

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia sebagai makhluk Allah yang terkadang lupa dengan nikmat sehat yang diberikan oleh Allah. Sehingga membuat kita lalai bahwa setiap hal yang terjadi di bumi ini berbeda-beda dan tidak sama, begitupun dengan masalah kesehatan, tidak selamanya kesehatan merupakan hal yang kompleks ataupun masalah yang mudah untuk dilewati. Kebiasaan yang tidak baik akan berdampak buruk bagi kesehatan. Salah satu cara untuk kita dapat menjaga kesehatan yaitu dengan berolahraga salah satunya pencak silat.

Pencak silat ialah salah satu seni beladiri paling populer di dunia. Tinjauan ini menunjukkan bahwa latihan pencak silat dapat memperbaiki beberapa aspek kebugaran seperti, daya ledak otot pada ekstremitas atas dan bawah sangat penting untuk menyerang, menangkis, memukul, menendang dan dapat mempertahankan keseimbangan postural pada saat latihan maupun kejuaraan. Pencak silat juga mempunyai fungsi sebagai seni pertunjukan, dan untuk kesegaran jasmani. Pertandingan prestasi dan pengendalian diri yaitu pembentukan kepribadian, akhlak, budi pekerti, beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Di dalam beladiri pencak silat ada gerakan-gerakan yang mana bisa memperkuat ketahanan tubuh serta meningkatkan kesegaran jasmani selain mengandung unsur seni, pencak silat pun juga mengandung unsur olahraga, prestasi dan kepribadian yang berguna dalam usaha meningkatkan sumber daya manusia

yang bertaqwa, tangguh serta bertanggung jawab. Selain mengembangkan pembinaan fisik dan teknik, diutamakan mempunyai sifat-sifat ksatria dalam pelaksanaannya. Pencak silat ialah salah satu olahraga yang dipertandingkan sesuai azas norma olahraga, prestasi ini telah dilaksanakan pertandingan-pertandingan pencak silat dari tingkat daerah, nasional maupun internasional.¹

Tujuan diadakannya pertandingan khususnya pada olahraga beladiri pencak silat selain untuk meningkatkan motivasi dan prestasi, dapat juga memperkenalkan cabang olahraga beladiri pencak silat pada khalayak umum agar dapat lebih dikenal dan dinikmati oleh masyarakat umum. Walau demikian, cabang olahraga beladiri pencak silat di Indonesia sudah banyak peminatnya dan pesaing-pesaing untuk menjadi atlet yang berprestasi, sehingga atlet harus melatih mental sejak dini agar bisa menjadi atlet yang dapat mengendalikan kecemasan di dalam suatu pertandingan untuk menjaga performa dalam mencapai prestasi yang diinginkan. Tidak hanya dalam menghadapi pertandingan, sering kali ketegangan atlet sudah dimulai ketika menjalani latihan. Atlet terlihat gugup, gelisah dan gemetar sehingga menurunkan kepercayaan dirinya untuk menampilkan kemampuan terbaiknya.

Definisi kecemasan dapat diartikan sebagai reaksi emosi menghadapi situasi dipersepsi sebagai sebuah ancaman.²

Atlet sangatlah erat dengan permasalahan seperti kepercayaan diri serta regulasi emosi dan kecemasan dalam menghadapi suatu pertandingan. Semua dapat

¹Anisa Febiana Putri, "Survei Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat Kota Semarang Pada Popda Keresidengan Semarang Tahun 2020" (Universitas Negeri Semarang, 2020).

²Gugun Arief Gunawan, *Bela Diri* (Yogyakarta: Insan Madani, 2007).

terjadi pada beberapa atlet di berbagai cabang olahraga, salah satunya dialami yaitu atlet silat. Sebagai atlet kita harus memiliki fisik serta mental yang kuat.

Beberapa studi telah membuktikan betapa pentingnya peranan psikologis untuk menghadapi pertandingan yakni meningkatkan kemampuan olahragawan dalam menerima tekanan, tetap berkonsentrasi, memiliki ketegaran mental, sehingga mampu mengatasi tantangan yang berat.

