



**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSI DENGAN
KECEMASAN SEBELUM MENGHADAPI PERTANDINGAN
PADA PEMAIN SSB BATANG *BOYS***

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka menyelesaikan studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang**

oleh
Achmad Baihaqi
6102413047

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2018**

ABSTRAK

Achmad Baihaqi. 2018. **Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Sebelum Menghadapi Pertandingan Pada Pemain SSB Batang Boys**. Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Semarang. Donny Wira Yudha Kusuma, S.Pd., M.Pd., Ph.D. Mohammad Annas, S.Pd. M.Pd.

Kata Kunci: Kecerdasan Emosi, Kecemasan dan Tekanan Darah.

Kecerdasan emosi merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia untuk mengatasi berbagai permasalahan seperti kecemasan. Adapun permasalahan penelitian ini adalah: bagaimana kecerdasan emosi pada pemain SSB Batang boys, bagaimana kecemasan pada pemain SSB Batang boys, bagaimana hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan pada pemain SSB batang boys?. Tujuan penelitian ini mengetahui kecerdasan emosional, mengetahui kecemasan, mengetahui hubungan kecerdasan emosional dengan kecemasan pada pemain SSB Batang boys di Kabupaten Batang.

Metode penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan menggunakan desain korelasional. Sampel sejumlah 24 pemain rata-rata laki-laki usia 15 sampai 19 tahun dengan teknik purposive sampling. Variabel dalam penelitian ini yaitu variabel bebasnya kecerdasan emosi (X) meliputi mengenali emosi diri (X1) mengelola emosi (X2) memotivasi diri (X4) membina hubungan (X5). Variabel terikatnya kecemasan atau tekanan darah (Y) meliputi kognitif (Y1) afektif (Y2) somatik (Y3) motorik (Y4) sistolik (Y5) diastolik (6). Instrumen yang digunakan adalah: 1) Emotional Intelligence (tes kecerdasan emosi) 2) *Sport anxiety scale SAS* dan tes *spignomanometer*. Teknik analisis data menggunakan non – parametrik *spearman rho*'.

Hasil kecerdasan emosi usia 15-19 tahun memperoleh rata-rata skor 75-89 dalam kategori sedang. Kecemasan usia 15-19 tahun memperoleh skor 43-48 dalam kategori sedang. Tekanan darah sistolik memperoleh rata-rata 120 dalam kategori normal sedangkan tekanan darah diastolik memperoleh rata-rata 80 dalam kategori normal. Secara garis besar hubungan kecerdasan emosional dengan kecemasan maupun dengan tekanan darah tidak signifikan $>0,05$ kekuatan hubungan lemah $<0,25$ dengan arah hubungan negatif.

Dari hasil penelitian disimpulkan bahwa : kecerdasan emosi memberikan kontribusi kinerja yang positif kepada pemain yang berpengaruh terhadap performa atlet pada saat pertandingan. Dalam pertandingan diperlukan kecerdasan emosi yang baik sehingga dalam mengatasi permasalahan pertandingan dapat mengontrol timbulnya emosional yang menyebabkan permainan terganggu dengan tensi darah meningkat sehingga menimbulkan rasa cemas fisikpun melemah dan dapat menyebabkan kekelahan. Saran penelitian adalah : bagi pelatih sepakbola SSB batang boys dikabupaten batang supaya memperhatikan faktor psikologis.

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, saya:

Nama : Achmad Baihaqi

NIM : 6102413047

Jurusan/Prodi : PJKR S1/PGPJSD (Pendidikan Guru Jasmani Sekolah Dasar)

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan
Sebelum Menghadapi Pertandingan Pada Pemain SSB
Batang Boys

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (Plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia

Semarang,2018

Yang menyatakan,



Achmad Baihaqi
NIM.6102413047

PENGESAHAN

Skripsi atas nama ACHMAD BAIHAQI NIM 6102413047, Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, Judul Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Sebelum Menghadapi Pertandingan Pada Pemain SSB Batang Boys telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Panitia Ujian

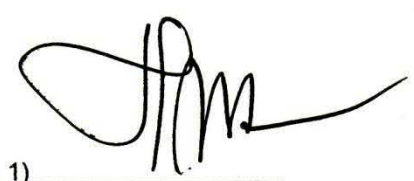
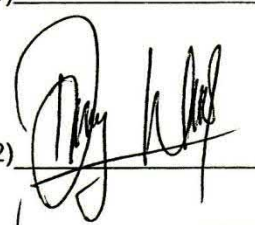


Ketua

Prof. Dr. Andiyo Rahayu, M.Pd.
NIP. 196403201984032001


Sekertaris
PANITIA UJIAN SKRIPSI
JURUSAN PAKEWIK
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Dr. Mugiyo Hartono, M.Pd.
NIP. 196109031988031002

Dewan Penguji

1. Dr. Heny Setyawati, M.Si. (Penguji 1)
NIP. 196706101992032001

2. Donny Wira Yudha Kusuma, S.Pd., M.Pd., Ph.D (Penguji 2)
NIP. 198402292009121004

3. Mohammad Annas, S.Pd. M.Pd. (Penguji 3)
NIP. 197511052005011002


MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Sesungguhnya kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan lain, dan hanya kepada Tuhan-mulah hendaknya kamu berharap”. (Q.S- Al Insyirah : 6-8).

Persembahan:

Skripsi ini saya persembahkan kepada keluarga kecilku:

1. Kedua orang tua saya Bapak Ngatmanto dan Ibu Nasofah
2. Bapak Dr. Agus Wahyudin. M.Si
3. Adik saya Arif Faqihuddin
4. Teman-teman seperjuangan PJKR'13 yang telah memberikan bantuan baik tenaga maupun pikiran.
5. Almamater UNNES tercinta.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur atas kehadiran Allah swt yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Sebelum Menghadapi Pertandingan Pada Pemain SSB Batang *Boys*”. Dengan demikian penulis dapat menyelesaikan studi program Sarjana, di Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, maka penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis menjadi mahasiswa Unnes.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi.
3. Ketua jurusan PJKR yang telah memberikan kemudahan administrasi dalam penyusunan skripsi.
4. Donny Wira Yudha Kusuma, S.Pd., M.Pd., Ph.D. selaku Pembimbing I atas bimbingan, arahan, serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
5. Mohammad Annas, S.Pd. M.Pd. selaku pembimbing II atas bimbingan, arahan, serta motivasi dalam penyusunan skripsi.
6. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan PJKR yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis.
7. Staf Administrasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan.

8. Kepala SSB Batang Boys Kabupaten Batang.yang telah memberikan ijin penelitian.
9. Pelatih dan pemain SSB Batang Boys yang telah membantu selama pelaksanaan penelitian.
10. Orang tua penulis yang tidak berhenti memberi do'a , membimbing, dan memberi dukungan selama ini.
11. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian dan mendukung dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Atas segala bantuan, pengorbanan yang telah diberikan kepada penulis dan penukis do'akan semoga amal dan bantuan saudara mendapat berkah yang melimpah dari Allah swt. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca semua.

