

**HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DAN DUKUNGAN SOSIAL  
DENGAN *COMPETITIVE ANXIETY* PADA ATLET**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk  
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu

(S1) Psikologi (S.Psi)



Muhammad Haidarsyah Kasyfillah

J01219023

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS UIN SUNAN AMPEL  
SURABAYA**

**2023**

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul "Hubungan Kecerdasan Emosional dan Dukungan Sosial dengan *Competitive Anxiety* Pada Atlet" merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya ataupun pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 17 Januari 2023



Muhammad Haidarsyah Kasyfillah

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

Hubungan Kecerdasan Emosional dan Dukungan Sosial dengan *Competitive Anxiety* pada Atlet

Oleh:

Muhammad Haidarsyah Kasyfillah

NIM. J01219023

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Ujian Skripsi

Surabaya, 15 Januari 2023

Dosen Pembimbing



Dr. Lufiana Harnany Utami, M.Si

NIP. 197602272009122001

**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

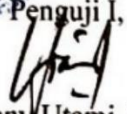
**Hubungan Kecerdasan Emosional dan Dukungan Sosial dengan *Competitive Anxiety* pada Atlet**

Yang disusun oleh:  
Muhammad Haidarsyah Kasyfillah  
J01219023

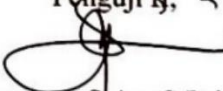
Telah dipertahankan di depan Tim Penguji  
pada Tanggal 18 Januari 2023



Susunan Tim Penguji  
Penguji I,

  
Dr. Lufiana Harnany Utami, M.Si NIP. 197910  
NIP. 197602272009122001


Penguji II,

  
Dr. Suryani, S.Ag, S.Psi, M.Si  
NIP. 197708122005012004

Penguji III,

  
Rizma Filtri, S.Psi, M.Si  
NIP. 197403121999032001

Penguji IV,

  
Nova Lusiana, M. Keb  
NIP. 198111022014032001



UIN SUNAN AMPEL  
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Muhammad Haidarsyah Kasyfillah  
NIM : J01219023  
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan / Psikologi  
E-mail address : [haidarsyah61@gmail.com](mailto:haidarsyah61@gmail.com)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi  Tesis  Desertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Hubungan Kecerdasan Emosional dan Dukungan Sosial dengan *Competitive Anxiety*

Pada Atlet

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 19 Januari 2023

Penulis

(Muhammad Haidarsyah Kasyfillah)

## ABSTRACT

Competitive anxiety can help athletes to reduce and overcome anxiety when competing. This study aims to determine the relationship between emotional intelligence and social support with competitive anxiety. This study used a correlational quantitative method involving 136 martial arts athletes in Jombang from various martial art colleges who were included in the IPSI competition category. Returning samples using accidental sampling and purposive sampling techniques. There are 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 hypothesis was tested using multiple linear regression analysis. The results showed that emotional intelligence and social support had a significant relationship with competitive anxiety in medium category martial art athletes. With the contribution of the emotional intelligence variable 18.2% while the support variable has a contribution of 9.4%. Emotional intelligence has a positive relationship with competitive anxiety, while social support has a negative relationship with competitive anxiety.

Keywords: Competitive Anxiety, Emotional Intelligence, Social Support



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	ii
<b>PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	iv
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	v
<b>HALAMAN PUBLIKASI</b> .....	vi
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>INTISARI</b> .....	x
<b>ABSTRACT</b> .....	xi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Keaslian Penelitian .....	7
D. Tujuan Penelitian .....	9
E. Manfaat Penelitian .....	10
F. Sistematika Pembahasan .....	10
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. <i>Competitive Anxiety</i> .....	12



B. Kecerdasan Emosional .....	15
C. Dukungan Sosial .....	20
D. Hubungan Kecerdasan Emosional dan Dukungan Sosial dengan <i>Competitive Anxiety</i> .....	24
E. Kerangka Teoritik .....	25
F. Hipotesis .....	27
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Rancangan Penelitian .....	28
B. Identifikasi Variabel.....	28
C. Definisi Operasional.....	28
D. Populasi, Teknik Sampling dan Sampel.....	29
E. Instrument Penelitian .....	30
F. Analisis Data.....	37
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	41
B. Pengujian Hipotesis.....	49
C. Pembahasan.....	51
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	58
B. Saran .....	59
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>61</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>69</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blue Print <i>Competitive State Anxiety Inventory-2R</i> (CSAI-2R) .....	31
Tabel 3.2 Hasil Uji Validitas <i>Competitive Anxiety</i> .....	31
Tabel 3.3 Hasil Uji Reliabilitas <i>Competitive Anxiety</i> .....	32
Tabel 3.4 Blue Print Kecerdasan Emosional.....	33
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Kecerdasan Emosional.....	34
Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas Kecerdasan Emosional .....	34
Tabel 3.7 Blue Print Dukungan Sosial.....	35
Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas Dukungan Sosial .....	36
Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas Dukungan Sosial .....	36
Tabel 3.10 Hasil Uji Normalitas .....	38
Tabel 3.11 Hasil Uji Heterokedastitas.....	39
Tabel 3.12 Hasil Uji Multikolinearitas.....	40
Tabel 4.1 Hasil Klasifikasi Jenis Kelamin .....	41
Tabel 4.2 Hasil Klasifikasi Usia.....	42
Tabel 4.3 Klasifikasi Nama Perguruan Pencak Silat .....	42
Tabel 4.4 Kategori Kelas Tanding Atlet .....	43
Tabel 4.5 Kategori Juara .....	44
Tabel 4.6 Kategori Pertandingan yang Pernah diikuti .....	44
Tabel 4.7 Kategori Pertandingan Terbaik yang Pernah diikuti.....	45
Tabel 4.8 Pedoman Hasil Pengukuran .....	45
Tabel 4.9 Kategorisasi <i>Competitive Anxiety</i> .....	46
Tabel 4.10 Kategorisasi Kecerdasan Emosional.....	46
Tabel 4.11 Kategorisasi Dukungan Sosial .....	46
Tabel 4.12 Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan <i>Competitive Anxiety</i> .....	47
Tabel 4.13 Tabulasi Silang Usia dengan <i>Competitive Anxiety</i> .....	47
Tabel 4.14 Tabulasi Silang Kecerdasan Emosional dengan <i>Competitive Anxiety</i> ....	48
Tabel 4.15 Tabulasi Silang Dukungan Sosial dengan <i>Competitive Anxiety</i> .....	48
Tabel 4.16 Hasil Uji F.....	49
Tabel 4.17 Hasil Koefisien Determinasi R ( <i>Square</i> ) .....	49
Tabel 4.18 Hasil Uji T.....	50
Tabel 4.19 Hasil Sumbangan Efektif Variabel Bebas.....	50

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teoritik .....	26
------------------------------------	----



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrument .....	70
Lampiran 2 Data Skala Competitive Anxiety .....	77
Lampiran 3 Data Skala Kecerdasan Emosional .....	83
Lampiran 4 Data Skala Dukungan Sosial .....	86
Lampiran 5 Uji Validitas Competitive Anxiety .....	90
Lampiran 6 Uji Validitas Kecerdasan Emosional .....	94
Lampiran 7 Uji Validitas Dukungan Sosial .....	96
Lampiran 8 Uji Reliabilitas Competitive Anxiety .....	97
Lampiran 9 Uji Reliabilitas Kecerdasan Emosional .....	98
Lampiran 10 Uji Reliabilitas Dukungan Sosial .....	98
Lampiran 11 Uji Normalitas .....	98
Lampiran 12 Uji Multikolinieritas .....	99
Lampiran 13 Uji Heteroskedastisitas .....	99
Lampiran 14 Uji Regresi Linier Berganda .....	99



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Kecemasan didefinisikan sebagai perasaan yang bercampur dengan rasa takut dan keprihatinan mengenai kejadian yang akan terjadi tanpa ada penyebab khusus pada ketakutan tersebut (Chaplin, 2006; Aufa, 2019). Tingkat kecemasan yang tinggi akan menyebabkan individu kehilangan konsentrasinya dalam melakukan suatu hal (Ghufron & Risnawati, 2014; Rumintang & Rustika, 2020). Tak hanya itu kecemasan yang seringkali terjadi akan mengakibatkan seseorang menjadi tidak berdaya dan tidak memiliki harapan, yang mengakibatkan individu akan menjadi sangat kelelahan baik secara fisik maupun emosional (Santrock, 2003; Manurung & Dachi, 2019). Semakin tinggi kecemasan pada individu akan berdampak buruk bagi perkembangan individu tersebut (Madoni & Japar, 2018; Madoni & Mardiyah, 2021). Adapun individu dengan kecemasan rendah akan menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya (Stuart, 2007; Prameswari, 2019).

*Competitive Anxiety* adalah jenis *anxiety* yang belakangan tahun ini telah mengalami perkembangan khususnya pada bagian psikologi olahraga (Wulandari dkk, 2021). Sejumlah penelitian melihat *competitive anxiety* pada subjek yang berbeda pada bidang olahraga, namun fenomena pada atlet pencak silat belum banyak yang meneliti. Kejadian kecemasan bertanding pada atlet rentan dan seringkali terjadi (Cnnindonesia.com, 2021) dan itu menjadikan beban psikologis saat menjelang pertandingan (Tribunnews.com, 2021) Banyak atlet yang merasa

tegang dan juga ada yang merasa terlalu bersemangat (solopos.com, 2012). Gangguan kecemasan bertanding dan serangan panik bisa terjadi pada siapa saja yang nanti dapat mempengaruhi performa permainan yang buruk (health.detik.com, 2018). Pada penelitian Uyun (2020) pada 84 atlet bulu tangkis menunjukkan bahwa mayoritas atlet bulu tangkis pada tingkatan *competitive Anxiety* yang tinggi.

Pencak silat merupakan wujud kebudayaan dan tradisi seni beladiri 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). Berbeda dengan atlet olahraga dari cabang olahraga lain seperti basket yang dimainkan secara beregu bukan individu dengan jumlah setiap tim lima orang dengan memasukan bola ke ring lawan (Nugraha & Pratama, 2019). Hal ini membuat tingkat kecemasan yang berbeda pada setiap atlet pada cabang olahraga. Menurut Athan dan Sampson (2013) menyebutkan bahwa atlet dalam kategori individu mengalami kecemasan lebih tinggi dibandingkan dengan atlet dalam kategori kelompok (Pristiwa & Nuqul, 2018).

Porprov Jatim VII yang diselenggarakan di empat wilayah Kabupaten Jember, Lumajang, Bondowoso, dan Situbondo. Terdapat beberapa kota yang mengikuti kejuaraan Porprov Jatim tersebut. Salah satunya Kabupaten Jombang juga mengirimkan delegasi 220 atlet untuk mengikuti perlombaan tersebut (radar

jombang.jawa post, 2022). Pada perolehan event tersebut Kabupaten Jombang ada 6 atlet pencak silat yang mendapatkan medali, berbeda dengan pengalaman pahit tahun 2019 yang tidak mampu lolos pra Porprov bisa terbayar pada tahun 2022 ini (layang.co, 2022). Sedangkan pada Kontingen Kota Surabaya melepas 631 atlet (sidoarjokab.go.id, 2022), dengan perolehan total medali 11 yang didapatkan oleh Kontingen Sidoarjo (deliknews.com, 2022).

Menurut Ikhrum dkk (2020) *Competitive anxiety* merupakan kejadian yang bersifat negatif pada waktu menghadapi perlombaan yang dapat menurunkan perolehan prestasi dan berdampak terhadap performa atlet. Hal yang sama terlihat pada beberapa penelitian di Indonesia yang menunjukkan *competitive anxiety* pada atlet berada pada tingkat tinggi (Algani dkk, 2018). Menurut Cox dkk (2007) *competitive anxiety* ialah kondisi yang dialami seorang atlet ketika mengalami emosi negatif yang meningkat seiring berjalannya pertandingan (Magfiroh & Jannah, 2022). *Competitive anxiety* pada atlet sangatlah penting untuk diperhatikan jika tingkat kecemasan atlet tinggi, nanti akan berdampak pada peregangan otot-otot yang dapat mempengaruhi pada kemampuan tekniknya, performanya akan menjadi lebih buruk (Gunarsa, 2008; Ardini & Jannah, 2017). *Competitive anxiety* terkadang akan menghambat performa seseorang karena menimbulkan rasa takut jika kalah atau memunculkan tanggung jawab secara moral jika tidak bisa menang dalam pertandingan (Faturachman, 2017).

Fenomena *competitive anxiety* pada kalangan atlet pencak silat sering terjadi, bahkan pelatih cabang olahraga pencak silat pada ajang PON XX Papua menyediakan psikolog atlet untuk menangani kecemasan saat bertanding pada atlet

(Tribunnews.com, 2021). Berdasarkan penelitian pada mahasiswa Karate di fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Makassar dengan jumlah 30 subjek, yang menunjukkan bahwa atlet dalam kategori tinggi (Ikhran dkk, 2020). Gunarsa dalam Videman, 2007) menyatakan bahwa, pengaruh dari *anxiety* dan ketegangan terhadap penampilan atlet akan berdampak negatif. Jika *competitive anxiety* pada atlet tinggi akan berakibat pada kemampuan bertanding, performa turun, semakin mengganggu pikiran dan muncul pikiran negatif seperti ketakutan jika kalah dan muncul kecemasan baru lainnya (Ardini & Jannah, 2017). Adapun gejala lain seperti strategi, taktik, dan teknik yang telah dipersiapkan akan sia-sia untuk menghasilkan performa yang baik (Pradina, 2016). Oleh karena itu sebagai atlet harus pandu dalam mengelola diri agar tidak terbawa suasana cemas.

