

## HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSI DENGAN KECEMASAN ATLET BOLAVOLI STKIP PGRI PACITAN PADA TURNAMEN IRASCO CUP 2020

### *RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE WITH THE ANXIETY OF BOLAVOLI ATHLETES IN STKIP PGRI PACITAN IN IRASCO CUP 2020 TOURNAMENT*

**Danang Endarto Putro**  
PJKR STKIP PGRI Pacitan  
juzz.juzz88@gmail.com

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan pada atlet bolavoli STKIP PGRI Pacitan dalam menghadapi pertandingan bolavoli IRASCO CUP 2020. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional. Subjek dari penelitian ini adalah seluruh atlet bolavoli STKIP PGRI Pacitan yang mengikuti pertandingan bolavoli IRASCO CUP 2020. Pengambilan data dilakukan sebelum masa pandemic Covid-19 di Indonesia. Pengambilan data menggunakan kuisioner berupa angket yang digunakan untuk tes kecerdasan emosi dan kecemasan. Teknik analisis data menggunakan regresi korelasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan para atlet bolavoli STKIP PGRI Pacitan sebelum menghadapi pertandingan bolavoli IRASCO CUP 2020. Hal tersebut dibuktikan melalui uji hipotesis dengan hasil besarnya hubungan tersebut adalah 0,458. Uji hipotesis dengan uji-t mendapatkan nilai  $t = 2,724 > t \text{ tabel} = 2,05$  pada  $dk(0,025)(28)$ , menunjukkan hubungan antara kedua variabel berarti. Adapun sumbangan yang diberikan kecerdasan emosi terhadap kecemasan atlet bolavoli STKIP PGRI PACITAN sebelum menghadapi pertandingan IRASCO CUP 2020 adalah sebesar 20,9% yang diperoleh dari koefisien determinasi sebesar 0,209.

**Kata Kunci:** kecerdasan, emosi, kecemasan, atlet, bolavoli, irasco cup

#### **Abstract**

*This study aims to determine the relationship between emotional intelligence with anxiety in volleyball athletes in STKIP PGRI Pacitan in facing IRASCO CUP 2020 volleyball competition. The design of this study uses a correlational approach. The subjects of this study were all STKIP PGRI Pacitan volleyball athletes who took part in the IRASCO CUP 2020 volleyball match. Data was collected before the Covid-19 pandemic period in Indonesia. Retrieval of data using a questionnaire in the form of a questionnaire used to test emotional intelligence and anxiety. Data analysis techniques using correlation regression. The results showed a significant relationship between emotional intelligence and anxiety of the volleyball athletes of STKIP PGRI Pacitan before facing the IRASCO CUP 2020 volleyball match. This was proven through hypothesis testing with the result of the magnitude of the relationship was 0.458. Hypothesis testing with t-test get the value of  $t = 2.724 > t \text{ table} = 2.05$  at  $dk (0.025) (28)$ , showing the relationship between the two variables means. The contribution of emotional intelligence to the anxiety of volleyball athletes STKIP PGRI PACITAN before facing the IRASCO CUP 2020 match was 20.9% obtained from the determination coefficient of 0.209.*

**Keywords:** intelligence, emotion, anxiety, athletes, volleyball, irasco cup

#### **PENDAHULUAN**

Di Indonesia permainan bola voli berkembang secara intensif dan terprogram melalui jalur pendidikan formal maupun non formal (Daulay & Daulay, 2018). Bentuk usaha tersebut berujung pada cita-cita negara indonesia yang maju di bidang olahraganya. Bolavoli tumbuh dan berkembang sebagai olahraga rekreasi dan juga olahraga kompetitif (Iskandar, 2013).

STKIP PGRI Pacitan menjadi tempat pendidikan tinggi yang terdapat di wilayah kota Pacitan. Salah satu program studi unggulan yang diminati oleh para mahasiswa adalah Program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi. Program studi PJKR mendidik para mahasiswa

untuk menjadi seorang profesional di bidangnya. Akan tetapi pada prosesnya, para mahasiswa juga ditempa untuk dapat meningkatkan kompetensi melalui prestasi di berbagai cabang olahraga. Diantara olahraga yang sangat diminati adalah bola voli. Para mahasiswa biasanya dikirim untuk mengikuti berbagai kejuaraan yang diselenggarakan baik ditingkat kabupaten, provinsi, maupun nasional.