Semarang.....2018

Achmad Baihaqi
NIM.6102413047

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN	iii
PENGESAHAN.....	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi masalah	4
1.3 Pembatasan masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI	6
2.1 Landasan teori	6
2.1.1 Kecerdasan emosional	6
2.1.2 Aspek-aspek kecerdasan emosional	8
2.1.3 Manfaat kecerdasan emosional	10
2.1.4 Kecemasan	10
2.1.5 Pengertian kecemasan bertanding	11
2.1.6 Dimensi-dimensi kecemasan bertanding	13

2.1.7 Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan bertanding	14
2.1.8 Gejala kecemasan bertanding	17
2.2 Kerangka berfikir	18
2.3 Hipotesis	19
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	20
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	20
3.2 Variabel Penelitian	20
3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel	20
3.4 Instrumen Penelitian	21
3.5 Prosedur Penelitian	25
3.6 Teknik Analisis Data	25
BAB IV HASIL PENELITIAN	26
4.1 Hasil Penelitian	27
4.1.1 Deskripsi Sampel, Jenis kelamin	27
4.1.2 Deskripsi Frekuensi Emosional	28
4.1.3 Deskripsi Frekuensi Kecerdasan Emosi Usia 15-19th	29
4.1.4 Deskripsi Perbandingan Mean Empiris dan Teoritis	29
4.1.5 Deskripsi Kriteria Skor Kecerdasan Emosi	30
4.1.6 Deskripsi Aspek Kecerdasan Emosi	31
4.1.7 Deskripsi Frekuensi Kecemasan	32
4.1.8 Deskripsi Frekuensi Kecemasan Usia 15-19th	32
4.1.9 Deskripsi Perbandingan Mean Empiris dan Teoritis	33
4.1.10 Deskripsi Kriteria Skor Kecemasan	33
4.1.11 Deskripsi Aspek Kecemasan Usia 15-19th	36
4.1.12 Deskripsi Frekuensi Tekanan Darah	37
4.1.13 Deskripsi Kriteria Tekanan Darah	37
4.1.14 Hasil Uji Analisis	38
4.2 Pembahasan	40
4.2.1 Hubungan kecerdasan emosional dengan Kecemasan	40
4.2.2 Hubungan kecerdasan emosional dengan tekanan darah	42
BAB V KESIMPULAN	44
5.1 Simpulan	44
5.2 Saran	44

DAFTAR PUSTAKA.....	45
LAMPIRAN	48

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Instrumen penelitian kecerdasan emosional	22
Tabel 3.2 instrumen penelitian kecemasan.....	24
Tabel 4.3 Deskripsi jumlah sampel, usia, jenis kelamin.....	27
Tabel 4.4 Deskripsi frekuensi kecerdasan emosional	28
Tabel 4.5 deskripsi Rata-rata kecerdasan emosional.....	29
Tabel 4.6 Deskripsi Perbandingan Mean Empiris dan Teoritis	30
Tabel 4.7 Kategori jumlah Presentase	30
Tabel 4.8 Tingkat Kecerdasan Emosional.....	31
Tabel 4.9 tingkat Aspek Kecerdasan Emosi.....	31
Tabel 4.10 Deskripsi frekuensi Kecemasan	33
Tabel 4.11 Deskripsi perbandingan Mean Empiris dan Teoritis.....	34
Tabel 4.12 Kategori Skor Kecemasan.....	35
Tabel 4.13 Tingkat Kecemasan	35
Tabel 4.14 Deskripsi Kategori jumlah, Presentase.....	36
Tabel 4.15 Deskripsi Tekanan darah sistolik dan diastolik	37
Tabel 4.16 uji Spearman rho.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Surat penetapan dosen pembimbing.....	49
Lampiran 2. Lembar usulan tema dan judul skripsi	50
Lampiran 3. Surat ijin penelitian.....	51
Lampiran 4. Surat keterangan bukti penelitian	52
Lampiran 5. Surat data prestasi	53
Lampiran 6. Angket penelitian kecerdasan emosional	54
Lampiran 7. Angket penelitian kecemasan.....	56
Lampiran 8. Hasil tekanan darah	58
Lampiran 9. Hasil rekapitulasi angket kecerdasan emosional	61
Lampiran 10. Hasil rekapitulasi angket kecemasan	63
Lampiran 11. Hasil uji rata-rata kecerdasan emosional	64
Lampiran 12. Hasil uji beda kecerdasan emosional	65
Lampiran 13. Hasil uji rata-rata kecemasan	68
Lampiran 14. Hasil uji beda kecemasan	69
Lampiran 15. Hasil uji rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik	72
Lampiran 16. Hasil uji beda tekanan darah sistolik dan diastolik.....	73
Lampiran 17. Hasil uji korelasi spearman rho	75
Lampiran 18. Data responden.....	83
Lampiran 19. Dokumentasi penelitian	84

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Para peneliti menemukan kekuatan dan pengaruh emosi pada tingkah laku manusia. Mereka menemukan dan menjelaskan status emosi dan perasaan dalam aktivitas perilaku dan perubahan manusia. Salah satu karakteristik penting dimana dapat membantu pelatih dalam menjawab perubahan adalah kecerdasan emosi. Kemampuan kontrol emosi dan perasaan lain adalah aspek penting dalam ilmu manajemen. Para pengamat menunjukkan bahwa kecerdasan emosi adalah faktor dasar dalam pertandingan yang lebih baik, produktivitas yang lebih tinggi, kerja tim yang baik, dan kepemimpinan yang unik. Hal ini berarti bahwa organisasi yang sukses memiliki kemampuan seperti kesadaran diri, empati, kepercayaan diri, dan motivasi. Penelitian Geoleman (1998) menunjukkan bahwa 90% perbedaan antara klub umum dan pengaturan dalam pertandingan berkaitan penting dengan kecerdasan emosi. Dia mengatakan, jangan menganggap kecerdasan dan kemampuan teknis merupakan hal yang tidak penting, sebaliknya, peran mereka sebagai kapasitas dasar dan bertalenta merupakan hal yang sangat penting.

Sampai saat ini, telah banyak dimensi kecerdasan emosi. Salah satu model yang paling baik adalah model 5 dimensi Geoleman yaitu: kesadaran diri, aturan diri, motivasi, empati, dan kemampuan sosial. Dalam kejuaraan atau musim kompetisi olahraga, kesiapan fisik memiliki peran dalam pelaksanaan pertandingan yang baik, kemudian peneliti dalam psikologi olahraga dapat menjawab beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan kepribadian dan kebiasaan tim dalam olahraga dan perubahan aktivitas (Khishtandar, 2007) Salah satu faktor penting dalam psikologi olahraga adalah hubungan antara kecerdasan emosi dan jiwa persaingan.

