

Manajemen *Stress* dan *Spiritual Well-Being* Atlet Pencak Silat Pada Musim Kompetisi

Yuzbaa Wulandari ^{a,1,*}, Yati Ruhayati ^{a,2}, Septian Williyanto ^{a,3}

^a Universitas Pendidikan Indonesia, Jl. Dr. Setiabudi No. 299, Kota Bandung 40154, Indonesia

¹ yuzbaawulandari1991@gmail.com *; ² yatiruhayati@upi.edu; ³ septianwilliyanto@upi.edu

* corresponding author

ARTICLE INFO

Article history

Received 2026-01-12
Revised 2026-04-16
Accepted 2026-04-19

Keywords

Pencak Silat Athlete
Spiritual Well Being
Stress Management

Kata kunci

Atlet Pencak Silat
Spiritual well being
Manajemen stress

ABSTRACT

Pencak silat is a traditional sport that is also oriented towards achievement. Pencak silat athletes face high physical and mental pressure during the competition season, so the ability to manage stress and have good spiritual well-being is essential. This study aims to determine the relationship between stress management and spiritual well-being in pencak silat athletes during the competition season. This study used a quantitative approach with a survey design. The study subjects were 94 pencak silat athletes selected using a purposive sampling technique. Data collection was conducted using the Perceived Stress Scale (PSS) and the Spiritual Well-Being Scale (SWBS). Data analysis included descriptive statistics and a Pearson correlation test. The results showed that the athletes' spiritual well-being level was in the high category, while their stress level was in the moderate category. The Pearson correlation test showed a significant but weak positive relationship between stress management and spiritual well-being ($r = 0.215$; $p = 0.038$). These findings indicate that competitive stress at a certain level can act as eustress that supports the strengthening of athletes' spiritual aspects. This study emphasizes the importance of mental and spiritual development in athlete training programs to increase psychological resilience during competition. Further research is recommended to involve other variables such as social support, coping strategies, and competition experience to obtain a more comprehensive understanding.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Abstrak

Pencak silat merupakan olahraga tradisional yang juga berorientasi pada prestasi. Atlet pencak silat menghadapi tekanan fisik dan mental yang tinggi selama musim kompetisi, sehingga kemampuan mengelola stres serta memiliki spiritual well-being yang baik sangat diperlukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara manajemen stres dan spiritual well-being pada atlet pencak silat selama musim kompetisi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei. Subjek penelitian berjumlah 94 atlet pencak silat yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS) dan *Spiritual Well-Being Scale* (SWBS). Analisis data meliputi statistik deskriptif dan uji korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat spiritual *well-being* atlet berada pada kategori tinggi, sedangkan tingkat stres berada pada kategori sedang. Uji korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan namun lemah antara manajemen stres dan spiritual *well-being* ($r = 0,215$; $p = 0,038$). Temuan ini mengindikasikan bahwa stres kompetitif dalam kadar tertentu dapat berperan sebagai eustress yang mendukung penguatan aspek spiritual atlet. Penelitian ini menegaskan pentingnya pembinaan mental dan spiritual dalam program latihan atlet guna meningkatkan ketahanan psikologis selama kompetisi. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan variabel lain seperti dukungan sosial, strategi koping, dan pengalaman bertanding agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.



PENDAHULUAN

Pencak silat adalah jenis olahraga yang tidak hanya mengutamakan elemen fisik, Tetapi juga mengajarkan ketekunan, penghormatan, dan semangat kebersamaan UNESCO menetapkan bahwa pencak silat adalah suatu warisan budaya takbenda yang diakui secara global sebagai *Intangible Cultural Heritage of Humanity* dan berasal dari Indonesia.. Selain itu, pencak silat dianggap sebagai simbol persatuan bangsa Indonesia karena merupakan representasi budaya asli Indonesia (Sari et al., 2022). Pencak silat dibagi menjadi 3 peran, pertama untuk seni bela diri yang ditunjukkan melalui ritme dan daya Tarik gerakan. Kedua, pencak silat sebagai olahraga dan ketiga pencak silat sebagai sarana untuk bela diri (Rosalina & Nugroho, 2020). Dari sudut pandang olahraga, pencak silat adalah jenis olahraga bela diri yang menggabungkan berbagai elemen fisik, teknik, taktik, dan mental (Irawan, 2020)