Olahraga bolavoli menuntut seseorang untuk dapat berkompetisi baik secara teori, praktik, maupun mental (Marwati, 2016). Para pemain harus mempunyai berbagai kecakapan dalam proses menghadapi berbagai tantangan di lapangan. Teknik dasar menjadi modal yang sangat berharga bagi seluruh pemain bolavoli (Rahmat & Wahidi, 2018).

Pada setiap pertandingan ada faktor lain yang juga menjadi penentu seorang pemain untuk tetap semangat dalam setiap set. Tekanan dari penonton tentu dapat mempengaruhi emosi dan kecemasan para pemain bola voli saat mengikuti pertandingan baik di tingkat kabupaten, provinsi, maupun nasional (Robby Pramadya, Yannis Sudijandoko, 2016). Normalnya semakin tinggi tingkatan kompetisi yang diikuti, maka rasa emosi dan kecemasan para pemain bolavoli juga akan semakin meningkat (Titisari & Haryanta, 2019).

Kecemasan adalah wujud dari pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai bagian dari reaksi umum ketidakmampuan untuk mengatasi suatu masalah ( et al., 2015). Kecemasan biasanya muncul dan bersumber dari sebuah rasa yang kurang aman. Ketakutan tanpa sebab, sulitnya konsentrasi, tegang, panik merupakan efek psikologis dari timbulnya kecemasan (Pradina & Pramono, 2016).

Menurut (Pradnyaswari & Budisetyani, 2018) kecemasan dalam menghadapi kompetisi dapat imbul pada setiap individu pada situasi kompetitif (waktu pertandingan) yaitu; (1) Keluhan Somatik, kondisi dimana etegangan akibat kecemasan dalam menghadapi pertandingan direspon negatif oleh tubuh, sehingga muncul keluhan-keluhan yang berkaitan dengan tidak optimalnya fungsi organ-organ tubuh. Faktor psikologis yang kurang baik juga dapat menimbulkan disfungsi beberapa organ manusia. (2) Perasaan Tidak Mampu, hal ini berhubungan dengan persepsi atlet bahwa ada yang salah pada dirinya, seperti rasa tidak puas pada dirinya yang berefek pada rasa lelah yang berlebih, lesu, serta sulit untuk berkonsentrasi. (3) Kehilangan Kontrol, faktor ini diwakili oleh pemikiran seperti mengenai nasib yang kurang baik, panitia yang tidak jujur, dan lawan tanding melakukan kecurangan. (4) Kesalahan, rasa bersalah sering muncul karena adanya perhatian yang terlalu berlebihan mengenai masalah melukai lawan dan bermain dengan cara kotor.

Kecerdasan emosi bisa dikatakan sebagai kemampuan diri sendiri untuk mengenali, memotivasi, mengelola emosi dalam hubungannya dengan orang lain (Aggraeni, 2013). Kecerdasan emosi merupakan sejumlah gambaran tentang skill yang berhubungan dengan kecakapan menilai emosi pada diri sendiri dan orang lain (Faturochman, 2016), mampu mengelola rasa dalam hal memotivasi diri, membuat rencana, serta meraih tujuan hidup (Rachmawati et al., 2014). Aspek yang terkandung dalam kecerdasan emosi berupa; (1) Kesadaran Diri, kondisi yang

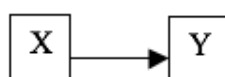
dirasakan seseorang untuk digunakan dalam mengambil keputusan serta mempunyai tolak ukur realistis pada kemampuan dan rasa percaya diri. Kesadaran diri dapat membantu untuk mengelola diri sendiri dan hubungannya antar emosi personal dengan pikiran sendiri. (2) Pengaturan Diri, pengendalian emosi dapat dilakukan dengan mengalihkan suasana hati melalui kegiatan positif. Proses pengaturan diri sendiri merupakan kemampuan untuk mengikuti pemikiran sendiri dengan berusaha mewujudkan keinginan yang telah ditentukan sebelumnya. (3) Motivasi, kunci motivasi yaitu dapat memanfaatkan emosi untuk mendukung kesuksesan hidup individu. Motivasi harus digunakan untuk menuntun kesasaran yang dituju, mengambil inisiatif diri, dapat bertindak efektif, serta memandang kegagalan sebagai bentuk tantangan baru. (4) Empati, kondisi dimana seseorang mampu untuk memahami prespektif orang lain serta mampu menjalin kepercayaan serta keselarasan dengan lingkungan sekitar. (5) Kemampuan Sosial, kondisi dimana mampu mengendalikan emosi dengan sebaik-baiknya ketika berinteraksi dengan orang lain, lebih kreatif dalam membaca dan memahami situasi serta mampu berinteraksi dengan lancar menggunakan keterampilan khusus untuk dapat mempengaruhi, mendidik, memimpin, serta bekerja sama.

