

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, perhitungan dan analisis, maka dapat disimpulkan hasilnya yakni:

1. Hasil Deskripsi variabel *Mindfulness* (X1), Regulasi Emosi (X2), dan Kecemasan Atlet (Y) pada Atlet Pencak Silat sebagai berikut:
 - a. Berdasarkan hasil deskripsi data penelitian, didapatkan hasil bahwa variabel *Mindfulness* (X1) Pada atlet Pencak Silat, mayoritas dalam kategori sedang dengan persentase (72%).
 - b. Berdasarkan hasil deskripsi data penelitian, didapatkan hasil bahwa variabel Regulasi Emosi Atlet (X2) Pada atlet Pencak Silat, mayoritas dalam kategori sedang dengan persentase (81%).
 - c. Berdasarkan hasil deskripsi data penelitian, didapatkan hasil bahwa variabel Kecemasan Atlet (Y) Pada atlet Pencak Silat, mayoritas dalam kategori sedang dengan persentase (62%).
2. Terdapat Hubungan yang signifikan antara Variabel *Mindfulness* (X1) dan Kecemasan Atlet (Y) memiliki nilai koefisien korelasi sebesar -0,480 dengan signifikansi 0,000 ($P < 0,05$). Kedua variabel ini memiliki hubungan negatif yang sedang, Artinya jika Semakin tinggi *mindfulness* maka semakin rendah kecemasan atlet.
3. Terdapat Hubungan Yang Signifikan antara variabel Regulasi Emosi Atlet (X2) dan Kecemasan Atlet (Y) memiliki nilai koefisien korelasi sebesar -0,547 dengan signifikansi 0,000 ($P < 0,05$). Kedua variabel ini memiliki hubungan negatif yang rendah, Artinya jika Semakin tinggi Regulasi Emosi Atlet maka semakin rendah juga kecemasan atlet.
4. Terdapat pengaruh yang signifikan antara *Mindfulness* (X1), Regulasi Emosi Atlet (X2), dan Kecemasan Atlet (Y), Pada Atlet Pencak Silat dengan nilai koefisiensi determinasi sebesar 0,533 atau 53,3% yang merupakan besar pengaruh *Mindfulness* dan Regulasi Emosi Atlet terhadap Kecemasan Atlet. Sedangkan 46,7% dipengaruhi oleh banyak faktor-faktor lain yang tidak diteliti.

B. Saran

Peneliti ini menyadari adanya kekurangan dalam penelitian ini, namun diharapkan menjadi pembelajaran hidup berharga. Saran-saran disusun berdasarkan temuan dan keterbatasan yang ditemui, dengan harapan dapat memberikan kontribusi positif bagi peneliti selanjutnya serta pengembangan lebih lanjut dimasa depan.

1. Bagi Atlet Pencak Silat

Diharapkan para atlet dapat mulai melatih dan mengembangkan kemampuan mindfulness serta regulasi emosi untuk membantu mengelola kecemasan sebelum bertanding. Latihan seperti meditasi sadar, teknik pernapasan, serta refleksi diri dapat diterapkan secara rutin dalam kegiatan latihan.

