

Strategi Manajemen Stres sebagai Upaya Peningkatan Kesiapan Mental Atlet Muda Sulawesi Selatan

Juhanis, Fatoni*, St Zulaiha Nurhajarurahmah, Muhammad Isnawan Syafir, Benny Badaru
Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

*Corresponding Author: fatoni@unm.ac.id
Dikirim: 02-09-2025; Direvisi: 10-09-2025; Diterima: 15-09-2025

Abstrak: Kesiapan mental merupakan salah satu faktor penting dalam mendukung performa atlet, khususnya atlet muda yang rentan terhadap stres dan kecemasan kompetitif. Tekanan dari pelatih, orang tua, maupun tuntutan pertandingan seringkali berdampak pada penurunan konsentrasi, motivasi, bahkan prestasi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan manajemen stres pada atlet muda Sulawesi Selatan melalui edukasi, *workshop*, dan simulasi. Metode pelaksanaan meliputi sosialisasi mengenai konsep stres, praktik teknik manajemen stres (pernapasan diafragma, relaksasi otot progresif, *self-talk* positif, dan visualisasi), serta evaluasi melalui *pre-test* dan *post-test*. Kegiatan diikuti oleh 45 atlet muda dari berbagai cabang olahraga. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan keterampilan manajemen stres, dengan 85 persen peserta mampu mempraktikkan minimal dua teknik secara tepat. Atlet melaporkan perasaan lebih tenang, percaya diri, serta mampu mengendalikan emosi saat simulasi kompetisi. Program ini juga mendapat dukungan positif dari pelatih dan orang tua yang menyadari pentingnya penguatan aspek psikologis dalam pembinaan atlet. Dengan demikian, penerapan strategi manajemen stres terbukti efektif meningkatkan kesiapan mental atlet muda. Ke depan, program serupa disarankan untuk dikembangkan secara berkelanjutan dan diperluas ke berbagai cabang olahraga di Sulawesi Selatan.

Kata Kunci: manajemen stress; kesiapan mental; atlet muda

Abstract: Mental readiness is a crucial factor in supporting athletic performance, particularly among young athletes who are vulnerable to stress and competitive anxiety. Pressure from coaches, parents, and competition demands often results in reduced concentration, decreased motivation, and diminished performance. This community service program was designed to enhance the understanding and stress management skills of young athletes in South Sulawesi through education, workshops, and simulations. The implementation methods included the introduction of stress-related concepts, the practice of stress management techniques (such as diaphragmatic breathing, progressive muscle relaxation, positive self-talk, and visualization), and evaluation through pre- and post-tests. The program was attended by 45 young athletes from various sports. Results indicated a significant improvement in stress management knowledge and skills, with 85 percent of participants able to correctly perform at least two techniques. Athletes reported feeling calmer, more confident, and better able to regulate their emotions during competition simulations. The program also received positive feedback from coaches and parents, who acknowledged the importance of strengthening the psychological aspects of athlete development. In conclusion, the implementation of stress management strategies proved effective in enhancing the mental readiness of young athletes. Moving forward, it is recommended that similar programs be developed sustainably and expanded across various sports in South Sulawesi.

Keywords: stress management; mental readiness; young athletes

PENDAHULUAN

Dalam bidang olahraga prestasi, keseimbangan antara kesiapan fisik, teknik, taktik, dan mental sangat penting untuk mencapai keberhasilan. Aspek mental sering kali menjadi penentu kinerja atlet, terutama ketika menghadapi tekanan kompetisi. Atlet muda, yang tengah mengalami perkembangan psikologis, sering kali lebih rentan terhadap stres dan kecemasan kompetitif. Penelitian menunjukkan bahwa stres bertanding dapat muncul akibat tekanan dari pelatih, harapan orang tua, dan dinamika pertandingan yang dihadapi, yang semua ini berkontribusi pada peningkatan tingkat kecemasan atlet (Kumbara, 2019; Rodhiyah & Supriatna, 2024). Kondisi ini tidak hanya berdampak pada performa, tetapi juga dapat memengaruhi kesehatan mental mereka secara keseluruhan (Ismail et al., 2023; Purnamasari et al., 2022).

