



Hubungan antara Psychological Well-Being dengan Stress Recovery Atlet Renang Perguruan Tinggi di Kota Bandung

The Relationship between Psychological Well-Being and Stress Recovery Among College Swimmers in Bandung

Muhammad Haykal Kuswandi¹, Komarudin Komarudin^{2*}, Mochamad Yamin Saputra³, Gerald Novian⁴, Selmia Pasang⁵

¹²³⁵Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Jawa Barat, Indonesia

³⁴Program Studi Kepelatihan Fisik Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Jawa Barat, Indonesia

*Penulis Korespondensi: komarudin_pko@upi.edu

Abstrak

Atlet renang perguruan tinggi menghadapi berbagai tuntutan akademik dan olahraga yang berpotensi memengaruhi kondisi psikologis, khususnya dalam menjaga keseimbangan antara stres dan *stress recovery*. Pengelolaan yang tepat terhadap tuntutan tersebut menjadi penting untuk mempertahankan *psychological well-being* serta performa atlet. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *psychological well-being* dan *stress recovery* pada atlet renang perguruan tinggi. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Sampel penelitian terdiri atas 26 atlet renang perguruan tinggi yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah Ryff Scales of Psychological Well-Being (PWB) dan Recovery-Stress Questionnaire for Athletes (RESTQ-Sport-36). Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson Product-Moment dengan bantuan SPSS versi 27. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *psychological well-being* dan *stress recovery* ($r = 0,442$; $p = 0,024$), yang termasuk dalam kategori hubungan sedang. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *psychological well-being* atlet, semakin baik pula kemampuan *stress recovery* yang dimiliki. Namun demikian, *psychological well-being* bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi *stress recovery*, karena terdapat faktor lain seperti kondisi fisik, kualitas istirahat, serta dukungan sosial. Oleh karena itu, pelatih dan institusi pendidikan perlu mengintegrasikan aspek psikologis dalam program pembinaan atlet guna mendukung kesejahteraan dan performa secara optimal.

Kata kunci: Atlet Renang Perguruan Tinggi di Kota Bandung, *Psychological Well-Being*, *Stress Recovery*

Abstract

College swimmers face various academic and athletic demands that can potentially affect their *psychological well-being*, particularly in maintaining a balance between stress and *stress recovery*. Proper management of these demands is crucial for maintaining both *psychological well-being* and athletic performance. This study aims to examine the relationship between *psychological well-being* and *stress recovery* among college swimmers. This study employed a quantitative design with a correlational approach. The sample consisted of 26 college swimmers selected using purposive sampling. The instruments used were the Ryff Scales of Psychological Well-Being (PWB) and the Recovery-Stress Questionnaire for Athletes (RESTQ-Sport-36). Data analysis was conducted using the Pearson Product-Moment correlation test with the assistance of SPSS version 27. The results indicate a significant positive relationship between

psychological well-being and stress recovery ($r = 0.442$; $p = 0.024$), which falls into the moderate category. This suggests that the higher the athletes' level of psychological well-being, the better their stress recovery ability. However, psychological well-being is not the only factor influencing stress recovery, as there are other factors such as physical condition, quality of rest, and social support. Therefore, coaches and educational institutions need to integrate.

Keywords: *Among College Swimmers in Bandung, Psychological Well-Being, Stress Recovery*

PENDAHULUAN

Atlet renang perguruan tinggi dihadapkan pada tuntutan ganda, yaitu tuntutan akademik dan tuntutan latihan olahraga yang intensif. Kondisi ini menuntut atlet untuk mampu mengelola waktu, energi, serta kondisi psikologis secara optimal. Beban akademik yang meliputi tugas, ujian, dan target capaian akademik harus dijalankan secara bersamaan dengan program latihan yang terstruktur dan kompetisi yang berkelanjutan. Situasi tersebut berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang signifikan karena atlet harus menyeimbangkan tuntutan akademik dan olahraga yang sering kali berlangsung secara bersamaan (Aalto et al., 2024; Young et al., 2023).

