

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada aktivitas zaman modern saat ini, olahraga panahan menjadi suatu olahraga yang cukup diminati. Selain untuk melatih kebugaran jasmani maupun rohani, olahraga panahan juga bisa digunakan untuk membangun sebuah ciri khas pada sebuah negara serta menciptakan identitas bangsa jika adanya pembinaan olahraga panahan yang berkualitas baik untuk peningkatan sportivitas, disiplin, tanggung jawab, sehingga tercipta suatu pencapaian yang membanggakan baik dijenjang nasional maupun sampai ke jenjang internasional.¹

Olahraga panahan sebenarnya sudah lama dikenal oleh masyarakat dan memiliki sejarah cukup panjang. Awal mulanya panahan digunakan untuk berburu, bukan sebagai salah satu jenis olahraga di Indonesia.² Zaman dulu panahan menjadi salah satu cara untuk mendapatkan makanan, sebelum berkembangnya ilmu pengetahuan. Panahan tidak berkembang disatu wilayah besar saja melainkan panahan juga berkembang di daerah-daerah kecil sehingga perlombaan untuk olahraga panahan ini memiliki banyak bentuk. Pada zaman dahulu panahan selain digunakan untuk berburu, panahan juga digunakan untuk peperangan dengan fungsi melindungi diri dari ancaman, panahan sempat pula menjadi olahraga yang hanya dilakukan oleh anggota kerajaan. Saat ini olahraga panahan bukan lagi eksklusif untuk bangsawan, namun untuk olahragawan dan diperlombakan. Di Indonesia saat ini olahraga panahan sedang berkembang cukup baik serta menciptakan atlet-atlet terbaik pula.³

Khususnya di klub Panahan Padang Pariaman, jumlah atlet panahan tergolong banyak. Ada beberapa atlet panahan yang telah mengharumkan nama klub

¹ Nurrohmat Warjito & Pudjijuniarto. (*Hubungan Tingkat Kepercayaan Diri dan Kecemasan Terhadap Prestasi Memanah Jarak 40 Meter Pada Atlet Panahan SMA Kota Surabaya*, 2022)

² (Maxson, 2013)

³ Indahwati & Ristanto (*The Application Of Pettle Imagery Exercise To Competitive Anxiety And Concentration In Surabaya Archery Athletes*, 2016).

panahan ini. Begitu banyak prestasi yang telah ditorehkan oleh para atlet, dari yang ikut perlombaan antar klub, perlombaan antar daerah, perlombaan keluar daerah, opentournament antar pulau, Kejurnas, hingga pada tingkat nasional seperti PON atau Pekan Olahraga Nasional yang diadakan 4 tahun sekali dengan pesaing se-Indonesia.⁴ Dalam klub ini terdapat tahapan dalam pelatihan untuk mencapai kemenangan atlet, diantaranya latihan fisik, kekuatan, daya tahan, serta melatih kefokuskan atlet saat berada di sebuah pertandingan. Klub panahan ini juga memiliki pelatih yang sudah profesional dan bersertifikat dalam melatih para atlet yang masuk serta bergabung dalam komunitas panahan ini dan itu merupakan faktor yang bisa menjadi penentu dalam kesuksesan atlet untuk meningkatkan pencapaian dalam setiap perlombaan. Selain peran pelatih dalam olahraga ini, faktor lain yang mempengaruhi kemenangan atlet yaitu keadaan diri dan jiwa atlet itu sendiri, bagaimana keadaan kesehatan emosionalnya, psikologinya, dan sosialnya.

Ada banyak penjelasan mengenai faktor keberhasilan atlet dalam mencapai prestasi. Salah satunya adalah kemampuan atlet dalam mempertahankan dan menjaga konsentrasinya.⁵ Bukan sebuah pengetahuan atau pengalaman baru lagi bahwa olahraga ini sangat membutuhkan konsentrasi tinggi, fisik yang baik, tangan dengan otot-otot yang kuat, atlet juga harus memiliki ilmu lebih dalam cara atau metode maupun strategi dan perhitungan yang matang, atlet tidak akan serta merta mendapat nilai atau poin tinggi jika pelepasan anak panah tidak tepat pada face target. Konsentrasi dan fokus harus dimiliki oleh atlet panahan dari tahapan anak panah yang dipasang pada busur, mengarahkannya ke bantalan yang ada face targetnya, sampai pada melepaskan anak panah. Dalam sebuah perlombaan atau pertandingan ada faktor yang menjadi penentu prestasi seseorang atlet, baik fisik, seberapa sering atlet bertanding atau jam terbangnya, hingga psikologi. Kadangkala seorang atlet juga seringkali mengalami kelelahan dan tidak percaya diri saat mengikuti babak pertama sampai kedua yang memiliki

⁴ Tribun Padang. *Ego Irza Rahman Wakili Sumbar di Cabor Panahan PON Papua 2021*, TRIBUNPADANG.COM. 21 Agustus 2021, 14.22 WIB

⁵ Anjali & Dabas, A (2017). *A Study Of Competitive anxiety Of Elite Compound Archery Of India*. National Journal Of Multidisciplinary Research And Development, 2 (3), 1-3.

durasi cukup lama, ditambah lagi dengan paparan cahaya matahari yang cukup panas dan angin yang kencang, itu dapat merubah arah lepas anak panah pada atlet dan juga mempengaruhi mental seorang atlet panahan.

