

Hubungan Mindfulness Terhadap Kecemasan Taekwondo Senior Dalam Menghadapi Pertandingan

Bashra Muhamad Alfin¹, Komarudin Komarudin^{2*}, Mochamad Yamin Saputra³,
Gerald Novian⁴, Selmia Pasang⁵

^{1,2*,3,5}Program Studi Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Jawa Barat, Indonesia

⁴Program Studi Keolahragaan Fisik, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Jawa Barat, Indonesia

Email Korespondensi: komarudin_pko@upi.edu

ABSTRAK

Kecemasan dalam pertandingan merupakan salah satu faktor psikologi yang seringkali dialami oleh atlet dan dapat memengaruhi performa. Salah satu pendekatan untuk membantu atlet dalam mengelola kecemasan dalam menghadapi kompetisi yaitu dengan latihan mindfulness. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan mindfulness terhadap kecemasan diri atlet Taekwondo menjelang pertandingan. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif dengan desain correlasional. Dalam penelitian ini melibatkan 15 atlet Taekwondo menjelang pertandingan, lalu instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) dan *Competitive State Anxiety Test* (CSAT). Setelah data diperoleh, analisis data dilakukan dengan menggunakan uji korelasi SPSS versi 29 berdasarkan penelitian ini, bahwa tingkat *mindfulness* atlet taekwondo senior berada pada kategori sedang hingga tinggi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa *mindfulness* dan kecemasan kompetitif memiliki hubungan dan saling memberikan peranan penting dalam performa atlet taekwondo menjelang pertandingan, sehingga kami menyarankan untuk lebih memperhatikan kondisi atlet menjelang pertandingan agar performa atlet dalam pertandingan baik.

Kata Kunci: Atlet Taekwondo, *Mindfulness*, Kecemasan diri

The Relationship Of Mindfulness To Senior Taekwondo Anxiety In Facing A Competition

ABSTRACT

Competition anxiety is a psychological factor often experienced by athletes and can affect performance. One approach to help athletes manage anxiety in facing competition is through mindfulness training. This study aims to determine the relationship between mindfulness and anxiety in Taekwondo athletes before a match. This study uses a descriptive method with a quantitative approach with a correlational design. This study involved 15 Taekwondo athletes before the match, then the instruments used in this study were the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) and the Competitive State Anxiety Test (CSAT). After the data was obtained, data analysis was carried out using the SPSS version 29 correlation test based on this study, that the level of mindfulness of senior Taekwondo athletes was in the moderate to high category. This study concludes that mindfulness and competitive anxiety have a relationship and play an important role in the performance of Taekwondo athletes before the match. Therefore, we recommend paying more attention to the condition of athletes before the match so that the athlete's performance in the match is good.

Keywords: Taekwondo Athletes, *Mindfulness*, Self-Anxiety

PENDAHULUAN

Olahraga prestasi, khususnya taekwondo, menuntut kesiapan fisik, teknik, taktik, dan psikologis atlet, sehingga penelitian ini penting dilakukan karena masih kurangnya perhatian terhadap kesiapan mental atlet yang dapat memengaruhi konsentrasi, pengambilan keputusan, dan pengendalian emosi saat bertanding, sehingga diperlukan solusi berupa program latihan mental yang terstruktur untuk meningkatkan performa atlet secara optimal. faktor penting karena atlet harus mampu mengambil keputusan cepat, menjaga konsentrasi, serta mengontrol emosi dalam situasi pertandingan yang penuh tekanan (Arisman, 2024; Febrianty et al., 2021). Atlet Taekwondo senior umumnya menghadapi tuntutan perfoma yang tinggi sehingga berpotensi mengalami tekanan psikologis berupa kecemasan menjelang pertandingan (Indira et al., 2025). Kecemasan ini dapat muncul sebagai respon terhadap tekanan kompetisi yang semakin meningkat. Oleh karena itu, kesiapan mental menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari keberhasilan atlet.

