



BAB II

KAJIAN TEORI

2.1 Tinjauan Tentang Kecemasan Bertanding

2.1.1 Definisi Kecemasan Bertanding

Weinberg dan Gould, (2000) mendefinisikan kecemasan sebagai keadaan emosi yang sangat negatif ditandai dengan timbulnya kegelisahan, kecemasan dan disertai dengan peningkatan gugahan sistem fisiologis tubuh. Cox (2002) mengungkapkan bahwa kecemasan menghadapi pertandingan adalah keadaan kecemasan yang dialami atlet yaitu keadaan emosi negatif yang meningkat tergantung bagaimana atlet memaknai dan mengevaluasi situasi pertandingan. Amir (2004) menjelaskan bahwa rasa cemas dalam menghadapi suatu pertandingan berasal dari atlet yang banyak memikirkan akibat yang akan dihadapi jika gagal atau kalah dalam pertandingan.

Menurut Smith, Smoll, Cumming, dan Grossbard, (2006) kecemasan bertanding adalah suatu kondisi bagian otak yang berbeda yang terlibat dalam berbagai aspek kecemasan bertanding, terutama perbedaan kognitif dan somatik, meskipun keduanya saling mempengaruhi, kecemasan kognitif dan somatik dapat terjadi kapan saja.

Demikian dari penjelasan di atas maka kecemasan bertanding merupakan perasaan khawatir, was was, dan tidak tenang yang dimiliki seorang atlet pada suatu pertandingan. Seorang atlet tersebut mengalami perasaan seperti itu di karenakan pada pertandingan itu melawan tim yang di unggulkan atau berada di sebuah partai final maka sebab itu perasaan waswas dan tidak tenang pun muncul.

2.1.2 Aspek-aspek Kecemasan Bertanding

Menurut Smith, Smoll, Cumming, dan Grossbard (2006), kecemasan kompetitif merupakan kondisi yang berkaitan dengan area otak tertentu yang berperan dalam berbagai aspek kecemasan kompetitif, khususnya yang menonjolkan perbedaan kognitif dan somatik. Meskipun kedua aspek ini saling memengaruhi, kecemasan kognitif dan somatik dapat muncul secara independen setiap saat. Oleh karena itu, berdasarkan penjelasan di atas, kecemasan kompetitif ditandai dengan perasaan khawatir, gelisah, dan gelisah yang

dialami oleh seorang atlet selama pertandingan. Seorang atlet dapat mengalami perasaan tersebut saat menghadapi tim favorit atau bertanding di pertandingan final, yang mengakibatkan meningkatnya perasaan cemas dan gelisah. Aspek Kecemasan Kompetitif Kecemasan kompetitif mencakup beberapa dimensi menurut Smith, Smoll, Cumming, dan Grossbard (2006), yang dapat dikategorikan menjadi tiga elemen: Somatik, Kekhawatiran, dan Gangguan Konsentrasi. Aspek kekhawatiran dan gangguan konsentrasi berasal dari kecemasan kognitif. a. *Somatic*

Smith, Smoll, Cumming, dan Grossbard (2006) menggambarkan kecemasan kompetitif sebagai suatu kondisi yang terkait dengan area otak tertentu yang terlibat dalam berbagai elemen kecemasan kompetitif, terutama menekankan perbedaan kognitif dan somatik. Kedua bentuk kecemasan ini dapat terjadi secara bersamaan dan terwujud melalui gejala-gejala negatif seperti perasaan gugup, tekanan darah meningkat, tenggorokan kering, ketegangan otot, detak jantung cepat, telapak tangan berkeringat, dan ketegangan perut (Parnabas, Mahamood, & Parnabas, 2013). b. *Worry*

Kekhawatiran didefinisikan sebagai kegagalan dalam upaya pemecahan masalah ketika suatu ancaman tetap tidak terselesaikan (Mathews, sebagaimana dikutip dalam Khawaja dan Chapman, 2007). Kekhawatiran sering kali berasal dari pikiran otomatis yang negatif. Proses berpikir ini dimulai dengan fokus selektif pada isyarat yang mengancam dan menafsirkannya dengan cara yang tidak realistik dan mengkhawatirkan. Kekhawatiran mengacu pada kekhawatiran tentang kinerja yang buruk dan konsekuensi negatif yang mungkin timbul sebagai akibatnya (Smith, Smoll, Cumming, & Grossbard, 2006). Kecemasan telat terbukti berhubungan dengan kenyakinan pemecah masalah yang buruk, suatu proses kognitif yang melibatkan kecenderungan ragu ragu dan mengurangi perasaan kompeten, sukses, dan kemampuan memecahkan masalah (Davey, dalam Khawaja & Chaoman, 2007).

c. *Concentration Disruption*

Concentration disruption mengindikasikan kesulitan fokus pada isyarat tugas yang terkait (Smith, Smoll, Cumming, & Grossbard, 2006). Gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas sangat erat kaitannya dengan aspek sosial, karena gangguan

pemusatkan perhatian dapat diprediksi melalui tindakan dan pikiran yang berkaitan dengan lingkungan sekitar kita.

