

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

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh:
Imania Aufa
NIM. 14601241087

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

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


Disusun Oleh:

Imania Aufa
NIM. 14601241087


telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang
bersangkutan.

Yogyakarta, Oktober 2018

Mengetahui,
Ketua Program Studi


Dr. Gunur, M.Pd
NIP. 19810926 200604 1 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing.


Dr. Komarudin, M.A
NIP. 19740928 200312 1 002

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Imania Aufa

NIM : 14601241087

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan
Kecemasan pada Pemain Futsal UNY saat
Menghadapi Pertandingan

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, Januari 2019
Yang Menyatakan,



Imania Aufa
NIM. 14601241087

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

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

Disusun Oleh:

Imania Aufa
NIM. 14601241087

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program

Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 11 Januari 2019

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Komarudin, M.A. Ketua Penguji		16/1/2019
Nurhadi Santoso, M.Pd. Sekretaris Penguji		15/1/2019
Fathan Nurcahyo, M.Or. Penguji I		14/1/2019

Yogyakarta, Januari 2019
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



awan S. Suherman, M.Ed
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

1. Jika kamu menginginkan sesuatu, kamu akan menemukan caranya. Namun jika tak serius, kamu hanya akan mendapatkan alasannya (Jim Rohn)
2. Kegagalan terjadi karena kamu terlalu banyak berencana, tapi sedikit dalam berpikir.
3. Tragedi terbesar dalam kehidupan bukanlah sebuah kematian, tapi hidup tanpa tujuan. Karena itu, teruslah bermimpi untuk mengapai tujuan dan harapan itu.
4. Jadikanlah hidupmu lebih bermakna. Genggamlah dunia sebelum dunia menggengammu.

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya kecilku ini untuk orang yang kusayangi:

1. Orang Tuaku, Ibu Endang Purbawani dan Bapak Sinar Wiharja yang telah memberikan dukungan moril maupun materi serta doa yang tiada henti untuk kesuksesan saya, karena tiada kata seindah lantunan doa dan tiada doa yang paling khusuk selain doa yang terucap dari orangtua. Ucapan terimakasih saja takkan pernah cukup untuk membalas kebaikan orangtua, karena itu terimalah persembahan bakti dan cintaku untuk kalian, bapak ibuku.
2. Untuk kedua kakak dan kedua adekku, yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, senyum dan doanya untuk keberhasilan ini, cinta kalian adalah memberikan kobaran semangat yang menggebu, terimakasih dan sayangku untuk kalian.

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

Oleh:

Imania Aufa
NIM. 14601241087

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

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan pada Pemain Futsal UNY saat Menghadapi Pertandingan” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Komarudin, M.A., Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi dan Ketua Penguji yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Dr. Guntur., Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi
5. Pengurus UKM Futsal UNY, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Pemain Futsal UNY yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Semua teman-teman PJKR yang selalu memberikan semangat, serta motivasinya.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, Januari 2019

Penulis,



Imania Aupa
NIM. 14601241087

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Hasil Penelitian	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	9
1. Hakikat Permainan Futsal	9
2. Hakikat Kecemasan	16
3. Hakikat Kecerdasan Emosional	30
B. Penelitian yang Relevan	38
C. Kerangka Berpikir	39
D. Hipotesis Penelitian	40
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	42
B. Tempat dan Waktu Penelitian	42
C. Populasi dan Sampel Penelitian	42
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	43
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	44
F. Teknik Analisis Data	47
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	49
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian	49
2. Hasil Uji Prasyarat	52

3. Hasil Uji Hipotesis	53
B. Pembahasan	54
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	57
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	59
B. Implikasi.....	59
C. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN	64

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik Dasar Mengumpan.....	11
Gambar 2. Teknik Dasar Mengontrol Bola	12
Gambar 3. Teknik Dasar Mengumpan Lambung	13
Gambar 4. Teknik Dasar Menggiring Bola	14
Gambar 5. <i>Shooting</i> Menggunakan Punggung Kaki	15
Gambar 6. <i>Shooting</i> Menggunakan Ujung Kaki.....	15
Gambar 7. Teknik Dasar Menyundul	16
Gambar 8. Gejala Kecemasan Secara Fisik	23
Gambar 9. Desain Penelitian	42
Gambar 10. Diagram Batang Kecerdasan Emosi Pemain Futsal UNY	50
Gambar 11. Diagram Batang Tingkat Kecemasan Pemain Futsal UNY	51

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Alternatif/Pembobotan Jawaban Angket.....	44
Tabel 2. -Kisi Instrumen Kecerdasan Emosi (X)	45
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Kecemasan (Y).....	46
Tabel 4. Deskriptif Statistik Kecerdasan Emosi Pemain Futsal UNY	49
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kecerdasan Emosi Pemain Futsal UNY	50
Tabel 6. Deskriptif Statistik Tingkat Kecemasan Pemain Futsal UNY	51
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Pemain Futsal UNY ..	51
Tabel 8. Hasil Uji Normalitas	52
Tabel 9. Hasil Uji Linieritas	53
Tabel 10. Koefisien Korelasi Kecerdasan Emosi (X) dengan Tingkat Kecemasan (Y).....	53

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	65
Lampiran 2. Angket Kecerdasan Emosi.....	65
Lampiran 3. Angket Kecemasan	70
Lampiran 4. Data Penelitian Kecerdasan Emosi.....	74
Lampiran 5. Data Penelitian Tingkat Kecemasan.....	76
Lampiran 6. Deskriptif Statistik.....	78
Lampiran 7. Uji Normalitas	80
Lampiran 8. Uji Linieritas	81
Lampiran 9. Uji Korelasi.....	82
Lampiran 10. Tabel r.....	83
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian.....	84

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga kesegaran jasmani agar tetap berada dalam kondisi yang baik. Banyak dijumpai pria maupun wanita, tua atau muda melakukan latihan-latihan olahraga baik di lapangan, jalan-jalan, maupun di dalam ruangan. Semua ini dilakukan agar kesehatan dan kesegaran jasmani tetap terjaga dengan baik sebagai dasar penting untuk hidup bahagia dan bermanfaat. Salah satu olahraga yang sangat populer di Yogyakarta yaitu futsal.

Olahraga futsal merupakan olahraga yang sedang digemari di kalangan pelajar dan mahasiswa. Olahraga futsal pertama kali dipopulerkan oleh Juan Carlos Ceriani pada tahun 1930 di Montevideo, Uruguay. Olahraga futsal merupakan permainan bola yang dimainkan oleh dua tim yang beranggotakan masing-masing 5 orang pemain di dalam lapangan. Tujuan dari olahraga futsal adalah mencetak gol atau memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan. Lapangan untuk olahraga futsal memiliki ukuran sekitar panjang 25 meter – 42 meter x lebar 15 meter – 25 meter. Olahraga Futsal mempunyai karakteristik permainan yang sangat cepat dan dinamis yang menuntut pemain untuk bergerak cepat dan dinamis di lapangan.

Menjadi seorang atlet diperlukan kerja keras dari awal sampai akhir, seperti persiapan saat latihan yang keras, mempersiapkan kondisi fisik dan tubuh mereka, maupun persiapan secara mental. Pola hidup seorang atlet juga harus diperhatikan, seperti waktu latihan, waktu makan, dan waktu istirahat pun diatur

dengan baik. Diharapkan dengan penerapan hal seperti itu atlet dapat fokus dan mencapai target sesuai yang diinginkan. 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 psikologis dan kesehatan mentalnya. Nasution (2011: 27) menyatakan bahwa “kondisi psikologis yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu”.

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. Hal ini ditujukan untuk meraih prestasi yang setinggi-tingginya. Banyak ahli olahraga berpendapat bahwa tingkat pencapaian prestasi puncak sangat ditentukan oleh kematangan dan ketangguhan mental atlet dalam mengatasi berbagai kesulitan selama bertanding. 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 menurunnya 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).

Husdarta (2011: 41) menyatakan bahwa “kondisi tersebut muncul reaksi-reaksi fisiologis dari dalam tubuh seorang atlet. Pengaruhnya keringat mengucur deras padahal biasanya biasa, tangan dan kaki basah oleh keringat, nafas terengah-engah, gemetar, kepala pusing, mual hingga muntah-muntah”. Itu semua merupakan respon fisik atas keadaan mental yang sedang meningkat yang secara umum atlet tersebut merasa cemas. Gejala-gejala fisik yang menyertai kecemasan adalah keringat dingin, telapak tangan basah, denyut jantung meningkat, serta keluarnya keringat dingin.

Hubungan kecemasan dengan pertandingan diungkapkan Cartty (Husdarta: 2011: 75) sebagai berikut:

(a) pada umumnya kecemasan meningkat sebelum bertanding yang disebabkan oleh bayangan beratnya tugas dan pertandingan yang akan datang. (b) selama Pertandingan di berlangsung, tingkat kecemasan mulai menurun karena sudah mulai adaptasi. (c) mendekati akhir pertandingan, kecemasan mulai naik lagi, terutama apabila skor pertandingan sama atau hanya berbeda sedikit.

Kecemasan pada pemain bersumber dari dalam maupun dari luar, Gunarsa (2008: 67-68) menyatakan:

sumber kecemasan berasal dari dalam diri pemain, yaitu rasa percaya diri yang berlebih, pikiran negatif, pikiran mudah puas, penampilan yang tidak sesuai harapan, sedangkan yang bersumber dari luar yaitu rangsangan yang membingungkan, pengaruh penonton, media masa, lawan yang bukan tandingan, kehadiran dan ketidak hadirannya pelatih, sarana dan prasarana, serta cuaca. Pada umumnya kecemasan meningkat sebelum pertandingan

disebabkan oleh bayangan beratnya tugas dan pertandingan yang akan datang.

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, dkk., (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 (2004) 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.

Menurut Bar-On (Stein & Book, 2002) “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.

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. 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.

Pernyataan di atas menyebutkan atlet tersebut telah berhasil mengatasi psikologis yang sedang dihadapinya dan langsung melakukan tindakan terhadap apa yang sedang dirasakan dengan kecerdasan emosi yang dimilikinya. 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”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan permasalahan yang diungkap pada latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Tekanan dari penonton atau tim lain membuat pemain merasa tertekan dan cemas.
2. Pemain Futsal UNY saat menghadapi pertandingan atau suatu turnamen menunjukkan perilaku gelisah seperti mondar-mandir di pinggir lapangan, menurunnya performa fisik, tegang, hilang konsentrasi dan sering buang air kecil.
3. Pemain Futsal UNY, dirinya mengatakan bahwa masih sering mengalami kecemasan saat akan maupun sedang bertanding.
4. Belum diketahui hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan pada pemain futsal UNY saat menghadapi pertandingan.

C. Batasan Masalah

Agar permasalahan tidak terlalu luas, maka dalam penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti dengan tujuan agar hasil penelitian lebih terarah. Masalah dalam penelitian ini hanya dibatasi pada hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan pada pemain futsal UNY saat menghadapi pertandingan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah di atas maka dapat dirumuskan permasalahan yaitu: “Adakah hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan pada pemain futsal UNY saat menghadapi pertandingan?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan

antara kecerdasan emosi dengan kecemasan pada pemain futsal UNY saat menghadapi pertandingan.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, maka manfaat yang diperoleh dari penelitian ini antara lain:

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi ilmiah yang berkaitan dengan hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan pada pemain futsal UNY saat menghadapi pertandingan.
- b. Dapat digunakan sebagai bahan untuk mengembangkan pengetahuan hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan pada pemain futsal UNY saat menghadapi pertandingan.

2. Manfaat Praktis

- a. Memberikan masukan kepada pelatih maupun pemain tentang hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan pada pemain futsal UNY saat menghadapi pertandingan.
- b. Sebagai masukan untuk pihak yang berkecimpung dalam olahraga khususnya futsal.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Permainan Futsal

a. Pengertian Futsal

Futsal merupakan salah satu olahraga yang cukup populer di Indonesia. Susworo, Saryono, & Yudanto (2009: 49) menyatakan bahwa “futsal merupakan aktivitas permainan invasi (*invasion games*) beregu yang dimainkan lima lawan lima orang dalam durasi waktu tertentu yang dimainkan pada lapangan, gawang dan bola yang relatif lebih kecil dari permainan sepakbola yang mensyaratkan kecepatan gerak, menyenangkan dan aman dimainkan serta kemenangan regu ditentukan oleh jumlah terbanyak mencetak gol ke gawang lawannya”.

Murhananto (2006: 1-2) menyatakan bahwa “futsal adalah sangat mirip dengan sepakbola hanya saja dimainkan oleh lima lawan lima dalam lapangan yang lebih kecil, gawang yang lebih kecil dan bola yang lebih kecil serta relatif berat”. Dalam permainan futsal, pergerakan pemain yang terus menerus juga menyebabkan pemain harus terus melakukan operan (*passing*). Senada dengan hal tersebut, Halim (2009: 78) menyatakan bahwa:

Futsal adalah permainan yang membutuhkan kecepatan. Semakin cepat permainan tim anda, akan semakin memperbesar peluang untuk menang. Gunakan sentuhan *one-two* dengan rekan anda. Jangan terlalu sering membawa bola, karena hanya akan menguras tenaga anda. Anda hanya perlu mengoper dan berlari mengisi ruang kosong. Jangan pernah menunggu bola, bergeraklah aktif.

Berbagai pendapat di atas peneliti dapat difaktorkan futsal adalah permainan sepakbola mini yang dapat dimainkan di luar maupun dalam ruangan.