Dalam konteks olahraga renang, stres tidak hanya berasal dari faktor akademik, tetapi juga dari tuntutan latihan, intensitas kompetisi, serta ekspektasi performa (Gustafsson et al., 2017). Penelitian terkini menunjukkan bahwa atlet yang menghadapi tuntutan latihan dan kompetisi yang tinggi memiliki risiko lebih besar mengalami kelelahan psikologis, gangguan kesehatan mental, dan penurunan kesejahteraan apabila tidak didukung oleh strategi pemulihan yang memadai (Pilkington et al., 2024; Stevens et al., 2024). Apabila kondisi stres tidak diimbangi dengan proses stress recovery yang memadai, maka dapat berdampak pada penurunan performa, kelelahan, bahkan gangguan kesehatan mental (Kellmann et al., 2018). Oleh karena itu, keseimbangan antara stres dan stress recovery menjadi aspek penting dalam menjaga kondisi atlet.

Salah satu faktor yang berperan dalam membantu atlet menghadapi tekanan tersebut adalah *psychological well-being*. *Psychological well-being* mencerminkan kemampuan individu dalam berfungsi secara optimal, yang meliputi aspek penerimaan diri, hubungan sosial yang positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, serta pertumbuhan pribadi (Ryff, 2014). Atlet dengan tingkat *psychological well-being* yang

baik cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih efektif, motivasi yang tinggi, serta ketahanan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan dan tuntutan olahraga (Purcell et al., 2022; Stevens et al., 2024). Selain itu, kesejahteraan psikologis yang tinggi telah diidentifikasi sebagai faktor protektif yang membantu atlet mempertahankan kesehatan mental, meningkatkan kemampuan adaptasi, serta mengurangi dampak negatif stres selama proses latihan dan kompetisi (Pilkington et al., 2024; Walton et al., 2024).

Di sisi lain, stress recovery merupakan proses penting yang memungkinkan individu untuk mengembalikan kondisi fisik dan psikologis setelah mengalami tekanan (Balk et al., 2019). Dalam olahraga, stress recovery yang optimal berperan dalam menjaga performa serta mencegah kelelahan berlebihan. Penelitian ini menawarkan kebaruan konseptual dengan menguji peran *psychological well-being* sebagai sumber daya psikologis yang berkaitan dengan kemampuan stress recovery pada atlet renang perguruan tinggi yang menghadapi tuntutan akademik dan olahraga secara simultan. Fokus pada populasi atlet renang perguruan tinggi menjadi penting karena karakteristik stres yang mereka hadapi berbeda dengan atlet elite maupun mahasiswa non-atlet.

Meskipun kedua konstruk tersebut telah banyak diteliti secara terpisah dalam literatur psikologi olahraga, kajian yang secara khusus menguji keterkaitan keduanya pada atlet renang perguruan tinggi masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman mengenai faktor-faktor psikologis yang mendukung proses pemulihan atlet dalam konteks tuntutan ganda akademik dan olahraga. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *psychological well-being* dan *stress recovery* pada atlet renang perguruan tinggi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara *psychological well-being* dan *stress recovery* pada atlet renang perguruan tinggi. Pendekatan cross-sectional digunakan, di mana data dikumpulkan pada satu waktu tertentu tanpa adanya perlakuan atau intervensi terhadap subjek penelitian (Creswell & Creswell, 2018).

Subjek penelitian terdiri atas 26 atlet renang perguruan tinggi yang aktif mengikuti latihan dan kompetisi. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria tertentu, yaitu mahasiswa aktif yang terlibat dalam kegiatan latihan renang secara rutin dan memiliki pengalaman mengikuti kompetisi.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi *Ryff Scales of Psychological Well-Being* (PWB) dan *Recovery-Stress Questionnaire for Athletes* (RESTQ-Sport-36). Kedua instrumen tersebut dipilih karena telah terbukti memiliki validitas dan reliabilitas yang baik pada berbagai penelitian sebelumnya.

Instrumen PWB yang dikembangkan oleh Ryff (2014) digunakan untuk mengukur kesejahteraan psikologis individu yang mencakup enam dimensi utama, yaitu *self-acceptance*, *positive relations with others*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth*. Instrumen ini telah banyak digunakan dalam konteks penelitian psikologi olahraga dan menunjukkan kualitas pengukuran yang baik (Ryff, 2014).

Sementara itu, RESTQ-Sport-36 yang dikembangkan oleh Kellmann dan Kallus (2001) digunakan untuk mengukur tingkat stres dan pemulihan pada atlet. Versi Bahasa Indonesia dari instrumen ini telah melalui proses adaptasi dan pengujian psikometrik, serta menunjukkan validitas konstruk yang memadai dan reliabilitas internal yang baik (misalnya koefisien $\alpha \geq 0,70$), sehingga layak digunakan dalam penelitian ini.

