



## Kecerdasan Emosional, Dukungan Sosial, dan Kecemasan Berkompetisi: Studi Korelasional pada Atlet Pencak Silat

Muhammad Haidarsyah Kasyfillah<sup>1</sup>, Lufiana Harnany Utami<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Corresponding author: Muhammad Haidarsyah Kasyfillah, [haidarsyah61@gmail.com](mailto:haidarsyah61@gmail.com), Kampus UINSA Gunung Anyar Jln. Dr. Ir. H. Soekarno No. 682 Gunung Anyar, Surabaya

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received: 15 June 2023

Revised: 20 July

Accepted: 26 July 2023

#### Keywords

Athlete; Competitive anxiety; Emotional intelligence; Pencak silat; Social support.

#### Kata kunci

Atlit; Competitive Anxiety; Emotional Intelligence; Pencak silat ; Dukungan sosial.

### ABSTRAK

Atlet seringkali merasakan ketegangan dan kecemasan sebelum dan saat menjalani pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh kecerdasan emosi dan dukungan sosial terhadap kecemasan yang atlet rasakan saat menghadapi pertandingan (*competitive anxiety*). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Penelitian ini melibatkan 136 atlet pencak silat di Jombang, Jawa Timur yang tergabung dalam Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Teknik pengambilan sample menggunakan teknik *purposive sampling*. Ada tiga alat ukur yang digunakan yaitu *Competitive State Anxiety Inventory-2R* (CSAI-2R), *Brief Emotional Intelligence Scale*, dan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS). Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan kecerdasan emosi dan dukungan sosial memberikan pengaruh yang signifikan terhadap terbentuknya kecemasan saat bertanding. Atlet yang cerdas mengelola emosi serta mendapatkan dukungan sosial yang baik akan mampu mengelola kecemasan yang dirasakan saat menghadapi pertandingan. Uji secara parsial juga menggambarkan pengaruh masing-masing variabel baik kecerdasan emosi maupun dukungan sosial ikut berpengaruh pada kecemasan.

### ABSTRACT

Athletes often feel tension and anxiety before and during the match. The present study aims to determine the effect of emotional intelligence and social support on the anxiety that athletes feel when facing a competition or so-called competitive anxiety. This study used a quantitative method with a correlational design. This study involved 136 (pencak silat) athletes in Jombang, East Java who become the members of the Indonesian Pencak Silat Association (IPSI). Participants were selected using the purposive sampling technique. There were three measurement tools used, namely the Competitive State Anxiety Inventory-2R (CSAI-2R), the Brief Emotional Intelligence Scale, and the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). The data were analyzed using multiple linear regression analysis. The results of the study showed that emotional intelligence and social support have a significant effect on competitive anxiety. Pencak Silat athletes who are good at managing their emotions and receive adequate social support are able to manage the anxiety they feel when facing a competition. The partial analysis also demonstrated the effect of each variable, both emotional intelligence and social support, which also affect anxiety.

### Pendahuluan

*Competitive Anxiety* merupakan bentuk kecemasan yang belakangan mendapat banyak perhatian khususnya dalam psikologi olahraga (Wulandari dkk, 2021). *Competitive anxiety* adalah kondisi yang dialami atlet dengan peningkatan emosi negatif yang dialami ketika menghadapi pertandingan (Cox dkk, 2007; Magfiroh & Jannah 2022). *Competitive anxiety* berpengaruh negatif terhadap para atlet

pada waktu menghadapi perlombaan sehingga dapat menurunkan potensi perolehan prestasi dan berdampak terhadap performa atlet (Ikhrum dkk, 2020). *Competitive anxiety* terkadang akan menghambat performa atlet karena menimbulkan rasa takut jika kalah atau memunculkan tanggung jawab secara moral jika tidak bisa menang dalam pertandingan (Faturochman 2017).

Beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan *competitive anxiety* pada atlet berbagai cabang olahraga berada pada tingkat tinggi (Algani dkk, 2018). Kejadian *competitive anxiety* pada atlet rentan terjadi (Cnnindonesia.com 2021) dan itu menjadikan beban psikologis saat menjelang pertandingan (Tribunnews.com, 2021). Banyak atlet yang merasa tegang dan merasa terlalu bersemangat (solopos.com, 2012). Gangguan *competitive anxiety* dan serangan panik bisa terjadi pada atlet yang dapat mempengaruhi performa permainan (health.detik.com 2018). Tingkat kecemasan atlet pada cabang olahraga individu tentunya berbeda dengan atlet olahraga yang dimainkan secara beregu (Nugraha and Pratama 2019). Atlet dalam kategori individu mengalami *anxiety* lebih tinggi dibandingkan dengan atlet dalam kategori kelompok (Pristiwa and Nuqul 2018). Penelitian Uyun (2020) terhadap 84 atlet bulu tangkis juga menunjukkan mayoritas atlet bulu tangkis memiliki tingkatan *competitive anxiety* yang tinggi.

