

HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSI DENGAN KECEMASAN PADA PEMAIN FUTSAL UNY SAAT MENGHADAPI PERTANDINGAN

CORRELATION BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENT AND ANXIETY OF FUTSAL PLAYERS OF YOGYAKARTA STATE UNIVERSITY IN MATCH

Oleh : Imania Aufa, pjkr, fik uny
dymaskhabul@yahoo.co.id

Abstrak

Masalah yang dialami atlet saat akan menghadapi pertandingan salah satunya kecemasan, seseorang atlet yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi mempunyai kemampuan untuk menerima kelebihan dan kekurangan, mampu mengekspresikan perasaan dengan tepat, mampu memahami diri sendiri, serta mampu mengelola emosi dalam menghadapi suatu pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan pada pemain futsal UNY saat menghadapi pertandingan. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Metode yang digunakan adalah survei. Teknik pengumpulan data menggunakan angket. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Futsal UNY yang berjumlah 49 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *total sampling*. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang (negatif) signifikan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan pada pemain futsal UNY saat menghadapi pertandingan, dengan nilai $r_{x,y} = -0,558 > r_{(0,05)(49)} = 0,276$. Korelasi tersebut bernilai negatif, artinya semakin baik kecerdasan emosi seseorang, maka tingkat kecemasan semakin menurun.

Kata kunci: kecerdasan emosi, tingkat kecemasan, pemain futsal UNY

Abstract

Anxiety is one of million problems that can be faced by an athlete before facing the match. An athlete having an incredible emotional intelligent is able to accept the lots and lacks, express the feeling appropriately, self-understand, and maintain the emotions while facing the match. The purpose of this research is to reveal the correlation between emotional astuteness and anxiety of futsal players of Yogyakarta State University at the field. This study is a correlation study with survey as the used method. The researcher used questionnaire as a data collection with 49 futsal players as the object. Sampling data has been done by doing total sampling and product moment correlation analysis as the technique. From the results of this study, we can indicate there is no significant correlation between emotional astuteness and anxiety of futsal players of Yogyakarta State University while they are facing the match, with $r_{x,y} = -0,558 > r_{(0,05)(49)} = 0,276$. We can conclude that the better emotional intelligent is, the level of anxiety cannot be worse.

Keywords: emotional intelligent, the level of anxiety, UNY futsal player

PENDAHULUAN

Olahraga futsal merupakan olahraga yang sedang digemari di kalangan pelajar dan mahasiswa. Olahraga Futsal mempunyai karakteristik permainan yang sangat cepat dan dinamis yang menuntut pemain untuk bergerak cepat dan dinamis di lapangan. Prestasi olahraga itu tidak hanya tergantung pada keterampilan teknis olahraga dan kesehatan fisik yang dimiliki oleh atlet yang bersangkutan, tetapi juga tergantung pada keadaan-keadaan psikiologis dan kesehatan mentalnya.

Faktor psikis banyak diremehkan oleh seorang atlet atau bahkan pelatih futsal. Laksana (2011: 34), menyatakan bahwa faktor ini justru kunci dari keberhasilan tim. Pemain harus mempunyai psikis yang stabil. Maksudnya ialah pemain harus dapat mengalahkan segala tekanan non-teknis, seperti halnya atmosfer pertandingan, penonton atau suporter dan beban yang diberikan pada pengurus. Salah satu aspek kematangan mental ditentukan oleh tingkat kematangan emosi. Banyak atlet yang tidak sukses mewujudkan

kemampuan optimalnya hanya karena rasa cemas dan takut gagal yang berlebihan.

Kecemasan akan menyertai di setiap kehidupan manusia terutama bila dihadapkan pada hal-hal yang baru. Sebenarnya kecemasan merupakan suatu kondisi yang pernah dialami oleh hampir semua orang, hanya tarafnya saja yang berbeda-beda. Pada taraf sedang, kecemasan justru meningkatkan kewaspadaan pada diri individu. Namun sebaliknya apabila kecemasan pada tingkat berlebihan akan menghilangkan konsentrasi dan menurunkannya koordinasi antara otak dan gerak motorik. Kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan berisi keprihatinan mengenai masa-masa yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut (Chaplin, 2006: 64).