Dalam penelitian ini, kedua instrumen digunakan sesuai dengan prosedur standar tanpa melakukan pengembangan atau modifikasi item. Skala PWB menggunakan format Likert 1–6, sedangkan RESTQ-Sport-36 menggunakan skala Likert 0–6. Skor yang diperoleh kemudian dianalisis untuk menggambarkan tingkat *psychological well-being* dan *stress recovery* pada atlet.

Dengan demikian, penggunaan kedua instrumen ini didasarkan pada bukti empiris dari penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa keduanya memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang memadai untuk mengukur variabel yang diteliti (Kellmann & Kallus, 2001; Ryff, 2014).

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS versi 27 melalui beberapa tahapan, yaitu analisis deskriptif, uji normalitas, dan uji korelasi Pearson Product Moment (Field, 2018).

Analisis deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai distribusi data pada masing-masing variabel, yaitu *psychological well-being* dan *stress recovery*. Melalui analisis ini diperoleh informasi mengenai nilai rata-rata, standar deviasi, nilai minimum, dan maksimum, yang mencerminkan tingkat kecenderungan sentral serta variasi data. Hasil deskriptif ini menjadi dasar awal untuk memahami karakteristik responden serta kondisi umum variabel yang diteliti.

Selanjutnya, dilakukan uji normalitas menggunakan metode Shapiro–Wilk untuk memastikan apakah data berdistribusi normal. Uji ini dipilih karena jumlah sampel relatif kecil (<50), sehingga lebih sensitif dalam mendeteksi penyimpangan pada distribusi data (Mishra et al., 2019). Apabila nilai signifikansi (p-value) lebih besar dari 0,05, maka data dinyatakan berdistribusi normal (Ghasemi & Zahediasl, 2012). Pemenuhan asumsi normalitas ini menjadi syarat penting dalam penggunaan analisis parametrik, khususnya uji korelasi Pearson (Schober et al., 2018).

Setelah asumsi normalitas terpenuhi, analisis dilanjutkan dengan uji korelasi Pearson Product Moment untuk menguji kekuatan dan arah hubungan antara *psychological well-being* dan *stress recovery*. Koefisien korelasi (r) digunakan untuk menunjukkan tingkat hubungan antar variabel, dengan nilai berkisar antara -1 hingga +1. Nilai positif menunjukkan hubungan searah, sedangkan nilai negatif menunjukkan hubungan berlawanan arah. Semakin mendekati angka 1, maka hubungan antar variabel semakin kuat.

Selain itu, nilai signifikansi (p-value) digunakan untuk menentukan apakah hubungan yang ditemukan bersifat signifikan secara statistik. Jika nilai $p < 0,05$, maka hubungan antar variabel dinyatakan signifikan, yang berarti hubungan tersebut tidak terjadi secara kebetulan.

Lebih lanjut, interpretasi hasil korelasi juga mempertimbangkan kategori kekuatan hubungan, yaitu sangat lemah, lemah, sedang, kuat, dan sangat kuat (Akoglu, 2018). Dalam konteks penelitian ini, nilai koefisien korelasi yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa *psychological well-being* memiliki kontribusi terhadap *stress recovery*, namun bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhi.

Dengan demikian, rangkaian analisis data yang dilakukan tidak hanya bertujuan untuk menguji hubungan antar variabel, tetapi juga memastikan bahwa hasil penelitian memiliki dasar statistik yang valid dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Deskripsi Statistik

Variabel	N	Minimal	Maksimal	Jumlah	Rata-rata	Std. Deviasi
<i>Psychological Well-Being</i>	26	93	121	2751	105,81	6,888
<i>Stress Recovery</i>	26	54	82	1739	66,88	7,835

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa nilai *psychological well-being* pada atlet renang perguruan tinggi memiliki rentang skor antara 93 hingga 121, dengan nilai rata-rata sebesar 105,81 dan simpangan baku sebesar 6,888 . Hal ini menunjukkan bahwa secara umum atlet memiliki tingkat *psychological well-being* yang relatif baik dengan tingkat variasi data yang rendah hingga sedang, yang mengindikasikan homogenitas kondisi psikologis antar atlet.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa nilai *psychological well-being* pada atlet renang perguruan tinggi memiliki rentang skor antara 93 hingga 121, dengan nilai rata-rata sebesar 105,81 dan simpangan baku sebesar 6,888 . Hal ini menunjukkan bahwa secara umum atlet memiliki tingkat *psychological well-being* yang relatif baik dengan tingkat variasi data yang rendah hingga sedang, yang mengindikasikan homogenitas kondisi psikologis antar atlet.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Satistik	df	Sig.
<i>Psychological Well-Being</i>	0,982	26	0,910
<i>Stress Recovery</i>	0,958	26	0,350

