

Dinamika Manajemen Stres Pra-Kompetisi pada Atlet Panjat Tebing Nasional: Studi Kasus di Yogyakarta

Nurma Anjani^{1,*}, Nanang Erma Gunawan¹

¹Universitas Negeri Yogyakarta

*Corresponding Author: nurmanura.ofc24@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan manajemen stres atlet panjat tebing pada fase pra-kompetisi melalui pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Penelitian melibatkan dua atlet panjat tebing berprestasi tingkat nasional di Yogyakarta sebagai partisipan. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi nonpartisipan, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan model interaktif Miles, Huberman, dan Saldana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres pra-kompetisi didominasi oleh aspek kognitif, berupa kecemasan terhadap performa, overthinking, dan gangguan tidur yang mencapai puncaknya pada H-1 sebelum pertandingan. Sumber stres terutama berasal dari ekspektasi diri, tuntutan mempertahankan prestasi, dan evaluasi sosial. Strategi coping yang diterapkan masih bersifat reaktif dan belum terintegrasi dalam program latihan mental yang sistematis, sehingga efektivitas regulasi emosi jangka panjangnya masih terbatas. Sementara itu, dukungan sosial dari pelatih, keluarga, dan rekan tim berperan sebagai faktor protektif yang meningkatkan kepercayaan diri, namun juga berpotensi menimbulkan ketergantungan psikologis. Temuan ini menunjukkan bahwa kesiapan psikologis atlet belum optimal dan memengaruhi stabilitas performa. Oleh karena itu, diperlukan integrasi program latihan mental yang terstruktur guna meningkatkan kesiapan psikologis dan konsistensi performa atlet.

Kata Kunci: Atlet; Manajemen Stres; Panjat Tebing; Pra-Kompetisi

Received: 11 Jul 2022; Revised: 1 Sep 2026; Accepted: 2 Sep 2026; Available Online: 3 Sep 2026

1. PENDAHULUAN

Panjat tebing merupakan cabang olahraga yang menuntut integrasi kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kesiapan mental untuk mencapai performa optimal (Kusuma et al., 2024). Cabang olahraga yang didominasi atlet usia muda ini terbagi dalam nomor speed, lead, dan boulder, yang masing-masing memiliki karakteristik tuntutan serta tingkat risiko tinggi (Hardiyono, 2019; Puspitasari et al., 2018). Selain kemampuan teknis, kesiapan psikologis—seperti kemampuan mengendalikan emosi, menjaga ketenangan, dan meminimalkan kecemasan—menjadi faktor penentu keberhasilan atlet dalam kompetisi (Kholiq, 2024).

Tuntutan psikologis dalam panjat tebing bersifat kompleks. Atlet tidak hanya dihadapkan pada ekspektasi pelatih, orang tua, dan lingkungan (Dunn et al., 2022), tetapi juga keharusan mengambil keputusan cepat saat membaca jalur (*route reading*) di bawah risiko tinggi. Kesalahan teknis sekecil apa pun dapat berakibat pada kegagalan. Kondisi ini membuat fase pra-kompetisi menjadi periode paling rentan memicu respons psikologis negatif, seperti kecemasan, overthinking, ketegangan fisik, hingga gangguan tidur (Jones & Hardy, 1990). Dalam konteks ini, manajemen stres memegang peranan krusial. Atlet yang mampu melakukan penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) secara adaptif akan memandang tekanan sebagai tantangan (*challenge appraisal*). Sebaliknya, ketidakmampuan mengelola stres memicu penilaian ancaman (*threat appraisal*) yang berpotensi menurunkan konsentrasi dan performa (Badri, 2012 dikutip dalam Susilo et al., 2022); (Didymus & Fletcher, 2017).

Selain mengganggu performa, kegagalan mengelola stres secara berkelanjutan dapat memicu afek negatif dan merusak kesejahteraan mental atlet (Arnold et al., 2017; Bartholomew et al., 2017). Tekanan ini semakin dirasakan oleh atlet berprestasi tingkat nasional yang memikul beban mempertahankan reputasi. Hasil observasi pemusatan latihan POPDA Bantul 2026 dan PON Aceh-Sumut 2024 memperkuat fenomena ini: atlet berprestasi mengalami kecemasan pra-kompetisi yang diperberat oleh stigma terhadap masalah kesehatan mental, belum tersedianya program latihan mental terstruktur, serta peran ganda sebagai pelajar yang harus menyeimbangkan akademik dan latihan intensif.

