

## ANALISIS POST-TRAUMATIC GROWTH PADA ATLET CEDERA KRONIS: TINJAUAN DARI ASPEK PSIKOLOGIS

Isnan Rahmat Wiyata<sup>1</sup>, Muhammad Thoriq Hadad Akbar<sup>2</sup>, Amin Brilian  
Wicaksono Gussanto<sup>3</sup>

Universitas Muhammadiyah Karanganyar<sup>1,2</sup>, STKIP Modern Ngawi<sup>3</sup>  
isnanW16@gmail.com<sup>1</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji keterampilan psikologis dan pertumbuhan pascatrauma (*post-traumatic growth/PTG*) pada atlet yang mengalami cedera olahraga kronis. Desain metode campuran (*mixed-methods*) digunakan dengan melibatkan 95 atlet dari berbagai cabang olahraga. Data kuantitatif dikumpulkan menggunakan *Post-Traumatic Growth Inventory* (PTGI) dan *Psychological Skills Inventory for Sports* (PSIS), sementara data kualitatif diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet dengan cedera kronis mempertahankan tingkat keterampilan psikologis sedang hingga tinggi, dengan motivasi dan kepercayaan diri sebagai komponen yang dominan. Atlet juga melaporkan tingkat PTG yang signifikan, terutama dalam ranah hubungan dengan orang lain. Analisis korelasional mengungkapkan hubungan positif yang sangat kuat antara keterampilan psikologis dan PTG. Temuan kualitatif lebih lanjut menunjukkan bahwa penerimaan, dukungan sosial, dan pembuatan makna positif (*positive meaning-making*) memainkan peran penting dalam adaptasi psikologis. Simpulan, Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa atlet yang mengalami cedera olahraga kronis mampu mempertahankan fungsi psikologis adaptif dan menunjukkan pertumbuhan pascatrauma yang signifikan.

Kata Kunci: *post-traumatic growth*, psikologi, cedera kronis, atlet, *rehabilitation*

### ABSTRACT

*This study aimed to examine psychological skills and post-traumatic growth (PTG) among athletes experiencing chronic sports injuries. A mixed-methods design was employed involving 95 athletes from various sports. Quantitative data were collected using the Post-Traumatic Growth Inventory (PTGI) and the Psychological State Inventory for Sports (PSIS), while qualitative data were obtained through semi-structured interviews. The results indicated that athletes with chronic injuries maintained moderate to high levels of psychological skills, with motivation and self-confidence emerging as dominant components. Athletes also reported meaningful levels of PTG, particularly in the domain of relating to others. Correlational analysis revealed a very strong positive relationship between psychological skills and PTG. Qualitative findings further showed that acceptance, social support, and positive meaning-making played a crucial role in psychological adaptation. These findings suggest that chronic sports injury does not inevitably result in psychological decline, but may serve as a context for psychological growth when supported by adequate mental skills and a supportive social environment. Conclusion, The results of this study indicate that athletes who experience chronic sports injuries are able to maintain adaptive psychological function and show significant post-traumatic growth.*

*Keywords: post-traumatic growth, psychological skills, chronic injury, athletes, rehabilitation*

## PENDAHULUAN

Cedera olahraga merupakan fenomena umum dalam praktik atletik yang berdampak tidak hanya pada aspek fisik tetapi juga psikologis atlet, termasuk disrupsi kesejahteraan mental, tekanan emosional, dan *identity crisis* setelah trauma cedera, sehingga pengelolaan psikologis menjadi bagian penting dari rehabilitasi keolahragaan modern (Hoang et al. 2025; Ivarsson et al. 2017). Penelitian konsensus dalam psikologi cedera menegaskan bahwa faktor psikologis seperti respons stres, kecemasan, dan dukungan sosial memainkan peran penting dalam risiko cedera, rehabilitasi, dan proses *return to sport* yang sering diabaikan dalam praktik klinis sehari-hari (Hoang et al. 2025; Widdrington 2024).

Dalam konteks ini, respons psikologis terhadap cedera olahraga sangat beragam antar individu, di mana sebagian atlet menunjukkan penurunan motivasi, meningkatnya kecemasan akan cedera ulang, serta gangguan pada keberlanjutan keterlibatan dalam olahraga akibat tekanan emosional jangka panjang (Brewer & Chatterton 2024; Ivarsson et al. 2017). Penelitian kualitatif juga melaporkan bahwa ketakutan terhadap *re-injury* dan perasaan rendah diri akibat cedera yang berkepanjangan dapat memperburuk pengalaman rehabilitasi dan berkontribusi pada proses maladaptif jika tidak ditangani secara psikologis (Hoang et al. 2025; Liu, Zhao, and Wang 2025).