Fenomena kecemasan kompetitif sering ditemukan pada atlet sebelum maupun selama pertandingan berlangsung (Lukman et al., 2024). Kecemasan kompetitif merupakan respons emosional negatif yang muncul akibat persepsi ancaman terhadap perfoma atau hasil pertandingan (Afifah et al., 2025; Annisa & Kurniawan, 2022). Gejala kecemasan dapat berupa rasa tegang, khawatir berlebihan, kesulitan fokus, meningkatnya ketegangan otot, serta penurunan kepercayaan diri (Fatimah et al., 2025). Tingkat kecemasan yang tinggi terbukti dapat mengganggu koordinasi gerak, pengambilan keputusan, dan konsistensi perfoma atlet (Aqobah & Rhamadian, 2022). Dalam beberapa dekade terakhir, perhatian terhadap faktor psikologis atlet semakin berkembang melalui pendekatan mindfulness. Mindfulness merupakan kemampuan individu untuk memberikan perhatian penuh terhadap pengalaman saat ini secara sadar tanpa melakukan penilaian (Oguntuase & Sun, 2022). individu yang memiliki tingkat mindfulness tinggi cenderung mampu mengelola pikiran negatif, meningkatkan kesadaran diri, serta mempertahankan fokus perhatian dalam situasi menekan (Fauzan et al., 2025).

Dalam beberapa tahun terakhir ini perhatian terhadap faktor psikologis atlet semakin berkembang melalui pendekatan mindfulness. Mindfulness merupakan kemampuan individu untuk memberikan perhatian penuh terhadap pengalaman saat ini secara sadar tanpa melakukan penilaian. Individu yang memiliki tingkat mindfulness

tinggi cenderung mampu mengelola pikiran negatif, meningkatkan kesadaran diri, serta mempertahankan fokus perhatian dalam membantu atlet menghadapi tekanan kompetisi. Pendekatan ini menjadi salah satu strategi psikologis yang efektif dalam meningkatkan kesiapan mental atlet.

Berdasarkan studi sebelumnya mengungkapkan bahwa mindfulness berkaitan dengan peningkatan fokus perhatian, kontrol gerakan, serta kualitas performa olahraga (Wang et al., 2023). Mindfulness membantu atlet mengurangi ruminasi atau pikiran negatif berulang yang sering menjadi penyebab utama kecemasan kompetitif (Komarudin, 2023). Atlet yang mampu hadir secara penuh pada momen pertandingan cenderung memiliki performa lebih stabil dibandingkan atlet yang terfokus pada hasil atau tekanan (Hariyanti et al., 2025). Kondisi ini menunjukkan pentingnya kesadaran saat ini dalam menjaga konsistensi performa. Oleh karena itu, mindfulness dapat menjadi kunci dalam meningkatkan kualitas penampilan atlet.

Meskipun penelitian mengenai mindfulness dalam olahraga telah berkembang pesat, sebagian besar penelitian masih dilakukan pada atlet umum atau cabang olahraga non combat sport (Sánchez-Sánchez et al., 2023). Penelitian spesifik mengenai hubungan mindfulness dengan kecemasan diri pada atlet taekwondo senior masih relatif terbatas. Padahal, olahraga bela diri memiliki karakteristik tekanan kompetitif yang unik karena melibatkan kontak fisik langsung, resiko cedera, serta tuntutan reaksi cepat selama pertandingan (Cndra et al., 2025; Novian et al., 2025). Kondisi ini membuat atlet taekwondo memiliki tantangan psikologis yang berbeda dibandingkan cabang olahraga lainnya, oleh karena itu, diperlukan penelitian yang lebih spesifik pada konteks ini.

Kesenjangan penelitian tersebut menunjukkan perlunya kajian yang lebih mendalam mengenai hubungan mindfulness terhadap kecemasan diri pada atlet taekwondo senior, pemahaman mengenai hubungan kedua variabel ini penting untuk mengembangkan strategi latihan mental yang efektif dan berbasis ilmiah dalam meningkatkan kesiapan bertanding atlet (Kinanti et al., 2026). Selain itu, penelitian ini dapat memperkaya literatur dalam bidang psikologi olahraga. Dengan demikian, penelitian ini memiliki nilai akademik yang penting. Urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya pengelolaan kecemasan atlet guna menjaga performa optimal dan kesehatan mental. Kecemasan yang tidak terkontrol dapat menyebabkan penurunan performa, kehilangan fokus, hingga burnout pada atlet (Beenen et al., 2025). Oleh karena itu,