Dalam kehidupan sehari-hari, banyak orang mengalami peristiwa yang dapat menimbulkan kecemasan. Misalnya takut akan kegagalan, takut tidak bisa memberikan hasil yang terbaik, khawatir akan dihujat, serta gagal akan berkarier. Misalnya juga dalam pertandingan takut akan terjadinya cedera, patah tulang yang mana hal tersebut belum tentu terjadi padanya.

Sebenarnya kecemasan ialah suatu reaksi yang dialami oleh siapapun. Namun cemas yang berlebihan akan menghambat kehidupan yang kita jalani. Kecemasan menurut Nevid, Rathus dan Grenee mengatakan bahwa kecemasan ialah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan keadaan khawatir yang mengeluhkan sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan merupakan respon yang tepat terhadap ancaman tapi kecemasan bisa menjadi abnormal bila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman.³

Secara umum respon kecemasan bisa dilihat melalui respon psikologis dan respon fisiologis. Respon psikologis kecemasan dapat ditunjukkan melalui rasa

³ peni Dwilestari, "*Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun Pada Anggota Polri Di Samarinda*" (Universitas Islam Indonesia Yogyakarta, 2018). hlm 28.

tegang berlebihan, gelisah tanpa sebab, mudah tersinggung, merasa tidak nyaman, sedangkan respon fisiologis kecemasan dapat ditunjukkan dengan keringat yang berlebihan, tekanan darah yang meningkat, dan detak jantung yang berdetak 2x lebih cepat. Masalah kecemasan merupakan masalah yang dialami oleh sebagian besar atlet dalam setiap cabang olahraga, termasuk cabang olahraga pencak silat. Kecemasan tersebut didasari karena persaingan dengan atlet yang dianggap memiliki prestasi yang lebih unggul.⁴

Kecemasan timbul akibat pertentangan emosi naluriah dan perasaan pada satu sisi dengan nilai-nilai moral yang membebaskan kemanusiaannya pada sisi lain. Kekotoran jiwa merupakan salah satu kegelisahan atau kecemasan yang dirasakan seseorang ketika ia percaya terhadap nilai-nilai dan moral agama. Oleh sebab itu, menurut sufi ada tiga faktor yang menyebabkan kecemasan yaitu:

1. Hilangnya keimanan
2. Menyembah tuhan selain Allah
3. Menyimpangan dari moral-moral agama.

Sebagai manusia kita harus hidup secara realitas dan tidak berlebihan serta hidup penuh dengan keseimbangan. Dan kita tidak boleh berputus asa, pesimis ataupun merendahkan diri dengan kemarahan dan segala penyebabnya serta meninggalkan iri dengki, karena sesungguhnya semua berkaitan erat dengan kecemasan. Kita pun harus berusaha sesuai dengan kemampuan yang dimiliki dan

⁴Rahma Yunisa, "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Perguruan Silat Walleet Puti Di Kabupaten Serdang Bedagai," UNIVERSITAS MEDAN AREA, t.t.

juga bersabar dalam menghadapi permasalahan yang dihadapinya.⁵ Jalan untuk sampai kepada Allah sangat berkaitan dengan maqam-maqam dalam hati salah satunya ialah bertawakal hanya kepada Allah.⁶ Cara lain untuk menghadapi tekanan jiwa yaitu bertawakal dan berserah diri hanya kepada Allah.

Tawakal adalah salah satu sifat yang harus dimiliki oleh setiap muslim. Tawakal merupakan akhlak iman yang agung. Menurut Muhammad bin Hasan asy-Syarif, tawakal adalah orang yang mengetahui bahwa hanya Allah penanggung rizki dan urusannya. Oleh sebab itu ia bersandar hanya kepada-Nya semata-mata dan tidak bertawakal selain kepada-Nya.⁷ Tawakal menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah ialah merupakan keadaan yang terangkai dari berbagai perkara, yang hakikatnya tidak sempurna kecuali dengan seluruh rangkaiannya (mengetahui tentang Allah, menetapkan sebab akibat, memantapkan hati pada pijakan tauhid, menyandarkan hati hanya kepada Allah, berbaik sangka terhadap Allah, tundukkan dan pasrahan hati terhadap Allah, dan pasrah).⁸

Dapat disimpulkan kita sebagai manusia dapat memahami bahwa segala daya dan usaha, serta rencana yang telah disusun dalam hidup ini, berada dibawah kuasa Allah, pengaturan dan sunnah Tuhan. Yang dimaksud dengan bertawakal yaitu sebagai manusia kita tidak boleh sombong dengan segala sesuatu yang kita dapatkan dalam hidup ini. Dan kita juga harus mempertimbangkan takdir yang

⁵Abu Al Wafa El-Taftazani, *Peran Sufisme dalam Masyarakat Modern*, dalam Mukti Ali, Dkk., *Agama dalam Pergumulan Masyarakat Dunia* (Yogyakarta: Tirta Wacana, 1997).