Perkembangan psikologis positif setelah trauma, seperti peningkatan kekuatan pribadi, optimisme, dan hubungan interpersonal yang lebih baik, fenomena yang dikenal dalam literatur sebagai *sport injury-related growth* (SIRG) atau Post-Traumatic Growth dalam konteks olahraga (Egea et al. 2025; Santi et al. 2023). Pemahaman tentang SIRG menunjukkan bahwa pengalaman cedera dapat menjadi peluang pertumbuhan psikologis ketika proses psikososial seperti dukungan sosial, *positive reframing*, dan *coping strategies* adaptif diaktivasi (Santi et al. 2023).

Kajian sistematis juga menunjukkan bahwa variabel psikologis tertentu, termasuk *optimism*, *self-efficacy*, dan dukungan sosial, berkorelasi dengan persepsi pertumbuhan pasca cedera dan secara statistik memprediksi tingkat SIRG yang dialami atlet, sehingga menegaskan pentingnya memahami dimensi psikologis rehabilitasi cedera dalam kerangka dinamik pribadi dan sosial (Baker 2025; Egea et al. 2025). Selain itu, riset terbaru menekankan pentingnya alat ukur yang valid untuk mengevaluasi aspek psikologis cedera dan pertumbuhan setelahnya agar intervensi klinis dapat ditargetkan secara tepat (Santi et al. 2023).

Dalam konteks atlet Indonesia, bukti empiris yang membahas aspek psikologis cedera dan *outcomes* jangka panjang masih terbatas, namun studi lokal terkait *burnout* dan *dropout* atlet bulutangkis usia remaja menunjukkan bahwa tekanan latihan, spesialisasi dini, dan ketidakstabilan emosional memengaruhi tingkat keterlibatan olahraga, yang relevan untuk memahami bagaimana pengalaman cedera kronis juga dapat memengaruhi motivasi dan kesejahteraan atlet muda (Madigan, et al, 2015; Wiyata, et al, 2022). Temuan ini mendemonstrasikan bahwa tidak hanya cedera fisik tetapi juga faktor psikologis lain seperti *burnout* dan keputusan berhenti olahraga berkontribusi pada perjalanan mental atlet dalam kariernya (Hoang et al. 2025; Wiyata et al. 2022).

Selain itu, faktor-faktor seperti dukungan rekan, komunikasi efektif dengan pelatih, dan keterampilan *coping* psikologis juga terbukti berperan penting dalam memoderasi pengalaman pasca cedera dan memfasilitasi adaptasi yang sehat, sehingga membentuk konteks sosial serta strategi *coping* adaptif sebagai target utama dalam intervensi rehabilitasi psikologis olahraga (Egea et al. 2025; Liu et al. 2025). Penelitian kuantitatif dan kualitatif kini menunjukkan bahwa lingkungan sosial atlet, termasuk

dukungan teman se-tim, keluarga, dan pelatih dapat secara signifikan meningkatkan kesejahteraan mental sambil mengurangi risiko gangguan psikologis pasca cedera (Santi et al. 2023).

Berdasarkan gap empiris ini, penelitian ini dirancang untuk mengeksplorasi secara mendalam pengalaman subjektif atlet yang mengalami cedera kronis, mengidentifikasi faktor psikologis yang memfasilitasi atau menghambat PTG, serta memberikan rekomendasi ilmiah yang dapat dijadikan dasar bagi intervensi psikologi olahraga dan kebijakan pembinaan atlet di tingkat nasional.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan desain mixed methods yang dilaksanakan melalui dua tahap utama, yaitu kuantitatif dan kualitatif. Tahap kuantitatif bertujuan untuk memperoleh gambaran tingkat *post-traumatic growth* (PTG) dan kondisi psikologis atlet dengan cedera kronis, sedangkan tahap kualitatif dilakukan untuk memperdalam pemahaman terhadap pengalaman dan pemaknaan psikologis atlet berdasarkan hasil kuantitatif yang diperoleh.

Partisipan penelitian berjumlah 95 atlet dari berbagai cabang olahraga. Partisipan berusia 15–30 tahun dan direkrut menggunakan teknik purposive sampling, yang mengalami, 1) cedera kronis (pemulihan <6 bulan), (2) dampak psikologis (seperti kecemasan atau penurunan motivasi) akibat cedera. Pengumpulan data kuantitatif dilakukan menggunakan dua instrumen, yaitu *Post-Traumatic Growth Inventory* (PTGI) untuk mengukur tingkat pertumbuhan pascatrauma dan *Psychological State Inventory for Sports* (PSIS) untuk menilai kondisi psikologis atlet dalam konteks olahraga.