Adapun faktor yang dapat mengakibatkan *competitive anxiety* seorang atlet merupakan kecerdasan emosional (Rubio dkk, 2022). Kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu dalam mengontrol diri, tekanan, suasana hati, memotivasi diri, berempati pada orang lain, dan memiliki ketahanan saat menghadapi kesulitan. Secara sederhana merupakan kondisi pada kognitif untuk mengontrol diri pada individu (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). Seseorang jika memiliki kecerdasan emosional tingkat tinggi dapat menangani kondisi stres, menunjukkan tingkat kecemasan yang rendah, memiliki kepuasan dan kualitas hidup yang tinggi, serta



hubungan interpersonal yang positif (Rey dkk, 2013; Ahmadpanah dkk, 2016; Mahdavi dkk, 2015; Rezvani & Khosravi, 2019).

Penelitian Ilayusin & Dewi (2017) menunjukkan hasil bahwa antara kecerdasan emosional dan *competitive anxiety* memiliki hubungan yang negatif. Individu dengan kecerdasan emosional tingkat tinggi maka akan memiliki *competitive anxiety* rendah. Hasil serupa ditemukan dalam penelitian yang dilakukan pada atlet *softball* (Pradnyaswari & Budisetyani, 2018). Sejalan dengan hal tersebut, kecerdasan emosional ditemukan berhubungan secara signifikan dengan *competitive anxiety* pada seorang atlet (Aufa, 2019). Pada penelitian Mohebi & Zarei (2019) menunjukkan kecerdasan emosi memiliki peran efektif untuk menurunkan *competitive anxiety* pada atlet saat bertanding.

Selain kecerdasan emosional, dukungan sosial juga ditemukan memiliki hubungan negatif dengan *competitive anxiety* (Andreas & Uyun, 2017). Dukungan sosial adalah suatu penguat yang muncul pada individu jika dalam kondisi tertekan, dimana dapat memunculkan lemahnya kekuatan seseorang dalam menangani kondisi tertentu (Zimet et al., 1988; Laksana & Virilia, 2019). Dukungan sosial juga didefinisikan sebagai dukungan yang diberikan kepada seseorang khususnya jika dalam kondisi tertentu dibutuhkan kepada orang-orang yang mempunyai hubungan emosional yang dekat (Santoso, 2020). Seseorang yang memiliki dukungan sosial dengan baik biasanya dapat menghambat timbulnya *anxiety* pada seseorang. Dukungan dari orang-orang terdekat akan berdampak positif seperti melepaskan emosi, meningkatkan harga diri dan *optimisme* dalam menangani sebuah kecemasan pada individu (Hurlock, 2007; Sekarina & Indriana, 2018).

Terdapat beberapa penelitian yang menunjukkan hubungan dukungan sosial dengan *competitive anxiety*. Andreas & Uyun (2017) dalam penelitiannya melihat hubungan dukungan sosial terhadap *competitive anxiety* atlet futsal Yogyakarta. Hasil yang diperolehnya menunjukkan dukungan sosial ada hubungan dengan *competitive anxiety*. Selanjutnya, penelitian Hadi (2017) menunjukkan juga ada hubungan negatif dukungan sosial dengan *competitive anxiety*. Selaras pada penelitian yang dilakukan Rachma (2020) ada hubungan negatif pada dukungan sosial dengan *competitive anxiety* pada atlet beladiri karate. Pada penelitian Erlangga (2018) menunjukkan hubungan negatif dukungan sosial dengan *competitive anxiety*. Jika tinggi dukungan maka, akan semakin rendah *competitive anxiety* dan sebaliknya. Hasil ini menunjukkan bahwa, pentingnya dukungan sosial atlet untuk menurunkan *competitive anxiety* yang nanti atlet dapat bertanding dengan kondisi prima dan terbaik.

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, kajian mengenai *competitive anxiety* pada atlet menjadi tema menarik dilakukan penelitian. Pentingnya penelitian menjadi sebab minimnya sumber studi tentang fenomena *competitive anxiety* pada atlet yang secara spesifik setiap bidang olahraganya. Penelitian terdahulu melihat hubungan pada kecerdasan emosional dan dukungan sosial dengan *competitive anxiety* secara berbeda, dalam penelitian ini akan melihat hubungan variabel dengan variabel lainnya apakah memiliki hubungan. Selain itu, sejumlah penelitian masih banyak yang meneliti *competitive anxiety* pada atlet olahraga yang berbeda-beda atau cabang olahraga atlet yang berbeda. Dalam penelitian ini akan melihat apakah terdapat hubungan pada atlet pencak silat

kategori individu tanding yang memiliki kecemasan lebih tinggi dibandingkan dengan atlet yang bermain kelompok, sehingga diharapkan hasilnya nanti akan memberikan gambaran kontribusi kedua variabel tersebut terhadap *competitive anxiety* pada atlet cabang olahraga pencak silat.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini ialah:

1. Apakah ada hubungan kecerdasan emosional dengan *competitive anxiety* pada atlet pencak silat?
2. Apakah ada hubungan dukungan sosial dengan *competitive anxiety* pada atlet pencak silat?
3. Apakah ada hubungan kecerdasan emosional dan dukungan sosial dengan *competitive anxiety* pada atlet pencak silat?

## **C. Keaslian Penelitian**

Dalam penelitian terdahulu ada yang menjadi dasar tolak ukur pada penelitian ini. Dalam penelitian Ilayusin & Dewi (2017) terdapat hubungan yang negatif kecerdasan emosional dengan *competitive anxiety* atlet bola basket. Para atlet yang kurang mampu mengelola emosinya cenderung mengalami kecemasan yang lebih besar dalam menghadapi kompetisi yang akan diikuti. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Putro (2020) menunjukkan adanya hubungan signifikan pada kecerdasan emosi dengan kecemasan atlet

bola voli. Mereka yang mengalami *competitive anxiety* dalam mengikuti pertandingan mayoritas kesulitan dalam mengelola emosinya.

Kemudian, penelitian Pradnyaswari dkk (2018) melihat kedua variabel hubungan kecerdasan emosional dengan *competitive anxiety* atlet *softball* dengan jumlah subjek 114. Hasil penelitian menunjukkan hubungan negatif pada kecerdasan emosional dengan *competitive anxiety* atlet *softball*. Apabila kondisi kecerdasan emosional tinggi maka berpengaruh pada rendahnya tingkat *competitive anxiety* yang dialami atlet, sebaliknya jika kondisi kecerdasan emosional rendah, maka semakin tinggi *competitive anxiety* yang dialami atlet. Selanjutnya menurut penelitian Fernández dkk (2020) menunjukkan bahwa kecerdasan emosional ialah kontributor penting untuk kecerdasan seorang atlet, yang nanti dapat mengurangi *competitive anxiety* dan dapat meningkatkan kecerdasan emosional.

Berikut adalah sejumlah penelitian yang melihat variabel dukungan sosial dengan *competitive anxiety*. Hasil penelitian Hadi (2017) pada atlet karate dengan jumlah subjek 90 orang hasilnya menunjukkan ada hubungan negatif pada variabel dukungan sosial dengan *competitive anxiety*. Jika kondisi dukungan sosial tinggi pada atlet, maka *competitive anxiety* nya rendah dan sebaliknya. Selanjutnya pada penelitian yang dilakukan oleh Andreas & Uyun (2017) pada jumlah subyek 55 atlet futsal menunjukkan hasil bahwa ada hubungan kedua variabel tersebut pada atlet futsal. Kurangnya dukungan sosial yang dirasakan para atlet pada waktu bertanding akan mendorong *competitive anxiety* yang lebih besar.

Sejalan pada penelitian yang dilakukan Rachma (2020) menunjukkan hubungan negatif antara dukungan sosial dengan *competitive anxiety* atlet beladiri karate dengan jumlah subjek 87. Semakin kuat dukungan sosial yang dimiliki itu membuat *competitive anxiety* mereka menjadi berkurang. Kemudian dalam penelitian Andi & Aulia (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan support dari pelatih dengan penurunan *competitive anxiety* atlet pencak silat. Sikap pelatih dalam memberikan dukungan bagi para atlet ternyata memberikan pengaruh positif terhadap penurunan *competitive anxiety* yang dirasakan sebelum bertanding pada atlet.

Penelitian yang dilakukan Erlangga (2018) menunjukkan hubungan kedua variabel tersebut pada atlet futsal dengan jumlah subjek 48. Jika dukungan sosial tinggi, maka *competitive anxiety* atlet rendah, begitupun sebaliknya, jika dukungan sosial rendah maka *competitive anxiety* tinggi. Hasil ini menunjukkan ada hubungan antara kedua variabel yang dapat berpengaruh untuk menurunkan *competitive anxiety* sehingga para atlet nanti dapat bertanding dengan performa dan penampilan terbaiknya.

#### **D. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini ialah :

1. Untuk melihat apakah ada hubungan kecerdasan emosional dengan *competitive anxiety* pada atlet pencak silat.
2. Untuk melihat apakah ada hubungan dukungan sosial dengan *competitive anxiety* pada atlet pencak silat.

3. Untuk melihat apakah ada hubungan kecerdasan emosional dan dukungan sosial dengan *competitive anxiety* pada atlet pencak silat.

#### **E. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat Teoritis

- a. Dalam penelitian ini nanti dapat memberikan sumbangsih dan menambah ilmu pengetahuan, khususnya dalam ranah psikologi olahraga mengenai *competitive anxiety*.
- b. Dalam penelitian ini bisa digunakan sebagai acuan penelitian selanjutnya jika mengambil tema *competitive anxiety*.

##### 2. Manfaat Praktis

- a. Dalam penelitian ini dapat memberikan ilmu dan pengetahuan bagi pembaca tentang *competitive anxiety* pada atlet pencak silat.
- b. Hasil penelitian ini bisa menjadi referensi pertimbangan dalam menghadapi problematika yang berhubungan pada *competitive anxiety* pada atlet pencak silat.

#### **F. Sistematika Pembahasan**

Penulisan pembahasan pada penelitian ini ada lima bab yang ditulis. Pada bab I pendahuluan menjelaskan latar belakang masalah, rumusan masalah, keaslian penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, sistematika pembahasan. Pada bab II kajian pustaka menjelaskan definisi variabel meliputi definisi, faktor, dan aspek, selanjutnya menjelaskan hubungan antar variabel yang akan diteliti, kerangka teori dan hipotesis penelitian. Pada bab III metode

penelitian menjelaskan mengenai rancangan penelitian, identifikasi variabel, definisi operasional, populasi, teknik sampling, sampel yang akan dijadikan subjek penelitian, instrument skala variabel dan analisis data yang sudah dilakukan oleh peneliti setelah mengambil data yang diperoleh.

Kemudian pada bab IV menjelaskan hasil penelitian yang dilakukan dengan cara mengolah data, hipotesis, dan pembahasan penelitian yang dijelaskan oleh peneliti. Selanjutnya pada bab V menjelaskan kesimpulan yang sudah diperoleh dalam penelitian mengenai variabel yang dibahas peneliti dan saran dari peneliti untuk peneliti selanjutnya jika mengambil penelitian yang sama bisa menjadi acuan dasar dalam penelitian.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A



## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. *Competitive Anxiety*

##### 1. Pengertian *Competitive Anxiety*

*Competitive anxiety* adalah kondisi yang dialami seorang atlet ketika mengalami emosi negatif yang meningkat seiring berjalannya pertandingan (Cox dkk, 2007; Magfiroh & Jannah, 2022). Menurut (Martens, 1997; Wijayanti, 2018) *competitive anxiety* merupakan suatu perasaan negatif pada atlet seperti rasa takut yang bersifat subjektif pada saat pertandingan. Secara umum *competitive anxiety* diartikan sebagai kondisi emosi negatif seorang atlet yang tidak stabil yang dapat menghambat performa atlet saat bertanding (Smith et dkk, 1990; Hasanah & Refanthira, 2020). *Competitive anxiety* biasanya menunjukkan bahwa seorang atlet menilai suatu situasi berdasarkan kemampuan pribadi dan merasa tidak memiliki kemampuan untuk mengatasi situasi tersebut (Wolf dkk, 2015; Pons dkk, 2018).