Permainan futsal lebih kurang 90% merupakan permainan *passing*. Futsal dimainkan lima lawan lima orang yang membutuhkan keterampilan dan kondisi fisik yang prima determinasi yang baik, karena kedua tim bergantian saling menyerang satu sama lain dalam kondisi lapangan yang cenderung sempit dan waktu yang relatif singkat. Serta kemenangan ditentukan oleh jumlah gol terbanyak.

b. Teknik Dasar Olahraga Futsal

Dilihat dari kebutuhan teknik serta taktik, olahraga futsal hampir sama dengan sepakbola. *Shooting* dalam futsal juga dengan punggung kaki walaupun jamak dijumpai menggunakan ujung sepatu. *Passing* dengan kaki bagian dalam atau luar. Namun perbedaan yang mencolok adalah saat melakukan kontrol bola atau *stop ball*. Jika dalam sepakbola banyak menggunakan kaki bagian dalam atau bagian luar, jika dalam olahraga futsal akan lebih efektif dengan kaki bagian bawah. Dengan permukaan lapangan keras dan setiap pemain yang dituntut untuk cepat mengalirkan bola dan tidak boleh melakukan kontrol jauh dari penguasaan, metode kontrol dengan telapak kaki atau kaki bagian bawah dirasa paling pas.

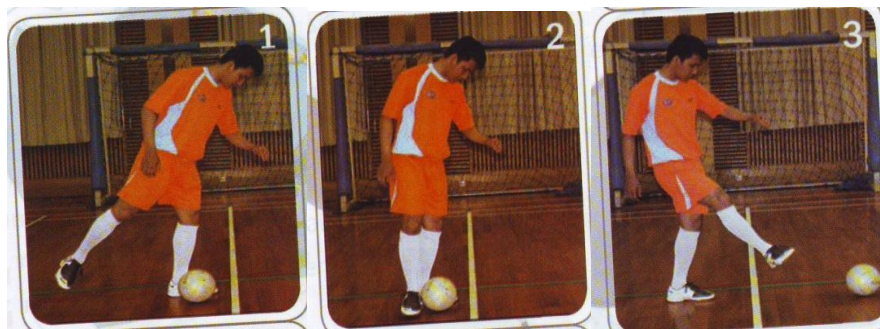
Seperti halnya dalam sepakbola pada olahraga futsal ada beberapa teknik yang digunakan dalam permainan. Jaya (2008: 63-67) menyatakan bahwa beberapa teknik tersebut adalah sebagai berikut:

1) Keterampilan Dasar Mengumpan (*Passing*)

Passing merupakan salah satu keterampilan dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan oleh pemain, karena dengan lapangan yang rata dan ukuran yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat. Lhaksana (2011: 30),

menyatakan “di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain”. Untuk penguasaan *passing*, diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai. Keberhasilan mengumpan ditentukan oleh kualitasnya, tiga hal dalam kualitas mengumpan: (1) keras, (2) akurat, dan (3) mendatar. Lhaksana (2011: 30) menyatakan dalam melakukan *passing*:

- a) Pada saat melakukan *passing*, kaki tumpu berada di samping bola, bukan kaki untuk mengumpan.
- b) Gunakan kaki bagian dalam untuk melakukan *passing*.
- c) Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.
- d) Kaki dalam dari atas diarahkan ke tengah bola (jantung) dan ditekan ke bawah agar bola tidak melambung.
- e) Diteruskan dengan gerakan lanjutan, di mana setelah melakukan *passing* ayunan kaki jangan dihentikan.

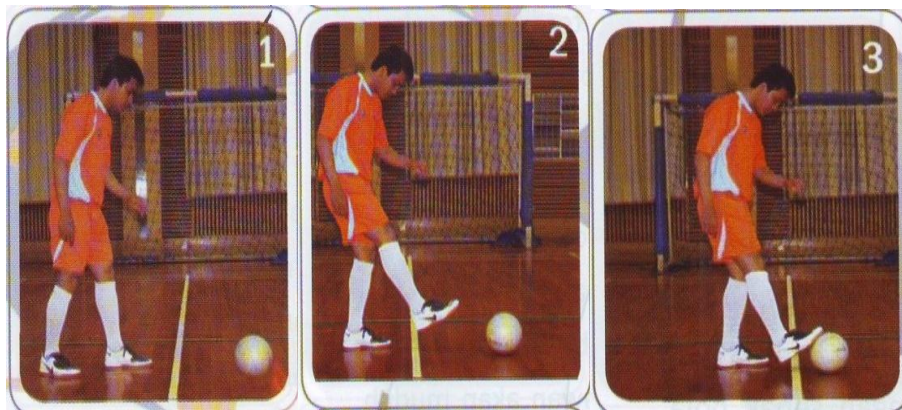


Gambar 1. Teknik Dasar Mengumpan
(Sumber: Wirawan, 2009: 25)

2) Keterampilan Dasar Menahan Bola (*Controlling*)

Lhaksana (2011: 31), menyatakan bahwa “keterampilan *control* (menahan bola) haruslah menggunakan telapak kaki (*sole*)”. Dengan permukaan lapangan yang rata, bola akan bergulir cepat sehingga para pemain harus dapat mengontrol dengan baik. Apabila menahan bola jauh dari kaki, lawan akan mudah merebut bola. Susworo, Saryono, & Yudanto (2009), menyatakan bahwa “*controlling* adalah kemampuan pemain saat menerima bola sampai pemain tersebut akan

melakukan gerakan selanjutnya terhadap bola”. Gerakan selanjutnya tersebut seperti mengumpan, menggiring ataupun menembak ke gawang. Sesuai dengan karakteristik permainan futsal, maka teknik *controlling* yang dominan digunakan adalah dengan kaki, meskipun dapat dilakukan dengan semua anggota badan selain tangan. Lhaksana (2011: 31) menyatakan bahwa “hal yang harus dilakukan dalam melakukan menahan bola: (1) Selalu melihat datangnya arah bola, (2) Jaga keseimbangan pada saat datangnya bola, (3) Sentuh atau tahan menggunakan telapak kaki, agar bolanya diam tidak bergerak dan mudah dikuasai”.

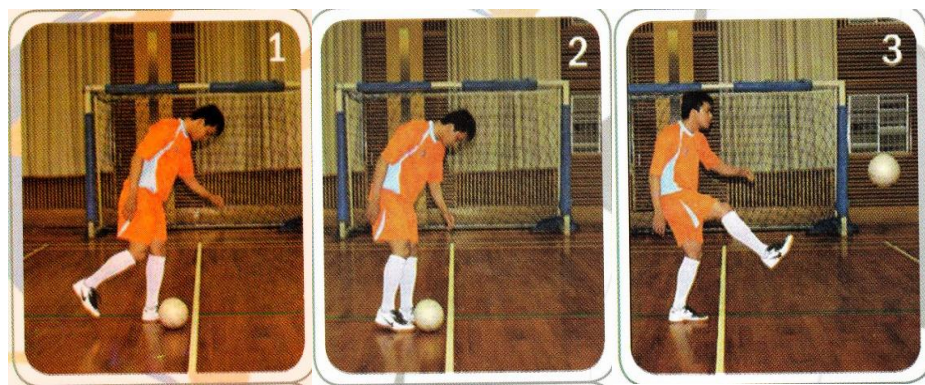


Gambar 2. Teknik Dasar Mengontrol Bola
(Sumber: Wirawan, 2009: 31)

3) Keterampilan Dasar Mengumpan Lambung (*Chipping*)

Lhaksana (2011: 32), menyatakan bahwa “keterampilan *chipping* sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola di belakang lawan atau dalam situasi lawan bertahan satu lawan satu. Teknik ini hampir sama dengan teknik *passing*”. Perbedaannya terletak pada saat *chipping* menggunakan bagian atas ujung sepatu dan perkenaannya tepat di bawah bola. Lhaksana (2011: 32) menyatakan bahwa *chipping* dapat dilakukan untuk mengumpan maupun untuk memasukkan bola ke gawang lawan, gerakannya sebagai berikut:

- a) Pada saat melakukan *passing*, kaki tumpu di samping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap arah yang akan dituju, bukan kaki yang akan melakukan.
- b) Gunakan kaki bagian ujung kaki bagian atas untuk mengumpan lambung.
- c) Konsentrasikan pandangan pada bola tepat di bawah bola menyentuhnya.
- d) Kunci atau kuatkan tumit agar saat melakukan sentuhan dengan bola lebih kuat.
- e) Diteruskan gerakan lanjutan, dimana setelah sentuhan dengan bola dalam mengumpan lambung ayunan kaki jangan dihentikan.

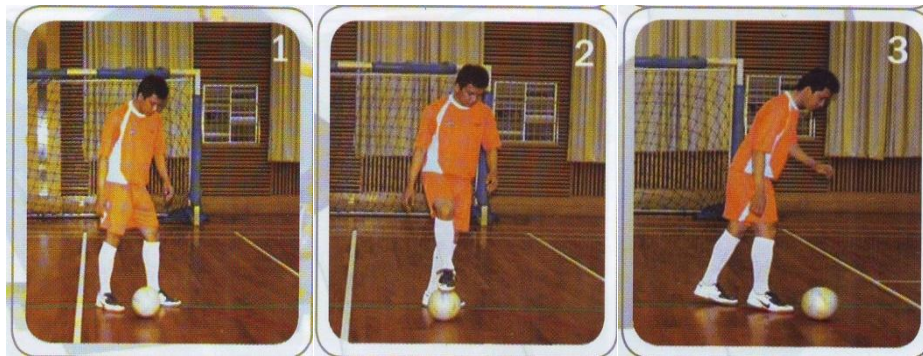


Gambar 3. Teknik Dasar Mengumpan Lambung
(Sumber: Wirawan, 2009: 31)

4) Keterampilan Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

Lhaksana (2011 :33), menyatakan bahwa “*dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol”. Jaya (2008: 66) menyatakan bahwa *dribbling* merupakan tendangan bola terputus-putus atau pelan-pelan. Lhaksana (2011 :33), menyatakan bahwa teknik *dribbling* sebagai berikut:

- a) Dalam melakukan *dribbling*, sentuhan bola harus menggunakan telapak kaki secara berkesinambungan.
- b) Fokus pandangan setiap kali sentuhan dengan bola.
- c) Bola digulirkan bola ke depan tubuh.
- d) Jaga keseimbangan pada saat menggiring bola.
- e) Atur jarak bola sedekat mungkin.



Gambar 4. Teknik Dasar Menggiring Bola
(Sumber: Wirawan, 2009: 33)

5) Keterampilan Dasar Menembak (*Shooting*)

Shooting merupakan ketrampilan dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Lhaksana (2011: 34), menyatakan bahwa “*shooting* merupakan cara untuk menciptakan gol”. Ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. *Shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik, yaitu *shooting* menggunakan punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung kaki. Susworo, Saryono, & Yudanto (2009), menyatakan bahwa “*shooting* adalah tendangan ke arah gawang untuk menciptakan gol”. Lhaksana (2011: 34) menyatakan bahwa *shooting* memiliki ciri khas laju bola yang sangat cepat dan keras serta sulit diantisipasi oleh penjaga gawang, teknik *shooting* sebagai berikut:

- a) Teknik *Shooting* menggunakan Punggung kaki
 - 1) Pada saat melakukan *shooting*, kaki tumpu disamping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap arah gawang.
 - 2) Gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan *shooting*.
 - 3) Konsentrasi pandangan ke arah bola tepat di tengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola.
 - 4) Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.
 - 5) Posisi badan agak dicondongkan ke depan, apabila badan tidak dicondongkan kemungkinan besar perkenaan bola di bagian bawah dan bola akan melambung tinggi.
 - 6) Diteruskan dengan gerakan lanjutan, di mana setelah melakukan *shooting* ayunan kaki jangan dihentikan.

b) *Shooting Menggunakan Ujung Sepatu*

Teknik ini sama halnya dengan teknik *shooting* menggunakan punggung kaki, bedanya pada saat melakukan *shooting* perkenaan kaki tepat di ujung sepatu atau ujung kaki.



Gambar 5. *Shooting Menggunakan Punggung Kaki*
(Sumber: Wirawan, 2009: 35)



Gambar 6. *Shooting Menggunakan Ujung Kaki*
(Sumber: Wirawan, 2009: 36)

6) Keterampilan Dasar Menyundul Bola (*Heading*)

Menyundul bola ini dapat dilakukan untuk mengoper dan mengarahkan bola ke teman, menghalau bola di daerah pertahanan, mengontrol bola atau mengendalikan bola dan melakukan sundulan untuk mencetak gol. Ditinjau dari posisi tubuhnya menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri, melompat dan sambil meloncat. Pentingnya menyundul bola dalam permainan futsal tidak seperti dalam permainan sepakbola konvensional, tetapi ada situasi ketika pemain perlu menggunakan teknik menyundul bola dari serangan lawan dan dalam menciptakan gol.



Gambar 7. Teknik Dasar Menyundul
(Sumber: Wirawan, 2009: 36)

2. Hakikat Kecemasan

a. Definisi Kecemasan

Kecemasan merupakan reaksi situasional terhadap berbagai rangsangan stres. Cashmore (2002) (dalam Mahakharisma, 2014: 8) menjelaskan bahwa kecemasan mengacu kepada emosi yang tidak menyenangkan dan ditandai dengan perasaan samar, tetapi terus menerus merasa prihatin dan kekuatan. Kecemasan adalah ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa harus berada dalam keadaan waspada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas (Komarudin, 2015: 102).

Levitt yang dikutip oleh Husdarta (2011: 73) menyatakan “Kecemasan dapat didefinisikan sebagai suatu perasaan subjektif terhadap sesuatu yang ditandai oleh kekhawatiran, ketakutan, ketegangan, dan meningkatkan kegairahan secara fisiologik.” Setiap orang pernah mengalami kecemasan atau ketakutan terhadap berbagai situasi seperti takut dimarahi, takut tidak naik kelas, takut gagal, takut tertabrak dan takut atau khawatir sebelum bertanding. Adapun Gunarsa (2008: 147) menambahkan kecemasan adalah perasaan tidak berdaya, tak

aman tanpa sebab yang jelas, kabur atau samar-samar. Kecemasan dalam pertandingan akan menimbulkan tekanan emosi yang berlebihan yang dapat mengganggu pelaksanaan pertandingan serta mempengaruhi penampilan atau prestasi.

