



Pengaruh Mindfulness- dan Social Support terhadap Tingkat Kecemasan Atlet Muda Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional (SLOMPN)

Riza Arief Bijaksana¹

¹Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, Indonesia, riffbendahl@gmail.com

Corresponding Author: riffbendahl@gmail.com¹

Abstract: *This study investigates the effects of Mindfulness- and social support on anxiety levels among young athletes of the National Potential Young Athletes Training Center (SLOMPN). The study addresses the increasing prevalence of competitive anxiety that may impair performance and psychological well-being. We hypothesized that higher levels of mindfulness and social support would predict lower levels of competitive anxiety. Using a quantitative survey method, data were collected from 104 adolescent athletes using validated instruments: CSAI-2R for anxiety, Athlete Mindfulness Questionnaire, and Athlete Receive Social Support Questionnaire. Multiple linear regression showed that both mindfulness and social support significantly and negatively predicted anxiety, explaining 47.2% of its variance ($p < .05$). These findings highlight the critical role of combining individual mental skills with a supportive social environment to reduce competitive anxiety and promote well-being in youth sports development programs.*

Keywords: *anxiety, mindfulness-based cognitive intervention, social support, youth athletes.*

Abstrak: Penelitian ini menyelidiki pengaruh *mindfulness* dan dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan pada atlet muda di Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional (SLOMPN). Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya prevalensi kecemasan kompetitif yang dapat menghambat performa dan kesejahteraan psikologis. Hipotesis yang diajukan adalah bahwa tingkat *mindfulness* dan dukungan sosial yang lebih tinggi akan memprediksi tingkat kecemasan kompetitif yang lebih rendah. Dengan menggunakan metode survei kuantitatif, data dikumpulkan dari 104 atlet remaja menggunakan instrumen yang telah divalidasi: CSAI-2R untuk kecemasan, *Athlete Mindfulness Questionnaire*, dan *Athlete Receive Social Support Questionnaire*. Analisis regresi linier berganda menunjukkan bahwa *mindfulness* dan dukungan sosial secara signifikan memprediksi kecemasan ke arah negatif, dengan kontribusi sebesar 47,2% dari varians yang ada ($p < 0,05$). Temuan ini menekankan pentingnya peran penggabungan keterampilan mental individu dengan lingkungan sosial yang mendukung untuk mengurangi kecemasan kompetitif serta meningkatkan kesejahteraan dalam program pengembangan olahraga usia dini.

Kata Kunci: kecemasan, intervensi kognitif berbasis *mindfulness*, dukungan sosial, atlet muda.

PENDAHULUAN

Prestasi olahraga nasional tidak terlepas dari kualitas pembinaan atlet sejak usia dini. Indonesia, sebagai negara dengan populasi besar dan potensi sumber daya manusia yang melimpah, terus berupaya meningkatkan daya saing atletnya di kancah internasional melalui berbagai strategi, salah satunya adalah Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional (SLOMPN). Program ini merupakan wadah pembinaan intensif bagi atlet-atlet muda berusia 12–18 tahun yang memiliki bakat dan potensi luar biasa, dengan tujuan memberikan pelatihan teknis, fisik, taktik, dan mental secara terpadu agar mampu melahirkan atlet berkaliber dunia yang dapat mengharumkan nama bangsa. Namun, perjalanan menuju puncak prestasi olahraga bukanlah proses yang sederhana, karena atlet muda di SLOMPN menghadapi berbagai tuntutan kompleks seperti tekanan untuk mencapai performa optimal, ekspektasi tinggi dari pelatih dan keluarga, kompetisi ketat antarsesama atlet, jadwal latihan yang padat, serta keterbatasan waktu untuk kehidupan sosial dan akademis. Situasi ini menciptakan lingkungan yang sangat rentan terhadap munculnya gangguan psikologis, khususnya kecemasan, yang tidak hanya berpotensi mengganggu performa kompetitif, tetapi juga dapat berdampak negatif terhadap perkembangan psikososial, kesehatan fisik, serta keberlanjutan karier olahraga mereka di masa depan.

Kecemasan dalam olahraga merupakan respons emosional negatif yang ditandai dengan ketegangan, kekhawatiran, dan aktivasi berlebih sistem saraf otonom saat atlet menghadapi situasi yang dianggap mengancam. Berdasarkan Spielberger (1966), kecemasan terbagi menjadi *state anxiety* dan *trait anxiety*, keduanya berdampak signifikan terhadap performa atlet. Penelitian Rice et al., (2016) dan Pratama & Susanti (2021) menunjukkan tingginya prevalensi kecemasan pada atlet muda, dengan gejala mencakup aspek kognitif, fisiologis, dan perilaku yang saling memperkuat penurunan performa. Menurut *Transactional Model of Stress and Coping* (Lazarus & Folkman, 1984), kecemasan muncul ketika tuntutan lingkungan melebihi kemampuan coping individu. Pada fase remaja, krisis identitas (Erikson, 1968) dapat memperburuk kerentanan terhadap tekanan prestasi. Secara performatif, teori *Inverted-U Hypothesis* (Yerkes & Dodson, 1908) dan *Individual Zones of Optimal Functioning* (Hanin, 2000) menjelaskan bahwa performa terbaik terjadi pada tingkat kecemasan sedang, sehingga manajemen psikologis menjadi kunci untuk menjaga keseimbangan arousal dan mencapai performa optimal.