Pencak silat adalah jenis olahraga yang berfokus pada olahraga tradisional, tetapi juga merupakan jenis olahraga yang berfokus pada prestasi. Di Indonesia, pencak silat juga menjadi olahraga yang populer dan sering dipertandingkan (Billah & Irawan, 2022). Menurut Undang-Undang No. 3 Tahun 2005, Olahraga prestasi ialah dimana atlet dikembangkan secara terprogram, berkelanjutan dan berjenjang untuk mencapai suatu prestasi dengan bantuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang berkaitan dengan olahraga. Pencak silat dalam semua kategori ini sangat kompetitif karena menggunakan sistem gugur untuk menentukan kemenangan. Terutama pada kategori tanding, karena olahraga dengan kontak tubuh penuh ditandai dengan benturan fisik secara langsung. Reaksi emosional menimbulkan tekanan pada atlet selama karena mengganggu konsentrasi dan koordinasi gerak (Sari et al., 2022). Pencak silat memiliki lima jenis pertandingan: tanding, tunggal, ganda, regu, dan solo kreatif. Rasa cemas sebelum pertandingan adalah komponen yang mempengaruhi atlet. Atlet mengalami hal ini sebelum pertandingan, terutama dalam kategori tanding di mana mereka berada di bawah tekanan yang tinggi, yang dapat menyebabkan stres sebelum dan selama pertandingan.

Stres adalah salah satu komponen yang mempengaruhi kondisi fisik dan emosi atlet, baik yang berasal dari atlet sendiri maupun dari pihak lain. Selain itu, atlet mengalami stres sebagai reaksi terhadap berbagai kesulitan yang mereka hadapi dalam upaya mereka untuk mencapai tingkat prestasi yang mereka harapkan (Fadilah & Priambodo, 2024). Stres diartikan sebagai reaksi tubuh yang disebabkan oleh tekanan dan perubahan drastis dalam diri seseorang (Nugroho et al., 2024). Seseorang dapat mengalami stres dari tingkat rangsangan rendah hingga tingkat kurang menyenangkan (Nugroho et al., 2024). Ketika tekanan atau tuntutan tidak sesuai dengan kemampuan seseorang untuk memenuhi atau menyelesaikannya, itu disebut stres (Wicahyani et al., 2024). Tergantung pada intensitas stres, pengelolaan diri individu, dan dukungan lingkungan, stres dapat memberikan dampak positif maupun

negatif. Stres dapat dianggap sebagai reaksi, stimulus, dan transaksi (Wicahyani et al., 2024). Perasaan cemas yang berlebih, gangguan keseimbangan motorik halus, dan hasil pikiran (kognitif) negatif adalah semua contoh stres (Nugroho et al., 2024). Stres adalah respon tubuh terhadap tuntutan yang datang dari dalam dan luar tubuh atlet yang berkaitan dengan kinerja mereka di lapangan. Selain itu, respons tubuhnya dapat berupa ketegangan fisik, fisiologis, dan mental (Fadilah & Priambodo, 2024). Stress juga dapat mempengaruhi dan berdampak negatif pada motorik, fokus dan pengambilan keputusan sehingga menimbulkan turunnya kualitas permainan (Aljabar et al., 2026).

Seorang atlet selalu mengalami stres di setiap kompetisi, tetapi mereka juga harus mampu mengendalikan stres dengan baik sehingga mereka dapat berprestasi di kompetisi. Atlet yang memiliki manajemen stres yang baik dan percaya diri akan dapat mencapai hasil terbaik mereka (Nugroho et al., 2024). Tingkat spiritual atlet, selain manajemen stres, berpengaruh pada ketahanan mental, motivasi, dan kinerja dalam kompetisi. Atlet yang memiliki spiritualitas yang tinggi dapat merasakan tujuan dan makna dalam latihan dan pertandingan. Akibatnya, ini dapat membantu mereka lebih fokus dan konsentrasi saat bertanding. Atlet yang mengalami pertumbuhan spiritual yang baik umumnya mempunyai kemampuan yang lebih baik untuk mengatasi tekanan dan kesulitan, serta untuk belajar dari kesalahan. Spiritualitas juga dapat membantu atlet membangun hubungan yang lebih baik dengan pelatih, rekan tim, dan lingkungan yang mendukung. Oleh karena itu, pengembangan spiritual dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan kinerja atlet secara keseluruhan.

