

HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN KONTROL DIRI DAN KECEMASAN PADA ATLET TIM BAGO FUTSAL CLUB (BFC) DI TULUNGAGUNG

Achmad Prasetyo^{1*}, Moh. Nurkholis², Reo Prasetyo Herpandika³

¹²³ Universitas Nusantara PGRI Kediri. Kediri, 64293, Indonesia.

* Coresponding Author. E-mail: achmadprasetyo508@gmail.com

Abstract

This research was motivated by the results of the researcher's observations, when the researcher interviewed the coach of the Bago Futsal Club team, namely Bagus Atmojo at Global Futsal Tulungagung, he said that on the field, athletes when competing often cannot control their emotions well, thus disrupting individual and team play. One example is that athletes lack focus and are always carried away by emotions. The emotions that occur here do not have a positive impact on the athlete or team, but rather have a negative impact. Then, when the researcher trained the team directly and went out into the field, the researcher saw for himself that sometimes the players felt anxious when they saw opponents who were more superior or above the players, not to mention the ridicule or ridicule from the opposing supporters, which caused the players' mental and performance to decline before do a match. And often there is a lack of self-control from players when they are on the field. This research uses a quantitative approach with a survey method. The research subjects were all athletes from the Bago futsal club team, totaling 53 athletes. Data was collected through a questionnaire that was distributed to all athletes. Based on the results of the analysis, it shows that: The mean value of variable themselves (mean value 2.32)(low), 4. Recognizing other people's emotions (mean value 2.22)(low), 5. Building relationships (mean value 2.56)(high). Meanwhile, the mean value of variable Y1 has 2 indicators, namely 1. Intrinsic (mean value 2.84)(high), 2. Extrinsic (mean value 2.52) and Y2 there are 2 indicators, namely 1. Intrinsic (mean value 2.84) (high), 2. Extrinsic (mean value 2.52). Then there was a significant relationship between emotional intelligence and self-control and anxiety in athletes from the Bago Futsal Club (BFC) team in Tulungagung with a correlation value of 0.744.

Keywords: Emotional Intelligence, Self-Control, Anxiety

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh hasil pengamatan peneliti, pada saat peneliti mewawancarai pelatih tim Bago Futsal Club yaitu Bagus Atmojo di Global Futsal Tulungagung, dia mengatakan bahwa di lapangan para atlet ketika bertanding sering kali tidak dapat mengontrol emosi dengan baik, sehingga mengganggu permainan secara individu maupun tim, salah satu contohnya para atlet kurang focus dan selalu terbawa emosi. Emosi yang terjadi disini bukanlah berdamoak positif bagi atlet maupun tim, melainkan berdampak negatif. Kemudian saat peneliti pernah melatih langsung tim tersebut dan terjun ke lapangan, si peneliti melihat sendiri terkadang pemain merasa cemas ketika melihat lawan yang lebih diunggulkan atau diatas dari pemain tersebut, belum lagi ejekan atau cemoohan dari supporter lawan sehingga membuat mental dan performa pemain menjadi menurun sebelum melakukan pertandingan. Dan seringkali kurangnya kontrol diri dari pemain ketika berada dilapangan. Peneliitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survey. Subjek penelitian adalah seluruh atlet tim bago futsal club yang berjumlah 53 atlet. Data dikumpulkan melalui kusioner yang telah disebarakan kepada seluruh atlet. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa: Nilai mean dari variabel X terdapat 5 indikator yaitu 1. Mengenali emosi sendiri (nilai mean 2,31)(rendah), 2. Mengelola Emosi (nilai mean 2,30)(rendah), 3. Memotivasi diri sendiri (nilai mean 2,32)(rendah), 4. Mengenali emosi orang lain (nilai mean 2,22)(rendah), 5. Membina hubungan (nilai mean 2,56)(tinggi). Sedangkan nilai mean dari variabel Y1 terdapat 2 indikator yaitu 1. Intrinsik (nilai mean 2,84)(tinggi), 2. Ekstrinsik (nilai mean 2,52) dan Y2 terdapat 2 indikator yaitu 1. Intrinsik (nilai mean 2,84)(tinggi), 2. Ekstrinsik (nilai mean 2,52). Kemudian terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kontrol diri dan kecemasan pada atlet tim Bago Futsal Club (BFC) di Tulungagung dengan nilai korelasi 0.744.