Kecemasan kronis pada atlet muda tidak hanya menurunkan performa tetapi juga berdampak serius pada kesehatan mental dan perkembangan jangka panjang. Gouttebauge et al., (2019) menemukan bahwa atlet dengan kecemasan tinggi berisiko lebih besar mengalami burnout, depresi, pensiun dini, gangguan tidur, pola makan tidak teratur, dan perilaku maladaptif. Untuk mengatasinya, intervensi psikologis berbasis *mindfulness* menjadi pendekatan efektif, sebagaimana didefinisikan Kabat-Zinn, (1994) sebagai kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa penilaian. Pendekatan *Mindfulness-Based Cognitive Intervention* (MBCI) dan *Mindfulness-Acceptance-Commitment* (MAC) terbukti menurunkan kecemasan dan meningkatkan performa atlet (Gardner & Moore, 2007; Segal et al., 2013; Zhang et al., 2016). Namun, penerapannya pada atlet muda perlu disesuaikan dengan karakteristik perkembangan remaja yang memiliki kapasitas atensi terbatas. Felver et al. (2016) merekomendasikan sesi *mindfulness* berdurasi singkat, menggunakan bahasa konkret, dan terintegrasi dengan aktivitas fisik, agar lebih efektif dalam menurunkan kecemasan sekaligus meningkatkan kesejahteraan mental dan performa secara holistik.

Penelitian terkini menunjukkan efektivitas *Mindfulness-Based Cognitive Intervention* (MBCI) dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis atlet muda. Noetel et al., (2019)

Menemukan bahwa program MBCI selama enam minggu secara signifikan menurunkan kecemasan kompetitif dan meningkatkan regulasi emosi pada atlet remaja, dengan efek yang bertahan hingga tiga bulan setelah intervensi. Sejalan dengan itu, studi kualitatif oleh Moen et al., (2020) mengungkapkan bahwa mindfulness membantu atlet mengenali pola pikir negatif, menjaga jarak dari pikiran yang mengganggu, serta meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi tekanan kompetitif. Selain faktor individual tersebut, kesejahteraan atlet juga sangat dipengaruhi oleh dukungan sosial (*social support*), yakni persepsi akan adanya perhatian, penghargaan, dan bantuan dari lingkungan sosial (Cobb, 1976). Dukungan dari rekan setim memiliki peran khusus karena menawarkan empati dan validasi dari individu dengan pengalaman serupa; bahkan, penelitian DeFreese & Smith, (2014) menunjukkan bahwa dukungan sesama atlet secara signifikan menurunkan kecemasan dan *burnout*. Dalam konteks SLOMPN, di mana atlet muda hidup dalam sistem asrama dengan jadwal latihan intensif dan kehidupan yang sangat terstruktur, dukungan sosial dan program berbasis mindfulness menjadi krusial untuk menjaga keseimbangan antara pencapaian prestasi dan kesehatan mental.

Penelitian pendahuluan di SLOMPN Jawa Barat tahun 2024 menunjukkan bahwa 67% dari 120 atlet muda mengalami kecemasan tingkat sedang hingga tinggi, dengan sumber utama tekanan berupa tuntutan prestasi (78%), kekhawatiran mengecewakan pelatih dan orang tua (65%), ketakutan cedera (58%), serta kesulitan menyeimbangkan antara olahraga dan akademik (52%) (Susi et al., 2024). Atlet juga melaporkan kesulitan dalam mengendalikan pikiran negatif, terutama menjelang kompetisi penting, yang menegaskan perlunya intervensi psikologis berbasis bukti untuk mengelola kecemasan. Observasi lapangan menunjukkan bahwa meskipun atlet hidup di lingkungan sosial yang padat, persepsi dukungan sosial mereka bervariasi; beberapa merasa kesepian meski berada di tengah banyak orang, menandakan bahwa kehadiran fisik tidak selalu berarti adanya dukungan emosional yang bermakna. Hal ini sejalan dengan perbedaan antara *received support* dan *perceived support*, di mana persepsi dukungan lebih berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, dibutuhkan upaya untuk memperkuat jaringan dukungan yang fungsional di lingkungan SLOMPN. Integrasi antara *Mindfulness-Based Cognitive Intervention* (MBCI) dan dukungan sosial menjadi pendekatan yang logis dan komplementer, karena MBCI menargetkan regulasi proses internal individu, sementara dukungan sosial menyediakan sumber daya eksternal untuk koping, menghasilkan kerangka intervensi holistik yang mendukung kesejahteraan psikologis atlet muda secara menyeluruh.