Spiritualitas didefinisikan sebagai hubungan yang dimiliki seseorang dengan Tuhan atau orang lain yang dianggap sebagai pasangannya utama dan memiliki makna, tujuan, dan tujuan dalam hidup mereka (Ekwonye et al., 2020). Spiritualitas merupakan sumber daya kesehatan mental yang sangat baik untuk mengatasi tekanan akademik. Ini juga berperan penting dalam membentuk nilai-nilai hidup, jati diri, dan tujuan hidup siswa (Wicahyani et al., 2024). Spiritualitas menjadi bagian integral dari kehidupan manusia dan komponen yang memungkinkan manusia mengatasi berbagai kesulitan (Nurhayati, 2020).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Ekwonye et al., 2020). Menunjukkan bahwa spiritualitas adalah sumber psikologis untuk mengelola stress, Spiritualitas memainkan peran besar dalam membentuk identitas, nilai, dan tujuan. Selanjutnya, Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Wicahyani et al., 2024). Mengungkapkan bahwa semakin tinggi pertumbuhan spiritualnya maka semakin tinggi pula manajemen stresnya. Dalam Penelitian (Zahrani & Idulfilastri, 2024), menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat SWB, semakin rendah stres yang dirasakan oleh mahasiswa perguruan tinggi. Selanjutnya penelitian (Tarniyah & Hidayati, 2021), menunjukkan bahwa tidak ada korelasi antara perilaku spiritual responden dan tingkat stres yang mereka alami, hasil ini mungkin berbeda dari temuan penelitian sebelumnya, tetapi meskipun stres dalam kelompok ini dianggap normal, kesehatan mental remaja harus diperhatikan.

Meskipun berbagai penelitian terdahulu telah mengkaji hubungan antara spiritual well-being dan stres, masih terdapat celah penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut. Sebagian besar penelitian sebelumnya dilakukan pada populasi mahasiswa atau remaja umum, serta cenderung menempatkan stres sebagai variabel yang berhubungan negatif dengan spiritual well-being. Selain itu, penelitian yang secara khusus mengkaji konteks atlet olahraga tradisional, khususnya atlet pencak silat pada musim kompetisi, masih sangat terbatas. Padahal, karakteristik stres pada atlet kompetitif memiliki dinamika yang berbeda dibandingkan populasi non-atlet, karena stres dapat muncul sebagai tuntutan performa sekaligus pemicu adaptasi psikologis. Oleh karena itu, penelitian ini menawarkan keterbaruan dengan mengkaji hubungan antara manajemen stres dan spiritual well-being pada atlet pencak silat selama musim kompetisi, serta memberikan perspektif bahwa stres dalam kadar tertentu dapat berperan sebagai eustress yang berkontribusi terhadap penguatan aspek spiritual atlet. Berdasarkan dari penjelasan terse, Maka peneliti tertarik ingin mengetahui dan membuktikan secara ilmiah apakah ada atau tidaknya Hubungan Manajemen Stress dan Spiritual Well-Being atlet pencak silat pada musim kompetisi.

METODE

Metode dan Desain

Penelitian jenis ini adalah jenis penelitian kuantitatif yang menggunakan metode survei. Metode pengumpulan data adalah melalui pengamatan atau kuesioner, dan hasilnya dapat digeneralisasi (Vanath et al., 2025).

