



Pengaruh Religiusitas dan Keterampilan Sosial Terhadap Kecemasan Bertanding

Hendra Iskandar¹, Muhammad Ismail², Moh. Usbah³, Moh. Adhan⁴
PJKR, FKIP, Universitas Tadulako^{1,2,3,4}
 e-mail: mail.jaket@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:
 Diterima: Juni 2023
 Disetujui : Juni 2023
 Dipublikasikan: Juni 2023

Keywords: Religiusitas;
 Keterampilan Sosial; Kecemasan
 Bertanding

Abstrak

Berdasarkan hasil observasi singkat penulis di perguruan pencak silat Tadulako Kecamatan Banawa Tengah, Kabupaten Donggala, ditemukan fakta bahwa kecemasan bertanding atlet di perguruan tersebut masih kurang ideal. Dua faktor yang diduga bisa memberikan pengaruh terhadap tingkat kecemasan bertanding atlet adalah religiusitas dan keterampilan sosial. Tujuan dari penelitian ini adalah: 1) Untuk mengetahui apakah ada pengaruh religiusitas terhadap kecemasan bertanding atlet perguruan pencak silat Tadulako Kecamatan Banawa Tengah, Kabupaten Donggala; 2) Untuk mengetahui apakah ada pengaruh keterampilan sosial terhadap kecemasan bertanding atlet perguruan pencak silat Tadulako Kecamatan Banawa Tengah, Kabupaten Donggala. Jenis penelitian ini adalah penelitian *ex-post facto*. Instrumen penelitian untuk mengukur ketiga variabel dalam penelitian ini meliputi angket tertutup. Populasi dalam penelitian ini adalah semua atlet perguruan pencak silat Tadulako Kecamatan Banawa Tengah, Kabupaten Donggala, yang berjumlah 28 atlet. Teknik pengambilan sampel memakai teknik sampling jenuh, sehingga jumlah sampelnya sama dengan jumlah populasi yakni 28 atlet. Teknik analisis data menggunakan bantuan aplikasi SPSS. Hasil penelitian menunjukkan: 1) Tidak ada pengaruh religiusitas terhadap kecemasan bertanding atlet perguruan pencak silat Tadulako Kecamatan Banawa Tengah, Kabupaten Donggala; 2) Ada pengaruh keterampilan sosial terhadap kecemasan bertanding atlet perguruan pencak silat Tadulako Kecamatan Banawa Tengah, Kabupaten Donggala. Sebagai implikasi, hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi pelatih dalam melakukan *talent scouting* dan membuat program latihan mental atlet.

Abstract

Based on the results of the author's brief observation at the Tadulako Pencak Silat College, Central Banawa District, Donggala Regency, it

was found that the competition anxiety of athletes was still less than ideal. Two factors that were thought to have an effect on the level of competition anxiety of athletes were religiosity and social skills. The aims of this study were: 1) To find out whether there was an effect of religiosity on the competition anxiety of athletes at the Tadulako pencak silat college, Central Banawa District, Donggala Regency; 2) To find out whether there was an effect of social skills on the competition anxiety of athletes at the Tadulako pencak silat college, Banawa Tengah District, Donggala Regency. This study used ex-post facto research design. The instrument to measure the three variables in this study was a closed questionnaire. The population in this study were all athletes from the Tadulako Pencak Silat College, Central Banawa District, Donggala Regency, totaling 28 athletes. The sampling technique used a saturated sampling technique, so that the number of samples was the same as the total population of 28 athletes. The data analysis technique using SPSS application. The results showed: 1) There was no effect of religiosity on the competition anxiety of athletes at the Tadulako pencak Silat College, Central Banawa District, Donggala Regency; 2) There was an effect of social skills on the competition anxiety of athletes at the Tadulako pencak silat college, Central Banawa District, Donggala Regency. As an implication, the results of this study can be used as input for coaches in doing talent scouting and making mental training programs for athletes.

© 2023 Universitas Musamus Merauke

✉ Alamat korespondensi: Universitas Tadulako, Indonesia
E-mail: mail.jaket@gmail.com

ISSN 2622-7835 (online)
ISSN 2622-7827 (print)

PENDAHULUAN

Tak dapat dipungkiri, olahraga adalah kegiatan yang beresensikan pada gerak tubuh yang memiliki sederet manfaat bagi umat manusia. Ada orang yang berolahraga karena olahraga nyatanya bisa menyehatkan tubuh (Pane, 2015). Ada yang melakukan kegiatan olahraga untuk kepentingan rekreasi atau pengisian waktu luang dengan harapan bisa mendapatkan kegairahan, semangat dan perasaan senang (Loviani, 2017). Ada pula yang berolahraga guna bisa mencapai prestasi gemilang yang dapat memberikan kebanggaan diri dan meningkatkan taraf hidup secara finansial.