Sejumlah penelitian melihat *competitive anxiety* pada bidang olahraga yang berbeda namun fenomena pada atlet pencak silat belum banyak yang meneliti. Pencak silat merupakan wujud kebudayaan dan tradisi seni bela diri yang memiliki ciri khas tertentu (Suwaryo, 2008; Ediyono & Widodo, 2019). Ada beberapa kategori dalam pertandingan pencak silat yaitu tanding dan seni. Kategori tanding adalah menampilkan dua orang dari kubu yang berbeda, dimana keduanya saling bertarung satu sama lain seperti memukul, menendang, menangkis, dan menjatuhkan lawan dengan menggunakan teknik penyerangan untuk mendapatkan poin (Lubis, 2004; Rosmawati dkk, 2019).

Fenomena *competitive anxiety* pada kalangan atlet pencak silat sering terjadi. Pelatih cabang olahraga pencak silat pada ajang PON XX Papua menyediakan psikolog untuk menangani *anxiety* yang dialami atlet saat bertanding (Tribunnews.com, 2021). Penelitian Ikhrum dkk (2020) menunjukkan tingginya *competitive anxiety* yang dimiliki atlet olahraga bela diri. *Competitive anxiety* yang tinggi berdampak pada menurunnya kemampuan dan performa bertanding, terganggunya pikiran, dan munculnya kecemasan seperti ketakutan akan kalah (Ardini and Jannah 2017). Adapun gejala lain yang juga dirasakan atlet dengan *competitive anxiety* yang tinggi adalah semua strategi, taktik, dan teknik yang telah dipersiapkan menjadi sia-sia untuk menghasilkan performa yang baik (Pradina 2016).

Salah satu faktor yang dapat mengakibatkan *competitive anxiety* pada atlet adalah kecerdasan emosional (Rubio dkk, 2022). Sejumlah penelitian menunjukkan atlet dengan kecerdasan emosional yang tinggi memiliki *competitive anxiety* yang rendah (Illayusin & Dewi, 2017; Pradnyaswari & Budisetyani 2018). Kemampuan atlet dalam mengelola emosinya saat menghadapi pertandingan membuat mereka dapat mengatur *competitive anxiety* yang dirasakan (Aufa 2019). Kecerdasan emosional diyakini memiliki peran efektif untuk menurunkan *competitive anxiety* pada atlet saat bertanding (Mohebi & Zarei, 2019).

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu dalam mengontrol diri, tekanan, suasana hati, memotivasi diri, berempati pada orang lain, dan memiliki ketahanan saat menghadapi kesulitan (Goleman, 2009; Dewi, 2018; Illahi dkk, 2018). Kecerdasan emosional juga didefinisikan sebagai kemampuan dalam merasakan dan memperoleh sebuah emosi yang berpengaruh meringankan kondisi pikiran, untuk mengendalikan emosi sesuai kebutuhan serta perkembangan pengetahuan (Salovey, 1997; Fikry & Khairani, 2017). Individu dengan kecerdasan emosional tinggi mampu menghadapi kondisi stres, memiliki kualitas hidup yang baik, serta mempunyai hubungan interpersonal yang positif (Rey dkk, 2013; Ahmadpanah dkk, 2016; Mahdavi dkk, 2015; Rezvani & Khosravi, 2019).

Selain kecerdasan emosional, dukungan sosial juga ditemukan memiliki hubungan dengan *competitive anxiety* (Andreas and Uyun 2017). Dukungan sosial adalah bentuk dukungan yang diberikan kepada individu yang mempunyai hubungan emosional dekat (Zimet dkk, 1988; Santoso,

2020). Dukungan dari orang-orang terdekat akan berdampak positif seperti melepaskan emosi, meningkatkan harga diri dan optimisme dalam menangani kecemasan pada individu (Hurlock 2007; Sekarina and Indriana 2018).

Andreas & Uyun (2017) dalam penelitiannya melihat hubungan dukungan sosial terhadap *competitive anxiety* para atlet. Dukungan sosial yang diberikan dapat berpengaruh menurunkan tingkat kecemasan yang dirasakan. Selanjutnya, penelitian Hadi (2017) juga menunjukkan minimnya dukungan sosial yang diterima atlet membuat mereka mengalami *competitive anxiety* yang tinggi. Rachma (2020) melihat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan *competitive anxiety* pada atlet beladiri karate. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima para atlet tersebut semakin rendah *competitive anxiety* yang dirasakan. Dukungan sosial dapat menurunkan *competitive anxiety* sehingga itu membuat para atlet dapat bertanding dengan kondisi prima dan terbaik (Erlangga, 2018).

*Competitive anxiety* pada atlet sangatlah penting untuk diperhatikan karena jika tingkat kecemasan atlet tinggi akan berdampak pada buruknya kemampuan teknik dan performa mereka (Gunarsa, 2008; Ardini & Jannah, 2017). Sejumlah penelitian terdahulu melihat hubungan kecerdasan emosional dan dukungan sosial dengan *competitive anxiety* secara terpisah namun penelitian ini akan melihat bagaimana kedua variable itu berpengaruh terhadap terbrntuknya *competitive anxiety*. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran kontribusi kedua variabel tersebut terhadap *competitive anxiety* pada atlet cabang olahraga pencak silat.