mindfulness berpotensi menjadi pendekatan psikologis yang efektif dalam membantu atlet mengelola tekanan kompetisi secara adaptif (Pohan et al., 2025). Pendekatan ini diharapkan mampu meningkatkan keseimbangan antara performa dan kesehatan mental atlet. Keterbaruan penelitian ini terletak pada pengkajian hubungan mindfulness terhadap kecemasan diri secara khusus pada atlet taekwondo senior dalam menghadapi pertandingan. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan psikologi olahraga serta kontribusi praktis bagi pelatih dan pembina olahraga dalam penerapan latihan mental berbasis mindfulness (Dhiaul Haq et al., 2025). Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi pengembangan olahraga prestasi.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Untuk bertujuan mengukur hubungan antara variabel mindfulness dan kecemasan diri atlet secara objektif menggunakan data numerik yang dianalisis secara statistik. Subjek penelitian ini adalah atlet taekwondo yang berada di fase persiapan menghadapi pertandingan. Jumlah subjek yang di terlibat dalam penelitian ini 15 atlet taekwondo. Subjek dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi atlet taekwondo yang aktif berlatih, berstatus sebagai atlet yang akan mengikuti pertandingan, serta bersedia menjadi responden penelitian.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner untuk mengukur variabel mindfulness dan kecemasan diri atlet. Pengukuran mindfulness dilakukan menggunakan Five Mindfulness Questionnaire (FFMQ) yang dikembangkan untuk menilai tingkat kesadaran individu terhadap pengalaman saat ini (Fourianalistyawati et al., 2023). FFMQ terdiri dari lima aspek utama yaitu observing, describing, acting with awareness, non-judging of inner experience, dan non-reactivity to inner experience. Untuk mengukur kecemasan diri atlet, digunakan instrumen Competitive State Anxiety Test (CSAT) (Putra & Pratama, 2025). Instrumen ini dirancang untuk mengukur tingkat kecemasan yang dialami atlet dalam situasi kompetitif. Aspek yang diukur dalam CSAT meliputi kecemasan kognitif, kecemasan somatif, dan kepercayaan diri.

Berdasarkan analisis data penelitian ini, menggunakan aplikasi lunak statistik, seperti SPSS. Teknik analisis yang digunakan adalah uji korelasi untuk mengetahui Hubungan mindfulness terhadap kecemasan atlet taekwondo senior menghadapi pertandingan.

HASIL

Tabel 1. Uji Deskriptif

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Jumlah	Rata-Rata	Std. Deviation
Mindfulness	16	20	40	509	31.81	5.492
Kecemasan	16	15	42	520	32.50	5.657

Berdasarkan tabel 1 Uji Deskriptif dijelaskan bahwa variabel mindfulness yang diukur pada 16 responden memiliki nilai minimum sebesar 20 dan maksimum 40, dengan total skor 509. Nilai rata rata (mean) sebesar 31,81 menunjukkan bahwa tingkat mindfulness atlet cenderung berada pada kategori sedang hingga tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar atlet telah memiliki kemampuan kesadaran diri yang cukup baik, seperti mampu fokus pada kondisi saat ini.