Atkinson (1993: 212) menyatakan bahwa kecemasan emosi adalah yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang terkadang-kadang kita alami dalam tingkat yang berbeda dalam kecemasan, orang dapat menggunakan tenaga emosional dari pada yang mereka sadari. Hal senada Setyobroto (2002: 48) menyatakan rasa cemas adalah suatu perasaan subjektif akan ketakutan dan meningkatkan kegairahan secara fisiologis.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah perasaan yang menimbulkan tekanan emosi yang dialami oleh siapa saja, kapan saja, dan di mana saja saat menghadapi suatu keadaan yang penting, misalnya menghadapi suatu pertandingan. Perasaan cemas muncul dalam diri atlet disebabkan oleh faktor intrinsik maupun ekstrinsik sehingga dapat mempengaruhi penampilan atlet saat menghadapi pertandingan yang akan dihadapi. Gambaran asumsi seperti membayangkan musuh yang lebih kuat, tentang kondisi fisik yang tidak cukup bagus, even yang sangat besar atau semua orang menaruh harapan yang berlebihan bisa mengakibatkan kecemasan yang berlebihan.

b. Jenis Kecemasan

Jenis-jenis gangguan kecemasan dapat digolongkan menjadi beberapa pendekatan. Wiramiharja (Haruman, 2013: 23) mengungkapkan beberapa jenis gangguan kecemasan yang dijelaskan sebagai berikut:

- 1) *Panic disorder* yaitu gangguan yang dipicu oleh munculnya satu atau dua serangan atau panik yang dipicu oleh hal-hal yang menurut orang lain bukan merupakan peristiwa yang luar biasa. *Agrofobia* yaitu suatu keadaan dimana seseorang merasa tidak dapat atau sukar menjadi baik secara fisik maupun psikologis untuk melepas diri.
- 2) *Phobia* lainnya merupakan pernyataan perasaan cemas atau takut atas suatu yang tidak jelas, tidak rasional, tidak realistis.
- 3) *Obsesive-compulsive* yaitu suatu pikiran yang terus menerus secara patologis muncul dari dalam diri seseorang, sedangkan kompulsif adalah tindakan yang didorong oleh impuls yang berulang kali dilakukan.
- 4) Gangguan kecemasan yang tergenerelisasikan yang ditandai adanya rasa khawatir yang eksekif dan kronis dalam istilah lama disebut *Free Floating Anxiety*.

Husdarta (2011: 80) menyatakan bahwa kecemasan yang dirasakan oleh atlet dalam waktu tertentu, misalnya menjelang pertandingan (*state anxiety*) dan kecemasan yang dirasakan karena atlet tergolong pencemas (*trait anxiety*). Satiadarma (2000: 11) menjelaskan bahwa dalam dunia olahraga kecemasan (*anxiety*), gugahan (*arousal*), dan stres (*stress*) merupakan aspek yang memiliki kaitan yang sangat erat satu sama lain sehingga sulit dipisahkan. Charles Spielberger (1966) (dalam Gunarsa, 2008: 74) membagi kecemasan menjadi dua, yaitu:

1) *State Anxiety*

State anxiety adalah suatu keadaan emosional berupa ketegangan dan ketakutan yang tiba-tiba muncul, serta diikuti perubahan fisiologi tertentu. Munculnya kecemasan antara lain ditandai gerakan-gerakan pada bibir, sering

mengusap keringat pada telapak tangan, atau pernapasan yang terlihat tinggi. *State anxiety* merupakan keadaan objektif ketika seseorang mempersepsikan rangsangan-rangsangan lingkungan, dalam hal ini pertandingan, sebagai sesuatu yang memang menimbulkan ketegangan atau kecemasan.

2) *Trait Anxiety*

Trait anxiety adalah suatu predisposisi untuk mempersepsikan situasi lingkungan yang mengancam dirinya. Spielberger (dalam Gunarsa, 2008: 74) merumuskan *trait anxiety* sebagai berikut: Jika seorang atlet pada dasarnya memiliki *trait anxiety*, maka manifestasinya kecemasannya akan selalu berlebihan dan mendominasi aspek psikis. Hal ini merupakan kendala yang serius bagi atlet tersebut untuk berpenampilan baik.

Komarudin (2015: 13) menyatakan bahwa kecemasan somatik (*somatic anxiety*) adalah perubahan-perubahan fisiologis yang berkaitan dengan munculnya rasa cemas. *Somatic anxiety* ini merupakan tanda-tanda fisik saat seseorang mengalami kecemasan. Tanda-tanda tersebut antara lain: perut mual, keringat dingin, kepala terasa berat, muntah-muntah, pupil mata melebar, otot menegang, dan sebagainya. Untuk mengukur kecemasan jenis ini dibutuhkan pemahaman yang mendalam dari atlet terhadap kondisi tubuhnya. Atlet harus selalu sadar dengan kondisi fisik yang dirasakan. Sedangkan kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) adalah pikiran-pikiran cemas yang muncul bersamaan dengan kecemasan somatis. Pikiran-pikiran cemas tersebut antara lain: takut, ragu-ragu, bayangan kekalahan atau perasaan malu. Pikiran-pikiran tersebut yang membuat seseorang selalu merasa dirinya cemas. Kedua jenis rasa cemas tersebut terjadi secara

bersamaan, artinya ketika seorang atlet mempunyai keraguraguan saat akan bertanding, maka dalam waktu yang bersamaan dia akan mengalami kecemasan somatis, yakni dengan adanya perubahan-perubahan fisiologis.

Davidson & Schewartz (Setyobroto, 2002) menyatakan bahwa kecemasan kompetitif dasar dibagi menjadi dua yaitu :

1) Kecemasan Kompetitif Dasar (*competitive trait anxiety*)

Silva & Weinberg (Setyobroto, 2002: 46) bahwa kecemasan kompetitif dasar merupakan kecenderungan untuk mempresepsikan situasi kompetisi sebagai mengancam dan melakukan respons terhadap situasi tersebut dengan reaksi meningkatkan kecemasan sesaatnya memiliki perbedaan kecenderungan dalam mempersepsikan kompetisi sebagai suatu ancaman.

2) Kecemasan Kompetitif Sesaat (*competitive state anxiety*)

Spielberger (Setyobroto, 2002: 47) bahwa kecemasan yang ditimbulkan oleh suatu kompetisi olahraga yang dirasakan atlet sebelum suatu pertandingan dimulai. Kecemasan sesaat dibedakan berdasarkan dua komponennya yaitu :

a) Kecemasan Kognitif Sesaat (*cognitive state anxiety*)

Kecemasan kognitif sesaat merupakan komponen mental dari kecemasan sesaat yang diakibatkan oleh adanya ketakutan terhadap penilaian negatif terhadap diri sendiri dan tindakan mengancam harga diri (Endler dalam Cox, 1994).

b) Kecemasan Somatik Sesaat (*somatic state anxiety*)

Kecemasan somatik sesaat merupakan komponen fisiologis dan afeksi dari kecemasan sesaat yang langsung berhubungan dengan kesiagaan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, jenis kecemasan dalam penelitian ini menggunakan teori dari Komarudin (2015: 13), yaitu kecemasan somatik (indikator badan terasa kaku, perut terasa tegang, detak jantung berdetak kencang, perubahan suhu badan, badan terasa tidak nyaman) dan kecemasan kognitif (indikator perasaan khawatir yang berlebihan, merasa ragu, konsentrasi menurun, perasaan tertekan dari adanya suara-suara teriakan penonton, perasaan ketidakpercayaan terhadap diri sendiri).

c. Gejala Kecemasan

Seorang atlet yang mengalami kecemasan berlebih dalam pertandingan kemungkinan dapat menimbulkan kecemasan dalam bentuk gangguan kesehatan atau penyimpangan tingkah laku sehingga penampilan dan rasa percaya dirinya akan menurun dan tingkat konsentrasinya akan berkurang. Komarudin (2015: 102) menyatakan bahwa indikator yang bisa dijadikan bahwa atlet mengalami kecemasan bisa dilihat dari perubahan secara fisik maupun secara psikis. “Gejala-gejala kecemasan secara *fisik* di antaranya: (a) adanya perubahan yang dramatis pada tingkah laku, gelisah atau tidak tenang dan sulit tidur, (b) terjadinya peregangan otot-otot pundak, leher, perut, terlebih lagi pada otot-otot ekstremitas, (c) terjadi perubahan irama pernapasan, (d) terjadinya kontraksi otot setempat, pada dagu, sekitar mata dan rahang; sedangkan gejala secara *psikis* yaitu: (a) gangguan perhatian dan konsentrasi; (b) perubahan emosi; (c) menurunnya rasa percaya diri; (d) timbul obsesi; (e) tidak ada motivasi”.

Gunarsa (2008: 65-66) menyatakan bahwa kecemasan atlet dapat dideteksi melalui gejala-gejala kecemasan yang dapat mengganggu penampilan seorang

atlet. Perwujudan dari ketegangan dan kecemasan pada komponen fisik dan mental sebagai berikut:

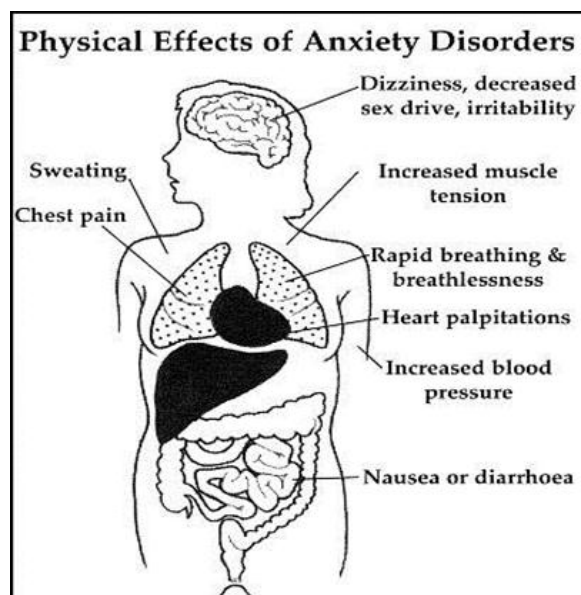
- 1) Pengaruh pada kondisi keanfaalan
 - a) Denyut jantung meningkat, Atlet akan merasakan debaran jantung yang lebih cepat.
 - b) Telapak tangan berkeringat.
 - c) Mulut kering, yang mengakibatkan bertambahnya rasa haus pada atlet.
 - d) Gangguan-gangguan pada perut atau lambung, baik uang menimbulkan luka pada lambung maupun sifatnya seperti mual-mual ingin muntah.
 - e) Otot-otot pundak dan leher menjadi kaku. Kekakuan pada pundak dan leher merupakan ciri yang banyak ditemui pada penderita stres dan tegang saat menghadapi pertandingan.
- 2) Pengaruh pada aspek psikis
 - a) Atlet menjadi gelisah.
 - b) Gejolak emosi naik turun, atlet menjadi sangat peka sehingga cepat bereaksi, atau sebaliknya reaksi emosinya menjadi hilang.
 - c) Konsentrasi terhambat, kemampuan berpikir atlet menjadi terganggu dan kacau.
 - d) Keragu-raguan dalam mengambil keputusan.

Jika seorang atlet berada dalam kondisi keanfalan dan psikis seperti tersebut di atas, tentu penampilanya pun akan ikut terganggu. Gangguan yang dialami atlet adalah:

- 1) Irama permainan sulit dikendalikan.
- 2) Pengaturan ketepatan waktu untuk bereaksi menjadi berkurang.
- 3) Koordinasi otot menjadi tidak sesuai dengan apa yang dikehendaki. Misalnya, sulit untuk mengatur kekerasan atau kehalusan dalam menggunakan kontraksi otot-otot.
- 4) Pemakaian energi menjadi boros. Oleh karena itu, dalam kondisi tegang, atlet akan cepat merasa lela.

- 5) Kemampuan dan kecermatan dalam membaca permainan lawan menjadi berkurang.
- 6) Pengambilan keputusan menjadi cenderung tergesah-gesah dan tidak sesuai apa yang seharusnya dilakukan.
- 7) Penampilan saat bermain menjadi dikuasai oleh emosi sesaat. Gerakan pun akan dilakukan tanpa kendali pikiran.

Berikut ini gambar mengenai gejala-gejala kecemasan secara fisik.



Gambar 8. Gejala Kecemasan Secara Fisik
Sumber: (www.colourbreathing.com)

Berdasarkan uraian pendapat para ahli di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa gejala-gejala kecemasan sering dialami oleh atlet khususnya setelah mengalami cedera. Atlet akan merasa gelisah karena merasa takut tidak bisa memberikan yang terbaik dalam pertandingan, detak jantung semakin kencang ketika melihat penonton, bahkan sampai sering buang air besar maupun air kecil.

d. Faktor-Faktor yang Menyebabkan Kecemasan

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan kecemasan dalam menghadapi suatu pertandingan pada seorang atlet sangat bervariasi, biasanya kecemasan disebabkan oleh faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik, yang dapat mengakibatkan kecemasan, akan tetapi, kecemasan atlet tergantung dari masing-masing atlet yang menanggapinya. Husdarta (2011: 81) menyatakan bahwa ada lima faktor penyebab kecemasan antara lain:

- 1) Takut kalau gagal dalam pertandingan.
Ketakutan akan kegagalan adalah ketakutan bila dikalahkan oleh lawan yang dianggap lemah sehingga merupakan suatu ancaman terhadap ego atlet.
- 2) Takut cedera atau yang berkaitan dengan kondisi fisiologisnya.
Ketakutan akan serangan lawan yang dapat menyebabkan cedera fisik merupakan ancaman yang serius bagi atlet.
- 3) Takut akan akibat sosial atas kualitas prestasi.
Kecemasan muncul akibat ketakutan akan dinilai secara negatif oleh ribuan penonton yang merupakan ancaman terhadap harga diri atlet. Kecenderungannya masyarakat akan memberikan penilaian positif kepada atlet yang berhasil memenangkan pertandingan dan akan cenderung memberikan penilaian yang negatif terhadap atlet yang kalah. Pengakuan sekolah, hadiah, persetujuan teman dekat, dan pemberitaan surat kabar secara intensif serta kesempatan untuk ikut serta di tingkat yang lebih tinggi dimungkinkan bagi atlet yang berhasil.
- 4) Takut terhadap agresi fisik baik yang dilakukan oleh lawan maupun diri sendiri.
- 5) Takut bahwa kondisi fisiknya tidak akan mampu menyelesaikan tugasnya atau pertandingannya dengan baik.

