan. Secara keseluruhan, baik atlet pria maupun wanita menunjukkan tingkat stres yang lebih besar daripada tingkat kecemasan mereka. Ini menunjukkan bahwa stres lebih mendominasi dibandingkan kecemasan pada atlet gulat senior.



Gambar 2. Hasil Persentase Keseluruhan Kecemasan Dan Stress Atlet Gulat Senior Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan analisis keseluruhan, tingkat stres yang dialami oleh atlet gulat senior tampak lebih menonjol dibandingkan dengan kecemasan. Secara umum, baik atlet laki-laki maupun perempuan cenderung menunjukkan bahwa tingkat stres mereka lebih tinggi ketimbang tingkat kecemasan. Ini menunjukkan bahwa beban yang dirasakan oleh atlet lebih sering terkait dengan aspek stres daripada dengan rasa cemas. Walaupun begitu, perbedaan antara kedua variabel tersebut tidak terlalu signifikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa stres lebih menjadi faktor utama pada atlet gulat senior dibandingkan dengan kecemasan.

## PEMBAHASAN

Hasil studi menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan dalam tingkat kecemasan dan stres antara atlet gulat senior yang berbeda jenis kelamin (Pompayo et al.

, 2025) . Ini mungkin disebabkan oleh kenyataan bahwa baik atlet pria maupun wanita berlatih dan bersaing dalam kondisi yang cukup serupa, sehingga mereka mengalami tantangan fisik dan mental yang setara (Dongoran & Kalalo, 2020; Fauzan & Dirgantoro, 2021). Kesamaan dalam program latihan, intensitas kompetisi, dan tekanan untuk mencapai hasil juga dapat berpengaruh pada kondisi psikologis secara seimbang. Selain itu, pengalaman bertanding yang dimiliki oleh atlet senior memberi mereka kemampuan untuk beradaptasi dengan baik terhadap tekanan (Dongoran & Kalalo, 2020). Oleh karena itu, perbedaan jenis kelamin tidak menjadi faktor utama dalam mempengaruhi tingkat kecemasan dan stres (Pratama, 2021).

Tidak adanya perbedaan yang signifikan dalam tingkat kecemasan mungkin disebabkan oleh keterampilan coping atau metode pengelolaan emosi yang dimiliki oleh para atlet (Nuraeni, 2015). Umumnya, pegulat senior sudah terbiasa menghadapi situasi kompetisi yang stresful, sehingga mereka dapat lebih baik dalam mengendalikan rasa (Komarudin & Awwaludin, 2019). Keterampilan ini berkembang melalui pengalaman latihan dan kompetisi yang terus-menerus. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa pengalaman dan jam terbang seorang atlet sangat berpengaruh dalam mengurangi kecemasan. Oleh karena itu, baik atlet pria maupun wanita memiliki kemampuan yang cukup setara dalam mengatasi kecemasan (Bayani et al., 2024).

Pada variabel stres, hasil yang tidak menunjukkan signifikansi juga bisa diakibatkan oleh faktor lingkungan dan sistem pelatihan yang serupa (Wibowo et al., 2021). Atlet yang tergabung dalam satu tim atau pusat latihan sering kali menerima dukungan yang sama, baik dari pelatih maupun rekan-rekan mereka. Dukungan sosial ini sangat penting untuk meredakan tingkat stres yang dialami oleh atlet. Di samping itu, adanya program latihan yang teroganisir membantu atlet dalam menangani tekanan dengan lebih baik (Pradipta, 2007). Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dan lingkungan latihan berpengaruh terhadap kestabilan psikologis atlet (Nursaba et al., 2024), meskipun tidak ada perbedaan yang berarti secara statistik, secara deskriptif tampak adanya sedikit variasi antara atlet pria dan wanita (Brake, 2012) (Greenberg, 2004). Atlet wanita cenderung merasakan sedikit lebih banyak tekanan, sementara atlet pria menunjukkan sedikit lebih banyak kecemasan. Perbedaan ini mungkin dipengaruhi oleh faktor biologis atau psikologis, seperti cara berbeda dalam bereaksi terhadap emosi saat menghadapi stres (Aida, 2025). Namun,

perbedaan ini tidak cukup kuat untuk menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dalam analisis statistik. Hal ini menunjukkan bahwa faktor individu lebih berpengaruh dibandingkan dengan jenis kelamin secara umum (Nopiyanto et al., 2022).

