



INSAN

Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental

<http://e-journal.unair.ac.id/index.php/JPKM>

p-ISSN 2528-0104 | e-ISSN 2528-5181



ARTIKEL PENELITIAN

Korelasi antara Religiusitas dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Taekwondo

IVA AGUSTINA WIJAYANTI & NURUL HARTINI*

Departemen Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Atlet Taekwondo sering mengalami kecemasan sebelum bertanding yang dapat mempengaruhi performanya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat korelasi antara religiusitas dengan kecemasan bertanding atlet Taekwondo. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan 176 partisipan atlet Taekwondo di Jawa Timur. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala religiusitas dan skala kecemasan bertanding. Hasil uji hipotesis menunjukkan terdapat hubungan antara religiusitas dengan kecemasan bertanding pada atlet Taekwondo dengan koefisien korelasi yang sedang dan negatif.

Kata kunci: atlet taekwondo, kecemasan bertanding, religiusitas

ABSTRACT

Taekwondo athletes often experience anxiety before competing which can affect their performance. This study aims to determine whether there is a correlation between religiosity with competing anxiety in Taekwondo athletes. This research is a quantitative study with 176 Taekwondo athletes in East Java as participants. The measuring instruments used in this study were the religiosity scale and competition anxiety scale. Hypothesis test results showed that there was a relationship between religiosity with competing anxiety in Taekwondo athletes with moderate and negative correlation coefficients.

Keywords: competitive anxiety, religiosity, taekwondo athletes

INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental, 2021, Vol. 6(1), 1-9, doi: 10.20473/jpkm.v6i12021.1-9

Dikirimkan: 17 Desember 2019 Diterima: 29 Oktober 2020 Diterbitkan: 1 Januari 2021

Editor: Tri Kurniati Ambarini

*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Pos-el: nurul.hartini@psikologi.unair.ac.id



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu kegiatan yang sangat bermanfaat bagi kehidupan manusia. Menurut Giriwijoyo (2008), olahraga diartikan dengan rangkaian gerak fisik yang memiliki keteraturan dan telah direncanakan gerakannya yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup. Olahraga seringkali disamakan dengan kebutuhan pokok guna memelihara kesehatan. Olahraga tidak hanya bermanfaat menjaga dan memelihara kesehatan jasmani maupun rohani (Ardianto, 2013) tetapi juga memiliki manfaat untuk perkembangan fungsional secara jasmani, rohani dan sosial (Giriwijoyo, 2008). Jasmaniah dikaitkan dengan kondisi fisik yaitu tubuh manusia, sedangkan rohani dan sosial lebih merujuk pada keadaan mental atau kejiwaan seseorang (Giriwijoyo, 2008).

Olahraga memiliki banyak cabang seperti atletik, senam, beladiri dan lain sebagainya. Setiap cabang olahraga memiliki karakteristik dan kegunaan yang berbeda pula. Sebagai contoh pada cabang olahraga beladiri, selain memiliki manfaat pada 3 aspek yakni jasmaniah, rohaniah dan sosial, olahraga beladiri juga memiliki karakteristik manfaat untuk melindungi diri dari ancaman kejahatan. Olahraga beladiri juga memiliki banyak cabang, salah satu olahraga beladiri yang populer adalah Taekwondo, yang telah memiliki lebih dari 50.000.000 orang yang telah tercatat ditahun 2005 dan akan bertambah lagi seiring perkembangannya (Tirtawirya, 2005).

Taekwondo adalah olahraga beladiri yang menggunakan kekuatan tangan, namun lebih didominasi untuk menggunakan kekuatan kaki. Donn dan Robert (1980) menjelaskan bahwa Taekwondo adalah sebuah cara tempur dengan tangan kosong dan melakukan tendangan atau penghancuran dengan menggunakan kaki. Tirtawirya (2005) juga mengatakan bahwa dalam Taekwondo juga mengembangkan komponen biomotor, kompoten tersebut terdiri dari daya tahan, koordinasi, kekuatan, keterampilan, postur tubuh, kecepatan, keseimbangan, fleksibilitas, kekuatan otot dan masih banyak lagi. Olahraga beladiri yang telah memiliki anggota lebih dari 165 negara ini memiliki karakteristik yang kental dengan moral dan mental (Tirtawirya, 2005). Seorang *Taekwondoin* (istilah anggota Taekwondo) tidak hanya dituntut untuk mengembangkan kemampuan secara fisik, namun juga secara psikis dan sosial. Pernyataan tersebut didukung oleh Kim (1986 dalam Tirtawirya, 2005) yang mengatakan bahwa olahraga beladiri Taekwondo apabila dilakukan dengan sepenuh hati maka akan secara langsung menumbuhkan sikap kepedulian sosial yang dimulai dari penghormatan pada teman hingga menyeluruh ke masyarakat luas, tumbuhnya rasa kemanusiaan, tumbuhnya kekuatan yang ada didalam diri, tumbuhnya kebersamaan, percaya diri, kebaikan sesama dan toleransi.

