

ABSTRAK

Ilfah Nurdiniyah, 1221040054, Tahun 2026, Pengaruh Tawakal terhadap Kecemasan Bertanding (*Competitive Anxiety*) pada Atlet Karate Kei Shin Kan Dojo Nagreg.

Pertandingan tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik dan teknik, tetapi juga kondisi psikologis, salah satunya *competitive anxiety* yang dapat muncul dalam bentuk rasa takut gagal, gugup, dan khawatir terhadap hasil pertandingan yang berpotensi mengganggu performa. Di sisi lain, tawakal dipandang membantu individu memperoleh ketenangan batin setelah melakukan usaha secara optimal. Berdasarkan tersebut, fenomena penelitian ini mengkaji gambaran *competitive anxiety*, gambaran tawakal, serta pengaruh tawakal terhadap *competitive anxiety* pada atlet karate Kei Shin Kan dojo Nagreg.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tawakal, gambaran *competitive anxiety*, serta mengetahui pengaruh tawakal terhadap *competitive anxiety* pada atlet karate Kei Shin Kan dojo Nagreg.

Kerangka berpikir penelitian didasarkan pada konsep tawakal menurut At-Tuwaijiri, meliputi usaha aktif (ikhtiar) disertai kepasrahan kepada Allah, tidak bergantung pada sebab duniawi, *husnudzon* kepada Allah dan ibadah. Serta teori *competitive anxiety* menurut Rainer Martens yang meliputi *cognitive anxiety* dan *somatic anxiety*. Secara teoritis, tawakal diduga membantu ketenangan batin dan pengendalian emosi sehingga berpengaruh terhadap *competitive anxiety*.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode regresi linear sederhana. Subjek penelitian berjumlah 52 atlet karate Kei Shin Kan dojo Nagreg menggunakan teknik sampling jenuh. Data diperoleh melalui penyebaran skala tawakal dan skala *competitive anxiety*, serta dianalisis menggunakan analisis deskriptif, uji normalitas, uji linearitas, uji regresi linear sederhana, dan koefisien determinasi.

Hasil penelitian menunjukkan tingkat tawakal atlet karate Kei Shin Kan dojo Nagreg berada pada kategori tinggi sebesar (96,15%) dan *competitive anxiety* pada atlet karate Kei Shin Kan dojo Nagreg juga berada pada kategori tinggi sebesar (61,54%). Hasil regresi menunjukkan koefisien hubungan sebesar -0,134 dengan signifikansi 0,344 ($p > 0,05$), yang berarti hubungan negatif sangat lemah dan tidak signifikan. Nilai (*R Square*) sebesar 0,018 menunjukkan kontribusi tawakal sebesar 1,8% terhadap *competitive anxiety*, sedangkan 98,2% dipengaruhi oleh faktor lain. Dengan demikian, H_0 diterima dan H_1 ditolak, sehingga tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara tawakal terhadap *competitive anxiety* pada atlet karate Kei Shin Kan dojo Nagreg.

Kata Kunci: tawakal, *competitive anxiety*, atlet karate.