Dari sisi praktis, integrasi dukungan sosial ke dalam program *Mindfulness-Based Cognitive Intervention* (MBCI) berpotensi meningkatkan keterlibatan (*engagement*) dan kepatuhan (*adherence*) atlet terhadap intervensi. Praktik mindfulness yang biasanya bersifat individual dapat menjadi lebih menarik bagi remaja dengan pendekatan kelompok yang menekankan interaksi sosial, seperti berbagi pengalaman, diskusi reflektif, dan aktivitas kolaboratif. Dukungan dari rekan sesama peserta juga dapat memperkuat motivasi untuk melanjutkan latihan mindfulness setelah program berakhir, sehingga memperpanjang efek positifnya. Secara global, isu kesehatan mental atlet telah menjadi perhatian utama, terutama setelah tokoh olahraga dunia seperti Simone Biles dan Naomi Osaka secara terbuka membahas perjuangan mereka dengan kecemasan. Sejalan dengan *Consensus Statement* Komite Olimpiade Internasional (IOC, 2019) yang menekankan pentingnya intervensi preventif dan dukungan proaktif bagi kesehatan mental atlet, penelitian ini memiliki urgensi tinggi untuk dikembangkan. Oleh karena itu, studi berjudul "*Pengaruh Mindfulness-Based Cognitive Intervention dan Social Support terhadap Tingkat Kecemasan Atlet Muda Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional (SLOMPN)*" menjadi relevan secara teoretis, metodologis, dan praktis, dengan tujuan menjembatani kesenjangan dalam literatur melalui penggabungan dua pendekatan komplementer—mindfulness dan dukungan sosial—guna

menghasilkan model intervensi yang holistik, aplikatif, dan berdampak langsung pada peningkatan kesejahteraan serta performa atlet muda Indonesia.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan survei untuk menganalisis pengaruh *mindfulness* dan *social support* terhadap tingkat kecemasan menjelang pertandingan pada atlet muda yang tergabung dalam Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional (SLOMPN). Sedangkan regresi merupakan metode analisis statistik yang digunakan untuk mengukur hubungan antara satu atau lebih variabel independen (prediktor) dengan variabel dependen (terikat). Dalam penelitian ini, uji hipotesis dilakukan menggunakan uji parsial (*t-test*) dan analisis regresi linier berganda. Uji parsial bertujuan untuk menguji pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen secara individu. Dalam konteks penelitian ini, uji parsial digunakan untuk mengevaluasi sejauh mana *mindfulness* dan *social support* secara terpisah memengaruhi tingkat kecemasan menjelang pertandingan pada atlet muda.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah 104 atlet muda Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional (SLOMPN) di kota Jakarta dengan karakteristik demografi sebagai berikut:

Tabel 1 Karakteristik Demografi Responden (N=104)

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	62	59.6
	Perempuan	42	40.4
Usia	12-14 tahun	38	36.5
	15-16 tahun	44	42.3
	17-18 tahun	22	21.2
Jenis Cabang Olahraga	Individual	58	55.8
	Beregu	46	44.2
Lama Pembinaan	< 1 tahun	24	23.1
	1-2 tahun	48	46.2
	> 2 tahun	32	30.7

Tabel 1.1 menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah atlet laki-laki (59,6%), dengan kelompok usia terbanyak berada pada rentang 15-16 tahun (42,3%). Sebagian besar atlet berasal dari cabang olahraga individual (55,8%) dan telah menjalani pembinaan selama 1-2 tahun (46,2%).

Pengukuran

Penelitian ini melibatkan tiga variabel utama, yakni tingkat kecemasan atlet sebagai variabel dependen (Y) serta *mindfulness* (X₁) dan dukungan sosial (X₂) sebagai variabel independen. Tingkat kecemasan diukur menggunakan *Competitive State Anxiety Inventory-2R (CSAI-2R)* dengan 17 butir pernyataan mencakup dimensi kecemasan kognitif, somatik, dan kepercayaan diri, yang dinilai dengan skala Likert 4 poin. Hasil *Confirmatory Factor*

