

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Kecemasan Pasca Cedera**

##### **1. Pengertian Kecemasan Pasca Cedera**

Kecemasan pasca cedera adalah hal yang normal bagi setiap atlet yang baru saja pulih dari cederanya (Heil, 1993). Rasa cemas ini dapat menyebabkan dampak buruk pada atlet, terutama untuk mereka yang sedang dipersiapkan untuk suatu pertandingan. Hal ini sangat wajar terjadi, dan tidak jarang akan menimbulkan permasalahan bagi seorang atlet maupun pelatih.

Definisi kecemasan menurut Gunarsa (2008) adalah perasaan tak berdaya, tak aman tanpa sebab yang jelas, kabur dan samar-samar. Definisi kecemasan yang kurang lebih sama disampaikan Komarudin (2015) sebagai ketegangan mental disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa harus berada dalam keadaan waspada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas. Sementara, Atikson (1993) menyebutkan bahwa kecemasan merupakan kondisi emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang terkadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda dalam kecemasan, orang dapat menggunakan tenaga emosional dari pada yang disadari. Hal ini oleh Walker, Thetcher, & Lavallo (2009), disebutkan sebagai respon atlet yang lebih kognitif, bentuk proses belajar sosial serta berhubungan dengan antisipasi atlet terhadap sesuatu yang tidak nyata secara fisik.

Rasa cemas menurut Setyabrata (1993), merupakan suatu perasaan subjektif akan ketakutan dan meningkatkan kegairahan secara fisiologis yang oleh Nevid, Rathus & Greene (2005) juga dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan khawatir pada seseorang yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Disisi lain, cedera yang oleh Orchard & Seward (2002) didefinisikan sebagai *Any physical or medical condition that prevents a player from participating in a match or training session*, secara umum mengakibatkan perubahan secara fisik atau medis pada atlet seperti terjadinya pendarahan, bengkak, dan patah tulang. Akibatnya, jika seorang atlet mengalaminya, ia akan merasakan sakit sehingga tidak dapat mengikuti pertandingan atau sesi latihan bahkan hingga harus berhenti untuk tidak berolahraga kembali. Bahkan pada beberapa kasus, sebagaimana disebutkan Pratama (2014) dalam penelitiannya, atlet yang mengalami cedera sering mengalami stress, kecemasan dan ketakutan yang tinggi. Sebuah model penilaian kognitif Wiese-Bjornstal dkk., (1995) menjelaskan bagaimana respon psikologis terhadap olahraga cedera, seperti dinyatakan Granito (2002) yaitu mencakup contoh tingkat pemulihan

yang dirasakan, rasa kehilangan atau lega, atribusi, tanggapan emosional seperti frustrasi, ketakutan, dan kesedihan, dan hasil perilaku termasuk kepatuhan rehabilitasi, penggunaan koping strategi, dan penggunaan jaringan dukungan sosial.

Dijelaskan oleh Giriwijaya & Sidik (2013) bahwa cedera olahraga lebih banyak disebabkan oleh kesalahan gerak yang dilakukan saat berolahraga itu sendiri, yang oleh Arofa (2010) didefinisikan sebagai kondisi yang terjadi pada otot, serta rangka tubuh dan menimbulkan system peredaran dengan diketahui secara patofisiologi yaitu timbul pembengkakan, nyeri, peningkatan suhu, warna, dan penurunan fungsi. Timbulnya cedera tersebut dapat diakibatkan adanya kesalahan gerak atau benturan pada waktu melakukan aktivitas olahraga (Becker, 2007). Menurut Purba (2014), olahraga *body contact* dan *non body contact* sering mengakibatkan cedera anggota tubuh seperti pada tulang mengalami fraktur, *sprain* pada ligament, *strain* pada otot, dislokasi sendi dan gegar otak yang diakibatkan benturan dan kesalahan gerak pada olahragawan. Kondisi-kondisi cedera yang demikian inilah yang dapat memunculkan kecemasan pada individu terutama atlet, yang oleh Nindyowati & Priyonoadi (2016) dinyatakan bahwa kecemasan merupakan gambaran dari perasaan dan penilaian atlet terhadap riwayat cedera yang pernah dialami, dan secara tidak langsung berdampak secara fisiologis dan psikologis pada *performance* atlet.

Dilihat dari pernyataan beberapa ahli diatas, dapat disimpulkan kecemasan adalah perasaan tidak berdaya yang mengakibatkan emosi negatif dan dapat mempengaruhi performa atlet ketika bertanding atau berlatih.