Kecemasan tidak selalu merugikan, karena pada dasarnya rasa cemas berfungsi sebagai mekanisme kontrol terhadap diri untuk tetap waspada terhadap apa yang akan terjadi, namun jika level kecemasan sudah tidak terkontrol sehingga telah mengganggu aktivitas tubuh, maka hal itu jelas akan sangat mengganggu. *Skill* individu atau kelompok yang sebelumnya baik atau diatas rata-rata tidak akan keluar dalam sebuah pertandingan jika atlet tersebut mengalami kecemasan dan tidak bisa mengontrol kondisi emosinya. Hal itu dapat berakibat hasil yang diharapkan tidak sesuai yang diinginkan, seperti kalah atau gagal dalam sebuah pertandingan (Sudrajat, 2001: 37).

Kecemasan dipengaruhi salah satunya oleh kecerdasan emosi seseorang, seperti yang diungkapkan oleh Syamril & Irwan (2008: 47) bahwa kecerdasan emosi mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil dalam mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan. Atlet yang memiliki kecerdasan emosi membuat mereka mampu mengatasi kecemasan dan ketegangan yang terjadi pada saat

menghadapi pertandingan. Seorang atlet yang tidak memiliki kecerdasan emosi yang baik akan mudah terpecah perhatiannya, karena emosi sebagai sumber kemampuan jiwa manusia akan mempengaruhi sumber kemampuan jiwa yang lain seperti atlet tersebut akan menjadi cemas sehingga kinerjanya di lapangan menjadi kacau sehingga pada akhirnya atlet tersebut mengalami kekalahan. Gunarsa (2008: 57) menyatakan bahwa kecerdasan emosi mampu membuat seseorang menyesuaikan terhadap masalah yang dihadapi. Hal ini berarti bahwa atlet yang cerdas akan lebih cepat dan lebih tepat di dalam menghadapi masalah-masalah baru bila dibandingkan dengan atlet yang kurang inteligensinya.

Olahraga futsal tidak hanya memerlukan fisik yang kuat, tetapi juga harus dibarengi dengan teknik, taktik, maupun mental yang baik pula. Seperti yang diungkapkan Harsono (2015: 101) bahwa: “ada empat aspek yang perlu diperhatikan secara seksama oleh atlet, yaitu (1) fisik, (2) teknik, (3) taktik, dan (3) latihan mental”. Dewasa ini kesadaran akan peranan aspek psikologis dalam pencapaian suatu prestasi semakin dirasakan oleh berbagai insan olahraga. Lebih lanjut menurut Harsono (2015: 103) bahwa dalam pertandingan, kesuksesan sedikitnya ditentukan oleh 70% faktor mental dan hanya 30% faktor yang lain. Namun ironisnya banyak pelatih yang menghindari berbagai pelatihan keterampilan psikologis dengan alasan banyak atlet meragukan dan tidak senang melakukan pelatihan psikologis.

Dari hasil observasi peneliti pada beberapa subjek menunjukkan tanda-tanda kecemasan saat menghadapi pertandingan atau suatu turnamen, antara lain menunjukkan perilaku gelisah seperti mondar-mandir di pinggir lapangan, menurunnya performa fisik, tegang, hilang konsentrasi dan sering buang air kecil. Berdasarkan hasil wawancara yang

dilakukan peneliti terhadap pemain Futsal UNY, dirinya mengatakan bahwa rasa cemas itu pasti selalu ada saat akan maupun sedang bertanding. Masalah lain yang dihadapi pemain Futsal UNY yaitu pada saat pertandingan, pemain kurang bisa mengendalikan emosi. Kenyataan pada pertandingan LIMA 2018 pada bulan Desember di Jawa Barat, ada pemain futsal putra UNY yang dikartu merah oleh wasit karena tidak bisa mengendalikan emosi. Olahraga futsal sangat memungkinkan adanya *body contact*, sehingga mudah untuk pemain bersinggungan secara langsung dengan pemain lawan, sehingga akan mudah memancing munculnya perasaan emosi. Gejolak emosi yang muncul dengan kadar yang tinggi sangat mengganggu dan merugikan penampilan pemain untuk mencapai prestasi terbaiknya.

