

A Study on Mindfulness: The Effect of Mindfulness on Stress and Recovery in Athletes using Bibliometric Analysis

Handhika Surya Putra^{1*}, Dini Rahma Bintari^{2*}

¹Psikologi Terapan Olahraga, Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, Jalan Margonda Raya 16424, Pondok Cina, Jawa Barat, Indonesia.

²Psikologi Klinis, Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, Jalan Margonda Raya 16424, Pondok Cina, Jawa Barat, Indonesia.

handhika1298@gmail.com, dini.rahma@ui.ac.id

Abstract

There is limited comprehensive understanding of the development of research in the field of mindfulness for athletes. This bibliometric analysis plays a role in directing future research. This study is specifically to review the effect of mindfulness on stress and recovery in athletes published from the Scopus database by using bibliometric analysis to see the publication of mindfulness in its annual development, the most citations of articles, journals that are productive in discussing this topic, keywords that appear on this topic and emerging themes related to mindfulness in athletes. The extracted data were analyzed and visualized using VOSviewer, RStudio and Scopus. A total of 124 articles focusing on mindfulness for stress and recovery in athletes were identified in the title, abstract and keywords. This analysis showed a rapid increase from 2019 to 2024 which recorded 90 published articles discussing the influence of mindfulness on athletes. Studies on the effect of mindfulness on stress and recovery in athletes also show that it is not limited to athletes only but also to public health who exercise or do not exercise. This indicates that mindfulness can be applied to a variety of individual and societal conditions whether they are active as athletes or non-athletes.

Keywords: *Mindfulness, Stress, Recovery, Athlete, Bibliometrics*

Studi Tentang *Mindfulness*: Pengaruh *Mindfulness* Terhadap Stres dan Pemulihan Pada Atlet Menggunakan Analisis Bibliometrik

Abstrak

Keterbatasan pemahaman yang komprehensif tentang perkembangan penelitian di bidang *mindfulness* terhadap atlet masih terbatas. Dengan analisis bibliometrik ini berperan untuk mengarahkan penelitian selanjutnya. Penelitian ini secara spesifik untuk meninjau pengaruh *mindfulness* terhadap stres dan pemulihan pada atlet yang dipublikasikan dari database scopus dengan menggunakan analisis bibliometrik untuk melihat publikasi *mindfulness* dalam perkembangan tahunannya, kutipan terbanyak dari artikel, jurnal yang produktif membahas topik ini, kata kunci yang muncul pada topik ini dan tema yang sedang berkembang terkait *mindfulness* pada atlet. Data yang telah diekstraksi untuk dianalisis dan divisualisasikan dengan menggunakan VOSviewer, RStudio dan Scopus. Telah diidentifikasi sebanyak 124 artikel yang berfokus pada *mindfulness* terhadap stres dan pemulihan pada atlet dalam judul, abstrak dan kata kunci. Analisis ini menunjukkan adanya peningkatan pesat dimulai sejak tahun 2019 hingga 2024 yang tercatat terpublish sebanyak 90 artikel membahas pengaruh *mindfulness* pada atlet. Studi pada pengaruh *mindfulness* terhadap stres dan pemulihan pada atlet juga menunjukkan tidak terbatas hanya pada sebatas atlet saja melainkan juga pada kesehatan masyarakat yang berolahraga maupun tidak berolahraga. Hal ini menandakan bahwa *mindfulness* baik diterapkan kepada beragam kondisi individu dan masyarakat baik itu yang aktif sebagai atlet maupun non atlet.

Kata Kunci: *Mindfulness, Stres, Pemulihan, Atlet, Bibliometrik*

PENDAHULUAN

Dalam dunia olahraga kompetisi terdapat tiga faktor penunjang performa pada atlet yaitu fisik, teknik dan mental. Pada aspek mental seringkali dilupakan dan masih tidak terlalu

diperhatikan. Padahal peran psikologi dalam olahraga dapat meningkatkan performa atlet (Birrer & Morgan, 2010). Definisi olahraga merupakan sebuah aktivitas fisik yang dilakukan dengan teratur, terstruktur dan kompetitif dengan melibatkan keterampilan fisik yang spesifik (Cox, 2002). Olahraga memiliki berbagai macam tujuan misalnya olahraga sebagai rutinas, olahraga sebagai rekreasi atau olahraga untuk mencapai sebuah prestasi. Pelaku dalam olahraga untuk mencapai prestasi disebut dengan atlet. Atlet adalah orang yang berlatih secara sistematis dan terstruktur dengan tujuan untuk mencapai performa maksimal. Pada dunia olahraga prestasi maka di dalamnya penuh dengan tekanan sehingga peran manajemen stres dan pemulihan menjadi sebuah hal yang perlu diperhatikan karena memengaruhi performa dan kesejahteraan atlet (Kerr & Leith, 2016). Atlet yang mengalami cedera memerlukan pemulihan yang cepat dengan tujuan agar segera kembali bertanding dan kembali dengan performa terbaik (Graha, 2019). Oleh karena itu dalam pembinaan atlet maka strategi untuk mengelola stres dan mempercepat pemulihan menjadi fokus utama. Salah satu pendekatan yang semakin populer dan memiliki keterkaitan dalam konteks ini yaitu *mindfulness*.

Mindfulness dapat diartikan sebagai kondisi seseorang dengan kesadaran secara penuh pada saat ini tanpa menghakimi dan tidak melibatkan masa yang akan datang atau masa lalu (Kabat-Zinn, 1994). Dalam penelitian terbaru *mindfulness* didefinisikan sebagai keterlibatan dalam menerima kehadiran pikiran dan perasaan stres sehingga memungkinkan terjadinya eksplorasi dan identifikasi yang lebih adaptif (Choi et al., 2021). *Mindfulness* telah dikenal luas dalam berbagai konteks disiplin ilmu yang salah satunya merupakan olahraga. *Mindfulness* telah terbukti membantu mengurangi stres pada atlet, meningkatkan fokus dan membantu mempercepat proses pemulihan baik itu fisik maupun mental (Röthlin et al., 2020). Dengan begitu maka penelitian mengenai pengaruh *mindfulness* terhadap stres dan pemulihan pada atlet memiliki perkembangan yang pesat dalam beberapa tahun terakhir.