Kajian terdahulu menunjukkan bahwa fase pra-kompetisi memicu peningkatan respons stres fisiologis seperti kortisol (Van Paridon et al., 2017), di mana penggunaan strategi coping adaptif terbukti berhubungan

positif dengan kepuasan performa (Didymus & Fletcher, 2017). Pada cabang panjat tebing, penelitian mencatat adanya tingkat kecemasan yang signifikan sebelum pertandingan (Al Farid et al., 2024), serta menegaskan pentingnya regulasi psikofisiologis terhadap keselamatan dan keberhasilan pemanjatan (Mangan et al., 2025).

Meskipun penelitian psikologi olahraga panjat tebing terus berkembang, sebagian besar studi terdahulu masih berfokus pada pengukuran tingkat kecemasan, motivasi, dan respons fisiologis melalui pendekatan kuantitatif. Hingga saat ini, belum ditemukan penelitian yang secara khusus mengkaji proses manajemen stres pra-kompetisi pada atlet panjat tebing secara mendalam menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus. Padahal, setiap atlet memiliki dinamika persepsi dan strategi coping yang unik menjelang pertandingan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam dinamika manajemen stres atlet panjat tebing nasional pada fase pra-kompetisi di Yogyakarta, meliputi sumber stres, respons psikologis, strategi pengelolaan stres yang digunakan, serta faktor pendukung dan penghambatnya.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Menurut (Sugiyono, 2021), penelitian kualitatif menempatkan peneliti sebagai instrumen utama (*human instrument*) yang bertanggung jawab dalam menetapkan fokus penelitian, memilih partisipan, mengumpulkan data, serta menginterpretasikan temuan secara alamiah. Desain studi kasus dipilih karena memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap suatu fenomena yang terikat oleh konteks tertentu sehingga mampu menghasilkan pemahaman yang komprehensif (Ghony & Almanshur, 2016). Dalam penelitian ini, studi kasus digunakan untuk mengkaji secara mendalam dinamika manajemen stres atlet panjat tebing nasional pada fase pra-kompetisi.

Penelitian ini dilaksanakan pada Februari–Maret 2026. Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Mengacu (Sugiyono, 2019) dan Creswell dalam buku *Research Design* (Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif) karya (Judijanto et al., 2024) teknik ini digunakan untuk memilih partisipan yang memenuhi kriteria spesifik, yaitu: (1) atlet panjat tebing usia SMA asal Yogyakarta yang telah berprestasi di tingkat nasional, (2) memiliki pengalaman mengikuti kompetisi nasional, dan (3) pernah mengalami tekanan atau stres pada fase pra-kompetisi.

Pengumpulan data dilakukan melalui tahapan yang sistematis di beberapa lokasi di Kabupaten Bantul, Yogyakarta, yang disesuaikan dengan aktivitas serta kenyamanan partisipan. Peneliti terlebih dahulu melakukan observasi awal di salah satu stadion panjat tebing di Kabupaten Bantul yang menjadi lokasi rutin tempat latihan kedua subjek selama beberapa minggu untuk mengamati perilaku serta kondisi fisik-mental mereka. Berdasarkan observasi tersebut, peneliti menyusun protokol wawancara, yang dilanjutkan dengan wawancara mendalam (*in-depth interview*) bersama kedua subjek utama secara langsung di rumah masing-masing partisipan di Bantul.

Untuk memperkaya data dan memperkuat kredibilitas temuan, wawancara juga dilakukan kepada tiga orang informan kunci (*key informants*), yang terdiri atas 1 orang pelatih (AS), 1 orang teman dari subjek AKA (IAF), dan 1 orang teman dari subjek NJS (MSJA). Rangkaian pengumpulan data dilengkapi dengan studi dokumentasi dan diakhiri dengan observasi lanjutan di akhir untuk melihat konsistensi perilaku partisipan.