Kecerdasan emosi adalah tipe lain dari kecerdasan dan termasuk perasaan diri yang digunakan dalam membuat keputusan hidup, kecerdasan ini menggambarkan sifat kemampuan, keadaan psikologi dan dapat mengendalikan perubahan. Seorang psikolog, Geoleman mengatakan: " kualitas kecerdasan dalam keadaan terbaik hanya menimbulkan 20% kesuksesan dan 80% lainnya berkaitan dengan faktor lain dan nasib orang bergantung pada kemampuan yang mana dapat membentuk kecerdasan emosi (Nejat & Akbari, 2008; Barchard, 2003; Bailey, et al.,1996).

Dalam pandangan Geoleman, kecerdasan emosi meliputi elemen internal dan eksternal. Elemen internal terdiri dari kesadaran, konsep diri, kebebasan diri, kesopanan diri, dan ketegasan. Geoleman menerapkan konsep kecerdasan emosi dalam lima tahap: 1) menyatakan emosi, 2) mengontrol emosi, 3) memotivasi diri, 4) menghubungkan kontrol dan kontak. Faktor penting lainnya dalam psikologi olahraga adalah stress. stress dalam olahraga berkaitan dengan persaingan kompetitif serta dibangun dalam situasi kompetisi olahraga dan dibagi menjadi dua group (persaingan kompetitif dan kualitas kompetitif) (Balighi, 2007; Jager, 2003). Hanton et al (2004) dalam penelitiannya telah menunjukkan intensitas peningkatan stress atlet mendekati pertandingan dan penurunan kepercayaan diri mereka (Parker et al.,2005). Pengujian dasar emosi dan peranya dalam psikologi kesehatan menunjukkan kecerdasan emosi berpengaruh pada persaingan kompetitif. Taft (2012) menemukan ada hubungan positif dan signifikan antara kesesuaian kemampuan, tes kecerdasan, penyesuaian, kejiwaan dan ketertarikan pengetahuan estetika, dan orang yang memiliki kemampuan lebih tinggi dalam adaptasi dan kesesuaian jiwa.

Saarni (2001) dalam penelitiannya terhadap 400 orang menyatakan bahwa mereka yang memiliki kecerdasan emosi yang lebih tinggi tidak memiliki kebugaran, kesenangan, keceriaan, dan kebebasan yang lebih tinggi. Selain itu, mereka lebih optimis dan tahan terhadap stress (Barckett et al.,2004). Ciarrochi et al (2002) dan Andrew et al (2010) telah menunjukkan bahwa kecerdasan emosi mendukung seseorang dalam melawan stress dan membantu adaptasi. Selanjutya, memiliki pengaturan diri. Agitasi, dan faktor lainnya yang lebih baik. Perhatian emosi menunjukkan penurunan eksresi kortisol dan penurunan tekanan darah dalam laboratorium. Observasi menjukkan makanisme fisiologis yang mengatur hubungan antara kinerja emosi dan psikologi kesehatan (Saklofske et al.,2007). Salovey et al (2002) dan Ciarrochi et al (2000) telah meneliti peranan kecerdasan emosi dalam menurunkan stress hasinya bahwa kecerdasan emosi memediasi antara stress dan psikologi kesehatan (Gasper, 2003).

Dalam beberapa pengamatan pertandingan yang peneliti lakukan pada pemain SSB Batang Boys, peneliti melihat bahwa pemain menunjukkan sikap yang berbeda saat bertanding dilapangan. Berdasarkan wawancara yang dilakukan terhadap salah satu pemain SSB batang *boys*, dirinya mengatakan bahwa rasa cemas itu pasti selalu ada saat akan maupun sedang bertanding. Seperti tegang, gemetar melihat kualitas lawan yang dianggap superior detak jantung pun ikut berdebar-debar yang terjadi dilapangan ketika mengoper laju bola tidak terarah, membuang bola pun asal-asalan tidak melihat posisi teman, saat mengontrol bola memantul jauh dari jangkauan serta takut menggiring bola. Kecerdasan emosi diperlukan agar seorang 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). Kecerdasan emosi diperlukan untuk mengatasi masalah didalam kehidupan dan optimis dalam menghadapi pertandingan salah satunya kecemasan, seorang atlet yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi mempunyai kemampuan untuk menerima kelebihan, kekurangan, mampu mengekspresikan perasaan dengan tepat, mampu memahami diri sendiri, serta mampu mengelola emosi dalam menghadapi suatu pertandingan. Berdasarkan hasil tersebut peneliti tertarik mengambil judul “ hubungan kecerdasan emosi dengan kecemasan sebelum menghadapi pertandingan pada pemain SSB Batang Boys”

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah :

- 1.2.1 Kecerdasan emosi dan kecemasan pada pemain SSB Batang Boys kurang baik.
- 1.2.2 Dalam pertandingan masih terjadinya kecemasan pada pemain SSB Batang Boys saat pertandingan.
- 1.2.3 Sebagian pemain dalam bertanding belum memiliki kecerdasan emosi yang baik.

1.3 Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini peneliti hanya akan meneliti hubungan kecerdasan emosi dan kecemasan atlet sebelum atau pada saat menghadapi pertandingan karena pada dasarnya orang memiliki kecerdasan emosi yang berbeda dan setiap atlet mengalami kecemasan saat pertandingan.

1.4 Rumusan Masalah

- 1.4.1 Bagaimana kecerdasan emosi pada pemain SSB Batang *Boys*?

1.4.2 Bagaimana kecemasan pada pemain SSB Batang Boys?

1.4.3 Bagaimana hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan pada pemain SSB Batang Boys ?

1.5 Tujuan penelitian

Adapun tujuan pada penelitian ini yaitu :

1.5.1 Mengetahui kecerdasan emosi pemain SSB Batang Boys

1.5.2 Mengetahui kecemasan pemain SSB Batang Boys

1.5.3 Mengetahui hubungan kecerdasan emosi dengan kecemasan pemain SSB Batang Boys

1.6 Manfaat penelitian

1.6.1 Bagi pemain SSB Batang Boys dapat memberikan informasi tentang hubungan kecerdasan emosi dan kecemasan diri pada saat pertandingan

1.6.2 Bagi pelatih SSB Batang Boys dapat memberikan informasi besarnya hubungan kecerdasan emosional dan kecemasan diri dengan hasil pertandingan, sehingga dapat dijadikan dasar untuk melatih anak didiknya khususnya psikologi pemain dalam pertandingan berikutnya.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Kecerdasan Emosional

