

Efektifitas Terapi Mindfulness dalam Meningkatkan Konsentrasi pada Atlet Taekwondo Klub Dojang SMA Negeri 13 Padang

Syafira Septia Candra¹, Adyscha Allodya Wulandari², Raihan Agung Bernato³,
Prima Aulia⁴

^{1,2,3,4}Departemen Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang

E-mail: syafiraseptiaa@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan *mindfulness* dalam meningkatkan konsentrasi pada atlet taekwondo. Fokus penelitian ini didasarkan pada pentingnya kemampuan konsentrasi dalam olahraga bela diri seperti taekwondo, yang menuntut reaksi cepat dan fokus tinggi selama pertandingan. Penelitian ini menerapkan desain kuasi-eksperimen dengan model satu kelompok yang diberikan *pre-test* dan *post-test* tanpa disertai kelompok kontrol. Sampel terdiri dari 11 atlet taekwondo aktif dari Dojang SMA 13 Padang yang telah berlatih minimal satu tahun. Instrumen yang digunakan adalah *Grid Concentration Test* dengan validitas $r = 0,980$ dan reliabilitas $r = 0,931$. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon signed-rank* karena data tidak berdistribusi normal dan ukuran sampel kecil. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam skor konsentrasi setelah mengikuti pelatihan *mindfulness* ($p < 0,05$). Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan intervensi psikologis berbasis *mindfulness* dalam konteks olahraga, khususnya taekwondo.

Kata kunci: *Mindfulness*; konsentrasi; atlet taekwondo; pelatihan *mindfulness*; kuasi eksperimen

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of mindfulness training in improving concentration in taekwondo athletes. The focus of this study is based on the importance of concentration in martial arts such as taekwondo, which requires quick reactions and high focus during competitions. This study applies a quasi-experimental design with a single group model that is given a *pre-test* and *post-test* without a control group. The sample consisted of 11 active taekwondo athletes from Dojang SMA 13 Padang who had been training for at least one year. The instrument used was the Grid Concentration Test with validity $r = 0.980$ and reliability $r = 0.931$. Data analysis was performed using the Wilcoxon signed-rank test because the data were not normally distributed and the sample size was small. The results showed a significant increase in concentration scores after participating in mindfulness training ($p < 0.05$). This study contributes to the development of mindfulness-based psychological interventions in the context of sports, particularly taekwondo.

Kata kunci: *Mindfulness*; concentration; taekwondo athletes; mindfulness training; quasi-experiment

PENDAHULUAN

Konsentrasi merupakan kemampuan individu untuk mempertahankan perhatian dan fokus pada suatu tugas tanpa terganggu oleh stimulus *eksternal* maupun *internal*. Dalam dunia olahraga, terutama cabang bela diri taekwondo, konsentrasi mempunyai peran penting. Atlet taekwondo dituntut mampu untuk mengambil keputusan secara cepat, mengantisipasi gerakan lawan, serta mengendalikan emosi saat berada di bawah tekanan kompetitif. Gangguan konsentrasi seperti pikiran yang melayang, emosi negatif, maupun kecemasan, dapat menghambat performa atlet dan mengganggu pengambilan keputusan strategis di lapangan (Gustian, 2020; Moran, 2017).

Untuk itu, dibutuhkan strategi yang efektif dalam menjaga dan meningkatkan konsentrasi atlet. Salah satu pendekatan yang terbukti potensial adalah pelatihan *mindfulness*. *Mindfulness* melatih individu untuk secara sadar hadir dalam momen saat ini tanpa menghakimi, sehingga membantu mengelola distraksi internal seperti pikiran negatif atau emosi berlebihan (Kabat-Zinn,

1994). Melalui peningkatan kesadaran dan penerimaan diri, *mindfulness* dapat memperkuat fokus dan ketahanan mental atlet.

Beberapa penelitian mendukung efektivitas *mindfulness* dalam meningkatkan konsentrasi. Aherne et al. (2011) menemukan bahwa *mindfulness* meningkatkan kondisi “*flow*” dalam olahraga, suatu keadaan keterlibatan penuh dan fokus optimal. Widyastuti et al. (2024) menunjukkan bahwa *mindfulness* menurunkan stres kerja, yang berimplikasi pada peningkatan konsentrasi. Dalam penelitian yang dilakukannya, Hayati (2025) juga membuktikan bahwa program *mindfulness* dapat meningkatkan konsentrasi dan prestasi belajar di lingkungan pendidikan.