Partisipan

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat yang memiliki pengalaman berkompetisi pada tingkat daerah, nasional, maupun internasional dalam dua tahun terakhir. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling. (Romodhon et al., 2023) Berpendapat Sampling purposive mengambil sampel dari elemen tertentu. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) atlet pencak silat aktif, (2) memiliki pengalaman mengikuti kejuaraan resmi pada tingkat daerah, nasional, atau internasional dalam dua tahun terakhir, dan (3) bersedia menjadi responden penelitian. Berdasarkan kriteria tersebut, jumlah sampel yang diperoleh dalam penelitian ini adalah 94 atlet pencak silat.

Instrumen

Instrumen adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatan pengumpulan data agar menjadi mudah dan sistematis (Santoso, 2020). Alat penelitian ini berupa kuesioner atau angket yang mengumpulkan data menggunakan platform Google Forms. Angket adalah alat penilaian yang umum digunakan, yang terdiri dari daftar pertanyaan yang meminta responden menanggapi suatu hal atau kegiatan dengan tujuan tertentu (Setiawan et al., 2024). Penelitian ini menggunakan 2 skala untuk mengukur variable-variabel yang terlibat. Untuk variabel independen

Manajemen Stres, Digunakan Perceive Stress Scale (PSS), Sedangkan untuk variabel dependen Spiritual Well-Being diukur menggunakan Spiritual Well-Being Scale (SWBS).

Perceived Stress Scale (PSS), diadaptasi dari metode penilaian stres oleh Dr. Sri Amit Ray (Ray, 2024). Skala ini terdiri dari 10 item yang dinilai menggunakan skala Likert 5 poin, yaitu Sangat Tidak Pernah (0), Tidak Pernah (1), Terkadang (2), Sering (3), dan Sangat Sering (4), dengan ketentuan pembalikan skor pada item unfavorable. Instrumen ini mengukur persepsi ketidakberdayaan dan kurangnya efikasi diri untuk memperoleh total skor stres yang digunakan dalam analisis penelitian. Dalam penelitian ini, uji reliabilitas (*alpha Cronbach*) sebesar 0,86 hingga 0,94 (Liu et al., 2020).

Spiritual Well-Being Scale (SWBS) dikembangkan oleh Halil Ekşi dan Selami Kardaş (Ekşi & Kardaş, 2017). *Spiritual Well-Being Scale* terdiri dari 20 item yang dikategorikan ke dalam dua aspek, yaitu *Religious Well-Being* dan *General/Existential Well-Being*, dengan penilaian menggunakan skala Likert 5 poin yang meliputi Sangat Tidak Setuju (1), Tidak Setuju (2), Netral (3), Setuju (4), dan Sangat Setuju (5), dengan pembalikan skor pada item tertentu. Skor total dari kedua subskala digunakan untuk menentukan tingkat kesejahteraan spiritual atlet dalam penelitian ini. Uji reliabilitas (*alpha Cronbach*) sebesar 0,89 (Paloutzian & Ellison, 2023).

Pada penelitian ini Analisis Statistik Deskriptif dilakukan untuk mengidentifikasi perbedaan rata-rata pada subskala masing-masing variable. Selanjutnya, Uji Normalitas digunakan untuk mengetahui apakah distribusi data memenuhi syarat normalitas. Ini adalah syarat untuk melakukan uji statistik parametrik, juga dikenal sebagai korelasi Pearson, dan digunakan untuk mengetahui apakah ada atau tidaknya hubungan antara variabel independen dan variabel dependen.

Prosedur

Pengumpulan data diawali dengan memperoleh izin dari pihak terkait dan menjelaskan tujuan penelitian kepada atlet pencak silat. Selanjutnya, kuesioner disebarkan kepada responden melalui Google Form.

Analisis Data

Uji korelasi Pearson digunakan untuk menguji penelitian ini. Korelasi Pearson terdiri dari satu variabel terikat (*dependent*) dan satu variabel bebas (*independent*). Koefisien korelasi yang dihasilkan oleh korelasi Pearson dapat digunakan untuk mengukur kekuatan hubungan linier antara dua variabel. Koefisien korelasi (*r*) adalah ukuran yang digunakan untuk menggambarkan uji korelasi yang dilakukan antara variabel yang dibahas dalam penelitian ini. Untuk uji korelasi Pearson, dasar pengambilan keputusan adalah sebagai berikut: Jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka dikatakan berkorelasi; Jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka dinyatakan tidak berkorelasi.