Suatu prestasi yang gemilang di bidang olahraga pada hakekatnya bisa dicapai dengan baik karena seseorang memiliki fisik yang bagus, teknik yang bagus, pemahaman akan taktik yang bagus, dan yang tak kalah penting memiliki mental yang baik. Mental yang baik dianggap penting untuk dimiliki sebab kekuatan mental bisa mengatur serta memelihara kinerja atlet sepanjang menghadapi kesulitan pada kompetisi yang diaruhi (Nisa & Jannah, 2021). Bahkan, dalam berbagai literatur psikologi olahraga dan ilmu kepelatihan disebutkan bahwa andil mental terhadap kesuksesan atlet bisa mencapai 80 persen (Wijayanti & Hartini, 2021).

Dalam aspek mental, terdapat beragam faktor yang kerap menjadi fokus pembina maupun *stakeholder* terkait. Salah satunya adalah faktor *anxiety* atau kecemasan bertanding. Kecemasan bertanding adalah suatu aspek berupa perasaan takut serta khawatir yang bersumber dari internal atlet, dan ini akan muncul dengan meningkatkan *stress* pada tubuh (Purborini, & Frieda, 2016). Kondisi ini biasanya dialami atlet karena mereka diharuskan menghadapi sesuatu yang baru, misalnya pertandingan pertama atau dapat juga terjadi di saat dihadapkan dengan kompetisi yang besar, di mana terdapat banyak penonton yang bisa memberikan tekanan (Widhiyanti et al., 2020).

Kecemasan bertanding lazimnya muncul dengan menampakkan beragam gejala bersifat negatif, yang meliputi bertambahnya debaran jantung, berkeringat pada telapak tangan, asam lambung naik atau kembung pada perut, terjadi kekakuan pada sejumlah otot tubuh, sesak di dada, kepala terasa pusing, penglihatan menjadi berkunang-kunang, *ngos-ngosan*, timbulnya rasa geli, warna kulit wajah berubah menjadi merah, dan lain sebagainya (Kamarudin, 2020). Gejala-gejala tersebut telah terbukti membuat banyak atlet yang bertalenta, baik atlet muda ataupun atlet senior mengalami ketidakberhasilan (Purborini, & Frieda, 2016).

Berdasarkan hasil observasi singkat penulis di perguruan pencak silat Tadulako Kecamatan Banawa Tengah, Kabupaten Donggala, didapati kenyataan bahwa masih banyak atlet di sana yang mengalami kecemasan saat akan bertanding. Menurut pelatih yang kerap menjadi tempat *curhat* atlet di perguruan silat tersebut, masih banyak atlet yang gemetar, asam lambung naik, sering buang air kecil, gugup, dan badan terasa kaku saat akan menghadapi pertandingan. Bahkan, ada atlet yang kerap mengalami *imsomnia* (sulit tidur) saat akan bertanding keesokan harinya. Kondisi ini pada gilirannya bisa membuat atlet lemas dan sulit berkonsentrasi saat bertanding (Olii et al., 2018).

Di samping itu, pernah pula terjadi tepat di saat bertanding si atlet menampakkan gejala kecemasan bertanding, seperti gemetar, tangan berkeringat, gugup, sulit berkonsentrasi, badan terasa kaku dan lain sebagainya. Kecemasan tersebut menurut penuturan si atlet kepada pelatihnya muncul akibat kerap membayangkan ketakutannya karena lawan yang dihadapi memiliki penampilan dan prestasi yang jauh lebih baik, serta si atlet dituntut oleh pelatih untuk memenangkan pertandingan tersebut, sehingga hal ini menjadi tekanan khusus yang luar biasa bagi atlet.

Sehubungan dengan permasalahan yang dikemukakan di atas, perlu kiranya hal-hal yang menjadi pengaruh dan penyebab kecemasan bertanding atlet pencak silat pada perguruan Tadulako, Kecamatan Banawa Tengah, Kabupaten Donggala, ditelusuri dan dicaritahu secara

ilmiah. Hal ini dimaksudkan agar metode pembinaan aspek mental dan *talent scouting* atlet pencak silat pada perguruan tersebut bisa lebih efisien, efektif, dan baik.

