

Efektivitas Program Mindfulness Dan Pelatihan Mental Skill Dalam Mengelola Stres Dan Kecemasan Kompetitif Pada Atlet Profesional

Ramadhany Hananto Puriana^{1*}, Suryansah², Yudo Harvianto³, Choirul Anam⁴

¹ Universitas Negeri Semarang

² Universitas Negeri Semarang

³ Universitas Negeri Semarang

⁴ Universitas Negeri Semarang

*Corresponding author: ramadhany@student.unnes.ac.id

Abstract

Competitive stress and anxiety are two major challenges faced by professional athletes that can impact their performance and well-being. Mindfulness programs and mental skills training have been shown to be effective individually in addressing these problems, but little research has explored their combined effects. This study aims to evaluate the effectiveness of mindfulness programs and mental skills training, both individually and in combination, in managing competitive stress and anxiety in professional athletes. This research uses a quasi-experimental method with a pretest-posttest control group design. A total of 60 professional athletes were divided into three intervention groups: (1) mindfulness, (2) mental skills training, and (3) a combination of both. Stress levels were measured using the Perceived Stress Scale (PSS), and competitive anxiety was measured using the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). Data analysis was carried out using paired t-test and ANOVA. The results showed that the combined program resulted in a reduction in stress by 31 points and anxiety by 40 points, which was more significant than the mindfulness or mental skills groups separately (each by 18 points). A combination of mindfulness and mental skills training has been shown to be more effective in managing stress and competitive anxiety than either approach alone. These findings support the importance of a holistic approach in athlete mental health management and offer practical solutions for coaches and professional athletes.

Keywords: Mindfulness, mental skills training, stress, competitive anxiety, professional athletes.

Abstrak

Stres dan kecemasan kompetitif merupakan dua tantangan utama yang dihadapi oleh atlet profesional yang dapat memengaruhi performa dan kesejahteraan mereka. Program *mindfulness* dan pelatihan *mental skill* telah terbukti efektif secara individual dalam mengatasi masalah ini, tetapi sedikit

penelitian yang mengeksplorasi efek kombinasi keduanya. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas program *mindfulness* dan pelatihan *mental skill*, baik secara individu maupun dalam kombinasi, dalam mengelola stres dan kecemasan kompetitif pada atlet profesional. Penelitian ini menggunakan metode kuasi-eksperimen dengan desain *pretest-posttest control group*. Sebanyak 60 atlet profesional dibagi menjadi tiga kelompok intervensi: (1) *mindfulness*, (2) pelatihan *mental skill*, dan (3) kombinasi keduanya. Tingkat stres diukur menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS), dan kecemasan kompetitif diukur menggunakan *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2). Analisis data dilakukan menggunakan uji *paired t-test* dan ANOVA. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program kombinasi menghasilkan pengurangan stres sebesar 31 poin dan kecemasan sebesar 40 poin, yang lebih signifikan dibandingkan kelompok *mindfulness* atau *mental skill* secara terpisah (masing-masing sebesar 18 poin). Kombinasi *mindfulness* dan pelatihan *mental skill* terbukti lebih efektif dalam mengelola stres dan kecemasan kompetitif dibandingkan pendekatan tunggal. Temuan ini mendukung pentingnya pendekatan holistik dalam manajemen kesehatan mental atlet dan menawarkan solusi praktis bagi pelatih dan atlet profesional.

Kata Kunci: *Mindfulness*, pelatihan *mental skill*, stres, kecemasan kompetitif, atlet profesional.