## Metode

Penelitian ini melibatkan 136 atlet pencak silat di Jombang, Jawa Timur (Tabel 1) yang tergabung dalam Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Pengambilan jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian menggunakan teori isaac yaitu 135 orang atlet di lihat dari signifikansi kesalahan 5% dalam tabel isaac dengan jumlah populasi 220 subjek (Isaac & Michael, 1981). Adapun kriteria sampel penelitian ini diantaranya adalah atlet pencak silat kategori tanding, pernah mengikuti pertandingan minimal 1 kali, dan pernah mendapat juara (bila pernah), dan menyertakan nama perguruan yang di ikuti dan sudah terdaftar di IPSI (Ikatan Pencak silat Indonesia). Diperoleh dari hasil teknik sampling *purposive* peneliti mengambil jumlah keseluruhan subjek yang di di dapat dengan jumlah keseluruhan 136 atlet pencak silat kategori tanding (Laki-laki= 82, Perempuan= 54).

Tabel 1. Data demografi partisipan

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	82	60,3%
Perempuan	54	39,7%
Usia		
12	7	5,15%
13	23	16,9%
14	14	10,3%
15	15	11%
16	10	7,35%
17	19	14%
18	13	9,56%
19	35	25,7%
Afiliasi Perguruan		
Pagar Nusa	70	51,5
Setia Hati	27	19,9
Asad	8	5,88
Tapak Suci	15	11
Kera Sakti	2	1,47
Nur Harias	8	5,88
NH Perkasa	6	4,41

Pengumpulan data dilakukan dengan penyebaran kuisioner/ angket dengan skala Likert yaitu skala *competitive anxiety* (Cronbach's  $\alpha = 0,819$ ), skala kecerdasan emosional (Cronbach's  $\alpha = 0,613$ ), dan skala dukungan sosial (Cronbach's  $\alpha = 0,766$ ). Instrument yang digunakan merupakan hasil yang diadaptasi dan dikembangkan indikatornya oleh peneliti. Alat ukur yang digunakan telah dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas sehingga diperoleh jumlah 38 aitem valid dan reliabel (16 aitem *competitive anxiety*, 11 aitem kecerdasan emosional, dan 11 aitem dukungan sosial). Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda.

Pada penelitian ini terdapat tiga uji asumsi yang dijadikan syarat dalam analisis regresi linier berganda yaitu, uji normalitas, uji heteroskedastisitas, dan uji multikolinieritas (Muhid, 2019). Uji normalitas digunakan untuk melihat apakah nilai residual dapat berdistribusi normal atau tidak. Untuk mengetahui heteroskedastisitas apakah terdapat heteroskedastisitas atau tidak adalah dengan melakukan uji glejser. Kemudian dilakukan uji multikolinieritas untuk melihat apakah pada model regresi terdapat korelasi antar variabel bebas. Langkah selanjutnya bisa dilakukan uji korelasi analisis *regresi linier berganda* yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antar variabel linier tersebut.

## Hasil

Tabel 2 menjelaskan data deskriptif skor partisipan. Diketahui bahwa 17 atlet pencak silat yang mengalami *competitive anxiety* kategori tinggi dengan presentase 12.5%, 104 atlet pencak silat kategori sedang dan 15 atlet pencak silat mengalami *competitive anxiety* rendah dengan presentase 76.5%. Kemudian terdapat 22 atlet pencak silat memiliki kecerdasan emosional tinggi dengan presentase 16.1%, 106 atlet pencak silat memiliki kecerdasan emosional sedang dan 8 atlet pencak silat memiliki kecerdasan emosional yang rendah dengan presentase 78%. Dan 21 atlet pencak silat pada kategori dukungan sosial tinggi dengan presentase 15.4%, 101 atlet pencak silat dengan kategori sedang dan 14 atlet pencak silat dengan kategori rendah dengan presentase 74.3%.

Tabel 2. Kategorisasi skor partisipan

Variabel	Kategori	Jumlah	Presentase
<i>Competitive Anxiety</i>	Rendah	15	11.0%
	Sedang	104	76.5%
	Tinggi	17	12.5%
Kecerdasan Emosional	Rendah	8	5.9%
	Sedang	106	78%
	Tinggi	22	16.1%
Dukungan Sosial	Rendah	14	10.3%
	Sedang	101	74.3%
	Tinggi	21	15.4%

Selanjutnya, sebelum melakukan analisis regresi, peneliti melakukan uji asumsi. Pengujian terhadap *unstandardized residual* menghasilkan *asymptotic significance* lebih besar dari 0,05. Sesuai kaidah pengujian maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian ini berdistribusi normal. Selain itu, uji heteroskedastisitas menunjukkan nilai signifikansi variabel kecerdasan emosional  $0,123 > 0,05$  dan variabel dukungan sosial sebesar  $0,104 > 0,05$ . Dari hasil uji tersebut terlihat bahwa nilai signifikansinya di atas 0,05 jadi dapat diartikan bahwa kedua variabel independen tidak terjadi heteroskedastisitas. Uji selanjutnya adalah uji multikolinieritas. Kedua variabel menunjukkan nilai tolerance sebesar  $0,944 > 0,10$  dan kedua variabel menunjukkan nilai VIF sebesar  $1,060 < 10$ . Artinya, kedua variabel tidak menunjukkan gejala multikolinieritas.