Terkait latihan mental, pelatih memberikan latihan relaksasi. Tujuan latihan relaksasi, termasuk pula latihan manajemen stres, adalah untuk mengendalikan ketegangan, baik itu ketegangan otot maupun ketegangan psikologis. Bentuk daripada latihan relaksasi yang diberikan contohnya berbagai latihan pernapasan. Latihan relaksasi ini juga menjadi dasar latihan pengendalian emosi dan kecemasan. Bentuk latihan mental lainnya yaitu latihan *imagery*. Latihan *imajeri (mental imagery)* merupakan suatu bentuk latihan mental yang berupa pembayangan diri dan gerakan di dalam pikiran. Tujuan dari latihan ini salah satunya yaitu untuk membayangkan situasi pertandingan di lapangan, hal ini dimaksudkan agar pemain tidak mengalami kecemasan yang berlebih pada saat pertandingan.

Selalu memiliki keyakinan yang tinggi terhadap dirinya sendiri dan percaya akan dirinya sendiri merupakan kunci kesuksesannya selama berkarir di Futsal selama ini. Kenyataannya ketika turnamen bergulir, sering nampak seorang atlet atau tim yang

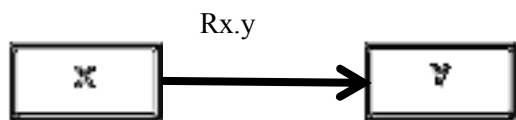
sudah mempunyai kemampuan fisik yang baik, teknik yang sempurna, dan sudah dibekali berbagai taktik, tetapi tidak dapat mewujudkannya dengan baik di arena pertandingan atau perlombaan, dan akhirnya mengalami kekalahan. Kecemasan pada atlet tidak hanya merugikan diri sendiri, namun juga mengakibatkan permainan dalam tim terganggu. Kecerdasan emosi diperlukan agar seseorang atlet dalam menghadapi suatu masalah yang dapat menimbulkan tekanan, dapat mengendalikan emosi. Kecerdasan emosi akan membuat perbedaan dalam memberikan tanggapan terhadap konflik, ketidakpastian serta kecemasan (Patton, 2000: 47). Kecerdasan emosional diperlukan untuk mengatasi masalah di dalam kehidupan dan optimis dalam menghadapi atau menyelesaikan masalah. Masalah yang dialami atlet saat akan menghadapi pertandingan salah satunya kecemasan, seseorang atlet yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi mempunyai kemampuan untuk menerima kelebihan dan kekurangan, mampu mengekspresikan perasaan dengan tepat, mampu memahami diri sendiri, serta mampu mengelola emosi dalam menghadapi suatu pertandingan. Sehubungan dengan hal tersebut di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan pada Pemain Futsal UNY saat Menghadapi Pertandingan".

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Penelitian korelasional yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa variabel (Arikunto 2006: 247).

Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket.



Gambar 1. Desain Penelitian

Keterangan:

X : Kecerdasan Emosi

Y : Kecemasan

Waktu dan Tempat Penelitian

Tempat penelitian yaitu di UKM Futsal UNY. Penelitian ini dilaksanakan pada Oktober 2018.

Target/Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain futsal UNY yang berjumlah 49 orang, dengan rincian 18 pemain putri dan 31 pemain putra, dan diambil menggunakan teknik *total sampling*. Rincian sampel pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Rincian Sampel Penelitian

No	Kelompok UKM	Jumlah
1	Putra	31
2	Putri	18
Jumlah		49

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket tertutup. Arikunto (2006: 168), menyatakan bahwa angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda *check list* (\surd) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat.

Sebelumnya, peneliti melakukan validasi ahli/*expert judgment* kepada dosen ahli. Dosen validasi yaitu bapak Dr. Komarudin, M.A.

Instrumen penelitian kecerdasan emosi didopsi dari penelitian Wisnu Angga Dewantara (2014) dengan nilai validitas sebesar 0,716 dan reliabilitas sebesar 0,972.

Jenis kecemasan dalam penelitian ini menggunakan teori dari Komarudin (2015: 13). Instrumen penelitian tingkat kecemasan didopsi dari penelitian Mira Hayu Nindyowati (2016) dengan nilai validitas sebesar 0,742 dan reliabilitas sebesar 0,991.