Seiring dengan berkembangnya dan bertambahnya jumlah penelitian dalam konteks ini maka diperlukan pemahaman yang lebih lanjut mengenai tren jumlah penelitian dalam beberapa tahun terakhir beserta kutipannya, jurnal terpopuler dan topik apa saja yang melibatkan *mindfulness* dalam olahraga. Dalam melihat perkembangannya maka pada penelitian ini menggunakan analisis bibliometrik. Melalui analisis bibliometrik maka peneliti dapat melihat bagaimana *mindfulness* dapat diterapkan dalam konteks manajemen stres dan pemulihan pada atlet. Penelitian ini juga dapat memperlihatkan kesenjangan penelitian dan membantu arah penelitian di masa depan. Oleh karena itu, penelitian ini mencoba untuk meninjau beberapa penelitian 15 tahun terakhir sejak tahun 2009 sampai 2024 mengenai pengaruh *mindfulness* terhadap stres dan pemulihan pada atlet menggunakan analisis bibliometrik. Sejauh yang peneliti tahu dan eksplorasi mengenai *mindfulness*, belum ada penelitian yang meninjau pengaruh *mindfulness* terhadap stres dan pemulihan pada atlet. Pada dasarnya penelitian bibliometrik tidak memiliki batasan apapun dalam mengeksplorasi artikel. Cara ini telah dikenalkan dan dikembangkan menggunakan metode ilmiah oleh Pritchard (1969). Donthu et al., (2021) mengemukakan bahwa metode analisis bibliometrik tidak hanya membantu dalam memahami tren penelitian saat ini tetapi juga dalam membuat rumusan strategi agar penelitian di masa depan lebih luas. Dengan mengetahui tren dan pola yang ada dari perkembangan artikel, maka peneliti dapat mengidentifikasi peluang baru dan dapat berkontribusi secara lebih efektif pada perkembangan ilmu pengetahuan. Sehingga penelitian ini memberikan pengetahuan mengenai pemahaman yang luas tentang publikasi, kutipan, jurnal, negara dan penulis dalam variabel *mindfulness*.

Mindfulness dibutuhkan karena banyak kasus gangguan mental seperti kecemasan dan depresi pada atlet profesional (Reardon et al., 2019). Sehingga jika atlet mencapai tahap stres kronis maka dapat memperlambat pemulihan fisiknya dan dapat meningkatkan terjadinya risiko cedera (Kellmann & Beckmann, 2021). Oleh karena itu *mindfulness* dihadirkan untuk membantu atlet dalam mengelola stres dan juga dapat mengurangi gejala kecemasan (Jain et

al., 2007). *Mindfulness* juga terbukti dapat menurunkan kadar kortisol, dan hormon stres sehingga dapat mempercepat pemulihan fisik (Grupe et al., 2021). Namun terbatasnya bukti empiris dan persepsi negatif di kalangan olahraga yang menyebut bahwa *mindfulness* tidak ada kaitannya dengan olahraga dan tidak relevan membuat keterbatasan beredarnya pengetahuan tentang *mindfulness*. Padahal sebuah penelitian pernah mengemukakan bahwa pelatihan *mindfulness* dapat meningkatkan pengalaman “*flow*” pada atlet yang membuat atlet mencapai performa optimal (Aherne et al., 2011). Sehingga penelitian analisis bibliometrik dilakukan untuk memperluas pengetahuan dan meninjau perkembangan *mindfulness* terhadap stres dan pemulihan pada atlet. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisis bibliometrik untuk menjawab beberapa pertanyaan penelitian.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengeksplorasi lebih jauh mengenai perkembangan jumlah publikasi artikel terkait kata kunci *mindfulness* terkait stress dan pemulihan pada atlet mulai tahun 2009 hingga 2024. Peneliti ingin memahami dan melihat bagaimana tren publikasi serta kutipan saat ini dalam menggambarkan pengaruh *mindfulness* terhadap stres dan pemulihan pada atlet. Penelitian ini juga akan mengidentifikasi jurnal-jurnal yang paling produktif yang membahas topik *mindfulness* terhadap stres dan pemulihan pada atlet sehingga memiliki gambaran tentang sumber-sumber utama dalam bidang ini Analisis kata kunci yang muncul pada literatur juga dilakukan dalam mengidentifikasi peluang penelitian di masa depan. Analisis ini diharapkan dapat mencapai area-area yang belum dieksplorasi dan memiliki potensi untuk pengembangan lebih lanjut. Penelitian juga akan mengkaji tema apa saja yang sedang berkembang terkait pengaruh *mindfulness* terhadap stres dan pemulihan pada atlet.

METODE

Sumber data, strategi pencarian dan pengambilan data

Dalam mengeksplorasi analisis bibliometrik, data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu berbasis Scopus. Scopus merupakan *database* terbesar yang berisi berbagai macam literatur ilmiah dan telah ditinjau oleh rekan termasuk jurnal, buku dan prosiding. Scopus menyediakan relevansi yang besar dalam konteks penelitian kali ini. Sedangkan Google Scholar, PsycInfo tidak memiliki kumpulan data yang sesuai pada konteks penelitian kali ini. Oleh karena itu, Scopus lebih relevan dari beberapa *database* yang tersedia. Artikel memiliki pertimbangan yang lebih ketat daripada dokumen lain seperti buku. Sehingga artikel yang diterbitkan di jurnal telah melalui proses review yang ketat oleh editor yang menjadikan kualitas publikasi sangat baik sehingga peneliti memutuskan untuk memilah dokumen selain artikel tidak akan dimasukkan pada penelitian ini. String pencarian dengan kata kunci “*mindfulness*, atlet, stres, manajemen stress, pemulihan, pemulihan mental” telah ditemukan sebanyak 124 artikel penelitian pada *database* Scopus. Selanjutnya dari semua hasil artikel yang ditemukan maka peneliti memutuskan mengambil seluruh artikel untuk dijadikan analisis dalam penelitian ini.