⁶Amin Syukur, *Sufi Healing, (Terapi dalam Literatur Tasawuf)*, t.t.

⁷Haidarotul Milla, "*Hubungan Tawakal Dengan Kecemasan Pada Jama'ah Pengajian Allman Stasiun Jerakah Semarang*" (Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Walisongo, 2018).

⁸Ardina Sulhah Putri, Fauzia Wati, Ridha Habibah, "*Tawakal : Aspek Penting Dalam Mendidik Anak Di Era Digital*, Psikologi, FPSB, UII," t.t.

diberikan Allah. Ketika mengalami kegagalan atau kekalahan dalam pertandingan kita tidak merasa kesal dan kecewa dengan hasil tersebut. Tetapi kita harus tetap semangat dan harus memberikan hasil yang maksimal untuk pertandingan selanjutnya, karena dari kegagalan inilah kita bisa belajar apa yang harus kita perbaiki, jangan jadikan kegagalan itu suatu hal yang membuat kita tidak bisa bangkit tapi jadikanlah kegagalan itu suatu hal yang membuat kita berhasil kedepannya.

Penelitian ini dilakukan di kecamatan Balikpapan Utara yaitu di padepokan rajawali. Peneliti melakukan studi pendahuluan kepada 2 orang atlet terkait hal tersebut. Pada atlet 1 mengatakan bahwa mereka merasa cemas dan tidak yakin dengan kemampuan yang dimilikinya mulai jenuh dan cemas akan hal yang sedang terjadi, mulai bosan dalam berlatih, takut untuk nimbang berat badan karena latihan yang tidak teratur, target yang masih tidak jelas karena kurangnya bertawakal kepada Allah dan tidak yakin akan kehendak Allah serta diri sendiri.⁹ Sedangkan pada atlet yang kedua mengatakan bahwasannya mereka yakin akan hasil yang akan ia dapatkan karena atlet sudah berusaha semaksimal mungkin untuk mendapatkan hasil yang ia inginkan, dan untuk hasilnya ia serahkan kepada Allah karena Allah lah yang tau kemampuan saya, sehingga saya tidak kecewa jika hasil tidak sesuai yang kita inginkan dan justru saya akan memperbaiki kekurangan yang saya miliki.¹⁰

Allah telah berfirman dalam surah Al-Insyirah ayat 7 yang berbunyi:

⁹ Anjani, atlet padepokan rajawali, hari sabtu 13 Mei 2023.

¹⁰ Japla, atlet padepokan rajawali, hari sabtu 13 Mei 2023

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

Artinya : “ *Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan lain)* ”

Tafsir menurut Zubdatut Tafsir Min Fathil Qadir / Syaikh Dr. Muhammad Sulaiman Al Asyqar, mudarris tafsir Universitas Islam Madinah. “jika kamu telah selesai melakukan shalat, dakwah, atau perang, maka bersungguh-sungguhlah dalam berdoa, dan mintalah dari Allah kebutuhanmu. Atau berdirilah untuk ibadah lain.¹¹”

Berdasarkan penjelasan yang telah dijelaskan pada latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang “Hubungan Tawakal dengan Kecemasan Atlet Pencak Silat Padepokan Rajawali Kecamatan Balikpapan Utara Saat Bertanding”.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat tawakal atlet pencak silat saat bertanding?
2. Bagaimana tingkat kecemasan atlet pencak silat saat bertanding?
3. Apakah ada hubungan tawakal dengan kecemasan atlet pencak silat saat bertanding?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk

1. Untuk mengetahui tingkat tawakal atlet pencak silat saat bertanding?
2. Untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet pencak silat saat bertanding?