Taekwondo termasuk dalam kesehatan olahraga sebagai kebugaran jasmani dan olahraga prestasi sebagai pencapaian prestasi sebanyak-banyaknya (Tirtawirya, 2005; Giriwijoyo, 2008; Swadesi, 2015). Sebagai olahraga prestasi, Taekwondo telah dipertandingkan di banyak *event* kejuaraan resmi seperti Pekan Olahraga Nasional (PON), *Olympic Games* dan lain sebagainya. Berbagai event kejuaraan yang telah diselenggarakan selalu disambut baik oleh setiap pihak dalam Taekwondo (Yulianto & Nashori, 2006). Penyambutan juga dilakukan oleh seluruh atlet Taekwondo dengan harapan untuk mendapatkan prestasi sebanyak-banyaknya. Atlet akan berusaha dengan berlatih sangat keras untuk mendapatkan tujuannya. Hadirnya pelatih dan pengurus cabang olahraga Taekwondo juga sangat membantu dalam pembentukan atlet berprestasi. Namun dengan hadirnya pelatih dan pengurus cabang olahraga Taekwondo bukan berarti dapat membantu atlet secara menyeluruh untuk mendapatkan prestasi, melainkan dari atlet itu sendiri.

Atlet diharuskan untuk mempersiapkan diri mulai dari segi fisik, teknik dan psikis. Adanya kebugaran secara fisik, teknik dalam bidang Taekwondo, sekaligus kondisi psikologis yang baik akan membantu memberikan penampilan baik pula pada atlet dan membantu atlet mencapai prestasi (Gunarsa, 2008). Namun dari ketiga hal yang tersebut, terdapat satu sisi yang sangat berpengaruh pada penampilan atlet, yakni faktor psikologis yang biasanya dalam lingkungan olahraga disebut mental. Seperti yang

diungkapkan oleh Gunarsa (2008) bahwa tampilan atlet dalam berolahraga, khususnya olahraga prestasi sangat dipengaruhi oleh psikis dalam pencapaian prestasi. Harsono (1988 dalam Putri, Karini, & Agustin, 2015) mengatakan bahwa puncak terbaik atas penampilan atlet dipengaruhi oleh 80 persen faktor psikis atau mental, sedangkan sisanya 20 persen dipengaruhi oleh faktor lainnya. Faktor psikis dapat mempengaruhi atlet ke arah positif maupun negatif. Faktor psikis dapat mempengaruhi atlet secara positif apabila atlet dapat mengontrol emosi negatif yang ada pada dirinya, termasuk didalamnya adalah kecemasan, berikut juga sebaliknya (Gunarsa, 2008; Juliantine, 2011). Kecemasan akan berdampak baik bagi atlet apabila tingkat kecemasan berada pada taraf tertentu, namun semakin tinggi taraf kecemasan akan berdampak buruk bagi atlet (Iskandar, 1984 dalam Swadesi, 2015). Kecemasan seringkali ditemukan dalam sebuah pertandingan, seperti ketika seorang atlet yang telah memiliki taktik terencana namun tidak selalu dapat dimunculkan dari otaknya untuk kemudian digunakan dalam pertandingan (Gunarsa, 2008). Hal ini dapat disebabkan oleh ketegangan dan kecemasan berlebih yang tidak terkontrol sehingga berdampak negatif pada atlet, salah satunya adalah taktik yang telah direncanakan tidak dapat langsung ditampilkan olehnya dikarenakan terganggunya konsentrasi (Gunarsa, 2008).