Kemudian berikut adalah uji hipotesis berupa analisis uji *F*, uji *T* dan analisis koefisien determinasi (*R square*) dengan bantuan olah data SPSS. Hasilnya diperoleh nilai  $R^2 = 0.27$ ,  $F(2, 133) = 25.04$ ,  $p = < .000$ . Hasil ini menunjukkan bahwa kedua variabel, kecerdasan emosional dan dukungan

sosial, secara simultan memiliki dampak yang signifikan terhadap *competitive anxiety*. Selanjutnya uji T menggali kontribusi masing-masing variabel. Tabel diatas menunjukkan nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,276. Nilai tersebut menggambarkan bahwa sebesar 27,6% *competitive anxiety* dapat dijelaskan oleh variabel kecerdasan emosional dan dukungan sosial, sisanya sebesar 72,4% dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini.

**Tabel 3.** Hasil Uji T Linier Berganda

Variabel	B	SE	$\beta$	T	p
Kecerdasan Emosional	.656	.093	.529	7.062	0.000
Dukungan Sosial	-.226	.102	-.167	-2.227	0.028

Dari data uji t-tabel diperoleh nilai 1,977 dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil analisis uji T menunjukkan nilai signifikansi antara kecerdasan emosional dengan *competitive anxiety* adalah 0,000 < 0,05 dan nilai t-hitung 7,062 > t-tabel 1,977, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel kecerdasan emosional berhubungan dengan *competitive anxiety*. Semakin tinggi kecerdasan emosional maka *competitive anxiety* rendah. Hal ini ditinjau dari perolehan koefisien yang bersifat (-). Selanjutnya nilai signifikansi dukungan sosial dengan *competitive anxiety* adalah 0,028 < 0,05 dan nilai t-hitung -2,227 > t-tabel 1,977, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan dukungan sosial dengan *competitive anxiety*. Jika semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi *competitive anxiety*. Hal ini ditinjau dari perolehan koefisien yang bersifat (+).

## Pembahasan

Penelitian ini di tujukan untuk mengetahui hubungan variabel kecerdasan emosional dan dukungan sosial dengan *competitive anxiety* pada atlet pencak silat di kabupaten Jombang. Teknik analisis yang digunakan untuk mengetahui hubungan yang di tuju adalah regresi linier berganda. Berdasarkan hasil uji regresi linier berganda yang telah dilakukan, dapat dilihat bahwa variabel kecerdasan emosional memiliki hubungan dengan *competitive anxiety*, yang berarti hipotesis penelitian ini diterima. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Illayusin & Dewi (2017), yang menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki hubungan dengan *competitive anxiety*. Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian yang meneliti pada atlet softball (Pradnyaswari and Budisetyani 2018). Dalam penelitian tersebut, kecerdasan emosional terbukti memiliki hubungan dengan *competitive anxiety*. Hal ini menjadi penting bagi atlet agar dapat mengontrol dan mengelola emosi yang baik saat bertanding agar dapat konsentrasi dan meminimalisir terjadinya situasi kecemasan yang sewaktu-waktu bisa terjadi.

Tingkat kecerdasan emosional yang dimiliki atlet pencak silat akan membuat individu menjadi tenang, dapat mengontrol emosi dan tampil dengan performa terbaik. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Fernández (2020) menunjukkan bahwa kecerdasan emosional ialah kontributor penting untuk kecerdasan seorang atlet, yang nanti dapat mengurangi *competitive anxiety*. Penelitian Putro (2020) juga menunjukkan bahwa Apabila kondisi kecerdasan emosional tinggi yang dimiliki atlet maka berpengaruh pada rendahnya tingkat *competitive anxiety* yang dialami atlet, sebaliknya jika kondisi kecerdasan emosional rendah, maka akan tinggi *competitive anxiety* yang dialami atlet.

Berdasarkan hasil kategori kecerdasan emosional yang dimiliki atlet pencak silat, mayoritas subjek memiliki tingkat kecerdasan emosional yang sedang. Dari sini bisa dilihat bahwa mayoritas atlet pencak silat mampu untuk mengenali, mengendalikan, dan memanfaatkan emosi saat bertanding. Melalui kemampuan tersebut, jika kondisi kecerdasan emosi baik seseorang atlet maka tingkat kecemasan bertanding semakin rendah (Aufa 2019). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Mohebi & Zarei (2019) menunjukkan bahwa kecerdasan emosi memiliki peran efektif untuk menurunkan *competitive anxiety* pada atlet saat bertanding. Jika seorang atlet memiliki

kecerdasan emosional yang baik dan mampu mengontrol emosi maka dapat mengatasi situasi yang dihadapi saat bertanding dengan lawannya.