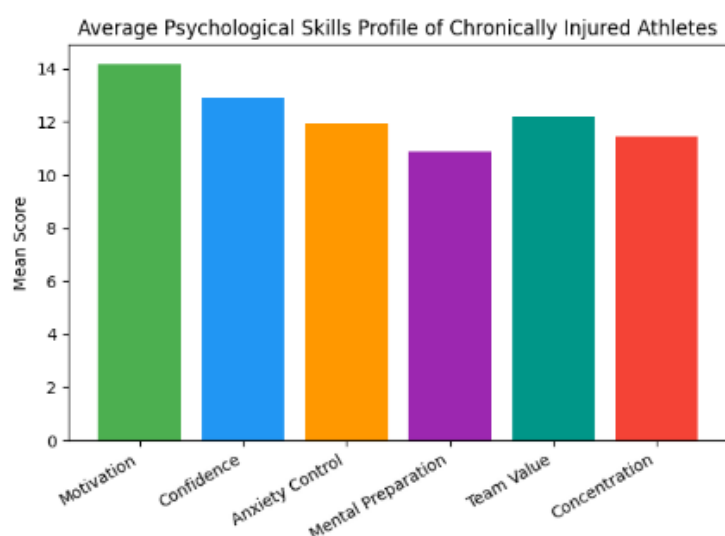
Berdasarkan hasil analisis kuantitatif, sejumlah partisipan dipilih secara purposif untuk mengikuti tahap kualitatif melalui wawancara semi-terstruktur. Data kuantitatif dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan korelasional menggunakan bantuan aplikasi SPSS *statistic for windows version 23.0*, sedangkan data kualitatif dianalisis menggunakan thematic analysis dengan pendekatan refleksif. Integrasi data dilakukan pada tahap interpretasi untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai *post-traumatic growth* pada atlet dengan cedera kronis.

## **HASIL PENELITIAN**

Berdasarkan analisis statistik deskriptif terhadap 95 atlet cedera kronis, diperoleh gambaran mengenai profil keterampilan psikologis (*psychological skills*) mereka. Skor total PSIS-SF berada pada rata-rata 73.28 dari skala maksimal yang mungkin, menunjukkan tingkat keterampilan mental yang cenderung tinggi. Dari keseluruhan sub-aspeknya, Motivasi mencatat skor tertinggi dengan rata-rata 14.19, diikuti oleh Kepercayaan Diri 12.89. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun mengalami cedera kronis, motivasi intrinsik atlet untuk pulih dan kembali berprestasi tetap menjadi sumber daya psikologis yang paling kuat. Motivasi yang tinggi merupakan faktor protektif yang signifikan dalam menghadapi stresor psikologis pasca-cedera dan mendorong keterlibatan aktif dalam proses rehabilitasi. Sebaliknya, sub-aspek Persiapan Mental 10.87 dan Konsentrasi 11.45 memperlihatkan skor yang relatif lebih rendah.

**Tabel 1.**  
**Analisis Deskriptive Psychological Skills Inventory for Sport**

Descriptive Statistics						
	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean
Motivation	95	3.00	12.00	15.00	1348.00	14.1895
Self Confidence	95	5.00	10.00	15.00	1225.00	12.8947
Anxiety Control	95	4.00	10.00	14.00	1132.00	11.9158
Mental Preparation	95	5.00	9.00	14.00	1033.00	10.8737
Team Value	95	4.00	10.00	14.00	1160.00	12.2105
Concentration	95	5.00	9.00	14.00	1088.00	11.4526
Total PSIS	95	14.00	65.00	79.00	6962.00	73.2842
Valid N (Listwise)	95					