Kecemasan yang disebabkan faktor intrinsik antara lain; berpenampilan buruk sebagai akibat dari rasa takut gagal, sifat kepribadian yang memang pecemas dan pengalaman bertanding yang masih kurang, sedangkan akibat kecemasan yang disebabkan oleh faktor ekstrinsik, antara lain; lawan, penonton, teman, pengurus, tempat pertandingan, fasilitas pertandingan, perlengkapan, dan tuntutan dari pelatih dan keluarga (Husdarta, 2011: 81).

Gunarsa (2008: 67) menyatakan bahwa seorang atlet biasanya takut sebelum menghadapi pertandingan, takut gagal memenuhi harapan pelatih, teman, dan keluarga. Walaupun ada kemungkinan takut mengalami cedera atau mungkin takut oleh perasaan diasingkan, diejek dan lain bila gagal dalam suatu pertandingan. Seorang atlet yang terlalu cemas menghadapi suatu pertandingan adalah atlet yang tidak mampu mengatasi permasalahannya dengan baik. Atlet tersebut secara psikologis sudah kalah sebelum bertanding, namun kecemasan yang dialami atlet tidak selamanya mengganggu atau merugikan dalam keadaan tertentu kecemasan dapat memberi nilai lebih bahkan diperlukan untuk mencapai prestasi yang optimal.

Berdasarkan beberapa pendapat Harsono (1998: 248) dan Gunarsa (2008: 67) mengenai faktor-faktor yang dapat menyebabkan seorang atlet mengalami kecemasan pada saat menjelang pertandingan dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu:

- 1) Berasal dari dalam diri atlet
 - a) Moral

Harsono (1998: 248) menyatakan bahwa “moral atlet merupakan suatu sikap yang mampu menatap segala kesulitan, perubahan, frustrasi, kegagalan, dan gangguan-gangguan emosional dalam menghadapi pertandingan dengan penuh kesabaran dan rasa percaya diri.” Moral yang tinggi terlihat dalam kemampuan yang keras, kemantapan niat untuk menang dan tidak cepat menyerah, meskipun atlet menghadapi kegagalan maupun keberhasilan dalam suatu pertandingan. Atlet yang mengeluh, emosi labil, pura-pura sakit, menyalahkan orang lain, konsentrasi

menurun dan lain sebagainya merupakan contoh moral yang kurang baik dan merupakan pertanda atlet mengalami kecemasan sebelum pertandingan.

b) Pengalaman bertanding

Perasaan cemas pada atlet berpengalaman berbeda dengan atlet yang belum berpengalaman. Seorang atlet yang kurang bahkan belum pernah bertanding kemungkinan tingkat kecemasannya tinggi sehingga dapat menurunkan semangat dan kepercayaan diri dalam pertandingan. Begitu pula atlet yang sudah terbiasa bertanding dapat mengalami kecemasan walaupun relatif kecil karena sudah pernah mengalami dan dapat menguasainya.” Atlet yang belum pernah mengikuti pertandingan akan mengalami kesulitan dalam menghadapi gangguan yang timbul dalam pertandingan, pengorbanan yang dituntut untuk mencapai suatu kemenangan, tekanan-tekanan yang dihadapi, pahitnya suatu kelelahan, dan nikmatnya suatu kemenangan merupakan keseluruhan hal yang belum pernah merasakan pengalaman bertanding.

c) Adanya pikiran negatif dicemooh/dimarahi

Dicemooh atau dimarahi adalah sumber dari dalam diri atlet. Dampaknya akan menimbulkan reaksi pada diri atlet. Reaksi tersebut akan tertahan sehingga menjadi suatu yang menimbulkan frustrasi yang mengganggu penampilan pelaksanaan pertandingan. Perasaan takut dimarahi oleh pelatih apabila gagal dalam suatu pertandingan, membuat seorang atlet menjadi tertekan. Atlet tersebut tidak dapat mengembangkan kemampuannya dikarenakan adanya pikiran-pikiran kurang percaya akan kemampuan yang dimilikinya.

d) Adanya pikiran puas diri

Bila dalam diri atlet ada pikiran atau rasa puas diri, maka dalam diri atlet tersebut tanpa disadarinya telah tertanam kecemasan. Atlet dituntut oleh dirinya sendiri untuk mewujudkan satu yang mungkin berada diluar kemampuannya. Harapan yang terlalu tinggi padahal tidak sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya membuat atlet tidak waspada akan situasi dan kondisi yang ada di lapangan, atlet menjadi lengah, tingkat konsentrasinya menjadi menurun dan lain sebagainya.

2) Berasal dari luar diri atlet

a) Penonton

Pengaruh penonton yang tampak terhadap seorang atlet pada umumnya berupa menurunnya keadaan mental, sehingga tidak dapat dengan sempurna menampilkan penampilan terbaiknya. Atlet seolah-olah mengikuti apa kata penonton dan bagaimana seorang atlet bermain, sehingga menurunkan kepercayaan dirinya. Akan tetapi dalam diri hal-hal tertentu kehadiran penonton dapat menjadi hal positif misalnya atlet menjadi lebih semangat karena adanya yang mendukung dalam menghadapi suatu pertandingan.

b) Peran pelatih

Sikap pelatih yang khawatir berlebihan dapat mempengaruhi sikap atlet, salah satunya akibatnya adalah seorang atlet takut cedera kembali kambuh, dan gemetar saat bertanding sehingga tidak dapat mengendalikan pesawatnya dan tidak dapat melempar sesuai yang diharapkan. Begitu pula dengan ketidakhadiran pelatih dalam pertandingan akan mengurangi penampilan atlet, hal ini disebabkan

karena atlet merasa tidak ada yang memberi dorongan atau dukungan pada saat yang diperlukan. Selain itu apabila terjadi hubungan yang tidak serasi antara atlet dan pelatih, atlet tidak dapat berkomunikasi dengan baik dengan pelatih, tidak ada keterbukaan mengenai gangguan-gangguan mental yang dialaminya dan hal itu akan menjadi beban seorang atlet.

c) Saingan-saingan bukan lawanandingannya

Lawan tanding yang dihadapi merupakan pemain berprestasi akan menimbulkan kecemasan. Atlet yang mengetahui lawan yang dihadapinya adalah pemain nasional atau lebih unggul dari dirinya, maka hati kecil seorang atlet tersebut telah timbul pengakuan akan ketidakmampuannya untuk menang.

d) Pengaruh lingkungan keluarga

Keluarga merupakan wadah pembentuk pribadi anggota keluarga. Apabila lingkungan keluarga sangat menekankan kepada atlet untuk harus menjadi juara, atlet menjadi tertekan. Sehingga atlet tidak yakin akan kemampuannya sehingga atlet tersebut membayangkan bagaimana kalau dirinya gagal sehingga tidak dapat memenuhi harapan keluarganya, hal ini akan menurunkan penampilan atletnya dalam menghadapi suatu pertandingan.

e) Cuaca dan sarana prasarana

Keadaan yang diakibatkan oleh panasnya cuaca atau ruangan akan mengakibatkan kecemasan. Cuaca panas yang tinggi akan mengganggu beberapa fungsi tubuh sehingga atlet merasa lelah dan tidak nyaman serta mengalami rasa pusing, sakit kepala, mual dan mengantuk. Kondisi ini disebut sebagai kelelahan oleh panas (*heat exhaustion*). Lapangan yang bergelombang, angin yang bertiup

kencang atau peralatan yang tidak memadai membuat atlet tidak maksimal dalam mengeluarkan kemampuannya.

Sudarwati (dalam Nindyowati, 2016), menyatakan bahwa sumber-sumber kecemasan terbagi menjadi 12 komponen, yaitu:

- 1) Keluhan Somatis
Keluhan somatis terjadi akibat dari meningkatnya aktivitas fisiologis yang berkaitan erat dengan situasi yang menimbulkan stres seperti situasi pertandingan atau kompetisi.
- 2) Takut gagal
Perasaan takut gagal terjadi jika atlet dievaluasi secara subjektif yang kemudian menjadi suatu persepsi, kemungkinan gagal dalam usaha untuk meraih prestasi menimbulkan rasa cemas.
- 3) Merasa tidak komplet atau tidak lengkap
Perasaan tidak komplet(lengkap) ditandai oleh persepsi atlet tentang dirinya yang negatif seperti ketidakpuasan tentang pribadi yang kemudian menimbulkan perasaan lemah, lelah, dan tidak mampu untuk berkonsentrasi.
- 4) Kehilangan kendali
Kehilangan kendali merupakan persepsi atlet akan ketidakmampuannya mengendalikan sesuatu yang sedang terjadi.
- 5) Rasa bersalah
Rasa bersalah muncul berkaitan dengan moralitas dan agresi.
- 6) Cita-cita yang tinggi
Cita-cita yang tidak rasional, harapan yang muluk-muluk, dan keterlibatan ego yang besar menyebabkan timbulnya kecemasan.
- 7) Diperhatikan orang lain
Perhatian orang lain bisa menimbulkan kepuasan yang cocok dengan hasrat pamer, dengan demikian dapat meningkatkan semangat juang, tetapi perhatian juga dapat menimbulkan kegelisahan.
- 8) Kegelisahan yang berlebihan
Kegelisahan yang berlebihan dan tidak beralasan dapat menimbulkan gejala psikologis, misalnya keringat yang berlebihan, pusing, pucat, dan keinginan buang air kecil meningkat.
- 9) Kegegalan dari pertandingan yang lalu
Pengalaman gagal pada pertandingan terdahulu dapat meningkatkan kegelisahan atlet dalam menghadapi pertandingan yang akan dihadapi.
- 10) Cedera
Cedera yang pernah dialami atlet menimbulkan kegelisahan, apalagi cedera yang berulang-ulang dialami oleh atlet.
- 11) Usia
Tingkat kecemasan sesaat sebelum mengikuti kompetisi semakin berkurang seiring dengan bertambahnya usia.

12) Jenis kelamin

Pada umumnya atlet wanita secara konsisten lebih menunjukkan kecemasan dalam situasi kompetitif dibandingkan dengan atlet pria pada umumnya.

Penyebab lainnya seorang atlet mengalami kecemasan sebelum pertandingan antara lain: latar belakang atlet itu sendiri, kegagalan atau keberhasilan pada pertandingan yang lalu, keadaan tempat pertandingan, fasilitas penerangan, makanan, cuaca, porsi latihan yang kurang, cedera yang pernah dialaminya, dan lain sebagainya.

3. Hakikat Kecerdasan Emosional

a. Pengertian Emosi

Kata emosi berasal dari bahasa latin, yaitu "*emovere*", yang berarti bergerak menjauh. Arti kata ini menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi. Goleman, (2000: 411) menyatakan bahwa emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Biasanya emosi merupakan reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu. Sebagai contoh emosi gembira mendorong perubahan suasana hati seseorang, sehingga secara fisiologi terlihat tertawa, emosi sedih mendorong seseorang berperilaku menangis.

Emosi berkaitan dengan perubahan fisiologis dan berbagai pikiran. Jadi, emosi merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia, karena emosi dapat merupakan motivator perilaku dalam arti meningkatkan, tapi juga dapat mengganggu perilaku intensional manusia. Beberapa tokoh mengemukakan tentang macam-macam emosi, antara lain. Descrates (dalam Goleman, 2000: 412),

menyatakan bahwa emosi terbagi atas: *Desire* (hasrat), *hate* (benci), *Sorrow* (sedih/duka), *Wonder* (heran), *Love* (cinta) dan *Joy* (kegembiraan). Sedangkan JB Watson mengemukakan tiga macam emosi, yaitu: *fear* (ketakutan), *Rage* (kemarahan), *Love* (cinta).

Goleman (2000: 413) mengemukakan beberapa macam emosi yang tidak berbeda jauh dengan kedua tokoh di atas, yaitu:

- 1) Amarah: beringas, mengamuk, benci, jengkel, kesal hati
- 2) Kesedihan: pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihi diri, putus asa
- 3) Rasa takut: cemas, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, waspada, tidak tenang, ngeri
- 4) Kenikmatan: bahagia, gembira, riang, puas, riang, senang, terhibur, bangga
- 5) Cinta: penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kemesraan, kasih
- 6) Terkejut: terkesiap, terkejut.
- 7) Jengkel: hina, jijik, muak, mual, tidak suka malu, malu hati, kesal.

Seperti yang telah diuraikan di atas, bahwa semua emosi menurut Goleman pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Jadi berbagai macam emosi itu mendorong individu untuk memberikan respon atau bertindak laku terhadap stimulus yang ada. Dalam *The Nicomachea Ethics* pembahasan Aristoteles secara filsafat tentang kebajikan, karakter dan hidup yang benar, tantangannya adalah menguasai kehidupan emosional kita dengan kecerdasan. Nafsu, apabila dilatih dengan baik akan memiliki kebijaksanaan; nafsu membimbing pemikiran, nilai, dan kelangsungan hidup. Nafsu dapat dengan mudah menjadi tak terkendalikan, dan hal itu seringkali terjadi. Menurut Aristoteles, masalahnya bukanlah mengenai emosionalitas, melainkan mengenai keselarasan antara emosi dan cara mengekspresikan (Goleman, 2002: xvi).