Penentuan kejenuhan data (*data saturation*) dicapai melalui dua pertimbangan utama. Pertama, adanya keterbatasan populasi berupa minimnya subjek yang memenuhi kriteria spesifik. Kedua, dari informasi yang digali, telah terjadi pengulangan jawaban serta pola informasi yang konsisten dari kedua subjek utama maupun informan kunci, sehingga dipastikan data sudah jenuh dan tidak ada temuan informasi baru yang signifikan.

Untuk memastikan validitas dan kredibilitas temuan, penelitian ini menggunakan teknik keabsahan data berupa triangulasi sumber, teknik, dan waktu: Triangulasi sumber yakni membandingkan dan mengecek kembali informasi yang diperoleh dari kedua subjek utama dengan data yang diberikan oleh para informan kunci (pelatih dan rekan tim). Triangulasi Teknik yakni membandingkan data yang diperoleh melalui metode wawancara mendalam dengan hasil observasi nonpartisipan serta studi dokumentasi. Triangulasi waktu yakni membandingkan data dari observasi awal di awal periode latihan dengan observasi akhir menjelang kompetisi guna menguji konsistensi fenomena stres pra-kompetisi yang dialami atlet.

Selanjutnya, data yang terkumpul dianalisis menggunakan model analisis interaktif Miles, Huberman, dan Saldana dikutip dari (Hayati & Zuriyanti, 2024) yang dilakukan secara simultan sejak pengumpulan data hingga penelitian selesai. Tahapan analisis meliputi: (1) kondensasi data melalui proses seleksi, pengodean,

pengelompokan, dan penyederhanaan data; (2) penyajian data dalam bentuk narasi, kutipan, dan tabel untuk memudahkan identifikasi pola serta hubungan antarkategori; serta (3) penarikan kesimpulan dan verifikasi melalui interpretasi yang dilakukan secara berkelanjutan dengan membandingkan berbagai sumber data. Proses ini bertujuan menghasilkan temuan yang valid dan memberikan pemahaman mendalam mengenai manajemen stres atlet panjat tebing pada fase pra-kompetisi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan dua atlet panjat tebing nasional usia pelajar di Yogyakarta, yaitu partisipan A1 (usia 18 tahun, nomor boulder) dan partisipan A2 (usia 17 tahun, nomor lead). Karakteristik partisipan dirangkum pada Tabel 1.

Table 1. *The profile of Respondents*

No	Age	Gender	Category
A1	18	Female	Boulder
A2	17	Male	Lead

Berdasarkan hasil analisis data kualitatif yang diperoleh melalui triangulasi sumber, teknik, dan waktu, ditemukan empat tema utama mengenai manajemen stres atlet panjat tebing pada fase pra-kompetisi. Ringkasan temuan tersebut disajikan dalam Tabel 2.

Tabel 2. Temuan Utama Dinamika Manajemen Stres Pra-Kompetisi Atlet Panjat Tebing

No.	Tema	Subtema	Temuan Utama
1.	Waktu dan Sumber Stres Pra-Kompetisi	Puncak Stres (H-1)	Stres memuncak pada H-1 sebelum pertandingan.
		Sumber Stres (Internal & Eksternal)	Bersumber dari ekspektasi diri, overthinking hasil, target pelatih, serta perbandingan sosial dengan atlet lain.
2.	Respons Psikologis, Perilaku, & Fisiologis	Gangguan Kognitif & Emosional	Munculnya overthinking, gangguan tidur, keraguan diri, serta penurunan fokus.
		Respons Fisiologis	Respons fisiologis ditandai dengan tangan berkeringat dingin saat akan memanjat.
3.	Strategi Coping & Ketiadaan Latihan Mental	Coping Reaktif/ Individual	Menggunakan strategi spontan (relaksasi napas, vaping, distraksi gawai, menyendiri).
		Tanpa Latihan Mental Sistematis	Belum tersedianya program latihan mental formal (<i>imagery, self-talk</i> , dll.).
4.	Peran dan Ketergantungan Dukungan Sosial	Dukungan Keluarga & Rekan Tim	Keluarga dan rekan tim menjadi faktor protektif, sementara pelatih dinilai kurang suportif.
		Minimnya Peran Pelatih & Ketergantungan Eksternal	Muncul kerentanan psikologis akibat ketergantungan pada dukungan eksternal.