2. Bagi Pelatih dan Tim Pendukung

Pelatih dan tim pendukung (seperti orang tua, manajer tim, atau psikolog olahraga) diharapkan dapat memberikan dukungan emosional yang memadai kepada atlet, terutama menjelang pertandingan. Selain itu, pelatih dapat menyisipkan program pelatihan psikologis yang mencakup penguatan mindfulness dan regulasi emosi dalam agenda latihan rutin.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, Firmansya. 2016. *Desain penelitian kuantitatif korelation. Applied Microbiology and Biotechnology*. Vol. 85.
- Aldao, A., Gee, D. G., De Los Reyes, A., & Seager, I. (2016). Emotion regulation as a transdiagnostic factor in the development of internalizing and externalizing psychopathology: current and future directions. *Development and Psychopathology*, 28(4), 927–946.
- Aqobah, Qory Jumrotul, dan Dicky Rhamadian. 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.
- Arifin, Fakhrul. 2024. “Kecemasan Menghadapi Pertandingan pada Atlet Bola Basket.” *VISA: Journal of Vision and Ideas* 3 (3): 536–49.
- Astari, Tiara, Siti Nur Aisyah, dan Diah Andika Sari. 2020. “Tanggapan Guru Paud Tentang Pemberian Reward Dan Pengaruhnya Terhadap Motivasi Belajar Dan Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini.” *JECIES: Journal of Early Childhood Islamic Education Study* 1 (2): 141–55. <https://doi.org/10.33853/jecies.v1i2.90>.
- Bandura, A. 1997. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W H Freeman.
- Brustio, Paolo Riccardo, Philip Edward Kearney, Corrado Lupo, Alexandru Nicolae Ungureanu, Anna Mulasso, Alberto Rainoldi, dan Gennaro Boccia. 2019. “Relative Age Influences Performance of World-Class Track and Field Athletes Even in the Adulthood.” *Frontiers in Psychology* 10 (Juni). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01395>.
- Desrosiers, Alethea, Vera Vine, David H. Klemanski, and Susan Nolen-Hoeksema. 2013. “Mindfulness and Emotion Regulation in Depression and Anxiety: Common and Distinct Mechanisms of Action.” *Depress Anxiety* 30 (7): 654–61. <https://doi.org/10.1002/da.22124>.
- Desky, Harjoni, Rina Murinda, dan Razali Razali. 2022. “Pengaruh Persepsi Keamanan, Kualitas Informasi dan Kepercayaan terhadap Keputusan Pembelian Online.” *Owner* 6 (2): 1812–29. <https://doi.org/10.33395/owner.v6i2.772>.
- Ekengren, Johan, Natalia B. Stambulova, dan Urban Johnson. 2021. “Toward the Career-Long Psychological Support Services: Insights from Swedish Handball.” *Journal of Sport Psychology in Action* 12 (4): 245–58. <https://doi.org/10.1080/21520704.2020.1826615>.
- Eysenck, M. W. 1992. *Anxiety: The Cognitive Perspective*. Hove: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Ferrand, C., Martinent, G., Guillet-Descas, E., & Campo, M. (2023). Emotion regulation and mental toughness in elite athletes: The mediating role of cognitive reappraisal. *Psychology of Sport and Exercise*, 66, 102332. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102332>
- Ferranded, L., Navarro, C., & Ruiz, M. (2023). Emotion regulation mediates the relationship between mindfulness and anxiety in athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 67, 102435. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.10243>
- Fikri, Aprizal, dan Universitas Bina Darma. 2018. “Anxiety (Kecemasan) Dalam Olahraga,” no. May.
- Fourianalistyawati, Endang, Ratih Arruum Listiyandini, Titi Sahidah, Dewi Kumalasari, dan Novika Grasiawaty. 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>.

- Ghozali, Imam. 2018. "Aplikasi Analisa Multivariate dengan Program SPSS 25 Edisi 9." *Badan Penerbit-Undip. Semarang*.
- Gross, J. J. 1998. "The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review." *Review of General Psychology* 2 (3): 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>.
- Gross, J. J. (2003). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Hatton, Holly, M. Brent Donnellan, Katherine Maysn, and Betsy J. Feldman. 2008. "Family and Individual Difference Predictors of Trait Aspects of Negative Interpersonal Behaviors During Emerging Adulthood." *Journal of Family Psychology* 22 (3): 448–55. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.22.3.448>.
- Hidayat, Taufiq, dan Rizky Aris Munandar. 2023. "Analisis Kebugaran Jasmani Atlet Panahan Kabupaten Dompu pada Porprov NTB Tahun 2023." *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi* 1 (1): 1–7.
- Jamaluddin, Ahmad. 2018. *Metode Penelitian Administrasi Publik: Teori & Aplikasi*. Yogyakarta: Gava Media.
- Katsikas, Christos, Polyxeni Argeitaki, dan Athanassia Smirniotou. 2009. "Performance strategies of greek track and field athletes: Gender and level differences." *Biology of exercise* 5 (1).
- Kim, J., & Tamminen, K. A. (2022). Emotion regulation among competitive youth athletes: exploring the independent and interactive effects of cognitive reappraisal and expressive suppression. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21(3), 534–556. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2022.2064893>
- Maghfiroh, Anna Shihatul, Jamiludin Usman, dan Luthfatun Nisa. 2020. "Penerapan Metode Bermain Peran Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini di PAUD/KB Al-Munawwarah Pamekasan." *Kiddo: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini* 1 (1). <https://doi.org/10.19105/kiddo.v1i1.2978>.
- Mukhid, Abd. 2021. *Metodologi Penelitian Pendekatan Kuantitatif*. Surabaya: Jakad Media Publishing.
- Nashrullah, Mochamad, Eni Fariyatul Fahyuni, Nurdyansyah Nurdyansyah, dan Rahmania Sri Untari. 2023. *Metodologi Penelitian Pendidikan (Prosedur Penelitian, Subyek Penelitian, Dan Pengembangan Teknik Pengumpulan Data)*. *Metodologi Penelitian Pendidikan (Prosedur Penelitian, Subyek Penelitian, Dan Pengembangan Teknik Pengumpulan Data)*. <https://doi.org/10.21070/2023/978-623-464-071-7>.
- Nisa, Khoirul, dan Miftakhul Jannah. 2021. "Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri." *Character Jurnal Penelitian Psikologi* 8 (3): 36–45.
- Powietrzynska, Malgorzata, dan Kenneth Tobin. 2016. *Mindfulness and Educating Citizens for Everyday Life: Mindfulness and Educating Citizens for Everyday Life*. Springer.
- Puspita Sari, Laras. 2023. "Manfaat Mindfulness Dalam Pembelajaran." *Maha Widya Bhuwana: Jurnal Pendidikan, Agama dan Budaya* 6 (2): 183. <https://doi.org/10.55115/bhuwana.v6i2.3396>.
- Ramadhan, Muhammad Fakhri, Rusydi A. Siroj, dan Muhammad Win Afgani. 2024. "Validitas and Reliabilitas." *Journal on Education* 6 (2): 10967–75. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i2.4885>.
- Ristianti, Diana Hajja, dan Irwan Fathurrochman. 2022. "Penilaian Konseling Kelompok," 124.