Maksum menjelaskan bahwa terdapat dimensi psikologi dan adanya dampak kegiatan pada dimensi tersebut, salah satu yang berkaitan adalah kecemasan dengan kepercayaan diri, dimana ikut aktif terhadap aktivitas yang petunjuk dengan kepercayaan diri akan bertambah tinggi dibandingkan dengan seseorang yang tidak terlibat.⁶

Atlet kadang-kadang bisa beranggapan bahwa sebuah perlombaan sebagai situasi ancaman yang dapat mengakibatkan berkurangnya kepercayaan diri dan mengakibatkan munculnya kecemasan pada atlet. Kecemasan merupakan aspek psikologi yang normal dialami setiap orang. Dalam dunia olahraga adanya situasi ancaman tersebut dapat menjadikan perubahan kondisi terarah bagi seorang atlet untuk memberikan performa yang tetap. Kecemasan adalah suatu keadaan atau perasaan yang tidak menyenangkan disebabkan adanya situasi yang mengancam, apabila kecemasan tersebut dijalankan atlet dengan keadaan intensitas yang tinggi serta kurangnya kemampuan atlet untuk bisa mengelola kecemasan kearah yang baik, maka kecemasan ini dapat merusak performa atlet saat perlombaan dan juga menjelaskan bahwa kecemasan berdampak terhadap fisik dan psikologis atlet.⁷ Kecemasan berdampak pada fisik seperti, banyaknya keringat yang keluar, detak jantung menjadi lebih cepat, otot mendadak kaku, nafas menjadi tergesa-gesa atau pernapasan tidak teratur. Hal tersebut berdampak pada psikologisnya yaitu, merasa gelisah, emosi meluap-luap dan tidak stabil, serta terganggunya konsentrasi.⁸

Salah satu cara untuk mengurangi tingkat kecemasan pada diri seseorang yaitu dengan berzikir, sebagaimana yang telah di sampaikan Saefulloh A, tujuan

⁶ Maksum, A. (2007). *Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi*. Surabaya: FIK Universitas Negeri Surabaya.

⁷ Jannah, M. (2016). *Kecemasan Olahraga: Teori, Pengukuran, Dan Latihan Mental*. Surabaya, Sby: Unesa University Press.

⁸ Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunug Mulia.

dari zikir adalah untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt. atau taqarrub, untuk mendapatkan ketentraman lahir dan batin, untuk memperoleh keselamatan, terhindar dari siksa-siksa neraka, serta mencari pahala dari Allah Swt.⁹ Zikir juga memiliki segudang manfaat, salah satunya adalah membuat hati menjadi tenang, damai, dan tenteram, sehingga dapat menjadi salah satu cara untuk mengatasi kecemasan yang dialami oleh seseorang, dikarenakan zikir mengandung unsur psikoterapeutik yang mendalam.¹⁰

Zikir yang paling penting serta utama ialah zikir *laailahailallah* yang memiliki makna atau arti tiada Tuhan selain Allah Swt., tiada Tuhan yang pantas disembah kecuali Allah Swt. Rasulullah Saw. berpesan kepada Sayyidina Ali ketika Sayyidina Ali memohon agar diberikan zikir yang lebih berat dari dunia dan seisinya yaitu zikir yang khusus dan zikir yang membuat lebih mudah dekat dengan Allah Swt. Rasulullah Saw. pun menjawab permintaan Sayyidina Ali, “....Ucapan yang paling utama yang aku ucapkan dan juga diucapkan nabi-nabi sebelumku adalah *Laailahailallah*”. Zikir *laailahailallah* memiliki beribu hikmah, salah satunya terdapat dalam hadis riwayat sahabat Anas yang berbunyi “Barang siapa yang membaca atau mengucapkan kalimat tauhid *Laailahailallah* dan memanjangkannya, maka baginya akan dihapuskan empat ribu macam dosa besar” dan para sahabat pun bertanya pada saat itu “Ya Rasulullah, bagaimana jika dia tidak memiliki satupun dosa?”, Rasulullah Saw. menjawab “Maka yang akan dihapuskan empat ribu macam dosa besar adalah keluarga dan tetangganya”.¹¹

Kelebihan yang dimiliki oleh zikir ini adalah kekuatan spiritual kerohanian yang dikandungnya yang mampu membangkitkan rasa optimisme dalam kesembuhan dan membangkitkan rasa percaya diri. Kedua rasa tersebut merupakan hal yang sangat esensial untuk atlet panahan itu sendiri. Fungsi yang dimiliki dari zikir cukup efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan seseorang, dan menurunkan tingkat afek negatif atau sebuah kecenderungan seseorang untuk

⁹ Suhaimie, M. Y. (2005). *Zikir dan Do'a*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.

