

ABSTRAK

Latar Belakang: Kecemasan sebelum bertanding merupakan salah satu masalah psikologis yang sering dialami atlet bela diri dan dapat berdampak negatif pada performa pertandingan. Berbagai metode telah digunakan untuk mengurangi kecemasan, salah satunya adalah meditasi mindfulness yang terbukti mampu menurunkan stres dan meningkatkan fokus. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh meditasi mindfulness terhadap tingkat kecemasan atlet bela diri dalam menghadapi pertandingan. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian true experimental dengan rancangan *pretest–posttest control group design*. Sampel penelitian adalah 36 atlet karate binaan KONI Kabupaten Pati yang dipilih melalui metode random sampling dan dibagi menjadi kelompok perlakuan ($n=18$) dan kelompok kontrol ($n=18$). Kelompok perlakuan diberikan intervensi meditasi mindfulness selama 3 minggu dengan frekuensi 2 kali per minggu, durasi 10 menit per sesi, sedangkan kelompok kontrol tidak mendapat perlakuan. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Competitive State Anxiety Inventory-2R* (CSAI-2R). Analisis data menggunakan uji *paired t-test*, *independent t-test*. **Hasil:** Pada kelompok perlakuan terjadi penurunan signifikan skor kecemasan dari $38,56 \pm 6,30$ menjadi $30,11 \pm 6,78$ ($p < 0,001$). Sebaliknya, pada kelompok kontrol skor kecemasan meningkat dari $35,50 \pm 6,13$ menjadi $37,56 \pm 5,95$ ($p = 0,049$). **Simpulan:** Meditasi mindfulness terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan atlet bela diri, sehingga dapat direkomendasikan sebagai strategi dalam mempersiapkan atlet menghadapi pertandingan.

Kata kunci: atlet bela diri, csai-2r, meditasi mindfulness, kecemasan

ABSTRACT

Background: Pre-competition anxiety is a common psychological problem experienced by martial arts athletes and may negatively affect their performance. Various methods have been applied to reduce anxiety, one of which is mindfulness meditation, which has been proven to decrease stress and improve focus.

Objective: This study aimed to determine the effect of mindfulness meditation on the anxiety levels of martial arts athletes in facing competitions. **Methods:** This study was an actual experimental research with a *pretest–posttest control group design*. The sample consisted of 36 karate athletes under KONI Pati Regency, selected through random sampling and divided into the intervention group (n=18) and the control group (n=18). The intervention group received mindfulness meditation for 3 weeks, twice weekly, lasting 10 minutes per session, while the control group received no intervention. The instrument used was the *Competitive State Anxiety Inventory-2R* (CSAI-2R). Data were analyzed using Saphiro-wilk *paired t-test*, *independent t-test*, and ANCOVA **Results:** There was a significant decrease in anxiety scores in the intervention group from 38.56 ± 6.30 to 30.11 ± 6.78 ($p < 0.001$). In contrast, the control group increased from 35.50 ± 6.13 to 37.56 ± 5.95 ($p = 0.049$) **Conclusion:** Mindfulness meditation was proven to be effective in reducing anxiety levels among martial arts athletes and can be recommended as a psychological strategy to prepare athletes for competitions.

Keywords: anxiety, csai-2r, mindfulness meditation, martial arts athletes