Stres yang tidak terkelola dengan baik dapat menyebabkan penurunan motivasi dan konsentrasi, serta risiko cedera yang lebih tinggi akibat kurang fokus saat berkompetisi (Rodhiyah & Supriatna, 2024). Oleh karena itu, penting bagi pelatih dan organisasi olahraga untuk menerapkan strategi manajemen stres yang efektif. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi seperti penggunaan teknik kognitif, musik terapi, dan praktik imajinasi bimbingan dapat membantu atlet dalam mengatasi kecemasan kompetitif. Intervensi ini terbukti efektif dalam mengendalikan ketegangan mental pra-pertandingan serta meningkatkan rasa percaya diri atlet (Al Amin & Iswinarti, 2020; Iskandar et al., 2023).

Penerapan manajemen stres yang sistematis telah terbukti meningkatkan kesiapan mental dan kualitas performa atlet, serta mengurangi kemungkinan terjadinya burnout (Rafli et al., 2023). Para peneliti mengingatkan bahwa melalui pendekatan yang berfokus pada kesehatan mental, termasuk program pelatihan mental yang melibatkan berbagai strategi coping, atlet muda dapat lebih baik dalam mengelola emosi dan mempertahankan stabilitas mental saat bertanding (Kosasih et al., 2022). Dengan demikian, perhatian terhadap aspek mental dalam pelatihan atlet sangat penting untuk keberhasilan mereka dalam berkompetisi.

Sulawesi Selatan memiliki potensi besar dalam melahirkan atlet berprestasi nasional, namun menghadapi tantangan signifikan, terutama dalam hal manajemen stres kompetitif. Penelitian menunjukkan bahwa atlet muda sering kali tidak memiliki bekal yang memadai dalam mengelola tekanan yang muncul selama kompetisi, baik di tingkat lokal, nasional, maupun internasional. Ini menjadi penting untuk memberikan edukasi dan pendampingan yang tepat mengenai strategi manajemen stres (Jaha et al., 2024).

Kurangnya pelatihan dalam manajemen stres dapat mempengaruhi kinerja atlet secara negatif. Sebuah studi menunjukkan bahwa tingkat stres yang tinggi antara atlet terkait dengan rendahnya kepuasan kinerja. Strategi manajemen stres yang baik harus mencakup pelatihan mental yang meliputi teknik relaksasi, visualisasi, dan pengembangan keterampilan sosial. Dalam satu program yang dirancang untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis atlet, 75% peserta menunjukkan perbaikan signifikan dalam pengurangan tingkat stres dan peningkatan kepercayaan diri (Jaha et al., 2024). Oleh karena itu, penting bagi pelatih dan pengelola olahraga di Sulawesi Selatan untuk memasukkan program manajemen stres dalam pelatihan rutin atlet muda (Iskandar et al., 2023).

Kerjasama antara pelatih, atlet, dan profesional kesehatan mental dapat menjadi fondasi yang kuat dalam meningkatkan kesiapan atlet menghadapi kompetisi. Dalam



hal ini, penekanan pada pengembangan karakter dan nilai-nilai moral juga memainkan peran penting dalam membangun ketahanan mental atlet (Asry & Hidayat, 2025). Misalnya, karakter atlet yang baik dapat dibangun melalui pendidikan nilai dalam pembinaan yang melibatkan komponen spiritual dan psikologis yang kuat. Oleh karena itu, diskusi dan penyuluhan mengenai pentingnya manajemen stres serta pengembangan karakter harus menjadi bagian integral dalam pelatihan atlet di Sulawesi Selatan.

Dengan memahami kebutuhan mendasar ini, diharapkan atlet muda dari Sulawesi Selatan tidak hanya mampu berkompetisi secara fisik, tetapi juga secara mental, sehingga dapat mencapai prestasi yang lebih baik di tingkat nasional maupun internasional. Menerapkan pendekatan yang komprehensif dan terintegrasi dalam pelatihan mereka adalah langkah yang krusial (Jaha et al., 2024).

Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, agar atlet muda Sulawesi Selatan dapat memperoleh pemahaman praktis mengenai teknik manajemen stres, seperti relaksasi, pernapasan, *self-talk* positif, dan visualisasi. Dengan penguatan aspek psikologis tersebut, para atlet diharapkan mampu meningkatkan kesiapan mental sehingga dapat mendukung pencapaian prestasi optimal sekaligus menjaga kesehatan mental mereka secara berkelanjutan.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang sistematis. Tahap pertama adalah persiapan, yang diawali dengan identifikasi kebutuhan serta permasalahan yang dialami atlet muda terkait stres kompetitif. Pada tahap ini juga dilakukan koordinasi dengan pelatih, sekolah atau klub olahraga, serta orang tua atlet untuk memastikan dukungan yang optimal. Selain itu, tim pelaksana menyusun materi edukasi dan menyiapkan instrumen evaluasi berupa *pre-test* dan *post-test*.