Adapun salah satu yang diprediksi sebagai faktor dalam mempengaruhi kecemasan bertanding seorang atlet adalah tingkat religiusitas. Religiusitas adalah suatu kewajiban dalam beragama, yang dianggap sebagai keabsaan beragama, artinya yang dikerjakan seseorang merupakan bentuk dari keyakinan, yakni bagaimana perasaan dan pengalaman yang dimengerti seseorang berada pada agamanya, serta bagaimana setiap individu hidup dan terdorong melakukan sesuatu atas dasar agama yang diyakininya (Nuandri & Widayat, 2014). Hasil riset Peacock dan Poloma memperlihatkan bahwa kebanyakan aspek dari religiusitas berhubungan terhadap kepuasan atau kenyamanan hidup. Aspek-aspek religiusitas yang berhubungan terhadap kepuasan hidup yaitu perasaan hubungan dekat dengan Sang Ilahi, pengalaman memohon kepada Tuhan, menjadi anggota dalam perkumpulan tempat ibadah, lawatan ke rumah ibadah, permohonan kepada tuhan yang berbentuk mediatif, permohonan kepada tuhan yang bersifat ritual, serta permohonan kepada tuhan yang berbentuk percakapan (Wahyuningsih, 2008).

Selain religiusitas, faktor lain yang juga disinyalir bisa mempengaruhi kecemasan bertanding seorang atlet adalah keterampilan sosial. Keterampilan sosial adalah suatu kecakapan seseorang dalam membina hubungan bersama individu lain pada aspek sosial melalui cara-cara khas yang bisa diterima dan memberikan keuntungan bagi individu lain dan dirinya sendiri (Yuliatiningsih et al., 2016). Keterampilan sosial berkedudukan urgen untuk perubahan setiap individu sehubungan dengan apa yang diharapkan pada integrasi sosial serta penemuan karakter diri dan ketidaktergantungan pada orang lain. Dalam sebuah teori disebutkan bahwa seseorang dengan keterampilan sosial yang tidak begitu baik atau sangat rendah, memiliki kemungkinan akan mengalami depresi yang tinggi. Sebaliknya, seseorang dengan keterampilan sosial yang bagus, diduga akan mempunyai derajat depresi, serta kecemasan sosial yang ringan (Fernanda & Mawarpury, 2019).

Atas dasar uraian-uraian yang dikemukakan di atas, penulis akan mengadakan penelitian dengan mengangkat judul: “Pengaruh Religiusitas dan Keterampilan Sosial Terhadap Kecemasan Bertanding”. Penelitian ini diharapkan bisa memberikan kontribusi peningkatan prestasi perguruan pencak silat Tadulako Kabupaten Kecamatan Banawa Tengah, Kabupaten Donggala melalui aspek mental.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian dengan tipe *ex-post facto*. Arti dari penelitian *ex-post facto* yaitu suatu penelitian yang mengkaji korelasi sebab-akibat dengan apa adanya, dan bukan merupakan penelitian dengan eksperimen atau pemberian *treatment* kepada sampel oleh orang yang melakukan penelitian. Penelitian *ex-post facto* dilaksanakan pada proses, aktivitas dan peristiwa yang sedang berjalan (Sappaile, 2010).

Penelitian ini bertujuan: 1) Untuk mengetahui apakah ada pengaruh religiusitas terhadap kecemasan bertanding atlet perguruan pencak silat Tadulako Kecamatan Banawa Tengah, Kabupaten Donggala; 2) Untuk mengetahui apakah ada pengaruh keterampilan sosial terhadap kecemasan bertanding atlet perguruan pencak silat Tadulako Kecamatan Banawa Tengah, Kabupaten Donggala. Sementara itu, untuk hipotesisnya meliputi: 1) Ada pengaruh religiusitas terhadap kecemasan bertanding atlet perguruan pencak silat Tadulako Kecamatan Banawa Tengah, Kabupaten Donggala; 2) Ada pengaruh keterampilan sosial terhadap kecemasan bertanding atlet perguruan pencak silat Tadulako Kecamatan Banawa Tengah, Kabupaten Donggala.

Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah atlet perguruan pencak silat Tadulako Kecamatan Banawa Tengah, Kabupaten Donggala, yang berjumlah 28 orang. Adapun sampel dalam penelitian ini berjumlah sama dengan populasinya yakni 28 orang. Teknik pengambilan sampel memakai teknik *sampling* jenuh. Teknik ini merupakan sebuah teknik pengambilan sampel dengan tanda yang paling mencolok. Dikatakan paling mencolok sebab dalam teknik ini semua sampel yang merupakan populasi dijadikan sampel. Teknik *sampling* jenuh dipakai karena besarnya populasi tidak mencapai 30 individu (Hardani et al., 2020).