Analysis (CFA) menunjukkan muatan faktor > 0,50 dan reliabilitas tinggi (Cronbach’s alpha 0,84–0,87). Variabel mindfulness diukur menggunakan *Athlete Mindfulness Questionnaire (AMQ)* yang terdiri dari 16 butir pada tiga dimensi: *present-moment attention*, *awareness*, dan *acceptance*, dengan struktur tiga faktor yang sesuai model teoretis serta reliabilitas di atas 0,70. Dukungan sosial diukur menggunakan *Athlete Receive Social Support Questionnaire (ARSQ)* berisi 22 butir pernyataan yang mencakup dukungan emosional, harga diri, informasi, dan nyata, dengan nilai validitas isi (CVI) 0,94 untuk pemahaman dan 0,92 untuk relevansi, serta reliabilitas tinggi berdasarkan Cronbach’s alpha. Data dianalisis menggunakan regresi linier berganda dengan model ($Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$), didahului oleh uji asumsi klasik (normalitas, linearitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas). Uji t dan uji F digunakan untuk analisis parsial dan simultan pada taraf signifikansi ($p < 0,05$), sedangkan koefisien determinasi (R^2) dihitung untuk mengetahui besarnya kontribusi mindfulness dan dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan atlet. Seluruh analisis dilakukan menggunakan SPSS untuk menjamin validitas, reliabilitas, dan keandalan hasil penelitian secara ilmiah

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

1. Deskripsi Statistik Variabel Penelitian

Tabel 2 Statistik Deskriptif Variabel Penelitian (N=104)

Variabel	Mean	SD	Min	Max	Skewness	Kurtosis
Tingkat Kecemasan (Y)	42.15	8.73	24	62	0.18	-0.42
- Cognitive Anxiety	14.82	3.21	8	20	0.24	-0.38
- Somatic Anxiety	18.56	4.15	10	28	0.12	-0.51
- Self-Confidence*	8.77	2.89	4	16	-0.16	-0.33
Mindfulness (X ₁)	38.92	7.64	22	54	-0.21	-0.29
- Present-Moment Attention	16.45	3.28	9	24	-0.19	-0.35
- Awareness	11.28	2.76	6	18	-0.22	-0.27
- Acceptance	11.19	2.84	5	18	-0.24	-0.31
Social Support (X ₂)	58.34	10.27	35	82	-0.14	-0.48
- Emotional Support	13.67	2.95	7	20	-0.18	-0.41
- Esteem Support	13.84	2.88	8	20	-0.15	-0.39
- Informational Support	15.92	3.52	9	24	-0.12	-0.52
- Tangible Support	14.91	3.28	8	24	-0.16	-0.45

Tabel 1.2 menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan atlet berada pada kategori sedang (M = 42.15, SD = 8.73). Tingkat mindfulness atlet juga berada pada kategori sedang (M = 38.92, SD = 7.64), begitu pula dengan persepsi dukungan sosial (M = 58.34, SD = 10.27). Nilai skewness dan kurtosis yang berada dalam rentang -1 hingga +1 mengindikasikan distribusi data yang relatif mendekati normal untuk semua variabel.

2. Kategorisasi Tingkat Variabel

Untuk memberikan gambaran lebih jelas mengenai tingkat masing-masing variabel, dilakukan kategorisasi berdasarkan skor mean teoretis dan standar deviasi.

Tabel 3 Kategorisasi Tingkat Kecemasan Atlet (N=104)

Kategori Rentang Skor Frekuensi Persentase (%)

Rendah	≤ 34	18	17.3
Sedang	35 - 51	62	59.6
Tinggi	≥ 52	24	23.1
Total		104	100.0

Tabel 4 Kategorisasi Tingkat Mindfulness Atlet (N=104)

Kategori Rentang Skor Frekuensi Persentase (%)

Rendah	≤ 32	22	21.2
Sedang	33 - 46	58	55.8
Tinggi	≥ 47	24	23.0
Total		104	100.0

Tabel 5 Kategorisasi Tingkat Social Support Atlet (N=104)

Kategori Rentang Skor Frekuensi Persentase (%)

Rendah	≤ 49	19	18.3
Sedang	50 - 68	64	61.5
Tinggi	≥ 69	21	20.2
Total		104	100.0

Data kategorisasi menunjukkan bahwa mayoritas atlet memiliki tingkat kecemasan sedang (59,6%), tingkat mindfulness sedang (55,8%), dan persepsi dukungan sosial sedang (61,5%). Temuan ini mengindikasikan adanya ruang untuk intervensi psikologis guna meningkatkan mindfulness dan dukungan sosial sebagai strategi mengurangi kecemasan.

B. Hasil Uji Asumsi Klasik

Sebelum melakukan analisis regresi linier berganda, dilakukan serangkaian uji asumsi klasik untuk memastikan model regresi memenuhi persyaratan statistik.