Deskripsi Temuan Penelitian

Waktu dan Sumber Stres Pra-Kompetisi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan stres mulai dirasakan nyata pada fase H-1 sebelum pertandingan. Partisipan AKA mengungkapkan, “H-1 besok lomba sekarang udah kerasa beda,” sementara Partisipan NJS menyatakan bahwa perubahan psikologis mulai dirasakan menjelang keberangkatan ke venue. Sumber stres utama didominasi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal. AKA menyatakan bahwa tekanannya berasal dari “ekspektasi diri sendiri, target dari pelatih juga ada,” serta kekhawatiran “takut gak sesuai ekspektasi” akibat perbandingan sosial. Hal senada disampaikan NJS yang merasa cemas karena “takut gak sesuai target... kalau gak bisa pasti nyesel banget.”

Respons Psikologis, Perilaku, dan Fisiologis

Stres pra-kompetisi memicu berbagai respons negatif pada kedua atlet. Secara psikologis dan perilaku, AKA melaporkan mengalami “kurang fokus, overthinking, pikiran terus-menerus membandingkan kemampuan saya dengan orang lain.” Sementara NJS mengalami “susah tidur, overthinking terus, diem, jadi males ngobrol sama orang.” Pada kondisi tekanan tinggi, AKA juga merasakan respons fisiologis berupa “tangan keringat dingin” yang mengganggu konsentrasi sebelum pemanjatan dimulai.

Strategi Coping dan Ketiadaan Latihan Mental

Dalam mengatasi stres, kedua atlet cenderung mengandalkan strategi individual yang bersifat spontan. AKA memilih melakukan relaksasi pernapasan, berjalan-jalan, atau menggunakan vape untuk mencari ketenangan, meski ia mengakui strategi tersebut “kadang berhasil kadang juga gak ngaruh sama sekali.” Di sisi lain, NJS mengandalkan distraksi seperti bermain ponsel atau menyendiri. Kedua atlet juga mengonfirmasi bahwa mereka belum pernah mendapatkan program latihan mental yang terstruktur (seperti *imagery* atau *goal setting*), sehingga penanganan stres masih bersifat reaktif.

Peran dan Ketergantungan Dukungan Sosial

Dukungan sosial dari keluarga (doa dan fasilitas) serta rekan tim (pelukan, *high five*) terbukti menjadi faktor protektif yang meningkatkan kepercayaan diri. Namun, kedua atlet menilai dukungan dari pelatih masih minim. AKA menyatakan, “saya stress tak pelihara sendiri... gak ada peran dari pelatih,” dan NJS menyebut motivasi pelatih “gak ngaruh.” Menariknya, ditemukan pula kerentanan berupa ketergantungan psikologis; NJS sempat merasa performanya memburuk ketika tidak disemangati tim (“aduh gaada yang nyemangatin... jadi manjatnya jelek”), yang kemudian mendorongnya menyadari perlunya mengurangi ketergantungan tersebut (“kedepannya mungkin saya gak terlalu berharap disemangatin sama tim”).

Secara keseluruhan, hasil triangulasi sumber, teknik, dan waktu menunjukkan konsistensi data bahwa pengelolaan stres atlet panjat tebing di Yogyakarta masih bertumpu pada pengalaman pribadi yang reaktif, sehingga membutuhkan integrasi program latihan mental yang sistematis ke depannya.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa stres pra-kompetisi pada atlet panjat tebing usia pelajar di Yogyakarta mulai meningkat pada fase H-1 dan didominasi oleh respons kognitif berupa overthinking, keraguan diri, serta gangguan tidur. Berdasarkan *Transactional Theory of Stress and Coping* (Lazarus & Folkman, 1984), kondisi ini terjadi ketika atlet memandang tuntutan kompetisi melampaui sumber daya yang dimilikinya, sehingga tekanan lebih banyak dipersepsikan sebagai ancaman (*threat appraisal*) daripada tantangan (*challenge appraisal*) (Didymus & Fletcher, 2017). Evaluasi kognitif ini secara langsung menentukan respons emosional dan adaptasi psikologis atlet menjelang pertandingan.