Kecemasan menurut Lewis (dalam Juliantine, 2011) diartikan sebagai sebuah ciri ketakutan yang berhubungan dengan teror dan tanda bahaya namun dialami secara subjektif. Kecemasan seringkali hadir dalam sebuah pertandingan, yang disebabkan oleh tuntutan prestasi yang dialami oleh atlet dan faktor lainnya (Putri dkk., 2015). Hadirnya kecemasan yang dialami atlet dalam sebuah pertandingan seringkali disebut dengan kecemasan bertanding. Kecemasan bertanding yang terjadi pada atlet bersifat fluktuatif, yakni tinggi ketika sebelum pertandingan, mulai menurun ketika pertandingan, namun juga dapat kembali naik ketika situasi mulai berbeda (Cratty, 1973 dalam Maulana & Khairani, 2017). Kecemasan seringkali dirasakan atlet memuncak ketika sebelum bertanding. Hal ini dikarenakan persepsi atlet sekaligus kekhawatiran yang dirasakan atlet tentang pertandingan yang akan dihadapinya. Tingkat kecemasan bertanding akan menurun ketika memasuki arena pertandingan atau ketika atlet bertanding, yang dikarenakan atlet telah beradaptasi dengan kondisi pertandingan. Tingkat kecemasan bisa jadi meningkat di akhir pertandingan dikarenakan skor atlet yang tertinggal dari lawannya.

Spielberger (1972 dalam Satiadarma, 2000) berpendapat bahwa kecemasan dibedakan menjadi dua, yakni; kecemasan sesaat (*state anxiety*) dan kecemasan bawaan (*trait anxiety*). Kecemasan bawaan berasal dari kepribadian, sedangkan kecemasan sesaat berasal dari pandangan objektif atlet pada lingkungan dan mengolahnya hingga menjadi sebuah ancaman untuknya (Cox, 1998; Satiadarma, 2000; LeUnes & Nation, 2002). Menurut Martens (1982 dalam Cox, 1998) bahwa kehadiran kecemasan sesaat pada atlet sangat dipengaruhi oleh adanya kecemasan bawaan pada atlet. Kecemasan bawaan (*state anxiety*) pada atlet dibagi menjadi dua subkomponen yakni *cognitive state anxiety* dan *somatic state anxiety* (LeUnes & Nation, 2002). *Cognitive state anxiety* diartikan sebagai kekhawatiran dan tekanan emosional yang dirasakan, sedangkan *somatic state anxiety* diartikan sebagai bentuk manifestasi simptom fisik seperti jantung berdebar, sesak dan sebagainya (Martens, dkk., 1990 dalam LeUnes & Nation, 2002).

Kecemasan yang timbul dalam diri atlet berasal dari banyak sumber. Penelitian yang dilakukan oleh Juniarta (2014) mengatakan bahwa sebanyak 29 persen kecemasan bertanding atlet Taekwondo disebabkan oleh persepsi atlet tersebut, sedangkan sisanya yakni sebesar 71 persen disebabkan oleh faktor lainnya seperti kepribadian, lingkungan, kesiapan fisik, mental dan sebagainya. Kecemasan juga dapat timbul dikarenakan jenis olahraga yang diikuti (Gunarsa, 2008). Cabang olahraga beladiri Taekwondo memiliki dua jenis pertandingan yakni *poomsae* atau *non-body contact* dan *kyorugi* atau *body contact*. Pertandingan secara *body contact* atau *kyorugi* atau tarung memberikan dampak kecemasan yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan pertandingan secara *non-body contact* atau

poomsae atau seni gerakan dalam Taekwondo. Hal ini setara dengan penelitian yang dilakukan oleh Maulana & Khairani (2017) bahwa kecemasan pada jenis pertandingan *body contact* 60 persen lebih besar dari jenis pertandingan *non-body contact* yakni sekitar 56 persen. Pertandingan secara *body contact* dalam Taekwondo memiliki pengaruh lebih dalam menyumbangkan kecemasan pada atlet, hal ini selain dikarenakan faktor genetik dan lingkungan ternyata juga dikarenakan beberapa peraturan dalam pertandingan yang seringkali membatasi atlet dalam mengalahkan lawan seperti dilarang menggunakan beberapa teknik cukup menguntungkan atlet dalam mengontrol pertandingan. Kebiasaan tatanan moral dan kesopanan yang telah diajarkan pada atlet Taekwondo seringkali membuat atlet merasa tidak enak bahkan takut, terlebih pada atlet yang baru mengikti kejuaraan. Kecemasan yang timbul pada atlet Taekwondo yang berasal dari pertandingan secara *body contact*, juga dapat menimbulkan perasaan khawatir apabila mendapatkan dampak buruk seperti cedera hingga hilangnya nyawa dikarenakan tendangan lawan yang begitu kuat.