Pengujian validitas instrumen dalam penelitian ini dilakukan oleh *professional judgment*, menurut Purwanto (2007: 126) “*Professional judgment* adalah orang yang menekuni suatu bidang tertentu yang sesuai dengan wilayah kajian instrumen, misalnya guru, mekanik, dokter, dan sebagainya dapat dimintakan pendapatnya untuk ketepatan instrumen”.

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan adalah dengan pemberian angket kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut:

1. Peneliti meminta surat izin penelitian dari Fakultas.
2. Peneliti mencari data pemain Futsal UNY.
3. Peneliti menyebarkan angket kepada responden.
4. Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket.
5. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

Teknik Analisis Data

1. Deskriptif Statistik

Menentukan kelas interval menggunakan *Mean* dan *Standar Deviasi*. Azwar (2016: 163) menyatakan bahwa untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Norma Penilaian

No	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 S < X$	Sangat Tinggi

2	$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	Tinggi
3	$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	Cukup
4	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	Rendah
5	$X \leq M - 1,5 S$	Sangat Rendah

(Sumber: Azwar, 2016: 163)

Keterangan:

M : nilai rata-rata (*mean*)

X : skor

S : *standar deviasi*

(Sumber: Azwar, 2016: 163)

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan menguji normalitas residual menggunakan uji statistik non-parametrik *Kolmogorov Smirnov* dengan nilai signifikansi 5% atau 0.05. Uji normalitas dilakukan menggunakan program *SPSS for windows 20*.

b. Uji Linearitas

Uji linieritas (korelasi sederhana) bertujuan untuk menguji kekeliruan eksperimen atau alat eksperimen dan menguji model linier yang telah diambil. Uji linieritas dilakukan menggunakan program *SPSS for windows 20*.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan uji korelasi dengan menggunakan rumus korelasi *product moment*. Menurut Arikunto, (2006: 168) rumus *Pearson Product moment*. Setelah diketahui nilai koefisien korelasinya, kemudian dicari determinasinya ($R = r^2 \times 100\%$). Koefisien determinasi (R) dinyatakan dalam persentase.

HASIL PENELITIAN DAN

PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

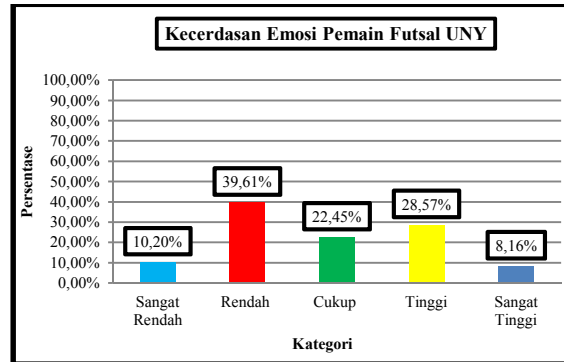
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Variabel dalam penelitian ini yaitu kecerdasan emosi dan tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan, yang diungkapkan

dengan angket. Kecerdasan emosi diungkapkan dengan angket yang berjumlah 50 butir, sedangkan tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan diungkapkan dengan angket yang berjumlah 46 butir.

a. Kecerdasan Emosi

Kecerdasan emosi pemain futsal UNY dapat disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:

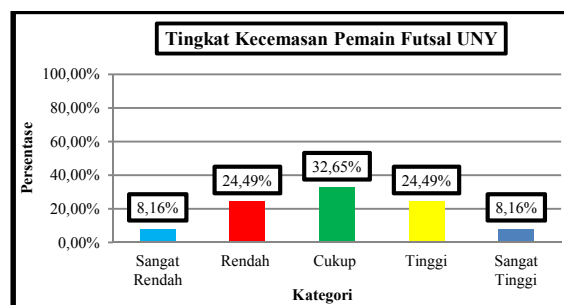


Gambar 2. Diagram Batang Kecerdasan Emosi Pemain Futsal UNY

Berdasarkan gambar 2 di atas menunjukkan bahwa kecerdasan emosi pemain futsal UNY berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 10,20% (5 orang), “rendah” sebesar 30,61% (15 orang), “cukup” sebesar 22,45% (11 orang), “tinggi” sebesar 28,57% (14 orang), dan “sangat tinggi” sebesar 8,16% (4 orang).

b. Tingkat Kecemasan

Tingkat kecemasan pemain futsal UNY dapat disajikan pada gambar 3 sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Batang Tingkat Kecemasan Pemain Futsal UNY

Berdasarkan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pemain futsal UNY berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 8,16% (4 orang), “rendah” sebesar 24,49% (12 orang), “cukup” sebesar 32,65% (16 orang), “tinggi” sebesar 24,49% (12 orang), dan “sangat tinggi” sebesar 10,20% (5 orang).