Dampak stres tersebut merambah ke aspek perilaku dan fisiologis, seperti munculnya keringat dingin saat akan memanjat. Hal ini sejalan dengan temuan (Van Paridon et al., 2017), yang menyatakan bahwa fase pra-kompetisi memicu peningkatan respons psikofisiologis sebagai bentuk antisipasi. Dalam cabang panjat tebing yang menuntut akurasi route reading, koordinasi motorik, dan keputusan cepat, gejala psikologis tersebut berpotensi memengaruhi stabilitas fokus dan ketepatan eksekusi gerakan atlet (Mangan et al., 2025; Weinberg & Gould, 2023).

Dalam mengatasi tekanan, kedua atlet cenderung mengandalkan strategi coping individual yang spontan dan reaktif. Upaya seperti relaksasi pernapasan, distraksi gawai, hingga penggunaan vape (pada salah satu subjek) dilakukan secara mandiri untuk meredakan ketegangan sesaat. Perlu digarisbawahi bahwa penggunaan vape merupakan bentuk kebiasaan pelarian individual subjek semata dan bukan merupakan strategi coping yang adaptif ataupun direkomendasikan dalam ilmu psikologi olahraga. Strategi reaktif semacam ini tergolong avoidance atau emotion-focused coping temporer yang belum menyentuh akar permasalahan secara sistematis (Arnold et al., 2017). Literatur mutakhir menekankan pentingnya *Psychological Skills Training* (PST)—seperti *imagery*, *positive self-talk*, dan *goal setting*—agar atlet memiliki keterampilan mental terstruktur untuk mengubah ancaman menjadi tantangan (Gucciardi et al., 2017).

Selain itu, dukungan sosial dari keluarga dan rekan tim terbukti berfungsi sebagai faktor protektif yang memperkuat kepercayaan diri atlet (Jowett & Slade, 2021). Namun, penelitian ini juga mengungkap kerentanan berupa ketergantungan psikologis (*external dependency*), di mana penurunan dukungan eksternal berdampak langsung pada runtuhnya motivasi atlet. Menurut Dorsch et al. (2016), ketergantungan berlebihan pada

dukungan eksternal melemahkan self-regulation atlet, sehingga mereka rentan goyah ketika berada di bawah tekanan mandiri.

Secara keseluruhan, dinamika ini menegaskan bahwa manajemen stres atlet panjat tebing masih bertumpu pada pengalaman pribadi yang reaktif tanpa didukung program latihan mental terstruktur. Oleh karena itu, pembinaan prestasi olahraga panjat tebing mendesak untuk mengintegrasikan PST secara sistematis guna membangun kemandirian regulasi emosi dan stabilitas mental atlet (Gucciardi et al., 2017).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, manajemen stres atlet panjat tebing nasional di Yogyakarta pada fase pra-kompetisi terbukti masih bersifat individual, reaktif, dan belum terintegrasi ke dalam program latihan mental yang sistematis. Stres yang memuncak pada H-1 pertandingan didominasi oleh aspek kognitif—seperti overthinking, kecemasan performa, dan gangguan tidur—akibat ekspektasi diri serta evaluasi sosial. Meskipun dukungan sosial dari keluarga dan rekan tim berperan sebagai faktor protektif, ketergantungan yang tinggi terhadap dukungan eksternal justru menghambat kemandirian psikologis atlet. Oleh karena itu, pembinaan prestasi mendesak untuk mengintegrasikan *Psychological Skills Training* (PST) secara terstruktur guna meningkatkan regulasi emosi dan konsistensi performa atlet. Temuan ini perlu diinterpretasikan dengan mempertimbangkan beberapa keterbatasan metodologis. Keterbatasan utama penelitian ini terletak pada jumlah partisipan yang hanya melibatkan dua atlet panjat tebing nasional usia pelajar, sehingga temuan bersifat spesifik dan tidak dapat digeneralisasikan ke populasi atlet yang lebih luas. Kendati demikian, studi kasus mendalam ini berhasil memotret dinamika psikologis secara utuh, yang dapat menjadi landasan bagi penelitian lanjutan dengan cakupan subjek yang lebih besar atau pendekatan komparatif antar-cabang olahraga.