Dalam konteks olahraga, *mindfulness* juga telah diakui sebagai bagian dari pelatihan psikologis yang bermanfaat untuk meningkatkan fokus, ketahanan mental, serta kemampuan mengelola tekanan emosional (Nabillah et al., 2025). Namun, masih sedikit studi yang secara spesifik meneliti dampaknya terhadap konsentrasi atlet taekwondo. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji sejauh mana pelatihan *mindfulness* dapat meningkatkan konsentrasi pada atlet taekwondo, serta memberikan bukti empiris yang dapat mendukung pengembangan program pelatihan mental yang lebih efektif bagi atlet. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris bagi pengembangan intervensi psikologis yang nantinya akan mendukung peningkatan performa atlet dalam olahraga bela diri terutama atlet taekwondo.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan *quasi eksperimen*, yaitu eksperimen yang dilakukan tanpa adanya randomisasi (Seniati et al., 2009). Dipilihnya jenis penelitian *quasi eksperimen*, adalah karena tidak dimungkinkan melakukan kontrol dengan banyaknya variabel yang akan mempengaruhi penelitian yang dijalankan. Kemudian *One Group Pretest-Posttest Design* digunakan sebagai desain penelitian. *One Group Pretest-Posttest Design* sendiri merupakan desain yang digunakan ketika peneliti tidak memiliki kelompok kontrol dan hanya menggunakan satu kelompok subjek yang sama untuk dilakukan pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan (*treatment*), dalam desain ini, subjek penelitian diberikan *pre-test* untuk mengetahui kondisi awal dari variabel terikat, kemudian diberikan perlakuan (*treatment*) atau intervensi, dan setelah itu dilakukan *post-test* untuk mengukur perubahan yang terjadi setelah perlakuan (*treatment*) diberikan oleh peneliti (Seniati et al., 2009). Sehingga dalam penelitian ini, hanya ada satu kelompok yang dimana kelompok tersebut akan mendapatkan perlakuan, hasil perlakuan yang diberikan juga akan diketahui lebih akurat karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (*treatment*). Kemudian untuk pendekatan dari penelitian ini sendiri merupakan pendekatan kualitatif.

Penelitian ini dilakukan dengan melibatkan 11 partisipan yang merupakan atlet taekwondo aktif di Dojang SMA 13 Padang. Pemilihan partisipan dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi: (1) berusia antara 12 hingga 18 tahun, (2) telah mengikuti latihan taekwondo minimal satu tahun secara aktif, dan (3) bersedia mengikuti seluruh rangkaian pelatihan dan pengukuran dalam penelitian ini.

Penelitian sendiri memiliki empat pertemuan dan tiga tahap dalam pelaksanaannya. Tahapan dalam penelitian ini secara umum adalah tahap *pre-test*, tahap perlakuan, dan tahap *post-test*, yang dimana pada pertemuan pertama pembagian *informed consent* dilakukan yang dilanjutkan dengan *pre-test* dan penjelasan tentang eksperimen yang akan dilakukan, pertemuan kedua hingga keempat memberikan perlakuan dan setelah perlakuan terakhir diberikan pada pertemuan empat, *post-test* akan dilaksanakan. Teknik pengumpulan data sendiri dilakukan menggunakan *Grid Concentration Test* yang dikembangkan oleh Hambali dan Hardi (2024) sehingga alat ukur ini dirancang untuk menilai kemampuan fokus individu. Kemudian berdasarkan informasi dan data yang ada, ditemukan bahwa alat ini memiliki validitas sebesar $r = 0,980$ dan reliabilitas $r = 0,931$ berdasarkan hasil uji *Pearson Product Moment*. Teknik analisis data yang digunakan adalah *statistik deskriptif* dan *inferensial* digunakan untuk menggambarkan data *pre-test* dan *post-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melalui beberapa tahap, yakni pemberian *pre-test* untuk mengukur kemampuan konsentrasi awal peserta, dilanjutkan dengan pelaksanaan intervensi *mindfulness*, dan kemudian *post-test* untuk mengukur perubahan konsentrasi. Berdasarkan hasil analisis deskriptif dapat dilihat pada tabel 1, terdapat peningkatan skor konsentrasi antara *pre-test* dan *post-test*. Rata-rata skor *pre-test* adalah 5.55 dengan standar deviasi 3.671, sedangkan pada *post-test* meningkat menjadi 10.09 dengan standar deviasi 4.206. Nilai minimum dan maksimum pada *pre-test* masing-masing adalah 1 dan 15, sedangkan pada *post-test* adalah 6 dan 19.