Koefisien korelasi adalah metrik yang digunakan untuk mengukur seberapa dekat dua variabel berhubungan satu sama lain. Koefisien berada di antara -1 dan 1. Sebagai contoh, derajat hubungan

antara nilai Korelasi Pearson ditunjukkan sebagai berikut.

Tabel 1. Pengelompokan Nilai

No	Nilai r	Interpretasi
1	0.00 - 0.199	Sangat Rendah
2	0.20 - 0.399	Rendah
3	0.40 - 0.599	Sedang
4	0.60 - 0.799	Kuat
5	0.80 – 1.000	Sangat Kuat

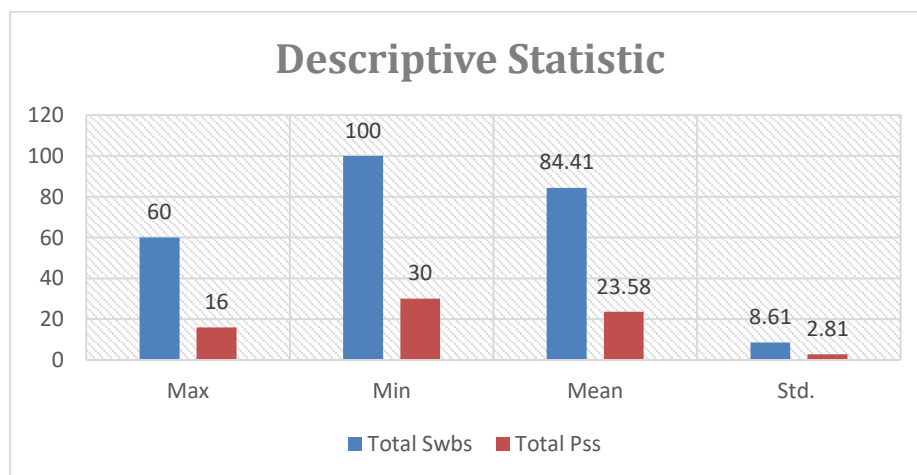
Sumber: (Miftahudin, 2021)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini diperoleh hasil Penelitian dengan jumlah sampel 94 Atlet yang terbagi kepada 47 laki laki dan 47 perempuan. Data penelitian ini digambarkan menggunakan statistik deskriptif. Ini ditunjukkan dalam tabel berikut:

Tabel 2. Analisis Descriptive Statistic

	Descriptive Statistic				
	N	Max	Min	Mean	Std.
Total Swbs	94	60.00	100.00	84.41	8.61
Total Pss	94	16.00	30.00	23.58	2.81
Valid	94				



Gambar 1. Diagram Deskriptif Statistik

Hasil analisis di atas menunjukkan bahwa pertumbuhan spiritual memiliki nilai minimum 60 dan nilai maksimum 100. Nilai rata-rata Spiritual *Well-Being* sebesar 84,41 dengan simpangan baku 8.615. Sedangkan pengelolaan stres memiliki nilai minimum 16 dan nilai maksimum 30. Nilai rata-rata Manajemen stres adalah 23,58 dengan simpangan baku 2.818 yang menunjukkan bahwa tingkat stres yang dialami responden berada pada kategori sedang.

Uji normalitas data dengan *Kolmogorov Smirnov Test* dan *Shapiro Wilk Test* dilakukan dengan menggunakan IBM SPSS versi 25. Hasil uji normalitas data penelitian ini adalah:

Tabel 3. Uji Normalitas

Pss	Kolmogorov Smirnov			Shapiro Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Swbs	.096	94	.032	.983	94	.254
	.071	94	.200	.976	94	.075

Berdasarkan hasil Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk*, kedua variabel yaitu *Perceived Stress Scale* (total pss) dan *Spiritual Well-Being Scale* (total swbs) memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 pada uji *Shapiro-Wilk*. Hal ini menunjukkan bahwa data pada kedua variabel berdistribusi normal, sehingga dapat dilanjutkan dengan uji statistik parametrik.