Daftar Pustaka

- Al Farid, K., Prasetya Kurniawan, W., & Himawanto, W. (2024). Kecemasan atlet panjat dinding sebelum pertandingan pada Event Green Campus Wall Climbing Competition Tahun 2023. *Online) Journal of Physical Activity and Sports*, 5(1), 25–32.
- Arnold, R., Fletcher, D., & Daniels, K. (2017). Organisational stressors, coping, and outcomes in competitive sport. *Journal of Sports Sciences*, 7(35), 694–703.
- Bartholomew, K. J., Arnold, R., Hampson, R. J., & Fletcher, D. (2017). Organizational stressors and basic psychological needs: The mediating role of athletes' appraisal mechanisms. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 27(12), 2127–2139. <https://doi.org/10.1111/sms.12851>
- Didymus, F. F., & Fletcher, D. (2017). Organizational stress in high-level field hockey: Examining transactional pathways between stressors, appraisals, coping and performance satisfaction. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 12(2), 252–263.
- Dorsch, T. E., Smith, A. L., & Dotterer, A. M. (2016). Individual, relationship, and context factors associated with parent support and pressure in organized youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 23, 132–141. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.12.003>
- Dunn, J. G. H., Gotwals, J. K., Causgrove Dunn, J., & Lizmore, M. R. (2022). Perceived parental pressure and perceived coach pressure in adolescent and adult sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 59, 102100. <https://doi.org/10.1016/j.PSYCHSPORT.2021.102100>
- Ghony, M. D., & Almanshur, F. (2014). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (R. T. Sari, Ed.). Ar-Ruzz Media.
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., & Fleming, S. (2017). Are mental toughness and mental health contradictory concepts in elite sport? A narrative review of theory and evidence. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 20(3), 307–311. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2016.08.006>
- Hardiyono, B. (2019). Pengaruh Latihan Tiga Gerakan Push Up Terhadap Kemampuan Kekuatan Atlet Porwil Panjat Tebing Sum-Sel. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. 2(18).
- Hayati, N., & Zuriyanti, N. A. (2024). Implementasi Pembelajaran Science, Teknologi, Engineering, Arts, & Mathematic (STEAM) dengan Memanfaatkan Media Loose Parts. *Jurnal Pendidikan Anak*, 13(1), 100–113.

<https://journal.uny.ac.id/v3/jpa>

- Jones, J. G., & Hardy L. (1990). *Stress and Performance in Sport*. John Willey & Sons.
- Jowett, S., & Slade, K. (2021). Coach-Athlete Relationships. In *Athletic Development* (pp. 89–106). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003153450-9>
- Judijanto, L., Guntur Arie Wibowo, Ms., Karimuddin, Mp., Harun Samsuddin, Mp., Askar Patahuddin, C., Annisa Fitri Anggraeni, M., Raharjo, C., & Frida Marta Argareta Simorangkir, Ms. (2024). *RESEARCH DESIGN (Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif)*. PT Sonpedia Publishing. www.buku.sonpedia.com
- Kholiq, N. (2024). Psikologi olahraga: Meningkatkan performa atlet melalui kesiapan mental dan motivasi. *Jurnal Ilmu Psikologi*.
- Kusuma, D., Yusnita, W., Rahayu, S., & Sumartiningsih, S. (2024). Peningkatan performa teknik atlet junior panjat tebing menggunakan meso periodisasi latihan. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(12).
- Lazarus, R. Stanley., & Folkman, Susan. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Mangan, K., Andrews, K., Miles, B., & Draper, N. (2025). The psychology of rock climbing: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 76, 102763. <https://doi.org/10.1016/J.PSYCHSPORT.2024.102763>
- Puspitasari, D. I., Fath, A., Kholdani, R., & Arminarahmah, N. (2018). Sistem penunjang keputusan pemilihan atlet panjat tebing menggunakan metode simple additive weighting. *Jurnal Teknologi Informasi Universitas Lambung Mangkurat (JTIULM)*, 1(3), 1–12.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Susilo, S., Satriadi, S., & Pratiwi, S. (2022). Analysis of Employee Stress Management in Improving Public Service Performance (Study of UPT Pelayanan Pajak Daerah Tanjungpinang). *International Journal of Social Science, Education, Communication and Economics (SINOMICS Journal)*, 1(4).
- Van Paridon, K. N., Timmis, M. A., Nevison, C. M., & Bristow, M. (2017). The anticipatory stress response to sport competition; A systematic review with meta-analysis of cortisol reactivity. *BMJ Open Sport and Exercise Medicine*, 3(1). <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2017-000261>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Human Kinetics.