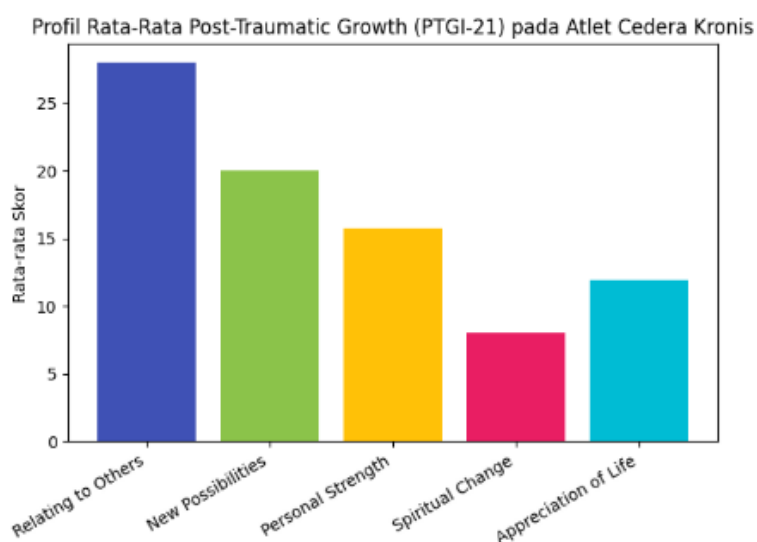


**Gambar 1.** Analisis Deskriptive Psychological Skills Inventory for Sport

Berdasarkan hasil pengolahan data kuantitatif, penelitian ini mengungkap gambaran yang komprehensif mengenai profil pertumbuhan pascatrauma dan keterampilan psikologis pada atlet yang mengalami cedera kronis. Data dari 95 responden menunjukkan bahwa secara keseluruhan, atlet melaporkan tingkat *Post-Traumatic Growth* (PTG) yang cukup signifikan. Skor total PTGI berkisar antara 79 hingga 103 dengan nilai rata-rata mencapai 90.63. Analisis terhadap lima domain PTG mengungkap pola yang menarik: domain *Relating to Others* (hubungan dengan orang lain) menempati posisi tertinggi dengan skor rata-rata 27.95, diikuti oleh *New Possibilities* (kemungkinan baru) sebesar 19.99, *Personal Strength* (kekuatan pribadi) sebesar 15.73, *Appreciation of Life* (penghargaan terhadap hidup) sebesar 11.97, dan terakhir *Spiritual Change* (perubahan spiritual) dengan skor terendah yaitu 7.99.

**Tabel 2.**  
**Analisis Descriptive Post-Traumatic Growth Inventory**

	Descriptive Statistics					
	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean
Relating To Others	95	11.00	23.00	34.00	2655.00	27.9474
New Possibilities	95	7.00	17.00	24.00	1899.00	19.9895
Personal Strenght	95	7.00	13.00	20.00	1494.00	15.7263
Spiritual Change	95	4.00	6.00	10.00	759.00	7.9895
Apreciation Of Life	95	6.00	9.00	15.00	1137.00	11.9684
Total PTGI	95	24.00	79.00	103.00	8610.00	90.6316
Valid N (Listwise)	95					



Gambar 2. Analisis Descriptive Post-Traumatic Growth Inventory

Analisis korelasi Pearson mengungkap hubungan positif yang sangat kuat antara tingkat *Post-Traumatic Growth* (PTG) dan keterampilan psikologis atlet cedera kronis. Koefisien korelasi sebesar  $r = .855$  dengan signifikansi  $p < .001$  ( $N = 95$ ) menunjukkan kekuatan hubungan yang termasuk dalam kategori sangat tinggi. Besarnya koefisien determinasi ( $R^2 = .764$ ) mengindikasikan bahwa 76.4% varians dalam skor PTG dapat dijelaskan oleh variasi dalam keterampilan psikologis atlet, atau sebaliknya. Hubungan linier ini bersifat dua arah dan signifikan secara statistik pada tingkat kepercayaan 99%, yang menegaskan bahwa keterkaitan antara kedua variabel ini tidak terjadi secara kebetulan.

**Tabel 3.**  
**Analisis Correlation Pearson Post-Traumatic Growth Inventory With Psychological Skills Inventory for Sport**

		PTGI	PSIS
Spearman's rho	PTGI	1.000	.855**
		Pearson Correlation	
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	95
	PSIS	.855**	1.000
		Pearson Correlation	
		Sig. (2-tailed)	.000



mempertahankan identitas atletik mereka selama rehabilitasi. Temuan tersebut selaras dengan perspektif teoretis mengenai pertumbuhan pascatrauma yang menekankan peran efikasi diri dan motivasi intrinsik dalam memfasilitasi pembentukan makna positif dari pengalaman sulit (Egea et al. 2025; Sevil-serrano et al. 2021; Tedeschi et al. 2018).

Dalam konteks rehabilitasi, motivasi tampaknya berfungsi ganda: sebagai penggerak kepatuhan dan sebagai jangkar psikologis yang menjaga komitmen jangka panjang terhadap olahraga (Brewer and Chatterton 2024; Egea et al. 2025). Terlepas dari kekuatan tersebut, tingkat persiapan mental dan konsentrasi yang relatif lebih rendah mengungkap kerentanan psikologis spesifik yang terkait dengan cedera kronis. Gangguan terhadap rutinitas latihan terstruktur dan keterpaparan pada kompetisi dapat mengganggu kontrol atensi dan kesiapan untuk tuntutan terkait performa, bahkan pada atlet yang secara psikologis tangguh (Haugen 2022; Ivarsson et al. 2017). Temuan ini memperkaya literatur psikologi cedera yang ada dengan menunjukkan bahwa kekuatan motivasi tidak serta-merta menjamin kesiapan kognitif yang optimal, sehingga menyoroti perlunya intervensi persiapan mental yang lebih terarah (Glandorf et al. 2025; Pollak et al. 2022; Widdrington 2024).

