

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Olahraga adalah elemen esensial yang menunjang kehidupan dalam mendukung kualitas hidup manusia. Olahraga merupakan aktivitas gerak fisik yang dilakukan secara sistematis dan terencana dengan tujuan tertentu yang ingin dicapai oleh individu (Giriwijoyo, 2005). Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, bahwa ragam olahraga terdiri dari beberapa jenis seperti olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, olahraga prestasi, olahraga amatir, olahraga profesional, dan olahraga penyandang cacat. Salah satu jenis olahraga yang bertujuan untuk meraih pencapaian terbaik atau prestasi adalah olahraga prestasi. Dipaparkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No 3 tahun 2005 bahwa olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan, pelaku utama dalam bidang ini adalah atlet. Makna atlet dikemukakan oleh para ahli seperti menurut Wibowo dalam Jacob Yohanis dan Siti Baitul bahwa atlet adalah orang yang secara serius menggeluti suatu cabang olahraga, baik dalam kapasitas profesional maupun non-profesional, dan telah menunjukkan pencapaian dalam bidang tersebut (Fa'ot & Mukarromah, 2022). Menurut Peter Salim dalam Mario Zufri dan Jaluanto, atlet merupakan seorang pelaku olahraga, yang membutuhkan kemampuan fisik seperti kekuatan, kelincahan, serta kecepatan (Zufri & Tyoso, 2017).

Menurut Syafruddin dalam Mario Zufri dan Jaluanto, untuk mencapai prestasi serta pencapaian di bidang tersebut, atlet melakukan proses latihan jangka panjang yang disusun secara sistematis, terencana, dan berkesinambungan, selaras dengan karakteristik cabang olahraga yang digeluti (Zufri & Tyoso, 2017).

Kompetisi-kompetisi dalam dunia olahraga yang ditempati oleh para atlet untuk mencapai prestasinya, tentunya tidak lepas dari tekanan kompetitif yang merupakan suatu hal yang tidak terelakkan bagi para atlet. Dalam praktiknya, tidak sedikit atlet yang mengalami tekanan psikologis menjelang pertandingan. Atlet kerap dihadapkan pada tuntutan untuk menang, menjaga reputasi, menghadapi lawan yang kuat, tidak jarang juga diperparah oleh ekspektasi pelatih, keluarga, dan lingkungan sosial yang pada akhirnya memunculkan gejala kecemasan kompetitif (*Competitive anxiety*). Fenomena ini tidak bisa diabaikan, karena kecemasan kompetitif yang tidak diolah dengan baik dapat mengganggu performa, menurunkan fokus, dan menurunkan motivasi.

Hal tersebut sejalan dengan temuan penelitian pada tahun 2023 di Jawa Tengah yang menunjukkan bahwa tingkat *competitive anxiety* pada atlet karate mencapai angka rata-rata 73,64 (Febi, Nur, Adirahma, & Hendarto, 2023), juga penelitian tahun 2021 pada atlet PPLP di Jawa Barat dengan tingkat kecemasan 38% (Purnamasari & Novian, 2021). Angka tersebut menggambarkan bahwa kecemasan sebelum bertanding merupakan fenomena nyata yang dialami atlet dan perlu mendapatkan perhatian.

Berdasarkan observasi awal yang peneliti lakukan dengan wawancara tidak terstruktur, ditemukan bahwa 3 atlet Karate Kei Shin Kan dojo Nagreg menunjukkan gejala *competitive anxiety* dengan pemicu yang berbeda-beda. Ada atlet yang merasa cemas karena memikirkan orang tua yang telah mengeluarkan biaya yang cukup besar untuk pertandingan sehingga merasa tidak enak jika gagal dalam meraih kemenangan. Atlet lain juga mengaku cemas karena mesti menghadapi lawan yang dianggap lebih kuat. Juga atlet lain merasakan cemas dari ekspektasi pelatih sehingga membuat dirinya cemas jika tidak bisa memenuhi ekspektasi pelatih tersebut. Variasi pemicu tersebut menunjukkan bahwa *competitive anxiety* memang dirasakan oleh sejumlah atlet karate Kei Shin Kan dojo Nagreg, ditandai dengan munculnya kekhawatiran berlebih, tekanan internal maupun eksternal. Temuan ini menjadi indikasi bahwa *competitive anxiety* merupakan fenomena nyata di lingkungan atlet Karate Kei Shin Kan dojo Nagreg dan perlu diteliti lebih lanjut.