Teknik pengumpulan data meliputi pembagian angket ke semua sampel atau responden penelitian. Angket adalah prosedur mengumpulkan data yang dilaksanakan melalui pemberian sederet pernyataan maupun pertanyaan yang tertulis untuk sampel atau responden yang diharapkan bisa memberikan respon sesuai dengan apa yang diharapkan peneliti (Purnomo & Palupi, 2016). Pembagian angket dilakukan secara langsung bertatap muka, dan dengan memanfaatkan aplikasi *google form* untuk sampel yang tidak dapat dijangkau. Hal ini dimaksudkan mengingat situasi saat ini masih pandemi. Adapun pengukuran ketiga variabel dalam penelitian ini menggunakan: 1) Angket religiusitas sebanyak 13 pertanyaan yang diadaptasi dari hasil penelitian peneliti Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA (Y. Amir, 2021); 2) Angket keterampilan sosial sebanyak 35 pertanyaan yang diadaptasi dari karya tulis ilmiah mahasiswa fakultas psikologi Universitas Sanata Dharma (Simarmata, 2015); 3)

Angket kecemasan bertanding sebanyak 22 pertanyaan yang diadaptasi dari hasil penelitian peneliti FKIP Universitas Syah Kuala Banda Aceh (N. Amir, 2012) .

Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan aplikasi pengolah data yaitu SPSS v.16 *for windows*. Hal ini dimaksudkan untuk mengedepankan kemudahan dan keakuratan penghitungan. Analisis data yang dilakukan mencakup analisis deskriptif serta peujian hipotesis melalui analisis atau uji regresi linear. Uji asumsi yang terdiri atas uji normalitas, uji multikolinearitas dan uji heteroskedasitas tidak dilakukan penulis sebab dalam sejumlah pandangan ahli hal tersebut bukanlah merupakan aspek yang wajib. Menurut Widhiarso (2012), uji normalitas bukanlah sesuatu yang terlalu penting dan bukan merupakan sesuatu yang mutlak mendasari kita untuk menggunakan uji parametrik atau nonparametrik. Menurut Swediati (2001), dalam analisis parametrik, sejumlah pakar menganggap uji t dan uji F merupakan *robust* (tetap tegar), terutama jika penyimpangannya bukan dalam kategori yang cukup banyak. Menurut Alsa (2001), uji t dan uji F telah terbukti sebagai statistik dengan kategori *strong* dan *robust*, sehingga jika asumsi-asumsi yang menjadi dasar dalam kedua statistik tersebut diabaikan, tidak akan memberikan pengaruh yang banyak pada kesimpulan riset. Menurut Azwar (2001), peneliti bahkan diperbolehkan melaksanakan analisis meski sebelumnya tidak melakukan uji asumsi. Sementara itu, menurut Hadi (2001), uji asumsi bagi para pakar statistik bukanlah sesuatu yang dipandang sebagai permasalahan "sekarang atau tidak sama sekali" dan "jadi atau tidak jadi". Berbagai percobaan statistik yang dilakukan di laboratorium menunjukkan bahwa tidak memenuhinya sebuah asumsi, tidak besar dampaknya bagi kesimpulan akhir penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pemaparan hasil-hasil dari analisis data pada bagian ini mencakup analisis deskriptif serta uji hipotesis, yang kesemuanya diolah dengan mempergunakan program SPSS v.16 *for windows*. Berikut analisis deskriptif dan uji hipotesis yang dimaksud!

Pertama, analisis deskriptif. Dalam upaya memperoleh penggambaran umum terkait dengan data sebuah penelitian yang dilaksanakan, maka yang dipergunakan yaitu analisis data deskriptif. Hal ini dilakukan dengan tujuan guna memberi arti terhadap hasil analisis yang sudah dilaksanakan secara sederhana, sistematis dan akurat. Adapun untuk hasil dari analisis deskriptif data pada penelitian ini bisa diketahui dengan melihat tabel berikut:

Tabel 1 Hasil Analisis Deskriptif

Variabel	N	Sum	Mean	Stdv	Variance	Range	Min	Max
Religiusitas	28	344	12.29	1.697	2.878	7	6	13
Keterampilan Sosial	28	871	31.11	6.118	37.433	23	21	44
Kecemasan Bertanding	28	1079	38.54	7.691	59.419	24	29	53