Kondisi psikis atlet dewasa ini menjadi faktor yang tidak kalah penting untuk di perhatikan (Aliffahmawati, 2015). Bahkan kondisi psikis yang optimal dapat meningkatkan dan menentukan prestasi atlet. Perlakuan kondisi fisik biasanya dilakukan dengan latihan penguatan otot, daya tahan tubuh, kebugaran, kecepatan, dan lain sebagainya. Gejala emosi pada atlet harus menjadi perhatian, karena akan mempengaruhi kondisi fisik atlet sehingga dalam proses bertanding menjadi tidak maksimal (Schneider et al., 2016). Kecemasan yang berlebihan pada atlet harus ada penanganan khusus, karena gangguan emosional seperti itu akan mempengaruhi kompetensi dan keterampilan atlet yang tentunya akan berdampak pada pencapaian prestasi (Yane, 2016).

Atas dasar uraian di atas, maka perlu diadakannya sebuah penelitian mengenai hubungan kecerdasan emosi dnegan kecemasan para pemain bolavoli sebelum menghadapi pertandingan di kejuaraan IRASCO CUP pada tahun 2020. Pertandingan tersebut rencananya akan diselenggarakan di kabupaten Madiun dimana para pesertanya adalah mahasiswa yang berasal dari berbagai Perguruan tinggi di Jawa Timur.

## **METODE**

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional. Berikut adalah gambar dari desain penelitian:



Gambar 1. Desain Penelitian Korelasional

Keterangan:

X = kecerdasan emosi

Y = Kecemasan

Subjek dari penelitian ini adalah seluruh atlet bolavoli STKIP PGRI Pacitan yang mengikuti pertandingan bolavoli IRASCO CUP 2020. Pengambilan data dilakukan sebelum wabah Covid-19 menyerang Indonesia. Pengambilan data menggunakan kuisioner berupa angket yang digunakan untuk tes kecerdasan emosi dan kecemasan. Teknik analisis data menggunakan regresi korelasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Hasil Perhitungan Koefisien Korelasi sederhana diperoleh koefisien korelasi sederhana antara kecerdasan emosi dengan kecemasan sebesar 0,458. Untuk hipotesis hubungan antara satu variabel bebas dengan variabel terikat digunakan uji t. Uji menerima atau menolak hipotesis dengan cara membandingkan t hitung ( $t_o$ ) dengan tabel ( $t_t$ ). Kriteria untuk menolak hipotesis apabila t hitung sama atau lebih besar dari t tabel. Uji korelasi sederhana digunakan uji t dari Sutrisno Hadi (2000: 78) hasil uji hipotesis untuk hubungan secara sederhana diperoleh:

Tabel 1. Uji Hubungan Sederhana

Korelasi	$t_o$	$t_t$ ( $\alpha = 0.025$ )(28)	Kesimpulan
X. Y	2,72	2,05	Berarti

Melihat tabel tersebut diperoleh harga t perhitungan hubungan sederhana antara kecerdasan emosi dengan kecemasan sebesar 2,72. sedang harga  $t_t$  ( $\alpha = 0.025$ )(28) sebesar 2,05. Dapat di lihat  $t_o$  pada hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan lebih besar dari  $t_t$ , maka hipotesis yang menyatakan tidak ada hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat ditolak. Dari hasil perhitungan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosi terhadap kecemasan.

Berikut merupakan hasil perhitungan besaran kontribusi yang bersumber pada hasil koefisien determinasi.

Tabel 2. Hasil Koefisien Determinasi

Variabel	Koefisien Korelasi	Koefisien Determinasi	Besar Kontribusi
rXY	0,458	0,209	20,9%

Berdasarkan tabel tersebut dapat dapat diambil kesimpulan kecerdasan emosi mempunyai kontribusi sebesar 20,9% terhadap kecemasan. Dengan kata lain pengaruh kecerdasan emosi terhadap kecemasan pada atlet bolavoli STKIP PGRI PACITAN sebelum menghadapi turnamen bolavoli IRASCO CUP 2020 sebesar 20,9%. Di luar itu bahwa kecemasan atlet sebelum menghadapi pertandingan tersebut selain dipengaruhi faktor kecerdasan emosi juga dipengaruhi faktor lain yaitu sebesar 79,1%.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh angka 0,458, hal tersebut mengindikasikan bahwa terdapat hubungan antara kecerdasan emosi terhadap kecemasan. Setelah dilakukan uji hipotesis

dengan menggunakan uji-t ternyata hasilnya adalah bahwa hubungan kedua variabel tersebut (kecerdasan emosi dengan kecemasan) mempunyai hubungan yang berarti. Ini berarti bahwa semakin tinggi atau bagus kecerdasan emosi seseorang maka dapat dipastikan akan semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasa sebelum menghadapi pertandingan.