Menurut Geoleman (2007: 7) adalah kemampuan untuk memotivasi diri, sendiri dan menghadapi frustrasi , mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan , mengatur suasana hati, dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berfikir, berempati dan berdo'a. Kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi, bahwasanya emosi memancing tindakan dan emosi akar dorongan untuk bertindak dalam menyelesaikan suatu masalah dengan seketika. Daniel Geoleman (dalam Wikimedia Foundation.org) yang menyatakan Geoleman berfokus pada kecerdasan emosi sebagai beragam kompetensi dan keterampilan yang mengarahkan kepemimpinan kinerja. Geoleman mencantumkan empat model utama kecerdasan emosi, adalah sebagai berikut: 1) kesadaran diri : kemampuan untuk membaca emosi seseorang dan mengenali dampak suatu permasalahan menggunakan insting untuk menuntun keputusan. 2) Swakelola : melibatkan mengendalikan emosi seseorang satu dari impulses dan beradaptasi dengan perubahan keadaan. 3) kesadaran diri : kemampuan untuk merasakan, memahami dan beraksi terhadap orang lain emosi saat berlangsungnya jaringan sosial. 4) hubungan manajemen : kemampuan untuk inspirasi, pengaruh, dan mengembangkan orang lain saat mengelola konflik.

Kecerdasan emosi juga adalah kemampuan menyelesaikan konflik, serta untuk memimpin diri dan lingkungan sekitarnya. Keterampilan ini dapat diajarkan kepada anak-anak. Orang-orang yang dikuasai dorongan hati yang kurang memiliki kendali diri menderita kekurangan kemampuan pengendalian moral. Geoleman mengatakan bahwa setinggi-tingginya , IQ hanya menyumbang kira-kira 20% bagi faktor-faktor yang menentukan sukses hidup seseorang, maka

80% diisi oleh kekuatan-kekuatan lain (nejat & akbari, 2008; barchard ,2003; bailey dkk.,1996). Kekuatan-kekuatan lain itu, selain dari kecerdasan emosi yakni kemampuan motivasi diri sendiri, mengatasi frustrasi, mengontrol desakan hati, mengatur suasana hati, berempati serta kemampuan bekerja sama Mangkunegara (dalam Tine Yuliantini, 2013). Dalam proses tindakan EQ sangat diperlukan karena EQ yang baik dapat menentukan keberhasilan individu dalam prestasi olahraga membangun kesuksesan mencapai target , mengembangkan hubungan antar sesama dan dapat mengurangi agresivitas khususnya dalam olahraga (Geoleman, 2002: 17). Dapat disimpulkan menurut Gardner menetapkan 8 kecerdasan yang dimiliki manusia yaitu:1) Kecerdasan Linguistik: kemampuan dalam menggunakan olah kata secara efektif, 2) Kecerdasan Logis-matematis: kemampuan untuk menggunakan angka dengan baik, 3) Kecerdasan Spasial: kemampuan memahami konsep ruang, posisi, dan bentuk-bentuk dimensi kecerdasan, 4) kecerdasan kinestetik-jasmani: kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh dengan fungsinya, 5) kecerdasan musikal: kemamuan untuk mengenali, mengolah, dan membentuk hal-hal baru yang berkaitan dengan nada-nada, 6) kecerdasan antarpribadi: kemampuan untuk menjalin hubungan sosial, 7) kecerdasan intrapribadi: kemampuan memahami keinginan, minat hasrat, dan harapan yang ada pada diri individu, 8) kecerdasan natural: keahlian mengenali spesies flora dan fauna dilingkungan sekitar.

Kecerdasan emosional merupakan kecerdasan yang sangat diperlukan untuk berprestasi. Seperti yang dikatakan Geoleman, (2007: 15) kita tidak boleh melupakan peran motivasi positif dalam mencapai prestasi.motivasi positif itu berupa kumpulan perasaan antusiasme, gairah dan keyakinan diri. Ciri yang serupa itu berupa kemampuan memotivasi diri untuk berlatih secara rutin. Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional adalah suatu bentuk kecerdasan didalam diri yang terlebih dahulu memahami arti dari:

mengenali emosi, memahami emosi, mengatur emosi, dan menggunakan emosi. Maka kesempurnaan kecerdasan emosi dapat kita peroleh dan dipergunakan dalam kehidupan sehari-hari ataupun dalam hubungannya berlatih dan bermain pertandingan sepakbola. karena didalam berlatih dan bermain sepakbola emosi kita bisa muncul kapan saja sehingga apabila kita mempunyai suatu kecerdasan emosi yang baik kita mengatur dan menggunakan emosi itu sendiri untuk hal yang positif, benar dan bermanfaat.

2.1.1 Aspek-aspek kecerdasan emosi

Menurut Salovey (dalam Geoleman 2007: 58) dasar kecerdasan emosi dibagi menjadi lima bagian yaitu: 1) Mengenali emosi diri, 2) Mengelola emosi, 3) Memotivasi diri sendiri, 4) Mengenali emosi orang lain, 5) Membina hubungan. Berikut penjelasannya : 1) Mengenali emosi diri adalah Kesadaran diri merupakan dasar kecerdasan emosional. Kartono dan Gulo (2002: 41) kesadaran diri merupakan kondisi pembiasaan terhadap perasaan dan emosi sendiri. Kesadaran diri memang belum menjamin penguasaan emosi, namun merupakan salah satu prasyarat penting untuk mengendalikan emosi sehingga mudah menguasai emosi, 2) 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 (Geoleman, 2002: 41). Kemampuan dan akibat yang ditimbulkan serta kemampuan dari perasaan yang menekan, 3) Memotivasi diri sendiri yaitu prestasi 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 antusias, gairah, optimis dan keyakinan diri, 4) Mengenali emosi orang lain adalah kemampuan untuk mengenali emosi orang lain disebut juga empati. Menurut Geoleman (2002: 58) kemampuan empati seseorang untuk mengenali orang lain atau peduli menunjukkan kemampuan empati seseorang. Individu yang memiliki kemampuan empati lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi untuk menyiratkan apa yang dibutuhkan orang lain sehingga ia lebih mampu menerima sudut pandang orang lain, peka terhadap perasaan orang lain dan lebih mampu mendengarkan orang lain, 5) Membina hubungan yaitu kemampuan dalam membina hubungan merupakan suatu keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan antar pribadi (Geoleman, 2002: 59). Keterampilan dalam berkomunikasi merupakan kemampuan dasar dalam keberhasilan membina hubungan. Individu sulit mendapatkan apa yang diinginkannya dan sulit memahami keinginan serta kemauan orang lain. Orang berhasil dalam pergaulan karena mampu berkomunikasi dengan lancar pada orang.