## **2. Aspek-aspek Kecemasan (*Anxiety*) dalam Olahraga**

Mastubara dkk (dalam Ibrahim & Komarudin, 2007) mengemukakan bahwa aspek-aspek kecemasan terutama *trait anxiety* yang dapat diungkap melalui kecemasan yang dikenal dengan "*General Anxiety Test*" (GAT) yang digunakan dalam berbagai penelitian. Aspek-aspek kecemasan adalah sebagai berikut: Kecemasan terhadap studi, kecemasan terhadap hubungan dengan orang lain, kecenderungan menyendiri, kecenderungan menghukum diri sendiri, kecenderungan terlalu sensitif, adanya gejala fisik, kecenderungan rasa takut dan khawatir, kecenderungan mengikuti kata hati.

Umumnya sumber kecemasan bisa berasal dari dalam diri atlet maupun dari luar. Kecemasan dalam diri atlet dapat berupa perasaan takut, sedangkan kecemasan dari luar bisa datang dari lingkungan sekitar contoh seperti, penonton, pelatih dan teman-teman satu tim. Ibrahim & Komarudin (2007) mengatakan bahwa *Anxiety* (kecemasan) dan ketakutan atlet pada umumnya dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa kategori, yaitu takut kalau gagal dalam pertandingan, takut akan akibat sosial atas kualitas prestasi nya, takut cedera atau hal lain yang menimpa diri nya,

takut bahwa kondisi fisiknya tidak akan mampu menyelesaikan tugasnya atau pertandingan dengan baik.

Menurut Darajat (1990), aspek kecemasan terbagi menjadi dua bentuk, yaitu fisiologis (detak jantung meningkat, pencernaan tidak teratur, keringat berlebihan, ujung-ujung jari terasa dingin, sering buang air kecil, tidur tidak nyenyak, kepala pusing, nafsu makan hilang dan sesak nafas) dan psikologis (yaitu aspek kognitif seperti kemampuan memusatkan perhatian, dan aspek afektif (seperti rasa takut, atau merasa dirinya akan ditimpa bahaya).

Aspek-aspek kecemasan lainnya, menurut Rosenhan & Seligman (1989) meliputi somatik (yaitu reaksi tubuh terhadap bahaya), kognitif (yaitu respon terhadap kecemasan dalam pikiran manusia), emosi (yaitu perasaan manusia yang mengakibatkan individu secara terus-menerus khawatir, merasa takut terhadap bahaya yang mengancam), dan perilaku (yaitu reaksi dalam bentuk perilaku manusia terhadap ancaman dengan menghindar atau menyerang).

Sedikit berbeda, menurut Nevid, Rathus, & Greene (2014), aspek kecemasan terbagi menjadi tiga yaitu :

- a. Aspek fisik. Aspek ini dapat tercermin dari kondisi fisik, seperti mengalami kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang bergetar (gemetar), sensasi dari pita ketat yang mengikat di sekitar dahi, kekencangan pada pori-pori kulit perut atau dada, banyak keringat, telapak tangan berkeringat, pening atau pusing, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit bicara, sulit bernafas, bernafas pendek, jantung berdebar keras atau berdetak kencang, suara yang bergetar, jari atau anggota tubuh menjadi dingin, merasa lemas atau mati rasa, terdapat gangguan sakit perut atau mual, sering buang air kecil, wajah terasa memerah, merasa sensitif atau mudah marah.
- b. Aspek behavioural. Aspek ini dapat terlihat dari perilakunya antara lain individu cenderung berperilaku menghindar, melekat dan dependen atau tergantung serta perilaku gelisah.
- c. Aspek kognitif. Aspek ini dapat ditandai dengan adanya ciri kognitif seperti kekhawatiran, rasa takut atau ketakutan yang mengganggu tentang masa depan, keasyikan dengan atau kesadaran yang tajam akan sensasi tubuh, ketakutan kehilangan kendali, memikirkan pikiran yang mengganggu yang sama berulang kali, campur aduk atau pikiran seseorang, dan berpikir bahwa segala sesuatunya tidak terkendali.

Berbeda lagi menurut Shah (dalam Ghofron & Risnawati, 2016) yang membagi kecemasan menjadi tiga komponen, yaitu:

- a. Komponen fisik, seperti pusing, sakit perut, tangan berkeringat, perut mual, mulut kering, grogi.
- b. Emosional, seperti panik dan takut.
- c. Mental atau kognitif, seperti gangguan perhatian dan memori, kekhawatiran, ketidakteraturan dalam berpikir, dan bingung.