¹⁰ Saefulloh, A. (2012). *Terapi Zikir Jama'ati Di Desa Luwo dan Tanggela Kabupaten Gorontalo*. Jurnal Al-Ulumi, 12 (1), 223.

¹¹ Hikmah dan Cara Zikir *Laailahailallah* (2013)

mengalami suasana hati yang tidak baik, seperti depresi atau afek negatif dan kecemasan.¹²

Ternyata zikir *laailahillallah* ini telah menjadi suatu cara yang dilakukan para atlet panahan Padang Pariaman, berdasarkan dalam kebiasaan sebelum pertandingan mereka melakukan zikir *laailahillallah* bersama-sama, hal tersebut menjadi suatu daya tarik di klub ini. Penulis akan mencoba menggali pengaruh zikir *laailahillallah* terhadap tingkat kecemasan pada atlet klub panahan Padang Pariaman tersebut, apakah terdapat pengaruh atau sebaliknya. Manusia pada zaman sekarang cenderung hanya fokus pada masalah yang dialaminya saja tanpa ingin meneliti bahwa disetiap masalah pasti ada solusinya. Oleh karena itu, peneliti sangat tertarik meneliti pengaruh zikir *laailahillallah* terhadap kecemasan.

Dalam hal ini penulis mencoba meneliti Pengaruh Zikir *Laailahillallah* Terhadap Tingkat Kecemasan (Studi Kasus Atlet Klub Panahan Padang Pariaman), karena atlet panahan justru cenderung mengalami kegelisahan yang berlebihan dan tingkat kecemasan yang tinggi. Setiap muslim diperintahkan dan dianjurkan untuk selalu mengingat Allah Swt. dalam keadaan apapun, kapanpun, dan dimanapun. Zikir adalah salah satu obat dari kegersangan pada hati dan suatu energi untuk fisik dan psikis seseorang. Identik seseorang yang melakukan zikir akan mendapat ketenangan batin, mendapatkan perubahan dalam hal yang positif baik itu dari segi perkataan dan perbuatan, tetapi apakah semua itu benar-benar bisa terjadi pada zaman sekarang dimana semua teknologi sangat berkembang pesat dan ikut serta merubah karakter manusianya.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada skripsi yang berjudul Pengaruh Zikir *Laailahillallah* Terhadap Tingkat Kecemasan (Studi Kasus Atlet Klub Panahan Padang Pariaman) ini didapatkan sebagai berikut :

¹² Supradewi (2008).

1. Bagaimana gambaran zikir *laailahailallah* dan tingkat kecemasan pada atlet klub panahan Padang Pariaman?
2. Adakah pengaruh zikir *laailahailallah* terhadap tingkat kecemasan pada atlet klub panahan Padang Pariaman?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian dalam proposal ini adalah untuk mengetahui beberapa hal yaitu:

1. Untuk mendeskripsikan gambaran zikir *laailahailallah* pada atlet klub panahan Padang Pariaman.
2. Untuk mengetahui pengaruh zikir *laailahailallah* terhadap tingkat kecemasan pada atlet klub panahan Padang Pariaman.

D. Kegunaan Penelitian

Dari hasil penelitian diharapkan nantinya dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

- a. Dari hasil penelitian dapat menjadi acuan dan pedoman pelaksanaan zikir *laailahailallah* pada atlet klub panahan Padang Pariaman dan diharapkan dapat bermanfaat.
- b. Dari hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan dasar pelaksanaan kegiatan lebih lanjut.
- c. Penelitian ini dapat dijadikan rujukan untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Sebagai acuan atau bahan untuk pendidikan serta pembinaan perilaku dan mental keseharian atlet dengan pembiasaan zikir *laailahailallah* pada atlet klub panahan Padang Pariaman.
- b. Sebagai dorongan motivasi dalam melakukan amalan ibadah yang agung dan mulia yaitu dengan melaksanakan zikir dari kalimat *laailahailallah*.
- c. Sebagai dorongan untuk penulis agar mampu meningkatkan kualitas zikir dalam keseharian penulis.