2.1.3 Gejala kecemasan

Kecemasan memengaruhi diri seseorang baik itu gangguan fisiologi maupun non fisiologis (kognitif). Gejala ini memiliki bermacam-macam dan kompleksitasnya, tetapi dapat dikenali (Mylsidayu, 2014). Berikut merupakan gejala kecemasan pada atlet:

- a. Individu cenderung terus-menerus merasa khawatir akan keadaan yang buruk, yang akan
- b. menimpa dirinya atau orang lain yang dikenalnya baik.
- c. Biasanya cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit
- d. berkonsentrasi, dan mudah terganggu tidurnya.
- e. Sering berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas dan bukan saat berolahraga, jantung berdegup cepat, tangan dan kaki terasa dingin, tenggorokan terasa kering, tampak pucat, mengalami gangguan pencernaan, buang air kecil melebihi batas kewajaran, berpeluh dingin, mulut menjadi kering dsb.
- f. Mengeluh sakit pada persendian, otot kaku, merasa cepat lelah, tidak mampu rileks, sering terkejut, dan kadang menggerakkan anggota badan dengan intensitas yang berlebihan. Misal, pada saat duduk menggoyangkan kaki dan meregangkan leher secara terusmenerus.

2.1.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Bertanding

Menurut Endler (2002), faktor-faktor yang dapat meningkatkan kecemasan sebelum pertandingan, antara lain:

- a. Ketakutan akan kegagalan

Takut gagal merupakan rasa takut kalah oleh lawan yang dianggap lemah sehingga mengancam diri atlet.

- b. Ketakutan akan suatu cedera fisik

Ketakutan akan serangan lawan yang dapat mengakibatkan cedera tubuh merupakan ancaman yang serius bagi atlet.

- c. Ketakutan akan penilaian sosial

Kecemasan datang dari ketakutan akan dievaluasi negatif. Penonton dan pelatih merupakan orang-orang yang memegang peranan penting dalam pertandingan. Oleh

karena itu, hubungan antara atlet dan pelatih dapat terjalin erat dan diwujudkan melalui keterbukaan diri. Menurut Prager (1995) bahwa intimasi memiliki komponen salah satunya keterbukaan diri (keterbukaan diri). Pate (1993) juga menjelaskan bahwa penonton cenderung memberikan penilaian positif terhadap atlet yang berhasil memenangkan pertandingan dan akan cenderung memberikan penilaian yang negatif terhadap atlet yang kalah. Khususnya bagi para pelatih, karena merasa tidak ada cara untuk melatih dan membimbing atletnya.

d. Situasi yang ambigu

Jika atlet tidak tahu kapan harus memulai suatu pertandingan, hal ini dapat menimbulkan rasa cemas pada diri atlet tersebut

e. Kekacauan terhadap latihan rutin

Kecemasan terjadi ketika atlet diminta untuk merubah kebiasaan atau tekniknya tanpa latihan sebelum bertanding.

2.2. Kecerdasan Emosi

2.2.1 Definisi Kecerdasan Emosi

Salovey dan Mayer (1990) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan untuk mengidentifikasi dan memahami perasaan emosi dan membangkitkan emosi untuk membantu pikiran, memahami emosi dan maknanya, serta mengelola emosi secara menyeluruh untuk mendorong perkembangan emosi dan intelektual. Cooper dan Sawaf (1998) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan untuk merasakan, memahami dan secara efektif menggunakan kekuatan dan kepekaan emosional sebagai sumber energi, pengetahuan, koneksi dan pengaruh yang manusia. Lebih lanjut dijelaskan bahwa kecerdasan emosional menuntut seseorang untuk belajar mengenali dan menilai emosi dirinya sendiri dan orang lain serta bereaksi secara tepat dan menggunakan energi emosional secara efektif dalam kehidupan sehari-hari. Howes dan Herald (1999) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai komponen yang membentuk seseorang cerdas dalam menggunakan emosinya. Lebih lanjut dijelaskan bahwa emosi manusia itu ada pada ranah perasaan yang mendalam, naluri yang tersembunyi, dan perasaan emosi, yang apabila dikenali dan dihormati, kecerdasan emosional memberikan pemahaman yang lebih dalam dan lengkap tentang diri sendiri dan orang lain. Goleman (2003) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai

kemampuan seseorang untuk meningkatkan motivasi diri, tangguh dalam menghadapi kegagalan, mengelola emosi, menunda kepuasan, dan mengatur suasana hati.