Tabel tersebut di atas merupakan gambaran deskriptif variabel religiusitas, keterampilan sosial, dan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat Tadulako Kecamatan Banawa Tengah, Kabupaten Donggala. Adapun untuk kesimpulan dari tabel di atas bisa dijabarkan sebagai berikut: Tentang variabel religiusitas, dengan total sampel sebanyak 28, didapatkan jumlah keseluruhan nilai sebesar 344, skor rata-rata senilai 12.29, nilai standar deviasi sejumlah 1.697, skor varians senilai 2.878, *range* data sebesar 7, skor minimum senilai 6, serta skor maksimal senilai 13. Tentang variabel keterampilan sosial, dengan total sampel sebanyak 28, didapatkan jumlah keseluruhan nilai sebesar 871, skor rata-rata senilai 31.11, nilai standar deviasi sejumlah 6.118, skor varians senilai 37.433, *range* data sejumlah 23, skor minimum senilai 21, serta skor maksimal senilai 44. Tentang variabel kecemasan bertanding, dengan total sampel sebanyak 28, didapatkan jumlah keseluruhan nilai sebesar 1079, skor rata-rata senilai 38.54, nilai standar deviasi sejumlah 7.691, skor varians senilai 59.419, *range* data sejumlah 24, skor minimum senilai 29, serta skor maksimal senilai 35.

Kedua, uji hipotesis. Uji hipotesis merupakan suatu metode atau prosedur yang dilakukan dengan cara menguji sebuah pernyataan melalui analisis statistik serta digunakan sebagai jalan untuk menyimpulkan diterima atau tidaknya pernyataan yang dimaksud. Dalam uji hipotesis pada penelitian ini, kriteria atau syarat yang dipakai agar data suatu variabel dapat dikatakan mempunyai pengaruh terhadap data variabel yang lain adalah: nilai signifikannya harus lebih kecil daripada $\alpha=0,05$ ($\text{sig} < 0,05$). Adapun untuk melihat bentuk pengaruhnya apakah positif atau negatif dapat berpatokan pada nilai *t* hitung yang diperoleh. Jika *t* hitung yang didapatkan negatif maka dapat ditetapkan bentuk pengaruhnya adalah negatif. Sebaliknya, jika *t* hitung yang diperoleh positif maka dapat ditetapkan bentuk pengaruhnya adalah positif. Berikut hasil uji hipotesis dalam penelitian ini:

Pengujian hipotesis 1 (pengaruh religiusitas terhadap kecemasan bertanding). Hasil uji hipotesisnya dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 2 Hasil Analisis Regresi Religiusitas terhadap Kecemasan Bertanding

Variabel	P	α	t hitung
Religiusitas terhadap Kecemasan Bertanding	0.940	0.05	-0.077

Kesimpulan dari tabel di atas adalah angka signifikan yang didapatkan sebesar 0.940, dan angka t hitung yang didapatkan sebesar -0.077. Hal ini memperlihatkan bahwa hipotesis pertama pada penelitian ini ditolak disebabkan angka signifikan yang didapatkan melebihi $\alpha=0.05$ ($0.940 > 0.05$). Dengan kata lain, tidak terdapat pengaruh religiusitas terhadap kecemasan bertanding pada atlet pencak silat Tadulako Kecamatan Banawa Tengah, Kabupaten Donggala.

Pengujian hipotesis 2 (pengaruh keterampilan sosial terhadap kecemasan bertanding). Hasil pengujiannya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3 Hasil Analisis Regresi Religiusitas terhadap Kecemasan Bertanding

Variabel	P	α	t hitung
Keterampilan Sosial terhadap Kecemasan Bertanding	0.026	0.05	-2.355

Kesimpulan dari tabel di atas adalah angka signifikan yang didapatkan sebesar 0.026, dan angka t hitung sebesar -2.355. Hal ini memperlihatkan bahwa hipotesis kedua pada penelitian ini diterima, sebab angka signifikan yang didapatkan kurang dari $\alpha=0.05$ ($0.026 < 0.05$), dan nilai t hitungnya negatif. Dengan kata lain, terdapat pengaruh negatif keterampilan sosial terhadap kecemasan bertanding pada atlet pencak silat Tadulako Kecamatan Banawa Tengah, Kabupaten Donggala. Artinya, jika keterampilan sosial seseorang semakin tinggi, maka akan semakin rendah kecemasan bertandingnya. Sebaliknya, jika keterampilan sosial seseorang semakin rendah, maka akan semakin tinggi kecemasan bertandingnya.

Pembahasan

Pada bagian ini, secara struktur, akan dipaparkan hasil komputasi data dan analisis data penelitian, asumsi penulis berdasarkan hasil komputasi data dan analisis data penelitian sebagaimana yang diuraikan di atas, integrasi antara teori atau penelitian yang relevan dengan hasil penelitian, serta faktor-faktor yang memberikan pengaruh terhadap hasil penelitian. Berikut pembahasan untuk tiap jawaban dalam rumusan masalah penelitian ini!

a. Tidak Ada Pengaruh Religiusitas Terhadap Kecemasan Bertanding

Dari hasil komputasi atau analisis data yang diperoleh, setidaknya ada 3 hal yang ditunjukkan. Pertama, angka t hitung yang didapatkan adalah sebesar -0.077 . Kedua, angka signifikan yang diperoleh adalah sebesar 0.940 . Ketiga, angka signifikan yang didapatkan melebihi $\alpha=0,05$ ($0.940 > 0.05$).