E. Kerangka Berpikir

Zikir adalah suatu ucapan menyebut, menuturkan, mengingat, mengerti, menjaga, yang diutarakan oleh lisan dan hati serta anggota badan yang memiliki makna atau arti sebuah bentuk bersyukur kepada Allah Swt. dan do'a-do'a yang dipanjatkan kepada Allah Swt. dengan cara yang sesuai ajaran Islam dan Rasulullah. Tujuan dari zikir ini adalah untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt. atau *taqarrub*, untuk mendapatkan ketentraman lahir dan batin, untuk memperoleh keselamatan, terhindar dari siksa-siksa neraka, serta mencari pahala dari Allah Swt. Zikir berasal dari kata *dzakara*, *dzukr* atau *dzikr*, *yadzukuru* yang memiliki arti sebuah perbuatan menyebut dan menuturkan dengan lisan dan dengan hati. Ada beberapa pendapat diantaranya yang berpendapat bahwa *dzukr* atau *bidlammi* saja yang diartikan sebagai pekerjaan lisan, sedangkan *dzikr* atau *bilkasri* diartikan khusus hanya pekerjaan lisan saja. Sedangkan menurut istilahnya pengertian zikir tidak jauh dari makna-makna semula pada lughawinya. Menurut kamus modern seperti Al-Munjid, Al-Munawir, sudah menggunakan pengertian dengan istilah seperti *adz-dzikr* yang artinya bertasbih kepada Allah Swt., mengagungkan Allah Swt.¹³

Mulanya kata zikir berarti “menyebut sesuatu atau mengucapkan dengan lidah”. Makna ini kemudian berkembang lagi sebagai “mengingat”, dengan konsep jika mengingat sesuatu maka mengantarkan lidah untuk menyebutnya, begitu pula sebaliknya. Didalam dzikrullah terdapat penyebutan nama dan sifat Allah Swt., serta wahyu Allah Swt., dan segala sesuatu yang berkaitan dan berhubungan dengan Allah Swt.¹⁴

Dalam Al-Qur'an terdapat ayat-ayat yang membahas tentang perintah berzikir, salah satunya yaitu pada Surat Al-Hijr ayat 98 yang berbunyi:

فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ

¹³ Joko S. Kahhar & Gilang Cita Madinah, *BerZikir Kepada Allah Kajian Spiritual Masalah Zikir dan Majelis Zikir*. Yogyakarta: Sajadah_press, (2007), hlm. 01.

¹⁴ Ahmad Farisi Al Ghafuri, Nurul Yaqin tahun 2018, *Zikir-Zikir Penenang Hati Dan Penyejuk Jiwa*, 7, 8.

Artinya: “Maka bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu dan jadilah engkau diantara orang yang bersujud (salat)”.

Seseorang yang berzikir dengan lisan akan berusaha menghadirkan hatinya agar dapat ikut dan hadir bersama lisannya. Dengan begitu seseorang tersebut akan berzikir dengan keduanya. Pada mulanya memang harus memaksakan diri karena itu adalah sebuah proses, akan tetapi apabila sudah terbiasa berzikir, maka akan timbul rasa candu yang dilakukan dengan terus menerus, dengan hati yang ikhlas, hatinya akan hadir tanpa ada paksaan lagi. Cahaya zikir akan memancar dalam dirinya, tanpa paksaan dan tanpa hambatan, mungkin akan sampai pada tahapan berzikir tanpa rasa lelah dan jenuh dengan hati yang ikhlas serta sabar.

Rasulullah saw. bersabda, “orang-orang yang berzikir kepada Allah Swt. di tengah orang-orang yang lalai, ibaratkan pohon hijau di tengah pohon-pohon yang tandus dan kering”.¹⁵ Maka dapat diambil pelajaran bahwasannya berzikir kepada Allah Swt. itu sangatlah penting, baik untuk diri sendiri ataupun orang lain. Telah disebutkan bahwasannya orang yang berzikir diibaratkan pohon yang sehat, mempunyai dedaunan yang rindang dan berwarna hijau sehingga dapat menjadi tempat yang meneduhkan diri sendiri dan orang di sekitar .

Zikir merupakan suatu bentuk ibadah yang tidak dibatasi oleh rukun sahnya dan syarat sahnya, sebagaimana ketentuan yang ada pada ibadah lainnya yang terikat dengan syarat dan rukun. Zikir sah-sah saja apabila dikerjakan dengan kondisi suci maupun sedang dalam keadaan berhadas, bisa dikerjakan dalam keadaan duduk, jalan, tegak, baring-bering, dan sebagainya. Zikir dikerjakan dengan tidak mengenal ruang dan waktu, dimanapun, bagaimanapun, dan kapanpun. Kalimat pada zikir sangat beragam yaitu seperti “*Laailahailallah*”, “Allahu Akbar”, “Subhanallah”, “Alhamdulillah”.