Mayer (Goleman, 2002: 65) menyatakan bahwa orang cenderung menganut gaya-gaya khas dalam menangani dan mengatasi emosi, yaitu: sadar diri, tenggelam dalam permasalahan, dan pasrah. Dengan melihat keadaan itu maka penting bagi setiap individu memiliki kecerdasan emosional agar menjadikan hidup lebih bermakna dan tidak menjadikan hidup yang dijalani menjadi sia-sia. Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa emosi adalah suatu perasaan (afek) yang mendorong individu untuk merespon atau bertindak laku terhadap stimulus, baik yang berasal dari dalam maupun dari luar dirinya.

b. Pengertian Kecerdasan Emosional

Istilah “kecerdasan emosional” pertama kali dilontarkan pada tahun 1990 oleh psikolog Peter Salovey dari Harvard University dan John Mayer dari University of New Hampshire untuk menerangkan kualitas-kualitas emosional yang tampaknya penting bagi keberhasilan. Salovey dan Mayer (dalam Shapiro, 1998: 8) mendefinisikan kecerdasan emosional atau yang sering disebut EQ sebagai: “himpunan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan sosial yang melibatkan kemampuan pada orang lain, memilah-milah semuanya dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan” .

Kecerdasan emosional sangat dipengaruhi oleh lingkungan, tidak bersifat menetap, dapat berubah-ubah setiap saat. Untuk itu peranan lingkungan terutama orang tua pada masa kanak-kanak sangat mempengaruhi dalam pembentukan kecerdasan emosional. Keterampilan EQ bukanlah lawan keterampilan IQ atau

keterampilan kognitif, namun keduanya berinteraksi secara dinamis, baik pada tingkatan konseptual maupun di dunia nyata. Selain itu, EQ tidak begitu dipengaruhi oleh faktor keturunan (Shapiro, 1998: 10).

Sebuah model pelopor lain tentang kecerdasan emosional diajukan oleh Bar-On pada tahun 1992 seorang ahli psikologi Israel, yang mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai serangkaian kemampuan pribadi, emosi dan sosial yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil dalam mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan (Goleman, 2000: 180). Gardner dalam bukunya yang berjudul *Frame Of Mind* (Goleman, 2000: 50-53) menyatakan bahwa bukan hanya satu jenis kecerdasan yang monolitik yang penting untuk meraih sukses dalam kehidupan, melainkan ada spektrum kecerdasan yang lebar dengan tujuh varietas utama yaitu linguistik, matematika/logika, spasial, kinestetik, musik, interpersonal dan intrapersonal. Kecerdasan ini dinamakan oleh Gardner sebagai kecerdasan pribadi yang oleh Daniel Goleman disebut sebagai kecerdasan emosional.

Kecerdasan pribadi terdiri dari: "kecerdasan antar pribadi yaitu kemampuan untuk memahami orang lain, apa yang memotivasi, bagaimana bekerja, bagaimana bekerja bahu membahu dengan kecerdasan. Sedangkan kecerdasan intra pribadi adalah kemampuan yang korelatif, tetapi terarah ke dalam diri. Kemampuan tersebut adalah kemampuan membentuk suatu model diri sendiri yang teliti dan mengacu pada diri serta kemampuan untuk menggunakan modal tadi sebagai alat untuk menempuh kehidupan secara efektif" (Goleman, 2002: 52).

Dalam rumusan lain, Gardner menyatakan bahwa inti kecerdasan antar pribadi itu mencakup “kemampuan untuk membedakan dan menanggapi dengan tepat suasana hati, temperamen, motivasi dan hasrat orang lain.” Dalam kecerdasan antar pribadi yang merupakan kunci menuju pengetahuan diri, ia mencantumkan “akses menuju perasaan-perasaan diri seseorang dan kemampuan untuk membedakan perasaan-perasaan tersebut serta memanfaatkannya untuk menuntun tingkah laku” (Goleman, 2002: 53).

Berdasarkan kecerdasan yang dinyatakan oleh Gardner tersebut, Salovey (Goleman, 2002: 57) memilih kecerdasan interpersonal dan kecerdasan intrapersonal untuk dijadikan sebagai dasar untuk mengungkap kecerdasan emosional pada diri individu. Menurutnya kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati) dan kemampuan untuk membina hubungan (kerjasama) dengan orang lain. Goleman (2002: 512) menyatakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi (*to manage our emotional life with intelligence*); menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya (*the appropriateness of emotion and its expression*) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial.

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan kecerdasan emosional adalah kemampuan siswa untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi diri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati) dan kemampuan untuk membina hubungan (kerjasama) dengan orang lain.

c. Faktor Kecerdasan Emosional

Salovey (Goleman, 2002: 58-59) menempatkan kecerdasan pribadi Gardner dalam definisi dasar tentang kecerdasan emosional yang dicetuskannya dan memperluas kemampuan tersebut menjadi lima kemampuan utama, yaitu: (1) Mengenali emosi diri; Mengenali emosi diri sendiri merupakan suatu kemampuan untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Kemampuan ini merupakan dasar dari kecerdasan emosional, para ahli psikologi menyebutkan kesadaran diri sebagai *metamood*, yakni kesadaran seseorang akan emosinya sendiri. Mayer (Goleman, 2002: 64) menyatakan bahwa kesadaran diri adalah waspada terhadap suasana hati maupun pikiran tentang suasana hati, bila kurang waspada maka individu menjadi mudah larut dalam aliran emosi dan dikuasai oleh emosi. Kesadaran diri memang belum menjamin penguasaan emosi, namun merupakan salah satu prasyarat penting untuk mengendalikan emosi sehingga individu mudah menguasai emosi. Sepakbola yang notabene merupakan olahraga permainan sangat menuntut konsentrasi terhadap pemain. Goleman (2002: 58-59) menempatkan kecerdasan pribadi Gardner dalam definisi dasar tentang kecerdasan emosional yang dicetuskannya dan memperluas kemampuan tersebut menjadi lima kemampuan utama, yaitu:

1) Mengelola Emosi

Mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu. Menjaga agar emosi yang merisaukan tetap terkendali merupakan kunci menuju kesejahteraan emosi. Emosi berlebihan, yang

meningkat dengan intensitas terlampau lama akan mengoyak kestabilan kita (Goleman, 2002: 77-78). Kemampuan ini mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang ditimbulkannya serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan.

2) Memotivasi Diri Sendiri

Presatasi harus dilalui dengan dimilikinya motivasi dalam diri individu, yang berarti memiliki ketekunan untuk menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati, serta mempunyai perasaan motivasi yang positif, yaitu antusiasisme, gairah, optimis dan keyakinan diri.

3) Mengenali Emosi Orang Lain

Kemampuan untuk mengenali emosi orang lain disebut juga empati. Goleman (2002: 57) menyatakan bahwa kemampuan seseorang untuk mengenali orang lain atau peduli, menunjukkan kemampuan empati seseorang. Individu yang memiliki kemampuan empati lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan orang lain sehingga ia lebih mampu menerima sudut pandang orang lain, peka terhadap perasaan orang lain dan lebih mampu untuk mendengarkan orang lain.

Rosenthal dalam penelitiannya menunjukkan bahwa orang-orang yang mampu membaca perasaan dan isyarat non verbal lebih mampu menyesuaikan diri secara emosional, lebih populer, lebih mudah beraul, dan lebih peka (Goleman, 2002 : 136). Nowicki, ahli psikologi menjelaskan bahwa anak-anak yang tidak mampu membaca atau mengungkapkan emosi dengan baik akan terus menerus

merasa frustrasi (Goleman, 2002: 172). Seseorang yang mampu membaca emosi orang lain juga memiliki kesadaran diri yang tinggi. Semakin mampu terbuka pada emosinya sendiri, mampu mengenal dan mengakui emosinya sendiri, maka orang tersebut mempunyai kemampuan untuk membaca perasaan orang lain.

4) Membina Hubungan

Kemampuan dalam membina hubungan merupakan suatu keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan antar pribadi (Goleman, 2002: 59). Keterampilan dalam berkomunikasi merupakan kemampuan dasar dalam keberhasilan membina hubungan. Individu sulit untuk mendapatkan apa yang diinginkannya dan sulit juga memahami keinginan serta kemauan orang lain.

Orang-orang yang hebat dalam keterampilan membina hubungan ini akan sukses dalam bidang apapun. Orang berhasil dalam pergaulan karena mampu berkomunikasi dengan lancar pada orang lain. Orang-orang ini populer dalam lingkungannya dan menjadi teman yang menyenangkan karena kemampuannya berkomunikasi (Goleman, 2002: 59). Ramah tamah, baik hati, hormat dan disukai orang lain dapat dijadikan petunjuk positif bagaimana siswa mampu membina hubungan dengan orang lain. Seauhmana kepribadian siswa berkembang dilihat dari banyaknya hubungan interpersonal yang dilakukannya.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen utama dan prinsip-prinsip dasar dari kecerdasan emosional sebagai faktor untuk mengembangkan instrumen kecerdasan emosional.

B. Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Yoce Reza F. Ravaie & R.A. Retno Kumolohadi (2014) dengan judul “Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Olahraga”. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan. Hipotesis yang diajukan adalah “ada hubungan negatif antara kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan, dimana semakin tinggi kecerdasan emosi semakin rendah tingkat kecemasan menghadapi pertandingan.” Subjek dari penelitian ini adalah atlet tenis lapangan yang berjumlah 80 orang. Metode pengumpulan data menggunakan angket kecerdasan emosi dan angket kecemasan. Analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah uji korelasi *product moment* dari. Hasil analisis menunjukkan besarnya koefisien korelasi sebesar $r = - 0,355$ dengan $p = 0,001$. Karena $p < 0,01$, maka hipotesis yang menyatakan ada hubungan positif antara kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan **diterima**.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Ery Sulisty (2014) dengan judul “Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan. Subjek penelitian ini berjumlah 74 orang atlet yang mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa Sepak Bola, Bola Voli dan

Bola Basket UMS. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala, yaitu skala regulasi emosi dan skala kecemasan menghadapi pertandingan dan dianalisis dengan teknik analisis *product moment*. Kesimpulan hipotesis ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan. Semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah kecemasan menghadapi pertandingan begitu juga sebaliknya. Hal ini ditunjukkan dengan nilai $r = -0,342$ dengan $\text{sig.} = 0,001$ ($p < 0,01$). (2) Tingkat regulasi emosi pada subjek tergolong sedang. Hal ini ditunjukkan oleh rerata empirik sebesar 86,73 sedangkan rerata hipotetik sebesar 84. (3) Tingkat kecemasan menghadapi pertandingan pada subjek tergolong rendah. Hal ini ditunjukkan oleh rerata empirik sebesar 41,39 sedangkan rerata hipotetik sebesar 50. (4) Sumbangan efektif (SE) variabel regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan sebesar 11,7% Hal ini berarti masih terdapat 88,3% variabel lain yang dapat mempengaruhi kecemasan menghadapi pertandingan diluar variabel regulasi emosi

C. Kerangka Berpikir

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.

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. 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.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas, maka dapat diajukan hipotesis dalam penelitian ini yaitu:

Ha: Ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan pada pemain futsal UNY saat menghadapi pertandingan.

Ho: Tidak ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan

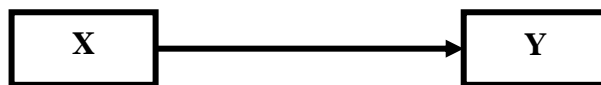
kecemasan pada pemain futsal UNY saat menghadapi pertandingan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. 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 tes dan pengukuran. Metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara faktual (Arikunto, 2006: 56). Adapun desain penelitian digambarkan sebagai berikut:



Gambar 9. Desain Penelitian

Keterangan:

X : Kecerdasan Emosi

Y : Kecemasan

B. Tempat dan Waktu Penelitian

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

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Arikunto, (2006: 118) menyatakan bahwa variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Setiap penelitian mempunyai objek yang dijadikan sasaran dalam penelitian. Agar tidak terjadi

salah penafsiran pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional dalam penelitian ini, yaitu:

1. Kecerdasan emosi yaitu suatu kemampuan mengendalikan perasaan dan emosi, baik pada diri sendiri maupun pada orang lain yang terlihat dari kecenderungan pemain Futsal UNY dalam bertindak, yang diukur menggunakan angket.
2. Tingkat kecemasan yaitu kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu ketika pemain akan menghadapi pertandingan, yang disebabkan oleh faktor kognitif yang terdiri atas indikator perasaan khawatir yang berlebihan, merasa ragu, konsentrasi menurun, perasaan tertekan dari adanya suara-suara teriakan penonton, perasaan ketidakpercayaan terhadap diri sendiri, dan somatik yang terdiri atas indikator badan terasa kaku, perut terasa tegang, detak jantung berdetak kencang, perubahan suhu badan, badan terasa tidak nyaman, yang diukur menggunakan angket.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

Sugiyono (2007: 132) menyatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Hal senada, Arikunto (2006: 120) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain futsal UNY yang berjumlah 49 orang dan diambil menggunakan teknik *total sampling*.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Arikunto (2006: 192), menyatakan bahwa “Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya”. 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* (✓) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat. Skala bertingkat dalam angket ini menggunakan modifikasi skala *Likert* dengan empat pilihan jawaban yaitu, Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Penilaian angket pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Alternatif/Pembobotan Jawaban Angket

Alternatif Jawaban	Kecerdasan Emosi		Kecemasan	
	Butir			
	Positif	Negatif	Positif	Negatif
Sangat Setuju (SS)	4	1	1	4
Setuju (S)	3	2	2	3
Tidak Setuju (TS)	2	3	3	2
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4	4	1

Sebelumnya, peneliti melakukan validasi ahli/*expert judgment* kepada dosen ahli. Dosen validasi yaitu bapak Komarudin, M.A. Kisi-kisi instrumen disajikan sebagai berikut:

Instrumen penelitian kecerdasan emosi didopsi dari penelitian Wisnu Angga Dewantara (2014). Adapun kisi-kisi angket disajikan pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Kisi-Kisi Instrumen Kecerdasan Emosi (X)