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 3 berikut ini.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	<i>p</i>	<i>Sig.</i>	Ket
Kecerdasan Emosi (X)	0,233	0,05	Normal
Kecemasan (Y)	0,665	0,05	Normal

Dari tabel 3 di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi (*p*) adalah lebih besar dari 0,05, jadi, data adalah berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Pengujian linieritas hubungan dilakukan melalui uji F. Hubungan antara variabel X dengan Y dinyatakan linier apabila nilai $p > 0,05$. Hasil uji linieritas dapat dilihat dalam tabel 4 berikut ini:

Tabel 4. Hasil Uji Linieritas

Hubungan Fungsional	<i>p</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
X → Y	0,200	0,05	Linear

Dari tabel 4 di atas, terlihat bahwa nilai signifikansi (*p*) adalah lebih besar dari 0,05, jadi, hubungan variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan linear.

3. Hasil Uji Hipotesis

Analisis data penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis yaitu analisis korelasi *product moment*. Hipotesis dalam penelitian ini berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan pada pemain futsal UNY saat menghadapi pertandingan”. Hasil uji analisis dapat dilihat pada tabel 5 berikut ini.

Tabel 5. Koefisien Korelasi Kecerdasan Emosi (X) dengan Tingkat Kecemasan (Y)

Korelasi	<i>r</i> hitung	<i>r</i> tabel (df 49)	Keterangan
X.Y	-0,558	0,276	Signifikan

Besarnya koefisien (X) -0,218 dengan bilangan konstanta sebesar 146,212. Berdasarkan angka-angka tersebut dapat disusun persamaan garis regresi yaitu: $\hat{Y} = 146,212 - 0,218X$, artinya jika X naik satu garis regresi maka Y turun sebesar 146,212. Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh koefisien korelasi antara kecerdasan emosi dengan tingkat kecemasan sebesar -0,558 bernilai negatif, artinya semakin baik kecerdasan emosi seseorang, maka tingkat kecemasan semakin menurun. Uji keberartian koefisien korelasi dilakukan dengan cara mengonsultasi harga r_{hitung} dengan r_{tabel} , pada $\alpha = 5\%$ dengan $N = 49$ diperoleh r_{tabel} sebesar 0,276. Koefisien korelasi antara $r_{x,y} = -0,558 > r_{(0,05)(49)} = 0,276$, berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Hipotesis yang berbunyi “Ada hubungan yang (negatif) signifikan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan pada pemain futsal UNY saat menghadapi pertandingan”, diterima.

Besarnya sumbangan kecerdasan emosi dengan kecemasan pada pemain futsal UNY saat menghadapi pertandingan diketahui dengan cara nilai $R (r^2 \times 100\%)$. Nilai r^2 sebesar 0,311, sehingga besarnya sumbangan sebesar 31,10%, sedangkan sisanya sebesar 68,90% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti

dalam penelitian ini. Faktor-faktor lain itu di antaranya faktor fisik, trauma dan konflik, *conditioning*, konstitusi, hereditas, lingkungan awal dan latihan dan lain lain.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan pada pemain futsal UNY saat menghadapi pertandingan. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan pada pemain futsal UNY saat menghadapi pertandingan, dengan nilai $r_{x,y} = -0,558 > r_{(0,05)(49)} = 0,276$. Besarnya sumbangan kecerdasan emosi dengan kecemasan sebesar 31,10%. Korelasi tersebut bernilai negatif, artinya semakin baik kecerdasan emosi seseorang, maka tingkat kecemasan semakin menurun. Hal tersebut senada dengan apa yang diungkapkan Davidoff & Collings (dalam Syahraini & Rohmatun, 2007) dimana orang yang mengalami kecemasan ini biasanya mempunyai penilaian yang kurang baik terhadap dirinya, mempunyai kecerdasan emosi yang rendah dan kurang percaya diri. Namun kecemasan dapat diatasi bila seseorang mempunyai kecerdasan emosional yang baik dengan cara berpikir realistis dan bersikap secara tepat. Temuan dalam penelitian yang penulis lakukan ini juga sejalan dengan yang diungkapkan oleh Coopersmith (dalam Syahraini & Rohmatun, 2007) menyatakan bahwa individu dengan kecerdasan emosional yang rendah menunjukkan tingkat kecemasan tinggi.