Tabel 4. Uji Korelasi

Correlations			
		Total Pss	Total Swbs
Total PSS	Pearson Correlation	1	.215*
	Sig. (2-tailed)		.038
	N	94	94
Total SWBS	Pearson Correlation	.215*	1
	Sig. (2-tailed)	.038	
	N	94	94

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa koefisien korelasi antara *Perceived Stress Scale* (PSS) dan *Spiritual Well-Being Scale* (SWBS) adalah sebesar $r = 0,215$ dengan nilai signifikansi $p = 0,038$. Karena nilai p lebih kecil dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan, meskipun dengan kekuatan yang lemah, antara tingkat stres dan *Spiritual Well-Being*. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami individu, cenderung diikuti oleh semakin tinggi pula tingkat *Spiritual Well-Being*, walaupun hubungan tersebut tidak kuat. Oleh karena itu, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara stres dan *Spiritual Well-Being* dapat diterima.

Pembahasan

Hasil penelitian terhadap 94 atlet pencak silat menunjukkan korelasi yang menarik antara manajemen stres dan *Spiritual Well-Being* selama musim kompetisi. Tingkat *Spiritual Well-Being* atlet berada di kelas atas, dengan nilai rata-rata 83,41. Menurut hasil statistik deskriptif. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki iman religius dan eksistensial. Spiritualitas dapat membantu atlet menghadapi berbagai tekanan dalam dunia olahraga kompetitif. Ini pada akhirnya memberikan rasa

makna, tujuan, dan arah hidup. Namun, skor manajemen stres (PSS) rata-rata 23,58 dan berada dalam kategori sedang. Ini menunjukkan bahwa, meskipun para atlet menghadapi banyak tantangan dan tekanan kompetitif, kemampuan adaptasi mereka masih terbatas. Pencak silat, terutama jenis tanding, menghadapi banyak tekanan fisik dan mental. Ini termasuk ketakutan akan gagal, bahaya fisik, tekanan sosial, dan harapan dari orang lain dan pelatih. Ini adalah beberapa alasan mengapa atlet terus mengalami stres meskipun telah memiliki pengalaman bertanding.

Kedua variabel memiliki distribusi normal menurut Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk*. Oleh karena itu, penggunaan korelasi Pearson sebagai uji statistik parametrik, adalah sah. Hasil uji korelasi menunjukkan hubungan positif yang signifikan tetapi lemah antara stres dan pertumbuhan spiritual ($r = 0,215$; $p = 0,038$). Temuan ini perlu ditafsirkan dengan cermat.

Menurut hubungan positif, tingkat stres yang dialami atlet terkait dengan tingkat pertumbuhan spiritualnya. Fenomena ini dapat dijelaskan oleh ide tentang eustress atau stres positif, yaitu ketika stres mendorong orang untuk merenungkan, berkembang, dan memperkuat nilai-nilai spiritual mereka. Atlet dapat dimotivasi oleh tekanan yang mereka alami selama berkompetisi untuk meningkatkan hubungan mereka dengan Tuhan; mereka dapat mencari ketenangan batin melalui doa, introspeksi diri, atau merenungkan kembali tujuan mereka untuk berkompetisi. Dalam situasi ini, stres berfungsi sebagai katalisator yang mendorong atlet untuk memperkuat keyakinannya.

Penemuan ini sejalan dengan penelitian (Ekwonye et al., 2020), yang menemukan bahwa iman adalah sumber daya psikologis yang berguna untuk mengelola tekanan, baik dalam kehidupan akademik maupun dalam persaingan. Selain itu, penelitian (Wicahyani et al., 2024) menemukan bahwa orang-orang yang memiliki tingkat spiritual yang tinggi memiliki kemampuan yang lebih baik untuk mengendalikan stres dan memiliki kemampuan untuk mengubah tekanan menjadi dorongan internal. Dengan kata lain, spiritualitas membantu atlet beradaptasi dengan stres. Namun, hubungan tidak kuat ditunjukkan oleh nilai korelasi yang rendah (0,215). Dengan kata lain, spiritualitas terkait dengan stres, tetapi tidak banyak membantu mengurangi stres. Jumlah stres yang dirasakan atlet mungkin lebih besar dipengaruhi oleh sejumlah faktor eksternal dan internal, seperti dukungan sosial dari keluarga dan pelatih, pengalaman bertanding, kepercayaan diri, metode relaksasi, kesehatan fisik, dan kualitas hubungan tim.