Berdasarkan uraian diatas disimpulkan bahwa kecerdasan emosi adalah suatu bentuk kecerdasan didalam diri yang terlebih bisa memahami arti dari: mengenai emosi, memahami emosi, mengatur emosi, dan menggunakan emosi. Maka kesempurnaan kecerdasan emosi dapat kita peroleh dan dipergunakan dalam kehidupan sehari-hari ataupun hubungannya dalam pertandingan sepakbola. karena didalam pertandingan sepakbola emosi kita bisa muncul kapan saja sehingga apabila kita mempunyai kecerdasan emosi yang baik, kita bisa mengatur, menggunakan emosi itu sendiri untuk hal yang positif, benar dan bermanfaat untuk mencapai prestasi.

2.1.2 Manfaat kecerdasan emosi

Menurut Geoleman (2002: 48) menyatakan bahwa orang yang cakap secara emosional adalah mereka yang dapat mengetahui dan menangani perasaan sendiri dengan baik, mampu membaca dan menghadapi perasaan orang lain dengan efektif. Jika seseorang itu kearah yang bermanfaat, maka akan dapat menyalurkan emosi itu kearah yang benar dan bermanfaat, maka akan cerdas dalam emosinya. Dengan menggunakan aspek-aspek kecerdasan emosionalnya dengan baik, otomatis akan timbul sikap individu yang diharapkan tersebut.

Dari keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional merupakan aspek yang sangat dibutuhkan dalam semua bidang peningkatan prestasi, khususnya sepakbola, selain itu kecerdasan emosionalah yang memotivasi kita untuk mencari manfaat, potensi dan mengubahnya dari apa saja yang kita pikirkan menjadi apa yang kita lakukan.

2.1.3 Kecemasan

Pengertian kecemasan secara umum, kecemasan merupakan suatu kekhawatiran terhadap sesuatu yang tidak diinginkan akan terjadi pada diri seseorang. Anshel (dalam setiadarma, 2000) mengungkapkan bahwa kecemasan adalah reaksi emosi terhadap suatu kondisi yang mengancam. Adapun dampak kecemasan tersebut yakni, adanya ketegangan, overaktivitas sistem syaraf otonom, praduga terhadap bencana yang akan datang dan kewaspadaan terus-menerus terhadap bahaya (Carlson, 2015: 244).

Lebih lanjut menurut Greist (dalam Gunarsa, 2008) secara lebih jelas merumuskan kecemasan sebagai suatu ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu bersangkutan

merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan, karena senantiasa harus berada dalam keadaan was-was terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas. Weinberg dan Gould (dalam Setiadarma, 2000) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu keadaan emosi negatif yang ditandai oleh adanya perasaan khawatir, was-was pada gejala fisik yang meliputi kegelisahan, telapak tangan berkeringat, pusing, sulit bernafas dan pipi merona.

Berdasarkan pendapat para ahli yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah keadaan emosional yang tidak menyenangkan biasanya bersifat negatif dan tidak nyaman, yang menimbulkan perasaan takut, khawatir, was-was dan ketegangan. Hal tersebut ditandai dengan munculnya gejala fisiologis seperti peningkatan detak jantung, perubahan pernafasan, keluarnya keringat, gemetar, lemah dan lelah, sedangkan gejala psikisnya meliputi perasaan adanya bahaya, kurang tenaga, merasa khawatir dan tegang.

2.1.4 Pengertian kecemasan bertanding

Kecemasan juga muncul dalam situasi olahraga, seperti dijelaskan oleh Setiadarma (2000: 95) bahwa didalam dunia olahraga, kecemasan (anxiety), gugahan dan stress merupakan aspek yang memiliki keitan yang sangat erat satu sama lain sehingga sulit dipisahkan. Disamping itu, kecemasan dapat menimbulkan gugahan pada susunan syaraf otonom, sedangkan stress pada tingkat tertentu menimbulkan gangguan pada kecemasan dan kecemasan menimbulkan stress (Weinberg dan Gould, dalam Setiadarma, 2000). Kemudian stress, merupakan suatu proses yang mengandung tuntutan substansial, baik fisik maupun psikis untuk dapat dipenuhi oleh, individu karena kurang seimbangny keadaan fisik atau psikis.

Lebih lanjut menurut (Gunarsa, 2008: 64) kecemasan seringkali dialami oleh atlet ketika akan menghadapi pertandingan suatu pertandingan, karena munculnya berbagai reaksi somatik akibat memuncaknya ketegangan. Kemudian ketegangan yang berlebihan dan berlangsung relatif lama dapat menyebabkan kecemasan (Husdarta, 2010: 73).

(Chaplin, 2006: 99) mendefinisikan competition adalah saling mengatasi dan berjuang antara dua individu maupun kelompok untuk merebutkan objek yang sama. Husdarta (2010: 73) menyebutkan bahwa pertandingan kompetisi olahraga memiliki pengaruh terhadap kecemasan. Menurutnya, proses yang berlangsung selama kompetisi merupakan proses kecemasan yang terjadi dalam diri individu sebagai akibat dari situasi yang sebenarnya. (Cox, 2002) mengungkapkan bahwa kecemasan menghadapi pertandingan merupakan keadaan distress yang dialami oleh seorang atlet, yaitu sebagai kondisi emosi negatif yang meningkat sejalan dengan bagaimana seorang atlet menilai situasi pertandingan.

Menurut Amir (2004: 5) kecemasan yang timbul saat akan menghadapi pertandingan disebabkan karena atlet banyak memikirkan akibat-akibat yang akan diterimanya apabila mengalami kegagalan atau kalah dalam pertandingan. kecemasan juga muncul akibat memikirkan hal-hal yang tidak dikehendaki akan terjadi, meliputi atlet tampil buruk, lawanya dipandang demikian superior dan atlet mengalami kekalahan (Anshel dalam Setiadarma, 2000: 96).

Banyak hal yang dapat menjadi pemicu munculnya kecemasan, salah satunya adalah situasi pertandingan, karena kecemasan dalam pertandingan akan menimbulkan tekanan emosi yang berlebihan yang dapat mengganggu pelaksanaan pertandingan serta mempengaruhi penampilan atau prestasi.

Sementara itu, Gunarsa (1996: 97) menyimpulkan hubungan kecemasan dalam hubungannya dengan pertandingan sebagai berikut: 1) sebelum pertandingan dimulai, kecemasan akan naik yang disebabkan oleh bayangan berat tugas atau pertandingan yang akan dihadapi, 2) selama pertandingan berlangsung, tingkat kecemasan biasanya mulai menurun, 3) mendekati akhir pertandingan, tingkat kecemasan biasanya akan naik lagi terutama bila skor pertandingan berimbang atau kalah.

Dari berbagai pendapat para ahli yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa bertanding adalah munculnya reaksi somatik dan reaksi kognitif yang akan menimbulkan tekanan emosi dan perubahan fisiologis menjelang pertandingan pada khususnya, yang ditandai dengan adanya gejala fisik dan gejala psikis.