Kata kunci: Kecerdasan Emosional, Kontrol Diri, Kecemasan

PENDAHULUAN

Futsal dapat didefinisikan sebagai permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan mempunyai cadangan (John D. Tenang, 2008). Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan dan memahami emosi (baik emosi orang lain maupun emosi diri sendiri) dengan tujuan meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Atlet futsal yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi akan mampu mengontrol emosi dan bertanding dengan baik. Didukung oleh penelitian Astarani (2010), apabila individu memiliki kecerdasan emosional yang tinggi, maka akan menunjukkan etos kerja yang baik. Hal tersebut dikarenakan individu mengerti cara untuk mengatur dan mengelola emosi dengan baik. Berdasarkan penelitian 4 tersebut bahwa terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosional dan etos kerja. Individu yang memiliki kecerdasan emosional akan dapat bekerja dengan baik. Menurut Komarudin (2008:243), kecemasan adalah suatu perasaan tidak mampu menghadapi suatu bahaya yang mengancam, akan muncul ketika seseorang tidak memiliki respon yang sesuai untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Pentingnya seseorang mengetahui tingkat kecemasannya agar dapat mengurangi kecemasan yang ada dalam diri seseorang. Kontrol diri adalah suatu kemampuan dan upaya untuk mengatur, membimbing, serta mengarahkan segala bentuk tindakan dalam diri untuk menuju ke tindakan positif. Kontrol diri akan mempengaruhi seseorang menentukan tingkah lakunya sendiri dan mencegah tingkah laku yang menuruti kata hati atau semauanya. Salah satunya adalah gaya hidup hedonis yang merupakan gaya hidup masyarakat modern yang berfokus pada kesenangan, hura-hura, dan kenikmatan.

Pada saat penulis mewawancarai pelatih tim Bago Futsal Club yaitu Bagus Atmojo pada tanggal 14 Januari 2024 di Global Futsal Tulungagung, dia mengatakan bahwa di lapangan para atlet ketika bertanding sering kali tidak dapat mengontrol emosi dengan baik, sehingga mengganggu permainan secara individu maupun tim, salah satu contohnya para atlet kurang fokus dan selalu terbawa emosi. Emosi yang terjadi disini bukanlah berdampak positif bagi atlet maupun tim, melainkan berdampak negatif. Kemudian saat penulis pernah melatih langsung tim tersebut dan terjun ke lapangan, si penulis melihat sendiri terkadang pemain merasa cemas ketika melihat lawan yang lebih diunggulkan atau diatas dari pemain tersebut, belum lagi ejekan atau cemoohan dari supporter lawan sehingga membuat mental dan performa pemain menjadi menurun sebelum melakukan pertandingan. Dan seringkali kurangnya kontrol diri dari pemain ketika berada dilapangan, contohnya ketika dirinya dilanggar oleh lawan si pemain tersebut akan berusaha untuk membalasnya, disaat posisi skor ketinggalan oleh tim lawan, permainan tim akan jauh lebih buruk dan emosinya juga semakin naik sehingga mengganggu permainan tim maupun individu. Maka dari itu, permasalahan ini dapat menjadikan referensi bagi atlet maupun pelatih untuk mengetahui faktor apa saja yang mempengaruhi para atlet agar nantinya dapat diperbaiki dan dicari pemecahannya. Memperhatikan hal

tersebut, maka diperlukan kecerdasan emosional yang baik bagi pemain untuk dapat melakukan kontrol diri sehingga atlet tidak merasa cemas dan tidak melakukan pelanggaran yang merugikan diri sendiri.

METODE

Teknik penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik penelitian deskriptif kuantitatif. Metode penelitian deskriptif dirancang untuk mengumpulkan informasi dan mencari gambaran tentang keadaan-keadaan nyata dengan menggunakan metode survey. Menurut Sugiyono (2014:21) metode analisis deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi.

Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel terikat dan variabel bebas. Menurut Sugiyono (2009), variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan. Dalam Penelitian ini variabel terikatnya yaitu Kontrol Diri dan Kecemasan Emosional, sedangkan variabel bebasnya yaitu Kecerdasan Emosional.

