

**HUBUNGAN ANTARA RELIGIOSITAS DENGAN *EMOTIONAL*
FOCUSED COPING PADA ATLET TAEKWONDO
UNIVERSITAS DIPONEGORO**

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro untuk
Memenuhi Syarat Mencapai Derajat Sarjana Psikologi**

SKRIPSI



Disusun Oleh :

Andhika Bagus Pratama

15000119140306

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG**

2025

**HUBUNGAN ANTARA RELIGIOSITAS DENGAN *EMOTIONAL
FOCUSED COPING* PADA ATLET TAEKWONDO
UNIVERSITAS DIPONEGORO**

Andhika Bagas Pratama¹, Prasetyo Budi Widodo¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Jawa Tengah 50275

andhikabagas.pratama@gmail.com

ABSTRAK

Dalam konteks olahraga, kondisi mental yang baik sangat penting untuk mencapai kinerja optimal. Penelitian ini mengidentifikasi bahwa religiositas berperan sebagai faktor yang mempengaruhi efektivitas *coping* emosional atlet dalam menghadapi stres dan tekanan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara religiositas dengan *emotional focused coping* pada atlet Taekwondo Universitas Diponegoro. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melibatkan 130 atlet yang terdaftar di Taekwondo Universitas Diponegoro. Data dikumpulkan melalui skala *Brief COPE* untuk mengukur strategi *coping* emosional dan skala religiositas yang di modifikasi dari teori Fetzer. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara religiositas dengan *emotional focused coping*, atlet dengan tingkat religiositas yang lebih tinggi cenderung memiliki *emotional focused coping* yang tinggi dalam menerima situasi yang tidak dapat diubah dan berusaha untuk berdamai dengan kenyataan. Temuan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi psikologis bagi atlet, serta memperkaya kajian ilmiah di bidang psikologi olahraga, khususnya terkait dengan pengelolaan stres melalui religiositas.

Kata Kunci: religiositas; *emotional focused coping*; atlet

**THE RELATIONSHIP BETWEEN RELIGIOSITY AND EMOTIONAL
FOCUSED COPING IN TAEKWONDO ATHLETES OF
DIPONEGORO UNIVERSITY**

Andhika Bagas Pratama¹, Prasetyo Budi Widodo¹

¹Faculty of Psychology, Diponegoro University
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, Central Java 50275

andhikabagas.pratama@gmail.com

ABSTRACT

In the context of sports, mental well-being is crucial to achieving optimal performance. This study identifies religiosity as factor influencing the effectiveness of athletes emotional coping strategies in dealing with stress and pressure. The aim of this study is to analyze the relationship between religiosity and emotional focused coping in Taekwondo athletes of Diponegoro University. This research used a quantitative approach involving 130 athletes registered in the Taekwondo department of Diponegoro University. Data were collected using the Brief COPE scale to measure emotional coping strategies and a religiosity scale modified from the Fetzer model. The results indicate a significant positive tend to exhibit higher emotional focused coping in accepting situations that cannot be changed and striving to reconcile with reality. This finding is expected to contribute to the development of psychological strategies for athletes and enrich scientific studies in the field of sports psychology, particularly regarding stress management through religiosity.

Keywords: *religiosity; emotional focused coping; athletes*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa atlet adalah individu yang memiliki dua peran utama, yaitu sebagai mahasiswa yang harus memenuhi tuntutan akademik dan sebagai atlet yang dituntut untuk berprestasi dalam bidang olahraga yang mereka geluti. Peran ganda ini sering kali menimbulkan konflik waktu, energi, dan perhatian. Mereka harus memenuhi ekspektasi di kedua bidang tersebut, yang pada akhirnya dapat meningkatkan risiko stres. Kondisi ini terjadi karena tuntutan akademik memerlukan fokus pada tugas kuliah, ujian, dan penelitian, sementara tuntutan olahraga melibatkan latihan intensif, kompetisi, dan ekspektasi dari pelatih dan tim. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa atlet menghadapi tekanan yang lebih besar dibandingkan mahasiswa non-atlet karena mereka harus menjaga keseimbangan antara tanggung jawab akademik dan olahraga. Konflik ini dapat menyebabkan tekanan mental dan emosional yang signifikan, terutama ketika jadwal akademik dan olahraga saling bertabrakan. Selain itu, kurangnya dukungan sistem yang memadai untuk membantu mahasiswa atlet mengelola waktu juga menjadi salah satu faktor yang memperburuk situasi (Gustafson dkk, 2020; Robert S. Weinberg dan Daniel Gould, 2022).