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menegaskan anggapan bahwa dalam dunia olahraga tinggi, terutama pada gulat, faktor pengalaman, lingkungan, dan dukungan dari orang sekitar memiliki pengaruh yang lebih besar daripada jenis kelamin (Saputra. et al., 2022) . Para peneliti berpendapat bahwa pembinaan mental yang diterapkan untuk para atlet telah dilakukan dengan baik, sehingga mampu menyeimbangkan kondisi psikologis antara atlet pria dan wanita. Selain itu, sifat dari olahraga gulat yang memerlukan kekuatan fisik dan mental secara bersamaan juga membantu dalam membangun ketahanan psikologis yang serupa antara kedua kelompok tersebut (Hudain, 2025) . Penelitian ini juga sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan tidak adanya perbedaan signifikan berdasarkan jenis kelamin dalam aspek psikologis atlet. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan performa atlet sebaiknya lebih ditargetkan pada penguatan aspek mental secara individu ketimbang berdasarkan perbedaan jenis kelamin (Barus et al., 2024).

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini menyatakan bahwa tidak ada perbedaan yang berarti dalam tingkat kecemasan dan stres antara atlet gulat senior laki-laki dan perempuan. Atlet dari kedua jenis kelamin menunjukkan bahwa stres mereka lebih tinggi dibandingkan dengan kecemasan, meskipun perbedaan ini tidak signifikan secara statistik. Faktor-faktor seperti pengalaman, dukungan sosial, dan suasana latihan yang serupa dianggap sebagai penyebab utama dari kondisi psikologis yang cukup seimbang di antara kedua kelompok. Ini menunjukkan bahwa gender bukanlah faktor utama yang mempengaruhi tingkat kecemasan dan stres atlet. Oleh karena itu, pendekatan dalam pelatihan mental sebaiknya lebih difokuskan pada kebutuhan masing-masing individu daripada perbedaan gender. Sebagai saran, pelatih serta tim pengembangan disarankan untuk memberikan fokus lebih pada manajemen stres dan kecemasan secara individu bagi para atlet. Program pelatihan mental yang terencana dan berkesinambungan dapat membantu atlet dalam memperbaiki kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan saat kompetisi. Di samping itu, penting untuk menciptakan suasana latihan yang mendukung

serta memperkuat jaringan sosial di antara anggota tim. Penelitian di masa depan dianjurkan untuk menyelidiki faktor-faktor lain yang mungkin berpengaruh terhadap kondisi psikologis atlet dengan lebih rinci. Dengan begitu, usaha untuk meningkatkan performa atlet dapat dilakukan dengan lebih efektif dan menyeluruh.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, F. T. N., Komarudin, K., Saputra, M. Y., & Novian, G. (2025). Psychological Distress and Anxiety: A Case Study on Student-Athletes at University. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 12(1), 55–62. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v12i1.28277>
- Aida, N. (2025). Perbedaan Individual Dalam Belajar Faktor Biologis Dan Psikologis. *Jurnal Pelita Ilmu Pendidikan (JPIP)*, 3(2), 29–32.
- Arifah, N., Komarudin, K., Saputra, M. Y., & Novian, G. (2025). Kepercayaan Diri dan Kecemasan Atlet Pencak Silat pada Fase Persiapan. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(1), 25–31. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v8i1.18881>
- Barus, J. B. N., Manik, S. P. G., Handoko, A. H., & Ravsamjani, F. (2024). Analisis Performa Teknik Dan Recovery Pada Atlet Gulat Sumut Pelatda Jangka Panjang PON XXI/2024. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 12(3), 352–360.
- Bayani, S. N., Komarudin, K., Saputra, M. Y., & Novian, G. (2024). Meningkatkan Percaya Diri Atlet Intelektual Rendah Pada Cabang Olahraga Open-Skill Melalui Latihan Kognisi. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 6(2), 84–97. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v6i2.24739>
- Brake, D. L. (2012). Wrestling with gender: Constructing masculinity by refusing to wrestle women. *Nev. LJ*, 13, 486.
- Chaabene, H., Negra, Y., Bouguezzi, R., Mkaouer, B., Franchini, E., Julio, U., & Hachana, Y. (2017). Physical and physiological attributes of wrestlers: an update. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 31(5), 1411–1442.
- Chan, S. F., & La Greca, A. M. (2020). Perceived Stress Scale (PSS). In M. D. Gellman (Ed.), *Encyclopedia of Behavioral Medicine* (pp. 1646–1648). Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0\\_773](https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0_773)
- Dongoran, M. F., & Kalalo, C. N. (2020). Profil psikologis atlet pekan olahraga nasional (pon) papua menuju pon xx tahun 2020. *Journal Sport Area*, 5(1), 13–21.

- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, 27.
- Fauzan, L. A., & Dirgantoro, E. W. (2021). Analisis Kesiapan Atlet Renang Kalimantan Selatan Dalam Menghadapi Kejuaraan Tingkat Nasional. *Repo-Dosen.Ulm.Ac.Id*, ix+92.
- Greenberg, S. (2004). *Wrestling with God and men: Homosexuality in the Jewish tradition*. Univ of Wisconsin Press.
- Hudain, M. A. (2025). Pengaruh Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Teknik Gulat terhadap Pengembangan Karakter dan Kebugaran Siswa: Systematic Literature Review. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 6(4), 1143–1152.
- Kasanrawali, A., Pratiwi, E., Mappaompo, M. A., Anggara, N., Wardhani, R., & Mulyadi, D. Y. N. (2023). Pembinaan mental training terhadap atlet gulat kota banjarmasin. *Maroones: Jurnal Pengabdian Olahraga Singaperbangsa*, 3(02), 6–11.
- Komarudin, K., & Awwaludin, P. N. (2019). Life kinetik training in improving the physical condition of football athletes. *3rd International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education (ICSSHPE 2018)*, 182–185.
- Komarudin, K., Saputra, M. Y., Awwaludin, P. N., Febrianty, M. F., & Novian, G. (2024). *Model Latihan Kognisi Dalam Olahraga*. Indonesia Emas Groups.
- Kurniawati, H., & Wahyuni, A. (2014). Perbandingan tingkat kecemasan primigravida dan multigravida dalam menghadapi persalinan di wilayah kerja puskesmas wirobrajan. *Mutiara Medika: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 14(1), 100–105.
- Nopiyanto, Y. E., Alexon, A., Raibowo, S., Prabowo, A., Ilahi, B. R., & Widodo, L. (2022). Pengaruh Latihan Imagery terhadap Kepercayaan Diri Atlet. *Jurnal Patriot*, 4(1), 48–57. <https://doi.org/10.24036/patriot.v4i1.834>
- Nuraeni, N. (2015). *Kemampuan Kondisi Fisik Dan Psikologis: Pengendalian Emosional) Atlet Gulat Pelatda Jawa Barat Dikaitkan Dengan Prestasi Pada Babak Kualifikasi Porda 2014*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Nursaba, S., Komarudin, K., Saputra, M. Y., & Novian, G. (2024). *Athlete self-confidence questionnaire ( ASQ ): a valid and reliable instrument for measuring athlete self-confidence*. 20(2), 10–15.
- Pradipta, G. D. (2007). Kecemasan mempengaruhi performa atlet dalam bertanding. *Artikel*.

- Pratama, P. Y. (2021). *Kecemasan Atlet Gulat Menjelang Pertandingan*. Universitas Katholik Soegijapranata Semarang.
- Priyambodo, B., & Asyanti, S. (2019). *Ketangguhan mental pada atlet ditinjau dari usia, jenis kelamin, dan pengalaman bertanding*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Purnamasari, I., Febrianty, M. F., & Novian, G. (2022). Kepercayaan Diri dan Kecemasan Atlet Judo Pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Patriot*, 4(1), 95–104. <https://doi.org/10.24036/patriot.v4i1.825>
- 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>
- Rizqullah, F., Komarudin, K., Saputra, M. Y., & Novian, G. (2025). *Anxiety of Pencak Silat Athletes : A Comparative Study between Sparring and Art Athletes at the Training to Compete Stage of LTAD*. 5(2), 268–276. <https://doi.org/https://doi.org/10.52188/ijpess.v5i2.1209>
- Rushall, B. S. (2006). Psychological factors and mental skills in wrestling. *The Sport Psychologist's Handbook. A Guide for Sport-Specific Performance Enhancement*, 375–399.
- Saputra., M. Y., Herman., S., Komarudin., Hidayat., Y., & Nurcahya., Y. (2022). Psychological Skill Training Implementation to Improve Football Referee Decision-Making Skills. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*.
- Sukestiyarno, Y. L., & Agoestanto, A. (2017). Batasan prasyarat uji normalitas dan uji homogenitas pada model regresi linear. *Unnes Journal of Mathematics*, 6(2), 168–177.
- Sumarjo, S., Amirzan, A., Yahya, M., & Lestari, I. (2025). Penerapan Mental Imagery Training Sebagai Strategi Peningkatan Kepercayaan Diri dan Performa Atlet Muda. *Jurnal Gembira: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(05), 2202–2215.
- Usmadi, U. (2020). Pengujian persyaratan analisis (Uji homogenitas dan uji normalitas). *Inovasi Pendidikan*, 7(01).
- van Loosdrecht, M. C. M., Nielsen, P. H., Lopez-Vazquez, C. M., & Brdjanovic, D. (2016). *Experimental methods in wastewater treatment*. IWA publishing.
- Vivi Silvia, S. E. (2020). *Statistika deskriptif*. Penerbit Andi.

Wibowo, H. F., Nugroho, M. D., & Yogyakarta, U. N. (2021). *JOSSAE ( Journal of Sport Science and Education ) Analisis Momen Pola Menyerang , Bertahan dan Transisi pada Timnas Indonesia U-19 Vs Bulgaria*. 6, 57–66.