Zikir yang paling penting serta utama ialah zikir *laailahailallah* yang memiliki makna atau arti tiada Tuhan selain Allah Swt., tiada Tuhan yang pantas disembah kecuali Allah Swt. Rasulullah Saw. berpesan kepada Sayyidina Ali

¹⁵ Al Ghazali, *Membuka Pintu Hati*, 62

ketika Sayyidina Ali memohon agar diberikan zikir yang lebih berat dari dunia dan seisinya yaitu zikir yang khusus dan zikir yang membuat lebih mudah dekat dengan Allah Swt. Rasulullah Saw.pun menjawab permintaan Sayyidina Ali, “....Ucapan yang paling utama yang aku ucapkan dan juga diucapkan nabi-nabi sebelumku adalah *Laailahailallah*”. Zikir *Laailahailallah* memiliki beribu hikmah, salah satunya terdapat dalam hadis riwayat sahabat Anas yang berbunyi “Barang siapa yang membaca atau mengucapkan kalimat tauhid *Laailahailallah* dan memanjangkannya, maka baginya akan dihapuskan empat ribu macam dosa besar” dan sahabatpun bertanya pada saat itu “Ya Rasulullah, bagaimana jika dia tidak memiliki satupun dosa?”, Rasulullah Saw. menjawab “Maka yang akan dihapuskan empat ribu macam dosa besar adalah keluarga dan tetangganya”.¹⁶

Zikir *laailahailallah* memiliki banyak manfaat dalam kehidupan yaitu, memberikan ketenangan jiwa, secara tidak sadar kita mendapatkan pahala dari Allah Swt., dapat mengusir syaiton yang mencoba mendekati, serta menghilangkan rasa resah, sedih, dan dapat mengisi waktu yang kosong dengan kegiatan positif. Karena memiliki segudang manfaat, maka zikir *laailahailallah* ini dapat dijadikan cara untuk mengurangi bahkan dapat menghilangkan berbagai macam gangguan yang ada. Menurut seorang ahli zikir mengandung unsur psikoterapeutik yang sangat mendalam.¹⁷ Psikoterapi adalah sebuah cara atau metode dalam perawatan akibat permasalahan emosional yang mengakibatkan gangguan baik fisik maupun psikologis dalam bentuk terapi-terapi.

Zikir adalah suatu perawatan dan pengobatan untuk gangguan mental atau psikis dengan cara mengingat Allah Swt. atau berzikir. Kelebihan yang dimiliki oleh zikir ini adalah kekuatan spiritual kerohanian yang dikandungnya yang mampu membangkitkan rasa optimisme dalam kesembuhan dan membangkitkan rasa percaya diri. Kedua rasa tersebut merupakan hal yang sangat esensial untuk atlet panahan itu sendiri. Fungsi yang dimiliki dari zikir ini cukup efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan seseorang, dan menurunkan tingkat afek negatif

¹⁶ Hikmah dan Cara Zikir *Laailahailallah* (2013)

¹⁷ Saefulloh, A. (2012). *Terapi Zikir Jama'ati di Desa Luwoo dan Tenggela Kabupaten Gorontalo*. Jurnal Al-Ulumi, 12 (1), 223-244.

atau sebuah kecenderungan seseorang untuk mengalami suasana hati yang tidak baik, seperti depresi atau afek negatif dan kecemasan.¹⁸

Zikir *laailahillallah* juga memiliki manfaat dalam mengatasi gangguan mental, yaitu gangguan kecemasan yang sangat sering dirasakan oleh orangtua, remaja, anak-anak. Kecemasan merupakan perasaan gugup atau gelisah yang sering muncul disebabkan oleh adanya masalah pada fungsi otak yang mengatur rasa takut dan emosi. Seseorang yang mengalami gangguan kecemasan akan berdampak pada lingkungannya, fisiknya, maupun psikologisnya. Seseorang dalam keadaan cemas yang tinggi akan lebih cenderung mengalami perasaan tertekan dan mengancam dengan sumber yang tidak diketahui dan jika hal tersebut berkepanjangan atau berlangsung lama dapat mempengaruhi respon tubuh. Respon yang dapat dialami seseorang tersebut seperti, otot tiba-tiba melemah, sakit kepala, bahkan bisa gangguan pencernaan, nyeri perut, dan kesulitan buang air. Hal itu terjadi akibat rangsangan dari otonomi sistem saraf yang tinggi. Dalam dunia psikologi kecemasan yang dirasakan individu memiliki dampak yaitu cenderung merasa khawatir yang berlebihan atas suatu peristiwa yang belum tentu akan terjadi. Salah satu faktor dari kecemasan adalah faktor emosional dan faktor kognitif yang mencakup prediksi yang berlebihan, keyakinan tidak rasional, rasa sensitivitas yang berlebihan, konflik psikologis yang tidak terselesaikan, sehingga hal tersebut menimbulkan rasa khawatir dan gelisah.