¹¹ <https://tafsirweb.com/12839-surat-al-insyirah-ayat-7.html>

3. Untuk mengetahui hubungan tawakal dengan kecemasan atlet pencak silat saat bertanding?

D. Manfaat Penelitian

Peneliti menuliskan manfaat penelitian menjadi dua bagian yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat Teoritis dalam penelitian ini diharapkan dapat menyumbangkan manfaat dan menjadi bahan referensi tambahan dalam penelitian selanjutnya pada ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi olahraga dan psikologi klinis mengenai persoalan yang berhubungan dengan tawakal dan kecemasan atlet pencak silat pada saat bertanding.
2. Manfaat Praktis dalam penelitian ini bermanfaat bagi Universitas Islam Antasari Banjarmasin, atlet, dan peneliti, Antara lain:
 - a. Bagi Universitas Islam Antasari Banjarmasin

Dapat menumbuhkan khazanah kepustakaan UIN Antasari Banjarmasin dan khususnya untuk Fakultas Ushuluddin dan Humaniora. Serta dapat menambah keilmuan bagi pembacanya dan dapat dijadikan pembelajaran atau perbandingan untuk penelitian selanjutnya.
 - b. Bagi Atlet

Diharapkan dengan adanya penelitian ini atlet dapat menambah wawasan dalam meminimalisir rasa cemas dan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya bertawakal dalam diri atlet.
 - c. Bagi Peneliti

Dengan adanya penelitian ini peneliti dapat menggali informasi lebih dalam untuk mempelajari lebih dalam pengetahuan tentang tawakal terhadap kecemasan atlet pencak silat Padepokan Rajawali Balikpapan Utara pada saat bertanding.

E. Definisi Operasional

1. Tawakal

Tawakal berasal dari Bahasa Arab yaitu “tawakul” turunan dari asal kata “wakala” yang berarti wakil atau perwakilan, sedangkan tawakal sendiri yang artinya menyerahkan segala urusan dan berserah diri hanya kepada-Nya.¹ Tawakal yaitu merupakan sikap seseorang yang di dapatkan dari keyakinan sepenuhnya hanya kepada Allah SWT, bahwa dialah yang maha pencipta, mengatur dan mengetahui tentang semua ciptaannya, maka kita sebagai manusia menyerahkan segala urusan dan memasrahkan diri kepada-Nya.²

Tawakal yaitu salah satu sifat yang harus dimiliki oleh setiap muslim. Tawakal merupakan akhlak yang agung. Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah tawakal merupakan keadaan yang tersusun dari sejumlah perkara dan tak akan sempurna hakikat tawakal kecuali dengan terpenuhinya perkara-perkara tersebut. Semuanya mengisyaratkan kepada salah satu diantara perkara-perkara dan beliau menamainya dengan

¹ Achmad, “Tawakal Dalam Perspektif Islam,” Syaikhuna: Jurnal Pendidikan Dan Pranata Islam 10, no. 2 (2019) hlm 183.

² M.A Dr. H. Muh. Mu‘idinillah Basri, Lc., “Indahnya Tawakal”, Surakarta, 2008. Hlm 16

tingkatan-tingkatan. Pertama mengenal Allah dan sifat-sifatnya seperti qudrahnya (kemahakuasaan), kifayahnya (perlindungannya), qoyyumiyyahnya (esa dalam kepengurusannya), dan sampainya segala perkara kepada ilmunya. Kedua teguhnya hati pada kemuliaan, sesungguhnya tawakal seorang hamba tidak akan lurus hingga benar tauhidnya bahkan hakikat tawakal adalah tauhid hati. Ketiga ketergantungan hati kepada Allah, bersandar kepada-Nya, dimana tidak merasa gelisah terhadap kekacauan dalam usahanya, tidak menaruh kepercayaan padanya, bahkan menaggalkan kepercayaan terhadap usahanya dari hatinya, dan menyandangnya dengan kepercayaan kepada pembuat usaha. Keempat husnuzon (berperasangka baik kepada Allah) seberapa besar husnuzon kepada Rabbmu dan pengharapanmu terhadap-Nya, maka sebesar itu pula tawakalmu kepada Rabbmu. Kelima ketundukan hati pada-Nya dan keterkaitan selalu faktor-faktor penggerak hati kepada-Nya serta memutuskan perkara-perkara yang bertentangan dengan-Nya. Keenam *tafwidh*, pengertian *tafwidh* adalah ruh tawakal, intisarinnya dan hakikatnya. Menguasai urusan tersebut pada-Nya berdasarkan hajat dan kemauan sendiri bukan atas dasar paksaan dan kondisi darurat. Ketujuh Ridha, yaitu buah tawakal.¹²