Salah satu cabang olahraga yang membutuhkan komitmen tinggi adalah taekwondo. Taekwondo adalah seni bela diri yang tidak hanya membutuhkan

kekuatan fisik tetapi juga keterampilan mental yang kuat. Atlet taekwondo sering kali menghadapi tekanan besar dalam mempertahankan performa mereka, terutama di level kompetitif. Tekanan ini meliputi tuntutan untuk mencapai target dalam latihan, mempersiapkan diri untuk kompetisi, dan memenuhi ekspektasi dari pelatih serta tim. Beberapa penelitian mengindikasikan bahwa atlet taekwondo memiliki tingkat stres yang signifikan karena beban tersebut. Faktor-faktor seperti ketakutan akan kegagalan, cedera, dan ekspektasi publik dapat memperburuk kondisi ini. Terlebih lagi, bagi mahasiswa atlet taekwondo, tekanan ini diperparah oleh tuntutan akademik yang memerlukan perhatian penuh. Sebagai contoh, konflik jadwal antara ujian dan kompetisi sering kali menjadi sumber stres tambahan (Nicholls dkk, 2022; Robazza dan Bortoli, 2023).

Dalam konteks mahasiswa atlet taekwondo, stres menjadi lebih kompleks karena adanya tekanan untuk memenuhi dua tanggung jawab utama tersebut. Selain itu, mereka juga harus menghadapi tantangan emosional yang muncul dari ekspektasi diri sendiri dan orang lain. Untuk mengatasi stres ini, mahasiswa atlet perlu mengembangkan strategi *coping* yang efektif. *Coping* adalah upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola tekanan atau tuntutan yang dirasakan melampaui sumber daya mereka. Strategi *coping* memungkinkan individu untuk menghadapi tekanan secara adaptif dan membantu mereka menjaga keseimbangan emosional. Dalam situasi yang sulit, kemampuan untuk mengelola stres dengan baik sangat penting agar mahasiswa atlet tetap produktif dan mampu mencapai tujuan mereka. Dengan demikian, pengembangan strategi *coping* menjadi

kebutuhan yang mendesak untuk membantu mereka menghadapi tantangan yang ada (Lazarus dan Folkman, 1984; Shelley E. Taylor, 2021).

Terdapat tiga jenis utama *coping*, yaitu *problem-focused coping*, *emotional focused coping*, dan *avoidance coping*. *Problem-focused coping* berfokus pada penyelesaian masalah yang menjadi sumber stres, sementara *emotional focused coping* berfokus pada pengelolaan emosi yang muncul akibat stres. Di sisi lain, *avoidance coping* melibatkan penghindaran terhadap masalah atau emosi yang sulit dihadapi. Dalam konteks mahasiswa atlet taekwondo, *emotional focused coping* sering digunakan karena tekanan yang mereka hadapi sering kali tidak dapat diubah secara langsung. Strategi ini membantu mereka mengelola emosi negatif yang muncul akibat tekanan akademik dan olahraga. *Emotional focused coping* mencakup berbagai perilaku seperti mencari dukungan emosional, menggunakan humor, mengatur ekspektasi diri atau mencoba menerima situasi yang sulit dengan lebih baik. Tetapi, efektivitas strategi ini sangat bergantung pada bagaimana individu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari (Pargament, 2021; Zinnbauer dan Pargament, 2023).

Masalah yang muncul ketika mahasiswa atlet terlalu bergantung pada *emotional focused coping*. Strategi ini cenderung hanya membantu mengurangi dampak emosional dari stres tanpa menyelesaikan akar permasalahan. Akibatnya, stres dapat menjadi berlarut-larut dan memengaruhi performa mereka baik di bidang akademik maupun olahraga. Ketergantungan pada strategi ini juga dapat menyebabkan individu menghindari tanggung jawab atau keputusan penting yang

seharusnya diambil. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih dinamis dalam memahami penggunaan *emotional focused coping* pada mahasiswa atlet taekwondo. Dengan demikian, dapat ditemukan cara untuk meningkatkan efektivitas strategi ini dalam membantu mereka mengelola stres. Hal ini juga penting untuk memastikan bahwa mahasiswa atlet mampu menghadapi tekanan secara konstruktif (Gustafson dkk., 2020; Robert J. Schinke dkk., 2022).