*Competitive anxiety* juga diartikan sebagai keinginan untuk memahami setiap pertandingan dan sebagai salah satu faktor yang mengancam dalam keadaan cemas dan stress (Jamshidi dkk, 2011; Wulandari dkk, 2021). Menurut Miftah (2017) *competitive anxiety* biasanya akan berdampak pada penampilan atlet yang muncul rasa takut untuk gagal atau memunculkan beban moral jika kalah dalam pertandingan. Gejala *competitive anxiety* terbagi menjadi dua yaitu gejala fisik dan psikis. Gangguan fisik seperti rasa tegang pada otot yang terjadi saat bertanding, jantung berdetak kencang dan disertai keringat dingin,

sedangkan gejala psikis merupakan gangguan pada pemusatan konsentrasi karena ada persepsi negatif yang terjadi dan tidak memiliki kontrol emosi yang baik bagi seorang atlet (Husdarta, 2010; Faturochman, 2017).

Menurut Bustaman (2001) *competitive anxiety* ialah kondisi ketakutan yang terjadi pada individu yang ditandai dengan rasa khawatir dan takut pada kejadian yang belum tentu terjadi dan dapat mempengaruhi keseimbangan psikofisiologis atlet saat bertanding (Nurjanah dkk, 2018). Dampak kecemasan yang terjadi pada atlet akan berdampak negatif pada kemampuan bertanding atlet seperti ketegangan otot, takut akan kalah dalam bertanding (Ardini & Jannah, 2017; Gunarsa, 2008). Ekspektasi atau harapan atlet pada saat pertandingan juga mempengaruhi kecemasan saat bertanding dan berdampak pada menurunnya performa atlet (Jarvis, 1999; Pradnyaswari & Budisetyani, 2018). Tingkat kecemasan pada bisa dipengaruhi oleh lingkungan saat bertanding yang menyebabkan kecemasan yang berbeda setiap individu (Algani dkk, 2018).

Penjelasan di atas bisa disimpulkan bahwa *competitive anxiety* adalah perilaku seorang atlet yang menunjukkan emosi negatif seperti kecemasan, ketakutan, gelisah, dan ketegangan ketika harga diri mereka terancam dan menemukan kompetisi menjadi tantangan besar yang nanti dapat menyebabkan kekalahan dalam kompetisi. Dan menjadi sebuah hambatan saat melakukan pertandingan dan pasti setiap atlet memiliki tingkat kecemasan bertanding yang berbeda dengan atlet lainnya.

## 2. Aspek-aspek *Competitive Anxiety*

Adapun aspek dalam *competitive anxiety* antara lain, aspek *somatic*, *cognitive* dan *self-confidence*. Aspek pertama adalah *somatic*, merupakan keadaan fisiologis pada seseorang yang menunjukkan gangguan *anxiety* dalam berolahraga. Seperti merasakan ketegangan, kram, berkeringat, jantung berdebar-debar saat menghadapi pertandingan. Aspek kedua *kognitif* adalah kondisi yang terjadi dalam pikiran yang mengakibatkan gangguan olahraga. Seperti rasa khawatir apa yang akan terjadi pada individu tersebut. Aspek ketiga *self-confidence*, merupakan perasaan percaya diri yang terjadi pada individu saat bertanding. Seperti rasa percaya diri dengan kemampuan, mampu menghadapi situasi saat bertanding dan optimis akan menjadi juara (Cox dkk, 2003).

Terdapat pendapat lain mengenai aspek *competitive anxiety* yang dapat terjadi antara lain aspek *somatic*, *cognitive*, *affective*, *motoric*. Aspek *somatic* merupakan gejala secara fisiologis yang terjadi pada saat pertandingan seperti jantung berdetak dengan kencang, keringat dingin saat bertanding. Aspek *cognitive* merupakan gangguan yang terjadi pada kondisi pikiran yang dapat mempengaruhi atlet saat bertanding dengan gangguan sulit berkonsentrasi, pikiran menjadi tidak tenang yang dapat berpengaruh pada saat atlet bertanding. Aspek *affective* merupakan kondisi emosional individu yang berdampak kecemasan pada individu saat berolahraga seperti kurang fokus, rasa pesimis saat bertanding dan memiliki keraguan diri seorang atlet pada saat menghadapi pertandingan. Sedangkan pada aspek *motoric* merupakan

gangguan abnormal kecemasan saat olahraga seperti tremor, nyeri otot, kondisi badan terasa tidak nyaman saat menghadapi pertandingan (Smith dkk, 1990; Algani dkk, 2018).

Adapun faktor lain yaitu faktor psikologis yang membuat performa atlet menurun dalam pertandingan seperti perasaan jenuh, takut gagal dalam bertanding karena tidak dapat meraih juara, kondisi atlet yang tertekan saat bertanding, stress, rasa percaya diri yang kurang karena melihat lawan yang hebat di pertandingan, dan kondisi emosi yang tidak stabil saat bertanding sehingga mengganggu konsentrasi atlet saat bertanding di ajang kompetisi (Ravaie, 2006; Algani dkk 2018).

### **3. Faktor-faktor *Competitive Anxiety***

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *competitive anxiety* misalnya, takut kalah dalam kompetisi sehingga tidak mendapatkan juara dari pertandingan, takut terjadi permasalahan sosial yang terkait dengan pencapaian prestasi, takut cedera atau melukai lawan hingga cedera baik disengaja maupun tidak disengaja, takut kondisi fisik mereka tidak sesuai yang diharapkan dengan sebelumnya karena sudah Latihan dengan matang individu khawatir tidak dapat menampilkan performa terbaik mereka saat bertanding. komitmen mereka untuk bersaing dengan performa dan penampilan terbaik, dan komitmen untuk berubah agar dapat mengasah kemampuan bertanding (Cox, 2003; Algani et al., 2018).

Terdapat pendapat lain mengenai faktor yang dapat mempengaruhi *competitive anxiety*. Yang menjelaskan bahwa terdapat dua faktor individu dan situasional. Faktor individu yang muncul pada atlet dan berasal pada individu sendiri antara lain kecemasan bawaan, kondisi fisik, harga diri, efikasi diri, dan perhatian terhadap performa. Sedangkan faktor situasional yang bisa terjadi pada lingkungan sekitar saat pertandingan dimulai meliputi menyusun strategi bertanding, memiliki harapan untuk menang, dan tuntutan yang terjadi pada individu lain kepada dirinya sendiri (Jarvis, 2006; Ikhran dkk, 2020).

Terdapat pendapat lain mengenai faktor *competitive anxiety* dalam hasil penelitian Ardini & Jannah, (2017) ada beberapa faktor yang dapat berpengaruh yaitu dari faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal bisa muncul dari situasi yang tidak kondusif saat pertandingan seperti ramainya suporter yang membuat gaduh di pertandingan yang nanti dapat membuat daya konsentrasi terganggu pada seorang atlet, pengalaman bertanding seorang atlet, teknik atau strategi bertanding dan bisa juga dari pelatih. Sedangkan pada faktor internal bisa muncul pada individu seperti rasa percaya diri saat bertanding, kecemasan yang muncul dari bawaan, optimis yang tinggi untuk menjadi juara dalam pertandingan.

## **B. Kecerdasan emosional**

### **1. Pengertian Kecerdasan Emosional**

Kecerdasan emosional adalah keadaan dalam merasakan dan memperoleh sebuah emosi yang berpengaruh meringankan kondisi pikiran,

untuk mengendalikan emosi sesuai kebutuhan serta perkembangan pengetahuan (Salovey, 1997; Fikry & Khairani, 2017). Menurut (Cashmore, 2002; Pradnyaswari & Budisetyani, 2018) kecerdasan emosional merupakan kondisi yang subjektif secara sementara yang dapat menghambat fungsi yang dinyatakan normal dengan pengalaman secara fisiologis, dan berubahnya perilaku sewaktu-waktu. Kecerdasan emosional didasarkan pada informasi emosi yang berhubungan dengan *ekspresi, persepsi, asimilasi, regulasi*, dan kontrol diri (Schutte dkk, 1998; Marks dkk, 2016; Thomas dkk, 2017). Kemudian (Bar-On R., 2006; Nasrin & Morshidi, 2018) mengemukakan bahwa kecerdasan emosional ialah bagian dari kompetensi, keterampilan dan fasilitator emosional dan sosial yang saling berkaitan, dan menentukan sejauh mana individu dapat mengekspresikan diri, memahami dan berhubungan dengan orang lain, serta mengatasi permasalahan.

Kecerdasan emosional merupakan potensi untuk melihat dan mengontrol perasaan pada diri sendiri maupun orang lain, dan membedakannya agar dapat membantu pikiran dan perilaku (Agus & Wilani, 2018; Goleman, 2005). Jika individu mempunyai kecerdasan emosional tinggi maka dapat memiliki sikap optimis yang baik dan mampu mengatasi rasa frustrasi akibat menghadapi situasi yang sulit dihadapinya (Perrone-McGovern dkk 2017; Prentice dkk, 2020; Schutte, N.S., Malouff, J.M., Hall dkk, 1998). Hasil penelitian juga menunjukkan adanya hubungan negatif pada variabel kecerdasan emosional dengan *competitive anxiety* pada atlet saat bertanding (Pradnyaswari & Budisetyani, 2018). Berdasarkan pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa

kecerdasan emosional ialah keadaan emosi untuk memahami, mengerti, mengelola emosi, mengontrol diri, dan pengambilan keputusan dengan baik.

## **2. Aspek-aspek Kecerdasan Emosional**

Aspek kecerdasan emosional antara lain persepsi, memahami, mengelola dan memanfaatkan emosi (Salovey & Mayer, 1990; J. D. Mayer dkk, 2004; Fikry & Khairani, 2017). Aspek persepsi emosi merupakan potensi untuk mengenali emosi diri dan orang lain dengan memperhatikan ekspresi wajah dan suara. Kemudian aspek memahami emosi individu dan orang lain, untuk menganalisis penyebab emosi yang dapat muncul atau mempengaruhi. Jika individu dapat memahami kondisi emosi yang terjadi pada dirinya dapat membedakan kondisi emosi yang muncul pada dirinya sendiri. Aspek mengelola emosi merupakan kemampuan mengelola sebuah emosi yang baik pada individu dan orang lain. Hal ini dilakukan bisa dilakukan individu untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai oleh individu. Selanjutnya pada aspek memanfaatkan emosi mengarah pada pemanfaatan emosi yang baik yang terjadi atau muncul dalam diri individu. Individu yang dapat memanfaatkan emosi dengan baik bisa mencapai apa yang diharapkan karena dapat memanfaatkan emosi dengan baik.

Terdapat pendapat lain yang menjelaskan mengenai aspek dari kecerdasan emosional antara lain aspek mengenali emosi diri, mengelola emosi diri, motivasi diri, empati, dan aspek keterampilan sosial (Goleman, 2005; Raihana, 2017). Pada aspek mengenali emosi diri merupakan kemampuan yang



dimiliki individu untuk menilai dan mengenali emosi pada individu dengan baik. jika individu memiliki kemampuan mengenali emosi dengan baik maka dapat memotivasi diri sendiri dan dapat menjadi percaya diri saat menghadapi situasi tertentu. Aspek mengelola emosi merupakan kemampuan untuk mengelola emosi atau mengontrol sebuah emosi yang terjadi pada individu. Individu yang dapat mengelola emosi dapat mencapai apa yang ingin dicapai sesuai dengan kemampuannya. Aspek motivasi diri merupakan kemampuan untuk memotivasi diri sendiri pada individu dan kemampuan inisiatif dan Langkah efektif yang muncul dalam menghadapi kondisi tertentu dan meningkatkan sikap optimisme. Jika individu memiliki motivasi maka dapat menumbuhkan rasa percaya diri dan optimis karena muncul motivasi dari dalam individu untuk mendorong individu memenuhi kebutuhan sesuai dengan tahap perkembangannya.

Selanjutnya pada aspek keterampilan sosial merupakan kemampuan menangani emosi secara baik yang berhubungan dengan komunikasi dan menjalin relasi dengan orang lain. individu yang memiliki keterampilan sosial yang baik dapat dengan cermat membaca situasi dan jaringan sosial seperti interaksi atau komunikasi dengan lancar pada seseorang dan dapat menjalin komunikasi yang baik yang tentunya mendorong individu pada meningkatnya kemampuan menjalin relasi baik dengan orang lain atau sekitar.

### 3. Faktor-faktor Kecerdasan Emosional

Adapun faktor yang kecerdasan emosional yang dapat melatarbelakangi bisa dari lingkungan keluarga dan lingkungan non keluarga (Goleman, 2009; Reza dkk, 2019). Pada lingkungan keluarga, peran orang tua sangat berpengaruh dalam mempengaruhi kecerdasan emosional anak. Cara orang tua dalam menangani permasalahan secara emosional, dapat menjadi contoh bagi anak mereka dan menjadi pelajaran pertama yang didapatkan oleh anak dilingkungan keluarga. Selanjutnya, faktor lingkungan non keluarga meliputi lingkungan masyarakat tempat tinggal individu. Individu belajar untuk berempati kepada orang lain melalui interaksi dengan individu lain di lingkungan tempat tinggalnya.

Terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosional menurut Goleman dan Agustian ialah faktor eksternal, internal dan faktor pelatihan emosi. Faktor internal merupakan faktor yang muncul dalam diri individu itu sendiri yang disebabkan akan kondisi kognisi emosional yang terjadi pada sistem otak. Faktor eksternal merupakan faktor yang disebabkan dari luar individu yang mengubah sikap secara individual pada seseorang yang bisa bersifat langsung maupun tidak langsung, misalnya mendapatkan informasi melalui media massa ataupun informasi canggih lainnya yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosional tersebut. Pada faktor pelatihan emosi merupakan aktivitas yang dilakukan secara berulang-ulang yang menciptakan kebiasaan dan menjadi pembentukan nilai atau kecerdasan emosi. Apabila reaksi kecerdasan emosional dilakukan pengulangan yang terus menerus maka

kecerdasan emosional pun menjadi suatu kebiasaan dan akan berkembang yang harus dilatih secara terus menerus (Agustian, 2001; Lubis, 2017).

## **C. Dukungan Sosial**

### **1. Pengertian Dukungan Sosial**

Dukungan sosial adalah komunikasi atau hubungan antara dua pihak yang terlibat guna memberikan dorongan atau dukungan kepada seseorang (Zimet et al., 1988; Rosa, 2020). Kondisi keluarga, teman, rekan kerja, maupun dari lingkungan masyarakat dapat memunculkan dukungan sosial bagi individu (Sarafino, 2006; Zulkarnain dkk, 2019). Menurut (Smet, 1994; Rahayu & Abdurrohman, 2019) dukungan sosial bisa muncul dari eksternal dan internal seperti pemberian nasehat secara verbal maupun non verbal yang berdampak positif pada seseorang. Dalam arti luas, dukungan sosial mengacu pada interaksi sosial yang ditujukan untuk mendorong hasil yang positif pada individu (Bianco & Eklund, 2001; Brown dkk, 2018).

Dukungan sosial merupakan support yang bisa berdampak positif dari seseorang kepada individu yang mengakibatkan seseorang merasa dicintai, dihargai dan dihormati (King, 2012; Faried et al., 2018). Tokoh lain (Uchino, 2004; Ali dkk, 2020) juga mendefinisikan dukungan sosial seperti penghargaan, kenyamanan, kepedulian, dan bantuan dari orang lain kepada individu. Secara fungsional dukungan sosial terbagi menjadi dukungan yang dirasakan individu yang dipercayai, serta dukungan yang diberikan oleh orang lain kepada individu tertentu (John D. Morgan, 2020). Dampak positif atau

negatif dari social support terhadap individu tergantung pada persepsi individu tersebut menilai jumlah dukungan yang diberikan serta tingkat kepuasan atas dukungan yang diterimanya (Egbert, 2019). Berdasarkan pengertian diatas dukungan sosial merupakan hubungan antara individu satu dengan lainnya yang berdampak positif yang bisa muncul dari lingkungan sekitar eksternal dan internal.

## 2. Aspek-aspek Dukungan Sosial

Aspek dukungan sosial dapat muncul dari teman, dari keluarga, dan dukungan *significant others*. (Zimet dkk 1988; Rosa, 2020) Dukungan keluarga adalah bantuan dari anggota keluarga untuk seseorang, misalnya bantuan untuk mencari solusi ketika masalah muncul. Dukungan dari teman juga merupakan bantuan yang diberikan teman kepada seseorang, bisa berupa bantuan dalam kegiatan sehari-hari atau sekedar berbagi cerita. Dukungan *significant others* adalah bantuan yang didapatkan dari orang terdekat yang memiliki pengaruh bagi individu tersebut.

Terdapat teori lain yang mengklasifikasikan menjadi enam dimensi dari dukungan sosial adalah *emotional attachmentcs*, *social integration*, *reassurance of worth*, *reliable reliance*, *guidance*, dan *opportunity for nurturance* (Weiss, 1974; Egbert, 2019). Pada *emotional attachment* merupakan dukungan yang memperoleh kedekatan melalui emosional dari individu lain. pada *social integration* merupakan dukungan yang memungkinkan untuk berbagi minat dan memberi perhatian yang bersifat

reaktif bersama-sama. Pada *Reassurance of worth* merupakan dukungan sejenis penghargaan yang diberikan orang lain kepada individu seperti *reward* atau hadiah yang diberikan. *Reliable reliance* merupakan dukungan yang secara terus menerus diberikan orang lain kepada individu. *Guidance* merupakan dukungan yang diperoleh individu baik verbal maupun non verbal seperti nasihat, pemberian saran ataupun motivasi secara moral. *Opportunity for nurturance* menggambarkan jenis dukungan yang memungkinkan individu yang menerima dukungan sosial memperoleh kesejahteraan.

### **3. faktor-faktor Dukungan Sosial**

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi dukungan sosial yaitu keintiman, harga diri, dan keterampilan sosial. Pada faktor keintiman merupakan hal yang sangat berpengaruh saat menjalin komunikasi atau interaksi dengan seseorang, dukungan ini bisa berdampak positif kepada individu karena mendapatkan dukungan secara personal dari individu yang berpengaruh. Faktor harga diri bisa muncul dari individu yang yakin akan kemampuannya. Selanjutnya pada faktor keterampilan sosial merupakan kemampuan dalam menjalin relasi di lingkungan sekitar yang dapat berpengaruh terhadap motivasi seseorang karena mendapatkan dukungan sosial (Reis, H., Franks, 2005; Nisak, 2017).

Adapun Faktor dukungan sosial yang melatar belakangnya adalah seperti pemberi dukungan, waktu dukungan, kapasitas dukungan dan penerimaan dukungan (Mansur dkk, 2020). Pemberi dukungan merupakan

siapa dan seberapa penting peran orang lain yang memberi bantuan kepada individu. Jenis dukungan berupa benda, pengetahuan atau kasih sayang yang diberikan orang lain sebagai dukungan kepada individu. Waktu dukungan menentukan keefektifan dukungan yang diberikan. Kapasitas dukungan menggambarkan besar atau kecilnya dukungan yang dibagikan orang lain kepada seseorang secara nyata. Penerimaan dukungan merupakan persepsi individu dalam menerima segala bentuk dukungan yang dibagikan orang lain kepadanya.

Selanjutnya terdapat pendapat lain yang menjelaskan faktor dukungan sosial dapat terjadi karena adanya penerimaan dukungan, penyediaan dukungan, komposisi dukungan, komposisi dan struktur jaringan dukungan sosial. Pada faktor penerimaan dukungan yang memiliki kaitan dengan perilaku sosial individu yang suka menolong atau membantu orang lain, yang memiliki arti jika individu tidak mengawali dukungan atau membantu terhadap sesama maka seorang individu tidak akan mendapatkan dukungan sosial yang tergantung dari perbuatannya karena ada timbal balik antara individu dengan seseorang di lingkungan sekitar. Faktor penyediaan dukungan berbeda dengan faktor sebelumnya karena berkaitan dengan kemampuan diri, situasional yang berarti seseorang individu yang seharusnya menjadi penyedia dukungan mungkin tidak memiliki sesuatu yang orang lain butuhkan, atau mungkin sedang mengalami stres sehingga tidak memikirkan orang lain dan tidak sadar akan kebutuhan orang lain. Komposisi dan struktur jaringan dukungan sosial berkaitan dengan hubungan yang seorang individu miliki dengan orang-orang

terdekat dalam hidupnya seperti keluarga dan teman (& S. Sarafino, 2014; Sennang, 2017).

#### **D. Hubungan Kecerdasan Emosional dan Dukungan Sosial dengan *Competitive***

##### ***Anxiety***

Dalam penelitian Ilayusin & Dewi (2017) terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan *competitive anxiety* atlet bola basket. Para atlet yang kurang mampu mengelola emosinya cenderung mengalami kecemasan yang lebih besar dalam menghadapi kompetisi yang akan diikuti. Sejalan dengan penelitian Aufa (2019) ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut jika kecerdasan emosional rendah maka kecemasan bertanding rendah. Dengan kata lain apabila kondisi kecerdasan emosional tinggi maka kecemasan bertanding rendah, sebaliknya jika kondisi kecerdasan emosional rendah, maka *competitive anxiety* tinggi (Pradnyaswari & Budisetyani, 2018). Selanjutnya penelitian yang dilakukan Putro (2020) menunjukkan adanya hubungan signifikan pada kecerdasan emosi dengan kecemasan atlet bola voli. Mereka yang mengalami *competitive anxiety* dalam mengikuti pertandingan mayoritas kesulitan dalam mengelola emosinya. Kecerdasan emosional ialah kontributor penting untuk kecerdasan seorang atlet, yang nanti dapat mengurangi *competitive anxiety* dan dapat meningkatkan kecerdasan emosional (Fernández dkk, 2020).

Menurut penelitian Erlangga (2018) menunjukkan adanya hubungan pada dukungan sosial dengan *competitive anxiety* atlet. Dukungan sosial yang dimiliki atlet membuat individu menjadi mendapat support dan motivasi bertanding.



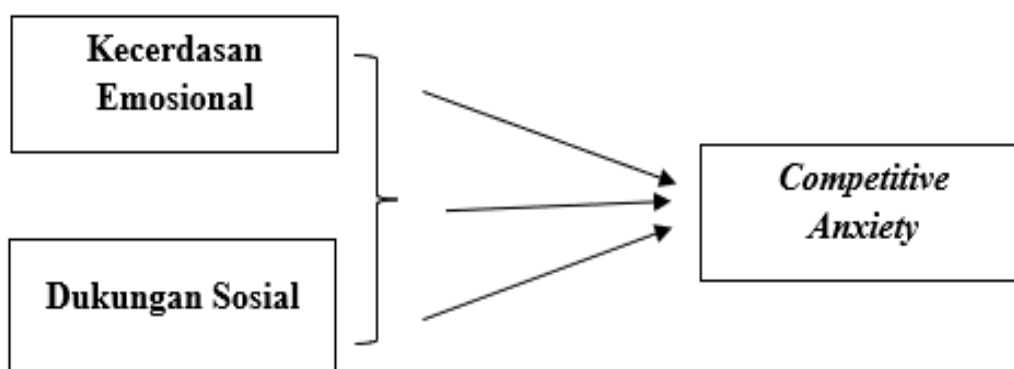
Dukungan sosial yang dimiliki individu baik mampu menurunkan *competitive anxiety* pada atlet (Rachma, 2020). Menurut Indra (2018) menunjukkan hubungan pada kedua variabel tersebut pada atlet. Yang mana, jika kategori tinggi dukungan sosial yang diperoleh maka semakin rendah *competitive anxiety* begitupun sebaliknya, jika mendapatkan dukungan sosial rendah maka akan semakin tinggi *competitive anxiety* seorang atlet jika bertanding. Agar atlet mampu bertanding dengan performa terbaik mereka. Dengan kata lain Jika kondisi dukungan sosial tinggi pada atlet, maka *competitive anxiety* nya rendah dan sebaliknya (Hadi, 2017). Kemudian dalam penelitian Andi & Aulia (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan support dari pelatih dengan penurunan *competitive anxiety* atlet pencak silat. Sikap pelatih dalam memberikan dukungan bagi para atlet ternyata memberikan pengaruh positif terhadap penurunan *competitive anxiety* yang dirasakan sebelum bertanding pada atlet.

#### **E. Kerangka Teori**

Menurut Pradnyaswari dkk (2018) menunjukkan hubungan negatif pada kedua variabel tersebut. 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 semakin tinggi *competitive anxiety* yang dialami atlet. Kemudian Erlangga (2018) menunjukkan hubungan negatif pada variabel dukungan sosial dengan *competitive anxiety* atlet. Jika kondisi dukungan sosial tinggi maka tingkat *competitive anxiety* akan menjadi

rendah begitupun sebaliknya, jika kondisi dukungan sosial rendah maka akan tinggi *competitive anxiety* atlet saat bertanding.

Tujuan dalam penelitian ini ialah untuk melihat apakah ada hubungan kecerdasan emosional dan dukungan sosial secara bersamaan dengan *competitive anxiety* pada atlet pencak silat. Kerangka teori penelitian ini ialah sebagai berikut:



**Gambar 1. Kerangka Teori**

Gambar 1. di atas menjelaskan bahwa kecerdasan emosional berhubungan dengan *competitive anxiety*, dimana atlet pencak silat jika mempunyai kecerdasan emosional yang tinggi, maka akan memiliki *competitive anxiety* yang rendah. Selanjutnya, dukungan sosial yang diperoleh atlet pencak silat juga berhubungan dengan *competitive anxiety*, dimana atlet pencak silat yang memperoleh dukungan sosial tinggi, maka *competitive anxiety* yang dirasakan atlet pencak silat juga rendah. Atlet pencak silat jika mempunyai kecerdasan emosional tinggi dan memiliki dukungan sosial yang besar dari lingkungan eksternal dan internal, maka *competitive anxiety* yang dirasakan atlet pencak silat juga rendah.

## F. Hipotesis

Hipotesis penelitian adalah:

1. Terdapat hubungan kecerdasan emosional dengan *competitive anxiety* pada atlet pencak silat
2. Terdapat hubungan dukungan sosial dengan *competitive anxiety* pada atlet pencak silat
3. Terdapat hubungan kecerdasan emosional dan kecerdasan emosional dengan *competitive anxiety* pada atlet pencak silat.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Rancangan Penelitian**

Jenis penelitian kuantitatif digunakan dalam penelitian ini dengan cara menggunakan metode korelasi. Penelitian kuantitatif korelasi bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara variabel yang diteliti (Creswell, 2014). Adapun uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data uji regresi linier berganda. Tujuan uji analisis regresi linier berganda untuk mengetahui apakah terdapat signifikansi hubungan dua variabel *independent* dengan variabel *dependent* (Abdul Muhid, 2019).