Dengan berpatokan dari ketiga hal tersebut, asumsi yang bisa ditarik oleh penulis pada bagian ini adalah variabel religiusitas tidak memiliki pengaruh terhadap variabel kecemasan bertanding pada atlet pencak silat Tadulako Kecamatan Banawa Tengah, Kabupaten Donggala. Hal ini dikarenakan angka signifikan yang didapatkan lebih besar dari $\alpha=0.05$ ($0.940 > 0.05$). Maknanya, seseorang yang memiliki tingkat religiusitas yang baik belum tentu memiliki derajat kecemasan bertanding yang rendah. Sebaliknya, seseorang yang memiliki tingkat religiusitas yang kurang baik belum tentu akan memiliki derajat kecemasan bertanding yang tinggi.

Berdasarkan hasil ini, dapat pula dikemukakan bahwa hasil penelitian ini tidak selaras dengan hipotesis I yang bunyinya: “Ada pengaruh religiusitas terhadap kecemasan bertanding atlet perguruan pencak silat Tadulako Kecamatan Banawa Tengah, Kabupaten Donggala”. Dengan kata lain, hasil penelitian ini juga tidak sejalan dengan teori dan hasil penelitian terdahulu. Salah satu teori dan hasil penelitian yang dimaksud adalah Wijayanti dan Hartini (2021), dan Aziz (2007). Menurut Wijayanti & Hartini (2021), religiusitas wajib dimasukkan sebagai terapi kejiwaan yang berlandaskan agama. Hal ini dikarenakan religiusitas telah sejak lama dikenal sebagai satu di antara beberapa teknik dalam menangkal gangguan mental, memulihkan serta menjaga kesehatan mental seseorang. Cara terdepan yang dipakai yaitu dengan pemulihan via keyakinan pada sang Ilahi beserta Agamanya. Sementara itu, menurut hasil penelitian Aziz (2007), ada hubungan negatif yang bermakna antara depresi dengan religiusitas pada remaja. Artinya, jika tingkat religiusitas remaja semakin tinggi, maka depresi yang dialami dapat semakin rendah.

Dengan tidak sejalannya hasil penelitian ini dengan hipotesis pertama dan teori serta hasil penelitian yang sudah ada, maka perlu pula dikemukakan faktor yang menyebabkannya. Salah satu faktor yang kemungkinan mengakibatkan ditolaknya hipotesis pertama pada penelitian yang dilakukan ini menurut prediksi penulis adalah faktor instrumen penelitian yang digunakan. Dalam penjelasan-penjelasan sebelumnya telah diketahui bahwa instrumen untuk mengukur ketiga variabel pada penelitian ini adalah angket tertutup yang memiliki banyak butir pertanyaan, 70 butir pertanyaan. Hal ini pada gilirannya bisa membuat sampel atau

responden jenuh dalam membaca angket, sehingga bisa memunculkan ketidakseriusan dan ketidakcermatan dalam menjawab pertanyaan yang ada.

Di samping itu, faktor lainnya yang kemungkinan turut pula memberikan pengaruh terhadap hasil penelitian ini yaitu adanya pengaruh yang lebih kuat dari variabel selain variabel bebas yang dikaji dalam penelitian ini. Beberapa variabel yang bisa memberikan pengaruh terhadap kecemasan bertanding antara lain: gender, jenis cabang olahraga, sarana dan prasarana, pelatih, dan yang tak kalah penting adalah pengalaman bertanding. Terkait pengalaman bertanding, menurut Hindiari & Wismanadi (2022), minimnya pengalaman bertanding seorang atlet dapat membuatnya merasakan *anxiety*. Atlet dengan pengalaman bertanding yang kurang banyak bisa mengalami kondisi yang tidak mudah dalam mengarungi pertandingan, yang pada akhirnya bisa mengusik dan menjatuhkan level kepercayaan diri atlet yang bersangkutan.

b. Ada Pengaruh Keterampilan Sosial Terhadap Kecemasan Bertanding

Dari hasil komputasi atau analisis data yang diperoleh, setidaknya ada 3 hal yang ditunjukkan. Pertama, angka *t* hitung yang didapatkan adalah sebesar -2.355. Kedua, angka signifikan yang diperoleh adalah sebesar 0.026. Ketiga, angka signifikan yang didapatkan tidak lebih besar dari $\alpha=0,05$ ($0.026 < 0.05$).