Tabel 2. Uji Normalitas

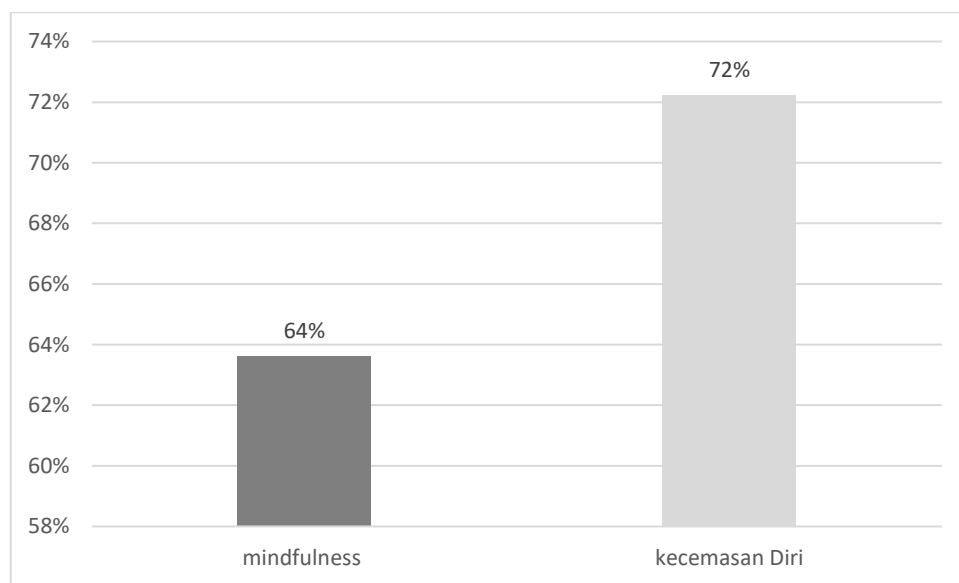
Variabel	Statistik	Shapiro-Wilk	
		df	Sig.
Mindfulness	0,947	16	0,438
Kecemasan	0,804	16	0,003

Berdasarkan tabel 2 uji normalitas shapiro wilk variabel mindfulness memiliki nilai signifikansi sebesar 0,438 ($> 0,05$), sehingga dapat menjadi disimpulkan bahwa data mindfulness berdistribusi normal. Hal ini menunjukkan bahwa data tersebar secara merata dan memenuhi asumsi untuk analisis parametrik.

Tabel 3. Uji Korelasi

			Kecemasan	Mindfulness
Spearman's rho	Kecemasan	Correlation Coefficient	1.000	0,213
		Sig. (2-tailed)	.	0,428
		N	16	16
	mindfulness	Correlation Coefficient	0,213	1.000
		Sig. (2-tailed)	0,428	.
		N	16	16

Berdasarkan tabel 3 hasil uji korelasi spearman diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,213 dengan nilai signifikansi sebesar 0,428 ($> 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara mindfulness dan kecemasan atlet. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,213 juga menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat sangat lemah dan berarah positif.



Gambar 1. Hasil Persentase Hubungan Mindfulness Dan Kecemasan Diri Atlet Taekwondo Senior Dalam Menghadapi Pertandingan

Berdasarkan gambar 1 terlihat bahwa tingkat mindfulness berada pada sekitar 64% sedangkan kecemasan mencapai 72%. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun tingkat mindfulness cukup baik, kecemasan atlet masih relatif tinggi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara mindfulness dengan tingkat kecemasan diri atlet taekwondo senior dalam menghadapi pertandingan. studi ini mengungkapkan bahwa peningkatan kemampuan mindfulness berkontribusi terhadap penurunan kecemasan yang dialami atlet. Hal ini sejalan dengan studi sebelumnya bahwa atlet yang memiliki tingkat mindfulness tinggi cenderung lebih mampu mengendalikan pikiran dan emosinya (Anderson et al., 2021; Isnarizana & Nursaba, 2025; Rogowska & Tataruch, 2024). Dan hal ini membuat mereka tidak mudah terpengaruh oleh tekanan persaingan yang tinggi (Cenci et al., 2025). Dengan demikian mindfulness menjadi faktor penting dalam kesiapan mental atlet sebelum bertanding.

Kemampuan untuk secara sadar dan tanpa menghakimi fokus pada pengalaman saat ini yang menekankan pentingnya kesadaran penuh dalam setiap pengalaman individu yaitu mindfulness (Bahtiar et al., 2023; Weber, 2017). Khususnya dalam konteks olahraga kesadaran penuh membantu atlet tetap fokus pada proses bukan hanya hasil sehingga atlet dapat terbiasa dalam menerima tekanan tanpa bereaksi berlebihan (Noetel et al., 2019). Oleh karena itu, kesadaran penuh berfungsi sebagai strategi psikologis yang efektif dalam menghadapi situasi kompetitif.