Salah satu kejadian unik muncul sebagai contoh kecemasan bertanding pada atlet Taekwondo cabang Kota Batu. Kejadian ini terjadi pada saat atlet mengikuti Pekan Olahraga Provinsi (PORProv) di Banyuwangi tahun 2015. Atlet yang telah diprediksi akan lolos final dengan membawa emas karena telah mengalahkan lawan terberatnya ternyata harus gugur di semifinal karena tidak dapat mengontrol keemasannya. Sang atlet mengaku bahwa dia tidak memiliki banyak waktu mengontrol keemasannya setelah melihat lawan di semifinalnya memiliki postur tinggi dan besar. Atlet mengaku memiliki ketakutan yang besar dan selalu terbayang-bayang oleh ketakutannya. Sang atlet juga memiliki keinginan untuk menghilangkan perasaan tersebut, karena ia dituntut untuk memenangkan pertandingan tersebut, maka ini menjadi tekanan tersendiri untuk sang atlet. Atlet mengaku bahwa ia sempat berpikir hal negatif yang membuat ia semakin merasakan termor pada tubuhnya, detakan jantung yang keras dan merasakan hal tidak nyaman pada tubuhnya. Sebelum pertandingan di semifinal mulai, atlet selalu ingin ditemani karena merasa lebih tenang. Hal ini tentu saja membuat atlet merasa terganggu dan merasa tidak berdaya karena apa yang dirasakannya. Di pertandingan semifinal, atlet mengaku merasa terpuruk dan hilang konsentrasi. Atlet tidak dapat berpikir jernih dan mengeluarkan teknik yang telah di pelajarnya, bahkan seringkali atlet hanya mengeluarkan reflek menghindar. Setelah waktu pertandingan berakhir, sang atlet merasa kecewa karena apa yang dilatihnya menjadi tidak berguna dan performannya menurun drastis.

Perasaan yang dirasakan oleh atlet tersebut merupakan tanda dari kecemasan. Seperti yang dikemukakan oleh Nevid, dkk. (2005 dalam Machdan & Hartini, 2012) bahwa munculnya kecemasan ditandai oleh beberapa ciri-ciri fisik, kognitif dan perilaku. Ciri-ciri kecemasan yang muncul ditandai dengan adanya sakit kepala, jantung berdebar, sesak nafas, timbulnya keringat dingin, mual, adanya perasaan khawatir, sulit konsentrasi, perilaku dependen dan perilaku menghindar.

Iskandar (1984 dalam Swadesi, 2015) membagi tingkat kecemasan menjadi 3 yakni tingkat ringan, tingkat sedang dan tingkat berat. Semakin tinggi kecemasan akan berakibat fatal bagi atlet, dikarenakan semakin tinggi tingkat kecemasan akan memberikan dampak negatif bagi atlet yang ingin mendapatkan prestasi. Sudibyo Setyobroto (1989 dalam Swadesi, 2015). Dampak negatif yang diakibatkan oleh kecemasan dapat berupa terganggunya konsentrasi atlet dan membuat tubuh menjadi tidak nyaman untuk digerakkan sehingga menghalangi atlet untuk mendapatkan prestasi (Gunarsa, 2008).

Penelitian Craty (1973 dalam Swadesi, 2015) membuktikan bahwa kecemasan bertanding memberikan pengaruh besar terhadap penampilan atlet sehingga secara tidak langsung, kecemasan juga mempengaruhi pencapaian prestasi pada atlet. Sehingga diperlukan bimbingan khusus untuk mengontrol timbulnya kecemasan melalui beberapa cara, yakni relaksasi, *cognitive learning techniques*, meningkatkan religiusitas dan sebagainya. Wulandari (2015) mengatakan bahwa dengan adanya religiusitas tinggi dapat mempengaruhi hadirnya kecemasan agar tidak terlalu tinggi, dengan arti lain

bahwa religiusitas dapat mempengaruhi penurunan kecemasan. Religiusitas juga dikenal sebagai salah satu cara untuk menyembuhkan penyakit mental dengan menggunakan cara penyembuhan melalui keyakinan kepada Tuhan dan Agamanya (Rahayu, 2009). Religiusitas dapat diaplikasikan untuk mencegah penyakit mental, menyembuhkan dan memelihara kesehatan mental manusia.

