

PERAN KECERDASAN EMOSI DAN EFIKASI DIRI DALAM BERMAIN TENIS

TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI KOMPETISI PADA ATLET

MAHASISWA CABANG OLAHRAGA TENIS

Faiz Bagas Kurniawan¹, Smita Dinakaramani, S.Psi., M.Psi., Psikolog.²

Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Email: 1faizbagas97@mail.ugm.ac.id, 2smitta.d@mail.ugm.ac.id

Abstrak

Abstrak. Kecemasan adalah salah satu permasalahan yang menghambat performa atlet saat menghadapi kompetisi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran kecerdasan emosi dan efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi kompetisi pada atlet tenis. Penelitian ini melibatkan 136 atlet tennis mahasiswa yang memiliki pengalaman bertanding minimal di tingkat universitas. Skala kecemasan menghadapi kompetisi diukur dengan *skala Kecemasan Olahraga* oleh Maharani (2017), Skala kecerdasan emosi diukur dengan *Emotional Quotient Index* oleh Goleman (1997) yang diadaptasi oleh Titisari (2018), dan skala efikasi-diri diukur dengan Skala Efikasi Diri Olahraga Basket oleh Mahfudhoturrahmah (2017). Analisis data dilakukan dengan regresi linear berganda dengan bantuan software *Jamovi 2.3.18.0 for MacOS*. Hasil analisis menunjukkan kedua variabel prediktor yaitu kecerdasan emosi dan efikasi diri berperan sebesar 6,79% ($p < 0,01$) terhadap variabel dependen dan kedua variabel yaitu kecerdasan emosi (*Estimate* -0.128) dan efikasi diri (*Estimate* -0.3034) memiliki hubungan yang negatif terhadap kecemasan menghadapi kompetisi. Dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi dan efikasi diri berperan secara simultan terhadap penurunan kecemasan saat menghadapi kompetisi pada atlet tenis mahasiswa.

Kata kunci: Atlet tenis, Efikasi diri, Kecemasan Menghadapi Kompetisi, Kecerdasan Emosi.

THE ROLE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE AND SELF-EFFICACY IN TENNIS

PERFORMANCE ON COMPETITION ANXIETY AMONG UNIVERSITY

ATHLETES IN TENNIS SPORTS

Faiz Bagas Kurniawan¹, Smita *Dinakaramani*, *S.Psi., M.Psi., Psikolog.*²

Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Email: ¹faizbagas97@mail.ugm.ac.id, ²smita.d@mail.ugm.ac.id

Abstract

Abstract. Anxiety is one of the issues that hinders athletes' performance on the field. This study aims to determine how emotional intelligence and self-efficacy play a role in competition anxiety among tennis athletes. The study involved 136 university-level tennis athletes who had prior competition experience. The scale of competition anxiety was measured using the Sports Anxiety Scale by Maharani (2017), the scale of emotional intelligence was measured using the Emotional Quotient Index by Goleman (1997) adapted by Titisari (2018), and the scale of self-efficacy was measured using the Basketball Self-Efficacy Scale by Mahfudhoturrahmah (2017). Data analysis was conducted using multiple linear regression with the assistance of Jamovi 2.3.18.0 software for MacOS. The results of the analysis indicate that both predictor variables account for 6.79% ($p < 0.01$) of the dependent variable and the two variables, namely emotional intelligence (Estimate -0.128) and self-efficacy (Estimate-0.3034) have a negative relationship with anxiety about facing competition. It can be concluded that emotional intelligence and self-efficacy play a role simultaneously in reducing competition anxiety in student tennis athletes.

Keyword: Competition anxiety, Emotional intelligence, Self-efficacy, Tennis athlete