#### **B. Identifikasi Variabel**

Dalam penelitian ini ada tiga variabel X1, X2 dan Y seperti berikut:

1. Variabel bebas X1: Kecerdasan Emosional
2. Variabel bebas X2: Dukungan Sosial
3. Variabel terikat Y : *Competitive Anxiety*

#### **C. Definisi Operasional**

##### *a. Competitive Anxiety*

*Competitive anxiety* adalah kondisi yang dialami seorang atlet ketika mengalami emosi negatif yang meningkat seiring berjalannya pertandingan, yang diukur dari dimensi *somatic, cognitive, self-confidence*.

b. Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional adalah potensi untuk memahami dan mengelola emosi individu dan orang lain, untuk kemudian dimanfaatkan guna mengarahkan pikiran dan perilaku yang diukur dari dimensi persepsi, memahami, mengelola dan memanfaatkan emosi.

c. Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah komunikasi atau hubungan antara dua pihak yang terlibat guna memberikan dorongan atau dukungan kepada seseorang, yang diukur dari dimensi keluarga, teman, dan *significant others* (pelatih).

#### **D. Populasi, dan Teknik Sampling**

a. Populasi

Dalam populasi penelitian ini adalah atlet pencak silat yang tergolong IPSI yang berada di Kabupaten Jombang. Adapun populasi atlet pencak silat IPSI Kab. Jombang yang ada berjumlah 220 atlet pencak silat IPSI. Data yang bersumber dari data pokok Dispora Kab. Jombang 2022 (radar jombang.jawa post, 2022)

b. Teknik Sampling

Dalam penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling* dan *purposive sampling*, yang mana didapatkan berdasarkan penemuan di lapangan yang memenuhi kriteria penelitian, jika peneliti menemukan kriteria subjek maka dijadikan sampel (Sugiyono, 2012). Dan pemilihan sampel sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan (Tersiana, 2018).

### c. Sampel

Adapun jumlah sampel yang akan digunakan oleh peneliti menggunakan teori isaac yaitu 135 orang atlet di lihat dari signifikansi kesalahan 5% dalam tabel isaac (Isaac & Michael, 1981).

<b>Sampel jumlah perguruan</b>	<b>Jumlah</b>
Pagar Nusa	70
Setia Hati	27
Asad	8
Tapak Suci	15
Kera Sakti	2
Nur Harias	8
NH Perkasa	6
Total	136

## E. Instrument Penelitian

Ada 3 instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini, ialah skala :

### 1. Instrument Pengukuran *Competitive Anxiety*

#### a. Definisi Operasional

*Competitive anxiety* adalah kondisi yang dialami seorang atlet ketika mengalami emosi negatif yang meningkat seiring berjalannya pertandingan, yang diukur dari dimensi *somatic, cognitive, self-confidence*.

#### b. Alat Ukur

*Competitive anxiety* diukur menggunakan skala yang diadaptasi dari penelitian sebelumnya Putra & Guntoro (2022) yang bersumber dari skala asli Cox dkk (2003) dengan judul *Competitive State Anxiety Inventory-2R* (CSAI-2R). Berikut *blue print* skala *competitive anxiety* :

**Tabel 3.1 Blue Print *Competitive Anxiety***

Dimensi	No Item		Total
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Somatic</i>	1,4,6,9,12,15	17	7
<i>Cognitive</i>	2,8,11,14	5,	11
<i>Self-Confidence</i>	10,13	3,7,13,16	6
<b>Jumlah</b>	<b>11</b>	<b>6</b>	<b>17</b>

Terdapat lima alternatif jawaban dalam skala *competitive anxiety* antara lain, Sangat Sesuai (SS) skor 4, Sesuai (S) skor 3, Tidak Sesuai (TS) skor 2, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) skor 1. Skala ini dibagi menjadi dua kategori *favorable* dan *unfavorable*.

c. Validitas dan Reliabilitas

1) Validitas

Skala *competitive anxiety* berjumlah 17 aitem yang dilakukan satu kali putaran analisisnya. Hasil dari uji validitas sebagai berikut:

**Tabel 3.2 Hasil Uji Validitas**

Aitem	<i>Correlated Item-Total Correlation</i>	Perbandingan R Tabel	Hasil
1	,545	0,159	Valid
2	,636	0,159	Valid
3	,416	0,159	Valid
4	,679	0,159	Valid
5	,314	0,159	Valid
6	,678	0,159	Valid
7	,600	0,159	Valid
8	,682	0,159	Valid
9	,514	0,159	Valid
10	,553	0,159	Valid
11	,735	0,159	Valid
12	,577	0,159	Valid
13	,313	0,159	Valid
14	,379	0,159	Valid
15	,305	0,159	Valid
16	,131	0,159	Tidak Valid
17	,414	0,159	Valid



Sebagaimana tabel 3.2 ada 1 aitem dengan jumlah nilai koefisien < 0.159, sehingga aitem tersebut dikatakan gugur. Nomor 16 ialah aitem yang gugur sehingga aitem tersebut akan hilangkan.

Berikut blue print *competitive anxiety* setelah dilakukan uji validitas:

Dimensi	No Item		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Somatic</i>	1,4,6,9,12,15	17	7
<i>Cognitive</i>	2,8,11,14	5,	11
<i>Self-Confidence</i>	10,13	3,7,13	5
<b>Jumlah</b>	<b>11</b>	<b>5</b>	<b>16</b>

## 2) Reliabilitas

Skala *competitive anxiety* dapat diartikan reliable untuk dijadikan instrumen penelitian karena nilai koefisien yang dimiliki  $0,819 > 0,60$  dan dinyatakan reliable. Adapun uji reliabilitas instrument *competitive anxiety* sebagai berikut:

**Tabel 3.3 Hasil Uji Reliabilitas**

<i>Cronbach's Alpha</i>	Jumlah Aitem
0,819	17

## 2. Instrument Pengukuran Kecerdasan Emosional

### a. Definisi Operasional

Kecerdasan emosional ialah potensi untuk memahami dan mengelola emosi individu dan orang lain, untuk kemudian dimanfaatkan guna mengarahkan pikiran dan perilaku yang diukur dari dimensi persepsi, memahami, mengelola dan memanfaatkan emosi.

b. Alat Ukur

Kecerdasan emosional diukur dengan memodifikasi aitem menggunakan skala *Brief Emotional Intelligence Scale* yang disusun oleh Davies dkk (2010) yang mengacu pada aspek Salovey & Mayer (1990).

Berikut skala kecerdasan emosional:

**Tabel 3.4 Blue Print kecerdasan emosional**

Aspek	Aitem		Jumlah
	Favorable	unfavorable	
<i>Appraisal own Emotion</i>	2,3	1	3
<i>Appraisal of others emotions</i>	-	1,2	2
<i>Regulation of own emotions</i>	-	1,2	2
<i>Regulation of other emotions</i>	-	1,2	2
<i>Utilization of emotions</i>	2	1	3
<b>Total</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>12</b>

Terdapat lima alternatif jawaban dalam skala kecerdasan emosional antara lain, Sangat Sesuai skor 4, Sesuai skor 3, Tidak Sesuai skor 2, dan Sangat Tidak Sesuai skor 1. Skala ini dibagi menjadi dua kategori *favorable* dan *unfavorable*.

c. Validitas dan Reliabilitas

1) Validitas

Skala kecerdasan emosional terdiri dari 12 aitem yang melakukan satu kali putaran analisisnya. Hasil dari uji validitas dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas**

Aitem	<i>Correlated Item- Total Correlation</i>	Perbandingan R Tabel	Hasil
1	,388	0,159	Valid
2	,392	0,159	Valid
3	,454	0,159	Valid
4	,503	0,159	Valid
5	,593	0,159	Valid
6	,502	0,159	Valid
7	,469	0,159	Valid
8	,306	0,159	Valid
9	,388	0,159	Valid
10	,465	0,159	Valid
11	,575	0,159	Valid

Berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa keseluruhan aitem dari skala kecerdasan emosional dikatakan valid, karena 11 aitem tersebut memiliki nilai  $> 0,159$ .

## 2) Reliabilitas

Hasil dari uji reliabilitas memaparkan nilai *Cronbach' Alpha* pada skala kecerdasan emosional dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas**

<i>Cronbach's Alpha</i>	Jumlah Aitem
0,613	11

Skala kecerdasan emosional dalam tabel diatas terlihat memiliki nilai sebesar 0,613, maka secara keseluruhan instrumen tersebut dikatakan reliabel.

### 3. Instrument Pengukuran Dukungan Sosial

#### a. Definisi Operasional

Dukungan sosial adalah komunikasi atau hubungan antara dua pihak yang terlibat guna memberikan dorongan atau dukungan kepada seseorang, yang diukur dari aspek dukungan keluarga, teman, dan *significant others*.

#### b. Alat Ukur

Variabel dukungan sosial diukur dengan memodifikasi skala yang bersumber dari skala asli milik Zimet dkk (1988) dengan judul *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)*. Instrument ini mempunyai nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,94 agar dapat dinyatakan instrument ini reliabel. Skala *MPSS* ini mengukur tiga aspek, dukungan keluarga, dukungan teman, dan dukungan *significant others* (orang lain). Berikut *blue print* skala dukungan sosial:

**Tabel 3.7 Blue Print Dukungan Sosial**

Aspek	Aitem		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
Dukungan Keluarga	1,2,4	3	4
Dukungan Teman	2,3	1	3
Dukungan <i>Significant Others</i>	1,2,3,4	-	4
<b>Total</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>11</b>

Terdapat lima alternatif jawaban dalam skala dukungan sosial antara lain, Sangat Sesuai nilai 4, Sesuai nilai 3, Tidak Sesuai nilai 2, dan Sangat Tidak Sesuai nilai 1. Skala ini dibagi menjadi dua kategori *favorable* dan *unfavorable*.

c. Validitas dan Reliabilitas

1) Validitas

Skala dukungan sosial terdiri dari 12 aitem dilakukan satu kali putaran analisisnya. Hasil dari uji validitas dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas**

Aitem	<i>Correlated Item- Total Correlation</i>	Perbandingan R Tabel	Hasil
1	,624	0,159	Valid
2	,633	0,159	Valid
3	,331	0,159	Valid
4	,625	0,159	Valid
5	,545	0,159	Valid
6	,470	0,159	Valid
7	,402	0,159	Valid
8	,603	0,159	Valid
9	,592	0,159	Valid
10	,734	0,159	Valid
11	,640	0,159	Valid

Berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa keseluruhan aitem dari skala dukungan sosial dikatakan valid, karena 11 aitem tersebut memiliki nilai  $> 0,159$ .

2) Reliabilitas

Hasil dari uji reliabilitas memaparkan nilai *Cronbach' Alpha* pada skala dukungan sosial dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas**

<i>Cronbach's Alpha</i>	Jumlah Aitem
0,766	11

Skala dukungan sosial dalam tabel 3.9 terlihat memiliki nilai sebesar 0,766, maka secara keseluruhan instrumen tersebut dikatakan reliabel.

## F. Analisis Data

### 1. Uji Hipotesis

Metode analisis regresi linier berganda digunakan dalam penelitian ini untuk menguji hipotesis. Tujuan analisis regresi linier berganda ialah untuk menguji signifikansi interaksi antara variabel bebas dan variabel terikat. Berikut di bawah ini akan dijelaskan rumus regresi linier berganda :

$$Y = a + b_1 x_1 + b_2 x_2$$

Keterangan :

Y : *Competitive Anxiety*

a : konstanta

b<sub>1</sub>, b<sub>2</sub>, : koefisien korelasi berganda

X<sub>1</sub> : Kecerdasan emosional

X<sub>2</sub> : Dukungan sosial

Terdapat tiga uji yang dijadikan syarat dalam analisis regresi linier berganda yaitu, uji normalitas, uji heteroskedastisitas, dan uji multikolinieritas (Abdul Muhid, 2019).

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk melihat apakah nilai residual dapat berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini akan dilakukan dengan menggunakan uji statistik Kolmogorov Smirnov (KS). Menurut Sugiyono (2009) parameter pada nilai probabilitas (sig) yang dijadikan acuan apabila nilai probabilitas (sig) > 0.05, maka data tersebut dapat terdistribusi secara normal. Namun sebaliknya, jika nilai probabilitas

(sig) < 0.05, maka hal ini menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi secara normal.

Uji normalitas dalam penelitian ini akan dilakukan dengan menggunakan uji statistik Kolmogorov-Smirnov (KS). Adapun hasil analisis normalitas dapat dilihat sebagai berikut:

**Tabel 3.10 Hasil Uji Normalitas**

N	136	
Kolmogorov-Smirnov Z	588	Data Berdistribusi Normal
Asymp. Sig. (2-tailed)	880	

Berdasarkan hasil pada tabel diatas pengujian terhadap *unstandardized residual* menghasilkan *asymptotic significance* lebih besar dari 0,05. Sesuai kaidah pengujian maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian ini berdistribusi normal.