Hasil uji normalitas menggunakan Shapiro–Wilk menunjukkan bahwa variabel *psychological well-being* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,910, sedangkan stress

recovery sebesar 0,350 . Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi untuk melakukan analisis parametrik telah terpenuhi, sehingga uji korelasi Pearson dapat digunakan untuk menguji hubungan antar variabel.

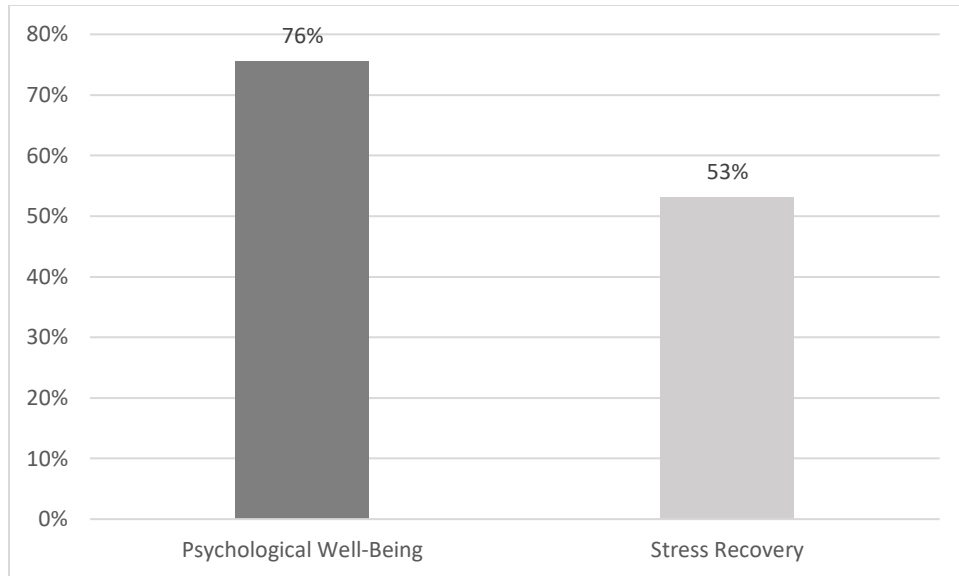
Tabel 3. Hasil Uji Korelasi antara Psychological Well-Being dengan Stress Recovery Atlet Renang Perguruan Tinggi di Kota Bandung

Variabel	Korelasi Pearson	N	Sig. (2-tailed)
<i>Psychological Well-Being - Stress Recovery</i>	0,442	26	0,024

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *psychological well-being* dan *stress recovery* pada atlet renang perguruan tinggi dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,442$ dan nilai signifikansi sebesar $p = 0,024$.

Nilai korelasi sebesar 0,442 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada kategori sedang. Artinya, peningkatan *psychological well-being* cenderung diikuti oleh peningkatan kemampuan *stress recovery*, meskipun hubungan tersebut tidak bersifat kuat.

Selain itu, jika dihitung koefisien determinasi (R^2), diperoleh nilai sebesar 0,195 atau 19,5%. Hal ini menunjukkan bahwa *psychological well-being* memberikan kontribusi sebesar 19,5% terhadap variasi *stress recovery*, sedangkan 80,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel penelitian.



Gambar 1. Kondisi *Psychological well-being* dan *stress recovery* Atlet Renang Perguruan Tinggi di Kota Bandung

Gambar 1 menunjukkan gambaran umum kondisi *psychological well-being* dan *stress recovery* pada atlet renang perguruan tinggi dalam bentuk persentase. Berdasarkan visualisasi tersebut, *psychological well-being* memiliki nilai sebesar 76%, sedangkan *stress recovery* sebesar 53%.

Secara deskriptif, temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat *psychological well-being* atlet cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan tingkat *stress recovery*. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun atlet memiliki kondisi psikologis yang relatif baik, kemampuan pemulihan terhadap stres belum sepenuhnya optimal.

