

Abstrax

Menurut Salovey dan Mayer sebagai pencetus istilah kecerdasan emosional, mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai kemampuan memantau dan mengendalikan perasaan sendiri dan orang lain serta menggunakan perasaan-perasaan itu untuk memandu pikiran dan tindakan (dalam Goleman, 2001).

Kecerdasan emosional dalam pengertian Goleman tampaknya lebih ditunjukkan pada upaya yang mempengaruhi seseorang untuk berhasil dalam mengatasi tuntutan atau tekanan lingkungan. Kecerdasan emosional adalah kemampuan merasakan, memahami secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi koneksi dan pengaruh yang manusiawi. EI dapat juga dikatakan sebagai kemampuan mendengar suara hati sebagai sumber informasi. Kecerdasan emosi yang dimiliki oleh atlet ditentukan oleh pengaruh kecemasan dalam menghadapi pertandingan yang mereka miliki.

Salah satu cara untuk mengatasi masalah yang dialami seorang atlet dalam menghadapi pertandingan adalah dengan belajar mengatasi emosi atau tekanan yang terjadi. Setyobroto (2002) menambahkan bahwa atlet harus meningkatkan stabilitas emosional khususnya menghadapi perasaan negatif seperti : kekecewaan, rasa khawatir, rasa takut kalah dan lain sebagainya. Kondisi mental yang kurang baik akan mengakibatkan atlet tidak dapat menanggung beban mental baik yang berasal dari lawan bertanding maupun dari penonton.

Kemampuan mengontrol sikap dan emosi dalam suatu pertandingan adalah dengan cara tetap waspada terhadap keadaan yang bergolak dalam dirinya, sehingga suatu situasi atau keadaan tidak akan mempengaruhi emosi meskipun dalam keadaan yang sangat sulit, atlet mampu mengontrol dan menguasai diri (Murti, 2002). Menurut Setyobroto (2002) seorang atlet yang dapat mengendalikan emosi atau dapat menguasai diri dalam situasi pertandingan yang penuh dengan ketegangan akan dapat menunjukkan prestasi yang tinggi dan penguasaan diri erat kaitannya dengan kecerdasan emosi. Goleman (2000), berpendapat bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan dalam mengenali perasaan-perasaan diri sendiri dengan orang lain, dalam memotivasi diri sendiri dan mengelola emosi diri sendiri dengan baik maupun dalam melakukan hubungan sosial.

Dengan gambaran hasil penelitian yang telah didapatkan di atas, terlihat bahwa kecerdasan emosi yang dimiliki individu sangat berperan dalam mengurangi kecemasan dalam menghadapi pertandingan, individu yang mampu menunjukkan kecerdasan emosi yang tinggi, terlebih-lebih dalam penelitian ini dimana yang menjadi subjek penelitian adalah para atlet, akan memiliki pengaruh yang sangat berarti bagi mengurangi kecemasan dalam menghadapi pertandingan.

Berdasarkan hasil analisis dengan Metode Analisis Korelasi *Product Moment*, diketahui bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan dalam menghadapi pertandingan, dimana $r_{xy} = -0,470$; $p = 0,001 < 0,010$. Artinya semakin rendah kecerdasan emosi, maka semakin tinggi kecemasan menghadapi pertandingan. Berdasarkan hasil ini, maka hipotesis yang telah diajukan dalam penelitian ini, dinyatakan diterima.

Koefisien determinan (r^2) dari hubungan antara variabel bebas X dengan variabel terikat Y adalah sebesar $r^2 = 0,220$. Ini menunjukkan bahwa peningkatan

kecemasan dalam menghadapi pertandingan. dibentuk oleh rendahnya kecerdasan emosi sebesar 22,00%. Dimana variable X – Y koefisien (r_{xy}) -0.470, koefisien determinan (r^2) 0.220, P 0.001, BE% 22.0.

Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan mengenai mean hipotetik dan mean empirik, Untuk variabel kecerdasan emosi 115,00 dan mean empiriknya 112,995 maka kecerdasan emosi dinyatakan sedang. Kemudian untuk variabel kecemasan dalam menghadapi pertandingan mean hipotetiknya adalah 61.50, mean empiriknya adalah 78.911. Dengan demikian dikategorikan tinggi



Abstrax

According to Salovey and Mayer as the originator of the term emotional intelligence, defines emotional intelligence as the ability to monitor and control their own and other people's feelings and use those feelings to guide thought and action (in Goleman, 2001).

Goleman's emotional intelligence in the sense seems to be indicated on the efforts that influence someone to succeed in addressing environmental demands or pressures. Emotional intelligence is the ability to sense, understand and effectively apply the power of emotional sensitivity as a source of energy, information, connection and influence human. EI can also be regarded as the ability to hear the inner voice as a source of information. Emotional intelligence possessed by athletes is determined by the influence of anxiety in the face of their game. One way to overcome the problems experienced by an athlete in the face of the game is to learn to cope with emotions or stress that occurs. Setyobroto (2002) adds that athletes should increase emotional stability especially in the face of negative feelings such as frustration, anxiety, fear of losing, and so forth. Poor mental condition will result in the athlete can not bear the mental burden both from opponents and from the audience compete.

The ability to control the attitude and emotion in a game is to remain alert to the volatile situation in itself, so that a situation or circumstance will not affect emotions even in very difficult circumstances, athletes are able to control and self-control (Murti, 2002). According Setyobroto (2002) an athlete who can control their emotions or self control in a situation fraught with tension match will be able to demonstrate high achievement and self-mastery is closely related to emotional intelligence. Goleman (2000), argues that emotional intelligence is the ability to recognize the feelings of self with others, for motivating ourselves and managing emotions themselves well and in social relationships.

With an overview of research results that have been obtained in the above, it appears that the emotional intelligence of the individual was instrumental in reducing anxiety in the face of the game, an individual who is able to show high emotional intelligence, the more so in this study which is the subject of research is the athletes, will have a very significant effect for reducing anxiety in the face of the game.

Based on the results of the analysis with the Product Moment Correlation Analysis Method, note that there is a significant negative relationship between emotional intelligence and anxiety in the face of the game, where $r_{xy} = -0.470$, $p = 0.001 < 0.010$. It means that the lower the emotional intelligence, the higher the anxiety for the game. Based on these results, the hypothesis that has been proposed in this study, have been accepted. Determinant coefficient (r^2) of the relationship between the independent variable X and dependent variable Y is equal to $r^2 = 0.220$.

This suggests that the increase in anxiety in the face of the game. formed by low emotional quotient of 22.00%. Where the variable X - Y coefficient (r_{xy}) - 0.470, the determinant coefficient (r^2) 0.220, P 0.001, BE 22.0%. Based on the results of the calculations have been done regarding the empirical mean and the hypothetical mean, for emotional intelligence variables 115.00 and 112.995 the empirical mean emotional intelligence is being declared. Then for anxiety in the face of the game variables hypothetic mean is 61.50, the mean empirical is 78.911. Thus categorized as high