2.1.5 Dimensi-dimensi kecemasan bertanding

Menurut Spielberger (1996) kecemasan memiliki perbedaan antara kecemasan yang bersifat berubah-ubah dan kecemasan yang bersifat relatif stabil. Kecemasan pada atlet dalam menghadapi pertandingan dapat dikelompokkan menjadi dua jenis, yaitu: 1) State Anxiety (state-A) adalah suatu reaksi terhadap situasi ketegangan yang sedang dihadapi, yang ditandai dengan kekhawatiran dan terjadinya peningkatan aktivitas psikologis yang sifatnya sementara dan berlangsung untuk situasi tertentu saja, 2) Trait Anxiety (trait-A) merupakan faktor kepribadian yang mempengaruhi seseorang untuk mempersepsi suatu keadaan sebagai suatu yang mengandung ancaman atau situasi yang mengancam, yang relatif menetap. Selain itu menurut Marten et al (1990) menjelaskan lebih lanjut bahwa kecemasan sebagai state anxiety dan trait anxiety memiliki dua komponen kecemasan kognitif dan kecemasan

somatik. Kecemasan kognitif merupakan komponen mental, yang ditandai ekspresi negatif tentang keberhasilan, khawatir tentang performa dan mengganggu perhatian sedangkan Kecemasan somatik adalah elemen fisiologis yang berhubungan dengan gejala negatif seperti perasaan gugup, detak jantung cepat, dan ketegangan.

Menurut Calhoun dan Acocella (1995; dalam Putri, et al: tt: 3), aspek-aspek kecemasan dapat dikemukakan dalam tiga hal, yaitu: 1) Aspek emosional adalah komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dan kecemasan, seperti perasaan keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri dan individu lain, 2) Aspek kognitif adalah komponen kecemasan yang berkaitan dengan kemampuan berfikir jernih karenan pengaruh ketakutan dan kekhawatiran sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitar, 3) Aspek fisiologis adalah komponen kecemasan yang berkaitan dengan reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber katekutan dan kekhawatiran. Aspek ini berkaitan dengan sistem syaraf yang menhendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga timbul reaksi dalam bentuk antara jantung berdetak lebuah keras, nafas lebih cepat, tekanan darah meningkat.

Berdasarkan penjelasan diatas, disimpulkan bahwa kecemasan bertanding dikenal dalam reaksi kecemasan bertanding (state anxiety) dan kecemasan sebagai kepribadian (trait anxiety) State-A maupun Trait-A dirasakan dalam pikiran dan persepsi akan ketakutan menghadapi pertandingan (kognitif) dan peningkatan respon fisiologis (somatik). Selain itu, kecemasan bertanding juga muncul dengan beberapa aspek meliputi aspek emosional,

aspek kognitif dan aspek fisiologis. semua penjelasan diatas saling melengkapi satu sama lain akan munculnya kecemasan bertanding.

2.1.6 Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan bertanding

Menurut Endler (dalam Cox, 2002: 172) ada lima faktor yang dapat meningkatkan kecemasan dalam menghadapi pertandingan yaitu: 1) ketakutan akan kegagalan adalah ketakutan dila dikalahkan oleh lawan yang dianggap lemah sehingga merupakan suatu ancaman terhadap ego atlet. 2) ketakutan akan cedera fisik, ketakutan akan serangan lawan yang dapat menyebabkan cedera fisik merupakan ancaman yang serius bagi atlet, 3) ketakutan akan penilaian sosial , kecemasan ini muncul akibat ketakutan akan dinilai secara negatif oleh ribuan penonton yang merupakan ancaman terhadap harga diri atlet, 4) situasi pertandingan yang ambigu, ketika seorang atlet tidak mengetahui kapan akan memulai pertandingan bisa menyebabkan atlet menjadi cemas, 5) Kekacauan terhadap latihan rutin, kecemasan muncul apabila atlet diminta untuk mengubah cara atau teknik tanpa latihan sebelum bertanding.

Faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan menjelang pertandingan diatas didasarkan pada pendekatan kognitif. Pendekatan kognitif ini menunjukkan bahwa pikiran atau prose berfikir merupakan sumber ketakutan yang ada dalam diri seseorang. Jadi ketakutan, kesalahan, kegagalan, ataupun kekecewaan tidak disebabkan oleh objek dari luar, nemun pada hakekatnya bersumber pada inti pikiran atau proses berfikir seseorang itu sendiri (Gunarsa, 2008: 67).

Menurut Gunarsa (2008: 67) sumber kecemasan bertanding, selain yang telah disebutkan diatas yaitu Sumber dari dalam dan Sumber dari luar: Sumber dari dalam : 1) atlet terlalu terpaku pada kemampuan tekniknya akibatnya, ia

didominasi oleh pikiran-pikiran yang terlalu membebani, seperti komitmen yang berlebihan bahwa ia harus bermain sangat baik, 2) Pola pikir dan persepsi negatif terhadap situasi yang ada dan terhadap diri sendiri seperti, ketakutan akan dicemooh oleh penonton tersebut menyebabkan atlet mengantisipasi suatu kejadian yang negatif. Persepsi atau tanggapan atlet dalam menilai situasi dan kondisi waktu menghadapi pertandingan, baik jauh sebelum pertandingan maupun mendekati pertandinganbosa bermacam-macam, 3) Kepuasan subjektif atlet, hal tersebut sering kali tidak sesuai dengan keadaan sebenarnya atau tuntutan dari pihak lain seperti: pelatih dan penonton. Sehingga akan mempengaruhi alam pikiran atlet hyang akan menimbulkan ketegangan baru, 4) Standar persepsi individu yang terlalu tinggi dari kemampuan yang dimilikinya seperti, mosalnya pada atlet yang kecenderunganya perfeksionis. (Cox ,2002: 171) berpendapat bahwa kecenderungan perfeksionis yang dimiliki atlet dapat menimbulkan kecemasan bagi atlet tersebut dalam menghadapi pertandingan. Sumber dari luar yaitu: 1) munculnya berbagai rangsangan yang membingungkan, pengaruh massa, saingan-saingan lain yang bukan laan tandingnya, pelatih yang memperlihatkan sikap tidak mau memahami bahwa ia telah berupaya sebaik-baiknya, hal non teknis seperti: cuaca , kondisi lapangan atau peralatan yang tidak memadai, dan tututan sosial berlebihan yang tidak dapat atau belum dipenuhi oleh atlet.

Dapat diuraikan diatas, dapat disimpulkan bahwa banyak hal yang dapat menjadi sumber kecemasan atlet dalam menghadapi pertandinga. Sumber-sumber kecemasan bertanding bisa berasal dari dalam diri atlet (internal) dan bisa berasal dari luar diri atlet (ekternal) atau keduanya dapat secara bersamaan menjadi sumber kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan.