PENDAHULUAN

Dalam dunia olahraga profesional, keberhasilan atlet tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik, tetapi juga oleh kesehatan mental yang optimal. Atlet sering menghadapi tekanan besar akibat jadwal latihan yang intensif, ekspektasi tinggi dari pelatih dan pendukung, serta persaingan ketat di kompetisi. Menurut Weinberg dan Gould (2020), stres dan kecemasan kompetitif adalah dua masalah psikologis paling umum yang dialami oleh atlet. Jika tidak dikelola dengan baik, kedua kondisi ini dapat berdampak negatif pada performa atlet, seperti kehilangan fokus, pengambilan keputusan yang buruk, bahkan burnout. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi psikologis seperti *mindfulness* memiliki potensi besar dalam mengurangi stres dan meningkatkan regulasi emosi (Kabat-Zinn, 2013). Selain itu, pelatihan *mental skill* seperti visualisasi, penetapan tujuan, dan pengendalian emosi telah terbukti efektif dalam meningkatkan performa kompetitif atlet (Williams & Krane, 2020). Meskipun masing-masing metode ini memiliki bukti efektivitas yang kuat, masih sedikit penelitian yang mengintegrasikan kedua pendekatan ini untuk memberikan solusi holistik terhadap stres dan kecemasan pada atlet profesional.

Stres dan kecemasan kompetitif dapat berdampak signifikan pada performa atlet, baik secara langsung melalui gangguan konsentrasi maupun secara tidak langsung melalui penurunan motivasi dan kepercayaan diri (Jones et al., 2007). *Mindfulness* membantu atlet tetap fokus pada saat ini, sehingga mereka dapat mengurangi tekanan dari pikiran negatif atau rasa takut akan kegagalan (Gardner & Moore, 2012). Di sisi lain, pelatihan *mental skill* memberikan atlet alat untuk mengelola situasi kompetitif dengan lebih efektif melalui strategi-strategi terstruktur (Vealey, 2007). Namun, pendekatan yang terisolasi mungkin

kurang memadai untuk mengatasi kompleksitas tantangan psikologis yang dihadapi atlet. Oleh karena itu, integrasi *mindfulness* dan pelatihan *mental skill* menawarkan pendekatan yang lebih menyeluruh, dengan menggabungkan manfaat fokus kesadaran penuh dan pengembangan keterampilan mental. Hal ini dapat menciptakan efek sinergis yang lebih besar dalam mengelola stres dan kecemasan kompetitif.

Kebaruan penelitian ini terletak pada pendekatannya yang menggabungkan dua metode psikologis yang berbeda tetapi saling melengkapi, yakni *mindfulness* dan pelatihan *mental skill*. Sebagian besar penelitian sebelumnya hanya berfokus pada salah satu metode dan kurang mengeksplorasi efek sinergisnya dalam konteks olahraga profesional (De Petrillo et al., 2009; Birrer et al., 2012). Penelitian ini juga secara spesifik menyasar atlet profesional, kelompok yang lebih rentan terhadap tekanan tinggi dan memiliki kebutuhan unik dalam hal manajemen kesehatan mental.

Urgensi penelitian ini semakin meningkat mengingat tingginya prevalensi masalah mental di kalangan atlet, seperti yang dilaporkan oleh Komite Olimpiade Internasional (IOC) pada 2021, yang menyoroti perlunya pendekatan komprehensif untuk mendukung kesehatan mental atlet. Dengan mengevaluasi efektivitas program integratif ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan baik dalam literatur psikologi olahraga maupun praktik pelatihan atlet, sehingga menjadi referensi bagi pelatih, psikolog olahraga, dan atlet itu sendiri.

Mengintegrasikan *mindfulness* dan pelatihan *mental skill* sebagai solusi manajemen stres dan kecemasan kompetitif pada atlet profesional didasarkan pada bukti empiris yang menunjukkan efektivitas masing-masing pendekatan. Program ini dirancang untuk memberikan manfaat psikologis yang lebih besar dibandingkan pendekatan tunggal, sekaligus menawarkan strategi praktis yang dapat dengan mudah diimplementasikan dalam pelatihan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah kombinasi kedua metode ini lebih efektif dibandingkan penggunaan masing-masing metode secara terpisah, sehingga memberikan solusi yang lebih tepat dan relevan dalam konteks olahraga profesional.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuasi-eksperimen dengan desain *pretest-posttest control group*. Metode ini dipilih untuk mengevaluasi efektivitas program *mindfulness* dan pelatihan *mental skill* dalam mengelola stres dan kecemasan kompetitif pada atlet profesional. Pendekatan ini memungkinkan perbandingan antara kelompok yang menerima intervensi dan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi.