Tabel 1. Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
<i>Pre-test</i> Konsentrasi	11	5.55	3.671	1	15
<i>Post-test</i> Konsentrasi	11	10.09	4.206	6	19

Selanjutnya, uji normalitas dilakukan menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk pada tabel 2. Hasil menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi normal, baik pada *pre-test* ($p = 0.044$ dan $p = 0.020$) maupun *post-test* ($p = 0.080$ dan $p = 0.011$). Oleh karena itu, analisis dilanjutkan dengan uji non-parametrik Wilcoxon Signed Ranks Test.

Tabel 2. Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Pre-test</i> Konsentrasi	0.255	11	0.044	0.825	11	0.02
<i>Post-test</i> Konsentrasi	0.239	11	0.08	0.804	11	0.011

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon, pada tabel 3 diketahui bahwa 10 peserta mengalami peningkatan skor konsentrasi setelah intervensi (*positive ranks*), 1 peserta memiliki skor yang sama (*ties*), dan tidak ada peserta yang mengalami penurunan skor. Pada tabel 4 dapat dilihat nilai Z yang diperoleh adalah -2.840 dengan nilai signifikansi sebesar 0.005 ($p < 0.05$), yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor konsentrasi sebelum dan sesudah intervensi *mindfulness*. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi *mindfulness* efektif dalam meningkatkan konsentrasi peserta.

Tabel 3. Wilcoxon Signed-Rank Test

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
<i>Post-test</i> Konsentrasi - <i>Pre-test</i> Konsentrasi	Negative Ranks	0 ^a	0.00
	Positive Ranks	10 ^b	55.00
	Ties	1 ^c	
	Total	11	

Tabel 4. Test Statistics (Wilcoxon)

<i>Post-test</i> Konsentrasi - <i>Pre-test</i> Konsentrasi	
Z	-2.840b
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.005

Berdasarkan hasil dari *Pre-Test* dan *Post-Test*, dapat disimpulkan bahwa *Mindfulness* merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan Konsentrasi pada Atlet Taekwondo, temuan ini mendukung dugaan awal bahwa *mindfulness* dapat menjadi strategi mental yang efektif dalam mengoptimalkan fokus dan perhatian dalam konteks olahraga kompetitif.

Secara teoritis, hasil ini sejalan dengan pandangan Kabat-Zinn (1994), yang menyatakan bahwa *mindfulness* membantu individu untuk hadir sepenuhnya dalam pengalaman saat ini dengan cara yang tidak menghakimi. Dalam konteks olahraga, hal ini sangat penting karena atlet sering menghadapi tekanan internal berupa kecemasan, pikiran mengganggu, dan stres performatif. Melalui teknik seperti *breathing meditation*, *body scan*, dan *open awareness*,

pelatihan *mindfulness* dalam penelitian ini telah membantu para atlet mengelola distraksi dan meningkatkan ketahanan atensi terhadap gangguan *internal* maupun *eksternal*.

Studi terdahulu juga memberikan dukungan terhadap hasil ini. Aherne et al. (2011) menemukan bahwa *mindfulness* berkontribusi pada peningkatan pengalaman *flow* dalam olahraga, di mana individu dapat berfokus sepenuhnya pada tugas yang dihadapi. Selain itu, penelitian oleh Widyastuti et al. (2024) menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat menurunkan stres kerja dan meningkatkan fokus, sedangkan Hayati (2025) menemukan manfaat serupa dalam konteks pendidikan.

Dalam ranah psikologi olahraga, konsentrasi merupakan salah satu aspek utama dalam performa atletik, khususnya pada cabang olahraga seperti taekwondo yang menuntut ketepatan, kecepatan reaksi, dan pengambilan keputusan cepat. Oleh karena itu, peningkatan konsentrasi melalui *mindfulness* bukan hanya meningkatkan aspek kognitif, tetapi juga berkontribusi pada kesiapan mental secara keseluruhan (Moran, 2017). Studi longitudinal pada atlet fencer juga membuktikan bahwa pelatihan *mindfulness* selama 20 minggu secara signifikan memperbaiki rentang atensi, konsentrasi, dan stabilitas perhatian, sekaligus menurunkan kelelahan mental serta hormon stres, sehingga atlet lebih siap menghadapi situasi kompetitif yang penuh tekanan (Ding et al., 2025). *Mindfulness* dapat dipandang sebagai strategi psikologis yang efektif dalam mengoptimalkan konsentrasi dan kesiapan mental atlet taekwondo.

