

BAB VI

KESIMPULAN, IMPLIKASI & REKOMENDASI

6.1 Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji validitas konstruk dan reliabilitas instrumen *Recovery-Stress Questionnaire for Athletes (RESTQ-36)* versi Bahasa Indonesia pada populasi atlet renang remaja di Indonesia. Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa struktur faktor RESTQ-36 versi Indonesia secara umum telah menunjukkan kesesuaian dengan data empiris, terutama setelah dilakukan revisi redaksional terhadap sejumlah butir item serta perbaikan model berdasarkan *Modification Indices (MI)* dan *residual covariance*. Indeks kecocokan model setelah revisi menunjukkan peningkatan yang signifikan, di mana nilai *Comparative Fit Index (CFI)* sebesar 0.913, *Tucker-Lewis Index (TLI)* sebesar 0.897, dan *Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)* sebesar 0.033 menunjukkan bahwa model termasuk dalam kategori *acceptable* hingga *good fit*, sesuai dengan standar psikometrik internasional. Dari segi konsistensi internal,

RESTQ-36 versi Indonesia menunjukkan reliabilitas yang memuaskan, dengan nilai koefisien omega total sebesar 0.837 dan alpha total sebesar 0.760. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar subskala dalam instrumen ini memiliki reliabilitas yang cukup tinggi, meskipun masih terdapat dua subskala, yaitu *Sport Recovery* dan *Injury*, yang menunjukkan nilai reliabilitas relatif rendah dan memerlukan kajian lebih lanjut.

Uji lapangan ulang membuktikan bahwa revisi terhadap butir-butir item RESTQ-36 memberikan dampak positif terhadap validitas dan kestabilan model secara keseluruhan. Revisi tersebut mencakup penguatan spesifikasi makna item, pengurangan tumpang tindih antar konstruk, serta penyesuaian konteks budaya dan perilaku yang lebih relevan dengan pengalaman atlet di Indonesia. Hasil penelitian ini sekaligus mendukung validitas lintas budaya dari RESTQ-36 serta memperluas aplikasinya dalam konteks atlet usia remaja di Indonesia. Temuan ini sejalan dengan berbagai studi validasi RESTQ di negara lain yang menekankan pentingnya adaptasi lokal dalam menjaga integritas teoritis dan akurasi psikometrik suatu instrumen dalam konteks budaya yang berbeda.

6.2 Implikasi

Hasil penelitian ini memiliki beberapa implikasi penting, baik secara teoritis maupun praktis:

1. Implikasi Teoritis

Penelitian ini memperkuat bukti bahwa adaptasi lintas budaya instrumen psikometrik seperti RESTQ-36 memerlukan proses revisi substantif berbasis teori dan data empiris untuk meningkatkan kesesuaian model. Temuan ini mendukung literatur validasi internasional (misalnya Nicolas dkk., 2019; Gnacinski dkk., 2021) yang menegaskan perlunya penyesuaian redaksi dan struktur model untuk memenuhi standar fit indeks yang optimal di populasi yang berbeda.

2. Implikasi Praktis untuk Psikologi Olahraga

RESTQ-36 Sport versi Indonesia dapat menjadi alat ukur yang andal untuk pemantauan kondisi mental, fisik, dan keseimbangan pemulihan-stres atlet, sehingga pelatih, psikolog olahraga, dan tenaga pendukung atlet dapat menggunakan data ini untuk merancang program latihan, strategi pemulihan, dan intervensi pencegahan cedera yang lebih tepat sasaran.

3. Implikasi untuk Atlet dan Klub Renang

Dengan adanya instrumen ini, klub renang dapat melakukan *monitoring* periodik terhadap kondisi atlet, khususnya pada fase latihan intensif atau menjelang kompetisi. Pemantauan yang tepat akan membantu mengurangi risiko *overtraining*, stres berlebih, dan penurunan performa, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis atlet muda.

4. Implikasi untuk Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini membuka peluang pengujian RESTQ-36 versi Indonesia pada berbagai cabang olahraga dan kelompok usia, sehingga dapat dihasilkan data komparatif yang memperkuat generalisasi validitas konstruk instrumen ini.

6.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti mengajukan beberapa saran yang dapat digunakan untuk pengembangan lanjutan dalam praktik dan riset:

6.3.1 Rekomendasi untuk Peneliti Selanjutnya

- Perlu dilakukan *validasi eksternal* RESTQ-36 versi Indonesia pada berbagai cabang olahraga lain dan rentang usia atlet yang lebih luas, guna memperkuat generalisasi temuan.
- Subskala dengan reliabilitas rendah seperti *Sport Recovery* dan *Injury* disarankan untuk ditinjau ulang lebih dalam, baik secara kuantitatif (dengan *exploratory factor analysis*) maupun kualitatif (melalui *expert review* atau *cognitive interviewing* terhadap atlet).
- Penambahan uji *measurement invariance* antar jenis kelamin, usia, dan klub asal atlet dapat menjadi kontribusi penting dalam memahami kestabilan struktur model RESTQ-36 pada berbagai kelompok demografis.
- Perlu adanya penambahan jumlah responden minimal sebanyak 36 item x 5 : 180 atlet, guna memperkuat hasil temuan hasil CFA (*Confirmatory Factor analysis*)
- Dalam tahapan adaptasi instrumen RSTQ-36 ini, perlu dilakukan kembali validasi bahasa Prancis oleh para pakar yang berkompeten di bidangnya.
- Penelitian ini masih bersifat umum sehingga penelitian selanjutnya dapat dilakukan secara khusus pada atlet renang berkompetisi pada jarak pendek, jarak menengah, dan jarak panjang.

6.3.2 Rekomendasi untuk Praktisi Olahraga dan Pelatih

- RESTQ-36 versi Indonesia yang telah direvisi dapat dimanfaatkan sebagai alat pemantauan kondisi stres dan pemulihan atlet remaja secara rutin dan sistematis.
- Pemahaman terhadap dimensi stres dan pemulihan dapat membantu pelatih dalam menyusun strategi latihan yang adaptif serta mendukung *sport development and well-being* jangka panjang.