#### b. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas merupakan uji yang dipakai untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan varian dari residual suatu pengamatan ke pengamatan lainnya (Ghozali, 2011). Cara yang dapat dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat heteroskedastisitas atau tidak adalah dengan melakukan uji glejser. Suatu variabel dapat dikatakan tidak terjadi heteroskedastisitas jika menunjukkan nilai signifikansi > 0.05, apabila nilai signifikansinya < 0.05 maka berarti terjadi heteroskedastisitas (Gunawan, 2016).



Hasil uji heteroskedastisitas dapat dilihat dibawah ini:

**Tabel 3.11 Hasil Uji Heteroskedastisitas**

Model	T	Sig.
(Constant)	-2.750	.008
Kecerdasan Emosional	-1.562	.123
Dukungan Sosial	1.648	.104

Berdasarkan tabel diatas diperoleh 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 diatas  $0,05$  jadi dapat diartikan bahwa kedua variabel independen tidak terjadi heterokedastisitas.

**c. Uji Multikolinieritas**

Uji multikolinieritas memiliki tujuan untuk melihat apakah pada model regresi terdapat korelasi antar variabel bebas. Untuk mengujinya, maka dapat dilakukan dengan melihat besarnya pada nilai variance inflation factor (VIF) dan tolerance, dengan karakteristik apabila  $VIF > 10.00$  dan nilai tolerance  $< 0.10$  maka terdapat masalah multikolinieritas, namun jika  $VIF < 10.00$  dan nilai tolerance  $> 0.10$ , maka hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat multikolinieritas

Hasil uji multikolinieritas dapat dilihat dibawah ini:

**Tabel 3.12 Hasil Uji Multikolinieritas**

Model	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
Kecerdasan	0,944	1,060
Emosional		
Dukungan Sosial	0,944	1,060

Berdasarkan tabel diatas kedua variable menunjukkan nilai tolerance sebesar  $0,944 > 0,10$  dan kedua variable menunjukkan nilai VIF sebesar  $1,060 < 10$ . Artinya, kedua variable tidak menunjukkan gejala multikolinieritas.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Penelitian ini sudah melewati tahapan yang sudah dilakukan peneliti seperti identifikasi, literature, penentuan subjek, penentuan kriteria dan menunjukkan instrument setiap variabel yang akan diteliti. Pengambilan data dilakukan secara online melalui *google form* dengan menyebarkan kuesioner melalui *whatsapp*. Penyebaran kuesioner berlangsung selama 4 hari dari tanggal 09-12 Januari 2023. Setelah peneliti mengumpulkan data Langkah selanjutnya peneliti melakukan skoring data dan mengolah data di *spss* guna mengerjakan laporan penelitian ini.

##### 1. Deskripsi Data Demografis Subjek

Subjek penelitian ini lebih dominan oleh jenis kelamin laki-laki dibandingkan perempuan. Atlet pencak silat yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 82 orang, dan 54 orang untuk atlet pencak silat yang berjenis kelamin perempuan. Keseluruhan jumlah subjek dalam penelitian ini ada 136 orang.

**Tabel 4.1 Klasifikasi Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Laki-laki	82	60,3%
Perempuan	54	39,7%
Total	136	100%

Kisaran usia atlet pencak silat sebagai subjek penelitian ini adalah sekitar usia 12-19 tahun dengan kategori pra remaja dan remaja. Mayoritas

atlet banyak yang berusia 17-19 tahun yang masuk kategori remaja dengan persentase 50%.

**Tabel 4.2 Klasifikasi Rentang Usia**

<b>Rentang Usia</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Presentase</b>
12	7	5%
13	23	17%
14	14	10%
15	15	11%
16	10	7%
17	19	14%
18	13	10%
19	35	26%
<b>Total</b>	<b>136</b>	<b>100%</b>

Subjek penelitian ini terdiri dari atlet pencak silat yang termasuk dalam kategori tanding. Ada tujuh perguruan pencak silat yang menjadi subjek dalam penelitian ini. Untuk mengetahui apakah ada perbedaan yang sama pada atlet pencak silat di setiap perguruan yang sudah melakukan sebuah pertandingan.

**Tabel 4.3 klasifikasi perguruan pencak silat**

<b>No.</b>	<b>Nama Perguruan Pencak Silat</b>	<b>Jumlah</b>
1	Pagar Nusa	70
2	Setia Hati	27
3	Asad	8
4	Tapak Suci	15
5	Kera Sakti	2
6	Nur Harias	8
7	NH Perkasa	6
<b>Total</b>		<b>136</b>

Dalam pertandingan pencak silat ada beberapa kategori pertandingan yang dilombakan. Ada atlet seni dan ada atlet tanding, dalam penelitian ini peneliti ingin mengambil lebih spesifik pada atlet tanding dalam pencak silat. Atlet pencak silat ini ada beberapa kategori kelas tanding yang diadakan di diajang pertandingan sesuai dengan peraturan pertandingan maka ada disesuaikan dengan kelas bertanding subjek.

**Tabel 4.4 Kategori kelas tanding**

<b>Kategori kelas Tanding</b>	<b>Berat badan</b>
A	32-42 kg
B	42-45 kg
C	45-48 kg
D	48-51 kg
E	51-54 kg
F	54-57 kg
G	57-60 kg
H	60-63 kg
I	63 ke atas kelas bebas

Atlet yang menjadi subjek penelitian ini adalah atlet pencak silat yang pernah bertanding dan memiliki pengalaman bertanding minimal satu kali. Adapun beberapa atlet yang pernah meraih juara terbaik dalam bertanding dan ada juga yang masih belum mendapatkan juara pada saat bertanding guna mengategorikan berapa atlet yang pernah mendapat juara dan masih belum pernah.

**Tabel 4.5 Kategori juara**

<b>Kategori Juara</b>	<b>Jumlah</b>
Juara 1	38
Juara 2	36
Juara 3	21
Juara 3 harapan	25
Belum mendapat juara	16
Total	136

Adapun kategori tingkat pengalaman bertanding yang pernah diikuti atlet pencak silat dalam event pertandingan yang pernah diikuti oleh atlet pencak silat tersebut. tidak harus pernah juara yang penting harus pernah mengikuti pertandingan sebagai syarat dari responden penelitian ini untuk melihat perbandingannya.

**Tabel 4.6 kategori pertandingan yang pernah diikuti**

<b>Tingkat pertandingan</b>	<b>Jumlah</b>
Kecamatan	49
Kabupaten	60
Provinsi	27
Total	136

Juara pencak silat terbaik yang pernah diikuti atlet dikategorikan sesuai dengan pengalaman bertanding dan mendapatkan juara terbaik yang pernah diperoleh saat mengikuti perlombaan baik dari tingkat kecamatan, kabupaten maupun tingkat provinsi yang pernah dialami seorang atlet saat mengikuti pertandingan.

**Tabel 4.7 Kategori pertandingan terbaik yang pernah diikuti**

Tingkat pertandingan Terbaik	Jumlah
Kecamatan	39
Kabupaten	60
Provinsi	21
Belum pernah juara	17
Total	136

## 2. Kategorisasi Variabel

Dalam kategorisasi variabel *competitive anxiety*, kecerdasan emosional, dan dukungan sosial digunakan untuk mengetahui jumlah subjek yang berada dalam kategori rendah, sedang dan tinggi. Tabel berikut digunakan dalam membuat kategori:

**Tabel 4.8 Pedoman Hasil Pengukuran**

Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$

Keterangan:

M : Mean

SD : Standar Deviasi

Hasil tabel 4.9 menunjukkan 17 atlet pencak silat yang mengalami *competitive anxiety* kategori tinggi, 104 atlet pencak silat kategori sedang dan 15 atlet pencak silat mengalami *competitive anxiety* rendah.



**Tabel 4.9 Kategorisasi *Competitive Anxiety***

Variabel	Kategori	Jumlah	Presentase
<i>Competitive Anxiety</i>	Rendah	15	11.0%
	Sedang	104	76.5%
	Tinggi	17	12.5%
	Total	136	100%

Hasil kategori variabel kecerdasan emosional diperoleh 22 atlet pencak silat memiliki kecerdasan emosional tinggi, 106 atlet pencak silat memiliki kecerdasan emosional sedang dan 8 atlet pencak silat memiliki kecerdasan emosional yang rendah. Berikut tabel kategori variabel:

**Tabel 4.10 Kategorisasi Kecerdasan Emosional**

Variabel	Kategori	Jumlah	Presentase
Kecerdasan Emosional	Rendah	8	5.9%
	Sedang	106	78%
	Tinggi	22	16.1%
	Total	136	100%

Selanjutnya tabel 4.11 menunjukkan 21 atlet pencak silat pada kategori dukungan sosial tinggi, 101 atlet pencak silat dengan kategori sedang dan 14 atlet pencak silat dengan kategori rendah. Berikut tabel kategorisasi dukungan sosial:

**Tabel 4.11 Kategorisasi Dukungan Sosial**

Variabel	Kategori	Jumlah	Presentase
Dukungan Sosial	Rendah	14	10.3%
	Sedang	101	74.3%
	Tinggi	21	15.4%
	Total	136	100%

### 3. Data Tabulasi Silang

**Tabel 4.12 Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan *Competitive Anxiety***

		Jenis Kelamin		
		Laki-laki	Perempuan	Total
<i>Competitive Anxiety</i>	Rendah	9 (60%)	6 (40%)	15 (11,0%)
	Sedang	61 (58,6%)	43 (41,4%)	104 (76,5%)
	Tinggi	12 (70,5%)	5 (29,5%)	17 (12,5%)
Total		82	54	136

Data tabulasi silang memberikan gambaran informasi gabungan dari data demografis dengan data variabel. Jumlah atlet pencak silat yang berjenis kelamin laki-laki dengan *competitive anxiety* sedang berjumlah 61 orang. Jumlah tersebut lebih banyak dibandingkan dengan subjek perempuan yang berjumlah 43 atlet pencak silat.

**Tabel 4.13 Tabulasi Silang Usia dengan *Competitive Anxiety***

		Usia (Tahun)								Total
		12	13	14	15	16	17	18	19	
<i>Competitive Anxiety</i>	Rendah	1	0	0	1	2	3	1	7	15 (11,0%)
	Sedang	6	16	13	11	6	14	11	27	104 (76,5%)
	Tinggi	0	7	1	3	2	2	1	1	17 (12,5%)
Total		7	23	14	15	10	19	13	35	136 (100%)

Tabulasi silang kedua menggambarkan usia atlet pencak silat dengan *competitive anxiety*. Kategori *competitive anxiety* tinggi banyak dialami oleh subjek yang berusia 19 tahun dengan jumlah 35 atlet pencak silat.

**Tabel 4.14 Tabulasi Silang Kecerdasan Emosional dengan*****Competitive Anxiety***

		<i>Competitive Anxiety</i>			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Kecerdasan Emosional	Rendah	3	5	0	8 (5,8%)
	Sedang	10	87	9	106 (78%)
	Tinggi	2	12	8	22 (16,2%)
Total		15	104	17	136 (100%)

Kemudian tabel 4.9 menunjukkan hasil tabulasi silang kecerdasan emosional dengan *competitive anxiety*. Mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki hasil didominasi tingkat yang sedang yaitu dengan persentase 78% atau 106 atlet pencak silat.

**Tabel 4.15 Tabulasi Silang Dukungan Sosial dengan *Competitive Anxiety***

		<i>Competitive Anxiety</i>			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Dukungan Sosial	Rendah	3	11	0	14 (10,2%)
	Sedang	10	82	9	101 (74,3%)
	Tinggi	2	11	8	21 (15,5%)
Total		15	104	17	136 (100%)

Pada hasil tabulasi silang dukungan sosial dengan *competitive anxiety* menunjukkan mayoritas atlet pencak silat memiliki hasil yang didominasi tingkat yang sedang yaitu dengan persentase 74,3% atau 101 atlet pencak silat.

## B. Pengujian Hipotesis

Hasil analisis regresi berganda dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

**Tabel 4.16 Hasil Uji F**

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Regression	1.215	2	.607	25.409	.000 <sup>b</sup>
Residual	3.179	133	.024		
Total	4.394	135			

Berdasarkan tabel diatas diperoleh F hitung sebesar 25,409 dengan nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan hipotesis diterima, di mana variabel kecerdasan emosional dan dukungan sosial secara bersama-sama memiliki hubungan dengan variabel *competitive anxiety*.

**Tabel 4.17 Koefisien Determinasi (R Square)**

Model	R	R Square	Adjust R Square	Std. Error of the Estimate
1	.526 <sup>a</sup>	.276	.266	.15461

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 4.18 Hasil Uji T**

Model	Unstandarized Coefficients		Standarized Coefficients	T	Sig.
	B	St. Error	Beta		
(Constant)	2.361	.438		5.388	0.000
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 (+).