Tidak jauh beda seperti yang diutarakan Salovey (dalam Berrocal, 2006) berpendapat bahwa hasil penelitian kaitan antara kecerdasan emosi dengan depresi, kecemasan dan keseluruhan psikis serta kesehatan mental menunjukkan bahwa seseorang yang lebih

banyak memperhatikan emosinya, seseorang yang memiliki nilai lebih rendah kejernihan emosinya dan seseorang yang menunjukkan ketidakmampuan untuk mengatur keadaan emosi menunjukkan rendahnya penyesuaian emosi. Begitupula penelitian yang dilakukan Sunil & Rooprai (2009) bahwa kecerdasan emosi merupakan kemampuan untuk mencegah timbulnya perasaan negatif seperti marah, kurang percaya diri, kecemasan dan sebaliknya fokus pada perasaan positif salah satunya percaya diri, empati dan keserasian. Pengembangan kecerdasan emosi harus lebih ditekankan untuk mengatasi stress dan kecemasan. Semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin rendah kecemasan, sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosional maka semakin tinggi kecemasan seorang. Ditambahkan hasil penelitian Fikry & Khairani (2017) yang menyatakan bahwa hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan kecemasan pada mahasiswa yang melakukan bimbingan skripsi di Universitas Syiah Kuala dengan kontribusi 4,3% ($r \text{ squared} = 0,043$). Hal ini bermakna semakin tinggi kecerdasan emosional individu, maka semakin rendah kecemasan individu tersebut, serta sebaliknya.

Spielberger (Setyobroto, 2002: 48) menyatakan bahwa kecemasan sebelum menghadapi pertandingan merupakan salah satu dari *state anxiety* yaitu reaksi emosi sesaat pada waktu akan bertanding yang menimbulkan efek-efek negatif pada atlet, seperti perasaan takut, tegang dan merasa kalah sebelum bertanding. Saat atlet akan melakukan pertandingan, pada atlet yang sudah profesional tingkat kecemasan itu sangat rendah, namun pada jika pada atlet yang masih amatir tingkat kecemasan sangat tinggi, sehingga atlet tersebut bisa mengalami stress yang bisa menyebabkan atlet sulit berkonsentrasi dalam pertandingan.

Seorang atlet yang memiliki kecerdasan emosi yang baik mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil dalam mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan. Sehingga dalam pertandingan tersebut atlet merasa tenang dan dapat menikmati pertandingan yang sedang dilakukan. Seorang atlet yang tidak memiliki kecerdasan emosi yang baik akan mudah terpecah perhatiannya, karena emosi sebagai sumber kemampuan jiwa manusia akan mempengaruhi sumber kemampuan jiwa yang lain seperti atlet tersebut akan menjadi cemas sehingga kinerjanya di lapangan menjadi kacau sehingga pada akhirnya atlet tersebut mengalami kekalahan (Patton, 2000).

Kecerdasan emosi yang dimiliki membantu atlet keluar dari tekanan atau situasi yang tidak menyenangkan. Kecerdasan emosi yang baik dapat meminimalisir ketakutan dan kekhawatiran yang timbul pada atlet futsal sebelum pertandingan. Kecemasan bila dalam taraf wajar dapat meningkatkan prestasi. Loehr (dalam Melianawati, 2001) berpendapat bahwa “besar kecilnya masalah tergantung bagaimana kita melihat masalah tersebut. Masalah yang ada bisa dianggap sebagai tantangan dan bencana”. Kecemasan yang dialami oleh atlet dalam menghadapi pertandingan dapat dijadikan sebagai motivasi maupun beban. Kecerdasan emosi yang baik mampu merubah kecemasan menjadi sesuatu yang positif. Kemampuan mengolah emosi dan menyalurkannya dorongan dengan benar maka dapat merubah kecemasan menjadi motivasi untuk berprestasi lebih tinggi lagi. Kecemasan akan kekalahan ataupun dampak lainnya akan membuat atlet menjadi termotivasi untuk berlatih lebih giat lagi dalam mempersiapkan diri menghadapi pertandingan. Dorongan emosi (kecemasan) direspon positif oleh atlet dan dapat menyalurkannya dorongan itu ke arah yang tepat (Goleman, 2000).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang (negatif) signifikan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan pada pemain futsal UNY saat menghadapi pertandingan, dengan nilai $r_{x,y} = -0,558 > r_{(0.05)(49)} = 0,276$. Korelasi tersebut bernilai negatif, artinya semakin baik kecerdasan emosi seseorang, maka tingkat kecemasan semakin menurun.