Berdasarkan penjelasan di atas maka kecerdasan emosi merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosinya yang sedang muncul pada saat itu juga. Seorang atlet futsal yang di langgar dengan keras pada saat pertandingan ada beberapa atlet yang bereaksi marah hingga memukul dan ada juga yang biasa saja, jika seorang atlet yang bereaksi hingga memukul maka bias di bilang seorang atlet tersebut memiliki kecerdasan emosi yang kurang baik karena tidak bisa mengendalikan emosinya.

2.2.2 Aspek aspek Kecerdasan Emosi

Kecerdasan emosional mencakup dari beberapa aspek yang diidentifikasi oleh Salovey dan Mayer (2011) yaitu sebagai berikut:

a. Mengenali emosi diri

Kemampuan individu yang berfungsi untuk memantau perasaan dari waktu ke waktu, mencermati perasaan yang muncul. Ketidakmampuan untuk mencermati perasaan yang sesungguhnya menandakan bahwa orang berada dalam kekuasaan emosi.

b. Mengelola emosi

Kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepas kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang timbul karena kegagalan keterampilan emosi dasar. Kemampuan mengelola emosi meliputi kemampuan penguasaan diri dan kemampuan menenangkan kembali.

c. Memotivasi diri sendiri

Kemampuan untuk mengatur emosi merupakan alat untuk mencapai tujuan dan sangat penting untuk memotivasi dan menguasai diri. Kemampuan ini didasari oleh kemampuan mengendalikan emosi, yaitu menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati. Kemampuan ini meliputi pengendalian dorongan hati dan kekuatan berfikir positif.

d. Mengendalikan emosi orang lain

Kemampuan ini disebut empati, yaitu kemampuan yang bergantung pada kesadaran diri emosional, kemampuan ini merupakan ketrampilan dasar dalam bersosial. Orang empatik lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial tersembunyi yang mengisyaratkan apa yang dibutuhkan orang atau dikehendaki orang lain.

e. Membina hubungan sosial

Keterampilan mengelola emosi orang lain, meliputi ketrampilan sosial yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan antar pribadi. Individu mampu menangani emosi orang lain membutuhkan kematangan dan keterampilan emosional lain, yaitu manajemen diri dan empati. Landasan ini merupakan kecakapan sosial yang mendukung keberhasilan dalam pergaulan dengan orang lain. Adanya kemampuan sosial memungkinkan seseorang membentuk hubungan, untuk menggerakkan dan mengilhami orang, membina kedekatan hubungan, meyakinkan dan mempengaruhi, membuat orang lain merasa nyaman.

2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosi

Kecerdasan emosi tidak ditentukan sejak lahir, namun dapat dicapai melalui proses pembelajaran. Menurut Goleman (2009), kecerdasan emosi individu dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

a. Lingkungan keluarga

Kehidupan keluarga adalah sekolah pertama untuk mempelajari emosi. Peran serta orang tua sangat diperlukan, karena orang tua merupakan subyek pertama yang perlakunya dikenali, didorong, yang pada akhirnya akan menjadi bagian dari kepribadian anak. Kecerdasan emosi ini bisa diajarkan saat anak masih bayi melalui teladan. Kehidupan emosional yang dibesarkan dalam keluarga sangat bermanfaat bagi anak di kemudian hari, misalnya: melatih cara hidup yang disiplin dan bertanggung jawab, empati, kepedulian, dan lain-lain. Hal ini akan memudahkan dalam menghadapi permasalahan dan menenangkan diri, sehingga anak dapat berkonsentrasi dengan baik dan tidak banyak mengalami masalah perilaku seperti perilaku kasar dan negatif.

b. Lingkungan non keluarga

Dalam hal ini adalah lingkungan masyarakat dan lingkungan penduduk. Kecerdasan emosional ini berkembang sesuai dengan perkembangan fisik dan mental anak. Pembelajaran ini sering terlihat pada kegiatan bermain anak seperti role play. Anak berperan sebagai individu yang mempunyai perasaan di luar dirinya, sehingga anak mulai belajar memahami situasi orang lain. Perkembangan kecerdasan emosi dapat ditingkatkan melalui bentuk pelatihan, antara lain pelatihan ketegasan, empati dan masih banyak lagi bentuk pelatihan lainnya.