Tahap kedua adalah pelaksanaan kegiatan, yang mencakup beberapa bentuk intervensi. Pertama, dilakukan sosialisasi dan edukasi mengenai konsep stres, dampaknya terhadap performa olahraga, serta pentingnya manajemen stres bagi atlet muda. Selanjutnya, dilaksanakan workshop dan praktik teknik manajemen stres, di mana atlet dilatih secara langsung menerapkan strategi seperti *progressive muscle relaxation*, teknik pernapasan diafragma, *positive self-talk*, serta visualisasi dan *imagery*. Untuk memperkuat keterampilan tersebut, atlet juga diberikan simulasi kondisi pertandingan sebagai sarana melatih penerapan strategi manajemen stres dalam situasi nyata.

Tahap ketiga adalah evaluasi, yang dilakukan dengan mengukur pemahaman dan kemampuan atlet melalui *pre-test* dan *post-test*. Evaluasi juga dilengkapi dengan observasi perilaku dan respon atlet selama simulasi kompetisi, serta pengumpulan umpan balik dari pelatih dan atlet untuk mengetahui efektivitas program sekaligus sebagai dasar perbaikan di masa mendatang.

Tahap terakhir adalah tindak lanjut, berupa penyusunan modul ringkas yang berisi panduan teknik manajemen stres agar mudah dipahami dan dipraktikkan. Selain itu, dilakukan pendampingan rutin bersama pelatih untuk melatih keterampilan psikologis atlet secara berkesinambungan. Program ini juga disertai monitoring jangka panjang guna memantau perkembangan mental atlet muda, sehingga diharapkan dapat memberikan dampak positif terhadap kesiapan mental dan performa olahraga mereka.



IMPLEMENTASI KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 45 atlet muda dari berbagai cabang olahraga di Sulawesi Selatan, meliputi atlet sepak bola, pencak silat, atletik, dan bola voli. Berdasarkan hasil pre-test, diperoleh data bahwa mayoritas atlet (73%) memiliki tingkat pengetahuan rendah terkait strategi manajemen stres, sementara 60% di antaranya melaporkan sering mengalami kecemasan berlebih menjelang pertandingan.

Peningkatan pemahaman dan keterampilan atlet dalam mengelola stres setelah edukasi dan workshop adalah temuan signifikan dalam penelitian tentang manajemen stres di kalangan atlet. Sebuah studi oleh Rumbold et al. menunjukkan bahwa intervensi manajemen stres, termasuk teknik relaksasi dan kontrol ketegangan, memiliki dampak positif terutama dalam mempersiapkan atlet menghadapi tekanan kompetisi (Rumbold et al., 2012). Dalam penelitian terkait, Haq dan Kumaat menggarisbawahi pentingnya strategi manajemen stres yang efektif, yang memungkinkan atlet untuk mengurangi kecemasan dan mendapatkan performa optimal di berbagai ajang besar seperti PON 2024 (Haq & Kumaat, 2024).

Hasil *post-test* yang menunjukkan 85% atlet mampu mengidentifikasi dan mempraktikkan minimal dua teknik manajemen stres secara benar konsisten dengan temuan yang dilaporkan oleh Szczypińska et al., yang menyatakan bahwa penggunaan strategi coping aktif dapat mengurangi efek negatif dari stres pada atlet (Szczypińska et al., 2021). Kemampuan untuk terlibat dalam teknik-teknik tersebut krusial, mengingat bahwa pengelolaan yang lebih baik dari emosi dan tekanan dapat meningkatkan konsentrasi dan kontrol diri atlet selama kompetisi, seperti terlihat dalam sesi simulasi kompetisi yang dilakukan oleh Nicolas et al. Kombinasi berbagai strategi coping pada atlet berkaitan dengan penurunan tingkat stres dan memperbaiki adaptasi mereka terhadap tantangan kompetitif (Nicolas et al., 2017).

