

Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap *Competitive State Anxiety* Pada Atlet Catur

Putri Wulandari, Jelis Klisnawati, Safitri Desty Aryani, Putri Intan Juwita, Renita Sari

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

Corresponding email: 2120901076@radenfatah.ac.id

ARTICLE INFO

Article History

Submission: 25-11-2023

Review: 21-01-2024

Revised: 23-02-2024

Accepted: 30-07-2024

Published: 31-07-2024

Keywords

Chess

Anxiety

Competitive Anxiety

Dhikr Therapy

Students

Kata Kunci

Catur

Kecemasan

Kecemasan Kompetitif

Terapi Dzikir

Mahasiswa

ABSTRACT

This study aims to reveal the effect of dhikr therapy on the anxiety level of chess athletes in the Chess Community. This study is a quantitative study with an experimental type. The research design in this study uses a one group pre-test post-test design, which is a research design that will obtain pre-test results first before being given treatment, then re-measured the test (post test) with the same measuring instrument. The subjects of this study were 15 students who were members of the chess community who were taken from the population of all students who were members of the Chess Community with sampling using the probability sampling method. The data collection technique was carried out by distributing questionnaires via google form. The results of this study state that dhikr therapy is effective in reducing anxiety, this can be seen from the average pre-test of 46.40 and the average post-test of 35.87, thus indicating a positive impact of significant changes in anxiety levels after the application of dhikr therapy.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap pengaruh terapi dzikir terhadap tingkat kecemasan atlet catur di Komunitas Catur. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan tipe eksperimental. Desain penelitian dalam penelitian ini menggunakan *one group pre-test post-test design*, yaitu desain penelitian yang akan mendapatkan hasil pre-test terlebih dahulu sebelum diberikan perlakuan (*treatment*), kemudian diukur kembali tes (*post test*) dengan alat ukur yang sama. Subjek penelitian ini adalah 15 mahasiswa yang tergabung dalam komunitas catur yang diambil dari populasi seluruh mahasiswa yang tergabung di dalam Komunitas Catur dengan pengambilan sampel menggunakan metode *probability sampling*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner melalui *google form*. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa terapi dzikir efektif dalam menurunkan kecemasan hal ini dilihat dari rata-rata *pre-test* adalah 46.40 dan rata-rata *post-test* adalah 35.87 sehingga menunjukkan dampak positif adanya perubahan signifikan dalam tingkat kecemasan setelah penerapan terapi dzikir.

Pendahuluan

Kompetisi adalah suatu kegiatan yang diadakan dengan tujuan untuk mencari pemenang dan pemenang tersebut diberikan hadiah, yang tentunya dilakukan dengan ketentuan-ketentuan yang telah disepakati oleh peserta perlombaan maupun penyelenggara perlombaan dan harus jauh dari segala bentuk perjudian (Pramono, 2023). Dalam sebuah kompetisi atau pertandingan pasti ada atlet atau orang yang menjadi pemain dalam perlombaan tersebut. Atlet adalah pelaku olahraga yang berprestasi baik tingkat daerah, nasional maupun internasional. Untuk menjadi seorang atlet seseorang harus melakukan latihan agar mendapatkan kekuatan badan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelenturan dan kekuatan dalam mempersiapkan diri jauh-jauh sebelum pertandingan dimulai (Setiawan, 2017). Sehingga, dapat disimpulkan bahwa atlet adalah individu yang melakukan olahraga yang terprogram, terukur, dan tercatat untuk tujuan kesempurnaan prestasi.