Variabel	Faktor	Indikator	Butir Soal	
			+	-
Kecerdasan Emosi	1. Mengenali Emosi Diri Sendiri	a. Mengenal dan merasakan emosi sendiri	1, 2	
		b. Memahami sebab perasaan yang timbul	3, 4	
		c. Mengenal pengaruh perasaan terhadap tindakan	5, 6	
	2. Mengelola Emosi	a. Bersikap toleran terhadap frustrasi	7, 8	
		b. Mampu mengungkapkan amarah dengan tepat	9, 10	
		c. Mampu mengendalikan perilaku agresif yang dapat merusak diri dan orang lain	11, 12	
		d. Memiliki perasaan positif dengan diri sendiri dan lingkungan	13, 14	19
		e. Memiliki kemampuan untuk mengatasi stres	15, 16	
		f. Dapat mengurangi perasaan cemas dan kesepian dalam pergaulan	17, 18	
	3. Memotivasi Diri Sendiri	a. Mampu mengendalikan diri	20, 21	
		b. Bersikap optimis dalam menghadapi masalah	22, 23	
		c. Mampu memusatkan perhatian pada tugas yang diberikan	24, 25	26
	4. Mengenali Emosi Orang Lain	a. Mampu menerima sudut pandang orang lain	27, 28	33
		b. Memiliki sifat empati atau kepekaan terhadap orang lain	29, 30	
		c. Mampu mendengarkan orang lain	31, 32	
	5. Membina Hubungan	a. Memahami pentingnya membina hubungan dengan orang lain	34, 35	
		b. Mampu menyelesaikan konflik dengan orang lain	36, 37	
		c. Memiliki kemampuan berkomunikasi dengan orang lain	38, 39	50
		d. Memiliki sifat bersahabat atau mudah bergaul dengan sesama	40, 41	
		e. Memiliki perhatian terhadap kepentingan orang lain	42, 43	
		f. Dapat hidup selaras dengan kelompok	44, 45	
		g. Bersikap senang berbagi dan bekerjasama	46, 47	
		h. Bersikap dewasa dan toleran	48, 49	
Jumlah			50	

Jenis kecemasan dalam penelitian ini menggunakan teori dari Komarudin (2015: 13). Instrumen penelitian tingkat kecemasan didopsi dari penelitian Mira Hayu Nindyowati (2016). Adapun kisi-kisi angket disajikan pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Kecemasan (Y)

Variabel	Faktor	Indikator	Butir	
			+	-
Tingkat kecemasan	Kognitif	a. Perasaan khawatir yang berlebihan		1, 2, 3, 4, 5
		b. Merasa ragu	8	6, 7, 9
		c. Konsentrasi menurun	12, 13	10, 11
		d. Perasaan tertekan dari adanya suara-suara teriakan penonton	14, 15	16, 17, 18
		e. Perasaan ketidakpercayaan terhadap diri sendiri	21, 22, 23, 24, 25	19, 20,
	Somatik	a. Badan terasa kaku	27, 28,	26,
		b. Perut terasa tegang	32,	29, 30, 31
		c. Detak jantung berdetak kencang	37,	33, 34, 35, 36
		d. Perubahan suhu badan		38, 39, 40
		e. Badan terasa tidak nyaman	45, 46	41, 42, 43, 44,
Jumlah			46	

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”.

2. Teknik Pengumpulan Data

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

- a. Peneliti meminta surat izin penelitian dari Fakultas.
- b. Peneliti mencari data pemain Futsal UNY.
- c. Peneliti menyebarkan angket kepada responden.
- d. Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket.

Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

F. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari penelitian ini dilanjutkan dengan menganalisis data kemudian ditarik kesimpulan dengan menggunakan statistik parametrik. Adapun teknik analisis data meliputi:

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi datanya menyimpang atau tidak dari distribusi normal. Data yang baik dan layak untuk membuktikan model-model penelitian tersebut adalah data yang memiliki distribusi normal. Konsep dasar dari uji normalitas *Kolmogorov Smirnov* adalah membandingkan distribusi data (yang akan diuji normalitasnya) dengan distribusi normal baku. Kelebihan dari uji ini adalah sederhana dan tidak menimbulkan perbedaan persepsi di antara satu pengamat dengan pengamat yang lain, yang

sering terjadi pada uji normalitas dengan menggunakan grafik. 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. Untuk itu dalam uji linieritas regresi ini akan menghasilkan uji independen dan uji tuna cocok regresi linier. Hal ini dimaksudkan untuk menguji apakah korelasi antara variabel *predictor* dengan *criterium* berbentuk linier atau tidak. Regresi dikatakan linier apabila harga F_{hitung} (observasi) lebih kecil dari F_{tabel} . Uji linieritas dilakukan menggunakan program SPSS for windows 20

2. Uji Hipotesis

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

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. 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. Hasil selengkapnya disajikan sebagai berikut:

a. Kecerdasan Emosi

Deskriptif statistik data kecerdasan emosi pemain futsal UNY didapat skor terendah (*minimum*) 102,00, skor tertinggi (*maksimum*) 187,00, rerata (*mean*) 148,92, nilai tengah (*median*) 146,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 148,00, *standar deviasi* (SD) 23,68. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Deskriptif Statistik Kecerdasan Emosi Pemain Futsal UNY

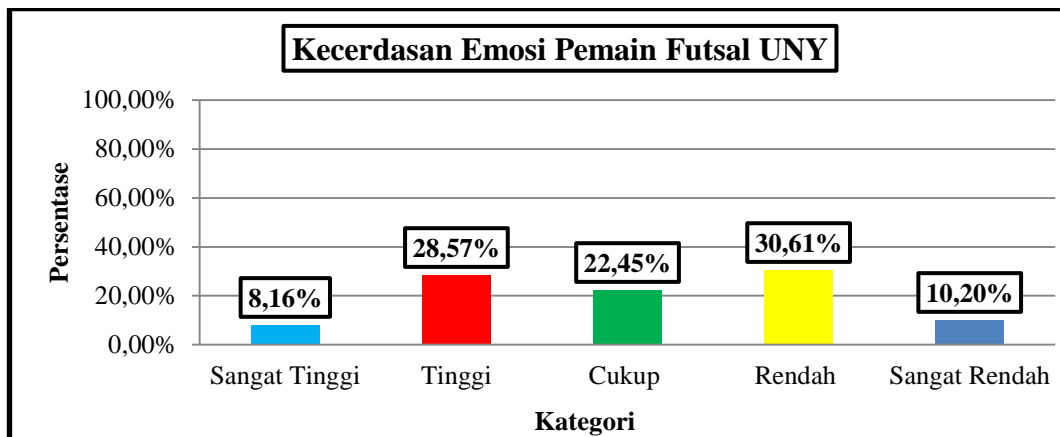
Statistik	
<i>N</i>	49
<i>Mean</i>	148.9184
<i>Median</i>	146.0000
<i>Mode</i>	148.00
<i>Std, Deviation</i>	23.67738
<i>Minimum</i>	102.00
<i>Maximum</i>	187.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kecerdasan emosi pemain futsal UNY disajikan pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kecerdasan Emosi Pemain Futsal UNY

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$184,43 < X$	Sangat Tinggi	4	8,16%
2	$160,76 < X \leq 184,43$	Tinggi	14	28,57%
3	$137,08 < X \leq 160,76$	Cukup	11	22,45%
4	$113,40 < X \leq 137,08$	Rendah	15	30,61%
5	$X \leq 113,40$	Sangat Rendah	5	10,20%
Jumlah			49	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 5 tersebut di atas, kecerdasan emosi pemain futsal UNY dapat disajikan pada gambar 10 sebagai berikut:



Gambar 10. Diagram Batang Kecerdasan Emosi Pemain Futsal UNY

Berdasarkan tabel 5 dan gambar 10 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

Deskriptif statistik data tingkat kecemasan pemain futsal UNY didapat skor terendah (*minimum*) 91,00, skor tertinggi (*maksimum*) 132,00, rerata (*mean*) 113,76, nilai tengah (*median*) 113,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 109,00, *standar deviasi* (SD) 9,25. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 6 berikut:

Tabel 6. Deskriptif Statistik Tingkat Kecemasan Pemain Futsal UNY

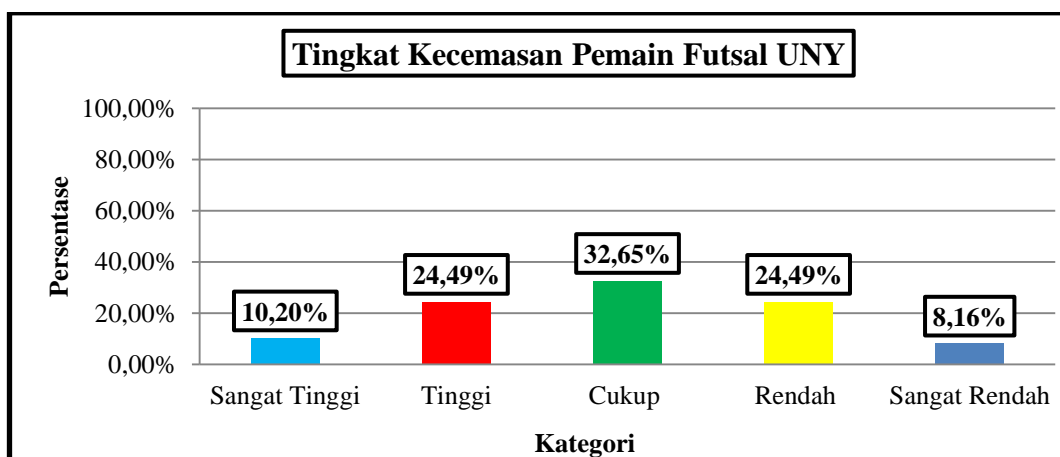
Statistik	
<i>N</i>	49
<i>Mean</i>	113.7551
<i>Median</i>	113.0000
<i>Mode</i>	109.00 ^a
<i>Std. Deviation</i>	9.24782
<i>Minimum</i>	91.00
<i>Maximum</i>	132.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, tingkat kecemasan pemain futsal UNY disajikan pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Pemain Futsal UNY

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$127,63 < X$	Sangat Tinggi	5	10,20%
2	$118,38 < X \leq 127,63$	Tinggi	12	24,49%
3	$109,13 < X \leq 118,38$	Cukup	16	32,65%
4	$99,88 < X \leq 109,13$	Rendah	12	24,49%
5	$X \leq 99,88$	Sangat Rendah	4	8,16%
Jumlah			49	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 7 tersebut di atas, tingkat kecemasan pemain futsal UNY dapat disajikan pada gambar 11 sebagai berikut:



Gambar 11. Diagram Batang Tingkat Kecemasan Pemain Futsal UNY

Berdasarkan tabel 7 dan gambar 11 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

Analisis data untuk menguji hipotesis memerlukan beberapa uji persyaratan yang harus dipenuhi agar hasilnya dapat dipertanggungjawabkan. Uji persyaratan analisis meliputi:

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. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah $p > 0.05$ sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0.05$ sebaran dikatakan tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 8 berikut ini.

Tabel 8. Hasil Uji Normalitas

Variabel	<i>p</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
Panjang Tungkai	0,233	0,05	Normal
Kecepatan Lari	0,665	0,05	Normal

Dari tabel 8 di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p) adalah lebih besar dari 0,05, jadi, data adalah berdistribusi normal. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 7 halaman 80.

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 9 berikut ini:

Tabel 9. Hasil Uji Linieritas

Hubungan Fungsional	p	Sig.	Keterangan
X \longrightarrow Y	0,200	0,05	Linear

Dari tabel 9 di atas, terlihat bahwa nilai signifikansi (p) adalah lebih besar dari 0,05, jadi, hubungan variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan linear. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 8 halaman 81.

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 10 berikut ini.

Tabel 10. Koefisien Korelasi Kecerdasan Emosi (X) dengan Tingkat Kecemasan (Y)

Korelasi	r hitung	r 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

B. 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% ($r^2 = 0,043$). 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 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).

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Sulitnya mengetahui kesungguhan responden dalam mengerjakan angket.
Usaha yang dilakukan untuk memperkecil kesalahan yaitu dengan memberi gambaran tentang maksud dan tujuan penelitian ini.
2. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil angket sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian angket.

Selain itu dalam pengisian angket diperoleh adanya sifat responden sendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden tersebut dengan sebenarnya.

3. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran angket penelitian kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian memiliki implikasi, yaitu pelatih yang akan menurunkan tingkat kecemasan pemain saat menghadapi pertandingan hendaknya memperhatikan faktor yang penting yaitu, kecerdasan emosional. Upaya yang dilakukan yaitu 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.

C. Saran-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 mengungkap lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA



- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Atkinson, R.L. (1993). *Pengantar psikologi*. Jakarta: Erlangga.
- 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.
- Ery Sulistyo. (2014). Hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan. *Naskah Publikasi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- 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.
- _____. (2002). *Working with emotional intelligence*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Gunarsa, S.D. (2008). *Psikologis olahraga prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Halim, S. (2009). *1 hari pintar main futsal*. Yogyakarta: Media Presindo.
- Harsono. (1998). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Haruman. (2013). *Pengaruh terapi musik terhadap penurunan kecemasan atlet anggar sebelum menghadapi pertandingan*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Husdarta, H.J.S. (2011). *Psikologi olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Jaya, A. (2008). *Futsal: gaya hidup, peraturan, dan tips-tips permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- 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.
- Mahakharisma, R. (2014). *Tingkat kecemasan dan stres atlet bulu tangkis menjelang kompetisi Pomnas XII Tahun 2013 di Daerah Istimewa Yogyakarta*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- 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.
- Murhananto. (2006). *Dasar-dasar permainan futsal (Sesuai dengan Peraturan FIFA)*. Jakarta: PT.Kawan Pustaka.
- Nasution, Y. (2010). *Menjadi pelatih mental bagi olahragawan*. Jakarta: Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga, Kementerian Pemuda dan Olahraga.
- Nindyowati, M.H. (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.
- Satiadarma, M.P. (2000). *Dasar-dasar psikologi olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Setyobroto, S. (20002). *Psikologi olahraga*. Jakarta: PT. Anem Kosong Anem.
- Saphiro, L,E. (1998). *Mengajarkan emotional intelligence pada anak*. Jakarta: Gramedia.
- Stein, S.J. & Book. H.E. (2002). *Ledakan eq: 15 prinsip dasar kecerdasan emosional meraih sukses*. (penterjemah Januarsi & Murfanto). Bandung : Haif.
- 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.

- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfa Beta.
- Sunil, K & Rooprai, K.Y. (2009). Role of emotional intelligence in managing stress and anxiety at workplace. *International Journal Occupational Medicine and Environmental Health*, Volume 16(1), 113-120.
- Susworo D.M, Saryono, & Yudanto. (2009). Tes futsal FIK Jogja. *Jurnal Iptek dan Olahraga*. VOL. 11, No. 2.
- 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).
- Wirawan. (2009). *Penyusunan instrumen tes keterampilan teknik futsal pada mahasiswa DKI Jakarta*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Jakarta, Jakarta.
- Wisnu Angga Dewantara. (2014). *Tingkat kecerdasan emosi atlet POMNAS Yogyakarta cabang sepakbola tahun 2013*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Yoce Reza F. Ravaie & R.A. Retno Kumolohadi (2014). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan olahraga. *Naskah Publikasi*. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

	KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
<small>Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541</small>	
Nomor: 10.28/UN.34.16/PP/2018.	18 Oktober 2018.
Lamp. : 1 Eks.	
Hal : Permohonan Izin Penelitian.	
Kepada Yth. Ketua Ketua Pelatih UKM Futsal UNY di Tempat.	
<p>Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:</p>	
Nama	: Imania Aufa
NIM	: 14601241087
Program Studi	: PJKR
Dosen Pembimbing	: Dr. Komarudin, M.A.
NIP	: 197409282003121002
Penelitian akan dilaksanakan pada :	
Waktu	: 19 s/d 21 Oktober 2018
Tempat	: UKM Futsal UNY.
Judul Skripsi	: Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan pada Pemain Futsal UNY saat Menghadapi Pertandingan.
<p>Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.</p>	
 Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. NIP. 19640707 198812 1 001	
Tembusan :	
1. Kaprodi PJKR.	
2. Pembimbing Tas.	
3. Mahasiswa ybs.	

Lampiran 2. Angket Kecerdasan Emosi

Assalamu'alaikum wr wb

Sehubungan dengan pengumpulan data penelitian kami yang berjudul **“HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSI DENGAN KECEMASAN PADA PEMAIN FUTSAL UNY SAAT MENGHADAPI PERTANDINGAN”**, untuk itu kami mohon untuk berkenan mengisi daftar pertanyaan atau pernyataan dalam angket ini.

Informasi yang diberikan sangat berguna untuk penelitian ini, untuk itu kami mohon atlet dapat mengisi sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Semua jawaban yang anda berikan adalah benar asalkan sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.

Wassalamu'alaikum wr wb

Peneliti

A. IDENTITAS RESPONDEN

Nama :
Umur :
Posisi :
Tempat & Tgl Lahir :

B. PETUNJUK PENGISIAN

1. Isilah identitas diri saudara di tempat yang telah disediakan
2. Bacalah setiap butir pertanyaan dengan seksama
3. Pilihlah salah satu jawaban dengan memberi tanda centang (V) pada tempat yang telah disediakan.
4. Alternatif tanggapan
SS : Sangat Setuju
S : Setuju
TS : Tidak Setuju
STS : Sangat Tidak Setuju

Contoh :

NO.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya sadar bahwa perasaan malu untuk bertanya dapat mengganggu kesulitan saya dalam bertanding		√		

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya mengetahui permasalahan yang membuat saya marah				
2	Saya tahu ketika saya sedang cemas karena tidak siap saat latihan				
3	Saya merasa sedih melihat tim saya kalah				
4	Saya mudah marah ketika saya sedang lelah				
5	Saya sadar bahwa perasaan malu untuk bertanya dapat mengganggu kesulitan dalam berlatih				
6	Saya merasa canggung bila di depan harus memimpin latihan teman-teman satu tim				
7	Saya akan memaklumi ketika keinginan saya tidak terpenuhi				
8	Saya tidak suka dalam berlarut-larut dalam masalah				
9	Saya akan memikirkan apa yang akan saya lakukan sebelum bertindak				
10	Saya dapat mengekspresikan diri saya melalui latihan futsal				
11	Ketika marah saya memilih diam daripada melampiaskannya				
12	Saya tidak suka membuat masalah				
13	Saya selalu memupuk kepercayaan diri untuk menjadi sukses				
14	Saya percaya dengan kemampuan yang saya miliki, saya mampu meraih cita-cita saya				
15	Saya tetap tenang menghadapi permasalahan yang sulit				
16	Saya senang berkumpul bersama teman-teman untuk menghilangkan kejenuhan dalam berlatih				
17	Saya mudah bergaul dengan teman yang tidak satu tim dengan saya				
18	Saya senang mengikuti latihan futsal karena mendapat banyak teman				
19	Saya lebih banyak dipengaruhi perasaan takut gagal daripada harapan untuk sukses				
20	Saya menyadari kekurangan saya dan berusaha mengimbangnya dengan latihan di klub				
21	Saya segera bangkit ketika saya gagal				
22	Saya selalu berusaha menampilkan permainan terbaik di antara teman satu klub				

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
23	Saya percaya dengan cita-cita saya meski orang lain tidak memahaminya				
24	Saya selalu menyelesaikan tugas dari pelatih secepatnya setelah tugas tersebut diberikan				
25	Saya tidak akan pergi berlatih futsal sebelum pekerjaan rumah terselesaikan				
26	Saya senang menunda-nunda pekerjaan				
27	Saya mampu menerima pendapat orang lain walaupun berbeda dengan pemikiran saya				
28	Saya menerima kritik yang diberikan kepada saya				
29	Saya merasa iba ketika melihat ada teman yang cedera				
30	Saya mampu mengetahui bagaimana perasaan orang lain terhadap saya				
31	Saya bersedia mendengarkan keluhan kesah dari orang lain				
32	Saya menghormati teman yang sedang memimpin latihan				
33	Saya tidak senang dikritik				
34	Saya selalu menyapa pelatih ketika bertemu dengan mereka				
35	Saya selalu berjabat tangan ketika berjumpa dengan teman saya				
36	Ketika bersalah, saya akan meminta maaf				
37	Saya mampu memberikan solusi terhadap permasalahan yang terjadi antara saya dengan teman saya				
38	Saya mudah bergaul dengan teman yang bukan satu tim dengan saya				
39	Saya tidak sungkan memulai pembicaraan dengan orang yang baru saya kenal				
40	Pada awal latihan, saya dapat cepat beradaptasi dengan latihan				
41	Saya adalah pribadi yang menyenangkan dan mempunyai banyak teman				
42	Saya antusias mengikuti kegiatan sosial				
43	Saya selalu mendukung teman saya yang menjadi pemain inti di tim				
44	Saya mampu memberikan gagasan untuk kemajuan tim				
45	Saya mampu bekerjasama dengan tim untuk mencapai tujuan bersama				

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
46	Saya lebih suka menyelesaikan pekerjaan secara berkelompok				
47	Ketika memiliki uang saku lebih saya akan berbagi dengan teman				
48	Saya tidak akan bertanya sebelum pelatih mempersilahkan				
49	Saya akan berusaha menghibur teman yang terkena musibah				
50	Saya tidak senang berbicara dengan orang yang baru saya kenal				

Lampiran 3. Angket Kecemasan

Assalamu'alaikum wr wb

Sehubungan dengan pengumpulan data penelitian kami yang berjudul **“HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSI DENGAN KECEMASAN PADA PEMAIN FUTSAL UNY SAAT MENGHADAPI PERTANDINGAN”**, untuk itu kami mohon untuk berkenan mengisi daftar pertanyaan atau pernyataan dalam angket ini.

Informasi yang diberikan sangat berguna untuk penelitian ini, untuk itu kami mohon atlet dapat mengisi sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Semua jawaban yang anda berikan adalah benar asalkan sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.

Wassalamu'alaikum wr wb

Peneliti

RESPONDEN

Nama :
TTL :
Klub :
Alamat :
Cedera yang pernah dialami :
Waktu Kejadian :

PETUNJUK PENGISIAN

1. Isilah identitas diri saudara di tempat yang telah disediakan
2. Bacalah setiap butir pertanyaan dengan seksama
3. Pilihlah salah satu jawaban dengan memberi tanda centang (V) pada tempat yang telah disediakan.
4. Alternatif tanggapan
SS : Sangat Setuju
S : Setuju
TS : Tidak Setuju
STS : Sangat Tidak Setuju

PERNYATAAN

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
	Faktor Kognitif				
1	Saya merasa takut dalam menghadapi pertandingan				
2	Sebelum bertanding saya sering memikirkan jika saya akan mengalami kekalahan				
3	Saya merasa takut terhadap hasil yang akan dicapai dalam pertandingan ini				
4	Saya merasa jiwa saya tertekan dan terbebani dalam menghadapi pertandingan				
5	Pada malam sebelum bertanding biasanya saya memikirkan apa yang akan terjadi pada saat bertanding				
6	Saya merasa kurang percaya diri dapat bermain bagus pada pertandingan.				
7	Saya merasa kurang percaya diri dapat mengalahkan lawan saya dalam pertandingan.				
8	Saya merasakan dapat mencapai hasil terbaik dalam pertandingan ini.				
9	Saya ragu-ragu ketika melakukan tendangan/ <i>shooting</i>				
10	Fokus saya menurun dalam menghadapi pertandingan ini karena saya takut tidak bermain bagus				
11	Saya merasa sulit berfokus dalam pertandingan ini karena takut kalah				
12	Fokus saya cenderung stabil dalam situasi apapun pada pertandingan.				
13	Saya merasa jiwa saya tenang dalam menghadapi pertandingan ini				
14	Saya merasa percaya diri dengan adanya dukungan dari penonton pada pertandingan.				
15	Saya percaya diri akan adanya hujatan, ejekan, cemoohan dari penonton pada pertandingan.				
16	Saya merasa dukungan dari penonton akan mengganggu penampilan saya dalam pertandingan ini.				
17	Tekanan (teriakan-teriakan) dari penonton membuat saya semakin bersemangat dalam pertandingan.				
18	Tekanan (teriakan-teriakan) dari penonton menjadi motivasi saya untuk meraih kemenangan dalam pertandingan.				

	Pernyataan	SS	S	TS	STS
19	Saya merasa pesimis seandainya saya bermain buruk pada pertandingan				
20	Saya merasa ragu tentang hasil saya dalam pertandingan.				
21	Saya percaya bahwa penampilan saya akan lebih baik pada pertandingan ini.				
22	Saya merasa optimis dalam menghadapi pertandingan				
23	Saya merasa yakin akan penampilan terbaik pada diri saya dalam pertandingan ini				
24	Saya merasa yakin akan pencapaian hasil seperti yang saya inginkan dalam pertandingan.				
25	Saya akan berusaha maksimal untuk mencapai kemenangan dalam pertandingan meskipun lawan dikenal lebih tangguh				
	Faktor Somatik				
26	Badan saya merasa gemetar ketika akan melakukan tendangan				
27	Badan saya merasa rileks/santai dalam menghadapi pertandingan.				
28	Refleks dan reaksi saya cenderung meningkat sehingga memungkinkan gerakan saya lebih cepat dalam pertandingan.				
29	Saya merasa ingin buang air besar ketika akan menghadapi pertandingan.				
30	Perut saya merasa tertekan dalam menghadapi pertandingan.				
31	Perut saya sering mengalami gangguan pencernaan (diare) dalam menghadapi pertandingan.				
32	Perut saya merasa nyaman untuk mengkonsumsi makanan sumber energi yang nantinya saya pergunakan dalam pertandingan.				
33	Detak jantung saya berdetak lebih kencang dan tidak beraturan sebelum pertandingan ini.				
34	Denyut nadi saya meningkat saat menghadapi pertandingan.				
35	Pengaturan nafas saya lebih cepat dan tidak beraturan saat menghadapi pertandingan.				
36	Detak jantung saya cenderung stabil dan mudah diatur sehingga saya merasa nyaman				

	dalam menghadapi pertandingan.				
	Pernyataan	SS	S	TS	STS
37	Pengaturan nafas saya cenderung stabil dan mudah diatur sehingga saya merasa nyaman dalam pertandingan.				
38	Tangan saya terasa dingin dan basah sebelum pertandingan.				
39	Badan saya terasa kaku dalam menghadapi pertandingan.				
40	Badan saya terasa panas-dingin dalam menghadapi pertandingan.				
41	Seluruh tubuh saya gemetar dan muka pucat sebelum pertandingan.				
42	Saya merasa gugup dan grogi sehingga badan saya gemetar dalam menghadapi pertandingan.				
43	Mulut dan tenggorokan saya terasa kering dalam menghadapi pertandingan.				
44	Saya sering mengalami gangguan tidur/insomnia pada malam hari sebelum pertandingan.				
45	Badan saya terasa nyaman dan siap untuk bertanding sehingga memungkinkan untuk meraih hasil yang maksimal dalam pertandingan.				
46	Kualitas tidur saya terjaga sehingga memungkinkan untuk tampil maksimal dalam pertandingan.				