Tabel 1. Perbandingan Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Atlet Muda Peserta Program Manajemen Stres

Aspek yang Diukur	Hasil Pre-test	Hasil Post-test	Keterangan
Tingkat Pengetahuan tentang Manajemen Stres	73% atlet dengan pengetahuan rendah	85 persen atlet mampu menjelaskan dan memahami strategi manajemen stress	Terjadi peningkatan signifikan pemahaman konsep
Kemampuan Mempraktikkan Teknik Manajemen Stres	Hanya sebagian kecil yang mengetahui teknik relaksasi	85 persen atlet mampu mempraktikkan minimal dua teknik dengan benar (misalnya <i>progressive muscle relaxation</i> dan <i>positive self-talk</i>)	Menunjukkan peningkatan keterampilan praktis
Respon saat Simulasi Kompetisi	Atlet cenderung gugup dan mudah tertekan	Atlet lebih mampu menjaga konsentrasi, kontrol emosi, dan adaptasi terhadap tekanan	Latihan coping aktif meningkatkan performa simulasi

Observasi yang menunjukkan atlet lebih tenang dan mampu mengendalikan emosi mereka selama simulasi kompetisi juga sejalan dengan temuan penelitian oleh Makarowski et al., yang menekankan bahwa strategi *coping* kognitif dan perilaku sangat penting untuk mengatasi stres yang timbul pada situasi tekanan tinggi seperti kompetisi olahraga (Makarowski et al., 2022). Hal ini mengimplikasikan bahwa



persiapan mental yang baik lewat edukasi dan praktik dapat berfungsi sebagai alat penting untuk meningkatkan performa atlet dalam situasi kompetitif yang menegangkan.

Pelatihan yang diarahkan untuk memperkuat arus positif dalam proses coping dapat meningkatkan tidak hanya kesehatan mental namun juga kinerja atlet secara keseluruhan. Kombinasi edukasi, praktik teknik manajemen stres, dan observasi yang berfokus pada pengendalian emosi berkontribusi pada hasil positif yang didapatkan atlet setelah mengikuti workshop dan simulasi kompetisi. Ini menunjukkan pentingnya pendekatan interdisipliner dalam pelatihan atlet untuk meningkatkan kesiapan mental mereka di bidang olahraga.



Gambar 1. Pelaksanaan Pelatihan Strategi Manajemen Stres

Diskusi tentang teknik pernapasan dan visualisasi telah menunjukkan bahwa kedua metode tersebut dianggap efektif dalam menenangkan pikiran dan meningkatkan performa psikologis atlet. Dalam konteks ini, pernapasan diafragma dikenal dapat menurunkan tingkat stres dan membantu individu mencapai kondisi relaksasi yang lebih dalam (Gilbert, 2003; Toussaint et al., 2021). Salah satu studi menunjukkan bahwa teknik pernapasan yang benar dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada berbagai populasi, termasuk atlet (Saif et al., 2024). Selain itu, metode visualisasi juga telah terbukti mengurangi kecemasan dan membantu atlet meraih kondisi mental yang lebih siap sebelum kompetisi, sehingga mengoptimalkan kinerja mereka di bawah tekanan kompetitif (Anamagh et al., 2024; Criado-Álvarez et al., 2022).

Metode *self-talk* positif juga muncul sebagai strategi penting dalam meningkatkan rasa percaya diri atlet, terutama saat berhadapan dengan lawan yang dianggap lebih unggul. Penelitian mengindikasikan bahwa penggunaan afirmasi positif dapat membantu atlet mengatasi ketegangan mental dan meningkatkan performa mereka di lapangan (Feldman et al., 2010). Pelatih yang memberikan umpan balik positif dapat berkontribusi terhadap pengembangan mental atlet, yang sering kali terlupakan dalam latihan biasa (Kolnes et al., 2024). Proses umpan balik tersebut

menjadi elemen penting dalam membentuk pola pikir yang lebih konstruktif dan optimis.