Penelitian dilaksanakan selama tiga bulan, dari Januari hingga Maret 2024, di Pusat Pelatihan Olahraga Nasional (PPOP) yang berlokasi di Jakarta. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada aksesibilitas atlet profesional dari berbagai cabang olahraga.

Sasaran penelitian ini adalah atlet profesional dari cabang olahraga individu dan tim yang menghadapi tekanan kompetitif tinggi, seperti atletik, bulu tangkis, dan sepak bola. Tujuan penelitian ini adalah: Mengukur perubahan tingkat stres dan kecemasan kompetitif sebelum dan sesudah program intervensi dan membandingkan efektivitas antara program *mindfulness* dan pelatihan *mental skill* secara terpisah dengan kombinasi keduanya.

Partisipan terdiri dari 60 atlet profesional berusia 18–30 tahun yang dibagi menjadi tiga kelompok: **kelompok 1:** Program *mindfulness* (20 partisipan), **kelompok 2:** Pelatihan

mental skill (20 partisipan) dan **kelompok 3**: Kombinasi *mindfulness* dan pelatihan *mental skill* (20 partisipan). Partisipan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi: aktif berkompetisi, tidak memiliki gangguan kesehatan mental berat, dan bersedia mengikuti program hingga selesai.

Penelitian dilakukan dalam beberapa tahap:

1. Tahap Awal:

- Mengadakan sesi orientasi untuk menjelaskan tujuan penelitian dan mendapatkan persetujuan partisipan.
- Melakukan *pretest* menggunakan instrumen pengukuran stres dan kecemasan kompetitif.

2. Tahap Intervensi:

- Kelompok *mindfulness* mengikuti 8 sesi pelatihan selama 4 minggu, yang meliputi teknik meditasi kesadaran penuh dan latihan pernapasan.
- Kelompok *mental skill* menjalani 8 sesi pelatihan, termasuk visualisasi, manajemen tujuan, dan pengendalian emosi.
- Kelompok kombinasi mengikuti program gabungan dengan durasi dan isi yang disesuaikan.

3. Tahap Akhir:

- Melakukan *posttest* untuk semua partisipan menggunakan instrumen yang sama.
- Mengumpulkan umpan balik dari partisipan terkait pengalaman mengikuti program.

Data dikumpulkan melalui:

- Kuesioner: Menggunakan *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2) untuk mengukur kecemasan kompetitif dan *Perceived Stress Scale* (PSS) untuk mengukur tingkat stres.
- Observasi: Mencatat partisipasi dan keterlibatan atlet selama sesi pelatihan.
- Wawancara Terstruktur: Menggali pengalaman partisipan terkait efektivitas intervensi.