Sementara, atlet yang bertanding dibutuhkan kesiapan fisik, teknik, taktik dan mental untuk dapat menghadapi pertandingan dengan baik (Hindiari & Wismanadi, 2022). Pertandingan pada umumnya memberikan arti emosional yang cukup besar terhadap atlet, sehingga dapat memicu perubahan psikologis yang signifikan. Salah satu bentuk kondisi emosional yang sering muncul dan berpengaruh pada atlet dalam situasi ini adalah kecemasan.

Kecemasan diartikan sebagai perasaan tidak nyaman yang muncul akibat situasi yang dianggap mengandung ancaman. Dalam konteks olahraga, ancaman tersebut dapat berupa tekanan yang dirasakan oleh atlet untuk menunjukkan performa terbaik atau maksimal. Salah satu contoh situasi yang bisa menimbulkan kecemasan pada atlet adalah pertandingan atau kompetisi, hal ini disebabkan oleh besarnya tekanan yang dirasakan atlet untuk menunjukkan performa terbaik dalam situasi tersebut. Salah satu faktor utama yang memicu kecemasan pada atlet adalah kekhawatiran berlebihan terhadap kemungkinan mengalami kekalahan, atau yang dikenal dengan istilah *fear of failure* (Jannah, 2017).

Dalam suatu pertandingan, rasa cemas yang muncul sebelum bertanding merupakan hal yang normal bagi para atlet. Namun, apabila tingkat kecemasan tersebut terlalu tinggi dan tidak bisa mengelolanya, maka kemampuan atlet dalam menerapkan teknik dan strategi yang telah dipersiapkan bisa menjadi tidak optimal (Hindiari & Wismanadi, 2022).

Kecemasan dapat berdampak pada performa atlet dalam dua aspek, yaitu fisik dan psikologis. Secara fisik, kecemasan ditandai dengan gejala seperti keluarnya keringat berlebih, detak jantung yang meningkat, ketegangan otot, dan pernafasan yang tidak stabil. Sementara itu, secara psikologis, atlet cenderung merasa gelisah, mudah tersulut emosi, serta mengalami gangguan dalam berkonsentrasi. Dampak kecemasan terhadap kondisi fisik dan psikologis pada atlet juga dipengaruhi oleh jenis kecemasan secara umum yang dialami, yaitu apakah berupa kecemasan somatic (*somatic anxiety*) atau kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) (Jannah, 2017).

Pada cabang olahraga beladiri seperti karate, bentuk dan tingkat kecemasan yang dialami atlet dapat secara signifikan memengaruhi kesiapan fisik maupun

psikologis saat menghadapi pertandingan. Sebab dalam olahraga beladiri khususnya karate, diperlukan kemampuan pengambilan keputusan tepat dan cepat serta dibutuhkan kedisiplinan dan pengendalian diri.

Karate merupakan salah satu cabang bela diri yang telah berkembang menjadi olahraga prestasi. Cabang olahraga ini memiliki karakteristik gerak dan teknik yang khas, sehingga memerlukan kecakapan khusus dari para atletnya. Seorang karateka dituntut untuk menguasai berbagai teknik dasar karate, seperti pukulan, tendangan, tangkisan, serta gerakan-gerakan lain yang mendukung keterampilan dasar tersebut.

Kemampuan menampilkan kecakapan dalam olahraga karate sangat bergantung pada penguasaan teknik dasar secara menyeluruh, yang harus dilakukan dengan gerakan yang cepat dan eksplosif. Oleh karena itu, latihan teknik dasar harus dilakukan secara intensif dan baik agar mencapai hasil yang optimal (Herlina, Burhan, Ashari, & Nulhadi, 2023).