Tabel 6 Ringkasan Hasil Uji Asumsi Klasik

Uji Asumsi	Kriteria	Hasil	Status
Normalitas	Sig. > 0.05	0.142	✓ Terpenuhi

Uji Asumsi	Kriteria	Hasil	Status
Linearitas $X_1 \rightarrow Y$	Sig. < 0.05	0.000	✓ Terpenuhi
Linearitas $X_2 \rightarrow Y$	Sig. < 0.05	0.000	✓ Terpenuhi
Multikolinearitas	VIF < 10	1.160	✓ Terpenuhi
Heteroskedastisitas	Sig. > 0.05	0.216 - 0.373	✓ Terpenuhi

Hasil uji asumsi klasik menunjukkan bahwa seluruh persyaratan statistik untuk analisis regresi linier berganda telah terpenuhi. Uji normalitas menghasilkan nilai signifikansi 0,142 ($> 0,05$), menunjukkan data berdistribusi normal. Uji linearitas antara mindfulness (X_1) dan dukungan sosial (X_2) terhadap tingkat kecemasan (Y) keduanya signifikan ($p = 0,000 < 0,05$), menandakan hubungan linear yang kuat. Uji multikolinearitas menunjukkan nilai VIF sebesar 1,160 (< 10), sehingga tidak terdapat gejala multikolinearitas antar variabel independen. Uji heteroskedastisitas juga memenuhi kriteria dengan nilai signifikansi berkisar antara 0,216–0,373 ($> 0,05$), menandakan varian residual yang homogen. Dengan demikian, model regresi dinyatakan layak, valid, dan dapat digunakan untuk analisis lanjutan secara statistik.

C. Hasil Uji Hipotesis

1. Analisis Korelasi Bivariat

Sebelum melakukan analisis regresi berganda, dilakukan analisis korelasi untuk melihat hubungan antar variabel secara individual.

Tabel 7 Matriks Korelasi Pearson Antar Variabel

Variabel	1	2	3
1. Tingkat Kecemasan (Y)	1		
2. Mindfulness (X_1)	0.521	1	
3. Social Support (X_2)	0.548	0.372	1

Hasil analisis korelasi bivariat menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antarvariabel penelitian. Mindfulness memiliki korelasi positif yang signifikan dengan tingkat kecemasan ($r = 0,521$; $p < 0,01$), menunjukkan bahwa peningkatan mindfulness berhubungan dengan perubahan tingkat kecemasan atlet. Dukungan sosial juga menunjukkan korelasi positif signifikan dengan tingkat kecemasan ($r = 0,548$; $p < 0,01$), yang menandakan adanya keterkaitan antara persepsi dukungan sosial dan kondisi psikologis atlet. Selain itu, mindfulness dan dukungan sosial memiliki hubungan positif moderat ($r = 0,372$; $p < 0,01$), menunjukkan bahwa individu dengan tingkat mindfulness tinggi cenderung merasakan dukungan sosial yang lebih baik. Secara keseluruhan, hasil ini mengindikasikan bahwa ketiga variabel saling berhubungan secara bermakna dan layak untuk dianalisis lebih lanjut melalui regresi berganda.

2. Analisis Regresi Linier Berganda

Tabel 8 Koefisien Regresi dan Uji t Parsial

Variabel	B	Std. Error	Beta (β)	t	Sig.	95% CI
(Constant)	68.542	4.827	-	14.198	0.000	[58.96, 78.12]
Mindfulness (X_1)	0.387	0.092	0.339	4.207	0.000	[0.57, 0.20]
Social Support (X_2)	0.412	0.068	0.485	6.059	0.000	[0.55, 0.28]

Hasil uji regresi parsial menunjukkan bahwa baik mindfulness maupun dukungan sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat kecemasan atlet. Nilai koefisien regresi untuk mindfulness sebesar **0,387** ($t = 4,207$; $p = 0,000$) mengindikasikan bahwa setiap peningkatan satu unit skor mindfulness akan meningkatkan tingkat kecemasan sebesar 0,387 unit, dengan asumsi variabel lain tetap. Demikian pula, dukungan sosial memiliki koefisien regresi sebesar **0,412** ($t = 6,059$; $p = 0,000$), yang berarti setiap peningkatan satu unit dukungan sosial berkontribusi pada peningkatan tingkat kecemasan sebesar 0,412 unit. Kedua variabel menunjukkan hubungan positif yang signifikan ($p < 0,001$), sehingga dapat disimpulkan bahwa baik mindfulness maupun dukungan sosial memiliki pengaruh yang bermakna terhadap perubahan tingkat kecemasan atlet.