Menurut Husdarta (2010: 81) faktor yang mempengaruhi kecemasan atlet sebelum bertanding dapat diklasifikasikan dalam beberapa kategori yaitu: 1) Takut kalau gagal dalam pertandingan, 2) Takut akan akibat sosial atas kualitas prestasinya, 3) Takut akan cedera atau hal lain yang menimpa dirinya, 4) Takut terhadap agresi fisik baik oleh lawan maupun dirinya, 5) Takut bahwa kondisi fisiknya tidak akan mampu menyelesaikan tugasnya atau pertandingannya dengan baik.

2.1.7 Gejala kecemasan bertanding

Kecemasan atlet saat akan bertanding dapat dideteksi melalui gejala-gejala kecemasan, yang dapat mengganggu penampilan seorang atlet. Kebanyakan para ahli membedakan gejala-gejala ini menjadi gejala fisik dan gejala psikis. Dengan demikian gejala-gejala kecemasan akan dijelaskan menurut (Gunarsa, 2008: 65), terdiri atas dua gejala, yaitu gejala fisik dan psikis antara lain: Gejala fisik ditandai dengan, 1) adanya perubahan yang dramatis pada tingkah laku, gelisah atau tidak tenang, sulit tidur, berbicara sendiri dan sering buang air kecil. Tingkah laku yang sering ditunjukkan atlet dalam menghadapi pertandingan adalah sering menggaruk-garuk kepala dan sering jalan mondar-mandir (Amir, 2000: 8). 2) Terjadi ketegangan pada otot-otot pundak, leher, perut, dan otot-otot ekstremitas, 3) Terjadi perubahan irama pernafasan, 4) Terjadi kontraksi otot setempat yaitu: pada dagu, sekitar mata dan rahang selain itu, (Amir, 2000: 8) menambahkan gejala-gejala fisik kecemasan sebagai berikut: raut muka dan dahi yang berkerut, gemetar, kaki terasa berat, badan terasa lesu, tubuh terasa kaku, jantung yang berdebar keras, sering ingin buang air kecil, sering minum air dan berkeringat dingin. Gejala psikis ditandai dengan, 1) Gangguan pada perhatian dan konsentrasi, perhatian dapat berubah

terpecah karena munculnya pikiran-pikiran yang negatif mengenai pertandingan dan berfikir tentang hal-hal yang tidak berhubungan dengan pertandingan (Amir,2000: 9). 2) Terjadinya perubahan emosi, 3) Menurunnya rasa percaya diri, 4) Timbul obsesi, 5) Menurunnya motivasi, 6) Merasa cepat putus asa, 7) Kehilangan kontrol

Menurut Hawari (2008: 56) keluhan-keluhan yang sering dikemukakan oleh orang yang mengalami kecemasan antara lain: 1) Cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, mudah tersinggung, 2) Merasa tegang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut, 3) Takut sendirian, takut pada keramaian dan banyak orang, 4) Gangguan pola tidur, mimpi-mimpi yang menegangkan, 5) Gangguan konsentrasi dan daya ingat, 6) Keluhan-keluhan somatik, misalnya rasa sakit pada otot dan tulang, pendengaran berdenging, berdebar-debar, sesak nafas, gangguan pencernaan dan sakit kepala.

Berdasarkan uraian diatas , dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa gejala kecemasan bertanding dapat dikelompokkan ,menjadi gejala fisik dan gejala psikis. Gejala fisik dan gejala psikis ini digunakan lebih lanjut untuk mengungkap tingkat kecemasan bertanding.

2.2 Kerangka Berfikir

Menurut (Weinberg dan Gould, 1995: 95) Didalam pertandingan kecemasan bisa muncul kapan saja terutama dalam situasi keadaan tertekan seperti saat akan memasuki arena pertandingan, membayangkan lawan yang dihadapi, membayangkan hasil yang akan diperoleh. Dalam pertandingan setiap atlet akan menghadapi situasi psikologis, dengan mental yang kuat maka segala masalah psikologis tersebut dapat diperkecil dan diselesaikan. Gejala emosional

yang terjadi pada atlet perlu selalu diperhatikan karena semua gejala emosional seperti kecemasan, ketakutan dan sebagainya akan dapat mempengaruhi kondisi fisik atlet sehingga atlet tidak dapat bertanding dengan baik. Kecerdasan emosi mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan (Syamril, 2008). atlet yang memiliki kecerdasan emosi membuat mereka mampu mengatasi kecemasan yang terjadi pada saat menghadapi pertandingan, seorang yang tidak memiliki kecerdasan emosi mudah terpecah perhatiannya. Kecerdasan emosi akan membuat perbedaan dalam memberikan tanggapan terhadap konflik, ketidakpastian serta kecemasan (Patton, 2000).

2.3 Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 2013: 110) berdasarkan uraian diatas dalam kerangka berfikir tentang hubungan kecerdasan emosi dengan kecemasan dalam pertandingan pada pemain SSB batang boys. Maka hipotesis peneltian yang akan diuji kebenarannya adalah:

2.3.1 Kecerdasan emosi berkorelasi dengan kecemasan dalam pertandingan pada pemain SSB Batang Boys

2.3.2 Semakin tinggi kecerdasan emosionalnya, maka semakin rendah kecemasanya

2.3.3 Semakin rendah kecerdasan emosionalnya , maka semakin tinggi kecemasanya.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil pembahasan diketahui bahwa kecerdasan emosi memberikan kontribusi kinerja yang positif kepada pemain yang berpengaruh terhadap performa atlet pada saat pertandingan dengan mempunyai kecerdasan emosi yang baik atlet dapat mengatasi kecemasan yang dirasakannya dan menjalani pertandingan dengan baik. Selain itu kecemasan dapat mengganggu performa pemain dalam pertandingan bahkan pemain sulit berkonsentrasi dalam pertandingan. Karena didalam pertandingan sepakbola maupun diajang pertandingan cabang olahraga lain diperlukan kecerdasan emosional yang baik sehingga dalam mengatasi permasalahan pertandingan dapat mengontrol timbulnya emosional yang menyebabkan permainan terganggu dengan tensi darah meningkat sehingga menimbulkan rasa cemas fisikpun melemah dan dapat menyebabkan kekelahan.