Kecemasan dalam olahraga sering kali muncul akibat tekanan untuk menang dan harapan diri sendiri tetapi hal ini juga sering terjadi pada ekspektasi pelatih yang sangat berlebihan (Febrianty et al., 2021; Küttel et al., 2024). Sehingga hal ini sering berdampak pada kondisi seperti mengganggu konsentrasi, koordinasi gerak, serta pengambilan keputusan atlet (Araújo et al., 2019; Gantois et al., 2020). Hal ini dengan studi sebelumnya yang mengungkapkan bahwa atlet yang mengalami kecemasan tinggi biasanya menunjukkan performa yang kurang optimal (Palazzolo, 2020; Purnamasari & Novian, 2021). Sebaliknya, atlet dengan tingkat kecemasan rendah cenderung lebih tenang dan fokus saat bertanding. Dengan adanya mindfulness, atlet dapat mengelola kecemasan sehingga tidak berdampak negatif terhadap performa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa mindfulness memiliki hubungan negatif dengan kecemasan (Jaiswal et al., 2019). Dan hal ini membuktikan bahwa semakin tinggi tingkat mindfulness, semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakan. Mindfulness membantu atlet menerima pikiran negatif tanpa terjebak di dalamnya hal ini memungkinkan atlet untuk mempertahankan kondisi

mental yang stabil (Dana et al., 2022). Oleh karena itu, mindfulness merupakan pendekatan yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental atlet.

Dalam cabang olahraga taekwondo kesiapan mental merupakan aspek penting selain dari aspek kemampuan fisik dan teknik. Sehingga atlet dituntut untuk mengambil keputusan cepat dan mengendalikan emosi mereka selama pertandingan. Dan mindfulness membantu atlet dalam meningkatkan kesadaran diri dan fokus pada gerakan mereka khususnya pada tahap pertandingan. Kondisi ini secara signifikan mendukung performa atlet dalam situasi pertandingan yang dinamis. Oleh karena itu, penerapan pelatihan mindfulness dalam program pelatihan sangat dianjurkan untuk membantu atlet mengelola kecemasan dan mengoptimalkan performa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat mindfulness atlet taekwondo senior berada pada kategori sedang hingga tinggi, namun tingkat kegelisahan yang dialami juga masih tergolong sedang hingga cukup tinggi. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara mindfulness dan kecemasan diri atlet, dengan kekuatan hubungan yang sangat lemah. Hal ini mengindikasikan bahwa mindfulness belum mampu secara optimal menurunkan kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan. Oleh karena itu, kecemasan atlet tidak hanya dipengaruhi oleh mindfulness, tetapi juga oleh faktor lain seperti pengalaman bertanding, kepercayaan diri, kesiapan mental, serta tekanan kompetisi, sehingga diperlukan pendekatan yang lebih komprehensif untuk membantu atlet mengelola kecemasan dan meningkatkan performa.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, F. T. N., Komarudin, K., Saputra, M. Y., & Novian, G. (2025). Psychological Distress and Anxiety: A Case Study on Student-Athletes at University. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 12(1), 55–62. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v12i1.28277>
- Anderson, S. A., Haraldsdottir, K., & Watson, D. (2021). Mindfulness in Athletes. *Current Sports Medicine Reports*, 20(12), 655–660. <https://doi.org/10.1249/JSR.0000000000000919>
- Annisa, R. K., & Kurniawan, A. (2022). Hubungan Antara Mental Toughness dengan Kecemasan Kompetitif pada Atlet Bola Basket Profesional. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 107–118. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31929>