Temuan terkait PTG lebih jauh memperluas pemahaman tentang adaptasi terhadap cedera dengan menunjukkan bahwa atlet sering melaporkan pertumbuhan dalam ranah relasional, khususnya dalam kapasitas mereka untuk berhubungan dengan orang lain. Pertumbuhan dalam domain ini mengindikasikan bahwa cedera meningkatkan ketergantungan pada sistem dukungan sosial, yang pada gilirannya mendorong terciptanya hubungan interpersonal yang lebih dalam dan keterbukaan emosional (Sullivan et al. 2022; Taká~ 2025). Hasil ini konsisten dengan teori pertumbuhan pascatrauma yang menekankan bahwa perubahan psikologis positif seringkali muncul melalui reorientasi relasional dan sosial setelah menghadapi kesulitan (Arvinen-Barrow, Pack, and Scheadler 2024; Glandorf et al. 2025; Hartley, Coffee, and Abhyankar 2022; Haugen 2022).

Hubungan yang kuat antara keterampilan psikologis dan PTG menunjukkan bahwa pertumbuhan pasca cedera bukanlah konsekuensi otomatis dari kesulitan, melainkan sebuah proses yang dimediasi secara psikologis. Atlet dengan keterampilan psikologis yang lebih kuat tampaknya lebih mampu untuk meringkai ulang pengalaman cedera secara kognitif, mengatur tekanan emosional, dan mengambil makna konstruktif dari kemunduran yang berkepanjangan (Egea et al. 2025; Ivarsson et al. 2017; Pollak et al. 2022).

Temuan ini memperkuat bukti empiris bahwa keterampilan psikologis berfungsi sebagai mekanisme yang memungkinkan terjadinya pertumbuhan, bukan sekadar hasil yang berdampingan. Temuan ini secara langsung mendukung penelitian penulis sebelumnya mengenai kelelahan mental (burnout) dan putus sekolah (dropout) di kalangan atlet bulu tangkis remaja, yang menunjukkan bahwa tekanan psikologis berkepanjangan tanpa sumber daya koping yang memadai meningkatkan risiko kelelahan emosional dan pengunduran diri dari olahraga (Wiyata et al. 2022). Sebaliknya, penelitian ini mengusulkan bahwa keterampilan psikologis dapat mengarahkan stres terkait cedera menuju hasil yang adaptif, sehingga mengurangi kemungkinan kelelahan mental dan putus sekolah selama fase-fase kritis perkembangan atletik (Albers 2020).

Hasil penelitian ini melengkapi temuan sebelumnya mengenai hubungan antara komentar *toxic* dan kepercayaan diri atlet. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa paparan evaluasi eksternal yang negatif melemahkan kepercayaan diri dan stabilitas psikologis atlet (Wiyata et al. 2025). Temuan terkini ini menunjukkan mekanisme yang

berlawanan, di mana lingkungan sosial yang suportif meningkatkan pertumbuhan relasional dan ketahanan psikologis pasca cedera, menekankan peran kontekstual umpan balik sosial dalam adaptasi psikologis (Arvinen-Barrow et al. 2024; Liu et al. 2025; Salim et al. 2025; Sullivan et al. 2022). Pola kualitatif lebih lanjut mendukung temuan kuantitatif dengan menggambarkan bagaimana atlet secara bertahap mengembangkan penerimaan terhadap kondisi cedera mereka. Penerimaan memfasilitasi stabilisasi emosional dan memungkinkan atlet untuk beralih dari ruminasi yang berorientasi pada kerugian menuju pembuatan makna yang berorientasi pada pemulihan, sebuah proses yang sentral dalam pertumbuhan pascatrauma (Dunlop et al. 2024; Nakamura and Tsuchiya 2020; Tedeschi et al. 2018). Proses pembuatan makna adaptif ini membantu atlet mempertahankan tujuan dan keberlanjutan dalam karier olahraga mereka meskipun terdapat keterbatasan fisik (Sosis and Kiper 2022).