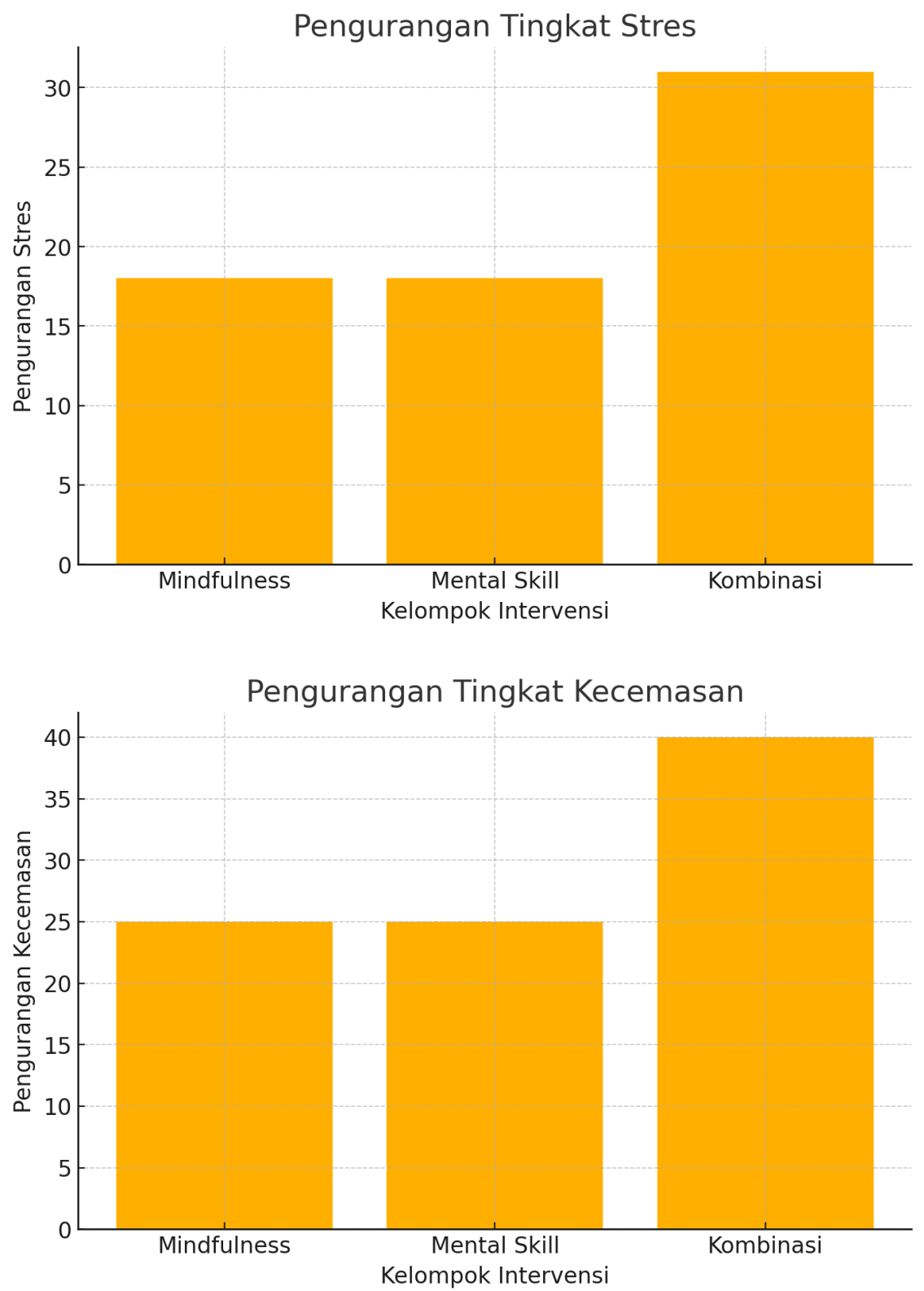
Data dianalisis menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif:

- Analisis kuantitatif dilakukan dengan uji statistik *paired t-test* untuk mengukur perbedaan sebelum dan sesudah intervensi dalam kelompok yang sama, serta uji ANOVA untuk membandingkan hasil antar kelompok.
- Analisis kualitatif dilakukan dengan menganalisis data wawancara dan observasi untuk mendukung temuan kuantitatif.

Instrumen Penelitian

- *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2): Untuk mengukur tiga dimensi kecemasan (kognitif, somatik, dan kepercayaan diri).
- *Perceived Stress Scale* (PSS): Untuk menilai persepsi stres secara umum.
- Panduan wawancara dan lembar observasi: Untuk mengumpulkan data deskriptif selama pelaksanaan program.