- Aqobah, Q. J., & Rhamadian, D. (2022). Dampak Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Terhadap Atlet the Impact of Anxiety in Sports on Athletes. *Journal of Sport Science and Tourism Activity*, 1(1), 31–36.
- Araújo, D., Hristovski, R., Seifert, L., Carvalho, J., & Davids, K. (2019). Ecological cognition: expert decision-making behaviour in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 12(1), 1–25. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2017.1349826>
- Arisman. (2024). Faktor Faktor yang Mempengaruhi Mental Toughness Pada Atlet. *Prosiding Seminar Nasional 2024-Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Mental Peserta Didik*, 645–662.
- Bahtiar, A., Safari, I., & Fauzi, R. A. (2023). The Effect of Brief Mindfulness Psychoeducation on the Emotional Regulation Ability of Coaching Students. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 13(3), 421–426. <https://doi.org/10.15294/active.v14i3.34626>
- Beenen, K. T., Vosters, J. A., & Patel, D. R. (2025). Sport-related performance anxiety in young athletes: a clinical practice review. *Translational Pediatrics*, 14(1), 127–138. <https://doi.org/10.21037/tp-24-258>
- Cenci, S., Asgharian, H., Liu, L., Rei, M., & Zollo, M. (2025). Does competitive pressure drive effective corporate environmental actions? *Journal of Cleaner Production*, 511, 145585. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2025.145585>
- Cndra, S. S., Wulandari, A. A., Bernato, R. A., & Aulia, P. (2025). Efektifitas Terapi Mindfulness dalam Meningkatkan Konsentrasi pada Atlet Taekwondo Klub Dojang SMA Negeri 13 Padang. *CAUSALITA: Journal of Psychology*, 3(1), 204. <https://doi.org/10.62260/causalita.v3i1.483>
- Dana, A., Shahir, V. A., & Ghorbani, S. (2022). The impact of Mindfulness and Mental Skills Protocols on Athletes' Competitive Anxiety. *Biomedical Human Kinetics*, 14(1), 135–142. <https://doi.org/10.2478/bhk-2022-0017>
- Dhiaul Haq, A., Priambodo, A., Kurnia Darisman, E., & Kunci, K. (2025). *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga Analisis Peran Pelatih dalam Pengembangan Mental Juara*. 6(3), 769–776.
- Dongoran, M. F., Kalalo, C. N., & Syamsudin, S. (2020). Psychological profile of athlete Pekan Olahraga Nasional (PON) Papua road to PON XX 2020. *Journal Sport Area*, 5(1), 13–21. <https://doi.org/http://journal.uir.ac.id/index.php/JSP>
- Fatimah, S., Diantari, R., Oncha Bastoto, A., & Nurhafsari Putri, U. (2025). Analisis Fenomenologi Kecemasan Kompetitif Dan Konsekuensinya Terhadap Peningkatan Risiko Cedera Pada Atlet Pencak Silat Berprestasi. *Jurnal Intelek Insan Cendekia*, 2(12), 3047–7824.
- Fauzan, R., Uce, L., Oktarina, R., & Otafiani, R. (2025). Mindfulness Dalam Pendidikan: Meningkatkan Fokus dan Mengurangi Stres Pada Peserta Didik Generasi Z. *Jurnal Pendidikan Indonesia: Teori, Penelitian Dan Inovasi*, 5(1), 86–94. <https://doi.org/10.59818/jpi.v5i1.1046>
- Febrianty, M. F., Purnamasari, I., & Novian, G. (2021). Analysis of psychological aspects of taekwondo athletes in training phase. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 10(3), 113–120.
- Fourianalistyawati, E., Listiyandini, R. A., Sahidah, T., Kumalasari, D., & Grasiawaty, N. (2023). Measuring Mindfulness in one minute or less: A 10-item short version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) in Indonesian. *Journal Psikogenesis*, 11(1), 54–66. <https://doi.org/10.24854/jps.v11i1.3797>