Dampak positif dari hasil penelitian ini memiliki dampak yang sangat bagus untuk atlet, khususnya dalam pembinaan atlet remaja. Atlet usia sekolah seperti peserta dalam penelitian ini berada dalam fase perkembangan kognitif dan emosional yang penting, sehingga penerapan intervensi seperti *mindfulness* dapat membentuk dasar keterampilan mental dalam jangka panjang. Penelitian oleh Park & Jeon (2023) yang meneliti dengan metode bibliometrik tentang pelatihan keterampilan psikologis dengan mengumpulkan 405 artikel tahun 1992 sampai 2021, hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan performa atlet dengan meningkatkan kualitas konsentrasi atlet serta membantu pengelolaan kesadaran saat ini “here and now” bagi atlet. Selain itu, pelatihan *mindfulness* terbukti mampu meningkatkan keseimbangan emosional dan resiliensi mental, sangat relevan bagi pembinaan mental atlet remaja yang sedang dalam masa perkembangan (Kaufman et al., 2019).

Kegunaan dari *mindfulness* ini juga dapat diperluas ke berbagai cabang olahraga lain yang memerlukan konsentrasi sebagai aspek utama dalam aktivitasnya seperti memanah, sepakbola, basket, dan cabang beladiri lainnya. Intervensi ini mudah diintegrasikan dalam rutinitas latihan, bersifat fleksibel, serta tidak memerlukan peralatan khusus, sehingga dapat diterapkan secara luas di sekolah, klub, maupun lembaga pelatihan olahraga. Selain meningkatkan performa, *mindfulness* juga efektif dalam membantu atlet untuk lebih rileks setelah beraktivitas, mendukung proses pemulihan fisik dan mental yang optimal (Putra & Bintari, 2024).

Implikasi jangka panjang dari intervensi ini sangat menjanjikan. Dengan implementasi *mindfulness* secara berkelanjutan, atlet dapat mengembangkan kesadaran diri dalam aktivitas yang dilakukan dan kontrol emosi yang mendukung performa optimal tidak hanya di lapangan tetapi juga dalam kehidupan akademik dan sosial. Konsep *mindfulness* atau kesadaran penuh telah terbukti secara ilmiah dapat meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis individu (Rahayu & Pratama, 2022). Dalam konteks yang lebih luas, pendekatan *mindfulness* mendukung paradigma olahraga modern yang mengintegrasikan pembinaan fisik dengan pematangan aspek psikologis, menjadikannya sebagai tren olahraga holistik yang menekankan kesehatan mental dan fisik secara bersamaan (Kamal, 2025). *Mindfulness* sudah menjadi bagian dari tren olahraga modern tahun 2025 yang mengintegrasikan kesehatan fisik dan mental, sehingga mendukung kebugaran secara holistic (unairnews, 2022).

Namun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan metodologis yang perlu diperhatikan. Desain penelitian tanpa kelompok kontrol membatasi kemampuan peneliti dalam mengeliminasi variabel luar yang mungkin memengaruhi hasil. Ukuran sampel yang kecil juga membatasi generalisasi. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut dianjurkan melibatkan populasi yang lebih besar, serta mengamati dampak jangka panjang dari *mindfulness* terhadap performa dan kesejahteraan psikologis atlet.

Dengan temuan tersebut, diharapkan *mindfulness* dapat dipertimbangkan sebagai intervensi yang praktis, efektif, dan mudah diterapkan dalam kerangka pembinaan atlet usia muda, baik untuk meningkatkan performa maupun kesejahteraan psikologis mereka secara menyeluruh.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pelatihan *mindfulness* terbukti efektif dalam meningkatkan konsentrasi pada atlet taekwondo. Intervensi ini memberikan dampak signifikan dalam membantu atlet untuk fokus, mengurangi distraksi, dan mengelola emosi selama pertandingan. Dalam penelitian sendiri juga tidak ditemukan adanya penurunan konsentrasi dari partisipan, sehingga pelatihan *mindfulness* atau *mindfulness training* dapat menjadi metode untuk meningkatkan konsentrasi atlet.