Populasi dan Sampel

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai test atau peristiwa peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu didalam suatu penelitian (Hadari Nawawi, 2012:150). Sampel adalah sebagian dari populasi untuk mewakili seluruh populasi. (Hadari Nawawi, 2012:153). Penggunaan seluruh populasi dalam pelaksanaan penelitian seperti itu disebut penelitian populasi atau populasi dengan sampel total (Endang Purwanti, 2000). Sehubungan dengan hal tersebut, maka peneliti mengambil semua populasi untuk dijadikan sampel yaitu berjumlah 53 Atlet Tim Bago Futsal Club.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang dapat digunakan untuk mengumpulkan data atau informasi penelitian. Terdapat jenis – Jenis instrumen antara lain kuesioner atau angket, skala, wawancara, dokumentasi, dan tes. Pada prinsipnya melakukan penelitian adalah melakukan pengukuran, maka harus ada alat ukur yang baik, alat ukur dalam sebuah penelitian biasa dinamakan instrumen penelitian. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala sikap kecerdasan emosional, kontrol diri, dan kecemasan.

Skala sikap adalah suatu alat ukur yang digunakan untuk mengukur sikap atau perilaku, nilai maupun karakteristik. Dalam skala sikap ini jawaban akan dinyatakan secara berskala, misalnya skala tiga, skala empat atau skala lima. Pada penelitian ini instrumen penelitian menggunakan skala likert.

Menurut Sugiyono skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, atau persepsi individu atau kelompok tentang fenomena sosial. Item – item dalam skala likert terindikasi dari sikap yang favorable hingga sikap yang unfavourable, subjek dari penelitian ini akan merespon berbagai tingkatan intensitas rentang skala (Sugiyono, 2013 :132). Alternatif jawaban untuk skala likert ini adalah SS (Sangat Setuju) = 4, S (Setuju) = 3, TS (Tidak setuju) = 2, STS (Sangat Tidak Setuju) = 1.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data sikap kecerdasan emosi, kontrol diri dan kecemasan pada penelitian ini menggunakan sumber data primer, yaitu atlet futsal bago futsal club tulungagung. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah kuesioner (angket). Sedangkan prosedur pengumpulan data adalah sebagai berikut :

- a. Peneliti menentukan objek yang dituju.
- b. Peneliti menyusun butir – butir pertanyaan pada angket berdasarkan kisi – kisi.
- c. Mencetak dan menggandakan sebanyak responden yang dituju.
- d. Penyebaran angket dilakukan melalui beberapa atlet yang dijadikan sampel penelitian.
- e. Angket dikembalikan pada keesokan harinya saat para atlet sudah mengisi angket yang diberikan oleh peneliti.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Uji Normalitas, Uji Homogenitas, dan Uji Korelasional. Sedangkan dalam pengkategorian nilai mean dibagi menjadi tiga yaitu Rendah, Sedang, dan Tinggi. Dengan menggunakan rentang nilai yang telah ditentukan, seperti "rendah", "sedang", dan "tinggi", analisis menjadi lebih terstruktur dan memudahkan untuk membuat kesimpulan atau rekomendasi berdasarkan data yang diperoleh. Berikut adalah acuan nilai dengan kategori berdasarkan mean menurut Joseph F. Hair, dkk.

Tabel 1. Acuan Nilai Mean

| No | Rentang Mean | Kategori |
|-----------|---------------------|-----------------|
| 1 | 1.00 – 2.33 | Rendah |
| 2 | 2.34 – 3.67 | Sedang |
| 3 | 3.68 – 5.00 | Tinggi |

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah penjelasan dari indikator-indikator Variabel Kecerdasan Emosional, Kontrol Diri dan Kecemasan yang diberikan:

A. Kecerdasan Emosional

1. Indikator pertama, "Mengenali Emosi Diri Sendiri," memiliki nilai mean sebesar 2.31, yang menunjukkan kategori rendah. Ini mengindikasikan bahwa kemampuan untuk mengenali dan memahami emosi diri sendiri pada tingkat yang memadai mungkin perlu ditingkatkan.
2. Indikator kedua, "Mengelola Emosi," memiliki nilai mean 2.30, juga masuk dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan untuk mengelola emosi dengan efektif mungkin memerlukan perhatian lebih untuk meningkatkan kualitas respons terhadap situasi-situasi emosional.
3. Indikator ketiga, "Memotivasi Diri Sendiri," memiliki nilai mean 2.32 dan juga diklasifikasikan dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat motivasi internal untuk mencapai tujuan atau mengatasi tantangan mungkin perlu ditingkatkan untuk mencapai performa yang lebih baik.
4. Indikator keempat, "Mengenali Emosi Orang Lain," memiliki nilai mean 2.22 dan masuk dalam kategori rendah. Ini menunjukkan bahwa kemampuan untuk mengenali dan memahami emosi orang lain pada tingkat yang memadai mungkin perlu ditingkatkan untuk meningkatkan keterampilan dalam berinteraksi sosial dan keberhasilan dalam hubungan interpersonal.
5. Indikator terakhir, "Membina Hubungan," memiliki nilai mean 2.56 dan dikategorikan sebagai tinggi. Ini menunjukkan bahwa kemampuan untuk membina hubungan yang sehat dan positif dengan orang lain telah tercapai dengan baik, menunjukkan keunggulan dalam keterampilan berkomunikasi dan hubungan interpersonal.

B. Kontrol Diri

Dalam indikator kontrol diri pada atlet tim Bago Futsal Club (BFC) di Tulungagung keduanya memiliki kategori tinggi. Intrinsik 2,84 sedangkan Ekstrinsik 2,52.

C. Kecemasan

Dalam indikator kecemasan pada atlet tim Bago Futsal Club (BFC) di Tulungagung keduanya memiliki kategori tinggi. Intrinsik 2,84 sedangkan Ekstrinsik 2,52.

Berdasarkan analisis statistik Uji Normalitas menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test pada Tabel 14, variabel kecerdasan emosional (X), kontrol diri (Y1), dan kecemasan (Y2) menunjukkan nilai signifikansi $0,079 > 0,05$, yang berarti data berdistribusi normal. Kemudian untuk Uji Homogenitas memiliki value yang signifikan yaitu: 1) Based on Mean: nilai p ($0,807 > 0,05$), menunjukkan bahwa varians antar kelompok homogen (sama). 2) Based on Median: nilai p ($0,189 > 0,05$), menunjukkan bahwa varians antar kelompok homogen (sama). 3) Based on Trimed Mean: nilai p ($0,827 > 0,05$), menunjukkan bahwa varians antar kelompok homogen (sama). Selanjutnya pada Uji Korelasi menunjukkan bahwa r tabel 0.744, yaitu sesuai dengan tabel korelasi, nilai r tabel 0.744 berkorelasi kuat.

Pembahasan hasil penelitian memberikan penjelasan lebih lanjut tentang analisis data yang telah disajikan. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kecerdasan emosional, kontrol diri, dan kecemasan pada atlet tim Bago Futsal Club (BFC) di Tulungagung. Hubungan ini bersifat negatif, yang berarti semakin tinggi kecerdasan emosional seorang atlet, semakin rendah kecemasannya. Kecerdasan emosional berperan dalam mengurangi kecemasan pada atlet tim Futsal Bago Club (BFC). Hasil ini sejalan dengan penelitian Afa & Komarudin (2019) yang menemukan hubungan negatif signifikan antara kecerdasan emosional dan kecemasan pada pemain futsal UNY saat menghadapi pertandingan, dengan nilai $r_{x.y} = -0,558 > r(0.05)(49) = 0,276$. Semakin baik kecerdasan emosional, semakin rendah tingkat kecemasan.

Atlet dengan kecerdasan emosional yang tinggi mampu mengelola emosi dan mengatasi kecemasan, yang meningkatkan kinerja mereka. Kecemasan mempengaruhi konsentrasi dan performa atlet, dan dapat menyebabkan penurunan prestasi. Saran untuk atlet adalah mengenali dan mengelola kondisi emosional mereka, serta berkonsultasi dengan pelatih tentang cara mengelola emosi selama pertandingan. Kecemasan adalah faktor psikologis penting dalam sepakbola. Konsep kecemasan eksistensial, identitas diri, nilai-nilai, dan semangat membantu menjelaskan pengalaman psikologi olahraga pada pemain sepakbola elit. Teknik relaksasi, hipnoterapi, terapi perilaku kognitif, dan berpikir positif dapat membantu mengelola kecemasan dan meningkatkan performa atlet. Kontrol diri dalam atlet merujuk pada kemampuan seorang atlet untuk mengendalikan emosi, pikiran, dan perilaku mereka dalam berbagai situasi, baik selama latihan maupun kompetisi. Kontrol diri yang baik memungkinkan atlet untuk tetap fokus, menjaga konsentrasi, dan mengelola tekanan, serta meminimalkan gangguan yang bisa mempengaruhi performa mereka.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan kecemasan pada atlet tim Bago Futsal Club (BFC) di Tulungagung dengan nilai korelasi 0.744. Kecerdasan emosional memberikan kontribusi sebesar 15,21% terhadap kecemasan.