**Tabel 4.19 Sumbangan Efektif Variabel Bebas**

Variabel	Sumbangan Efektif (SE)
Kecerdasan Emosional	18,2%
Dukungan Sosial	9,4%
Total	27,6%

Pada tabel 4.14 menunjukkan bahwa sumbangan efektif terbesar terhadap *competitive anxiety* adalah kecerdasan emosional senilai 18,2%, selanjutnya dukungan sosial senilai 9,4%.

## C. Pembahasan

### 1. Hubungan Kecerdasan Emosional dengan *Competitive Anxiety*

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 Ilayusin & Dewi (2017), yang menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki hubungan dengan *competitive anxiety*. Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian yang meneliti pada atlet *softball* (Pradnyaswari & 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 dengan jumlah subjek 104 atlet pencak silat. 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, 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 & 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.

## 2. Hubungan Dukungan Sosial dengan *Competitive Anxiety*

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.

### **3. Hubungan Kecerdasan Emosional dan Dukungan Sosial dengan**

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 & 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.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## BAB V

### PENUTUP

#### A. 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.

Dalam penelitian ini, kedua variabel independen terbukti memiliki hubungan signifikan dengan variabel *competitive anxiety*, dengan nilai sumbangsih 18,2% variabel kecerdasan emosional dan 9,4% pada variabel dukungan sosial. Hubungan variabel independen dan dependen dalam penelitian ini menunjukkan pada kategori yang sedang. Yang mana kecerdasan emosional dan *competitive anxiety* baik dari jenis kelamin maupun perempuan menunjukkan pada kategori sedang. Begitupun pada variabel dukungan sosial dengan *competitive anxiety* yang menunjukkan pada kategori sedang.

## **B. Saran**

Bagi atlet pencak silat yang sudah beberapa kali ikut pertandingan dan juara diharapkan tetap semangat dan konsisten dengan tujuannya. Selain itu, diharapkan dapat menerapkan makna kecerdasan emosional dengan cara mengontrol emosi dan tetap percaya diri dengan kemampuan saat menghadapi pertandingan. Hal ini nanti dapat berdampak positif terhadap ketenangan saat bertanding dan dapat tampil dengan performa terbaik.

Selain itu, untuk mendapatkan dukungan sosial yang baik atlet pencak silat diharapkan menjalin komunikasi yang baik antara keluarga bisa dari meminta restu atau izin saat bertanding agar dapat menambah motivasi tersendiri bagi individu, pada teman menjalin komunikasi yang baik dan menambah relasi sosial ataupun bisa dari orang terdekat seperti pelatihnya sendiri mendengarkan nasihat, pesan yang disampaikan pelatih, saran yang diberikan pelatih guna mendapatkan dukungan yang nanti dapat menambah semangat dan motivasi

saat bertanding. Dukungan sosial bisa muncul dari eksternal dan internal bisa dari keluarga, orangtua ataupun lingkungan sekitar. Maka dari itu perlunya menjalin komunikasi seperti dari orang tua agar mendapat support saat bertanding dan menumbuhkan semangat motivasi saat bertanding yang nanti dapat menampilkan performa terbaik atlet saat bertanding.

Keterbatasan penelitian ini yaitu hanya menguji variabel kecerdasan emosional dan dukungan sosial. Nilai sumbangsih kedua variabel yang tidak terlalu besar, membuka kontribusi bagi peneliti selanjutnya untuk menguji variabel lain yang dirasa memiliki kontribusi atau hubungan terhadap *competitive anxiety*. Selain itu, selanjutnya juga bisa menggunakan metode kualitatif agar mendapatkan gambaran *competitive anxiety* atlet secara berbeda dan menyeluruh. Disarankan bagi peneliti yang berencana menggunakan atlet pencak silat sebagai subjek penelitian, agar memperluas sampel sehingga nantinya mendapatkan data yang mewakili populasi yang diharapkan.

Adapun saran untuk peneliti selanjutnya bisa menguji variabel *competitive anxiety* atlet dengan variabel lainnya agar menjadi lebih luas bahwa *competitive anxiety* memiliki hubungan dengan variabel lainnya bukan hanya kecerdasan emosional dan dukungan sosial seperti yang sudah peneliti lakukan dan menjadi sebuah tema baru yang menarik untuk diteliti oleh peneliti selanjutnya.



## DAFTAR ISI

- Abdul Muhid. (2019). *Analisis Statistik*. Zifatama.
- Agus, H. P., & Wilani, N. M. A. (2018). Peran Kecerdasan Emosional Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Pendidikan Dokter Di Fakultas Kedokteran. *Jurnal Psikologi Udayana*, 156–163.
- Ahmadpanah, M., Keshavarz, M., Haghghi, M., Jahangard, L., Bajoghli, H., Bahmani, D. S., Holsboer-Trachsler, E., & Brand, S. (2016). Higher Emotional Intelligence Is Related To Lower Test Anxiety Among Students. *Neuropsychiatric Disease And Treatment*, 12, 133–136. <https://doi.org/10.2147/ndt.S98259>
- Algani, P. W., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2018). Mental Toughness Dan Competitive Anxiety Pada Atlet Bola Voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 06(01), 1–3. [https://doi.org/10.1007/978-3-476-05728-0\\_22956-1](https://doi.org/10.1007/978-3-476-05728-0_22956-1)
- Ali, M., Gazadinda, R., & Rahma, N. (2020). Hubungan Antara Persepsi Dukungan Sosial Dan Resiliensi Pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 9(2), 102–110. <https://doi.org/10.21009/jppp.092.08>
- Amasiatu, N., A., & Uko, I. S. (2013). Coping With Pre-Competitive Anxiety In Sports Competition. *European Journal Of Natural And Applied Sciences*, 16(4). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23956527/>
- Andi, S., & Aulia, P. (2019). Kontribusi Dukungan Sosial Pelatih Terhadap Kecemasan Bertanding Atlet Pencak Silat Di Bukittinggi. *Jurnal Riset Psikologi*, 048, 1–10.
- Andreas, M., & Uyun, Q. (2017). *Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Bertanding Pada Atlet Futsal Yogyakarta*. Universitas Islam Indonesia.
- Ardini, F., & Jannah, M. (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. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/42578>
- Ary Ginanjar Agustian. (2001). *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi Dan Spiritual Esq (Emotional Spiritual Quotient) : Berdasarkan 6 Rukun Iman Dan 5 Rukun Islam*. Arga Wijaya Persada.
- Aufa, I. (2019). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Pada Pemain Futsal Uny Saat Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 2, 9.
- Bar-On R. (2006). The Bar-On Model Of Emotional-Social Intelligence (Esi). *Psicothema*, 18, 13–25.
- Bianco, T., & Eklund, R. C. (2001). Conceptual Differences For Social Support Research In Sport And Exercise Settings: The Case Of Sport Injury. *Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 23, 85–107.
- Brown, C. J., Webb, T. L., Robinson, M. A., & Cotgreave, R. (2018). Athletes' Experiences Of Social Support During Their Transition Out Of Elite Sport: An Interpretive Phenomenological Analysis. *Psychology Of Sport And Exercise*,

- 36(January), 71–80. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.01.003>
- Bustaman, H. D. (2001). *Integrasi Dengan Islam Menuju Psikologi Islam*. Pustaka Pelajar.
- Cashmore, E. (2002). *Sport Psychology*. Routledge.
- Chaplin, J. P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi*. (Terjemahan: Kartini Kartono). Pt. Raja Grafindo Jaya.
- Cnnindonesia.Com. (2021). *Atlet Rentan Alami Gangguan Kesehatan Mental*. Cnnindonesia.Com.
- Cox, R. H. (2003). *Sport Psychology: Concepts And Applications (Sixth Edit)*. McGraw-Hill International Edition.
- Cox, R. H., Martens, M. P., & Russell, W. D. (2003). Measuring Anxiety In Athletics: The Revised Competitive State Anxiety Inventory-2. *Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 25(4), 519–533. <https://doi.org/10.1123/jsep.25.4.519>
- Cox, R. H., Martens, M. P., & Russell, W. D. (2007). *Sport Psychology: Concepts And Applications S (5th Ed.)*. McGraw-Hill College.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design : Qualitative, Quantitative And Mixed Approaches (4th Ed.)*. Sage Publications.
- Davies, K. A., Lane, A. M., Devonport, T. J., & Scott, J. A. (2010). Validity And Reliability Of A Brief Emotional Intelligence Scale (Beis-10). *Journal Of Individual Differences*, 31(4), 198–208. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/A000028>
- Deliknews.Com. (2022). *Bambang Haryo Sukses Antar Pencak Silat Surabaya Juara Umum Porprov Jatim 2022*. Deliknews.Com.
- Dewi, S. S. (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. <https://doi.org/10.24114/antro.v4i1.10039>
- Ediyono, S., & Widodo, S. T. (2019). Memahami Makna Seni Dalam Pencak Silat | Ediyono | Panggung. *Panggung*, 29(3), 300–313. <https://jurnal.isbi.ac.id/index.php/panggung/article/view/1014/638>
- Egbert, N. (2019). *Social Support And Health In The Digital Age*. Lexington Books.
- Erlangga, I. Y. (2018). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Futsal*. Universitas Islam Indonesia.
- Fariied, A. I., Efendi, B., & Sembiring, R. (2018). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kualitas Hidup Nelayan Pesisir Di Desa Pahlawan Kecamatan Tanjung Tiram Kabupaten Batu Bara. *Jurnal Kajian Ekonomi Dan Kebijakan Publik*, 4(1), 97–112. <http://jurnal.pancabudi.ac.id/index.php/jepa/article/download/548/518/>
- Faturochman, M. (2017). Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap Peak Performance Pada Atlet Softball Universitas Negeri Yogyakarta. *Journal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 71–79.
- Fernández, M. M., Brito, C. J., Miarka, B., & Díaz-De-Durana, A. L. (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. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00130>
- Fikry, T. R., & Khairani, M. (2017). Kecerdasan Emosional Dan Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Skripsi Di Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 108. <https://doi.org/10.31100/Jurkam.V1i2.60>
- Ghozali, I. (2011). *Aplikasi Analisis Multivariat Dengan Program Spss*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. S. (2014). Teori-Teori Psikologi. *Ar-Ruzz Media*.
- Goleman, D. (2005a). *Kecerdasan Emosi: Untuk Mencapai Puncak Prestasi*. (A. T. Kantjono, Trans.). Pt. Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. (2005b). *Working With Emotional Intelligence : Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Pt Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. (2009). *Emotional Intellegence*. Pt. Gramedia Pustaka Utama.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Gunung Mulia.
- Gunawan, H. (2016). *Pendidikan Karakter Konsep Dan Implementasi*. Alfabeta.
- H.J.S. Husdarta. (2010). *Psikologi Olahraga*. Alfabeta.
- Hadi, W. D. (2017). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Pelatih Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Karate* (Vol. 002). Universitas Diponegoro.
- Hasanah, U., & Refanthira, N. (2020). Human Problems: Competitive Anxiety In Sport Performer And Various Treatments To Reduce It. *Advances In Social Science, Education And Humanities Research*, 395(Acpch 2019), 144–148. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200120.031>
- Health.Detik.Com. (2018). *Di Tengah Pertandingan, Atlet Nba Ini Alami Serangan Panik*. Muhamad Reza Sulaiman.
- Hurlock, E. B. (2007). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Ikhran, A., Jufri, M., & Ridfah, A. (2020). Mental Toughness Dan Competitive Anxiety Pada Atlet Karate Unm. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 5(2), 100. <https://doi.org/10.24176/Perseptual.V5i2.5206>
- Illahi, U., Neviyarni, N., Said, A., & Ardi, Z. (2018). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Perilaku Agresif Remaja Dan Implikasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling. *Jrti (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 3(2), 68. <https://doi.org/10.29210/3003244000>
- Illayusin, M. F. F., & Dewi, W. A. K. (2017). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Ukm Basket Fakultas Di Universitas Islam Indonesia* (Vol. 021). Universitas Islam Indonesia.
- Isaac, S., & Michael, W. . (1981). *Handbook In Research And Evaluation*. Edits Publishers.
- Jamshidi, A., Hossien, T., Sajadi, S. S., Safari, K., & Zare, G. (2011). The Relationship Between Sport Orientation And Competitive Anxiety In Elite Athletes. *Procedia - Social And Behavioral Sciences*, 30, 1161–1165. <https://doi.org/10.1016/J.Sbspro.2011.10.226>
- Jarvis, M. (1999). *Sport Psychology*. Routledge.
- Jarvis, M. (2006). *Sport Psychology A Student's Handbook*. Routledge.
- John D. Morgan. (2020). *Social Support: A Reflection Of Humanity*. Britania Raya.