- Rizqullah, Rifqi, Eustachius Hagni Wardoyo, Adelia Riezka Rahim, Rosyunita Rosyunita, Nurmi Hasbi, and I Nyoman Yudayana Indratama. 2025. "Identification of Antibiotic-Resistant Gram Positive Bacteria from Broiler Caecum in The Slaughterhouse of Mataram City." *Jurnal Biologi Tropis* 25 (1): 551–62. <https://doi.org/10.29303/jbt.v25i1.8466>.
- Safitri, Agnes, dan Miftakhul Jannah. 2020. "Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kecemasan Olahraga pada Atlet Judo." *Jurnal Penelitian Psikologi* 7 (3): 51–58.
- Sari, Dewi Keumala, Riko Hengki Nababan, dan Wardiyah Daulay. 2023. "Pengaruh Meditasi Mindfulness terhadap Perubahan Cemas The Effect of Mindfulness Meditation on Anxiety Changes." *Jurnal Kesehatan* 12 (1): 19–25. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.118>.
- Savitri, Wenita Cyntia, dan Ratih Arruum Listiyandini. 2017. "Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja." *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi* 2 (1): 43. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1323>.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Grossbard, J. R. (2006). Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: *The Sport Anxiety Scale-2. Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28(4), 479–501.
- Setyawati, Henny, dan D S Kuspriyani. 2014. "Survei Motivasi Prestasi Atlet Klub Bulutangkis Pendowo Semarang Tahun 2014." *Jurnal. Semarang: Universitas Negeri Semarang*.
- Shukla, R., & Dubey, A. (2024). Emotion regulation and performance anxiety among competitive athletes: The buffering effect of mindfulness. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22(1), 45–58.
- Spyrou, Konstantinos, João Nuno Ribeiro, António Ferraz, Pedro E. Alcaraz, Tomás T. Freitas, dan Bruno Travassos. 2023. "Interpreting match performance in elite futsal: considerations for normalizing variables using effective time." *Frontiers in Sports and Active Living* 5 (September). <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1256424>.
- Stba, Karyawan, dan Yapari Aba. 2024. "JURNAL EKONOMI" 6 (2): 274–82.
- Sugianto, et al. 2023. "Metodologi Penelitian Sosial: Teori dan Praktik." *STAIN Kediri Press: Jawa Timur*, no. December, 1–349.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wattie, Nick, Jörg Schorer, dan Joseph Baker. 2015. "The Relative Age Effect in Sport: A Developmental Systems Model." *Sports Medicine* 45 (1): 83–94. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0248-9>.
- Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2021). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 147(3), 249–291. <https://doi.org/10.1037/bul0000314>
- Webdale, Kelly, Joseph Baker, Joerg Schorer, dan Nick Wattie. 2020. "Solving sport's 'relative age' problem: A systematic review of proposed solutions." *International Review of Sport and Exercise Psychology* 13 (1): 187–204.
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). *The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18(5), 459–482.
- Yusainy, Cleoputri, Ratri Nurwanti, Ignatius Ryan Jeffri Dharmawan, Riska Andari, Maria Ulfatul Mahmudah, Rizki Restuning Tiyas, Baiq Hanny Muthia Husnaini, dan Calvin Octavianus Anggono. 2019. "Mindfulness Sebagai Strategi Regulasi Emosi." *Jurnal Psikologi* 17 (2): 174. <https://doi.org/10.14710/jp.17.2.174-188>.