Gambar 2. Foto Bersama Setelah Seluruh Rangkaian Kegiatan Selesai

Aspek psikologis dalam olahraga sering kali diabaikan dalam program latihan rutin, namun penelitian menunjukkan bahwa integrasi teknik-teknik relaksasi dan mental dapat menjadi tambahan yang sangat penting. Pembinaan mental, yang mencakup penggunaan teknik relaksasi seperti pernapasan dan visualisasi, terbukti sangat mendukung prestasi atlet dan memberikan manfaat psikologis jangka panjang (Fung et al., 2024). Program pelatihan yang menggabungkan teknik-teknik ini cenderung menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi atlet untuk berkembang secara mental dan emosional, menciptakan keseimbangan yang dibutuhkan untuk mencapai puncak performa di arena kompetitif.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “*Strategi Manajemen Stres sebagai Upaya Peningkatan Kesiapan Mental Atlet Muda Sulawesi Selatan*” telah memberikan hasil yang positif. Edukasi dan praktik teknik manajemen stres terbukti meningkatkan pemahaman serta keterampilan atlet muda dalam mengendalikan kecemasan kompetitif. Atlet mampu mempraktikkan strategi seperti pernapasan diafragma, relaksasi, *self-talk positif*, dan visualisasi untuk menjaga fokus dan kesiapan mental saat menghadapi tekanan pertandingan. Selain itu, keterlibatan pelatih dan orang tua turut memperkuat dukungan psikologis yang dibutuhkan atlet, sehingga proses pembinaan dapat berlangsung lebih komprehensif.

Berdasarkan hasil tersebut, disarankan agar latihan keterampilan psikologis, khususnya manajemen stres, diintegrasikan secara berkelanjutan dalam program pembinaan atlet muda. Pelatih, orang tua, dan lembaga olahraga diharapkan dapat berkolaborasi dalam menciptakan lingkungan latihan yang sehat, mendukung, dan berorientasi pada pengembangan mental atlet. Program serupa perlu diperluas dengan

melibatkan lebih banyak cabang olahraga dan dapat dikembangkan dalam bentuk pendampingan intensif maupun media pembelajaran berbasis teknologi, sehingga manfaatnya dapat dirasakan lebih luas dan berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada *Direktorat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (DPPM)* Kementerian Pendidikan Tinggi Sains dan Teknologi Republik Indonesia atas dukungan pendanaan dalam pelaksanaan program ini. Bantuan tersebut sangat berarti dalam menunjang keberhasilan kegiatan serta memberikan dampak positif bagi para atlet muda yang menjadi sasaran program.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Amin, M. F., & Iswinarti, I. (2020). Guide imagery and music (GIM) untuk menurunkan kecemasan kompetitif pada atlet sebelum bertanding. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(1), 127. <https://doi.org/10.22219/jipt.v8i1.7352>
- Anamagh, M. A., Kouhpayeh, M. S., Khezri, S., Goli, R., Faraji, N., Anzali, B. C., Maroofi, H., Eskandari, N., & Ghahremanzad, F. (2024). The effect of Guided imagery on perioperative anxiety in hospitalized adult patients: A systematic review of randomized controlled trials. *Surgery in Practice and Science*, 18, 100255. <https://doi.org/10.1016/j.sipas.2024.100255>
- Asry, W., & Hidayat, M. H. (2025). Internalisasi Nilai-Nilai Spiritual dalam Pembinaan Karakter Atlet melalui Pendidikan Agama Islam di Sekolah Olahraga. *All Fields of Science Journal Liaison Academia and Society*, 5(2), 126–137. <https://doi.org/10.58939/afosj-las.v5i2.1034>
- Criado-Álvarez, J. J., Romo-Barrientos, C., Zabala-Baños, C., Martínez-Lorca, M., Viñuela, A., Ubeda-Bañon, I., Flores-Cuadrado, A., Martínez-Lorca, A., Polonio-López, B., & Mohedano-Moriano, A. (2022). The Effect of Visualization Techniques on Students of Occupational Therapy during the First Visit to the Dissection Room. *Healthcare*, 10(11), 2192. <https://doi.org/10.3390/healthcare10112192>
- Feldman, G., Greeson, J., & Senville, J. (2010). Differential effects of mindful breathing, progressive muscle relaxation, and loving-kindness meditation on decentering and negative reactions to repetitive thoughts. *Behaviour Research and Therapy*, 48(10), 1002–1011. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.06.006>
- Fung, J. Y. T., Lim, H., Vongsirimas, N., & Klainin-Yobas, P. (2024). Effectiveness of eHealth mindfulness-based interventions on cancer-related symptoms among cancer patients and survivors: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Telemedicine and Telecare*, 30(3), 451–465. <https://doi.org/10.1177/1357633X221078490>
- Gilbert, C. (2003). Clinical Applications of Breathing Regulation. *Behavior Modification*, 27(5), 692–709. <https://doi.org/10.1177/0145445503256322>