Adapun aspek aspek tawakal menurut Ibnu Qoyyim yaitu, Memiliki keyakinan yang benar tentang kekuasaan dan kehendak Allah SWT.

¹² Dr. Yusuf Qardhawi, "Ikhlās & Tawakal" ilmu suluk menurut Al-Qur'an & As-Sunnah. Hal.230-235.

- a. Mengetahui hukum sebab akibat akan urusan yang dikerjakan
- b. Memperkuat qalbu dengan tauhid
- c. Menyandarkan qalbu sepenuhnya kepada-Nya dan menghalau apa saja yang merintang.
- d. Pasrah atau menyerahkan semua urusan kepada-Nya.

Peneliti menyimpulkan bahwasannya tawakal bukan hanya berserah diri saja kepada Allah tetapi kita sebagai manusia juga harus berikhtiar dan berusaha semaksimal mungkin untuk dapat mencapai tujuan yang diinginkan, karena tawakal itu memiliki dua dimensi yaitu ikhtiar dan berserah diri. Jika kita hanya berserah diri saja tanpa adanya usaha maka hasil yang diinginkan tidak sesuai.

2. Kecemasan

Suatu kondisi yang menggambarkan kecemasan yang berlebihan, dengan respon perilaku, emosional dan fisiologis. Seseorang yang mengalami gangguan kecemasan memiliki perilaku yang tidak lazim seperti panik tanpa alasan, takut tanpa sebab terhadap kondisi kehidupan, melakukan tindakan berulang-ulang yang tidak dapat dikendalikan, serta respon kecemasan yang cukup berat sehingga dapat mengganggu kinerja individu, kehidupan, keluarga, dan gangguan social.¹³

Kecemasan menurut Nevid, Rathus dan Grenee bahwa kecemasan ialah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan

¹³Okta Diferiansyah, dan dkk, "Gangguan Cemas Menyeluruh" 5, no. 2 (2016).

fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan keadaan yang khawatir bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.¹⁴

Aspek-aspek menurut Nevid, Rathus dan Green adalah fisik yaitu seperti gemetar, sesak di perut dan di dada, keringat dingin, telapak tangan bekerigit, pusing, mulut dan tenggorokan kering, sesak nafas, jantung berdetak kencang, mood perilaku seperti menghindar, ketergantungan dan gelisah, kognitif sulit berkonsentrasi untuk memfokuskan pikiran.

Dapat disimpulkan kecemasan merupakan, suatu reaksi emosi negatif yang biasa muncul disaat hal yang tidak diketahui, tidak diinginkan, serta megancam, sehingga mengakibatkan perasaan khawatir, tidak nyaman dan membuat kita tidak berdaya.

F. Penelitian Terdahulu

1. Jurnal Tawakal dan Kecemasan Mahasiswa Tingkat pada Mata Kuliah Praktikum, oleh Agus Mulyana, Jurnal Ilmiah Psikologi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2015. Hasil dalam penelitian ini didapat mahasiswa yang memiliki nilai tawakal tinggi dengan kecemasan tinggi terdapat 4 orang mahasiswa atau 12% dari jumlah subjek. Nilai tawakal tinggi dengan kecemasan sedang terdapat 18 orang mahasiswa atau 56% dari jumlah aspek. Nilai tawakal tinggi dengan kecemasan rendah terdapat 6 orang mahasiswa atau 19% dari jumlah subjek. Nilai tawakal sedang dengan

¹⁴ Jannah, M., Rahmasari, D., Dewi, D. K., & Izzati, U. A. *Monograf Pengaruh Latihan Relaksasi Otogenik Terhadap Kecemasan Pada Atlet Menembak*. Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia.