Religiusitas berasal dari nilai-nilai keagamaan yang diaplikasikan dalam perilaku baik dan benar menurut agama yang dianut penganutnya (Pangabea, 2015 dalam Utama & Wahyudi, 2016). Religiusitas diwujudkan dengan adanya keyakinan pada Tuhan, melakukan ritual keagamaan dan menerapkan ajaran agama yang dianut kedalam kehidupan sosial (Ancok & Suroso, 2001). Religiusitas dipandang perlu ditambahkan dalam psikoterapi yang berasaskan agama dalam menyembuhkan gangguan mental (Rahayu, 2009). Religiusitas dipilih dikarenakan tidak ditemukannya hambatan psikis serius pada pemeluk agama yang salih, bahkan dengan kesalihannya mereka dapat mengintegrasikan jiwa mereka sehingga psikolog kontemporer tidak berhasil menemukan hambatan serius dalam jiwa mereka.

Berdasarkan paparan di atas, timbulnya kecemasan bertanding dalam Taekwondo memiliki hubungan yang erat dalam tercapainya prestasi atlet Taekwondo, sehingga diperlukan strategi guna mengatasinya yang salah satunya adalah religiusitas. Penelitian ini dilakukan guna untuk melihat seberapa besar hubungan kecemasan bertanding dapat direduksi dengan adanya religiusitas yang ada pada diri masing-masing atlet Taekwondo. Keberhasilan penelitian ini nantinya dapat digunakan sebagai salah satu cara efektif dalam membantu atlet Taekwondo mereduksi kecemasan bertanding dan mendapatkan performa terbaiknya.

METODE

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Taekwondo Jawa Timur yang pernah mengikuti kejuaraan minimal di tingkat Provinsi ($N=176$, 50 persen wanita). Penentuan partisipan dilakukan dengan menggunakan teknik sampling insidental. Penentuan partisipan yang hanya dilakukan di wilayah Jawa Timur (Jatim) dikarenakan adanya laporan dari Stefanus Sumartono selaku ketua harian pengurus Taekwondo Indonesia Jawa Timur (TI Jatim) yang mengaku bahwa prestasi atlet Taekwondo Jawa Timur yang telah tertinggal jauh dari daerah lainnya di Indonesia terutama Jawa Barat dan Jawa Tengah.

Pengukuran

Religiusitas diartikan oleh Ancok & Suroso (2001) adalah suatu keyakinan akan adanya Tuhan yang kemudian diaplikasikan di berbagai aktivitas di kehidupan manusia seperti melakukan ritual ibadah, memahami dan menerapkan ajaran agama yang dianut dalam segala aktivitas. Ancok & Suroso (2001) mengungkapkan bahwa terdapat 3 dimensi yang terkandung dalam religiusitas yakni keyakinan (akidah islam) yang berupa keimanan dan keyakinan terhadap ajaran agamanya berikut dengan penciptanya; peribadatan (syariah) yang berupa seberapa besar tingkat kepatuhan dalam menjalankan syariat agama; dan pengalaman (akhlak) yang berupa seberapa besar perilaku dalam mengamalkan dan mengaplikasikan ajaran agama kedalam kehidupan sehari-hari. Pamungkas (2007) kemudian menggunakan teori ini sebagai landasan utama pembuatan skala Religiusitas. Skala religiusitas milik Pamungkas (2007) ini berupa skala *Likert* dengan empat pilihan alternatif jawaban dan memiliki 22 item dengan reliabilitas sebesar $\alpha=0,852$.

Kecemasan bertanding diartikan oleh (Martens, Vealey, & Burton, 1990) adalah sebuah ketakutan subjektif yang berasal dari stimulus lingkungan pertandingan kemudian diproses oleh kognitif dan dipengaruhi oleh kepribadian sehingga munculah perasaan tidak nyaman seperti kekhawatiran, ketakutan, detak jantung meningkat, sesak nafas, dll. Martens dkk. (1990) mengatakan bahwa kecemasan bertanding memiliki dua tipe yakni *trait anxiety* dan *state anxiety*. *Trait anxiety* dijelaskan sebagai kepribadian pencemas. Seseorang yang memiliki kepribadian pencemas sangat rentan sekali dalam merasakan kecemasan bertanding. *Trait anxiety* sering disebut sebagai penyebab utama munculnya *state anxiety*. *State anxiety* dijelaskan sebagai ketakutan yang tiba-tiba muncul dalam suatu situasi dipertandingan dan diikuti oleh perubahan fisiologis tertentu seperti jantung berdebar kencang, berkeringat, sesak nafas, konsentrasi menurun.