Salah satu faktor yang memengaruhi efektivitas *emotional focused coping* adalah religiositas. Religiositas adalah tingkat keyakinan dan praktik keagamaan seseorang yang dapat memberikan dukungan emosional dan spiritual dalam menghadapi situasi sulit. Mahasiswa atlet yang memiliki tingkat religiositas tinggi cenderung lebih mampu menghadapi stres dengan menggunakan strategi *coping* yang sehat. Keyakinan dan praktik keagamaan dapat memberikan ketenangan, harapan, dan pandangan positif terhadap situasi yang sulit. Selain itu, religiositas juga dapat menjadi sumber dukungan sosial yang penting, baik melalui komunitas keagamaan maupun hubungan pribadi dengan Tuhan. Dalam beberapa penelitian, religiositas terbukti memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan emosional dan kemampuan mengelola stres. Oleh karena itu, faktor religiositas menjadi aspek yang relevan untuk dikaji lebih lanjut (Kalu dan Mustapa, 2022; Pargament, 2021).

Namun, penelitian mengenai hubungan antara religiositas dan *emotional focused coping* pada mahasiswa atlet taekwondo masih terbatas. Penelitian sebelumnya umumnya hanya membahas religiositas dalam kaitannya dengan *coping* secara umum atau pada populasi *non-atlet*. Penelitian yang lebih spesifik

diperlukan untuk memahami bagaimana religiositas memengaruhi penggunaan *emotional focused coping* pada mahasiswa atlet taekwondo. Dengan demikian, dapat ditemukan wawasan baru yang bermanfaat untuk membantu mahasiswa atlet mengelola stres mereka secara lebih efektif. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan program pelatihan dan intervensi yang lebih sesuai dengan kebutuhan mahasiswa atlet taekwondo (Lazarus dan Folkman, 1984; Robert J. Schinke dkk., 2022).

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan bukti empiris yang mendukung pentingnya religiositas dalam meningkatkan efektivitas *emotional focused coping*. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan panduan praktis bagi pelatih, konselor, dan pembuat kebijakan dalam membantu mahasiswa atlet mengelola tekanan yang mereka hadapi. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara religiositas dan *coping*, intervensi yang lebih spesifik dan terarah dapat dirancang untuk membantu mahasiswa atlet mencapai keseimbangan antara tuntutan akademik dan prestasi olahraga. Hal ini penting agar mereka tidak hanya berprestasi di bidang olahraga tetapi juga sukses dalam studi mereka. Lebih jauh, hasil penelitian ini dapat menjadi langkah awal untuk mengeksplorasi peran aspek psikologis lainnya dalam mendukung kesejahteraan mahasiswa atlet. (Nicholls dkk., 2022; Robert S. Weinberg dan Daniel Gould, 2022).

Penelitian yang relevan dalam bidang ini sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara religiositas dan strategi *coping* secara umum. Namun, penelitian spesifik yang mengkaji mahasiswa atlet taekwondo masih jarang ditemukan.

Misalnya, penelitian oleh Kalu dan Mustapa, (2022) menunjukkan bahwa religiositas berkontribusi tinggi terhadap kesejahteraan emosional pada populasi umum. Penelitian lain oleh (Nicholls dkk., 2022) menemukan bahwa strategi *coping* yang sehat dapat meningkatkan performa olahraga. Dengan menggabungkan temuan ini, penelitian yang akan dilakukan diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang peran religiositas dalam mendukung mahasiswa atlet taekwondo menghadapi tekanan yang mereka alami.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, peneliti merumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut: “Apakah terdapat hubungan antara religiositas dengan *emotional focused coping* pada atlet Taekwondo di Universitas Diponegoro?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, penelitian ini bertujuan untuk memahami hubungan antara religiositas dan *emotional focused coping* pada atlet Taekwondo di Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah dan tujuan yang terdapat dalam penelitian ini, maka peneliti menguraikan beberapa manfaat penelitian sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat berperan andil dalam evolusi atau perkembangan ilmu psikologi, terutama dalam memahami hubungan religiositas dan *emotional focused coping*. Selain itu, yang diharapkan dalam penelitian ini

dapat berkontribusi untuk memperkaya dan memperluas pemahaman yang dimiliki oleh pembaca dalam kajian ilmiah, mengingat masih sedikitnya penelitian sebelumnya yang membahas variabel-variabel ini.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi subjek penelitian

Diharapkan penelitian ini mampu menyediakan wawasan baru untuk para atlet taekwondo, khususnya mengenai *emotional focused coping*, yang dapat dikembangkan menjadi strategi adaptif untuk mendukung kinerja dan prestasi atlet secara positif.

b. Bagi pihak komunitas

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan evaluasi bagi pihak Taekwondo supaya mampu membangun lingkungan yang asertif dan suportif guna mendukung terwujudnya *emotional focused coping* yang bagi para atlet.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi sebagai sumber rujukan dan pedoman untuk peneliti lain di kemudian hari dalam melakukan penelitian terkait variabel religiositas, *emotional focused coping* pada atlet taekwondo.