kecemasan tinggi terdapat 1 orang mahasiswa atau 3% dari jumlah subjek. Nilai tawakal sedang dengan kecemasan sedang terdapat 3 orang mahasiswa atau 10% dari jumlah subjek. Nilai tawakal sedang dengan kecemasan rendah tidak terdapat mahasiswa dengan nilai tersebut. Sedangkan untuk tawakal rendah tidak terdapat mahasiswa yang berada dalam kriteria tersebut sehingga tidak dapat dibandingkan dengan kecemasannya. Pada penelitian terdahulu subjek penelitian mengukur tingkat tawakal dan kecemasan pada mahasiswa tingkat yang menjalani mata kuliah praktikum.

Dapat disimpulkan penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian ini yaitu, subjek penelitian yang peneliti lakukan adalah atlet pencak silat Padepokan Rajawali Balikpapan Utara saat bertanding.

2. Haidarotul Milla, Hubungan Tawakal dengan Kecemasan Pada Jama'ah Pengajian al-Iman Stasiun Jerakah Semarang, Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Tahun 2015. Hasil yang didapatkan dalam penelitian ini ialah adanya korelasi positif antara tawakal dengan kecemasan pada jama'ah pengajian al-Iman Stasiun Jerakah Semarang. Jama'ah pengajian al-Iman memiliki kategori tawakal yang sangat tinggi dan memiliki kategori kecemasan yang rendah.

Penelitian ini berbeda dengan pembahasan Haidarotul Milla yang membahas tentang hubungan tawakal dengan kecemasan pada Jama'ah Pengajian Al-Iman Stasiun Jerakah Semarang. Dan penulis hanya berfokus

pada kecemasan atlet pencak silat saat bertanding. Dan subjek dalam penelitian ini berbeda dengan penelitian yang diteliti.

3. Hasil penelitian yang dilakukan Jessi Triana, Sapto Irawan, Yustinus Windrawato yang berjudul “Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Bertanding Atlet Pencak Silat dalam Menghadapi Salatiga Cup 2018” menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan saat bertanding pada atlet pencak silat yang mengikuti Salatiga Cup tahun 2018. Adapun koefisien korelasi antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding sebesar $-0,732$ dengan hipotesis alternatif diterima dan juga terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding atlet pencak silat yang mengikuti Salatiga Cup tahun 2018.

Pada penelitian ini dengan penelitian yang digunakan oleh peneliti mempunyai perbedaan yaitu metode dalam penelitian yang digunakan dan persamaan dalam penelitian ini yaitu salah satu variabel penelitian yaitu kecemasan.

4. Skripsi Konsep Tawakal dan Hubungannya Dengan Tujuan Pendidikan Islam (Perbandingan Pemikiran Hamka dan Hasbi Ash Shiddiqie). Oleh Roni Munandar, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Walisongo Semarang, 2009. Hasil yang didapat dalam penelitian ini adalah: 1) menurut TM. Hasbi Ash Shiddiqie, usaha dan ikhtiar itu harus tetap dilakukan, sedangkan keputusan terakhir diserahkan kepada Allah Swt. Tawakal tanpa ikhtiar adalah suatu dosa. Sebaliknya ikhtiar tanpa tawakal juga berdosa karena itu

menunjukkan hamba yang angkuh. Sedangkan menurut Hamka tawakal tanpa adanya ikhtiar bukanlah suatu dosa, tetapi manusia tanpa ikhtiar sama saja seperti menyerah sebelum berperang dalam kehidupan. Sebaliknya ikhtiar tanpa tawakal menunjukkan kesombongan seorang hamba pada Tuhan. Inilah perbedaan konsep Hamka dengan TM. Hasbi Ash Shiddiqie. Meskipun demikian ada kesamaannya menurut Hamka dan TM. Hasbi Ash Shiddiqie bahwa bukan berarti mempasrahkan segala sesuatu tanpa usaha. Tawakal adalah pasrah diri setelah berusaha maksimal. 2) hubungan konsep tawakal menurut Prof. Dr. Hamka dan Prof. Dr. TM. Hasbi Ash Shiddiqie dengan tujuan pendidikan Islam sebagai berikut: pendidikan Islam yaitu seluruh usaha untuk memelihara dan mengembangkan fitrah manusia serta sumber daya manusia yang ada padanya sehingga terbentuknya manusia seutuhnya (insan kamil).