State anxiety memiliki tiga subkomponen, yakni; *cognitive state anxiety* yang ditandai dengan adanya tekanan emosional dan kekhawatiran yang berasal dari pemikiran subjektif atlet; *Somatic State anxiety* yang seringkali dimanifestasikan pada simpom fisik seperti sesak nafas, jantung berdetak kencang; dan *State Self-Confidence* yang berarti kepercayaan diri dari seorang atlet tentang kemampuannya dalam mengendalikan diri dan lingkungannya. Teori ini kemudian digunakan oleh (Raynadi, Rachmah, & Akbar, 2016) sebagai landasan utama skala kecemasan bertanding. Skala kecemasan bertanding milik (Raynadi dkk., 2016) menggunakan skala *Likert* dengan empat alternatif pilihan jawaban dan memiliki 13 item. Skala kecemasan bertanding milik Raynadi dkk., (2016) sebelumnya telah melewati proses uji validitas dan reliabilitas hingga didapatkan angka reliabilitas sebesar $\alpha=0,874$.

Analisis Data

Teknis analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *Pearson's Product Moment*. Teknik korelasi ini digunakan setelah mengetahui data dalam penelitian ini berdistribusi normal dengan melakukan uji normalitas *Kolmogorov Smirnov*. Perangkat lunak sebagai alat bantu yang digunakan untuk menganalisa data penelitian ini adalah *SPSS 24 for Windows*.

HASIL PENELITIAN

Hasil dari penelitian ini mengatakan bahwa sebanyak 176 partisipan yang direkrut memiliki rata-rata kecemasan bertanding sebesar 31,27 persen dengan kategori kecemasan bertanding tingkat sedang sedangkan 74,27 persen partisipan memiliki religiusitas yang tergolong tinggi.

Apabila data penelitian ini dibedakan dalam berdasarkan gender, terdapat perbedaan antara kecemasan bertanding antara atlet laki-laki dengan perempuan ($F(2, 176)=0,017$; $p<0,05$), namun tidak ditemukan adanya perbedaan religiusitas antara atlet laki-laki dengan perempuan ($F(2, 176)=0,849$; $p>0,05$). Berdasarkan hasil uji asumsi, data berdistribusi normal ($p=0,2$), dan kedua variabel memiliki korelasi yang cenderung sedang dan negatif ($r(176)=0,319$; $p<0,00$).

DISKUSI

Berdasarkan hasil analisis data ditemukan bahwa terdapat adanya hubungan yang sedang dan negatif antara tingkat religiusitas dengan tingkat kecemasan bertanding. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2015) yang juga menguji variabel religiusitas dan variabel kecemasan dengan hasil korelasi yang negatif signifikan. Penelitian lainnya yang mendukung hasil dari penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Archentari & Siswanti (2014) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan. Kedua penelitian diatas yang mendukung hasil dari penelitian ini dikarenakan religiusitas secara signifikan berhubungan langsung

dalam menurunkan hadirnya kecemasan yang tidak diketahui secara jelas sebab akibatnya (Klemmack, 2002 dalam Archentari & Siswati, 2014).

Kecemasan atau *anxiety* merupakan ketakutan yang abnormal, dimana seringkali ketakutan tersebut muncul yang dikarenakan penyebab stres yang tidak jelas dan seringkali memberikan perasaan tidak berdaya pada orang dengan kecemasan (Rahayu, 2009). Hadirnya kecemasan juga disertai dengan gangguan pada tubuh yang menyebabkan tubuh menjadi tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena harus terus waspada dengan kondisi ancaman yang tidak jelas asalnya (Gunarsa, 1996 dalam Rahayu, 2009). Kecemasan juga merupakan salah satu gangguan jiwa yang dalam prespektif islam dapat merusak sistem kehidupan spiritualitas dan religiusitas seseorang (Rahayu, 2009). Hal ini dikarenakan timbulnya kecemasan adalah suatu ketakutan yang tidak memiliki kejelasan asalnya, yang dipengaruhi oleh pemikiran subjektif dan menimbulkan perilaku takut dan tidak nyaman. Ketika seseorang merasakan ketakutan subjektif tanpa perlindungan atau keamanan subjektif pula, maka akan timbul suatu kecemasan yang tidak dapat dikendalikan. Keamanan secara subjektif berasal dari proses kognisi seseorang untuk memunculkan pemikiran yang membuat orang tersebut aman, salah satu caranya dengan berlindung pada Tuhan yang menjamin keamanan dan ketentraman makhluk-Nya yang taat. Proses kognisi ini yang terdapat dalam salah satu dimensi religiusitas yakni dimensi keyakinan (Ancok & Suroso, 2001). Dari proses inilah religiusitas dapat dihubungkan dalam mereduksi hadirnya kecemasan bertanding pada atlet Taekwondo.