Atlet pencak silat juga memiliki tingkat toleransi stres yang berbeda karena mereka terbiasa berlatih dalam kondisi yang ketat, penuh tekanan fisik, dan bersaing ketat. Atlet dengan pengalaman lebih lama biasanya lebih siap menghadapi tekanan kompetisi, sedangkan atlet pemula mungkin lebih emosional. Variasi ini juga mempengaruhi bagaimana stres dan spiritual well-being berhubungan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun stres dapat meningkatkan keyakinan seseorang, keyakinan yang kuat tidak selalu menghilangkan stres. Spiritualitas sebaliknya membantu atlet menerima, memahami, dan mengendalikan stres dengan lebih bijaksana. Spiritualitas membantu

atlet menemukan makna dan tujuan dalam setiap kesulitan yang mereka hadapi. Ini memungkinkan atlet untuk mengubah tekanan yang mereka alami selama latihan dan pertandingan menjadi energi yang positif. Secara keseluruhan, hasil ini membantu kita memahami bahwa dalam konteks atlet pencak silat, spiritualitas dan stres bukanlah dua hal yang bertentangan. Sebaliknya, keduanya dapat saling memperkuat dan bekerja sama dengan baik, terutama ketika dilihat dari perspektif eustress. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa untuk menjaga perkembangan fisik, mental, dan spiritual yang seimbang, program latihan atlet harus memasukkan pembinaan spiritual dan manajemen stres.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis terhadap 94 atlet pencak silat, ditemukan bahwa tingkat stres responden berada pada kategori sedang, sementara tingkat *Spiritual Well-Being* tergolong tinggi. Uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, sehingga analisis selanjutnya dapat dilakukan dengan metode parametrik. Hasil uji korelasi Pearson mengindikasikan adanya hubungan positif yang signifikan, namun dengan kekuatan yang lemah, antara tingkat stres dan *Spiritual Well-Being* ($r = 0,215$; $p = 0,038$). Temuan ini mengartikan bahwa peningkatan tingkat stres yang dialami atlet cenderung diikuti oleh peningkatan pada *Spiritual Well-Being*. Dengan kata lain, stres dalam kadar tertentu dapat berperan positif (eustress) dalam mendorong perkembangan spiritual atlet selama menghadapi kompetisi. Namun demikian, kekuatan hubungan yang lemah menunjukkan bahwa *Spiritual Well-Being* atlet juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, seperti dukungan sosial, keyakinan religius, dan strategi koping individu. Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya memperhatikan aspek mental dan spiritual dalam pembinaan atlet. Integrasi pelatihan manajemen stres serta penguatan nilai-nilai spiritual dalam program latihan dapat membantu atlet mengelola tekanan kompetisi secara lebih adaptif, sehingga mendukung ketahanan psikologis dan kesejahteraan mental atlet selama menghadapi pertandingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aljabar, H. S., Mukarromah, S. B., Arbanisa, W., Kusumaningtyas, D. A., Rahmadhani, Y. N. L., Amilin, H. H., Ferdiansyah, M., Windiyarto, R., Purnomo, Y., Rahmatin, C. D., Putra, B. K., & Rahayu, S. (2026). Pengaruh Kecemasan Atlet Sepak Takraw Jawa Tengah Terhadap Capaian Prestasi POPNAS 2025. *Jendela Olahraga*, 11(01), 10-20. <https://doi.org/10.26877/jo.v11i1.232>
- Ekşi, H., & Kardaş, S. (2017). Spiritual Well-Being: Scale Development and Validation. *Spiritual Psychology and Counseling*, 2(1). <https://doi.org/10.12738/spc.2017.1.0022>
- Ekwonye, A. U., Sheikhomar, N., & Phung, V. (2020). Spirituality: a psychological resource for managing academic-related stressors. *Mental Health, Religion and Culture*, 23(9), 826–839. <https://doi.org/10.1080/13674676.2020.1823951>