Hasil perhitungan mendapatkan skor 20,9% dimana hal tersebut mengindikasikan besaran pengaruh kecerdasan emosi terhadap kecemasan atlet bolavoli STKIP PGRI Pacitan pada turnamen IRASCO CUP 2020. Skor 79.1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aggraeni, Y. (2013). Kontribusi IQ (intelligent quotient) dan EQ (emotional quotient) terhadap prestasi atlet pelatda pencak silat pada PON ke-XVIII tahun 2012. *Jurnal Phederal Penjas*.
- Aliffahmawati, N. R. (2015). Tingkat Kecemasan dan Stress pada Atlet Tenis Lapangan PON Remaja I di Surabaya Tahun 2014. *Universitas Negeri Yogyakarta*.  
<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Daulay, B., & Daulay, S. S. (2018). Pengembangan Variasi Latihan Kombinasi Passing dan Smash dalam Bola Voli. *JURNAL PENDIDIKAN TEKNOLOGI DAN KEJURUAN*.  
<https://doi.org/10.24114/jptk.v20i1.11040>
- Faturochman, M. (2016). Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap Peak Performance Pada Atlet Softball Universitas Negeri Yogyakarta. *Bimbingan Dan Konseling, Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Iskandar. (2013). Analisis Gerakan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Berdasarkan Konsep Biomekanika. *Pendidikan Olahraga*.
- Mahbob, M. H., & Wan Sulaiman, W. I. (2015). Kepentingan Kecerdasan Emosi dalam Komunikasi Keorganisasian dan Pengaruhnya Terhadap Kepuasan Kerja (The Importance of Emotional Intelligence in Organizational Communication and Its Influence on Job Satisfaction). *Jurnal Komunikasi, Malaysian Journal of Communication*.  
<https://doi.org/10.17576/jkmjc-2015-3102-30>
- Marwati, M. (2016). UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN SERVIS ATAS PERMAINAN BOLA VOLI TAHUN PELAJARAN 2014-2015. *Briliant: Jurnal Riset Dan Konseptual*.  
<https://doi.org/10.28926/briliant.v1i1.7>
- Pradina, Y. ., & Pramono, M. (2016). Tingkat Kecemasan Atlet Bolavoli Putri Pada Kejuaraan Liga Remaja Tingkat Jawa Timur Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Olahraga*.
- Pradnyaswari, A. A. A., & Budisetyani, I. G. P. W. (2018). HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET SOFTBALL REMAJA PUTRI DI BALI. *Jurnal Psikologi Udayana*.  
<https://doi.org/10.24843/jpu.2018.v05.i01.p20>
- Rachmawati, L. P., Karini, S. M., & Priyatama, A. N. (2014). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate unit kegiatan mahasiswa institut karate-do indonesia universitas Ssebelas maret (ukm inkai uns). *Candrajiwa*.
- Rahmat, D., & Wahidi, R. (2018). Pengaruh Pembelajaran Passing Berpasangan Terhadap Keterampilan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli. *JUARA : Jurnal Olahraga*.  
<https://doi.org/10.33222/juara.v3i2.241>
- Robby Pramadya, Yannis Sudijandoko, A. (2016). ANALISIS MOTIVASI PADA KOMUNITAS

MASYARAKAT PELAKU OLAHRAGA REKREASI BOLAVOLTIK DI KECAMATAN PACET. *Jurnal Kesehatan Olahraga*.

- Schneider, H., Moser, K., Butz, A., & Alt, F. (2016). Understanding the mechanics of persuasive system design: A mixed-method theory-driven analysis of the mobile fitness coach freeletics. *Conference on Human Factors in Computing Systems - Proceedings*. <https://doi.org/10.1145/2858036.2858290>
- Titisari, D., & Haryanta, H. (2019). Peran Kecerdasan Emosi dan Ketangguhan Mental terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan pada Atlet Mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*. <https://doi.org/10.22146/gamajop.45403>
- Yane, S. (2016). Kecemasan dalam olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga*.