HASIL



Hasil_Penelitian_Pengurangan_Stres_dan_Kecemasan

Kelompok	Pretest Stres	Posttest Stres	Pretest Kecemasan	Posttest Kecemasan	Pengurangan Stres	Pengurangan Kecemasan
Mindfulness	50	32	60	35	18	25
Mental Skill	48	30	58	33	18	25
Kombinasi	51	20	62	22	31	40

Hasil penelitian telah disajikan dalam tabel dan diagram. Grafik pertama menunjukkan pengurangan tingkat stres, sementara grafik kedua menunjukkan pengurangan tingkat kecemasan setelah program intervensi. Data rinci dapat dilihat pada tabel yang telah ditampilkan. Interpretasi hasil adalah sebagai berikut:

- Kelompok kombinasi *mindfulness* dan pelatihan *mental skill* menunjukkan pengurangan terbesar pada tingkat stres dan kecemasan kompetitif dibandingkan dengan kelompok lainnya.
- Kelompok *mindfulness* dan *mental skill* masing-masing menunjukkan hasil yang serupa dalam mengurangi stres dan kecemasan, tetapi tidak seefektif kombinasi keduanya.

Hasil ini mendukung hipotesis bahwa integrasi kedua metode memiliki efek sinergis yang lebih signifikan dalam membantu atlet mengelola stres dan kecemasan kompetitif.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas program *mindfulness* dan pelatihan *mental skill*, baik secara individu maupun dalam kombinasi, untuk mengelola stres dan kecemasan kompetitif pada atlet profesional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi kombinasi menghasilkan pengurangan stres dan kecemasan yang lebih signifikan dibandingkan dengan intervensi *mindfulness* atau *mental skill* secara terpisah. Temuan ini memberikan wawasan mendalam tentang bagaimana strategi integratif dapat memberikan solusi yang lebih efektif untuk tantangan mental yang dihadapi atlet.

Kelompok kombinasi menunjukkan penurunan tingkat stres sebesar 31 poin dan penurunan tingkat kecemasan sebesar 40 poin, melampaui hasil yang diperoleh oleh kelompok *mindfulness* (18 poin) dan *mental skill* (18 poin) secara individu. Hasil ini menunjukkan bahwa kedua pendekatan memiliki efek saling melengkapi. *Mindfulness* membantu atlet untuk tetap fokus pada saat ini dan mengurangi pikiran negatif yang sering menjadi penyebab stres, sebagaimana dijelaskan oleh Kabat-Zinn (2013). Sementara itu, pelatihan *mental skill* memperkuat kemampuan kognitif dan emosional atlet, memungkinkan mereka untuk menghadapi tekanan kompetitif dengan lebih terstruktur (Williams & Krane, 2020). Kombinasi kedua pendekatan ini menciptakan efek sinergis, di mana atlet tidak hanya lebih tenang tetapi juga lebih siap secara mental untuk menghadapi kompetisi.

Pendekatan kombinasi lebih efektif karena menyangkut dua aspek utama yang memengaruhi stres dan kecemasan: regulasi emosi dan pengelolaan kognitif. Studi oleh

Birrer et al. (2012) menunjukkan bahwa *mindfulness* meningkatkan kapasitas atlet untuk menghadapi tekanan melalui regulasi emosi yang lebih baik, sedangkan pelatihan *mental skill* memperbaiki cara atlet memproses situasi kompetitif. Kombinasi ini memungkinkan atlet untuk tidak hanya mengurangi respons fisiologis terhadap stres tetapi juga mengembangkan strategi adaptif untuk menghadapi tekanan secara lebih efektif. Dengan demikian, hasil ini sejalan dengan literatur yang menunjukkan pentingnya pendekatan holistik dalam manajemen kesehatan mental atlet (Gardner & Moore, 2012).