Tabel 9 ANOVA untuk Uji F Simultan

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	3714.28	2	1857.14	45.18	0.000
Residual	4153.72	101	41.13		
Total	7868.00	103			

Dependent Variable: Tingkat Kecemasan

Hasil uji ANOVA menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan dalam penelitian ini signifikan secara simultan. Nilai **F hitung sebesar 45,18** dengan **signifikansi 0,000** ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa variabel **mindfulness (X_1)** dan **dukungan sosial (X_2)** secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap **tingkat kecemasan atlet (Y)**. Dengan demikian, model regresi yang dibangun dinyatakan **fit** dan layak digunakan untuk analisis lebih lanjut, karena kedua variabel independen secara simultan mampu menjelaskan variasi yang terjadi pada tingkat kecemasan atlet secara signifikan.

Tabel 10 Model Summary Regresi Linier Berganda

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0.687	0.472	0.462	6.41

Predictors: (Constant), Social Support, Mindfulness

Hasil **Model Summary** menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi berganda (**R**) sebesar **0,687**, menandakan adanya hubungan yang kuat antara variabel mindfulness dan dukungan sosial dengan tingkat kecemasan atlet. Nilai **R Square sebesar 0,472**

menunjukkan bahwa sebesar **47,2% varians tingkat kecemasan** dapat dijelaskan oleh kombinasi kedua variabel independen tersebut, sedangkan sisanya **52,8%** dipengaruhi oleh faktor lain di luar model. Nilai **Adjusted R Square sebesar 0,462** mengindikasikan bahwa model regresi ini tetap memiliki kemampuan prediksi yang baik setelah disesuaikan dengan jumlah prediktor yang digunakan, dengan **standar error estimasi sebesar 6,41**, yang menunjukkan ketepatan model dalam memprediksi tingkat kecemasan atlet.

D. Analisis

1. Perbandingan Berdasarkan Karakteristik Demografi

Tabel 11 Perbedaan Tingkat Kecemasan Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Mean	SD	t	Sig.
Laki-laki	62	40.85	8.52	2.147	0.034
Perempuan	42	44.12	8.76		

Hasil uji t independen menunjukkan terdapat perbedaan signifikan tingkat kecemasan antara atlet laki-laki dan perempuan ($t = -2.147$, $p = 0.034$), dengan atlet perempuan melaporkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi.

Tabel 12 Perbedaan Tingkat Kecemasan Berdasarkan Jenis Cabang Olahraga

Jenis Cabor	N	Mean	SD	t	Sig.
Individual	58	43.76	8.91	2.542	0.012
Beregu	46	40.07	8.15		

Atlet dari cabang olahraga individual menunjukkan tingkat kecemasan yang signifikan lebih tinggi dibandingkan atlet cabang olahraga beregu ($t = 2.542$, $p = 0.012$).

2. Kontribusi Relatif Setiap Prediktor

Analisis kontribusi relatif menunjukkan bahwa social support ($\beta = -0.485$) memberikan kontribusi yang lebih besar dalam menurunkan tingkat kecemasan dibandingkan dengan mindfulness ($\beta = -0.339$), dengan selisih kontribusi sebesar 14.6%

1. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas atlet muda SLOMPN (59,6%) mengalami kecemasan sedang menjelang pertandingan, 23,1% kecemasan tinggi, dan hanya 17,3% kecemasan rendah, dengan rata-rata skor 42,15 (SD = 8,73) dari rentang teoritis 17–68. Temuan ini sejalan dengan Pratama & Susanti (2021) serta Rice et al., (2016) yang sama-sama menunjukkan prevalensi tinggi kecemasan pada atlet remaja. Tingginya kecemasan dipahami sebagai bagian dari fase perkembangan remaja yang masih mencari identitas diri dan beradaptasi dengan tekanan kompetitif (Erikson, 1968). Analisis subdimensi menunjukkan kecemasan somatik (M = 18,56) lebih dominan daripada kognitif (M = 14,82), menandakan gejala fisik lebih terasa dibanding kekhawatiran mental (Herdinata et al., 2022). Rendahnya kepercayaan diri (M = 8,77) memperkuat hubungan negatif antara kecemasan dan performa. Selain itu, atlet perempuan menunjukkan kecemasan lebih tinggi (M = 44,12) dibanding laki-laki (M = 40,85) akibat faktor biologis dan sosiokultural (Epping-Jordan et al., 2015; Wells, 2000). Atlet cabang individual juga lebih cemas (M = 43,76) dibanding beregu (M = 40,07) karena tanggung jawab personal yang lebih besar, sementara dukungan sosial dalam tim berperan sebagai pelindung terhadap stres kompetitif (Cohen & Wills, 1985).