Data artikel yang telah ditemukan lalu dianalisis dan divisualisasikan menggunakan *database* Scopus, VOSviewer dan RStudio. Dari *database* Scopus maka memberikan gambaran mengenai tahun publikasi artikel dari tahun 2009 sampai 2024 serta dari tren pengaruh *mindfulness* terhadap stres dan pemulihan pada atlet. VOSviewer memberikan gambaran tentang topik apa saja yang terlibat terhadap pengaruh *mindfulness* terhadap stres dan pemulihan pada atlet dengan menampilkan pemetaan mengenai beberapa cluster yang terkait dalam topik penelitian ini. RStudio dengan bibliometrix memberikan gambaran kutipan terbanyak dan produktifitas jurnal yang paling banyak mempublikasi artikel dalam bidang ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perkembangan jumlah publikasi artikel tahunan *mindfulness* terhadap stres dan pemulihan pada atlet

Dari *database* Scopus yang peneliti temukan terdapat 124 artikel publikasi yang mengacu pada kata kunci *mindfulness* dan atlet. Penelitian terbaru dari Edú-valsania et al., (2022) menyatakan bahwa *mindfulness* terbukti efektif dalam mengatasi gejala *burnout* yang disebabkan oleh stres. Selanjutnya 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. Mulai tahun 2009 yang hanya memunculkan 1 buah penelitian pada pengaruh *mindfulness* terhadap stres dan pemulihan pada atlet akhirnya menemukan titik momentum perkembangannya sejak tahun 2015 yang terbit 5 artikel. Walaupun sempat kembali menurun trennya pada tahun berikutnya di 2016 yang hanya terbit 1 artikel. Terlihat sejak tahun 2009 sampai 2018 belum mengalami peningkatan yang signifikan yang hanya menghasilkan 24 artikel publish. Sedangkan peningkatannya mulai pesat dimulai sejak tahun 2019 hingga 2024 yang tercatat terpublish sebanyak 90 artikel.

Year	Articles
2009	1
2010	2
2011	1
2012	1
2013	2
2014	2
2015	5
2016	1
2017	5
2018	4
2019	13
2020	12
2021	11
2022	22
2023	20
2024	22

Showing 1 to 16 of 16 entries Previous 1 Next

Gambar 1. Pertumbuhan tahunan pada publikasi *mindfulness* terhadap stres dan pemulihan pada atlet.
 Sumber: *Database* Scopus dengan Bibliometrix.

Pada tahun 2019 momentum perkembangan penelitian pada bidang ini mulai terlihat dengan terbitnya 13 artikel. Jika dikaitkan dengan peristiwa yang terjadi pada tahun 2019 yang pada saat itu terkena pandemi COVID-19 membuat individu seluruh dunia mengalami tekanan mental termasuk para atlet yang terisolasi. Sejak saat itu maka aspek mental mulai diperhatikan, ini diperlihatkan dengan perkembangannya yang pesat pada bidang penelitian ini hingga terbitan terbanyak dialami pada tahun 2022 dengan 22 artikel dan 2024 22 artikel. Melihat perkembangannya penelitian pada bidang ini maka menunjukkan bahwa minat dan perhatian dari kalangan olahraga yang sudah mulai melirik dan mempertimbangkan pengaruh psikologi dalam olahraga dan bagaimana dampaknya terhadap kesehatan mental atlet.

Most Global Cited Documents

Plot Table

Show 10 rows Search:

Paper	DOI	Total Citations	TC per Year	Normalized TC
BIRRER D, 2010, SCAND J MED SCI SPORTS	10.1111/j.1600-0838.2010.01188.x	195	13.00	1.56
EDÚ-VALSANIA S, 2022, INT J ENVIRON RES PUBLIC HEALTH	10.3390/ijerph19031780	162	54.00	12.38
SCHWAB REESE LM, 2012, J SPORT HEALTH SCI	10.1016/j.jshs.2012.06.003	71	5.46	1.00
GUSTAFSSON H, 2015, J CLIN SPORT PSYCHOL	10.1123/jcsp.2014-0051	65	6.50	1.70
HAASE L, 2015, FRONT BEHAV NEUROSCI	10.3389/fnbeh.2015.00229	63	6.30	1.65

Gambar 2 tren kutipan terpopuler pada artikel *mindfulness* terhadap stres dan pemulihan pada atlet.
Sumber: *Database Scopus* dengan *Bibliometrix*.

Tren publikasi dan kutipan *mindfulness* terhadap stres dan pemulihan pada atlet

Gambar 2 melaporkan 5 artikel yang paling banyak memiliki kutipan dalam *mindfulness* terhadap stres dan pemulihan pada atlet. Artikel yang menduduki peringkat teratas dalam kutipan terbanyak ditulis oleh Birrer & Morgan. Dengan jumlah total kutipan sebanyak 195 kutipan sejak 2010. Artikel tersebut memiliki skor kutipan per tahunnya sebanyak 13,00. Artikel ini meninjau berbagai literatur yang membahas terkait *psychological skills training* dan melihat seperti apa dampaknya pada performa atlet. Artikel ini juga bertujuan untuk mengkaji efektivitas *psychological skills training* dalam *high intensity sports*, dalam temuannya bahwa *mindfulness* memiliki peran penting dalam membantu atlet mengelola stres pada tekanan yang tinggi serta membantu atlet untuk menjaga fokus mereka selama pertandingan. Artikel tersebut juga menjelaskan bahwa *mindfulness* sangat dibutuhkan dalam situasi kompetisi yang penuh dengan tekanan melalui peningkatan regulasi diri dan fokus yang diberikan pada atlet. *Mindfulness* memiliki peran penting dalam membantu atlet mengelola stres di bawah tekanan kompetitif yang tinggi. Birrer & Morgan, (2010) menjelaskan bahwa melalui praktik *mindfulness*, atlet dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk tetap fokus dan tenang selama pertandingan meskipun dihadapkan pada situasi yang menantang. *Mindfulness* juga memungkinkan atlet untuk meningkatkan regulasi diri, yang meliputi pengendalian pikiran, emosi, dan reaksi fisiologis terhadap stres.