Selanjutnya, pengujian hasil tabulasi silang antara kecerdasan emosional dengan *competitive anxiety* menunjukkan terdapat 106 atlet pencak silat dengan kategori sedang. Kemudian sebanyak 22 atlet pencak silat menunjukkan pada kategori tinggi. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian Fernández (2020) menemukan bahwa kemampuan kecerdasan emosional merupakan kontributor penting untuk kecerdasan seorang atlet guna menurunkan *competitive anxiety*. Kecerdasan emosional yang dimiliki oleh atlet pencak silat akan berdampak pada performa bertanding yang nanti dapat menurunkan perasaan negatif dan *competitive anxiety* pada saat atlet bertanding (Ramadhani and Jumain 2019). Hal ini menjadi penting untuk para atlet saat menghadapi pertandingan agar dapat bertanding dengan kondisi yang prima tanpa adanya hambatan yang mengganggu saat jalannya pertandingan.

Hasil uji regresi linier berganda yang pada variabel kedua menyatakan terdapat hubungan dukungan sosial dengan *competitive anxiety*, yang bermakna hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima. Atlet pencak silat yang memiliki dukungan sosial yang baik akan memiliki motivasi dan semangat dalam bertanding. Hal ini yang nanti dapat menumbuhkan semangat dan mental juara pada atlet pencak silat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Andreas & Uyun (2017) menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan dengan *competitive anxiety*. Dukungan sosial yang dimiliki oleh atlet pencak silat dapat menumbuhkan tingkat semangat dan motivasi dalam bertanding yang dapat menghambat timbulnya anxiety pada seseorang. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hadi (2017) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diberikan oleh pelatih kepada atlet dapat memberikan ketenangan pada saat bertanding. Penelitian Andi dan Aulia (2019) juga menyatakan terdapat hubungan yang terjadi antara dukungan sosial pelatih terhadap penurunan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat.

Berdasarkan hasil kategori dukungan sosial, sebanyak 101 subjek dalam kategori sedang dan 21 subjek pada kategori tinggi. Dukungan sosial yang tinggi dimiliki atlet pencak silat menggambarkan dukungan dan motivasi yang berasal dari keluarga seperti support dari orangtua memberikan perhatian dan kasih sayang kepada anaknya, pada teman juga memiliki kontribusi bahwa dukungan dari teman bisa menambah semangat bertanding, dan dukungan dari pelatih pencak silat yang memberikan sebuah nasihat, saran, dan strategi yang baik saat bertanding agar meraih juara. Penelitian Rachma (2020) juga menunjukkan bahwa dukungan sosial sangat relevan untuk meminimalisir *competitive anxiety*.

Hasil tabulasi silang antara dukungan sosial dengan *competitive anxiety* menunjukkan sebanyak 104 atlet pencak silat dengan dukungan sosial sedang dan 17 subjek dengan kategori tinggi. Hal ini berarti, jika atlet pencak silat memiliki dukungan sosial yang tinggi akan dapat menurunkan *competitive anxiety*. Sejalan dengan hal tersebut, dalam penelitian Sullivan (2022) menunjukkan bahwa kepuasan yang lebih besar dengan dukungan sosial yang diterima dikaitkan dengan penurunan *competitive anxiety*. Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian Indra (Erlangga 2018) menunjukkan adanya hubungan dukungan sosial dengan *competitive anxiety* pada atlet futsal. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima semakin rendah kecemasan dan sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima maka ada akan semakin tinggi kecemasan seorang atlet menghadapi pertandingan. Hasil tersebut menunjukkan pentingnya dukungan sosial bagi atlet untuk menurunkan kecemasan sehingga para atlet mampu bertanding dengan performa terbaik mereka. Dan dapat meraih prestasi sesuai dengan apa yang diharapkan.

Berdasarkan hasil uji regresi berganda menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dan dukungan sosial secara bersama memiliki hubungan dengan *competitive anxiety*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Illayusin & Dewi (2017), yang menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki hubungan dengan *competitive anxiety*. Kemudian dalam penelitian Andreas & Uyun (2017) menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan dengan

*competitive anxiety*. Dengan kata lain semakin tinggi kecerdasan emosional dan dukungan sosial atlet, maka *competitive anxiety* yang dimiliki rendah.