- Fadilah, R. N., & Priambodo, A. (2024). Stress Dan Kecemasan Dalam Olahraga Kompetisi. *Jurnal Pendidikan Sejarah Dan Riset Sosial Humaniora*, 4(1).
<https://ejournal.penerbitjurnal.com/index.php/humaniora/article/view/660>
- Irawan, Sapto. (2020). Profil Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat. *Satya Widya*, 36(1).
- Liu, X., Zhao, Y., Li, J., Dai, J., Wang, X., & Wang, S. (2020). Factor Structure of the 10-Item Perceived Stress Scale and Measurement Invariance Across Genders Among Chinese Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 11(April), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00537>
- Nugroho, A., Pekik Irianto, D., Lismadina., & Wahyu Arga, M. (2024). Manajemen Stres Atlet Puslatda Diy Ditinjau Dari Jenis Kelamin, Olahraga Individu, Dan Olahraga Tim. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(2). <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i2.26891>
- Nurhayati, N. F. (2020). Peran Spiritualitas Terhadap Kematangan Karir Pada Mahasiswa Universitas Sebelas Maret Surakarta. (Skripsi)
- Paloutzian, R. F., & Ellison, C. W. (2023). Manual for the Spiritual Well-Being Scale - 2021 (Revised Version). 1–11.
- Ray, A. (2024). The Perceived Stress Scale (PSS) score assessment method for stress reduction: An overview. Retrieved from <https://www.amitray.com>
- Romodhon, R., Hidayad, F., & Kumbara, H. (2023). Hubungan Fasilitas Olahraga Dan Motivasi Terhadap Minat Belajar Siswa Di MTs Negeri 2 Oku Timur. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(3), 135-148. <https://doi.org/10.55081/jurdip.v3i3.1124>
- Rosalina, M., & Nugroho, W. A. (2020). Analisis Tingkat Percaya Diri dan Motivasi Pencak Silat Pada Popda Kota Cirebon Tahun 2018. *Jendela Olahraga*, 5(2), 141–149. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6075>
- Sari, Z. N., Kumbara, H., & Akhbar, M. T. (2022). Motif Masyarakat Berolahraga. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(2), 155–163. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i2.2805>
- Setiawan, A. B., Pratama, B. A., & Herpandika, R. P. (2024). Tingkat Kecemasan dan Stres Atlet Pencak Silat SMP Negeri 1 Udanawu Sebelum Kejuaraan SMANEGA Cup XVII di Blitar Tahun 2023. *Sport Science and Health*, 6(6), 651–657. <https://doi.org/10.17977/um062v6i62024p651-657>
- Tarniyah, S., & Hidayati, L. N. (2021). Spiritual behavior and stress in adolescents: An initial study. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(2), 90–98. <https://doi.org/10.7454/jki.v24i2.1165>
- Vanath, M. A., Sistiasih, V. S., & Nurhidayat, N. (2025). Survei Siswa Terhadap Olahraga Rugby Di Smp Muhammadiyah 1 Kartasura. *Indonesian Journal of Sport Science and Technology (IJST)*, 4(1), 421–431. <https://doi.org/10.31316/ijst.v4i1.6187>
- Wicahyani, S., Nur Muhammad, H., Hidayat, T., Wibowo, S., Hartoto, S., Abdil Khuddus, L., Dafun Jr., P. B., Priambodo, A., Prasetyo, A., & Wiliyanto, S. (2024). Spiritual Growth and Stress

Management of Physical Education Sport and Health Students. *International Journal of Disabilities Sports & Health Sciences*, 1036–1043. <https://doi.org/10.33438/ijdshs.1505439>

Zahrani, N., & Idulfilastri, R. M. (2024). Peran Spiritual Well-Being terhadap Stres Pada Mahasiswa di Perguruan Tinggi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(3), 46057–46065. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/22641>