Perspektif Psikologi Islam menjelaskan bahwa dengan meningkatkan religiusitas, seseorang akan mendapatkan ketenangan jiwa sehingga terhindar dari ketakutan berlebihan dan kecemasan (Daradjat, Gandadipura, Djumhana, & Malik, 1991). Hal ini dapat terjadi karena kepercayaan bahwa Yang Maha Besar akan senantiasa melindungi dan menolong orang tersebut apabila melakukan perintah yang telah ditentukan. Pernyataan ini sama artinya dengan religiusitas dalam Islam yang mencakup adanya keyakinan pada Allah, Rasul, dan ajaran agama, perilaku yang menerapkan keyakinan atas ajaran agama, dan dengan kepatuhan dalam menjalani peribadatan.

Penyebab dari kecemasan bertanding umumnya lebih banyak didominasi oleh perempuan dibanding laki-laki disebabkan oleh faktor biologis. Namun faktor biologis tidak secara langsung mempengaruhi kemunculan kecemasan bertanding, akan tetapi juga dipengaruhi oleh perubahan psikososial dan watak individu) (Sprock & Yoder, 1997 dalam Donelson, 1999). Selain genetik yang mempengaruhi timbulnya kecemasan pada perempuan, terdapat beberapa hormon yang mempengaruhi kecemasan antara lain hormon testosteron. Hormon testosteron seringkali digunakan sebagai doping disemua cabang olahraga untuk meningkatkan performa. Hormon testosteron terdapat banyak pada tubuh laki-laki dan lebih sedikit pada perempuan. Sedikitnya hormon testosteron pada perempuan memicu timbulnya stres yang berkorelasi langsung dengan kecemasan bertanding (Anindyaputri, 2017).

Selain pengaruh dari hormon, pengaruh lainnya seperti lingkungan sosial, tingkat pertandingan dan jenis pertandingan olahraga dapat mempengaruhi timbulnya kecemasan bertanding, terutama pada perempuan. Penyebab dari tidak adanya perbedaan religiusitas antara laki-laki dan perempuan dikarenakan rata-rata atlet memiliki usia anak hingga remaja. Menurut Jalaludin (2010), perkembangan religiusitas di usia anak hingga remaja akan dipengaruhi oleh dorongan emosional. Lingkungan juga memiliki pengaruh yang sangat penting dalam mempengaruhi perkembangan religiusitas pada remaja. Keluarga, teman dan lingkungan sekitar yang memberikan contoh religiusitas akan membuat anak dan remaja memiliki religiusitas pula. Indonesia yang mayoritas adalah pemeluk agama Islam dilengkapi contoh pengaplikasian peribadatan akan mempengaruhi perkembangan remaja dan akan menetap ketika tumbuh dewasa dengan religiusitas tersebut.

SIMPULAN

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat religiusitas yang dimiliki oleh seorang atlet Taekwondo dapat berhubungan dengan rendahnya tingkat kecemasan bertanding pada atlet itu sendiri. Hal ini berarti apabila kecemasan bertanding yang muncul akibat ketakutan subjektif dapat direduksi dengan proses berfikir dengan melibatkan adanya Tuhan didalamnya untuk memberikan keamanan dari rasa takut subjektif itu sendiri. Penelitian ini tentunya memiliki keterbatasan, oleh karena itu disarankan bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan variabel lain yang berkaitan dengan kecemasan bertanding.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang berkontribusi dalam proses penelitian terutama kepada partisipan penelitian yang telah meluangkan waktu di sela-sela kesibukan sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dan diharapkan dapat memberi kontribusi baik dalam bidang akademik maupun bidang praktis.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Iva Agustina Wijayanti dan Nurul Hartini tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi mana pun yang akan mengambil untung dari naskah ini, dan telah mengungkapkan bahwa ia tidak memiliki afiliasi selain yang telah disebut di atas.