Temuan ini mengindikasikan bahwa dukungan orang tua dan kepercayaan diri berfungsi sebagai prediktor signifikan dari motivasi berprestasi, menggaris bawahi pentingnya faktor sosial dan psikologis dalam proses perkembangan atlet (Salim et al. 2025; Utomo et al. 2022). Program latihan terstruktur telah terbukti tidak hanya berkontribusi pada pengembangan kapasitas fisik atlet, tetapi juga pada kesiapan psikologis mereka, yang menunjukkan relevansi lingkungan pelatihan yang terorganisir dengan baik dalam setting rehabilitasi (Vicera & Bulilawa 2025). Lebih lanjut, pendekatan instruksional yang memprioritaskan keterlibatan atlet dikaitkan dengan tingkat motivasi dan partisipasi yang lebih tinggi, yang penting untuk mempertahankan keterlibatan selama periode keterbatasan fisik (Brewer and Chatterton 2024; Nugroho, Akhiruyanto, and Putra 2025). Dari perspektif praktis, temuan ini menekankan pentingnya mengintegrasikan dukungan psikologis ke dalam program rehabilitasi cedera. Pendekatan rehabilitasi yang hanya berfokus pada pemulihan fisik berisiko mengabaikan proses psikologis kunci yang memengaruhi kesejahteraan dan retensi atlet jangka panjang (Taká~ 2025; Yung et al. 2022). Oleh karena itu, memasukkan pelatihan keterampilan mental, dukungan sosial terstruktur, dan konseling yang berorientasi pada pertumbuhan adalah hal yang penting untuk pengembangan atlet secara holistik.

## **SIMPULAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa atlet yang mengalami cedera olahraga kronis mampu mempertahankan fungsi psikologis adaptif dan menunjukkan pertumbuhan pascatrauma yang signifikan. Keterampilan psikologis, khususnya motivasi dan kepercayaan diri, memainkan peran sentral dalam memfasilitasi adaptasi dan pertumbuhan positif pasca cedera.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Albers, Stine. 2020. "Psychological Consequences of Athletic Injury and the Necessity of Psychological Support During Rehabilitation and Return to Sport Transition : An Examination from a Self-Determination Perspective." University of Hamburg.
- Arvinen-Barrow, Monna, Stephen Pack, and Travis R. Scheadler. 2024. *Social Support in Sport Injury and Rehabilitation*. 2nd ed. Routledge.
- Baker, Claire. 2025. "The Effects of a Social Support Intervention on Stress-Related Growth in Injured Collegiate Student Athletes By." Western Washington University.
- Brewer, Britton W., and Hailey A. Chatterton. 2024. "Athletic Identity and Sport Injury

- Processes and Outcomes in Young Athletes : A Supplemental Narrative Review.” *Journal of Functional Morphology and Kinesiology Review* 9(4). doi: <https://doi.org/10.3390/jfmk9040191>.
- Creswell, John W., and Vicki L. Plano Clark. 2018. *Designing and Conducting Mixed Methods Research*. 3rd ed. Washington DC: SAGE Publications, Inc.
- Creswell, John W., and J. David Creswell. 2017. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. SAGE Publications.
- Dunlop, Gordon, Andreas Ivarsson, Thor Einar Andersen, Susan Brown, Gary O. Driscoll, Colin Lewin, Gregory Dupont, Clare L. Ardern, Barthelemy Delecroix, Leslie Podlog, and Alan Mccall. 2024. “Examination of The Validity of The Injury-Psychological Readiness to Return to Sport ( I- PRRS ) Scale in Male Professional Football Players : A Worldwide Study of 29 Professional Teams.” *Journal of Sports Sciences* 41(21):1906–14. doi: [10.1080/02640414.2024.2307764](https://doi.org/10.1080/02640414.2024.2307764).
- Egea, Mireya Núñez, Luis Miguel, Ramos Pastrana, and Aurelio Olmedilla Zafra. 2025. “Growth During The Rehabilitation Period After A Sport Injury : A Systematic Review.” *Cultura, Ciencia y Deporte* 20(63). doi: <https://doi.org/10.12800/ccd.v20i63.2293> Received:
- Elferink-Gemser, M. T., Visscher, C., and K. A. P. M. Lemmink. 2002. “De Psychological Skills Inventory for Sports’ Aangepast Voor Nederlandse Jeugd (PSIS-Jeugd): Psychometrische Eigenschappen.[The Psychological Skills Inventory for Sports Adapted for Dutch Youth (PSIS-Youth): Psychometric Characteristics].” *Center for Human Movement Sciences*.
- Glandorf, Hanna L., Daniel J. Madigan, Owen Kavanagh, and Sarah H. Mallinson-Howard. 2025. “Mental and Physical Health Outcomes of Burnout in Athletes : A Systematic Review and Meta-Analysis a Systematic Review and Meta-Analysis.” *International Review of Sport and Exercise Psychology* 18(1):372–416. doi: [10.1080/1750984X.2023.2225187](https://doi.org/10.1080/1750984X.2023.2225187).
- Hartley, Chris, Pete Coffee, and Purva Abhyankar. 2022. “Provider-Recipient Perspectives on How Social Support and Social Identities Influence Adaptation to Psychological Stress in Sport.” *Frontiers in Psychology* 1–14. doi: [10.3389/fpsyg.2022.940747](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.940747).
- Haugen, Erin. 2022. “Athlete Mental Health & Psychological Impact of Sport Injury.” *Operative Techniques in Sports Medicine* 30(1):150898. doi: <https://doi.org/10.1016/j.otsm.2022.150898>.
- Hoang, Linh-nhu, Pradnya Joshi, Dilip R. Patel, and Roger W. Apple. 2025. “The Psychology of Sports Injuries in Children and Adolescents : Psychosocial , Developmental , and Recovery Aspects to Injury.” *International Journal of Environmental Research and Public Health* 22:1–13. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph22101509>.
- Ivarsson, Andreas, Ulrika Tranaeus, Urban Johnson, and Andreas Stenling. 2017. “Negative Psychological Responses of Injury and in Competitive Athletes : A Systematic Review and Negative Psychological Responses of Injury and Rehabilitation Adherence Effects on Return to Play in Competitive Athletes : A Systematic Review And.” *Journal of Sports Medicine*. doi: [10.2147/OAJSM.S112688](https://doi.org/10.2147/OAJSM.S112688).
- Liu, Jiawei, Jianghong Zhao, and Zhenhao Wang. 2025. “The Effect of Peer Support on Psychological Rehabilitation in Injured Collegiate Athletes : The Mediating