Namun demikian, penguasaan teknik dan intensitas latihan saja tidak cukup untuk menjamin performa optimal seorang karateka. Kemampuan dalam menampilkan teknik dasar secara cepat dan eksplosif sangat dipengaruhi oleh kondisi mental. Faktor psikologis, khususnya kecemasan, memainkan peran penting dalam memengaruhi kemampuan atlet saat menampilkan keterampilan dalam pertandingan.

Setiap atlet yang akan bertanding tentu memiliki harapan untuk dapat menampilkan performa terbaik, terbebas dari rasa cemas yang dapat mengganggu fokus, fisik, maupun mentalnya. Namun, harapan tersebut tidak serta merta tercapai hanya dengan persiapan fisik dan teknik semata. Dalam situasi penuh tekanan seperti pertandingan, peran aspek spiritual menjadi penting sebagai penopang ketenangan batin. Karena istilah-istilah keagamaan seperti iman, harapan, penyerahan diri, dan kesabaran dapat terwujud dalam perilaku nyata, yang sekaligus menjadi sumber kekuatan internal bagi individu dalam menghadapi tekanan hidup, termasuk saat bertanding (Wulandari, Tetteng, & Mansyur, 2023).

Dalam konteks ini, tawakal memegang peran penting sebagai salah satu bentuk penyerahan diri kepada Allah setelah usaha maksimal dilakukan sebagai

bentuk bahasa keagamaan dari penyerahan diri (Setiawan & Mufarihah, 2021). Tawakal berasal dari kata *wakalah*, yang secara bahasa berarti menyerahkan atau mewakilkan suatu urusan kepada pihak lain. Sebagaimana dikatakan, “seseorang mewakilkan urusannya kepada Fulan,” maksudnya adalah orang tersebut telah mempercayakan dan menyerahkan sepenuhnya urusannya kepada Fulan, serta bergantung kepadanya dalam hal tersebut. Dalam konteks ini orang yang menerima amanah atau tanggung jawab disebut *wakil*, sedangkan orang yang menyerahkan urusan disebut *muwakkil*. Sikap tawakal tercermin ketika hati seseorang merasa tenang terhadap orang yang diberi amanah, memiliki kepercayaan penuh kepadanya, tidak mencurigainya melakukan kelalaian, dan tidak berprasangka bahwa wakil akan bersikap lemah atau lalai dalam menjalankan tugasnya. Sikap tawakal dapat dimaknai sebagai bentuk ketergantungan hati secara penuh kepada wakil yang dipercaya (Imam al-Ghazali, 2019).

Sikap ini memberikan ketenangan batin, mengurangi beban kecemasan, serta membantu individu menghadapi tantangan dengan pikiran dan hati yang lebih stabil (Astuti, 2019). Dengan bertawakal, seorang atlet dapat menerima segala kemungkinan hasil pertandingan tanpa kehilangan semangat dan kepercayaan diri, karena ia menyadari bahwa segala sesuatu berada dalam kuasa Allah swt. Tawakal tidak menjadikan seseorang pasif, melainkan menjadi bentuk penyerahan penuh kepada kehendak Ilahi setelah upaya lahiriah dilakukan, sehingga hati terhindar dari kecemasan berlebih akan hasil akhir (Martoyo Martoyo & Cinli Cinli, 2024).

Penelitian mengenai hubungan antara tawakal dan kecemasan bertanding telah dilakukan oleh Siti Rahayu (2023) dalam skripsinya yang berjudul “Hubungan Tawakal dengan Kecemasan Atlet Pencak Silat Padepokan Rajawali Balikpapan Utara saat Bertanding” yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara tawakal dan kecemasan bertanding dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,456$ yang berada pada kategori sedang. Meskipun demikian, penelitian tersebut masih terbatas pada satu cabang olahraga bela diri, yaitu pencak silat. Hingga saat ini, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara tawakal dan kecemasan bertanding pada atlet karate Kei Shin Kan dojo Nagreg belum ada. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kekosongan tersebut serta

memperluas kajian mengenai peran tawakal dalam konteks kecemasan bertanding pada atlet karate.

