

# Efektivitas pendekatan mindfulness-acceptance-commitment (MAC) terhadap penurunan tingkat kecemasan kompetitif pada atlet menembak tim ASEAN armies rifle meet (AARM) TNI-AD = The effectiveness of mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach to reduce competitive anxiety on shooting athletes ASEAN armies rifle meet (AARM) Indonesian Army Team

Didon Permadi, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20481261&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

### <b>ABSTRAK</b><br>

Bagi atlet menembak TNI-AD, tergabung menjadi petembak tim AARM TNI-AD merupakan suatu kebanggaan dan prestasi yang luar biasa. Oleh karenanya, proses seleksi merupakan situasi yang penuh tekanan dan tuntutan yang sangat ketat dalam bersaing dengan petembak lain. Situasi ini dapat menimbulkan kecemasan kompetitif dalam diri petembak. Kecemasan kompetitif adalah salah satu reaksi emosi negatif atlet dalam menghadapi situasi pertandingan. Penelitian terdahulu membuktikan bahwa kecemasan kompetitif merupakan salah satu faktor psikologis yang sangat berpengaruh terhadap performa bertanding atlet. Kecemasan kompetitif terbagi atas kecemasan kognitif dan kecemasan somatik. Penelitian pendahuluan dilakukan terhadap 89 petembak TNI-AD untuk membandingkan mindfulness dan kemampuan coping sebagai prediktor terhadap kecemasan kompetitif. Hasil penelitian pendahuluan dengan menggunakan alat ukur AAQ-II (mindfulness), ACSI (kemampuan coping) dan CSAI-2R (kecemasan kompetitif), menunjukkan bahwa mindfulness dapat memprediksi kecemasan kompetitif secara signifikan dengan kontribusi sebesar 30,3%. Kemudian penelitian selanjutnya dilakukan untuk melihat efektivitas pendekatan MAC terhadap penurunan kecemasan kompetitif pada atlet menembak AARM TNI-AD. Penelitian ini dilakukan pada atlet menembak yang sedang mengikuti proses seleksi menembak kontingen AARM TNI-AD. Intervensi dalam kelompok diberikan selama 7 sesi terhadap 7 orang partisipan yang memenuhi kriteria yang ditentukan. Partisipan ini terdiri dari 5 orang laki-laki dan 2 orang perempuan. Pengukuran efektivitas intervensi dilakukan dengan menggunakan kuesioner CSAI-2R dan metode wawancara serta observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa MAC dapat menurunkan tingkat kecemasan kompetitif dan membantu atlet mempertahankan serta meningkatkan performa bertanding. Berdasarkan hasil wawancara, partisipan mengaku lebih mudah mengenali pikiran dan perasaan negatif yang dapat mengganggu performa bertandingnya. Terhadap situasi kompetitif mereka lebih dapat menghayatinya sebagai bagian dari diri dan tidak berupaya melawannya. Hal ini membantu partisipan untuk lebih fokus pada tugas yang sedang dihadapi.

<hr>

### <b>ABSTRACT</b><br>

For Indonesian Army shooting athletes, joining the AARM TNI-AD team is a matter of pride and extraordinary achievement. Therefore, the selection process is a stressful situation and very strict demands in competing with other shooters. This situation can cause competitive anxiety in the shooter. Competitive anxiety is one of the athlete's negative emotional reactions in the face of a match situation. Previous research proves that competitive anxiety is one of the psychological factors that greatly influences the performance.

Competitive anxiety is divided into cognitive anxiety and somatic anxiety. Preliminary research was conducted to 89 Indonesian Army shooters to compare mindfulness and coping skills as predictors of competitive anxiety. The results of preliminary research using AAQ-II (mindfulness), ACSI (coping ability) and CSAI-2R (competitive anxiety) measuring instruments showed that mindfulness can predict competitive anxiety significantly with a contribution of 30.3%. Then further research is conducted to see the effectiveness of the MAC approach to reducing competitive anxiety in AARM TNI-AD shooting athletes. This research was conducted on shooting athletes who were following the selection process of contingents of the Indonesian Army. Interventions in groups were given in 7 sessions on 7 participants who met the specified criteria. These participants consisted of 5 men and 2 women. Measurements of the effectiveness of the intervention were carried out using the CSAI-2R questionnaire, interview and observation methods. The results show that MAC can reduce competitive anxiety levels and help athletes maintain and improve competing performance. Based on the results of interviews, participants admitted that they were easier to recognize negative thoughts and feelings that could interfere with their competing performance. Against the competitive situation they are more able to appreciate it as part of themselves and not try to fight it. This helps participants to focus more on the task at hand