2.3 Atlet Mahasiswa

2.3.1. Definisi Atlet Mahasiswa

Mahasiswa atlet dianggap sebagai orang yang terlibat dalam kegiatan akademik di perguruan tinggi, namun di sisi lain ia juga seorang atlet (Hidayati & Krismayani, 2019). Mahasiswa yang menjadi seorang atlet harus membagi waktu secara bijak antara mengikuti perkuliahan, perlombaan atau latihan. Atlet mahasiswa biasanya berusia 17-22 tahun, yang menurut Hurlock (2011) (Annisa & Maretih, 2016) tergolong remaja akhir.

2.4 Hubungan Antar Variabel

Kecerdasan emosional merupakan kecerdasan emosional sebagai kemampuan untuk mengenali emosi dan membangkitkan emosi untuk membantu pikiran, memahami emosi dan maknanya, serta mengelola emosi secara menyeluruh untuk mendorong perkembangan emosi dan intelektual (Salovey dan Mayer,1990). Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk merasakan, memahami dan secara efektif menggunakan kekuatan dan kepekaan emosional sebagai sumber energi, pengetahuan, koneksi dan pengaruh yang manusia. Lebih lanjut dijelaskan bahwa kecerdasan emosional menuntut seseorang untuk belajar mengenali dan menilai emosi dirinya sendiri dan orang lain serta bereaksi secara tepat dan menggunakan energi emosional secara efektif dalam kehidupan sehari-hari (Cooper dan Sawaf,1998). Kecerdasan emosional sebagai komponen yang menjadikan seseorang cerdas dalam menggunakan emosinya. Lebih lanjut dijelaskan bahwa emosi manusia berada pada ranah perasaan yang mendalam, naluri yang tersembunyi, dan perasaan emosi, yang apabila dikenali dan dihormati, kecerdasan emosional memberikan pemahaman yang lebih dalam dan lengkap tentang diri sendiri dan orang lain (Howes dan Herald,1999). Kecerdasan emosional sebagai kemampuan seseorang untuk meningkatkan motivasi diri, tangguh dalam menghadapi kegagalan, mengelola emosi, menunda kepuasan, dan mengatur suasana hati (Goleman,2003).

Weinberg dan Gould (2000) menggolongkan kecemasan sebagai kondisi emosional yang merugikan yang ditandai oleh perasaan khawatir dan khawatir, disertai dengan respons fisiologis yang meningkat dalam tubuh. Cox (2002) menggambarkan kecemasan kompetitif sebagai kondisi gugup yang dirasakan oleh seorang atlet, yang meningkat berdasarkan interpretasi dan penilaian mereka terhadap kompetisi. Amir (2004) mengartikulasikan bahwa kekhawatiran yang dialami selama kompetisi berasal dari atlet

yang terutama berfokus pada potensi konsekuensi dari kegagalan atau kekalahan.. Menurut Smith, Smoll, Cumming, dan Grossbard (2006), kecemasan kompetitif dikaitkan dengan wilayah otak yang berbeda yang terlibat dalam berbagai aspek jenis kecemasan ini, khususnya perbedaan kognitif dan somatik. Meskipun kedua jenis ini saling memengaruhi, kecemasan kognitif dan somatik dapat terjadi secara independen setiap saat. Menurut Smith, Smoll, Cumming, dan Grossbard, (2006) kecemasan bertanding adalah suatu kondisi bagian otak yang berbeda yang terlibat dalam berbagai aspek kecemasan bertanding, terutama perbedaan kongnitif dan somatik, meskipun keduanya saling mempengaruhi, kecemasan kongnitif dan somatik dapat terjadi kapan saja. Kecemasan dipengaruhi oleh salah satunya salah satunya oleh kecerdasan emosi seseorang, seperti yang diungkapkan oleh Syamril & Irwan (2008) bahwa kecerdasan emosi mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil dalam mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan.