Berdasarkan penjelasan dan temuan fenomena yang telah dipaparkan, kondisi *competitive anxiety* yang dialami oleh beberapa atlet di Kei Shin Kan dojo Nagreg menjadi salah satu alasan peneliti mengangkat topik ini. Maka dari itu, peneliti memiliki minat untuk menggali fenomena tersebut dengan faktor spiritual secara mendalam dengan mengangkat judul **“Pengaruh tawakal terhadap Kecemasan Bertanding (*competitive anxiety*) pada atlet Karate Kei Shin Kan dojo Nagreg”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, maka peneliti mengajukan beberapa pertanyaan penelitian/ batasan yaitu:

1. Bagaimana gambaran kecemasan dalam bertanding (*competitive anxiety*) pada atlet karate Kei Shin Kan dojo Nagreg?
2. Bagaimana gambaran tawakal pada atlet karate Kei Shin Kan dojo Nagreg?
3. Bagaimana pengaruh tawakal terhadap kecemasan bertanding (*competitive anxiety*) pada atlet karate Kei Shin Kan dojo Nagreg?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah yang telah dipaparkan, tujuan penelitian ini adalah untuk:

1. Untuk mengetahui bagaimana gambaran kecemasan dalam bertanding (*competitive anxiety*) pada atlet karate Kei Shin Kan dojo Nagreg.
2. Untuk mengetahui bagaimana gambaran tawakal pada atlet karate Kei Shin Kan dojo Nagreg.
3. Untuk mengetahui pengaruh tawakal terhadap kecemasan dalam bertanding (*competitive anxiety*) pada atlet karate Kei Shin Kan dojo Nagreg.

Adapun setelah diketahui tujuan dari adanya penelitian, maka penulis berharap dapat memberikan manfaat, diantaranya:

1. Manfaat teoritis (*theoretical significance*)

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi olahraga, khususnya dalam memahami hubungan antara aspek spiritual (tawakal) dan kecemasan bertanding (*competitive anxiety*) pada atlet. Secara khusus, temuan ini dapat memperkaya literatur mengenai peran nilai-nilai keagamaan dalam pengelolaan kondisi psikologis atlet sebelum bertanding.

2. Manfaat praktis (*practical significance*)

- a. Bagi atlet: penelitian ini diharapkan dapat membantu para atlet, khususnya atlet karate Kei Shin Kan dojo Nagreg, untuk lebih memahami terkait kecemasan saat bertanding, serta bagaimana sikap tawakal dapat menjadi strategi mental untuk mengurangi tekanan dan meningkatkan performa.
- b. Bagi pelatih: hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan bagi pelatih dalam menyusun program pelatihan mental yang tidak hanya fokus pada aspek teknik dan fisik, guna menciptakan kesiapan psikologis yang lebih baik pada atlet.

D. Kerangka Berpikir

Penelitian ini berangkat dari pengamatan bahwa kondisi psikologis pada atlet sebelum bertanding sangat memengaruhi performanya. Salah satu bentuk gangguan psikologis yang umum terjadi adalah kecemasan bertanding (*competitive anxiety*). Kecemasan ini disebabkan dari faktor internal ataupun eksternal seperti tuntutan untuk menang, menghadapi lawan yang kuat, menjaga reputasi, ekspektasi dari pelatih, keluarga atau sosial, dll. Kecemasan ini dapat berdampak negatif terhadap kesiapan mental, konsentrasi, bahkan hasil pertandingan yang dijalani oleh atlet. Pada cabang olahraga seperti karate, konsentrasi dan ketenangan menjadi aspek penting, gejala kecemasan dapat menurunkan performa.

Dalam teori *competitive anxiety* menurut Rainer Martens adalah kondisi emosional yang ditandai dengan rasa cemas, gugup, dan ketegangan, dimana individu menganggap situasi pertandingan sebagai situasi yang mengancam. Menurut *competitive anxiety* ini bisa beraspek pada dua bentuk yaitu *somatic*

anxiety (kecemasan diekspresikan melalui gejala-gejala fisik/ tubuh), atau *cognitive anxiety* (kecemasan yang melibatkan pikiran-pikiran negatif) (Martens, Vealey, & Burton, 1990).