Gangguan kecemasan ini sering terjadi pada seseorang yang sedang dalam tekanan salah satunya seperti para atlet yang sedang bertanding dalam perlombaan. Atlet yang sedang berlomba akan mengalami guncangan baik itu guncangan dari lawan ataupun yang ada pada diri sendiri yang cukup mengganggu konsentrasi dalam meraih keberhasilan saat berada di pertandingan. Bidang olahraga yang sangat mungkin mengalami gangguan kecemasan adalah olahraga panahan, salah satu alasan mengapa olahraga panahan ini menjadi sebuah pilihan karena memanah itu melibatkan banyak aspek. Bukan sebuah

¹⁸ Supradewi (2008).

pengetahuan atau pengalaman baru lagi bahwa olahraga ini sangat membutuhkan konsentrasi tinggi, fisik yang baik, tangan dengan otot-otot yang kuat, atlet juga harus memiliki ilmu lebih dalam cara atau metode maupun strategi dan perhitungan yang matang, atlet tidak akan serta merta mendapat nilai atau poin tinggi jika pelepasan anak panah tidak tepat pada face target. Konsentrasi dan fokus harus dimiliki oleh atlet panahan dari tahapan anak panah yang dipasang pada busur, mengarahkannya ke bantalan yang ada face targetnya, sampai pada melepaskan anak panah. Dalam sebuah perlombaan atau pertandingan ada faktor yang menjadi penentu prestasi seseorang atlet, baik fisik, seberapa sering atlet bertanding atau jam terbangnya, hingga psikologi. Kadangkala seorang atlet juga seringkali mengalami kelelahan dan tidak percaya diri saat mengikuti babak pertama sampai kedua yang memiliki durasi cukup lama, ditambah lagi dengan paparan cahaya matahari yang cukup panas dan angin yang kencang, itu dapat merubah arah lepas anak panah pada atlet dan juga mempengaruhi mental seorang atlet panahan.

Atlet panahan memiliki ciri-ciri fisiologis yang disebabkan oleh perubahan kejiwaan atau mental pada dirinya yaitu: kecemasan, tidak fokus, takut akan kegagalan, tergesa-gesa, serta pesimis saat perlombaan. Perubahan pada mental ini sangat mempengaruhi kinerja atlet dengan berubah pula arah pelepasan anak panah. Maksum menjelaskan bahwa terdapat dimensi psikologi dan adanya dampak kegiatan pada dimensi tersebut, salah satu yang berkaitan adalah kecemasan dengan kepercayaan diri, dimana ikut aktif terhadap aktivitas yang petunjuk dengan kepercayaan diri akan bertambah tinggi dibandingkan dengan seseorang yang tidak terlibat.¹⁹

Dapat diambil kesimpulan dari beberapa teori diatas bahwa perilaku kecemasan adalah suatu bentuk kekhawatiran seseorang dan rasa takut yang berlebihan, intens, dan berlangsung terus-menerus berhubungan dengan keadaan sehari-hari yang membuat ketidakmampuan mengatasi suatu reaksi, tidak mampu

¹⁹ Maksum, A. (2007). *Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi*. Surabaya: FIK Universitas Negeri Surabaya.

mengatasi masalah, dan tidak memiliki rasa aman. Kecemasan ini dapat memberikan dampak buruk bagi yang mengalami seperti jantung berdebar kencang, dada nyeri, dan detak jantung meningkat.

Setelah penulis mengamati dari berbagai penjelasan, dapat penulis simpulkan bahwa suatu indikator dari zikir *laailahillallah* sebagai variabel X adalah intensitas zikir *laailahillallah*, persistensi zikir *laailahillallah* itu sendiri, ketabahan dan kesabaran yang dilakukan ketika melakukan zikir *laailahillallah*, bagaimana penghayatan yang dilakukan saat melakukan zikir *laailahillallah*, bagaimana arah dan suatu sikap arah dan tujuan melakukan zikir *laailahillallah*. Untuk indikator tingkat kecemasan sebagai variabel Y adalah rasa khawatir yang berlebih, melihat masa yang akan datang dengan perasaan yang was-was, tidak percaya diri, sering menyalahkan orang lain, hidup penuh dengan drama, kondisi mental menjadi lebih sensitif, tidak konsisten dalam mengambil keputusan, cemas karena melakukan kesalahan, cemas karena ada bahaya yang mengancam, cemas terhadap sesuatu yang ambigu.

Adapun skema kerangka pemikiran pada penelitian ini digambarkan dibawah ini





Gambar 1.1 Kerangka Pemikiran

F. Hipotesis

Hipotesis merupakan dugaan atau asumsi sementara tentang segala sesuatu yang dibuat atau sebagai prediksi hasil dari suatu penelitian atas kemungkinan yang terjadi.²⁰ Hipotesis yang dikemukakan dalam penelitian ini adalah:

H₀: Tidak adanya pengaruh zikir *laailahailallah* terhadap tingkat kecemasan atlet klub panahan Padang Pariaman.

H_a: Terdapat pengaruh zikir *laailahailallah* terhadap tingkat kecemasan atlet klub panahan Padang Pariaman.