Lampiran 4. Data Penelitian Kecerdasan Emosi

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	Σ	
1	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	135			
2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	136		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	161		
4	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	132		
5	3	4	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	2	2	2	3	4	2	3	3	2	4	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	2	4	143	
6	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	134		
7	4	3	3	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	2	4	2	4	3	4	4	4	2	3	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	2	3	4	4	4	3	3	174	
8	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	2	2	4	4	3	2	4	4	2	3	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	3	2	175		
9	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	1	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	112	
10	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	2	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	2	178	
11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	146	
12	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	186	
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	146
14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	148	
15	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	186	
16	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	187	
17	2	1	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	1	108	
18	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	187	
19	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	2	2	4	4	3	2	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	3	2	175	
20	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	148	
21	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	116	
22	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	2	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	2	179	
23	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	2	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	2	178	
24	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	2	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	2	177	
25	4	4	2	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	3	2	4	4	4	2	4	177	
26	4	3	3	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	2	4	2	4	3	4	4	4	2	3	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	2	3	4	4	4	3	3	174	
27	4	3	3	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2	3	2	3	3	3	4	2	3	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	2	3	4	4	3	3	3	166	
28	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	136		
29	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	135	

30	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	132			
31	3	4	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	2	2	2	2	3	4	2	3	3	2	4	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	2	4	143				
32	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	134			
33	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	1	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	2	3	2	113					
34	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	145				
35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	146				
36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	148				
37	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	135			
38	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	148		
39	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	148		
40	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	161		
41	4	4	2	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	2	4	177			
42	4	3	3	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	2	3	2	3	3	3	4	2	3	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	2	3	4	4	3	3	3	166	
43	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	111			
44	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	134	
45	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	132
46	3	1	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	1	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	1	128
47	3	1	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	4	2	4	3	3	2	1	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	1	131
48	3	1	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	1	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	1	128
49	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	102		

Lampiran 5. Data Penelitian Tingkat Kecemasan

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	Σ		
1	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	1	1	2	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	1	1	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	132		
2	4	3	1	3	3	1	1	3	3	1	1	3	1	3	2	1	3	1	1	3	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	2	3	4	113		
3	3	3	2	1	1	2	3	3	3	3	3	1	2	2	3	1	4	1	1	1	1	2	1	2	1	2	3	2	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	108		
4	4	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	1	2	3	1	1	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	2	3	4	125		
5	4	3	3	3	3	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	122		
6	4	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	1	3	3	1	1	3	1	3	2	1	1	1	1	1	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	3	2	4	121		
7	3	2	2	1	2	2	3	1	3	1	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	1	3	1	3	1	2	2	3	1	1	1	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	109		
8	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	2	2	1	1	2	3	1	2	1	3	1	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	108	
9	3	2	2	3	3	3	3	2	1	1	2	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	1	1	3	3	3	2	1	3	3	1	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	112	
10	3	4	3	1	3	3	1	1	3	3	3	3	1	1	2	1	4	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	2	4	3	103		
11	3	2	2	3	1	3	3	3	3	3	1	2	3	2	2	1	3	3	3	3	3	2	2	1	2	3	2	3	2	3	2	2	1	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	113		
12	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	1	2	2	3	3	1	3	1	3	4	2	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	99	
13	3	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2	3	3	2	2	3	3	3	1	1	3	3	3	3	1	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	118	
14	3	3	1	1	3	2	1	3	3	2	3	3	1	2	2	3	3	2	3	1	2	3	3	1	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	115	
15	3	3	1	1	1	2	3	2	3	2	2	1	1	2	2	2	3	2	3	2	1	1	1	1	1	3	3	2	1	1	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	99	
16	2	1	3	3	3	3	2	2	1	2	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	2	3	3	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	91	
17	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	1	3	1	1	3	3	3	1	1	2	3	2	1	1	1	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	110	
18	2	3	1	3	3	1	1	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	96	
19	4	2	2	3	2	3	2	2	3	1	3	3	3	2	2	3	2	1	3	1	1	2	3	2	3	3	3	1	1	2	2	3	3	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	2	4	122		
20	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	1	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	1	3	1	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	111	
21	3	2	2	3	2	1	2	2	2	3	3	3	3	1	3	3	3	1	1	3	3	3	3	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	111
22	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	1	1	1	1	2	3	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	3	1	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	101	
23	3	1	3	3	3	1	3	2	3	3	1	1	1	1	3	1	2	3	1	1	1	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	103	
24	3	1	3	3	3	2	3	2	3	3	3	1	1	3	4	3	2	1	2	1	1	2	3	3	1	3	1	1	2	1	3	2	1	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	105	
25	3	1	1	2	3	3	3	3	1	3	1	1	2	3	3	3	2	3	2	2	1	2	3	1	3	2	2	2	1	2	2	3	2	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	105		
26	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	109			
27	3	2	3	1	2	3	2	1	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	2	3	1	1	2	1	2	2	2	2	2	3	1	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	109		
28	3	2	3	3	2	3	3	1	1	3	3	3	3	2	1	1	4	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	121		
29	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	1	2	2	3	3	3	4	3	1	3	1	3	3	2	2	2	1	1	1	1	1	3	1	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	113	

30	4	2	3	2	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	1	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	4	4	2	3	4	4	4	4	4	3	2	4	129			
31	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2	2	3	2	1	1	3	3	3	1	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	130	
32	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	1	2	1	2	3	1	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	1	3	2	1	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	119	
33	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	1	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	119		
34	4	2	3	2	2	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	1	1	2	3	1	2	2	1	2	1	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	124	
35	4	4	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	129	
36	4	3	3	2	3	3	1	1	3	1	3	3	3	2	1	1	3	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	4	2	3	4	120
37	3	3	2	2	1	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	4	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	1	1	1	1	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	113	
38	4	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2	3	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	4	2	3	4	121
39	4	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	4	2	2	3	3	2	1	1	1	2	1	2	3	2	3	2	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	129	
40	4	4	1	1	1	1	3	3	1	2	3	2	3	3	2	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	3	2	4	121
41	3	2	2	2	1	2	2	3	3	1	1	3	1	3	3	2	3	2	3	3	1	2	4	1	2	3	2	2	2	1	1	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	107
42	3	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	1	1	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	109
43	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	1	2	2	2	3	3	3	3	1	1	2	1	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	111	
44	3	4	2	3	2	2	1	3	3	1	1	2	2	2	2	2	4	3	2	2	1	2	3	3	3	2	1	3	2	1	2	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	2	4	3	112
45	3	2	3	2	2	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	1	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	119
46	2	2	2	2	3	1	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	4	2	112	
47	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	1	2	3	2	2	1	3	2	1	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	116
48	3	3	1	1	3	3	1	3	2	1	3	3	2	3	1	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	112
49	3	3	2	3	3	3	1	1	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	1	2	3	2	2	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	118

Lampiran 6. Deskriptif Statistik

Statistics

		Kecerdasan Emosi	Tingkat Kecemasan
N	Valid	49	49
	Missing	0	0
Mean		148.9184	113.7551
Median		146.0000	113.0000
Mode		148.00	109.00 ^a
Std. Deviation		23.67738	9.24782
Minimum		102.00	91.00
Maximum		187.00	132.00
Sum		7297.00	5574.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Kecerdasan Emosi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	102	1	2.0	2.0
	108	1	2.0	4.1
	111	1	2.0	6.1
	112	1	2.0	8.2
	113	1	2.0	10.2
	116	1	2.0	12.2
	128	2	4.1	16.3
	131	1	2.0	18.4
	132	3	6.1	24.5
	134	3	6.1	30.6
	135	3	6.1	36.7
	136	2	4.1	40.8
	143	2	4.1	44.9
	145	1	2.0	46.9
	146	3	6.1	53.1
	148	5	10.2	63.3
	161	2	4.1	67.3
	166	2	4.1	71.4
	174	2	4.1	75.5
	175	2	4.1	79.6
	177	3	6.1	85.7
	178	2	4.1	89.8
	179	1	2.0	91.8
	186	2	4.1	95.9
	187	2	4.1	100.0
Total	49	100.0	100.0	

Tingkat Kecemasan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	91	1	2.0	2.0	2.0
	96	1	2.0	2.0	4.1
	99	2	4.1	4.1	8.2
	101	1	2.0	2.0	10.2
	103	2	4.1	4.1	14.3
	105	2	4.1	4.1	18.4
	107	1	2.0	2.0	20.4
	108	2	4.1	4.1	24.5
	109	4	8.2	8.2	32.7
	110	1	2.0	2.0	34.7
	111	3	6.1	6.1	40.8
	112	4	8.2	8.2	49.0
	113	4	8.2	8.2	57.1
	115	1	2.0	2.0	59.2
	116	1	2.0	2.0	61.2
	118	2	4.1	4.1	65.3
	119	3	6.1	6.1	71.4
	120	1	2.0	2.0	73.5
	121	4	8.2	8.2	81.6
	122	2	4.1	4.1	85.7
	124	1	2.0	2.0	87.8
	125	1	2.0	2.0	89.8
	129	3	6.1	6.1	95.9
	130	1	2.0	2.0	98.0
	132	1	2.0	2.0	100.0
	Total	49	100.0	100.0	

Lampiran 7. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kecerdasan Emosi	Tingkat Kecemasan
N		49	49
Normal Parameters ^a	Mean	148.9184	113.7551
	Std. Deviation	23.67738	9.24782
Most Extreme Differences	Absolute	.148	.104
	Positive	.148	.104
	Negative	-.141	-.065
Kolmogorov-Smirnov Z		1.037	.728
Asymp. Sig. (2-tailed)		.233	.665
a. Test distribution is Normal.			

Lampiran 8. Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Tingkat Kecemasan * Kecerdasan Emosi	Between	(Combined)	3188.595	24	132.858	3.479	.002
	Groups	Linearity	1278.276	1	1278.276	33.475	.200
		Deviation from Linearity	1910.319	23	83.057	2.175	.132
	Within Groups		916.467	24	38.186		
	Total		4105.061	48			

Lampiran 9. Uji Korelasi

Correlations

		Kecerdasan Emosi	Tingkat Kecemasan
Kecerdasan Emosi	Pearson Correlation	1	-.558**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	49	49
Tingkat Kecemasan	Pearson Correlation	-.558**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	49	49

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Variables Entered/Removed^b

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Kecerdasan Emosi ^a		. Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: Tingkat Kecemasan

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.558 ^a	.311	.297	7.75528

a. Predictors: (Constant), Kecerdasan Emosi

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1278.276	1	1278.276	21.253	.000 ^a
	Residual	2826.785	47	60.144		
	Total	4105.061	48			

a. Predictors: (Constant), Kecerdasan Emosi

b. Dependent Variable: Tingkat Kecemasan

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	146.212	7.127		20.515	.000
	Kecerdasan Emosi	-.218	.047	-.558	-4.610	.000

a. Dependent Variable: Tingkat Kecemasan

Lampiran 10. Tabel r

Tabel r Product Moment											
Pada Sig.0,05 (Two Tail)											
N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r
1	0.997	41	0.301	81	0.216	121	0.177	161	0.154	201	0.138
2	0.95	42	0.297	82	0.215	122	0.176	162	0.153	202	0.137
3	0.878	43	0.294	83	0.213	123	0.176	163	0.153	203	0.137
4	0.811	44	0.291	84	0.212	124	0.175	164	0.152	204	0.137
5	0.754	45	0.288	85	0.211	125	0.174	165	0.152	205	0.136
6	0.707	46	0.285	86	0.21	126	0.174	166	0.151	206	0.136
7	0.666	47	0.282	87	0.208	127	0.173	167	0.151	207	0.136
8	0.632	48	0.279	88	0.207	128	0.172	168	0.151	208	0.135
9	0.602	49	0.276	89	0.206	129	0.172	169	0.15	209	0.135
10	0.576	50	0.273	90	0.205	130	0.171	170	0.15	210	0.135
11	0.553	51	0.271	91	0.204	131	0.17	171	0.149	211	0.134
12	0.532	52	0.268	92	0.203	132	0.17	172	0.149	212	0.134
13	0.514	53	0.266	93	0.202	133	0.169	173	0.148	213	0.134
14	0.497	54	0.263	94	0.201	134	0.168	174	0.148	214	0.134
15	0.482	55	0.261	95	0.2	135	0.168	175	0.148	215	0.133
16	0.468	56	0.259	96	0.199	136	0.167	176	0.147	216	0.133
17	0.456	57	0.256	97	0.198	137	0.167	177	0.147	217	0.133
18	0.444	58	0.254	98	0.197	138	0.166	178	0.146	218	0.132
19	0.433	59	0.252	99	0.196	139	0.165	179	0.146	219	0.132
20	0.423	60	0.25	100	0.195	140	0.165	180	0.146	220	0.132
21	0.413	61	0.248	101	0.194	141	0.164	181	0.145	221	0.131
22	0.404	62	0.246	102	0.193	142	0.164	182	0.145	222	0.131
23	0.396	63	0.244	103	0.192	143	0.163	183	0.144	223	0.131
24	0.388	64	0.242	104	0.191	144	0.163	184	0.144	224	0.131
25	0.381	65	0.24	105	0.19	145	0.162	185	0.144	225	0.13
26	0.374	66	0.239	106	0.189	146	0.161	186	0.143	226	0.13
27	0.367	67	0.237	107	0.188	147	0.161	187	0.143	227	0.13
28	0.361	68	0.235	108	0.187	148	0.16	188	0.142	228	0.129
29	0.355	69	0.234	109	0.187	149	0.16	189	0.142	229	0.129
30	0.349	70	0.232	110	0.186	150	0.159	190	0.142	230	0.129
31	0.344	71	0.23	111	0.185	151	0.159	191	0.141	231	0.129
32	0.339	72	0.229	112	0.184	152	0.158	192	0.141	232	0.128
33	0.334	73	0.227	113	0.183	153	0.158	193	0.141	233	0.128
34	0.329	74	0.226	114	0.182	154	0.157	194	0.14	234	0.128
35	0.325	75	0.224	115	0.182	155	0.157	195	0.14	235	0.127
36	0.32	76	0.223	116	0.181	156	0.156	196	0.139	236	0.127
37	0.316	77	0.221	117	0.18	157	0.156	197	0.139	237	0.127
38	0.312	78	0.22	118	0.179	158	0.155	198	0.139	238	0.127
39	0.308	79	0.219	119	0.179	159	0.155	199	0.138	239	0.126
40	0.304	80	0.217	120	0.178	160	0.154	200	0.138	240	0.126

Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian



Peneliti sedang membagikan angket kepada responden



Responden sedang mengisi angket



Responden sedang mengisi angket



Responden sedang mengisi angket