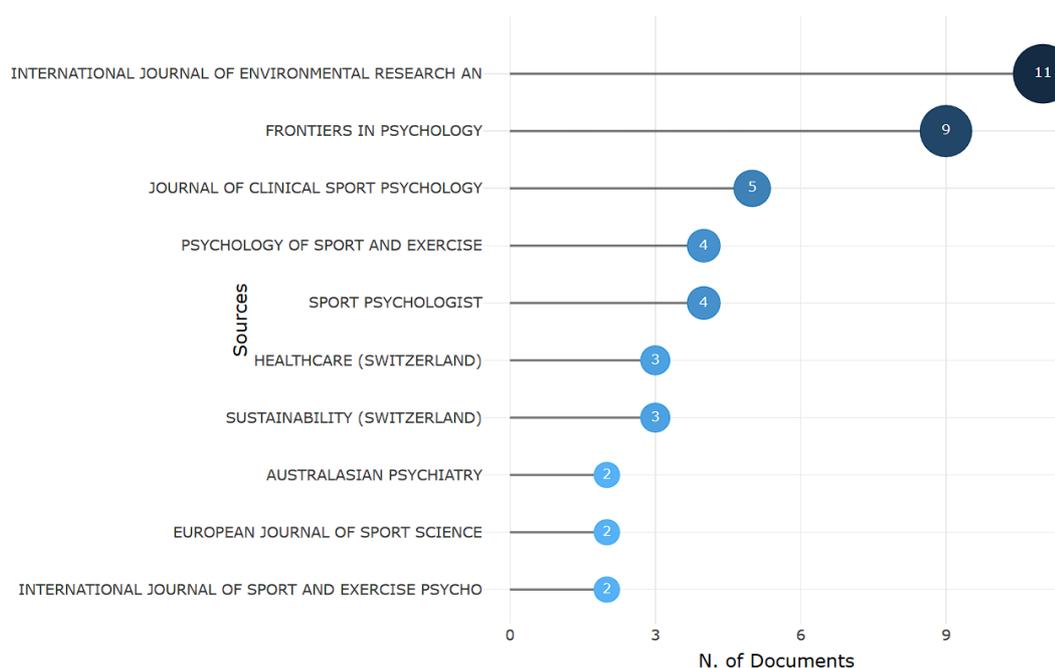
Artikel kedua yang memiliki kutipan terbanyak yaitu ditulis oleh Edú-valsania et al (2022) yang memiliki jumlah kutipan sebanyak 162. Artikel ini juga memiliki skor kutipan tahunan berjumlah 54,00 yang berarti terbanyak pada analisis kali ini. Artikel ini menggunakan pendekatan *systematic review* dengan menganalisis berbagai penelitian yang berfokus pada teori *burnout*. Artikel ini menjelaskan definisi *burnout* dan bagaimana sindrom *burnout* berkembang serta mengidentifikasi faktor-faktor pemicu *burnout* yang memengaruhi intensitasnya. Artikel ini juga membahas tentang *burnout* yang didalamnya terdapat peran *mindfulness* yang menyatakan bahwa *mindfulness* memiliki peran yang efektif dalam mencegah individu dari *burnout*. *Mindfulness* juga membantu individu dalam mengelola emosi serta meningkatkan hal-hal positif seperti empati dan konsentrasi.

Artikel ketiga yang memiliki kutipan terbanyak memiliki total 71 kutipan dan kutipan per tahun berjumlah 5,46. Penulis pada artikel ini yaitu Schwab Reese et al., (2012) membahas tentang bagaimana efektivitas intervensi psikologi dalam membantu atlet yang sedang cedera. Artikel ini mengumpulkan data pada artikel yang melibatkan atlet berusia 17 tahun ke atas yang

mengalami cedera serius (masa istirahat selama cedera minimal 3 minggu). Teridentifikasi 991 artikel yang relevan dan diseleksi hingga 7 artikel yang membahas metode intervensi psikologis seperti relaksasi, *guided imagery*, *goal setting*, *microcounseling*, dan *acceptance and commitment therapy*. Penelitian ini mengkaji efektivitas intervensi psikologis dalam mengurangi konsekuensi psikologis pasca cedera. Dalam penelitiannya, peran *mindfulness* dalam intervensi ACT yang diberikan telah membantu atlet dalam mengelola stres, meningkatkan fokus, dan mengurangi kecemasan terhadap cedera yang sedang dialaminya. Hal ini juga membantu atlet dalam mengatasi rasa takut dan kekhawatiran terhadap cedera berulang sehingga menjadikan atlet dalam membangun ketahanan mental untuk kembali ke performa terbaiknya setelah cedera.

Artikel keempat yang ditulis oleh Gustafsson et al., (2015) memiliki jumlah kutipan sebanyak 65 dan kutipan per tahunnya berjumlah 6,50. Artikel ini membahas mengenai hubungan *mindfulness* dengan burnout pada atlet junior elite. Penelitian tersebut melibatkan 233 atlet berusia 15-19 tahun yang berkompetisi di tingkat nasional dan internasional di Swedia. Penelitian ini menemukan bahwa *mindfulness* berkorelasi negatif dengan tiga dimensi *burnout* seperti kelelahan fisik, devaluasi olahraga, dan penurunan rasa pencapaian yang menunjukkan bahwa atlet yang lebih *mindful* cenderung memiliki *burnout* yang lebih rendah. *Mindfulness* berperan sebagai faktor protektif terhadap stres dan burnout pada atlet. Dengan meningkatkan *mindfulness* maka atlet dapat mengelola stres dan emosi negatif lebih baik. *Mindfulness* juga berkorelasi negatif dengan stres dan emosi negatif, serta berkorelasi positif dengan emosi positif. Analisis menunjukkan bahwa emosi positif dan negatif secara signifikan memediasi hubungan antara *mindfulness* dan *burnout*, sementara stres tidak memiliki efek mediasi yang signifikan.