G. Hasil Penelitian Terdahulu

Ada beberapa hasil penelitian terdahulu yang penulis dapatkan. Setelah membaca dan meninjau skripsi atau jurnal yang terkait dengan penelitian yang akan diteliti oleh penulis mengenai Pengaruh Zikir *Laailahailallah* Terhadap Tingkat Kecemasan (Studi Kasus Atlet Klub Panahan Padang Pariaman), untuk memudahkan penulis dalam melaksanakan penelitian nantinya, dapat diperoleh hasil dari tinjauan pustaka yang penulis baca dan pahami. Adapun beberapa hasil tinjauan pustaka saat ini yang penulis dapatkan adalah sebagai berikut :

- a. Dalam skripsi saudari Nurul Yaqin tahun 2018 yang berjudul “*Pengaruh Zikir Terhadap Perilaku Santri Di Pondok Pesantren Mahasiswa Universal Bandung*”. Penelitian ini juga meneliti tentang zikir, akan tetapi variabel Y dalam penelitiannya lebih kepada perilaku atau tindakan seseorang dalam memberikan respon terhadap sesuatu yang kemudian menjadi kebiasaan karena memiliki keyakinan atas hal tersebut yang berdampak pada keseharian santri di Pondok Pesantren Mahasiswa Universitas Bandung, dan yang menjadi latar belakang pada penelitian ini adalah pada zaman sekarang remaja kebanyakan hanya memikirkan kesenangan duniawi, hati sering merasa gelisah, sering sedih tidak menentu, namun lupa kepada Allah Swt.

²⁰ Muhammad Darwin, dkk, Fraenkel, dan wallen, *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif*, 2021.

Penelitian ini menghasilkan adanya pengaruh zikir terhadap perilaku santri di pondok tersebut.²¹

- b. Dalam skripsi Saudari Novi Miftahussalamah yang berjudul “*Pengaruh Sikap Ridha Terhadap Tingkat Kecemasan (Studi Kasus Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Tasawuf Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung)*”. Penelitian pada skripsi ini mengenai masalah yang sering terjadi pada mahasiswa tingkat akhir yang terkadang *overthinking* terhadap masa depan dan tidak berlapang dada dalam menerima ketentuan Allah Swt. Pada penelitian ini saudari menggunakan bantuan program SPSS *for windows* untuk menguji semua pengujiannya. Hasil yang didapatkan yaitu adanya pengaruh positif dan signifikan antara sikap ridha terhadap kecemasan mahasiswa tingkat akhir Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018 UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- c. Dalam jurnal perawatan klinis yang ditulis oleh Junita Nurmala Sari dan Nunung Febriany tahun 2012 dengan judul “*Pengaruh Zikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operatif Kanker Serviks*”. Penelitian pada jurnal ini dilakukan di lingkungan rumah sakit, pasien pre operatif kanker serviks menjadi subjek dari penelitian ini. Hasil penelitian ini membuktikan ada perbedaan yang signifikan pada kecemasan pasien pre operasi antara pasien yang telah diberikan bimbingan zikir dan do’a dengan yang tidak diberikan bimbingan zikir ataupun do’a.²²
- d. Dalam jurnal keolahragaan, ditulis oleh Nurrohmat Warjito dan Pudjijuniarto tahun 2022 dengan judul “*Hubungan Tingkat Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Terhadap Prestasi Memanah Jarak 40 Meter Pada Atlet Panahan SMA Kota Surabaya*”. Tujuan dalam pembuatan jurnal ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat kepercayaan diri atlet panahan SMA Kota Surabaya dengan tingkat kecemasan atlet terhadap prestasi memanah pada jarak 40 meter. Didapatkanlah hasil penelitian dalam jurnal

²¹ Nurul Yaqin, *Pengaruh Zikir Terhadap Perilaku Santri Di Pondok Pesantren Mahasiswa Universal Bandung*. (T.T, T. P, 2018), 2.

²² Junita Nurmala Sari & Nunung Febriany, *Pengaruh Zikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operatif Kanker Serviks*, (2012).

ini yang disimpulkan bahwa hubungan antara tingkat kepercayaan diri dan kecemasan terhadap prestasi memanah atlet SMA kota Surabaya jarak 40 meter sangat berkaitan.

- e. Dalam skripsi saudari Amellia Rozza Destyani (2008) dengan judul “*Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Stroke*”. Pada penelitian ini subjek yang digunakan adalah pasien yang pernah terserang stroke dengan alat ukur *Beck Anxiety Inventory* yang diadaptasi dari alat ukur Beck. Dalam penelitian skripsi ini terdapat aspek kecemasan yang terdiri dari empat aspek yaitu, Subjective, Neurophysiologic, Autonomic, dan Panic. Terapinya menggunakan kelompok kontrol dan eksperimen desain pretes-pascates. Hasil yang didapatkan oleh peneliti yaitu pada subjek eksperimen dan kontrol terdapat perbedaan score kecemasan setelah diberi perlakuan, akan tetapi pada skor kecemasan menyeluruh tidak terdapat penurunan skor terhadap kelompok eksperimen sesudah atau sebelum diberikan terapi zikir ini.²³