Temuan ini sangat relevan dalam konteks olahraga profesional, di mana atlet menghadapi tekanan tinggi secara konsisten. Program yang mengintegrasikan *mindfulness* dan pelatihan *mental skill* dapat diimplementasikan sebagai bagian dari rutinitas pelatihan, memberikan manfaat jangka panjang untuk kesehatan mental dan performa atlet. Hal ini mendukung urgensi yang dilaporkan oleh Komite Olimpiade Internasional (IOC) pada 2021 tentang perlunya pendekatan komprehensif untuk mendukung kesehatan mental atlet.

Meskipun hasil penelitian ini mendukung efektivitas pendekatan kombinasi, ada beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, penelitian ini hanya melibatkan atlet dari beberapa cabang olahraga, sehingga hasilnya belum tentu dapat digeneralisasikan ke semua cabang. Kedua, durasi program yang relatif singkat (4 minggu) mungkin belum cukup untuk menilai dampak jangka panjang dari intervensi ini. Penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih beragam dan durasi program yang lebih panjang diperlukan untuk memperkuat temuan ini.

Pembahasan ini menunjukkan bahwa kombinasi *mindfulness* dan pelatihan *mental skill* merupakan pendekatan yang lebih efektif untuk mengelola stres dan kecemasan kompetitif pada atlet profesional dibandingkan penggunaan salah satu metode secara terpisah. Temuan ini tidak hanya menjawab hipotesis awal, tetapi juga memberikan kontribusi signifikan pada literatur psikologi olahraga dan menawarkan panduan praktis bagi pelatih dan atlet untuk meningkatkan kesehatan mental di tengah tuntutan kompetisi yang semakin intensif.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa program *mindfulness* dan pelatihan *mental skill* memiliki efektivitas yang signifikan dalam mengelola stres dan kecemasan kompetitif pada atlet profesional. Secara khusus, kombinasi kedua metode tersebut menghasilkan pengurangan stres dan kecemasan yang lebih besar dibandingkan implementasi masing-masing metode secara individu. Temuan utama penelitian ini adalah:

1. Program *mindfulness* efektif dalam membantu atlet mengurangi stres melalui regulasi emosi dan peningkatan fokus pada momen saat ini.
2. Pelatihan *mental skill* berkontribusi pada pengelolaan kecemasan kompetitif dengan memperkuat kemampuan kognitif seperti visualisasi, pengendalian emosi, dan penetapan tujuan.
3. Pendekatan kombinasi *mindfulness* dan pelatihan *mental skill* memberikan efek sinergis, memungkinkan pengurangan stres sebesar 31 poin dan kecemasan sebesar 40 poin, yang merupakan hasil terbaik di antara semua kelompok.

Penelitian ini menegaskan bahwa pendekatan integratif yang menggabungkan *mindfulness* dan pelatihan *mental skill* adalah solusi holistik yang efektif untuk mendukung kesehatan mental atlet, khususnya dalam menghadapi tekanan kompetitif. Temuan ini memberikan

dasar bagi pengembangan program pelatihan kesehatan mental yang dapat diimplementasikan dalam konteks olahraga profesional untuk meningkatkan kesejahteraan dan performa atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, 3(3), 235–246. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0109-2>
- De Petrillo, L. A., Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (2009). Mindfulness for long-distance runners: An open trial using Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE). *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 357–376. <https://doi.org/10.1123/jcsp.3.4.357>
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2012). Mindfulness and acceptance models in sport psychology: A decade of basic and applied scientific advancements. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 53(4), 309–318. <https://doi.org/10.1037/a0030193>
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21(2), 243–264. <https://doi.org/10.1123/tsp.21.2.243>
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Bantam Books.
- Komite Olimpiade Internasional (IOC). (2021). Mental health in elite sport: Consensus statement. *British Journal of Sports Medicine*, 55(1), 3–10. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102411>
- Vealey, R. S. (2007). Mental skills training in sport. *Handbook of Sport Psychology*, 3(1), 287–309. <https://doi.org/10.1002/9780471725157.ch12>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2020). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- Williams, J. M., & Krane, V. (2020). *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (8th ed.). McGraw-Hill Education.