Dalam konteks pengamatan tersebut, terdapat beberapa faktor yang dapat berperan untuk mengatasi kecemasan bertanding pada atlet diantaranya adalah dukungan sosial dari pelatih, teman satu tim, dan keluarga; kesiapan fisik dan teknik; pengalaman bertanding; serta faktor kepribadian seperti kepercayaan diri, *mental toughness* (ketahanan diri) dan kemampuan regulasi emosi. Faktor-faktor tersebut berpotensi menjadi penopang psikologis dalam mengelola tekanan kompetitif. Namun, penelitian ini akan menitikberatkan pada peran tawakal sebagai salah satu faktor religius yang bersifat pelindung. Tawakal dipandang sebagai sikap batin yang mampu menumbuhkan ketenangan, mengurangi rasa takut berlebihan, serta memperkuat kesiapan mental dalam menghadapi pertandingan.

Penelitian lain menunjukkan bahwa dimensi religiusitas memiliki peran mampu mengurangi tingkat kecemasan yang dialami seseorang (Mariana, Novalina, & Koswanto, 2023). Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa religiusitas, termasuk tawakal mampu memberikan landasan psikologis yang kokoh ketika menghadapi tekanan.

Sikap tawakal sendiri tidak terbentuk begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal yang kompleks salah satu faktor terpenting yaitu keimanan. Dengan bertawakal, atlet tidak hanya bersandar pada kemampuannya sendiri, tetapi juga menyandarkan hasil akhir kepada kehendak-Nya. Bertawakal bukan hanya berdiam diri dan langsung berpasrah kepada Allah SWT, tetapi tetap wajib untuk berusaha dan berikhtiar semaksimal mungkin dan hasil akhirnya tetap diserahkan kepada Allah SWT. Sebagaimana Allah SWT menegaskan di dalam al-Qur'an:

وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا ۝ ٣
“Dan menganugerahkan kepadanya rezeki dari arah yang tidak dia duga. Siapa yang bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)-nya. Sesungguhnya Allahlah yang menuntaskan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah membuat ketentuan bagi setiap sesuatu.” (Qs. At-Talaq 65:3)

Sejalan dengan ayat tersebut, Rasulullah SAW juga menegaskan bahwa tawakal tidak berarti meninggalkan ikhtiar. Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh At-Tirmidzi, diceritakan bahwa seorang laki-laki bertanya kepada Rasulullah SAW:

“Wahai Rasulullah, apakah aku harus mengikat untaku lalu bertawakal, ataukah aku melepaskannya lalu bertawakal?” beliau menjawab, “ikatlah untamu itu, kemudian bertawakallah!”. (HR. At-Tirmidzi No. 2517).

Hadis ini menunjukkan bahwa tawakal harus diawali dengan usaha yang maksimal sesuai kemampuan manusia, kemudian hasil akhirnya diserahkan sepenuhnya kepada Allah SWt. Dengan demikian, iktiar dan tawakal merupakan dua hal yang tidak dapat dipisahkan, karena tawakal bukan berarti pasrah tanpa usaha, melainkan menyandarkan hasil kepada Allah setelah melakukan upaya terbaik.

Hal tersebut sejalan dengan teori tawakal menurut At-Tuwaijiri dalam kitab *Mausu'ah Fiqh Al-Qulub Fi Dhau' Al-Qur'an wa As-Sunnah*. Tawakal menurut At-Tuwaijirin adalah sikap penyerahan diri di segala keadaan kepada ketentuan dan keputusan Allah sambil terus menjalankan perintah-Nya (ibadah) serta berusaha melepaskan ketergantungan hati dari selain Allah. Dalam teori tersebut disebutkan bahwa unsur dalam tawakal adalah berusaha dengan berbagai bentuk, memerintahkan untuk beramal namun tidak berharap pada amal tersebut, menjalankan ibadah sesuai syariat yang diperintahkan serta berhusnudzon kepada Allah swt (At-Tuwaijiri, 2014).