- Gantois, P., Caputo Ferreira, M. E., Lima-Junior, D. de, Nakamura, F. Y., Batista, G. R., Fonseca, F. S., & Fortes, L. de S. (2020). Effects of mental fatigue on passing decision-making performance in professional soccer athletes. *European Journal of Sport Science*, 20(4), 534–543. <https://doi.org/10.1080/17461391.2019.1656781>
- Hariyanti, R. A. M., Pahrudin, A., Akmansyah, M., & Fauzan, A. (2025). Evolution and future directions in school leadership development research: A global bibliometric perspective (2015-2025). *European Journal of Sustainable Development Research*, 9(4). <https://doi.org/10.29333/ejosdr/16753>
- Indira et al. (2025). *Kecemasan Performa dan Dinamika Pemaknaan Mental Imagery: Studi Fenomenologis pada Atlet Taekwondo Muda*. 2(2), 2025.
- Isnarizanah, G., & Nursaba, S. (2025). The Effect of Brief Mindfulness Psychoeducation on the Emotional Regulation Ability of Coaching Students. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 14(3), 970–973.
- Jaiswal, S., Muggleton, N. G., Juan, C.-H., & Liang, W.-K. (2019). Indices of association between anxiety and mindfulness: a guide for future mindfulness studies. *Personality Neuroscience*, 2, e9. <https://doi.org/10.1017/pen.2019.12>
- Kinanti, A., Decheline, G., & Prabowo, B. Y. (2026). Hubungan antara Mental Toughness dan Competitive Anxiety pada Atlet Taekwondo Pegasus Indonesia di Kota Jambi. *SPRINTER : Jurnal Ilmu Olahraga*, 7(1), 207–214.
- Komarudin, K. (2023). Penerapan Psikologi Dalam Meningkatkan Penampilan Atlet. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 2(2), 65–76.
- Küttel, A., Storm, L. K., Stambulova, N., & Henriksen, K. (2024). Threatening and nurturing mental health: insights from Danish elite athletes on the dynamic interplay of factors associated with their mental health. *Frontiers in Sports and Active Living*, Volume 6-. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1451617>
- Lukman, I. M., Sudirjo, E., & Rahman, A. A. (2024). Analisis Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola Putra Rice Cake Fc. *Jurnal Kejaora*, 9(April), 37–44. <https://doi.org/https://doi.org/10.36526/kejaora.v9i1.3643>
- Noetel, M., Ciarrochi, J., Van Zanden, B., & Lonsdale, C. (2019). Mindfulness and acceptance approaches to sporting performance enhancement: a systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 12(1), 139–175. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2017.1387803>
- Novian, G., Komarudin, K., Rismayadi, A., Febrianty, M. F., & Syahid, A. M. (2025). *A Study of Endurance Training Methods and Their Effects on Archery Athletes*. By. 4088, 62–66.
- Oguntuase, S. B., & Sun, Y. (2022). Effects of mindfulness training on resilience, self-confidence and emotion regulation of elite football players: The mediating role of locus of control. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2(3), 198–205. <https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2022.08.003>
- Palazzolo, J. (2020). Anxiety and performance. *L'Encéphale*, 46(2), 158–161. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.encep.2019.07.008>
- Pohan, I. C., Supriadi, A., & Abady, A. N. (2025). Tinjauan Literatur Tentang Stres Pada Atlet: Analisis Berdasarkan Data Garuda. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan (JISBG)*, 13(1), 30–39. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v13i2.3865>
- Purnamasari, I., & Novian, G. (2021). Tingkat Kepercayaan Diri dan Kecemasan Atlet PPLP Jawa Barat selama Menjalani Training From Home (TFH) pada Masa Adaptasi Kebiasaan. *Jurnal Patriot*, 3(March), 71–81. <https://doi.org/10.24036/patriot.v>

- Putra, A. A., & Pratama, R. S. (2025). Anxiety as a psychological factor in futsal athlete performance. *Sriwijaya Journal of Sport*, 4(3), 342–355. <https://doi.org/10.55379/sjs.v4i3.104>
- Rogowska, A. M., & Tataruch, R. (2024). The relationship between mindfulness and athletes' mental skills may be explained by emotion regulation and self-regulation. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 16(1), 68. <https://doi.org/10.1186/s13102-024-00863-z>
- Sánchez-Sánchez, L. C., Franco, C., Amutio, A., García-Silva, J., & González-Hernández, J. (2023). Influence of Mindfulness on Levels of Impulsiveness, Moods and Pre-Competition Anxiety in Athletes of Different Sports. *Healthcare (Switzerland)*, 11(6), 1–12. <https://doi.org/10.3390/healthcare11060898>
- Wang, Y., Lei, S.-M., & Fan, J. (2023). Effects of mindfulness-based interventions on promoting athletic performance and related factors among athletes: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2038.
- Weber, J. (2017). Mindfulness is not enough: Why equanimity holds the key to compassion. *Mindfulness & Compassion*, 2(2), 149–158. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.mincom.2017.09.004>