Dengan berpatokan dari ketiga hal tersebut, asumsi yang bisa ditarik oleh penulis pada bagian ini adalah variabel keterampilan sosial memiliki pengaruh terhadap variabel kecemasan bertanding pada atlet pencak silat Tadulako Kecamatan Banawa Tengah, Kabupaten Donggala. Hal ini dikarenakan angka signifikan yang didapatkan tidak lebih besar dari $\alpha=0.05$ ($0.026 < 0.05$). Maksudnya, jika keterampilan sosial seseorang semakin tinggi, maka akan semakin rendah kecemasan bertandingnya. Sebaliknya, jika keterampilan sosial seseorang semakin rendah, maka akan semakin tinggi kecemasan bertandingnya.

Dengan hasil ini, dapat pula dikemukakan bahwa hasil penelitian ini selaras dengan hipotesis II yang berbunyi: “Ada pengaruh keterampilan sosial terhadap kecemasan bertanding atlet perguruan pencak silat Tadulako Kecamatan Banawa Tengah, Kabupaten Donggala”. Dengan perkataan lain, hasil penelitian ini juga sejalan dengan teori yang sudah ada.

Salah satu teori yang sejalan dengan hasil penelitian ini yakni teori yang diutarakan oleh Simbolon (2018) dan Ulum (2018). Menurut Simbolon (2018) dan Ulum (2018), aspek-aspek yang terdapat pada keterampilan sosial yakni keterampilan untuk hidup dan berkolaborasi dengan orang lain dalam sebuah kelompok, keterampilan untuk mengendalikan diri beserta pihak lain, keterampilan untuk melakukan interaksi sosial, saling bertukar pikiran dan pengetahuan sehingga terbentuk kondisi yang nyaman untuk semua orang yang berada pada

Vol. 05 No. 02 / Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPEs) Tahun 2023

sebuah kelompok, keterampilan menyesuaikan diri, menghargai orang lain, dan ikut serta dalam kehidupan sosial. Dalam teori ini, disebutkan keterampilan untuk mengendalikan diri dan menyesuaikan diri. Sebagaimana yang dapat diketahui, *anxiety* atau kecemasan bertanding adalah sesuatu yang dapat timbul karena atlet tidak mampu mengendalikan pikiran dan dirinya, serta tidak bisa beradaptasi terhadap pertandingan atau situasi baru yang dialami.

Selain teori di atas, teori lain yang juga mendukung atau bisa diintegrasikan dengan hasil penelitian ini adalah teori yang diungkapkan oleh Fernanda dan Mawarpury (2019). Menurut Fernanda & Mawarpury (2019), seseorang dengan keterampilan sosial yang sangat rendah, memiliki kemungkinan akan mengalami depresi yang tinggi. Sebaliknya, seseorang dengan keterampilan sosial yang bagus, diduga akan mempunyai derajat depresi, serta kecemasan sosial yang ringan. Depresi sebagaimana dalam banyak literatur adalah sesuatu dengan banyak gejala yang mirip dengan kecemasan.

PENUTUP

Bersumber pada hasil analisis data serta pembahasan yang sudah dijabarkan, kesimpulan yang dapat dikemukakan pada penelitian ini yaitu: 1) Tidak ada pengaruh religiusitas terhadap kecemasan bertanding atlet perguruan pencak silat Tadulako Kecamatan Banawa Tengah, Kabupaten Donggala; 2) Ada pengaruh keterampilan sosial terhadap kecemasan bertanding atlet perguruan pencak silat Tadulako Kecamatan Banawa Tengah, Kabupaten Donggala. Sebagai implikasi, meskipun hanya variabel keterampilan sosial yang terbukti dapat berpengaruh terhadap kecemasan bertanding, hasil penelitian ini tetap bisa dijadikan sebagai tambahan masukan atau informasi bagi pelatih dalam melakukan *talent scouting* dan membuat program latihan mental atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Alsa, A. (2001). Kontroversi Uji Asumsi dalam Statistik Parametrik. *Buletin Psikologi*, IX(1), 18–22.
- Amir, N. (2012). Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 16(1).
- Amir, Y. (2021). Pengembangan Skala Religiusitas untuk Subyek Muslim. *Indonesian Journal for The Psychology of Religion*, 1(1), 47–60. <https://doi.org/10.24854/ijpr403>
- Aziz, A. (2007). *Hubungan antara Religiusitas dengan Depresi pada Remaja*. Universitas Islam Indonesia.
- Azwar, S. (2001). Asumsi-asumsi dalam Inferensi Statistika. *Buletin Psikologi*, IX(1), 8–17.
- Fernanda, J., & Mawarpury, M. (2019). Keterampilan Sosial Berhubungan dengan Ide Bunuh Diri: Studi Kasus di Bener Meriah, Aceh. *Jurnal Pencerahan*, 13(2), 114–123.
- Hadi, S. (2001). Isu Uji Asumsi. *Buletin Psikologi*, IX(1), 1–7.

- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Pustaka Ilmu.
- Hindiari, Y., & Wismanadi, H. (2022). Tingkat Kecemasan Atlet Karate Menjelang Pertandingan pada Anggota Cakra Koarmatim. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(1), 179–186.
- Kamarudin. (2020). Survei Tingkat Anxiety (Kecemasan Bertanding) Atlet Sepak Takraw SMA Negeri Olahraga Tadulako. *Jurnal Kreatif Online*, 8(3), 160–166.
- Loviani, S. D. (2017). Pengaruh Olah Raga Rekreasi Hiking Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa di SMA Negeri 1 Conggeang Kabupaten Sumedang. *JESA (Jurnal Edukasi Sebelas April)*, 1(2), 1–10.
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Ketangguhan Mental Atlet Bela Diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36–45.
- Nuandri, V. T., & Widayat, I. W. (2014). Hubungan Antara Sikap terhadap Religiusitas dengan Sikap terhadap Kecenderungan Perilaku Seks Pranikah pada Remaja Akhir yang Sedang Berpacaran di Universitas Airlangga Surabaya. *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial*, 3(2), 60–69.
- Olii, N., Kepel, B. J., & Silolonga, W. (2018). Hubungan Kejadian Insomnia dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *E-Journal Keperawatan (e-Kp)*, 6(1), 1–7.
- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga dalam Meningkatkan Kesehatan. *JURNAL Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1–4.
- Purborini, U., & Frieda. (2016). Kecemasan Bertanding Ditinjau dari Persepsi Terhadap Gaya Kepemimpinan Pelatih: Studi pada Atlet Pencak Silat Se-Kota Semarang. *Jurnal Empati*, 5(1), 91–95.
- Purnomo, P., & Palupi, M. S. (2016). Pengembangan Tes Hasil Belajar Matematika Materi Menyelesaikan Masalah yang Berkaitan dengan Waktu, Jarak dan Kecepatan untuk Siswa Kelas V. *Jurnal Penelitian (Edisi Khusus PGSD)*, 20(2), 151–157.
- Sappaile, B. I. (2010). Konsep Penelitian Ex-Post Facto. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 1(2), 105–113.
- Simarmata, S. (2015). *Hubungan antara Keterampilan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Suster Junior Kongregasi Suster Fransiskan Santa Lusius (KSFL)* [Universitas Sanata Dharma]. <https://repository.usd.ac.id/4228/>
- Simbolon, E. T. (2018). Pentingnya Keterampilan Sosial dalam Pembelajaran. *Jurnal Christian Humaniora*, 2(1), 40–52.
- Swediati, N. (2001). Perlukah Uji Asumsi Statistik Dilakukan? *Buletin Psikologi*, IX(1), 23–28.
- Ulum, C. (2018). Keterampilan Sosial Peserta Didik dalam Pembelajaran Tematik di Kelas V MI Muhammadiyah Selo Kulon Progo. *AL-BIDAYAH: Jurnal Pendidikan Dasar Islam*, 10(2), 229–253.
- Wahyuningsih, H. (2008). Religiusitas, Spiritualitas, dan Kesehatan Mental: Meta Analisis. *PSIKOLOGIKA*, 13(25), 37–43.
- Widhiarso, W. (2012). *Tanya Jawab tentang Uji Normalitas*. Fakultas Psikologi UGM.
- Widhiyanti, K. A. T., Ariawati, N. W., Rusitayanti, N. W. A., & Kresnayadi, I. P. E. (2020). Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voli Putra Semester Genap 2018/2019 IKIP PGRI Bali Sebelum, pada Saat Istirahat dan Sesudah Pertandingan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(1), 37–43.

- Wijayanti, I. A., & Hartini, N. (2021). Korelasi antara Religiusitas dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Taekwondo. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 6(1), 1–9.
- Yuliatiningsih, N., Saparahayuningsih, S., & Sumarsih. (2016). Meningkatkan Keterampilan Sosial Melalui Bermain Pembangunan pada Anak Usia Dini di Kelompok B Raudhatul Athfa Habibilah Pekik Nyaring Blok III. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 1(2), 84–91.