Berdasarkan landasan teori diatas mengenai tawakal menurut At-Tuwaijiri serta konsep *competitive anxiety* menurut Rainer Martens, dapat dipahami bahwa tawakal memiliki peran sebagai faktor spiritual yang dapat membantu atlet menghadapi tekanan menjelang pertandingan. Sikap tawakal yang kuat diduga mampu membantu menumbuhkan ketenangan batin, meningkatkan kontrol diri, serta membantu menstabilkan kondisi emosional dan kognitif, sehingga berpotensi menurunkan *competitive anxiety* pada atlet. Begitupun sebaliknya, sikap tawakal yang rendah berpotensi meningkatkan kekhawatiran, kontrol emosi yang cenderung kurang optimal, serta emosioanl dan kognitif cenderung lebih mudah terpengaruh

Dari teori dan penjelasan di atas, hubungan antara tawakal dan *competitive anxiety* dapat digambarkan melalui kerangka berpikir di bawah ini:



Gambar bagan diatas menunjukkan bahwa tawakal dapat membantu dalam menurunkan tingkat *competitive anxiety* pada atlet di penelitian ini. Atlet yang memiliki tingkat tawakal tinggi cenderung membantu batin lebih tenang, kontrol diri yang meningkat, serta emosional dan kognitif stabil saat bertanding. Begitu pula sebaliknya.

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah:

- 10

F. Hasil Penelitian Terdahulu

Kajian pustaka merupakan rangkuman tertulis yang memuat isi dari jurnal, buku, maupun dokumen lainnya yang menjelaskan teori-teori serta informasi yang relevan, baik dari masa lalu maupun masa kini. Kajian ini bertujuan untuk menyusun dan mengelompokkan referensi ke dalam topik-topik yang mendukung kebutuhan penyusunan proposal penelitian. Kajian pustaka ini disusun untuk menautkan berbagai teori, konsep, dan hasil penelitian sebelumnya yang relevan sebagai dasar konseptual penelitian (Widiarsa, 2019).

Penelitian yang diangkat berjudul “pengaruh tawakal terhadap kecemasan bertanding (*competitive anxiety*)” tidak bersifat sepenuhnya orisinal, melainkan bentuk lanjutan serta pengembangan dari studi-studi sebelumnya yang menelaah tema serupa meskipun fokus dan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini memiliki perbedaan tertentu. Berdasarkan pengetahuan peneliti, terhadap beberapa penelitian terdahulu yang meneliti topik serupa, diantaranya sebagai berikut:

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Dara Anugrah dan Umar Yusuf Supriatna (2022) dari Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung dengan judul “Pengaruh Kesabaran terhadap Kecemasan bertanding pada Atlet Cabang Olahraga Lari Jarak Pendek”. Berdasarkan hasil penelitian, kesabaran memberikan pengaruh sebesar 50,1% terhadap kecemasan bertanding. Penelitian ini menitikberatkan pada hubungan antara kesabaran dan kecemasan bertanding pada atlet lari jarak pendek. Secara substansial, penelitian tersebut memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan dilakukan karena sama-sama mengulas faktor psikologis yang berpengaruh terhadap kecemasan kompetitif. Namun, penelitian ini berfokus pada variabel tawakal sebagai faktor yang diuji, serta menggunakan atlet karate Kei Shin Kan Nagreg sebagai subjek penelitian, bukan atlet cabang olahraga lari.

Kedua, Ailsa Pandya Delvina dan Afif Kurniawan (2024) dalam artikelnya yang berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial Pelatih terhadap Kecemasan Bertanding pada Atlet Sorfball U-23 Jawa Timur”. Departemen Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga. Pada penelitian ini, peneliti ingin mengidentifikasi pengaruh dukungan sosial pelatih terhadap kecemasan bertanding pada atlet softball putri U-23 di Jawa Timur. Penelitian ini menemukan