Perbedaan nilai tersebut dapat mengindikasikan adanya kesenjangan antara kondisi psikologis dan kemampuan pemulihan atlet. Atlet yang memiliki *psychological well-being* yang baik belum tentu secara langsung memiliki *stress recovery* yang tinggi, karena proses pemulihan juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti kondisi fisik, kualitas tidur, beban latihan, serta strategi pemulihan yang diterapkan.

Namun demikian, perlu dicatat bahwa data dalam grafik ini bersifat deskriptif dan tidak secara langsung merepresentasikan hasil analisis statistik inferensial. Oleh karena itu, interpretasi hubungan antara *psychological well-being* dan *stress recovery* tetap mengacu pada hasil uji korelasi yang menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan dengan kekuatan hubungan pada kategori sedang.

Dengan demikian, grafik ini lebih tepat digunakan sebagai ilustrasi kondisi umum atlet, bukan sebagai dasar utama dalam penarikan kesimpulan penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *psychological well-being* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *stress recovery* pada atlet renang perguruan tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa atlet dengan kondisi psikologis yang lebih baik cenderung memiliki kemampuan pemulihan yang lebih optimal setelah mengalami tekanan latihan maupun kompetisi. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis berperan sebagai faktor protektif yang membantu atlet mempertahankan kesehatan mental, menghadapi tuntutan olahraga, serta beradaptasi terhadap berbagai tekanan yang muncul selama proses latihan dan kompetisi (Pilkington et al., 2024; Purcell et al., 2022)

Secara teoretis, *psychological well-being* berperan dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi, ketahanan mental, serta kemampuan adaptasi terhadap stres. Atlet yang mampu mengelola emosi dengan baik akan lebih mudah mengembalikan kondisi psikologis dan fisiologis setelah mengalami kelelahan atau tekanan. Kondisi tersebut memungkinkan atlet untuk menggunakan strategi coping yang lebih adaptif dan mempertahankan keseimbangan psikologis selama menghadapi tuntutan olahraga yang tinggi (Stevens et al., 2024; Walton et al., 2024)

Namun demikian, kekuatan hubungan yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa *psychological well-being* bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhi *stress recovery*. Hal ini diperkuat oleh nilai koefisien determinasi yang hanya sebesar 19,5%, sehingga sebagian besar variasi *stress recovery* dipengaruhi oleh faktor lain (Fullaragar et al., 2014)

Faktor-faktor tersebut dapat meliputi kondisi fisik, kualitas tidur, beban latihan, nutrisi, strategi pemulihan, serta dukungan sosial dari lingkungan sekitar (Nabiha et al., 2025). Dalam konteks olahraga renang yang memiliki karakteristik latihan intensif dan berulang, faktor fisiologis dan program latihan memiliki peran yang sangat besar dalam proses pemulihan.

Dengan demikian, pendekatan yang bersifat holistik menjadi penting dalam pembinaan atlet, yaitu dengan mengintegrasikan aspek fisik, psikologis, dan lingkungan

secara seimbang. Pelatih tidak hanya perlu memperhatikan program latihan fisik, tetapi juga kondisi psikologis atlet guna mendukung proses stress recovery secara optimal.

KESIMPULAN

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa psychological well-being memiliki hubungan positif dan signifikan dengan stress recovery pada atlet renang perguruan tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi psikologis yang baik berperan dalam mendukung kemampuan atlet dalam melakukan pemulihan setelah menghadapi tekanan latihan maupun kompetisi.

Meskipun demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kontribusi psychological well-being terhadap stress recovery berada pada kategori sedang, dengan nilai koefisien determinasi sebesar 19,5%. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar variasi *stress recovery* dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti kondisi fisik, kualitas tidur, beban latihan, nutrisi, strategi pemulihan, serta dukungan sosial.

Selain itu, penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dengan jumlah sampel yang relatif terbatas, sehingga generalisasi hasil penelitian masih perlu dilakukan secara hati-hati. Desain penelitian yang digunakan juga belum mampu menjelaskan hubungan kausal antar variabel secara lebih mendalam.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap *stress recovery* secara lebih komprehensif dengan melibatkan variabel fisik, fisiologis, dan lingkungan. Selain itu, penggunaan desain longitudinal atau eksperimen dengan jumlah sampel yang lebih besar dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan kausal antara *psychological well-being* dan *stress recovery* pada atlet.

DAFTAR PUSTAKA

Aalto, E. P., Pons, J., Alcaraz, S., Solé, R. Z., & Ramis, Y. (2024). Psychological and social factors associated with mental health of European dual career athletes: A systematic review. *European Journal of Sport Science*, 24(12), 1844–1864.

