

PERAN KECERDASAN EMOSI DAN KETANGGUHAN MENTAL TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA ATLET MAHASISWA

Dyah Titisari dan Haryanta
Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran kecerdasan emosi dan ketangguhan mental terhadap kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet mahasiswa. Hipotesis yang diajukan adalah kecerdasan emosi dan ketangguhan mental secara simultan berperan negatif terhadap kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet mahasiswa. Semakin tinggi kecerdasan emosi dan ketangguhan mental yang dimiliki maka semakin rendah tingkat kecemasan menghadapi pertandingan. Skala yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas Skala Kecemasan Menghadapi Pertandingan, Skala Kecerdasan Emosi dan Skala Ketangguhan Mental. Responden penelitian ($N = 106$) merupakan atlet mahasiswa yang menekuni olahraga futsal dan pernah mengikuti kompetisi.

Metode analisis data menggunakan teknik analisis regresi linear berganda. Hasil menunjukkan bahwa kedua variabel prediktor berperan sebesar 28,1% ($R = 0,281$, $F = 20,083$, $p < 0,01$) terhadap variabel kriteria. Variabel ketangguhan mental berperan ($\beta = -0,486$, $p < 0,01$) dan kecerdasan emosi ($\beta = -0,069$, $p = 0,502$) terhadap kecemasan menghadapi pertandingan. Dapat disimpulkan bahwa variabel ketangguhan mental lebih berperan dibanding variabel kecerdasan emosi ketika atlet mengalami kecemasan menghadapi pertandingan.

Kata Kunci : kecemasan menghadapi pertandingan, kecerdasan emosi, ketangguhan mental, atlet mahasiswa

THE ROLE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE AND MENTAL TOUGHNESS TO COMPETITIVE ANXIETY ON COLLEGIATE ATHLETES

Dyah Titisari dan Haryanta
Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

ABSTRACT

The goal of this research was to determine the role of emotional intelligence and mental toughness on competitive anxiety in collegiate athletes. The hypothesis of this research was emotional intelligence and mental toughness simultaneously contributed to competitive anxiety in collegiate athletes. The higher level of emotional intelligence and mental toughness they had, the lower the level of competitive anxiety. The scales used in this research were Competitive Anxiety Scale, Emotional Intelligence Scale and Mental Toughness Scale. The respondents of this research were collegiate futsal athletes (N=106) who have participated on competition.

Data analysis using multiple linear regression showed that both predictor variables contribute 28.1% ($R^2 = 0.281$, $F = 20,083$, $p < 0.01$) to the criterion variable. The contribution of mental toughness on competitive anxiety was $\beta = -0,486$, $p < 0,01$ while that of emotional intelligence was $\beta = -0,069$, $p = 0,502$. It can be concluded that mental toughness was more contributed than emotional intelligence to competitive anxiety.

Keywords : *competitive anxiety, emotional intelligence, mental toughness, collegiate athlete*