Artikel kelima yang ditulis oleh Haase et al., (2015) memiliki jumlah kutipan sebanyak 63 kutipan dengan kutipan pertahunnya berjumlah 6,30. Artikel ini membahas mengenai pengaruh *mindfulness* dalam perubahan pemrosesan saraf pada elit atlet. Sampel pada penelitian ini yaitu 7 atlet sepeda BMX dari tim nasional Amerika Serikat. Setiap atlet mengikuti program *Mindful Performance Enhancement, Awareness and Knowledge (mPEAK)* selama 7 minggu. Pelatihan *mindfulness* dengan *Mindful Performance Enhancement, Awareness and Knowledge (mPEAK)* memengaruhi aktivitas otak. Peran *mindfulness* dalam artikel ini berperan penting dalam membantu atlet untuk meningkatkan kemampuan dalam menghadapi situasi stres dengan lebih efektif. Dalam studi ini, para peneliti menerapkan program pelatihan *mindfulness* yang dikenal sebagai *Mindful Performance Enhancement, Awareness and Knowledge (mPEAK)*. Program mPEAK dirancang khusus untuk atlet dan individu berprestasi tinggi, fokus pada peningkatan kesadaran, kinerja, dan pengetahuan melalui praktik *mindfulness* yang terstruktur. Haase et al (2015) menemukan bahwa pelatihan *mindfulness* melalui mPEAK secara signifikan memengaruhi aktivitas otak, khususnya dalam area yang terkait dengan regulasi emosi, perhatian, dan respons terhadap stress.



Gambar 3 jurnal paling produktif mempublikasi *mindfulness* terhadap stres dan pemulihan pada atlet. Sumber: *Database Scopus* dengan *Bibliometrix*.

Jurnal paling produktif membahas *mindfulness* terhadap stress dan pemulihan pada atlet

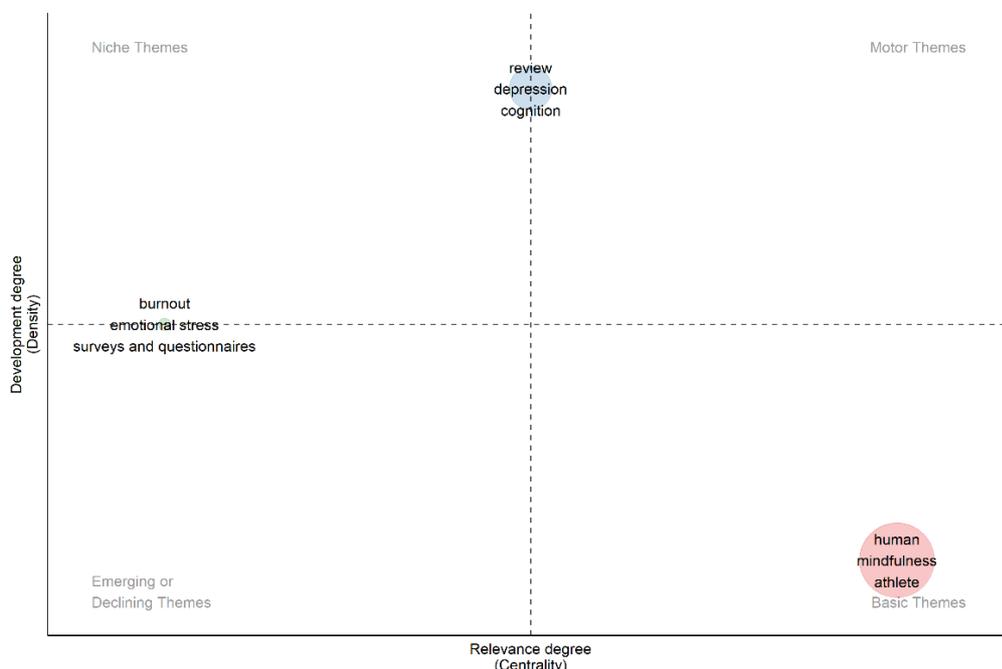
Terdapat 124 artikel dari *database Scopus*. Dengan jurnal yang paling produktif dari peringkat 3 teratas pada gambar di atas. Dalam peringkat pertama jurnal dengan artikel terbanyak pada string *mindfulness* terhadap stres dan pemulihan pada atlet yaitu memiliki jumlah 11 artikel. Salah satu artikel terpopuler dalam hal kutipan pada jurnal ini ada di peringkat 2 dengan jumlah kutipan yaitu dengan 162 kutipan. Jurnal ini mencakup bidang kesehatan global, ilmu kesehatan, dan kesehatan mental dalam olahraga. Jurnal ini juga telah terindex oleh Scopus, PubMed, SciFinder dan *database* ternama lainnya.

Urutan ke 2 dengan total 9 artikel terbit pada string *mindfulness* terhadap stres dan pemulihan pada atlet. Jurnal ini berfokus pada kemajuan dalam bidang psikologi yang dipimpin oleh Prof. Axel Cleeremans. Jurnal di peringkat 3 berhasil menerbitkan 5 jurnal dalam bidang pengaruh *mindfulness* terhadap stres dan pemulihan pada atlet. Salah satu artikelnya menempati peringkat ke 4 dalam tren kutipan dengan jumlah 65 kutipan. Jurnal ini berfokus dalam bidang psikologi yang menjadi isu pada atlet dan pelaku olahraga lainnya. Dengan begitu maka jurnal-jurnal yang memiliki popularitas dalam menerbitkan topik *mindfulness* terhadap stres dan pemulihan pada atlet dapat dijadikan acuan dan referensi bagi jurnal-jurnal lain di masa depan yang akan mempublikasikan artikel terkait bidang ini.

Mindfulness memberikan dampak yang positif pada atlet sehingga dapat dieksplorasi lebih jauh lagi di masa depan.