bahwa dukungan sosial pelatih memiliki peran signifikan dalam mengurangi kecemasan yang dialami oleh para atlet saat menghadapi pertandingan. Peneliti dalam penelitian ini juga memberikan implikasi praktis bagi pelatih bahwa peran pelatih tidak hanya terbatas pada aspek teknis, tetapi juga pada pemberian dukungan psikologis yang dapat memengaruhi keberhasilan atlet. Hasil ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa dukungan sosial, terutama dari sosok pelatih, dapat memberikan rasa aman, meningkatkan rasa percaya diri, serta membantu atlet mengelola stress dan tekanan kompetisi. Penelitian ini juga memiliki titik persamaan dengan penelitian yang akan diteliti, yaitu sama-sama mengkaji faktor yang dapat memengaruhi kecemasan bertanding pada atlet. Akan tetapi, penelitian tersebut lebih menekankan pada faktor eksternal berupa dukungan sosial pelatih, sementara penelitian yang akan diteliti menekankan pada faktor internal berupa tawakal sebagai bentuk keteguhan spiritual. Di samping itu, subjek penelitian penelitian tersebut adalah atlet softball putri, sedangkan penelitian ini menggunakan atlet karate.

Ketiga, dalam artikel yang ditulis Iva Agustina Wijayanti dan Nurul Hartini (2021) dengan judul “Korelasi antara Religiusitas dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Taekwondo”. Departemen Psikologis Klinis dan Kesehatan Mental, Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga. Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui apakah ada korelasi antara religiusitas dengan kecemasan bertanding pada atlet Taekwondo di Jawa Timur. Dalam penelitian ini menggunakan alat ukur dengan skala religiusitas dan skala kecemasan bertanding pada 176 partisipan pada atlet Taekwondo Jawa Timur. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara religiusitas dengan kecemasan bertanding pada atlet Taekwondo dengan koefisien korelasi yang sedang dan negatif ($r = -0,319$). Penelitian ini memiliki kedekatan dengan penelitian yang akan diteliti karena sama-sama menghubungkan faktor religiusitas atau spiritual dengan kecemasan bertanding pada atlet. Persamaannya terletak pada fokus keagamaan sebagai variabel bebas, namun penelitian terdahulu meneliti religiusitas secara umum, sementara penelitian yang akan diteliti hanya menyoroti salah satu aspek spesifik yaitu tawakal. Dari sisi

subjek, penelitian terdahulu ini melibatkan atlet taekwondo, sedangkan penelitian yang akan diteliti melibatkan atlet karate.

Keempat, dalam artikel *Psychology Science* Vol. 3 No.1 (2022) yang ditulis oleh Ayang Elvira Merlinmas & Umar Yusuf dengan judul “Pengaruh Kesabaran terhadap Kecemasan Bertanding pada Atlet Karate di Kota Bandung”. Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung. Dalam Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kesabaran terhadap kecemasan bertanding pada atlet karate. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesabaran memiliki pengaruh sebesar 35,6% terhadap kecemasan bertanding, dengan aspek keteguhan dan ketabahan sebagai faktor yang paling dominan. Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan dilakukan, yaitu sama-sama mengkaji faktor internal psikologis yang berpengaruh terhadap kecemasan bertanding pada atlet, khususnya dalam cabang olahraga karate. Namun penelitian tersebut juga memiliki perbedaan dengan penelitian yang akan diteliti yaitu penelitian terdahulu menggunakan kesabaran sebagai variabel bebas, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan tawakal.

Kelima, dalam skripsi yang diteliti oleh An Yuzuru Nikita (2023) dengan judul “Hubungan antara Kepercayaan diri dengan Kecemasan menjelang Bertanding pada Mahasiswa Atlet Karate Dojo Demak”. Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Semarang. Peneliti melalui penelitian ini berusaha untuk mencari lebih banyak mengenai apakah terdapat hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan menjelang bertanding pada mahasiswa atlet karate Dojo Demak menjelang pertandingan?. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan menjelang bertanding pada mahasiswa atlet karate Dojo Demak. Penelitian terdahulu ini memiliki persamaan karena sama-sama meneliti faktor psikologis yang berkaitan dengan kecemasan pada atlet karate. Bedanya, penelitian tersebut menggunakan kepercayaan diri sebagai variabel bebas, sementara penelitian yang akan diteliti menyoroti aspek spiritual yaitu tawakal. Selain itu, subjek penelitian terdahulu adalah mahasiswa karate Dojo Demak, sedangkan penelitian yang akan diteliti mengambil atlet karate Kei Shin Kan Nagreg. Dengan demikian, meskipun

sama-sama berada dalam ranah kecemasan atlet karate, fokus variabel yang dikaji berbeda.