Seperti apa yang telah dikemukakan sebelumnya, kecerdasan emosional dan dukungan sosial ditemukan berperan penting dengan *competitive anxiety*. Dengan kecerdasan emosional, seorang atlet dapat membantu untuk mengenali, mengendalikan, dan memanfaatkan emosi saat bertanding. Adapun dukungan sosial dapat menumbuhkan tingkat semangat dan motivasi dalam bertanding. Hubungan kecerdasan emosional dengan *competitive anxiety* ditemukan pada studi yang dilakukan pada atlet softball remaja putri (Pradnyaswari and Budisetyani 2018). Kemudian, penelitian Andi & Aulia (2019) mengemukakan terdapat hubungan antara dukungan sosial pada pelatih terhadap menurunnya *competitive anxiety* pada atlet pencak silat. Dukungan sosial yang diberikan pelatih terhadap atletnya bisa melalui beberapa cara seperti pemberian nasehat secara moral dan memotivasi atlet saat bertanding.

Berdasarkan hasil uji F dapat diketahui bahwa kecerdasan emosional dan dukungan sosial secara bersama memiliki hubungan dengan *competitive anxiety*. Hal ini berarti hipotesis dalam penelitian ini diterima. Kemudian, nilai koefisien determinasi menunjukkan kontribusi kecerdasan emosional dan dukungan sosial secara bersamaan memiliki hubungan dengan *competitive anxiety* sebesar 27,6%. Dengan kata lain, kecerdasan emosional dan dukungan sosial memiliki hubungan dengan *competitive anxiety* pada atlet pencak silat. Dari sini dapat dikatakan bahwa atlet pencak silat memerlukan kecerdasan emosional dan dukungan sosial agar dapat menurunkan *competitive anxiety*. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Aufa (2019) menyatakan bahwa kecerdasan emosional menjadi faktor penting dalam menurunkan *competitive anxiety*. Kemudian, Erlangga (2018) dalam penelitiannya menyatakan bahwa dukungan sosial dapat menurunkan *competitive anxiety* pada atlet. Sehingga dukungan sosial memiliki hubungan dengan *competitive anxiety* saat melakukan pertandingan hal ini dapat membuat motivasi dan semangat bagi seorang atlet meskipun hanya mendapatkan support atau dukungan dari lingkungan sekitar bisa dari eksternal dan internal

Penelitian ini memiliki beberapa kelemahan yang perlu diperhatikan. Pertama, ukuran sampel mungkin perlu ditingkatkan untuk meningkatkan validitas dan generalisasi hasil. Dengan ukuran sampel yang lebih besar, hasil penelitian dapat lebih representatif bagi seluruh populasi atlet pencak silat di Kabupaten Jombang. Selain itu, penelitian ini fokus pada hubungan antara kecerdasan emosional dan dukungan sosial dengan *competitive anxiety*. Meskipun kaitan ini penting untuk dipahami, faktor-faktor lain seperti latihan fisik, pola makan, dan tingkat kebugaran fisik mungkin juga berkontribusi terhadap tingkat kecemasan kompetitif. Penelitian mendatang bisa mempertimbangkan untuk menyertakan variabel-variabel tambahan ini guna menyediakan gambaran yang lebih komprehensif.

Selain itu, penelitian ini dilakukan di Kabupaten Jombang saja. Penelitian masa depan dapat mengembangkan cakupan lokasi penelitian untuk menguji apakah hasil yang ditemukan berlaku secara umum atau khusus hanya pada daerah tertentu. Melibatkan beberapa lokasi juga akan meningkatkan validitas eksternal hasil penelitian. Dengan memperbaiki kelemahan-kelemahan ini dan mengikuti saran-saran penelitian selanjutnya, penelitian tentang hubungan kecerdasan emosional dan dukungan sosial dengan *competitive anxiety* pada atlet pencak silat di Kabupaten Jombang dapat menjadi lebih komprehensif dan memberikan sumbangan yang lebih besar bagi pengetahuan di bidang ini.

## Kesimpulan

Simpulan ditemukan terdapat hubungan positif *competitive anxiety* pada atlet pencak silat. Semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional atlet maka *competitive anxiety* semakin tinggi. Kecerdasan emosional yang dimiliki pada atlet pencak silat belum tentu dapat mengatasi kecemasan saat bertanding. Hal ini bisa terjadi karena atlet pencak silat belum tentu mampu untuk mengenali, mengendalikan, dan memanfaatkan emosi saat bertanding dengan baik. Sebagian besar subjek dalam

penelitian ini memiliki tingkat kecerdasan emosional dan *competitive anxiety* pada kategori sedang. Selain kecerdasan emosional, dukungan sosial juga ditemukan memiliki hubungan negatif dengan *competitive anxiety* pada atlet pencak silat. Dengan kata lain, semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki atlet, maka *competitive anxiety* akan semakin tinggi. Dukungan sosial bisa muncul dari beberapa hal antara lain bisa muncul dari lingkungan sekitar keluarga yang mensupport anaknya menjadi atlet pencak silat tetapi berbanding terbalik dengan anaknya yang tidak bisa menerima dukungan tersebut dan malah menjadikannya beban pikiran, dukungan dari teman yang selalu mensupport saat bertanding dengan adanya dukungan dari teman bisa membuat kondisi permainan yang gaduh sehingga membuat daya konsentrasi menurun, dan yang terakhir bisa dari orang lain terdekat atlet seperti pelatih yang selalu memberikan penekanan pada atletnya sehingga membuat kecemasan dan ketegangan saat bertanding.