- Roles of Resilience and Perceived Stress.” *Frontiers in Psychology* 1–15. doi: 10.3389/fpsyg.2025.1567812.
- Madigan, Daniel J., Joachim Stoeber, and Louis Passfield. 2015. *Perfectionism and Burnout in Junior Athletes: A Three-Month Longitudinal Study*. Vol. 37.
- Mahoney, Michael J. 1988. “The Psychological Skills Inventory for Sports (R-5).” *CA: Health Science Systems*.
- Milavic, Boris, Johnny Padulo, Zoran Grgantov, Mirjana Milić, Stefania Mannarini, Gian Mauro Manzoni, Luca Paolo Ardigò, and Alessandro Rossi. 2019. “Development and Factorial Validity of The Psychological Skills Inventory for Sports , Youth Version – Short Form: Assessment of The Psychometric Properties.” *PLoS ONE* 1–17. doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0220930>.
- Nakamura, Takaharu, and Hironobu Tsuchiya. 2020. “Association of Hardiness and Social Support with Posttraumatic Growth Following Athletic Injuries.” *International Journal of Sport and Health Science* 18(0):28–38. doi: 10.5432/ijshs.201910.
- Nopiyanto, Yahya Eko, Septian Raibowo, and Alimuddin. 2020. “Are There Difference The Psychological Characteristics of Indonesian SEA Games Athletes in Terms of Team Sports Based on Sex?” *Jurnal Sporta Saintika* 5(1):72–80.
- Nugroho, Edho Wisnu, Andry Akhiruyanto, and Ranu Baskora Aji Putra. 2025. “Aspek Potensi Hambatan Aktivitas Fisik Tingkat Stres, Motivasi.” *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)* 8(2):614–25. doi: 10.31539/jpjo.v8i2.10240.
- Pollak, Katja M., Lea Boecker, Chris Englert, and David D. Loschelder. 2022. “How Much Do Severely Injured Athletes Experience Sport Injury-Related Growth? Contrasting Psychological, Situational, and Demographic Predictors.” *Journal of Sport and Exercise Psychology* 44(2). doi: <https://doi.org/10.1123/jsep.2021-0282>.
- Salim, Agus, Sefty Malona Sitorus, Ramlan Sahputera Sagala, and Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu. 2025. “Parental Support and Self-Confidence as Joint Predictors of Achievement Motivation in Indonesian Dancesport Athletes.” *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran* 11(2):386–98. doi: [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v11i2.26813](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v11i2.26813) Parental.
- Santi, G., A. Carraro, S. D. Mellalieu, and R. Wadey. 2023. “Development and Preliminary Validation of The Sport Injury-Related Growth Inventory.” *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 22(7). doi: <https://doi.org/10.1080/1612197X.2023.2214141>.
- Sevil-serrano, Javier, Ángel Abós, Sergio Diloy-peña, Pedro L. Egea, and Luis García-González. 2021. “The Influence of the Coach ’ s Autonomy Support and Controlling Behaviours on Motivation and Sport Commitment of Youth Soccer Players.” *International Journal of Environmental Research and Public Health*. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph18168699>.
- Sindik, Joško, Natalija Novokmet, and Dubravka Havaš-Auguštin. 2013. “The Application of Psychological Skills Inventory for Sports at Croatian Coaches and Recreational Table Tennis Players.” *Sport Sciences* 6(1):54–60.
- Sosis, Richard, and Jordan Kiper. 2022. “Sport as a Meaning-Making System : Insights from the Study of Religion.” *Religions* 13:1–16. doi: <https://doi.org/10.3390/re113100915>.
- Sullivan, Lindsay, Kele Ding, Heather Tattersall, Sean Brown, and Jingzhen Yang. 2022.