Cluster-2: *Mindfulness* berkaitan dengan aspek psikologis (warna merah). Cluster ke dua yang berwarna merah memiliki variasi 19 kata kunci yang berfokus pada aspek psikologis. Pada cluster berwarna merah ini maka *mindfulness* memiliki kaitannya dengan pengaruhnya terhadap psikologis. Yang menarik pada cluster ini yaitu terdapat kata kunci yoga yang berarti memiliki hubungan dengan *mindfulness*. Selain dari aspek psikologis juga muncul beberapa kata kunci seperti *meta-analysis*, *questionnaire* yang merupakan metode dalam melakukan penelitian *mindfulness*. Kedepannya maka diharapkan para peneliti dapat mengeksplorasi lebih jauh mengenai *mindfulness* terhadap stres dan pemulihan pada atlet dengan menggunakan kuesioner, meta analisis bahkan intervensi dengan memberikan program latihan yoga.

Cluster-3: *Mindfulness* berkaitan dengan aspek biografi (warna hijau) Cluster ke tiga yang berwarna hijau memiliki variasi kata kunci sebanyak 20 buah. Pada cluster ini dapat dilihat muncul gender *male*, *female* lalu *adult*, *student* yang berarti secara keseluruhan *mindfulness* terhadap stres dan pemulihan pada atlet dapat dialami oleh laki-laki maupun perempuan. Serta lebih banyak terjadi di kalangan pelajar sampai dewasa yang mungkin sejauh ini belum ada yang meneliti atau mengeksplorasi topik ini pada kalangan anak-anak atau atlet usia dini. Hal tersebut dapat menjadi perhatian karena stres dan pemulihan tidak hanya terjadi pada remaja dan dewasa saja namun juga ada di kalangan anak-anak. Pentingnya memberikan pelatihan sejak dini kepada atlet agar dapat memahami kondisi stres dan dapat mengelolanya ke arah yang lebih baik. Dalam cluster ini juga terdapat alat ukur *perceived stress scale* yang mana alat tersebut merupakan kuesioner psikologis untuk mengukur stres yang berarti alat ukur ini cocok digunakan untuk mengukur tingkat stres pada atlet. Kualitas tidur juga muncul menunjukkan bahwa ada kaitannya dengan *mindfulness* dan stres terhadap kualitas tidur.



Gambar 5. Tema yang sedang berkembang terkait pada *mindfulness* terhadap stres dan pemulihan pada atlet. Sumber: *Database Scopus* dengan *Bibliometrix*.

Tema yang sedang berkembang pada *mindfulness* terhadap stres dan pemulihan pada atlet

Peta tematik merupakan salah satu analisis bibliometrik untuk melihat perkembangan tema-tema penelitian berdasarkan dua dimensi utama: *degree of development* (derajat perkembangan) atau *density* dan *relevance degree* (derajat relevansi) atau *centrality*. Pada peta tematik ini maka tema-tema penelitian dibagi ke dalam empat kuadran untuk melihat seberapa relevan dan berkembangnya tema tersebut pada literatur yang dianalisis.

Niche Themes (Kuadran Kiri Atas), tema yang berada pada kuadran ini memiliki *development degree* yang tinggi namun *relevance degree* yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa tema-tema ini sangat terfokus dan dikembangkan dalam literatur yang spesifik, tetapi tidak memiliki hubungan yang luas dengan tema-tema lainnya. Tidak ada tema yang benar-benar dominan di area ini, namun terdapat beberapa istilah seperti *burnout*, *emotional stress* dan *surveys and questionnaires* berada dekat dengan batas garis horizontal. Ini menunjukkan bahwa tema ini berkembang cukup baik tetapi relevansinya dalam keseluruhan konteks terbatas dan lebih spesifik berada dalam area yang lebih sempit.

Motor Themes (Kuadran Kanan Atas), tema-tema pada kuadran ini biasanya adalah tema yang utama menjadi pusat penelitian dan sedang dalam kondisi sangat berkembang serta relevan pada bidang tertentu. Namun, pada peta ini tidak ada tema yang berada di area *motor themes*, yang mengindikasikan bahwa belum ada tema yang cukup kuat untuk dianggap sebagai pusat perkembangan penelitian terhadap bidang yang sedang dianalisis.

Basic Themes (Kuadran Kanan Bawah), tema pada kuadran ini memiliki *relevance degree* yang tinggi tetapi *development degree* yang relatif rendah. Tema ini merupakan dasar atau topik fundamental dalam bidang yang sedang diteliti. Pada gambar ini tema *human*, *mindfulness*, dan *athlete* muncul di kuadran ini. Tema ini dianggap sangat relevan dalam penelitian yang sedang dianalisis tetapi perkembangannya belum begitu mendalam. Dalam hal ini maka tema ini dapat digunakan sebagai fondasi untuk penelitian lebih lanjut terutama terkait dengan manusia, praktik *mindfulness*, dan atlet.

Emerging or Declining Themes (Kuadran Kiri Bawah), tema yang terdapat dalam kuadran ini memiliki tingkat perkembangan dan relevansi yang rendah, sehingga menunjukkan bahwa tema-tema ini mungkin masih dalam perkembangan atau malah mulai menurun popularitasnya dalam penelitian. Pada peta ini, istilah seperti *surveys and questionnaires* berada di dekat garis ini, sehingga mengindikasikan bahwa metode survei dan kuesioner masih digunakan namun kurang berkembang secara mendalam dalam konteks analisis yang lebih luas.

Central Theme (Tema di Tengah), dari peta tematik terlihat bahwa istilah seperti *review*, *depression*, dan *cognition* memiliki tingkat perkembangan dan relevansi yang sedang. Ini menunjukkan bahwa ketiga tema ini berada di titik seimbang antara perkembangan dan relevansi. Serta tema tersebut penting dalam literatur namun belum mencapai perkembangan yang luas.

Di luar dari gambar peta tematik terdapat salah satu topik *mindfulness* yang sedang banyak dibahas yaitu pengaruh *mindfulness* terhadap kinerja atlet karena memiliki potensi dalam menunjang kinerja atlet. *Mindfulness* melibatkan perhatian penuh pada tren saat ini dengan sikap terbuka dan tanpa penilaian. Dalam konteks atlet maka berarti atlet berfokus pada gerakan, perasaan fisik, dan lingkungan mereka saat ini tanpa terganggu oleh pikiran masa lalu atau kekhawatiran masa depan yang belum mereka alami (Pereira et al., 2024). Penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan fokus dan konsentrasi pada atlet selama latihan dan saat kompetisi. Maka dengan melatih *mindfulness*, atlet mampu untuk mengalihkan perhatian mereka kepada kondisi saat ini yang disebut dengan "*here and now*" agar konsentrasi tidak terganggu yang mengakibatkan penurunan performa.