Ketika mengikuti kompetisi atau perlombaan tidak jarang tentu seorang atlet akan merasakan yang namanya cemas. Cemas atau sering disebut *anxiety* adalah sebuah perasaan khawatir atau takut yang penyebabnya bermacam-macam dan tidak pasti. Menurut Nevid et al (2005) kecemasan merupakan sebuah reaksi yang tepat terhadap suatu hal yang dianggap mengancam, namun cemas menjadi tidak wajar apabila reaksi dan kemunculannya tidak tepat, baik intensitas maupun tingkatan gejalanya. Sedangkan menurut Nugraha (2020) kecemasan diartikan sebagai suatu sistem ego dalam diri manusia terhadap suatu situasi atau kondisi yang dianggap membahayakan sehingga manusia bisa mempersiapkan reaksi yang adaptif. Berikut dijelaskan mengenai aspek kecemasan menurut Clark dan Beck yaitu meliputi; (1) Aspek afektif merupakan perasaan individu yang sedang merasakan kecemasan, seperti tersinggung, gugup, tegang, gelisah, kecewa dan tidak sabar. (2) Aspek fisiologis merupakan ciri fisik yang muncul ketika individu sedang mengalami kecemasan, seperti sesak nafas, nyeri dada, nafas menjadi lebih cepat, denyut jantung meningkat, mual, diare, kesemutan, berkeringat, menggigil, kepanasan, pingsan, lemas, gemetar, mulut kering dan otot tegang. (3) Aspek kognitif dengan ciri aspek kognitif yaitu rasa takut tidak dapat menyelesaikan masalah, takut mendapatkan komentar negatif, kurangnya perhatian, fokus, dan kurangnya konsentrasi, sulit melakukan penalaran. (4) Aspek perilaku merupakan respon yang biasanya muncul adalah menghindari situasi yang mengancam, mencari perlindungan, diam, banyak bicara atau terpaku, dan sulit bicara. Jadi, dari penjelasan mengenai aspek aspek kecemasan dapat disimpulkan bahwa aspek perilaku meliputi semua sisi dalam diri manusia, baik sisi afektif, kognitif maupun psikomotorik individu yang sedang mengalai kecemasan (Fadilah et al., 2018)

Kecemasan bisa terjadi pada setiap individu ada yang merasa cemas saat akan ulangan, ada yang cemas ketika presentasi, ada yang cemas saat akan mengikuti lomba atau pertandingan dan lain sebagainya. Disini fokus penelitian adalah mengenai kecemasan dalam bertanding atau *competitive state anxiety* (CSA) perlombaan catur. Perlombaan atau

permainan catur adalah permainan strategi yang dapat meningkatkan kecerdasan manusia. Pada permainan ini diperlukan strategi yang digunakan untuk menyerang dan bertahan agar dapat memenangkan permainan. Permainan ini dimainkan oleh dua orang. Dalam prosesnya masing-masing pemain menentukan langkah terbaik setiap bidak catur agar dapat memenangkan permainan (Mangunsong et al., 2018). Sedangkan kecemasan dalam bertanding atau *competitive state anxiety* (CSA), yaitu perasaan khawatir, gelisah, dan ketidaknyamanan yang membuat individu melihat pertandingan sebagai sesuatu yang berpotensi membahayakan mereka (Martens et al, 1990). Jadi, *competitive state anxiety* adalah sebuah konsep dalam psikologi olahraga yang merujuk pada tingkat kecemasan yang dialami oleh atlet atau individu saat mereka berpartisipasi dalam kompetisi atau pertandingan olahraga. CSA mencakup perasaan kegelisahan, ketegangan, dan stres yang dapat muncul sebelum, selama, atau setelah kompetisi. Ini adalah perasaan normal yang dapat mempengaruhi performa atlet.

Untuk menurunkan kecemasan saat bertanding permainan catur ini ada banyak cara salah satunya adalah dengan terapi. Terapi adalah usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit, pengobatan penyakit, perawatan penyakit (Rufaida et al, 2018). Salah satunya adalah terapi dzikir, terapi zikir merupakan sebuah alternatif terapi yang dapat membantu penderita gangguan kecemasan mengakhiri gangguan psikis. Menurut Kamila (2020) melalui terapi dzikir, akan diperoleh efek ketenangan bagi pelakunya, kepasrahan yang mendalam terhadap Allah tentang kekuasaan dan kasih sayang-Nya yang tersirat dari kalimat *thayyibah* yang diucapkan berkali-kali dalam kegiatan zikir sehingga seseorang tidak merasa takut, khawatir dan cemas. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih dalam mengenai pengaruh terapi dzikir terhadap *competitive state anxiety* pada atlet catur di Komunitas Catur.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan tipe eksperimental. Desain penelitian dalam penelitian ini menggunakan *one group pre-test post-test design*, yaitu desain penelitian yang akan mendapatkan hasil *pre-test* terlebih dahulu sebelum diberikan perlakuan (*treatment*), kemudian diukur kembali tes (*post test*) dengan alat ukur yang sama. Desain penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

$$O_1 \quad X \quad O_2$$

Keterangan:

- O_1 : *pre-test* skala *competitive state anxiety* sebelum diberikan perlakuan
- X : perlakuan (*treatment*) berupa terapi dzikir
- O_2 : *post-test* skala *competitive state anxiety* setelah diberikan perlakuan

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Skala Kecemasan Berkompetisi yang dikembangkan oleh Amir (2012). Dalam skala tersebut memiliki 22 item yang mewakili empat aspek, yaitu aspek motorik, afektif, somatik dan kognitif. Penelitian

ini melibatkan seluruh atlet catur yang tergabung dalam Komunitas catur sebagai populasi. Kemudian, dari populasi tersebut dipilih sampel yang paling merepresentasikan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* (Babbie, 2004). Kriteria responden yang diperlukan dalam penelitian ini adalah dalam rentang usia 17-21 tahun, memiliki prestasi minimal tingkat kabupaten dan tergabung di Komunitas Catur. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner melalui *google form*. Kemudian, data yang diperoleh digunakan untuk uji normalitas dan uji statistik *Paired Samples Test* yang dianalisis dengan bantuan SPSS 25.0 *for windows*.

Hasil dan Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap pengaruh terapi dzikir terhadap tingkat kecemasan atlet catur di Komunitas Catur, dengan menggunakan metode analisis statistik. Data yang diperoleh akan diuraikan dan dibahas untuk memberikan pemahaman mendalam tentang dampak terapi dzikir terhadap kecemasan kompetitif.

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk yang ada di tabel 1, data *pre-test* memiliki nilai statistik .254 dengan df 15 dan nilai signifikansi .010. Sementara itu, data *post-test* memiliki nilai statistik .180 dengan df 15 dan nilai signifikansi .200. Kemudian hasil uji *paired samples t-test* pada tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata *pre-test* adalah 46.40 dengan deviasi standar 13.621 dan *error mean* 3.517. Sementara itu, rata-rata *post-test* adalah 35.87 dengan deviasi standar 5.878 dan *error mean* 1.518. Deviasi standar yang lebih rendah pada data *post-test* (5.878) dibandingkan dengan *pre-test* (13.621) menunjukkan bahwa variabilitas data *post-test* lebih kecil. Begitu juga *error mean* yang lebih rendah pada *post-test* (1.518) dibandingkan dengan *pre-test* (3.517) menunjukkan hasil yang lebih konsisten.

Keberhasilan terapi dzikir terlihat dari perubahan signifikan dalam tingkat kecemasan atlet catur. Rata-rata yang lebih rendah pada *post-test* menunjukkan efektivitas terapi dalam mengurangi tingkat kecemasan kompetitif atlet catur di Komunitas Catur. Rata-rata tingkat kecemasan pada *pre-test* yang tinggi menciptakan dasar yang solid untuk mengukur efektivitas terapi dzikir. Hal ini memberikan konteks untuk mengevaluasi dampak positif yang mungkin timbul dari intervensi.

Penurunan signifikan dalam rata-rata *post-test* menunjukkan bahwa terapi dzikir memiliki potensi sebagai pendekatan yang efektif dalam mengelola kecemasan kompetitif pada atlet catur. Meskipun penurunan signifikan terlihat jelas, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menggali faktor-faktor yang mungkin mempengaruhi efektivitas terapi dzikir pada atlet catur di Komunitas Catur UIN Raden Fatah Palembang. Perlu diakui juga bahwa penelitian ini memiliki keterbatasan, seperti ukuran sampel yang terbatas dan faktor-faktor eksternal yang mungkin mempengaruhi hasil. Keterbatasan-keterbatasan ini harus dipertimbangkan dalam interpretasi dan penggunaan hasil penelitian. Oleh karena itu, generalisasi hasil perlu dilakukan dengan hati-hati.