- “Social Support and Post-Injury Depressive and Anxiety Symptoms among College-Student Athletes.” *International Journal of Environmental Research and Public Health Article* 19. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph19116458>.
- Takáč, Peter. 2025. “Sports Injury Rehabilitation : A Narrative Review of Emerging Technologies and Biopsychosocial Approaches.” *Applied Sciences* 1–24. doi: <https://doi.org/10.3390/app15179788>.
- Tedeschi, R. G., J. Shakespeare-Finch, and K. Taku. 2018. *Posttraumatic Growth: Theory, Research, and Applications*. Routledge.
- Tedeschi, Richard G., and Lawrence Calhoun. 2004. “Posttraumatic Growth : A New Perspective on Psychotraumatology.” *Psychiatric Times* 21(4):8–14.
- Tedeschi, Richard G., Arnie Cann, Kanako Taku, Emre Senol-Durak, and Lawrence G. Calhoun. 2017. “The Posttraumatic Growth Inventory: A Revision Integrating Existential and Spiritual Change.” *Journal of Traumatic Stress* 30(1):11–18. doi: 10.1002/jts.22155.
- Utomo, Galih Prastyo, Bambang Purwanto, Sulistiawati, and Ardi Setyo Nugroho. 2022. “Tekanan Kompetisi Pada Atlet Remaja Pencak Silat Kategori Tanding: Sebuah Ulasan Tentang Pentingnya Peran Orang Tua Dan Pelatih.” *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)* 5(2):164–75. doi: 10.31539/jpjo.v5i2.2805.
- Vicera, Jave G., and Rafunzel Y. Bulilawa. 2025. “Training Structures And Strategies In Competitive Swimming : Optimizing Athlete Preparation In Bohol.” *EPR International Journal of Multidisciplinary Research (IJMR)* 11(3):460–69. doi: 10.36713/epra2013.
- Widdrington, Helena. 2024. “Exploring Psychological Processes in Adults Living with Chronic Pain.” Liverpool Johns Moores University Signed:
- Wiyata, Isnan Rahmat, Donny Wira Yudha Kusuma, and Fajar Awang Irawan. 2022. “Burnout and Dropout Analysis of Badminton Adolescence Athletes: Reviewed in Psychological Aspect.” *Journal of Physical Education and Sports* 11(2):152–62.
- Wiyata, Isnan Rahmat, Ahadi Priyohutomo, Yanuar Dhuma Ardhiyanto, and Amin Brilian Wicaksono Gussanto. 2025. “Analisis Hubungan Toxic Comments Dengan Kepercayaan Diri Atlet Voli.” *Jambura Journal of Sports Coaching* 7(2):194–204. doi: <https://doi.org/10.37311/jjsc.v7i2.33472>.
- Yung, Kate K., Clare L. Ardern, Fabio R. Serpiello, and Sam Robertson. 2022. “Characteristics of Complex Systems in Sports Injury Rehabilitation : Examples and Implications for Practice.” *Sports Medicine - Open* 8(24). doi: 10.1186/s40798-021-00405-8.
- Achmad, Irfan Zinat, Tedi Purbangkara, and Darwis Prasetyo. *No Title*, n.d.
- Adi, Muhamad, and Akhmad Amirudin. “Survey Keterampilan Passing Bawah Bola Volly Di Ekstrakurikuler Smpn 6 Muara Uya” 10, no. 2 (2024): 309–20.
- Di, Bolavoli, S M K Negeri, Filby Desiva, Al Aslamiya, Drs Machfud Irsyada, and M Pd. “JPO : Jurnal Prestasi Olahraga” 7 (2024): 272–76.
- Fanani, Zaenal. “Education Journal : Journal Education Research and Development,” 2012, 111–26.
- Kalamullah, Muhammad, Rusdiana Yusuf, and Resa Sukardi Massa. “Implementasi Metode Game Approach Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola” 10, no. 2 (2023): 153–64.
- Perina, Lisyte. “Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Melalui Media

Dinding Di Kelas IX Siswa SMP Negeri 2 Muara Bungo” 5, no. 2 (2023): 67–77.

Pradana, Tegar Chamim, and Angga Indra Kusuma. “Pengaruh Latihan Pasing Bawah Menggunakan Media Dinding Terhadap Peningkatan Kemampuan Pasing Bawah Pendahuluan” 8, no. 1 (2025): 253–65. <https://doi.org/10.29408/porkes.v8i1.29764>.

Pringsewu, Universitas Aisyah. “Pelatihan Teknik Passing Bawah Bola Voli Pada Ukm Bola Voli Universitas Aisyah Pringsewu” 5 (2024): 717–21.