Kemudian disarankan bagi pelatih dan psikolog dalam bidang olahraga untuk mengintegrasikan pelatihan *mindfulness* dalam program pelatihan atlet demi meningkatkan konsentrasi dari atlet. Penelitian lanjutan juga perlu dilakukan dengan melibatkan kelompok kontrol secara lebih luas serta durasi intervensi yang lebih panjang untuk mengevaluasi dampak jangka panjang dari pelatihan *mindfulness* atau *mindfulness training* terhadap performa atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Aherne, C., Moran, A. P., & Lonsdale, C. (2011). *The Effect of Mindfulness Training on Athletes' Flow: An Initial Investigation*. *The Sport Psychologist*, 25(2), 177-189. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1123/tsp.25.2.177>
- Ding, H., Zhang, L., Ma, C., Wen, H., & Zhao, X. (2025). Effects of long-term mindfulness meditation training on attentional capacity in professional male fencer athletes. *Scientific Reports*, 15(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-025-97179-w>
- Gustian, U. (2020). *Pentingnya perhatian dan konsentrasi dalam olahraga*. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), 90-105
- Hambali, S., & Hardi, V. J. (2024). *Assessment of athlete concentration via application: Validity, reliability and categorization*. *Halaman Olahraga Nusantara*, 7(2), 509-518. <https://doi.org/10.31851/hon.v7i2.15668>.
- Hayati, N. (2025). Implementasi Program *Mindfulness* Untuk Meningkatkan Konsentrasi dan Prestasi Belajar Pelajar SMK BMR Pekanbaru. *Jurnal Dedikasi Pengabdian Pendidikan*, 1(1), 43-51. Dhammavuddho, T. (2010). *Mindfulness, Recollection & Concentration (2nd ed.)*. Chee Khoon Printings. <https://doi.org/10.64008/qfj2z839>
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kamal, M. (2025). Membangun *Mindfulness* dan Kesehatan Mental Melalui Mata Kuliah Olahraga Holistik. *Global Journal Sports*, 3(1), 274-282. <https://sainsglobal.com/jurnal/index.php/gjs/article/view/4613>
- Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Pineau, T. R. (2016). Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE): Development and Applications. *Mindfulness and Performance*, 153-185. <https://doi.org/10.1017/cbo9781139871310.009>
- Moran, A. (2017). *Attention and concentration training in sport*. In *Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology*. Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-809324-5.05476-6>
- Nabillah, A. A., Ramadhani, A., & Tarigan, B. S. (2025). Pelatihan Mental sebagai Tahap Persiapan Atlet Lampung Berjaya Menuju PON XXI Aceh-Sumut Tahun 2024. 6(1), 401-405. <https://doi.org/10.31004/cdj.v6i1.40514>

- Park, I., & Jeon, J. (2023). Psychological Skills Training for Athletes in Sports: Web of Science Bibliometric Analysis. *Healthcare*, 11(2), 259. <https://doi.org/10.3390/healthcare11020259>
- Putra, H. S., & Bintari, D. R. (2024). A Study On Mindfulness: The Effect Of Mindfulness On Stress And Recovery In Athletes Using Bibliometric Analysis. *Medikora*, 23(2), 37–49. <https://doi.org/10.21831/medikora.v23i2.78148>
- Rahayu, S., & Pratama, D. (2022). Mindfulness dan kesejahteraan psikologis: Meta-analisis penelitian di Indonesia. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 18(4), 287-301.
- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B. N. (2009). Psikologi eksperimen. Indeks.
- unairnews. (2022, October 11). *Pengaruh Pelatihan Mindfulness Sport Performance Enhancement Terhadap Penurunan Competitive State Anxiety pada Atlet Cabang Olahraga Karate - Universitas Airlangga Official Website*. Universitas Airlangga Official Website. <https://unair.ac.id/pengaruh-pelatihan-mindfulness-sport-performance-enhancement-terhadap-penurunan-competitive-state-anxiety-pada-atlet-cabang-olahraga-karate/>
- Widyastuti, K. C., Faridah, B. W., Pratama, A. A., Syah, R., & Solihin, H. U. (2024). *Efektivitas pelatihan mindfulness untuk mengurangi stres kerja pada pegawai*. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(3). <https://doi.org/10.26858/jtm.v3i3.50320>