Mindfulness juga berkontribusi dalam pengembangan keterampilan mental seperti resiliensi. (Kaufman et al., 2019) membahas bagaimana *Mindfulness Acceptance Commitment (MAC)* dapat meningkatkan performa atlet dengan membantu atlet dalam menerima pengalaman internal mereka tanpa menimbulkan reaksi emosional yang berlebihan dan tetap

memiliki komitmen pada tujuannya. Dari topik pertama ini maka dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan penerapan *mindfulness* memberikan pendekatan secara holistik yang tidak hanya meningkatkan aspek fisik melainkan juga mental pada atlet. Dengan menerapkan *mindfulness* dalam latihan maka atlet dapat mencapai tingkat fokus yang baik serta konsentrasi yang lebih tinggi yang meningkatkan performa mereka.

Mindfulness sebagai strategi dalam manajemen stres juga menjadi topik penelitian yang menarik dan sedang ramai dibahas oleh para peneliti. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat secara signifikan mengurangi tingkat stres dan kecemasan pada atlet. Aherne et al., (2011) yang telah melakukan studi dengan meneliti efek pelatihan *mindfulness* pada atlet dan menemukan bahwa pada program *mindfulness* meningkatkan pengalaman “*flow*” dalam performa. Hal ini memiliki keterkaitan pada penurunan tingkat kecemasan dan peningkatan fokus juga memungkinkan atlet untuk tampil lebih baik di bawah tekanan. *Mindfulness* dalam pemulihan fisik untuk melihat bagaimana *mindfulness* dapat mempercepat proses pemulihan setelah cedera atau sejak latihan intensif termasuk peningkatan kualitas tidur. Penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan kualitas tidur untuk pemulihan fisik. Tidur yang cukup dan berkualitas memungkinkan tubuh untuk memulihkan energi serta memperbaiki jaringan. Menurut penelitian yang dikemukakan oleh Black et al., (2015) menemukan bahwa intervensi *mindfulness* dapat meningkatkan kualitas tidur pada individu yang mengalami gangguan tidur. Dengan begitu maka berdampak positif pada regenerasi otot dan pemulihan setelah aktivitas fisik yang intensif.

Penelitian ini memberikan gambaran untuk pemahaman yang lebih mendalam tentang pengaruh *mindfulness* terhadap stres dan pemulihan pada atlet yang telah terbit di dalam database Scopus sejak tahun 2009 sampai 2024 dengan menggunakan analisis bibliometrik. Melalui analisis ini maka membantu untuk mengeksplorasi, mengevaluasi dan memahami perkembangan bidang yang ingin difokuskan. Analisis yang dilakukan untuk mengetahui publikasi tahunan, tren kutipan, jurnal yang paling produktif serta melihat kata kunci apa saja yang muncul sehingga dapat membantu arah untuk penelitian di masa depan. Dengan 124 artikel yang muncul pada pengaruh *mindfulness* terhadap stres dan pemulihan pada atlet menjadi sasaran sebagai analisis bibliometrik dalam penelitian ini. Perbedaan peningkatan tersebut menandakan bahwa *mindfulness* terhadap stres dan pemulihan pada atlet mulai menjadi hal yang diperhitungkan dan penting untuk diperhatikan pada kalangan atlet. Dari hasil analisis database Scopus terkait artikel yang meneliti *mindfulness* dan atlet, penelitian terbaru menyimpulkan bahwa *mindfulness* efektif dalam mengatasi burnout yang dipicu oleh stress dan *mindfulness* juga berperan penting dalam meningkatkan konsentrasi dan kesadaran atlet, yang berdampak positif pada performa mereka. Penelitian *mindfulness* mulai mengalami peningkatan yang pesat kemungkinan besar terkait dengan tekanan mental yang dialami akibat pandemi COVID-19. Pandemi ini memperlihatkan pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental, termasuk bagi para atlet yang terisolasi. Hal ini ditandai dengan lonjakan peneliti yang membahas *mindfulness*. Keseluruhan tren menunjukkan bahwa minat terhadap pengaruh *mindfulness* dan kesehatan mental dalam olahraga semakin meningkat. Oleh karena itu hal ini menggambarkan kesadaran yang lebih besar dari kalangan olahraga akan pentingnya psikologi dalam mendukung performa dan kesejahteraan atlet. Perhatian yang meningkat ini sangat penting dalam mengintegrasikan pendekatan mental dalam pelatihan dan kompetisi olahraga.

Hal ini menunjukkan bahwa semakin pentingnya aspek psikologis pada atlet dengan pendekatan teknik latihan *mindfulness* yang memengaruhi kesehatan mental atlet. *Mindfulness* memiliki peran penting dalam meningkatkan performa atlet dengan cara membantu atlet untuk mencapai kondisi mental yang baik dan dalam sebuah penelitian juga menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat membantu atlet dalam pengelolaan stres, meningkatkan fokus dan membantu memperbaiki keseimbangan emosional sehingga *mindfulness* dianggap efektif untuk

melindungi kesehatan mental atlet karena pada dunia kompetisi atlet akan menerima banyak tekanan.

