

PELATIHAN *MINDFULNESS* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET PENCAK SILAT

Amin Nurhidayati

Abstrak

Kecemasan bertanding adalah penilaian negatif seorang atlet terhadap situasi pertandingan. Seorang atlet pencak silat yang mengalami kecemasan ditandai dengan beberapa gejala fisik maupun psikis. Gejala fisik berupa denyut jantung meningkat, keluar keringat dingin, dan gangguan pencernaan, sedangkan gejala psikis antara lain menurunnya konsentrasi, emosi tidak stabil, dan ragu dalam mengambil keputusan. Hal tersebut mengakibatkan turunnya prestasi pada atlet. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah pelatihan *Mindfulness* dapat menurunkan kecemasan pada atlet pencak silat. Subjek dalam penelitian ini adalah 12 orang yang mengalami kecemasan bertanding tinggi, enam orang kelompok eksperimen dan enam orang kelompok kontrol. *Instrument* yang digunakan untuk mengukur kecemasan bertanding adalah *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT) yang telah diadaptasi. Rancangan eksperimen menggunakan *quasi* eksperimen desain *pre-test post-test control group*. Intervensi yang diberikan kepada subjek berupa pelatihan *mindfulness* pada kelompok eksperimen sebanyak 8 sesi dalam 4 kali pertemuan, selama 4 minggu. Analisis kuantitatif dilakukan menggunakan *non parametric test* dengan *uji Mann Whitney* pada *gain score post-pre* kelompok eksperimen dan kontrol, yang menghasilkan nilai *Z* sebesar -2,918 dengan taraf signifikansi 0,002 Analisis kualitatif dilakukan dengan menganalisis hasil wawancara, dan observasi. Hasil yang didapatkan memperlihatkan bahwa ada perbedaan yang sangat signifikan tingkat kecemasan bertanding pada kelompok eksperimen dan kontrol. Kelompok eksperimen mengalami penurunan kecemasan bertanding sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami penurunan.

Kata Kunci: pelatihan *mindfulness*, kecemasan bertanding, atlet pencak silat