

ABSTRAK

Sara Gusti Ningsih, 1191040144 (2023): “Pengaruh Zikir *Laailahailallah* Terhadap Tingkat Kecemasan (Studi Kasus Atlet Panahan Padang Pariaman)”

Kecemasan pada atlet panahan merupakan suatu keadaan mental yang dapat menyebabkan seorang atlet selalu dihantui rasa kekhawatiran yang berlebihan terhadap suatu yang tidak jelas serta tanpa alasan yang pasti, diikuti oleh reaksi fisik yang dapat mengganggu rasa nyaman. Rasa cemas sering dialami oleh atlet panahan klub Padang Pariaman. Salah satu cara yang dilakukan klub tersebut untuk mengurangi kecemasan adalah dengan zikir *laailahailallah*, selain pentingnya asupan gizi pada atlet, asupan untuk hati dan ruh juga sama penting.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana proses pelaksanaan zikir *laailahailallah* serta pengaruh zikir *laailahailallah* terhadap tingkat kecemasan atlet panahan Padang Pariaman tersebut. Zikir *laailahailallah* sebagai variabel X dan tingkat kecemasan sebagai variabel Y dengan menggunakan pendekatan-pendekatan yang telah ditentukan.

Adapun hipotesis yang diajukan adalah Ha: Terdapat pengaruh zikir *laailahailallah* terhadap tingkat kecemasan atlet klub panahan Padang Pariaman, H₀: Tidak terdapat pengaruh zikir *laailahailallah* terhadap tingkat kecemasan atlet klub panahan Padang Pariaman. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode analisis deskriptif. Data diperoleh dari kuesioner dengan jumlah sampel 35 atlet. Uji instrumen yang digunakan adalah uji validitas dan reliabilitas dengan teknik analisis yang digunakan adalah uji normalitas, linearitas, korelasi, analisis regresi linear sederhana dan uji hipotesis. Perhitungan statistika dengan bantuan SPSS 25 For Windows.

Hasil penelitian ini pada variabel zikir *laailahailallah* dari 35 atlet terdapat 2 atlet melakukan zikir dengan intensitas sedang dan 33 atlet dalam intensitas tinggi. Sedangkan pada variabel tingkat kecemasan sebanyak 19 atlet memiliki tingkat kecemasan rendah dan 16 atlet memiliki tingkat kecemasan sedang. Pada hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar $0,002 < 0,05$, artinya terdapat pengaruh antara variabel zikir *laailahailallah* dengan tingkat kecemasan. Dengan total pengaruh zikir *laailahailallah* terhadap tingkat kecemasan sebesar 25,9% yang berarti cukup berpengaruh dan selebihnya sebesar 74,1% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti. Sehingga hipotesis yang diajukan peneliti diterima, bahwa terdapat pengaruh zikir *laailahailallah* terhadap tingkat kecemasan atlet klub panahan padang pariaman. Maka dari itu zikir *laailahailallah* dapat ditanamkan pada klub-klub panahan yang ada di Indonesia terkhusus klub yang anggotanya muslim guna mengontrol kecemasan pada atlet.