KESIMPULAN

Jurnal yang paling paling berpengaruh dalam bidang ini yaitu didominasi oleh jurnal yang berfokus pada bidang penelitian lingkungan dan kesehatan masyarakat. Hasil ini menunjukkan bahwa studi pada pengaruh *mindfulness* terhadap stres dan pemulihan pada atlet tidak terbatas hanya pada sebatas atlet aja melainkan juga pada kesehatan masyarakat yang berolahraga maupun tidak berolahraga. *Mindfulness* memiliki hasil yang jelas bahwa memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental seseorang. *Mindfulness* dapat membantu mengurangi tingkat stres dan membantu seseorang dalam mengelola stres. Sehingga muncul banyak kata kunci yang menandakan bahwa terdapat aspek-aspek psikologis yang berkaitan dengan *mindfulness*. Juga kaitannya pada dunia kompetitif atlet serta biografi dan media penelitian. Referensi seperti ini dapat dijadikan acuan kedepannya untuk mengeksplorasi *mindfulness* terhadap stres dan pemulihan pada atlet lebih jauh lagi. Jika mengacu pada peta tematik dalam penelitian di bidang yang sedang diteliti memiliki keterkaitan dengan kesehatan mental, stress, *mindfulness*, dan olahraga. Sedangkan *human*, *mindfulness*, dan *athlete* adalah tema dasar yang sangat relevan tetapi belum terlalu berkembang. Sementara *depression*, *review*, dan *cognition* berada di posisi tengah sebagai tema yang cukup berkembang. *Burnout* dan *emotional stress* adalah topik yang cukup berkembang tetapi memiliki keterbatasan dalam relevansi yang lebih luas. Dengan begitu maka diharapkan dengan adanya tema-tema yang berkembang ini menjadi sebuah acuan untuk para peneliti di masa depan agar juga memerhatikan tema-tema yang belum terlalu berkembang namun memiliki relevansi yang tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aherne, C., Moran, A. P., & Lonsdale, C. (2011). The effect of mindfulness training on athletes' flow: An initial investigation. *Sport Psychologist*, 25(2). <https://doi.org/10.1123/tsp.25.2.177>
- Birrer, D., & Morgan, G. (2010). *Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports*. 20, 78–87. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01188.x>
- Black, D. S., O'Reilly, G. A., Olmstead, R., Breen, E. C., & Irwin, M. R. (2015). Mindfulness meditation and improvement in sleep quality and daytime impairment among older adults with sleep disturbance: A randomized clinical trial. *JAMA Internal Medicine*, 175(4). <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2014.8081>
- Choi, E., Farb, N., Pogrebtsova, E., Gruman, J., & Grossmann, I. (2021). What do people mean when they talk about mindfulness? *Clinical Psychology Review*, 89(March 2022), 102085. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102085>
- Cox, R. H. (2002). *Sport Psychology: Concepts and Applications*.
- Edú-valsania, S., Laguía, A., & Moriano, J. A. (2022). Burnout: A Review of Theory and Measurement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph19031780>
- Graha, A. S. (2019). MANFAAT ISTIRAHAT PADA PASCA CEDERA AKIBAT BEROLAHRAGA. *MEDIKORA*, 18(1). <https://doi.org/10.21831/medikora.v18i1.29196>
- Grupe, D. W., Stoller, J. L., Alonso, C., McGehee, C., Smith, C., Mumford, J. A., Rosenkranz, M. A., & Davidson, R. J. (2021). The Impact of Mindfulness Training on Police Officer Stress, Mental Health, and Salivary Cortisol Levels. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.720753>
- Gustafsson, H., Davis, P., Skoog, T., Kenttä, G., & Haberl, P. (2015). Mindfulness and its relationship with perceived stress, affect, and burnout in elite junior athletes. *Journal of*

- Clinical Sport Psychology*, 9(3), 263–281. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2014-0051>
- Haase, L., May, A. C., Falahpour, M., Isakovic, S., Simmons, A. N., Hickman, S. D., Liu, T. T., & Paulus, M. P. (2015). A pilot study investigating changes in neural processing after mindfulness training in elite athletes. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 9(AUGUST), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2015.00229>
- Jain, S., Shapiro, S. L., Swanick, S., Roesch, S. C., Mills, P. J., Bell, I., & Schwartz, G. E. R. (2007). A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: Effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction. *Annals of Behavioral Medicine*, 33(1). https://doi.org/10.1207/s15324796abm3301_2
- Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Pineau, T. R. (2019). Mindful sport performance enhancement (MSPE). *Handbook of Mindfulness ...*. <https://doi.org/10.4324/9781315265438-15>
- Kellmann, M., & Beckmann, J. (2021). Recovery and Well-being in Sport and Exercise. In *Recovery and Well-being in Sport and Exercise*. <https://doi.org/10.4324/9781003258117>
- Kerr, G., & Leith, L. (2016). Stress Management and Athletic Performance. *The Sport Psychologist*, 7(3), 221–231. <https://doi.org/10.1123/tsp.7.3.221>
- N Donthu, S Kumar, D Mukherjee, N. P. (2021). How to conduct a bibliometric analysis: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*.
- Park, I., & Jeon, J. (2023). Psychological Skills Training for Athletes in Sports: Web of Science Bibliometric Analysis. *Healthcare (Switzerland)*, 11(2). <https://doi.org/10.3390/healthcare11020259>
- Pereira, A. P. F., Costa, I. N., de Freitas, J. P., Miranda, M. J. C., da Silva Araújo, G., da Silva Telles, L. G., da Silva Novaes, J., de Oliveira Muniz Cunha, J. C., de Meirelles, A. G., de Jesus, I. R. T., & Monteiro, E. R. (2024). Effect of Mindfulness Meditation on High-Performance Sports: A Scoping Review. *Retos*, 57, 536–560. <https://doi.org/10.47197/retos.v57.99004>
- Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., Baron, D., Baum, A. L., Bindra, A., Budgett, R., Campriani, N., Castaldelli-Maia, J. M., Currie, A., Derevensky, J. L., Glick, I. D., Gorczynski, P., Gouttebauge, V., Grandner, M. A., Han, D. H., McDuff, D., Mountjoy, M., Polat, A., ... Engebretsen, L. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). In *British Journal of Sports Medicine* (Vol. 53, Issue 11). <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100715>
- Röthlin, P., Horvath, S., Trösch, S., Holtforth, M. G., & Birrer, D. (2020). Differential and shared effects of psychological skills training and mindfulness training on performance-relevant psychological factors in sport: A randomized controlled trial. *BMC Psychology*, 8(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00449-7>
- Schwab Reese, L. M., Pittsinger, R., & Yang, J. (2012). Effectiveness of psychological intervention following sport injury. *Journal of Sport and Health Science*, 1(2), 71–79. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2012.06.003>