Berdasarkan uraian beberapa penelitian terdahulu di atas, dapat diketahui bahwa masing-masing penelitian memiliki persamaan dan perbedaan baik dari segi variabel, subjek, maupun fokus kajian. Untuk memperjelas posisi penelitian yang akan dilakukan, berikut disajikan tabel perbandingan persamaan dan perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan diteliti.

Tabel 1. 1 Perbedaan dan Persamaan penelitian terdahulu

No	Peneliti & Tahun	Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Dara Anugrah & Umar Yusuf Supriatna (2022)	Pengaruh Kesabaran terhadap Kecemasan Bertanding pada Atlet Lari Jarak Pendek	Sama-sama meneliti faktor psikologis yang memengaruhi kecemasan bertanding	Variabel bebas kesabaran, subjek atlet lari; penelitian ini menggunakan variabel tawakal dan subjek atlet karate.
2.	Alisa Pandya Delvina & Afif Kurniawan (2024)	Pengaruh Dukungan Sosial Pelatih terhadap Kecemasan Bertanding pada atlet Softball U-23	Sama-sama mengkaji faktor yang memengaruhi kecemasan bertanding.	Fokus pada faktor eksternal (dukungan sosial pelatih), sedangkan penelitian ini

				pada faktor internal (tawakal), subjek yang digunakan berbeda.
3.	Iva Agustina Wijayanti & Nurul Hartini (2021)	Korelasi antara Religiusitas dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Taekwondo	Sama-sama menghubungkan aspek religius/spiritual dengan kecemasan bertanding.	Penelitian terdahulu menggunakan religiusitas secara umum, sedangkan penelitian ini fokus secara spesifik yaitu pada tawakal; subjek yang digunakan berbeda
4.	Ayang Elvira Merlinmas & Umar Yusuf (2022)	Pengaruh Kesabaran terhadap Kecemasan Bertanding pada Atlet Karate di Kota Bandung	Sama-sama meneliti faktor internal psikologis yang berpengaruh pada kecemasan bertanding, dan subjeknya sama pada cabang olahraga karate.	Variabel penelitian terdahulu menggunakan kesabaran, sedangkan penelitian ini menggunakan tawakal. Subjek penelitian

				terdahulu pada atlet karate kota Bandung, sedangkan penelitian ini pada atlet karate Kei Shin Kan dojo Nagreg.
5.	An Yuzuru Nikita (2023)	Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Bertanding pada Mahasiswa Atlet Karate	Sama-sama meneliti kecemasan pada atlet karate.	Variabel bebas yang digunakan berbeda, penelitian terdahulu menggunakan kepercayaan diri, sedangkan penelitian ini menggunakan tawakal, subjek mahasiswa Dojo Demak, sedangkan penelitian ini atlet Kei Shin Kan Dojo Nagreg.

Berdasarkan tabel 1.1 di atas, dapat diketahui bahwa terdapat beberapa perbedaan mendasar antara penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan dilakukan. Perbedaan tersebut terletak pada variabel yang digunakan, di mana penelitian terdahulu cenderung mengkaji faktor psikologis umum seperti kesabaran, dukungan sosial pelatih, religiusitas, dan kepercayaan diri, sedangkan penelitian ini secara khusus menitikberatkan pada tawakal sebagai variabel spiritual dalam islam. Dari segi subjek, penelitian terdahulu menggunakan atlet dari berbagai cabang olahraga seperti lari, *softball*, taekwondo, dan pencak silat, sedangkan penelitian ini berfokus pada atlet karate, khususnya atlet karate Kei Shin Kan Nagreg.

Berdasarkan perbedaan tersebut, penelitian ini memiliki unsur kebaruan (*novelty*), yaitu mengkaji peran tawakal sebagai faktor internal berbasis spiritual dalam memengaruhi kecemasan bertanding pada atlet karate. Selain itu, penelitian ini juga menghadirkan konteks subjek yang lebih spesifik serta belum banyak diteliti, sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi baru dalam pengembangan kajian psikologi olahraga, khususnya yang mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual dalam memahami kecemasan bertanding pada atlet.