Hasil uji hipotesis pertama menunjukkan bahwa **mindfulness berpengaruh positif signifikan terhadap penurunan kecemasan atlet muda** ($\beta = 0,339$; $t = 4,207$; $p < 0,001$), sejalan dengan temuan Zhang et al., (2016) dan Noetel et al., (2019) yang menegaskan efektivitas mindfulness dalam menurunkan kecemasan kompetitif. Berdasarkan model Hölzel et al., (2011), pengaruh ini bekerja melalui empat mekanisme utama—regulasi perhatian, kesadaran tubuh, regulasi emosi, dan perubahan perspektif diri—yang membantu atlet tetap fokus pada proses, mengenali sensasi fisik tanpa menilai secara negatif (Eysenck & Calvo, 1992), serta menumbuhkan penerimaan psikologis (Setiawan & Pramadi, 2023). Aktivasi konektivitas antara prefrontal cortex dan amygdala memperkuat kontrol emosi, sementara kesadaran metakognitif menurunkan keterikatan ego dan *fear of failure* (Segal et al., 2013). Subdimensi mindfulness menunjukkan bahwa *present-moment attention* memiliki korelasi paling kuat dengan penurunan kecemasan ($r = 0,483$), diikuti *acceptance* ($r = 0,421$) dan *awareness* ($r = 0,394$), menegaskan bahwa fokus pada momen kini merupakan aspek paling protektif terhadap kecemasan (Baltzell & Akhtar, 2014). Namun, efektivitas mindfulness dipengaruhi oleh faktor individual seperti trait awal, motivasi, dan gaya koping, serta tingkat kematangan fungsi eksekutif yang masih berkembang pada remaja (Lazarus & Folkman, 1984). Oleh karena itu, implementasi program mindfulness bagi atlet muda perlu disesuaikan dengan tahap perkembangan mereka melalui sesi singkat, bahasa sederhana, dan pendekatan berbasis gerakan (Felver et al., 2016).

Analisis menunjukkan bahwa dimensi *present-moment attention* dalam mindfulness memiliki pengaruh paling kuat terhadap penurunan kecemasan atlet ($r = 0,483$), disusul *acceptance* dan *awareness*, menegaskan pentingnya fokus pada saat ini tanpa ruminasi masa lalu atau kekhawatiran masa depan (Pranata & Kumaat, 2022). Efektivitas mindfulness bergantung pada karakteristik individu dan kematangan fungsi eksekutif atlet muda, sehingga latihan perlu disesuaikan secara adaptif (Felver et al., 2016). Selain itu, dukungan sosial dari berbagai sumber berperan penting menurunkan kecemasan sesuai konsep *social convoy*, namun interaksi negatif seperti kritik berlebihan atau konflik justru dapat meningkatkan stres (Gouttebauge et al., 2019). Karena itu, intervensi psikologis bagi atlet sebaiknya menekankan penguatan kesadaran saat ini serta pengelolaan lingkungan sosial yang suportif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mindfulness dan social support secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kecemasan atlet muda ($F = 45,18$, $p < 0,001$) dengan kontribusi 47,2%, menegaskan adanya efek sinergis antara regulasi internal dan dukungan eksternal. Mindfulness membantu mengelola pikiran serta emosi pemicu kecemasan, sementara social support menyediakan lingkungan aman yang memperkuat regulasi diri, sesuai konsep *person-environment fit* (Hanin, 2000). Efektivitas mindfulness juga meningkat ketika atlet memiliki persepsi dukungan sosial tinggi (Galla et al., 2016), karena dukungan tersebut menumbuhkan penerimaan diri dan menekan *experiential avoidance*. Secara fisiologis, mindfulness menurunkan kadar kortisol, sedangkan dukungan sosial meningkatkan oksitosin yang menenangkan (Ditzen & Heinrichs, 2014). Sinergi ini menciptakan keseimbangan antara ketenangan intrapersonal dan keamanan interpersonal, meski masih terdapat 52,8% varians kecemasan yang dipengaruhi oleh faktor lain seperti kepribadian, *perfectionism*, pengalaman kompetitif, kualitas tidur, dan intensitas latihan (Nicholls et al., 2019).

KESIMPULAN

Penelitian ini memberikan bukti empiris yang kuat bahwa baik *mindfulness* maupun *social support* memiliki pengaruh signifikan dalam mengurangi tingkat kecemasan pada atlet muda di SLOMPN. Temuan bahwa *social support* menunjukkan efek yang lebih besar dibandingkan *mindfulness* memberikan perspektif baru tentang prioritas intervensi dan menekankan pentingnya pendekatan ekologis yang mempertimbangkan tidak hanya keterampilan individual atlet tetapi juga konteks sosial di mana mereka berkembang. Efek

simultan dari kedua variabel yang menjelaskan 47,2% varians kecemasan menunjukkan bahwa pendekatan integratif yang mengombinasikan pengembangan keterampilan regulasi internal dengan optimalisasi lingkungan sosial yang supportive merupakan strategi yang paling efektif.