Dari hasil penelitian terdahulu diatas, terdapat perbedaan dengan penelitian yang akan diteliti oleh penulis. Penulis akan meneliti Klub Panahan Padang Pariaman yang merupakan suatu komunitas olahraga panahan daerah yang sudah berdiri cukup lama. Dalam klub olahraga panahan ini sangat menjunjung tinggi nilai sportifitas, disiplin, dan rasa tanggung jawab. Setiap harinya selalu diadakan latihan fisik agar memperkuat daya tahan tubuh para atletnya, tidak hanya latihan fisik saja, didalam klub ini juga setiap hari mengadakan latihan memanahnya dengan scoring hasil agar terpantau peningkatan pada atlet tersebut. Selain itu juga ada bimbingan rohani dan pelaksanaan zikir *laailahillallah* yang rutin atlet lakukan ketika ingin memulai latihan dan ketika di dalam latihan tujuannya agar para atlit selalu ingat bahwa yang memberi kesempatan, umur, dan kemenangan para atlet saat latihan maupun perlombaan sekalipun bukan semata-mata hasil kerja keras diri sendiri, melainkan ada ikut sertaan Allah Swt. di dalamnya atau bantuan dari Allah Swt. Salah satu penelitian pada tinjauan pustaka diatas meneliti

²³ Amellia Rozza Destyani, *Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Stroke* (T. T, T. P, 2008).

tentang hubungan tingkat kepercayaan diri dan kecemasan terhadap prestasi memanah jarak 40 meter pada atlet panahan SMA kota Surabaya. Sedangkan penulis ingin meneliti pengaruh zikir *laailahillallah* pada tingkat kecemasan atlet.

Dalam penelitian diatas juga ada yang sama-sama meneliti tentang zikir namun pada variabel Y berbeda dengan yang akan penulis teliti, perbedaan lain juga terdapat pada tempat observasinya, penulis memilih tempat di Klub Panahan Padang Pariaman dikarenakan penulis sangat tertarik pada kebiasaan atlet di klub ini yang melakukan zikir sebelum dan ketika latihan , sangat jarang klub-klub olahraga terkhusus olahraga panahan melakukan kebiasaan yang sangat unik dan benar-benar membuat penulis penasaran akan pengaruh yang diberikan oleh kalimat zikir *laailahillallah*.

H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan pada penelitian yang berjudul Pengaruh Zikir *Laaillahillallah* Terhadap Tingkat Kecemasan (Studi Kasus Atlet Klub Panahan Padang Pariaman) terdiri dari lima bab. Kelima bab tersebut saling berkaitan dengan susunan sebagai berikut:

Pada bab pertama terdapat pendahuluan dengan sub bab berisi latar belakang yang membahas dasar dari penelitian, terdapat juga rumusan dari masalah yang akan diteliti beserta tujuannya, kegunaan dari penelitian dan hipotesis atau gambaran dari pelaksanaan penelitian, metodologi penelitian, hasil penelitian terdahulu, konsep serta teori-teori penelitian yang disebut kerangka pemikiran, serta susunan dari bab satu sampai lima yang sering disebut dengan sistematika dari penulisan.

Pada bab kedua dalam penelitian ini terdapat kumpulan teori-teori yang menjadi landasan dalam penulisan yang disebut dengan kajian teoritis mengenai pengaruh zikir *laailahillallah* terhadap tingkat kecemasan atlet. Kajian teoritis ini berisi tentang tinjauan terhadap pengaruh zikir pada umumnya dan spesifik pada

zikir *laailahaillallah*, tinjauan tentang kecemasan atlet dan pengaruh terhadap keseharian atlet.

Pada bab ketiga ini membahas tentang cara dan ilmu memperoleh kebenaran dalam penelitian yang terdapat pada metodologi penelitian. Penulis akan melakukan tahapan-tahapan dalam penelitian yaitu yang pertama menentukan jenis penelitian yang akan digunakan, data yang didapatkan atau sumber data, cara atau teknik pengumpulan data, menentukan populasi, sampel, serta melakukan analisis hipotesis dan melakukan analisis data.

Pada bab keempat berisi tentang pembahasan dari penelitian serta hasil dari penelitian yang berisi tentang latar belakang Klub Panahan Padang Pariaman, berisi tentang sejauh mana kecermatan dan ketepatan alat ukur atau validitas serta hasil yang didapatkan dalam penelitian atau reliabilitas, menganalisis hubungan variabel X dan Y, kenyataan dari pelaksanaan zikir pada atlet Klub Panahan Padang Pariaman serta melakukan uji dari hipotesis dan seberapa kadar pengaruh zikir *laailahaillallah* atau variabel X terhadap tingkat kecemasan atlet Klub Panahan Padang Pariaman atau variabel Y.

Pada bab terakhir atau bab kelima sebagai penutup ini berisi tentang kesimpulan dari hasil penelitian dan saran.