Hasil penelitian ini menunjukkan relevansi terapi dzikir sebagai metode potensial dalam manajemen kecemasan atlet catur di Komunitas Catur UIN Raden Fatah Palembang, yang dapat memberikan wawasan baru bagi praktisi olahraga dan psikolog olahraga. Penelitian ini juga memberikan kontribusi pada pemahaman terapi dzikir sebagai alat yang dapat digunakan dalam meningkatkan kesejahteraan mental atlet, khususnya dalam mengatasi kecemasan kompetitif.

Implikasi praktis dari penelitian ini dapat merangsang pengembangan program terapi dzikir yang lebih luas dalam dunia psikologi Islam dan olahraga untuk meningkatkan kesejahteraan mental atlet. Penelitian ini menghasilkan bukti bahwa terapi dzikir dapat memberikan dampak positif pada tingkat kecemasan atlet catur, seiring dengan analisis statistik yang mendalam. Untuk pengembangan lebih lanjut, direkomendasikan untuk melibatkan sampel yang lebih besar dan mempertimbangkan variabel lain yang dapat mempengaruhi efektivitas terapi dzikir pada tingkat kecemasan atlet catur.

Tabel uji normalitas:

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pre test	.254	15	.010	.906	15	.120
post test	.180	15	.200*	.909	15	.129

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Tabel 1

Tabel *paired sample test*:

Paired Samples Statistics

Pair 1		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
		pre test	46.40	15	13.621
	post test	35.87	15	5.878	1.518

Tabel 2

Paired Samples Test

Pair 1	pre test - post test	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
		10.533	12.153	3.138	3.803	17.263	3.357	14	.005

Tabel 3

Kesimpulan

Penelitian ini menyoroti kecemasan dalam konteks kompetitif atlet catur dan menguji efektivitas terapi dzikir sebagai pendekatan untuk mengurangi tingkat kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan signifikan dalam tingkat kecemasan

setelah penerapan terapi dzikir. Rata-rata yang lebih rendah pada post-test menunjukkan efektivitas terapi dalam mengelola kecemasan kompetitif atlet catur. Meskipun demikian, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas terapi dzikir dan mengatasi keterbatasan penelitian ini, seperti ukuran sampel yang terbatas. Implikasi praktisnya adalah pengembangan program terapi dzikir dalam konteks psikologi Islam dan olahraga untuk meningkatkan kesejahteraan mental atlet, dengan catatan bahwa generalisasi hasil perlu dilakukan dengan hati-hati.

A Referensi

- Amir, N. (2012). Pengembangan alat ukur kecemasan olahraga. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, 16(1), 325-344. <http://dx.doi.org/10.21831/pep.v16i1.1120>.
- Babbie, E. (2004). *The practice of social research*. Belmont, CA: Wadsworth.
- Fadilah, W. N., Megawati, M., & Astiriyani, E. (2018). Pengaruh hipnosis terhadap tingkat kecemasan ibu post sectio caesarea. *Media Informatika*, 14(2), 148-153.
- Kamila, A. (2020). Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan. *Happiness (Journal of Psychology and Islamic Science)*, 4(1), 40-49.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety In Sport*. Human Kinesthetic Publisher.
- Mangunsong, P., Tanti, L., & Dewi, R. (2018). Aplikasi Game Catur Multiplayer Via Bluetooth Berbasis Android. *IT (INFORMATIC TECHNIQUE) JOURNAL*, 5(2), 118-127.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., Greene, B., Murad, J., Medya, R., & Kristiaji, W. C. (2005). *Psikologi abnormal/ Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, Beverly Greene*.
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1-22.
- Pramono, A. (2023). *Perlombaan Memancing Berhadiah Perspektif Sosiologi Hukum Islam (Studi Kasus Perlombaan Memancing Lele Berpita Di Desa Banyuanyar Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri)* (Doctoral dissertation, IAIN Kediri).
- Rufaida, Z., Lestari, S. W. P., & Sari, D. P. (2018). *Terapi komplementer*. E-Book Penerbit STIKes Majapahit, 1-32.
- Setiyawan, S. (2017). Kepribadian atlet dan non atlet. *Jendela Olahraga*, 2(1).