- King, L. A. (2012). *Psikologi Umum : Sebuah Pandangan Apresiatif Buku 2* (Salemba Humanika (Ed.)).
- Laksana, S. O., & Virlia, S. (2019). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Mantan Pecandu Narkoba. *Psychopreneur Journal*, 3(2), 55–62.
- Layang.Co. (2022). *Mengejutkan, Kelas Seni Pencak Silat Jombang Lolos Pra Porprov Jatim*. Layang.Co.
- Lubis, J. (2004). *Pencak Silat Panduan Praktis*. Pt. Rajagrafindo Persada.
- Lubis, S. (2017). Hubungan Kecerdasan Emosional Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam. *Hikmah: Jurnal Pendidikan Islam*, 6(2), 237–258. [https://Scholar.Google.Co.Id/Scholar?hl=Id&as\\_sdt=0%2cs5&as\\_ylo=2014&q=Hubungan+Kecerdasan+Emosional+Terhadap+Prestasi+Belajar+Siswa+Pada+Mata+Pelajaran+Pendidikan+Agama+Islam=&btnG=](https://Scholar.Google.Co.Id/Scholar?hl=Id&as_sdt=0%2cs5&as_ylo=2014&q=Hubungan+Kecerdasan+Emosional+Terhadap+Prestasi+Belajar+Siswa+Pada+Mata+Pelajaran+Pendidikan+Agama+Islam=&btnG=)
- Madoni, E., Wibowo, M., & Japar, M. (2018). Group Counselling With Systematic Desensitization And Emotional Freedom Techniques To Reduce Public Speaking Anxiety. *Jurnal Bimbingan Konseling*.
- Madoni, E. R., & Mardiyah, A. (2021). Determinasi Religiusitas, Kecerdasan Emosional, Dan Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Akademik Siswa. *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.36835/jcbkp.v4i1.964>
- Magfiroh, M. N., & Jannah, M. (2022). Hubungan Antara Mental Toughness Dengan Competitive Anxiety Pada Atlet Disabilitas. *Jurnal Patriot*, 3(March), 71–81. <https://doi.org/10.24036/Patriot.V>
- Mahdavi, A., Taghizadeh, M. E., Isazadeh, S., Rezaei, A., Eghtedarnejad, S., & Sepehryeganeh, S. (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. <https://doi.org/10.5901/Mjss.2015.V6n6s6p59>
- Mansur, T. M., Ali, H., Sulaiman, & Adil, M. (2020). *Ilmu Sosial Dan Budaya Dasar: Bermuatan General Education*. Syiah Kuala University Press.
- Manurung, E. M., & Dachi, T. A. (2019). The Relationship Between Emotional Intelligence And Anxiety Reduction In Pharmaceutical Students Of The Ikh Medan. *Journal Of Education, Humaniora And Social Sciences (Jehss)*, 2(2), 196–202. <https://doi.org/10.34007/Jehss.V2i2.74>
- Marks, A. D. G., Horrocks, K. A., & Schutte, N. S. (2016). Emotional Intelligence Mediates The Relationship Between Insecure Attachment And Subjective Health Outcomes. *Personality And Individual Differences*, 98, 188–192. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.038>
- Martens, R. (1997). *Sport Competition Anxiety Test*. Human Kinetics.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional Intelligence: Theory, Findings, And Implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197–215. <https://doi.org/10.1207/S15327965pli1503>
- Mayer, S. &. (1990). Emotional Intelligence. *Baywood Publishing Co., Inc.*
- Mohebi, M., & Zarei, S. (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.
- Nasrin, N., & Morshidi, A. H. (2018). Kecerdasan Emosi (Ei) Dan Perbezaan Gender Dalam Pekerjaan. *Universiti Malaysia Sabah*, 91–102. <https://doi.org/10.51200/Ejk.Vi.1923>
- Nisak, C. (2017). Hubungan Dukungan Emosional Teman Sebaya Dengan Mekanisme Koping Pada Remaja Perempuan Di Pondok Pesantren Nurul Islam Jember. In *Fakultas Keperawatan Universitas Jember*.
- Nugraha, P. D., & Pratama, E. B. (2019). Survei Pembinaan Prestasi Atlet Bola Basket Kelompok Umur Di Bawah 16 Dan 18 Tahun. *Journal Sport Area*, 4(1), 240–248.
- Nurjanah, U., Andromeda, & Rizki Mu'tiya, B. (2018). Relaksasi Guided Imagery Untuk Menurunkan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 10(1), 50–58.
- Perrone-McGovern, K., Simon-Dack, S., Esche, A., Thomas, C., Beduna, K., Rider, K., Spurling, A., & Matsen, J. (2017). The Influence Of Emotional Intelligence And Perfectionism On Error-Related Negativity: An Event Related Potential Study. *Personality And Individual Differences*, 111, 65–70. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.02.009>
- Pons, J., Viladrich, C., Ramis, Y., & Polman, R. (2018). The Mediating Role Of Coping Between Competitive Anxiety And Sport Commitment In Adolescent Athletes. *Spanish Journal Of Psychology*, 21, 1–8. <https://doi.org/10.1017/Sjp.2018.8>
- Pradina, Y. W. & P. (2016). Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voli Putri Pada Kejuaraan Liga Remaja Tingkat Jawa Timur Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 06, 02.
- 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*, 5(01), 218. <https://doi.org/10.24843/Jpu.2018.V05.I01.P20>
- Prameswari, Y. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trisemster Iii Dalam Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Batu Aji Kota Batam Tahun 2018. *Psyche 165 Journal*, 12(1), 30–39. <https://doi.org/10.35134/Jpsy165.V12i1.4>
- Prentice, C., Dominique Lopes, S., & Wang, X. (2020). Emotional Intelligence Or Artificial Intelligence– An Employee Perspective. *Journal Of Hospitality Marketing And Management*, 29(4), 377–403. <https://doi.org/10.1080/19368623.2019.1647124>
- Pristiwa, L. G. G., & Nuqul, F. L. (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. <https://doi.org/10.14421/jpsi.V6i1.1471>
- Putra, M. F. P., & Guntoro, T. S. (2022). Competitive State Anxiety Inventory–2r (Csai-2r): Adapting And Validating Its Indonesian Version. *International Journal Of Human Movement And Sports Sciences*, 10(3), 396–403. <https://doi.org/10.13189/Saj.2022.100305>
- Putro, D. E. (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. [Http://Ejurnal.Mercubuana-Yogya.Ac.Id/Index.Php/Jsh/Article/View/1229](http://Ejurnal.Mercubuana-Yogya.Ac.Id/Index.Php/Jsh/Article/View/1229)
- Rachma, A. (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.
- Radar Jombang.Jawa Post. (2022). 220 Atlet Porprov Diberangkatkan, Ini Janji Bupati Untuk Peraih Medali. [Sikembang.Jombang.Go.Id](http://Sikembang.Jombang.Go.Id).
- Rahayu, I. P., & Abdurrohimi. (2019). Correlation Between Social Support And Coping Stress With Anxiety Facing The Operational Control Assistance On Members Of Satbrimob In Semarang City. *Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (Kimu) 2, 000*, 881–888.
- Raihana, S. H. (2017). Kecerdasan Emosional Dalam Al-Qur'an. *Schema: Journal Of Psychology Research*, 3(1), 35–45. <https://doi.org/10.29313/Schema.V0i0.1807>
- Ramadhani, A. A., & 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.
- Ravaie, Y. R. F. (2006). *Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Olah Raga*. Universitas Islam Indonesia.
- Reis, H., Franks, P. (2005). The Role Of Intimacy And Social Support In Health Outcomes: Two Processes Or One? *Personal Relationships*, 1(2), 185–197.
- Rey, L., Extremera, N., & Trillo, L. (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. <https://doi.org/10.1080/07347332.2012.703770>
- Reza, I. F., Magfiroh, M., Novianto, A., Ilham, A., Ningsih, E. A., Pratiwi, F. R., & Permatasari, R. T. (2019). Fasting On Mondays And Thursdays As A Factor Increases The Emotional Intelligence Of Young Moslem. *Jurnal Studia Insania*, 7(2), 108. <https://doi.org/10.18592/jsi.v7i2.3149>
- Rezvani, A., & Khosravi, P. (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), 139–150. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2019.02.007>
- Rosa, N. N. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Motivasi Belajar Daring Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal Of Education And Teaching*, 1(2), 147–153. <https://doi.org/10.35961/tanjak.v1i2.146>
- Rosmawati, Darni, & Hilmainur, S. (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. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.33>
- Rubio, I. M., Ángel, N. G., Esteban, M. D. P., & Ruiz, N. F. O. (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. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127521>

- Rumintang, A., & Rustika, I. M. (2020). Peran Kecerdasan Emosional Dan Kecerdasan Adversitas Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Dokter Muda Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 7(2), 77–92. <https://doi.org/10.24843/Jpu.2020.V07.I02.P.08>
- Salovey, M. &. (1997). *What Is Emotional Intelligence? In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.) Emotional Development And Emotional Intelligence*. Basic Books.
- Santoso, M. D. Y. (2020). Review Article: Dukungan Sosial Dalam Situasi Pandemi Covid 19. *Jurnal Litbang Sukowati*, 5(1), 11–26. <https://doi.org/10.32630/Sukowati.V5i1.184>
- Santrock, J. . (2003). *Perkembangan Remaja*. Erlangga.
- Sarafino, & S. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions Eighth Edition*. Wiley.
- Sarafino, E. P. (2006). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions. (5th Ed)*. John Wiley & Sons.
- Schutte, N.S., Malouff, J.M., Hall, L. E., Haggerty, D.J., Cooper, J.T., G., & C., & Dornheim, L. (1998). Development And Validation Of A Measure Of Emotional Intelligence. *Personality And Individual Differences*, 167–177.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development And Validation Of A Measure Of Emotional Intelligence. *Personality And Individual Differences*, 25(2), 167–177. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00001-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00001-4)
- Sekarina, D. P., & Indriana, Y. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Siswa Kelas Xii Smk Yudya Karya Magelang. *Jurnal Empati*, 7(1), 381–386. <https://doi.org/10.14710/Empati.2018.20254>
- Sennang, I. (2017). Pengaruh Dukungan Sosial Dan Efikasi Diri Terhadap Minat Berwirausaha Siswa Smk. *Jurnal Psikoborneo*, 5(3), 320–329.
- Sidoarjo.go.id. (2022). *Optimis Juara Umum Di Porprov Jatim 2022, Gus Muhdlor Siapkan Bonus Rp 40 Juta Bagi Atlet Peraih Medali Emas*. Sidoarjo.go.id.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Pt Grasindo.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Schutz, R. W. (1990). Measurement And Correlates Of Sport-Specific Cognitive And Somatic Trait Anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Anxiety Research*, 2(4), 263–280. <https://doi.org/10.1080/08917779008248733>
- Solopos.Com. (2012). *Pon: Pencak Silat Jateng Fokus Jaga Mood*. Solopos.Com.
- Stuart, G., W. (2007). *Buku Saku Keperawatan Jiwa (Edisi 5)*. Egc.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta.
- Sullivan, L., Ding, K., Tattersall, H., Brown, S., & Yang, J. (2022). Social Support And Post-Injury Depressive And Anxiety Symptoms Among College-Student Athletes. *Nternational Journal Of Environmental Research And Public Health Article*.
- Suwaryo, S. (2008). Peranan Organisasi Per- Guruan Beladiri Pencak Silat Dalam Meminimalisasi Kejahatan. *Universitas Dipenogoro, Semarang*.

- Tersiana, A. (2018). *Metode Penelitian*. Gramedia Pustaka Utama.
- Thomas, C. L., Cassady, J. C., & Heller, M. L. (2017). The Influence Of Emotional Intelligence, Cognitive Test Anxiety, And Coping Strategies On Undergraduate Academic Performance. *Learning And Individual Differences*, 55, 40–48. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.03.001>
- Tribunnews.Com. (2021a). *Jaga Mental Atlet Sulawesi Tenggara Tetap Dalam Kondisi Prima, Cabor Pencak Silat Sediakan Psikolog*. Mukhtar Kamal.
- Tribunnews.Com. (2021b). *Jaga Mental Atlet Sulawesi Tenggara Tetap Dalam Kondisi Prima, Cabor Pencak Silat Sediakan Psikolog*. Tribunnews.Com.
- Uchino, B. (2004). *Social Support And Physical Health: Understanding The Health Consequences Of Relationships*. Ct: Yale University Press.
- Uyun, D. M. (2020). *Naskah Publikasi Gambaran Tingkat Kecemasan Bertanding Pada Atlet Bulutangkis Di Kabupaten Jember Skripsi*.
- Weiss, R. (1974). *The Provision Of Social Relationships*. Basic Books.
- Wijayanti, I. A. (2018). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Taekwondo. *Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya*.
- Wolf, S. A., Eys, M. A., & Kleinert, J. (2015). Predictors Of The Precompetitive Anxiety Response: Relative Impact And Prospects For Anxiety Regulation. *International Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 13(4), 344–358. <https://doi.org/10.1080/1612197x.2014.982676>
- Wulandari, A., Fikri, H. T., & Natasia, K. (2021). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Bertanding Anggota Komunitas Tari Modern Di Kota Padang*. 14(2), 121–129.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale Of Perceived Social Support. *Journal Of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. [https://doi.org/10.1207/S15327752jpa5201\\_2](https://doi.org/10.1207/S15327752jpa5201_2)
- Zulkarnain, Z., Daulay, D. A., Yusuf, E. A., & Yasmin, M. (2019). Homesickness, Locus Of Control And Social Support Among First-Year Boarding-School Students. *Psychology In Russia: State Of The Art*, 12(2), 134–145. <https://doi.org/10.11621/Pir.2019.0210>

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A