Penelitian ini diperkuat oleh penelitian Aufa (2019) yang menunjukkan adanya korelasi signifikan antara kecerdasan emosional dengan tingkat kecemasan pemain futsal UNY saat bertanding, dibuktikan dengan koefisien korelasi $r_{xy} = -0,558$ yang lebih besar dari $r (0,05)(49) = 0,276$. Korelasi negatif tersebut menunjukkan bahwa semakin baik kecerdasan emosional, maka tingkat kecemasan akan menurun. Penelitian yang mendukung lainnya adalah penelitian Ayumas dan Putu (2018) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan kompetitif pada atlet softball putri. Koefisien korelasi negatif sebesar $-0,395$ menunjukkan adanya hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan tingkat kecemasan kompetitif. Penelitian Putro (2020) juga menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kecerdasan emosional dengan tingkat kecemasan kompetitif pada pemain bola voli STKIP PGRI Pacitan sebelum pertandingan bola voli IRASCO CUP 2020. Hal ini didukung oleh hasil pengujian hipotesis yang menghasilkan effect size sebesar $0,458$. Uji t menghasilkan nilai $t = 2,274$, lebih besar dari nilai t tabel sebesar $2,05$ untuk dk ($0,024)(28)$, yang menunjukkan hubungan kedua variabel tersebut signifikan. Kontribusi kecerdasan emosional terhadap kecemasan pemain bola voli STKIP PGRI Pacitan menjelang IRASCO CUP 2020 sebesar $20,9\%$, diperoleh dari koefisien determinasi sebesar $0,209$.

Berdasarkan pemaparan di atas atlet yang memiliki kecerdasan emosi yang baik akan mampu mengatasi segala bentuk kecemasan yang ada pada dirinya seperti

bergerak kesana kemari, memikirkan suatu hal yang belum terjadi seperti kekalahan pada timnya, dan sering buang air kecil pada saat menghadapi pertandingan. Seorang atlet yang tidak memiliki kecerdasan emosi yang baik akan tidak percaya diri ketika pertandingan seperti salah pasing, control bola tidak pas, dan tidak bisa memberikan penampilan yang terbaik.

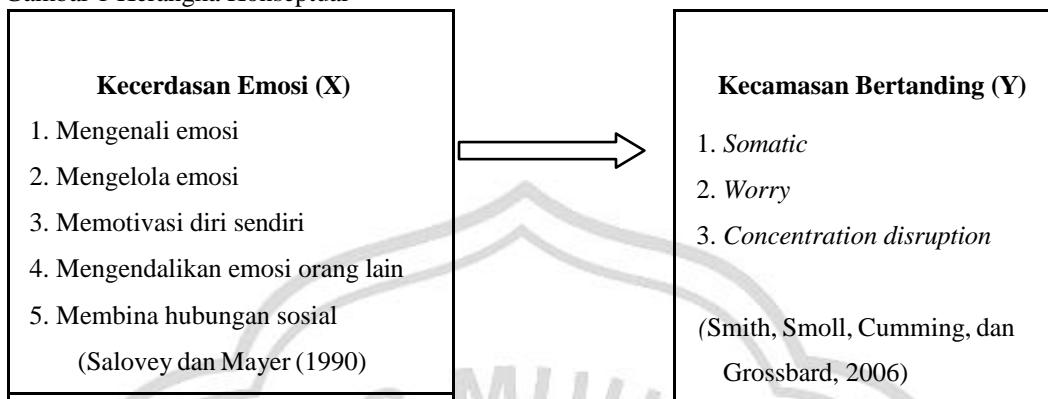
2.5 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual penelitian harus jelas. Konsep yang ambigu dalam penelitian menghasilkan konsep atau pemahaman yang berbeda dengan yang dimaksudkan peneliti. Oleh karena itu, perlu diperjelas konsep yang digunakan dalam penelitian. Konsep penelitian merupakan suatu kesatuan pemahaman terhadap suatu topik atau masalah yang perlu dirumuskan di dalam. Untuk merumuskan suatu pengertian, kita harus mampu menjelaskannya sesuai dengan maksud peneliti menggunakannya. Hal ini memerlukan konsistensi dalam penggunaan istilah tersebut. Artinya, jika suatu bagian dikatakan A, maka dalam beberapa bagian kajian makna ungkapan itu harus tetap dikatakan A.

Menurut Sugiyono (2018:60) kerangka berpikir adalah model konseptual tentang bagaimana suatu teori berhubungan dengan berbagai faktor yang dianggap sebagai masalah besar. Berdasarkan dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kerangka berpikir merupakan hal yang mendasari penelitian untuk melakukan penelitian apakah relevan atau berhubungan dengan variabel yang diteliti yang menjadi faktor permasalahan dari sebuah penelitian.

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis akan membuat sebuah konsep yang akan dijadikan acuan dalam menerapkan penelitian ini.

Gambar 1 Kerangka Konseptual



2.6 Hipotesis

H0 : Tidak terdapat pengaruh kecerdasan emosi terhadap kecemasan bertanding pada atlet futsal yang bertanding di IFC (ITS Futsal Championship) pada tahun 2024

H1 : Terdapat pengaruh kecerdasan emosi terhadap kecemasan bertanding pada atlet futsal yang bertanding di IFC (ITS Futsal Championship) pada tahun 2024