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Untuk mengatasi kecemasan yang tinggi pada atlet futsal sebelum bertanding dapat dilakukan dengan mengelola emosi diri, misalnya menghibur diri sendiri (mendengarkan musik, bercanda dengan teman atau melakukan kegiatan sesuai kenyamanan individu masing-masing). Selain itu memotivasi diri sendiri juga berpengaruh terhadap menurunnya kecemasan.
2. Bagi atlet dapat membuat daftar bagaimana dan apa yang harus dilakukan sebelum pertandingan seperti berlatih sesuai dengan waktu pertandingan, memahami kondisi lapangan pertandingan, apabila ada gangguan dalam pertandingan apa yang akan dilakukan, pola makan, dan juga pola istirahat yang teratur.
3. Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian dengan tema yang berkaitan dengan kecerdasan emosi, diharapkan dapat mengungkap lebih dalam mengenai hubungan kecerdasan emosi dengan kecemasan, dapat menggali lebih dalam setiap aspeknya. Penulis juga menyarankan

untuk mengukur kecerdasan emosi selain dari variabel kecemasan, sehingga dapat mengungkapkan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2016). *Fungsi dan Pengembangan pengukuran tes dan prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Berrocal, P. (2006). The role of emotional intelligence in anxiety and depression among adolescents. *Individual Differences Research*, Volume 4, (1).
- Chaplin, J.P. (2006). *Kamus lengkap psikologi*. (terjemahan: Kartini Kartono). Jakarta: PT. Raja Grafindo Jaya.
- Fikry, T.J & Khairani, M. (2017). Kecerdasan emosional dan kecemasan mahasiswa bimbingan skripsi di Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, Volume 1 Nomor 2. Hal 108-115.
- Goleman, D. (2000). *Kecerdasan emosional: mengapa EI lebih penting dari IQ*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gunarsa, S.D. (2008). *Psikologis olahraga prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Komarudin. (2015). *Psikologi olahraga latihan keterampilan mental dalam olahraga kompetitif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik & strategi futsal modern*. Jakarta: Penebar Swadaya Group.
- Melianawati. (2001). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan kinerja karyawan. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, Vol .17. No. 1, 57-62.
- Mira Hayu Nindyowati. (2016). *Tingkat kecemasan atlet aeromodelling kelas free flight setelah mengalami cedera bahu menjelang pertandingan di IST AKPRIND Flying Contest (IFC) Tahun 2016*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Patton. (2000). *EQ pelayanan sepenuh hati*. Jakarta : PT Pustaka Delapratasa.
- Setyobroto, S. (20002). *Psikologi olahraga*. Jakarta: PT. Anem Kosong Anem.
- Sudradjat, N. W. (2001). Kecemasan bertanding serta motif keberhasilan dan keterkaitannya dengan prestasi olahraga perorangan dalam pertandingan untuk kejuaraan. *Jurnal Psikologi Indonesia*, No. 1, 7-13.
- Syahraini, K & Rohmatun. (2007). Kecerdasan emosional dan kecemasan pramenopause pada wanita di RW IV dan XI Kelurahan Gebang Sari Semarang. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, Volume 2, Nomor 1.
- Syamril, J,R & Irwan N,K. (2007). Pengaruh kecerdasan emosi terhadap keterampilan sosial siswa Akselarasi UI. *Jurnal Kecerdasan Emosi*. Vol 01 No 01 (7-10).
- Wisnu Angga Dewantara. (2014). *Tingkat kecerdasan emosi atlet POMNAS Yogyakarta cabang sepakbola tahun 2013*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.