- Haq, I. N., & Kumaat, N. A. (2024). Mood States (POMS) Condition Profile Analysis of Senior Women's Cricket Athletes in East Java before The North Aceh Sumatra PON 2024. *International Journal of Current Science Research and Review*, 07(01). <https://doi.org/10.47191/ijcsrr/V7-i1-54>
- Iskandar, H., Ismail, M. I., Usbah, M., & Adhan, M. (2023). Pengaruh Religiusitas dan Keterampilan Sosial Terhadap Kecemasan Bertanding. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES)*, 5(02), 209–221. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v5i02.5333>
- Ismail, G. Z., Yulianti, S., & Priambodo, A. (2023). Hubungan antara Mental Toughness dengan Competitive Anxiety pada Atlet Futsal. *Journal of Psychological Science and Profession*, 7(2), 82. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v7i2.43462>
- Jaha, D. A., Lumba, A. J. F., & Sinlaeloe, A. (2024). Pendampingan Psikologi Bagi Atlet Binaan Sentra PPLP Dispora NTT. *Sasambo: Jurnal Abdimas (Journal of Community Service)*, 6(4), 1099–1115. <https://doi.org/10.36312/sasambo.v6i4.2296>
- Kolnes, L.-J., Stensrud, T., & Andersen, O. K. (2024). A multidimensional strategy to managing dysfunctional breathing and exercise-induced laryngeal obstruction in adolescent athletes. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 16(1), 13. <https://doi.org/10.1186/s13102-023-00804-2>
- Kosasih et al. (2022). Pengaruh Kesabaran terhadap Kecemasan Bertanding pada Atlet Esport Klub UNFAEDAH. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(3), 650–657. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i3.2803>
- Kumbara. (2019). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin Pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28–35. <https://doi.org/10.24114/jik.v17i2.12299>
- Makarowski, R., Predoiu, R., Piotrowski, A., Görner, K., Predoiu, A., Oliveira, R., Pelin, R. A., Moanță, A. D., Boe, O., Rawat, S., & Ahuja, G. (2022). Coping Strategies and Perceiving Stress among Athletes during Different Waves of the COVID-19 Pandemic—Data from Poland, Romania, and Slovakia. *Healthcare*, 10(9), 1770. <https://doi.org/10.3390/healthcare10091770>
- Nicolas, M., Martinent, G., Drapeau, M., Chahraoui, K., Vacher, P., & de Roten, Y. (2017). Defense Profiles in Adaptation Process to Sport Competition and Their Relationships with Coping, Stress and Control. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02222>
- 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>
- Rafli, R., Pajarianto, H., & Zainuri, I. (2023). TEKANAN MENTAL SEBELUM BERTANDING PADA ATLET SEPAK TAKRAW: PERAN RELIGIUSITAS. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(2), 539–549. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i2.7763>



- Rodhiyah & Supriatna. (2024). Stres Bertanding pada Atlet Renang di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 4(1), 552–558. <https://doi.org/10.29313/bcsp.v4i1.10132>
- Rumbold, J. L., Fletcher, D., & Daniels, K. (2012). A systematic review of stress management interventions with sport performers. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(3), 173–193. <https://doi.org/10.1037/a0026628>
- Saif, M., Shabbeer, F., Ilyas, H., & Ahmed, H. (2024). Unlocking the secrets of success: learning and relaxing techniques among high achievers. *BioMedica*, 40(1), 43–49. <https://doi.org/10.24911/BioMedica/5-1137>
- Szczypińska, M., Samełko, A., & Guszowska, M. (2021). Strategies for Coping With Stress in Athletes During the COVID-19 Pandemic and Their Predictors. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.624949>
- Toussaint, L., Nguyen, Q. A., Roettger, C., Dixon, K., Offenbacher, M., Kohls, N., Hirsch, J., & Sirois, F. (2021). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation, Deep Breathing, and Guided Imagery in Promoting Psychological and Physiological States of Relaxation. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2021, 1–8. <https://doi.org/10.1155/2021/5924040>