<https://doi.org/10.1002/ejsc.12218>

- Akoglu, H. (2018). User's guide to correlation coefficients. *Turkish Journal of Emergency Medicine*, 18(3), 91–93.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.tjem.2018.08.001>
- Balk, Y. A., Jonge de, J., Oerlemans, W. G. M., & Geurts, S. A. E. (2019). Testing the triple-match principle among Dutch elite athletes: A day-level study on sport demands, detachment and recovery. *Journal of Sports Sciences*, 37(2), 182–190.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/J.PSYCHSPORT.2017.07.006>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches. In *Sage Publications*.
- Field, A. (2018). Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics. In *Sage Publications* (5th ed.).
- Fullaragar, H. K. H., Skorski, S., Duffield, R., Hammes, D., Coutts, A. J., & Meyer, T. (2014). Sleep and Athletic Performance: The Effects of Sleep Loss on Exercise Performance, and Physiological and Cognitive Responses to Exercise. *Sports Medicine*, 45, 161–186. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s40279-014-0260-0>
- Ghasemi, A., & Zahediasl, S. (2012). Normality Tests for Statistical Analysis: A Guide for Non-Statisticians. *International Journal of Endocrinology and Metabolism*, 10(2), 486–489. <https://doi.org/https://doi.org/10.5812/ijem.3505>
- Gustafsson, H., Madigan, D. J., & Lundkvist, E. (2017). Burnout in Athletes. *The Sport Psychologist*, 31(3), 231–243. <https://doi.org/https://doi.org/10.1123/tsp.2016-0048>
- Kellmann, M., Bertollo, M., Bosquet, L., Brink, M., Coutts, A. J., Duf, R., Erlacher, D., Halson, S. L., Hecksteden, A., Heidari, J., Kallus, K. W., Meeusen, R., Robazza, C., Skorski, S., Venter, R., & Beckmann, J. (2018). *Recovery and Performance in Sport: Consensus Statement*. 240–245.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1123/ijsp.2017-0759>
- Kellmann, M., & Kallus, W. K. (2001). Recovery-stress questionnaire for athletes: User manual. In *Human Kinetics*.
- Nabiha, M. R., Komarudin, K., Saputra, M. Y., & Novian, G. (2025). Hubungan antara Social Support dengan Life Stress Atlet Mahasiswa Universitas. *JSH: Journal of Sport and Health*, 6(2), 91–100. <https://doi.org/10.26486/jsh.v6i2.4652>

- Pilkington, V., Rice, S., Olive, L., Walton, C., & Purcell, R. (2024). Athlete Mental Health and Wellbeing During the Transition into Elite Sport: Strategies to Prepare the System. *Sports Medicine - Open*, 10(24). <https://doi.org/10.1186/s40798-024-00690-z>
- Purcell, R., Pilkington, V., Carberry, S., Reid, D., Gwyther, K., Hall, K., Deacon, A., Manon, R., Walton, C. C., Rice, S., Perry, J. L., & Spencer, K. (2022). An Evidence-Informed Framework to Promote Mental Wellbeing in Elite Sport. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.780359>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/https://doi.org/10.1159/000353263>
- Schober, P., Boer, C., & Schwarte, L. A. (2018). Correlation Coefficients: Appropriate Use and Interpretation. *Anesthesia & Analgesia*, 126(5), 1763–1768. <https://doi.org/https://doi.org/10.1213/ane.0000000000002864>
- Stevens, M., Cruwys, T., Olive, L., & Rice, S. (2024). Understanding and Improving Athlete Mental Health: A Social Identity Approach. *Sports Medicine*, 54(4), 837–853. <https://doi.org/10.1007/s40279-024-01996-4>
- Walton, C. C., Purcell, R., Pilkington, V., Hall, K., Kenttä, G., Vella, S., & Rice, S. M. (2024). Psychological Safety for Mental Health in Elite Sport: A Theoretically Informed Model. *Sports Medicine*, 54(3), 557–564. <https://doi.org/10.1007/s40279-023-01912-2>
- Young, R. D., Neil, E. R., Eberman, L. E., Armstrong, T. A., & Winkelmann, Z. K. (2023). Experiences of Current National Collegiate Athletic Association Division I Collegiate Student-Athletes With Mental Health Resources. *Journal of Athletic Training*, 58(9), 704–714. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-0180.22>