5.2 Saran

- 1 Bagi pelatih sepakbola SSB Batang Boys di Kabupaten Batang supaya memperhatikan faktor psikologis dalam latihan untuk dapat meningkatkan mental para pemain sepakbola.
- 2 Peneliti lain dapat melakukan penelitian sejenis terhadap faktor-faktor dan sampel lain untuk dikembangkan mencari hubungan yang lebih signifikan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N. 2004. Pengembangan Instrumen Kecemasan Olahraga. *Anima*. Vol. 20, No 1, 55-69
- Amstrong, L. E., Ganio, M. S., Casa, D.J., Lee, E.C., McDermeontt, B.P., Klau, J. F., Jimenez, L., Bellego, L. L., Chevillotte, E., & Lieberman, H. R. (2012). Mild Dehydration Affects Mood in Heatley Young Women. *Journal of Nutrition*. 142:382-388.
- Anak Agung A.P, dkk. 2018. Hubungan kecerdasan emosional dengan kecemasan bertanding pada atlet softball remaja putri di bali. *Journal psikologi* vol 5, No 1, 218-225.
- Artika K.P. 2011. Hubungan kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi masa pensiun pada pegawai negeri sipil.
- Ayodhya M. Z. dkk. 2014. Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Kerjasama Tim dalam Permainan Bola Basket pada Sehati Basketball School Semarang. *Journal Of Sport Sciences and Fitness*.
- Catur W.P. dkk. 2015. Status Gizi, Kesegaran Jamani dan Kecerdasan Emosi dengan Prestasi Belajar. Semarang : *Journal Of Physical Education and Sport*
- Cacioppo, J. T., Tassinary, L. G., & Berntson, G. G. (2000). *Handbook of Phychology*, 2nd edition. New York: Cambridge University Press.
- Chaplin, J.P. 2006. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Jaya.
- Cox, R.H. 2002. *Sport Psychology: Concepts and Applications*. New York: Mc Graw-Hill Companies, Inc
- Edwindha P. N. dkk. 2017. Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Prestasi Belajar: Analisis Mediasi Adaptabilitas Karir pada Prestasi Belajar. *Journal Bimbingan Konseling*.
- Eko S. 2017. Hubungan Kematangan Emosi dan Agresivitas pada Pemain Sepakbola Remaja Akhir Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma Jawa Barat. *Jurnal Psikologi* Vol 10 No 2.
- Eri Sulisty, 2014. Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan. Skripsi
- Gardner, Howard. 2013. *Multiple Intelligences Memaksimalkan Potensi dan Kecerdasan Individual dari Masa Kanak-kanak hingga Dewasa*. Jakarta: Daras Books.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Gunarsa, S. D (1996). *Psikologi olahraga : Teori dan Praktek*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.

- Goleman, D. 2002. Kecerdasan Emosional (Terjemahan : T.Hermaya). Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama
- Geoleman, D. 2007. Kecerdasan Emosional. Jakarta : PT. Garamedia Pustaka Utama
- Hawari D. 2004. *Managemen Stress. Cemas dan Depresi*. Jakarta : Fakultas Kedokteran UI.
- Hazhira Qudsyi. dkk. 2016. Self-efficacy and anxiety of national examination among high school studens. *Procedia-social and behavioral sciences* 217, 268-275.
- Heny, S. 2014. Strategi Intervensi Peningkatan Rasa Percaya Diri Melalui Imagery Training Pada Atlet Wushu Jawa Tengah, Semarang : *Journal of Physical Education, Health and Sport*.
- Husdarta. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Indah L. 2012. Pengembangan Model Bimbingan Kelompok dengan Teknik Simulasi Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Siswa. Kudus : *Journal Bimbingan Konseling*
- Indriawati, Nova. 2012. Hubungan antara kualitas tidur mahasiswa yang mengikuti UKM dan tidak mengikuti UKM pada mahasiswa reguler Fakultas Ilmu Keperawatan. Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- Jannah, M. (2013). Regulasi Emosi Terbukti Pengaruhi Pencapaian Prestasi Olahraga. UGM 2013.
- Johana E. Prawitasari. 1998. *Buletin Psikologi*. No. 1, 21-31.
- Komarudin. 2013. *Psikologi Olahraga: Latihan Keterampilan Mental Dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: Rosda
- Kowalski, R.E. 2010. *Teori Hipertensi : Program 8 Minggu Menurunkan Tekanan Darah Tinggi dan Mengurangi Risiko Serangan Jantung dan Stroke Secara Alami*. Bandung:Qanita
- Lane, A. M., Devonport, T.J., Soos, I., Karsi,I., Leibinger, E., & Hama, P. (2010). Emotional Intelligence and emotionsassociated with optimal and dysfunctional athletic performance. *Journal of Sport Science and Medicine* 9. 388-392.
- Mario, S. 2013. *Tingkat Kecerdasan Emosi Atlet Polo Air Yogyakarta*.
- Marliani, L., & Tantan (2007). *100 Questions & Answer Hipertensi*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Nadine L.H.S Montolalu. Dkk. 2016. Gambaran tingkat intlegensi mahasiswa tahun pertamaprogram studi pendidikan dokter fakultas kedokteran sam ratulangi. *Journal e-biomedik(eBm)*, volume 4, nomor 2.

- Pahmi Hapilan. dkk. 2017. Perbandingan tingkat kecemasan pelatih dan atlet taekwondo. Jurnal terapan ilmu keolahragaan vol. 02 No. 01 halaman 38-43.
- Panji Wahyu Algani. Dkk. 2018. Mental Toughness dan Competitive Anxiety pada Atlet Bola Volli. Jurnal Vol. 06, No. 01.
- Raimanah, S. (2003). Kecemasan, Bagaimana Mengatasi Penyebabnya. Jakarta: Pustaka Popular.
- Schutte N.S, Malouff J. M, Thorsteinsson E. B, Bhullar N and Rooke S. E, 2007. A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*. 42:921-933.
- Setiadarma, M. P. (2000). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar.
- Spielberger.C. (1996). *Anxiety and Behaviour*. New York : Academic Press
- Stolen, T., Chamari, K., Castagna, C., Wisloff, U. (2005). Physiology of soccer: an update. *Sport Med*.35:501-536.
- Sugiyono, 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Sugiyono, 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Suharsimi Arikunto, 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Tambunan H.P. (2006). Hubungan Aktifitas fisik Dengan Risiko Kejadian Hipertensi Tidak Terkontrol Pada Lima Wilayah Di DKI Jakarta Tahun 2006. Tesis Program Pasca Sarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia.
- Teuku R.F, dkk kecerdasan emosional dan kecemasan mahasiswa bimbingan skripsi di universitas syiah kuala. *Jurnal konseling andi matappa volume 1 nomor 2*.
- Tri Rustiadi & Martin Sudarmono, 2014. *Praktek Laboratorium Olahraga*. Semarang : Unniversitas Negeri Semarang
- Yazdani. S dkk. 2014. Relationship Between Dimensions Of Anxiety And Emotional Intrlligence Of Athlete's Student In Firozabad Islamic Azad University. *Journal of Research In Applied Sciences* . Vol.,1(6): 133-138
- Yuliantini. T. (2013). Pengaruh Kecerdasan Emosi dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Akparnas-UNAS Jakarta. *Jurnal MIX, Volume III, No 1* 58-71