## Referensi

- Ahmadpanah, Mohammad, Mohammadreza Keshavarz, Mohammad Haghghi, Leila Jahangard, Hafez Bajoghli, Dena Sadeghi Bahmani, Edith Holsboer-Trachsler, And Serge Brand. 2016. "Higher Emotional Intelligence Is Related To Lower Test Anxiety Among Students." *Neuropsychiatric Disease And Treatment* 12:133-36. Doi: 10.2147/Ndt.S98259.
- Algani, Panji Wahyu, M. Salis Yuniardi, And Alifah Nabilah Masturah. 2018. "Mental Toughness Dan Competitive Anxiety Pada Atlet Bola Voli." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 06(01):1-3. Doi: 10.1007/978-3-476-05728-0\_22956-1.
- Andreas, Martin, And Qurotul Uyun. 2017. "Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Bertanding Pada Atlet Futsal Yogyakarta." Universitas Islam Indonesia.
- Ardini, Fitria, And Miftakhul Jannah. 2017. "Pengaruh Pelatihan Teknik Relaksasi Pernafasan Dalam Terhadap Competitive State Anxiety Pada Atlet Ukm Bulu Tangkis Universitas Negeri Surabaya." *Jurnal Psikologi Pendidikan* 04(2):1-5.
- Aufa, Imania. 2019. "Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Pada Pemain Futsal Uny Saat Menghadapi Pertandingan." *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan* 2:9.
- Cox, Richard H., Matthew P. Martens, And William D. Russell. 2007. *Sport Psychology: Concepts And Applications S (5th Ed.)*. New York: Mcgraw-Hill College.
- Dewi, Salamiyah Sari. 2018. "Kecerdasan Emosional Dalam Tradisi Upa-Upa Tondi Etnis Mandailing." *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial Dan Budaya (Journal Of Social And Cultural Anthropology)* 4(1):79. Doi: 10.24114/Antro.V4i1.10039.
- Erlangga, Indra Yudi. 2018. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Futsal." Universitas Islam Indonesia.
- Faturochman, Miftah. 2017. "Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap Peak Performance Pada Atlet Softball Universitas Negeri Yogyakarta." *Journal Bimbingan Dan Konseling* 6(1):71-79.
- Fernández, María Merino, Ciro José Brito, Bianca Miarka, And Alfonso Lopéz Díaz-De-Durana. 2020. "Anxiety And Emotional Intelligence: Comparisons Between Combat Sports, Gender And Levels Using The Trait Meta-Mood Scale And The Inventory Of Situations And Anxiety Response." *Frontiers In Psychology* 11(February):1-9. Doi: 10.3389/Fpsyg.2020.00130.
- Fikry, Teuku Rijalul, And Maya Khairani. 2017. "Kecerdasan Emosional Dan Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Skripsi Di Universitas Syiah Kuala." *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1(2):108. Doi:

10.31100/Jurkam.V1i2.60.

Goleman, Daniel. 2009. *Emotional Intelligence*. Jakarta: Pt. Gramedia Pustaka Utama.

Gunarsa, S. D. 2008. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.

Hadi, Widita Dwiapsari. 2017. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Pelatih Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Karate." Universitas Diponegoro.

Hurlock, Elizabeth B. 2007. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

Ikhrum, Aidil, Muh Jufri, And Ahmad Ridfah. 2020. "Mental Toughness Dan Competitive Anxiety Pada Atlet Karate Unm." *Jurnal Psikologi Perseptual* 5(2):100. Doi: 10.24176/Perseptual.V5i2.5206.

Illahi, Ulya, Neviyarni Neviyarni, Azrul Said, And Zadrian Ardi. 2018. "Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Perilaku Agresif Remaja Dan Implikasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling." *Jrti (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)* 3(2):68. Doi: 10.29210/3003244000.

Illayusin, Muhammad Fauzi Fahmi, And Wanadya Ayu Krishna Dewi. 2017. "Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Ukm Basket Fakultas Di Universitas Islam Indonesia." Universitas Islam Indonesia.

Magfiroh, Maya Nisaul, And Miftakhul Jannah. 2022. "Hubungan Antara Mental Toughness Dengan Competitive Anxiety Pada Atlet Disabilitas." *Jurnal Patriot* 3(March):71-81. Doi: 10.24036/Patriot.V.

Mahdavi, Abed, Mohammad Ehsan Taghizadeh, Soudabeh Isazadeh, Ashraf Rezaei, Somayeh Eghtedarnejad, And Shahrbanoo Sepehryeganeh. 2015. "Effectiveness Of Emotional Intelligence Components On Social Adjustment And Social Intimacy Of Women With Breast Cancer." *Mediterranean Journal Of Social Sciences* 6(6):59-65. Doi: 10.5901/Mjss.2015.V6n6s6p59.