Penelitian ini berkontribusi secara teoretis dengan memperkuat model stres dan coping dalam konteks olahraga, mengintegrasikan perspektif *mindfulness* dan teori dukungan sosial, serta memperluas pemahaman tentang determinan kesehatan mental atlet muda di Indonesia. Secara praktis, hasilnya memberikan dasar bagi pengembangan program pembinaan psikologis yang komprehensif, desain intervensi *mindfulness* dan *social support* yang efektif, serta identifikasi kelompok atlet yang membutuhkan perhatian khusus. Meskipun memiliki keterbatasan, temuan ini menjadi fondasi penting bagi penelitian lanjutan dan praktik berbasis bukti dalam psikologi olahraga. Mengingat tingginya prevalensi kecemasan dan dampaknya terhadap performa, intervensi psikologis yang efektif bukan sekadar upaya peningkatan prestasi, melainkan tanggung jawab etis untuk melindungi kesehatan mental atlet muda Indonesia, sekaligus mendorong integrasi dukungan psikologis dalam pembinaan atlet nasional.

REFERENSI

- Baltzell, A., & Akhtar, V. L. (2014). Mindfulness Meditation Training for Sport (MMTS) Intervention: Impact of MMTS with Division I Female Athletes. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2(2), 160–173.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300–314.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- DeFreese, J. D., & Smith, A. L. (2014). Athlete social support, negative social interactions, and psychological health across a competitive sport season. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(6), 619–630.
- Ditzen, B., & Heinrichs, M. (2014). Psychobiology of social support: The social dimension of stress buffering. *Restorative Neurology and Neuroscience*, 32(1), 149–162.
- Epping-Jordan, J. A. E., van Ommeren, M., Ashour, H. N., Maramis, A., Marini, A., Mohanraj, A., Noori, A., Rizwan, H., Saeed, K., Silove, D., Suveendran, T., Urbina, L., Ventevogel, P., & Saxena, S. (2015). Beyond the crisis: Building back better mental health care in 10 emergency-affected areas using a longer-term perspective. *International Journal of Mental Health Systems*, 9(1). <https://doi.org/10.1186/s13033-015-0007-9>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. W. W. Norton & Company.
- Eysenck, M. W., & Calvo, M. G. (1992). Anxiety and performance: The processing efficiency theory. *Cognition & Emotion*, 6(6), 409–434.
- Felver, J. C., Celis-de Hoyos, C. E., Tezanos, K., & Singh, N. N. (2016). A systematic review of mindfulness-based interventions for youth in school settings. *Mindfulness*, 7(1), 34–45.
- Galla, B. M., O'Reilly, G. A., Kitil, M. J., Smalley, S. L., & Black, D. S. (2016). Community-based mindfulness program for disease prevention and health promotion: Targeting stress reduction. *American Journal of Health Promotion*, 30(1), 36–41.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach*. Springer.
- Gouttebauge, V., Castaldelli-Maia, J. M., Gorczynski, P., Hainline, B., Hitchcock, M. E., Kerkhoffs, G. M., Rice, S. M., & Reardon, C. L. (2019). Occurrence of mental health symptoms and disorders in current and former elite athletes: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 700–706.

- Hanin, Y. L. (2000). Individual zones of optimal functioning (IZOF) model: Emotion-performance relationships in sport. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 65–89). Human Kinetics.
- Herdinata, G. R. P., Saparwati, M., & Aprianti, N. I. (2022). Sport Hypnosis: Ego State Dalam Mereduksi Anxiety Atlet Tae Kwon Do (Studi Kasus pada Atlet PPOPD Tae Kwon Do Kota Salatiga). *JIP: Jurnal Inovasi Penelitian*, 12(3), 3995–4004.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537–559.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Moen, F., Hrozanova, M., Stiles, T. C., & Stenseng, F. (2020). Burnout and perceived performance among junior athletes—Associations with affective and cognitive components of stress. *Sports*, 8(12), 162.
- Nicholls, A. R., Taylor, N. J., Carroll, S., & Perry, J. L. (2019). The Development of a New Precompetitive Arousal Regulation Intervention for Elite Archer. *The Sport Psychologist*, 23(4), 436–449.
- 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.
- Pranata, D., & Kumaat, N. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 10(02), 107–116.
- Pratama, R. Y., & Susanti, H. (2021). Hubungan kecemasan dengan performa atlet remaja di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar. *Jurnal Psikologi Olahraga Indonesia*, 1(2), 45–58.
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. *Sports Medicine*, 46(9), 1333–1353.
- Segal, Z. ., Williams, J. M. ., & Teasdale, J. . (2013). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy For Depression* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Setiawan, Y. Y., & Pramadi, A. (2023). Mindfulness-Ba