Pada penelitian terdahulu konsep tawakal di uji untuk melihat hubungan tawakal dengan tujuan Pendidikan Islam dengan menggunakan perbandingan pemikiran Hamka dan Hasbi Ash Shiddiqie. Sedangkan, dalam penelitian yang peneliti lakukan adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan tawakal dengan kecemasan atlit pencak silat Padepokan Rajawali Balikpapan Utara saat bertanding.

5. Hubungan *self compassion* dan tawakal dengan kecemasan yang dialami ibu hamil, oleh Megatiara Anadyarisya Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta 2022. Hasil penelitian yang di dapan menunjukkan bahwa hipotesis mayor diterima. Dan mendapat hubungan negative yang signifikan

antara *self compassion* dan tawakal serta kecemasan yang dialami ibu hamil ($F(2;67) = 15; P < 0,001 R^2 = 0,309$). Hasil uji persial *self compassion* terhadap kecemasan yang dialami ibu hamil ($t(67)=4,18; p < 0,001$) yang mana hipotesis minor pertama dapat diterima. Sumbangan efektif (SE) variabel *self compassion* terhadap kecemasan ibu hamil yaitu sebesar 24,9%. Kemudian hasil uji parsial variabel tawakal menunjukkan tidak terdapat hubungan antara tawakal dengan kecemasan yang dialami ibu hamil ($p=0,139$) yang berarti hipotesis minor kedua ditolak. Hasil analisis regresi berganda menunjukkan kecemasan ibu hamil dapat diprediksi menggunakan rumus $Y=158,530 + (-0,930)X_1 + (-0,313)X_2$.

Perbedaannya penelitian memakai metode analisis regresi sedangkan metode yang dipakai yaitu metode korelasi. Dan juga memiliki variabel yang berbeda yaitu *self compassion* dan subjek serta objek yang berbeda.

G. Hipotesis Penelitian

1. Hipotesis Nol (H_0): Tidak terdapat hubungan tawakal dengan kecemasan atlet pencak silat di Padepokan Rajawali Balikpapan Utara saat bertanding.
2. Hipotesis Alternatif (H_a): Terdapat hubungan tawakal dengan kecemasan atlet pencak silat Padepokan Rajawali Balikpapan Utara saat bertanding.

Dari kedua hipotesis diatas yang sesuai dengan penelitian serta teori-teori terkait dan akan diajukan sebagai hipotesis penelitian yaitu hipotesis Alternatif H_a yang mana terdapat hubungan tawakal dengan kecemasan atlet pencak silat Padepokan Rajawali Balikpapan Utara saat bertanding.

H. Sistematika Pembahasan

BAB I yaitu pendahuluan yang terdiri dari latar belakang, rumusan masalah, tujuan masalah, manfaat penelitian, defnisi operasional, penelitian terdahulu, hipotesis penelitian dan sistematika penulisan.

BAB II yaitu berisi kajian teori dan kerangka pikir tentang penjabaran terkait variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian. Definisi tawakal, aspek-aspek tawakal, macam-macam tawakal, definisi kecemasan, aspek-aspek kecemasan, factor kecemasan, gejala kecemasan, dan hubungan tawakal dengan kecemasan atlet pencak silat. kerangka pikir

BAB III yaitu metode penelitian, jenis dan pendekatan, lokasi penelitian, subjek dan objek penelitian, data dan sumber data, teknik pengumpulan data, instrumen penelitian, tenik pengolahan dan analisis data, uji validasi dan uji realibilitas, serta prosedur penelitian.

BAB IV yaitu hasil penelitian dan pembahasan, bab ini meliputi pemaparan data berupa informasi data dari pihak yang terkait dari hasil pembagian kuesioner yang telah di bagikan, kemudian bagian hasil penelitian hubungan tawakal dengan kecemasan atlet pencak silat Padepokan Rajawali Balikpapan Utara saat bertanding.

BAB V yaitu penutup, yang berisikan hasil kesimpulan dari semua pembahasan, selain itu juga memuat saran saran sebagai masukan pemikiran terhadap hasil yang telah disajikan.