Mohebi, Mahmoud, And Sahar Zarei. 2019. "The Relationship Between Emotion Regulation Strategies And State And Trait Competitive Anxiety In South Korean Ambassador's Cup Taekwondo Athletes Mahmoud." *Shenakht Journal Of Psychology And Psychiatry* 6(2):86-101.

Nugraha, Pratama Dharmika, And Enggel Bayu Pratama. 2019. "Survei Pembinaan Prestasi Atlet Bola Basket Kelompok Umur Di Bawah 16 Dan 18 Tahun." *Journal Sport Area* 4(1):240-48.

Pradina, Y. W. & Pramono. 2016. "Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voli Putri Pada Kejuaraan Liga Remaja Tingkat Jawa Timur Tahun 2016." *Jurnal Kesehatan Olahraga* 06:02.

Pradnyaswari, Anak Agung Ayumas, And I. Gusti Putu Wulan Budisetyani. 2018. "Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Softball Remaja Putri Di Bali." *Jurnal Psikologi Udayana* 5(01):218. Doi: 10.24843/Jpu.2018.V05.I01.P20.

Pristiwa, Lalu Gigir Gilas, And Fathul Lubabin Nuqul. 2018. "Gambaran Kecemasan Atlet Mahasiswa: Studi Pada Unit Kegiatan Mahasiswa (Ukm) Olah Raga Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang." *Jurnal Psikologi Integratif* 6(1):50. Doi: 10.14421/Jpsi.V6i1.1471.

Putro, Danang Endarto. 2020. "The Relation Of Emotional Intelligence With Anxiety Of Stkip Pgri Pacitan Volleyball Athletes In Irasco Cup 2020 Tournaments." *Jsh: Journal Of Sport And Health* 1(2):64-69.

- Rachma, Ainur. 2020. "State Anxiety Ditinjau Dari Persepsi Tentang Pertandingan Pada Atlet Beladiri Karate Dengan Dukungan Sosial Pelatih Sebagai Variabel Intervening." *Universitas Airlangga Surabaya* 13(1):81.
- Ramadhani, Annisa Amalia, And Jumain. 2019. "Penyebab Kecemasan Atlet Pencak Silat Pada Saat Uji Coba Tanding Di Smanor Tadulako." *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education* 7(2):2581-0383.
- Rey, Lourdes, Natalio Extremera, And Lourdes Trillo. 2013. "Exploring The Relationship Between Emotional Intelligence And Health-Related Quality Of Life In Patients With Cancer." *Journal Of Psychosocial Oncology* 31(1):51-64. Doi: 10.1080/07347332.2012.703770.
- Rezvani, Azadeh, And Pouria Khosravi. 2019. "Emotional Intelligence: The Key To Mitigating Stress And Fostering Trust Among Software Developers Working On Information System Projects." *International Journal Of Information Management* 48(February):139-50. Doi: 10.1016/J.Ijinfomgt.2019.02.007.
- Rosmawati, Darni, And Syampurma Hilmainur. 2019. "Hubungan Kelincahan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Silaturahmi Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang." *Jurnal Menssana* 4(1):44. Doi: 10.24036/Jm.V4i1.33.
- Rubio, Isabel Mercader, Nieves Gutiérrez Ángel, María Dolores Pérez Esteban, And Nieves Fátima Oropesa Ruiz. 2022. "Emotional Intelligence As A Predictor Of Motivation, Anxiety And Leadership In Athletes." *International Journal Of Environmental Research And Public Health* 19(12):4-9. Doi: 10.3390/Ijerp19127521.
- Salovey, Mayer &. 1997. *..What Is Emotional Intelligence? In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.) Emotional Development And Emotional Intelligence*. New York: Basic Books.
- Sekarina, Devinda Priska, And Yeniar Indriana. 2018. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Siswa Kelas Xii Smk Yudya Karya Magelang." *Jurnal Empati* 7(1):381-86. Doi: 10.14710/Empati.2018.20254.
- Sullivan, Lindsay, Kele Ding, Heather Tattersall, Sean Brown, And Jingzhen Yang. 2022. "Social Support And Post-Injury Depressive And Anxiety Symptoms Among College-Student Athletes." *Nternational Journal Of Environmental Research And Public Health Article*.
- Suwaryo, Sh. 2008. "Peranan Organisasi Per- Guruan Beladiri Pencak Silat Dalam Meminimalisasi Kejahatan." *Universitas Dipenogoro, Semarang*.
- Uyun, Difa Minal. 2020. "Naskah Publikasi Gambaran Tingkat Kecemasan Bertanding Pada Atlet Bulutangkis Di Kabupaten Jember Skripsi."
- Wulandari, Ajeng, Harry Theozard Fikri, And Krisnova Natasia. 2021. "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Bertanding Anggota Komunitas Tari Modern Di Kota Padang." 14(2):121-29.
- Zimet, Gregory D., Nancy W. Dahlem, Sara G. Zimet, And Gordon K. Farley. 1988. "The Multidimensional Scale Of Perceived Social Support." *Journal Of Personality Assessment* 52(1):30-41. Doi: 10.1207/S15327752jpa5201\_2.