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, peneliti ingin mengajukan beberapa saran yaitu:

1. Atlet

Untuk mengatasi kecemasan yang tinggi sebelum bertanding, atlet dapat mengelola emosi dengan cara menghibur diri sendiri (misalnya mendengarkan musik, bercanda dengan teman, atau melakukan kegiatan yang membuat nyaman). Motivasi diri juga berperan dalam menurunkan kecemasan. Disarankan untuk terus berlatih teknik relaksasi dan pernapasan saat mengalami kecemasan karena teknik ini mudah dilakukan secara mandiri dan bermanfaat bagi atlet.

2. Pelatih

Penelitian menemukan adanya hubungan signifikan antara kecerdasan emosional dan kecemasan pada atlet futsal. Oleh karena itu, pelatih dan pengurus klub futsal diharapkan memberikan dukungan positif kepada atlet dan memasukkan latihan mental sebagai salah satu program untuk memaksimalkan performa atlet saat bertanding.

3. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti hubungan kecerdasan emosional, kontrol diri dan kecemasan pada atlet futsal, meskipun penelitian ini masih terbatas pada hubungan tersebut. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk meneliti faktor-faktor lainnya. Peneliti selanjutnya diharapkan melakukan pengawasan lebih ketat saat pengambilan data agar hasilnya lebih objektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Alyadi, S., & Fadhil, I. (2023). *Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Keterampilan Bermain Sepak Bola Pada Atlet SMA Plus Banda Aceh Tahun Ajaran 2022/2023*. Lentera: Jurnal Ilmiah Sains, Teknologi, Ekonomi, Sosial, dan Budaya, 7(4).
- Amir, N. (2012). *Pengembangan alat ukur kecemasan olahraga*. *Jurnal Penelitian dan evaluasi pendidikan*, 16(1), 325-347.
- Cahyani, N. T., & Siswati. (2020). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Kontrol Diri Pada Remaja Pria Atlet Sepak Bola Di Kota Pati*. *Jurnal Empati* , 423-430.
- Hafifah, W., Hamdanah, H., & Surawan, S. (2023). *Dampak Pembinaan Akhlak Terhadap Self Control Remaja*. *TA'LIMUNA: Jurnal Pendidikan Islam*, 12(2), 128-139.
- Irawan, Y. F., & Limanto, D. (2020). *Pengaruh Kecerdasan Emosi Dan Kesiapan Diri Terhadap Pertandingan Pada Pemain Walet Muda Futsal Academy Kebumen Tahun 2020*. *Jurnal Moderasi Olahraga* , 18-26.
- Jannah, M., Rahmasari, D., Dewi, D. K., & Izzati, U. A. (2022). *Dampak Latihan Relaksasi Otogenik Terhadap Kecemasan Kognitif Atlet Mahasiswa Cabang Olahraga Menembak*. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(1), 94-105.
- Komarudin, K., & Risqi, F. (2020). *Tingkat kepercayaan diri, kohesivitas, dan kecerdasan emosi siswa Kelas Khusus Olahraga cabang olahraga sepakbola*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 1-8.
- Noviansyah, I. A., & Jannah, M. (2021). *Hubungan antara mental toughness dengan kecemasan olahraga pada atlet beladiri*. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(8), 85-91.

Nurdiansyah, E. W., & Jannah, M. (2021). *Perbedaan kecemasan atlet laki-laki dan perempuan pada mahasiswa unit kegiatan mahasiswa universitas negeri Surabaya. Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 8(9), 60-65.*

Retnoningsasy, E., & Jannah, M. (2020). *Hubungan antara mental toughness dengan kecemasan olahraga pada atlet badminton. Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 7(3), 8-15.*