PUSTAKA ACUAN

- Ancok, D., & Suroso, F. N. (2001). *Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Anindyaputri, I. (2017). Wanita juga punya hormon testosteron, loh! Apa fungsinya? Diunduh pada January 2, 2018, dari <https://hellosehat.com/hidup-sehat/fakta-unik/fungsi-hormon-testosteron-pada-wanita/>
- Archentari, K. A., & Siswati, S. (2014). Hubungan antara religiusitas dengan kecemasan terhadap kematian pada individu fase dewasa madya di pt tiga serangkai group. *Empati*, 3(3), 106–116.
- Ardianto, M. (2013). Kecemasan pada pemain futsal dalam menghadapi turnamen. *EMPATHY Jurnal Fakultas Psikologi*, 2(1).
- Cox, R. H. (1998). *Sport psychology: Concepts and applications* (4th Edition). Boston: McGraw-Hill.
- Daradjat, Z., Gandadipura, M., Djumhana, N., & Malik, A. (1991). *Islam dan ilmu jiwa*. Jakarta: Departemen Agama RI.
- Donelson, F. E. (1999). *Women's experience: A psychological perspective*. California: Mayfield Publishing Company.
- Giriwijoyo, S. (2008). *Ilmu Kesehatan Olahraga (Sport Medicine)*. Bandung: FPOK.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi olahraga prestasi*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Jalaludin. (2010). *Psikologi Agama*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Juliantine, T. (2011). Profil tentang anxiety pada atlet tenis. *Google Scholar*, 5.
- Juniarta, R. W. (2014). *Hubungan antara persepsi atlet terhadap pertandingan dengan kecemasan*

bertanding pada atlet cabor beladiri taekwondo gold maestro SURABAYA. UIN Sunan Ampel Surabaya.

- LeUnes, A., & Nation, J. (2002). *Sport psychology: An introduction* (3th Edition). USA: Wadsworth.
- Machdan, D. M., & Hartini, N. (2012). Hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada tunadaksa di UPT rehabilitasi sosial cacat tubuh Pasuruan. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 1(2), 79–85.
- Martens, R., Vealey, R., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Maulana, Z., & Khairani, M. (2017). Kecemasan bertanding pada atlet pon aceh berdasarkan jenis aktivitas olahraga. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 97–106.
- Pamungkas, A. R. T. (2007). *Hubungan antara religiusitas dengan kepuasan perkawinan pada pasangan yang menikah saat usia remaja di pasuruan*. Universitas Airlangga.
- Putri, A. S. A., Karini, S. M., & Agustin, R. W. (2015). Pelatihan mental imagery untuk menurunkan kecemasan bertanding pada atlet taekwondo di dojang patriot wonosobo. *Wacana*, 7(14).
- Rahayu, I. T. (2009). *Psikoterapi: Prespektif islam dan psikologi kontemporer*. Malang: UIN-Malang Press (Anggota IKAPI).
- Raynadi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N. (2016). Hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat di Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*, 3(3), 149–155.
- Satiadarma, M. (2000). *Dasar-dasar psikologi olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Swadesi, I. K. (2015). Hubungan kecemasan dan agresivitas atlet terhadap prestasi olahraga kabupaten Buleleng dalam Porprov Bali 2011. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(1), 1–12.
- Tirtawirya, D. (2005). Perkembangan dan peranan Taekwondo dalam pembinaan manusia Indonesia. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 1(2).
- Utama, A., & Wahyudi, D. (2016). Pengaruh religiusitas terhadap perilaku kepatuhan wajib pajak orang pribadi di Provinsi DKI Jakarta. *Jurnal Lingkar Widyaiswara*, 3(2), 1–13.
- Wulandari, O. K. (2015). *Hubungan antara religiusitas dengan kecemasan istri anggota TNI-AD di asrama Batalyon yang suaminya bertugas di daerah konflik*. UKSW.
- Yulianto, F., & Nashori, F. (2006). Kepercayaan diri dan prestasi atlet Taekwondo daerah istimewa Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 3(1), 55–62.