Aspek-aspek kecemasan lainnya yakni menurut Maher, Blackburn & Davidson (2006) Aspek dan Indikator tersebut meliputi :

- a. Aspek Fisiologis. Aspek ini dapat diukur melalui indikator : jantung lebih sering berdebar-debar, nafas menjadi lebih cepat, dan gangguan pencernaan saat harus menjalani aktivitas tertentu.
- b. Aspek Emosional. Aspek ini dapat diukur melalui indikator : gugup, gelisah, dan tegang yang berlebihan saat harus menjalani aktifitas tertentu.
- c. Aspek Kognitif. Aspek ini dapat diukur melalui indikator munculnya kekhawatiran individu terhadap konsekuensi-konsekuensi negatif yang diterima setelah cedera yang dialami.

Berdasarkan beberapa aspek di atas peneliti akan menggunakan aspek oleh Maher, Blackburn dan Davidson (2006) untuk dijadikan acuan dalam pembuatan skala kecemasan pasca cedera.

### 3. Jenis-jenis Kecemasan

Kecemasan yang dialami seseorang dapat dikategorikan menjadi dua jenis yaitu *trait anxiety* dan *state anxiety* (Hidayat, 2008; Gunarsa, 1989; Setyobroto, 1989)

- a. *Trait Anxiety*. *Trait Anxiety* disebut juga kecemasan sebagai sifat (*trait*), maksudnya sifat cemas yang telah melekat pada diri seseorang merupakan sifat pembawaan orang tersebut. Dengan kata lain sifat cemas telah menjadi atribut yang menetap dalam diri orang itu, atau telah menjadi salah satu ciri kepribadian. Menurut Hidayat (2008) *trait anxiety* adalah kecenderungan dasar pada seseorang untuk mempersiapkan diri terhadap bahaya atau ancaman pada situasi tertentu di lingkungannya dan merespon pada situasi-situasi tersebut dengan peningkatan *state anxiety*. Menurut Gunarsa (1989) *trait anxiety* adalah predisposisi seseorang untuk menerima suatu keadaan lingkungan sebagai ancaman dan memberi tanggapan pada situasi itu dengan meningkatkannya *state anxiety*. Menurut Setyobroto (1989) *trait anxiety* adalah rasa cemas yang merupakan sifat-sifat pribadi individu. Atlet yang memiliki *trait anxiety* biasanya menunjukkan sifat mudah cemas dalam menghadapi berbagai permasalahan, khususnya dalam menghadapi pertandingan.
- b. *State Anxiety*. *State anxiety* merupakan kecemasan yang terjadi secara temporer yang tercermin pada respon seseorang pada suatu situasi (Hidayat, 2008).

Menurut Setyobroto (1989) perasaan cemas pada *state anxiety* datang apabila secara tiba-tiba menghadapi suatu masalah misalnya pertandingan. Hal ini berbeda dengan *trait anxiety*, *trait anxiety* muncul dikarenakan faktor bawaan yang sudah melekat menjadi bagian kepribadian orang tersebut, sedangkan *state anxiety* muncul secara tiba-tiba dan bersifat sementara tak kala akan menghadapi pertandingan saja. Hidayat (2008) mengatakan *state anxiety* adalah keadaan emosi yang muncul segera yang ditandai oleh kecemasan, ketakutan, ketegangan, dan peningkatan kesiagaan pada aspek fisiologis.

Husdarta (2011) menyatakan, kecemasan yang dirasakan oleh atlet dalam waktu tertentu, misalnya menjelang pertandingan (*state anxiety*) dan kecemasan yang dirasakan karena atlet tergolong pencemas (*trait anxiety*). *State anxiety* mempunyai rujukan obyektif. Sedangkan *trait anxiety* mempunyai rujukan subjektif atau subjektif referensi (Setyobroto, 1989).

#### **4. Faktor-faktor penyebab Kecemasan**

Faktor psikis dalam kondisi ini banyak diremehkan oleh seorang atlet atau bahkan pelatih. Laksana (2011), menyatakan bahwa faktor psikis justru kunci dari keberhasilan, sehingga atlet harus mempunyai psikis yang stabil. Maknanya, atlet harus dapat mengalahkan segala tekanan non-teknis, seperti halnya ketika seorang atlet kembali dari cedera dan mulai berlatih, pada kondisi ini atlet akan membandingkan dirinya sebelum mengalami cedera dan setelah mengalami cedera. seorang atlet akan merasa bahwa kemampuan atlet tersebut menurun, disinilah seorang atlet akan mengalami kecemasan yang berlebihan.

Menurut Ramaiah (2013) ada beberapa faktor yang menunjukkan reaksi kecemasan, diantaranya yaitu:

- a. Lingkungan. Lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berpikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu dengan keluarga, sahabat, ataupun dengan rekan kerja. Sehingga individu tersebut merasa tidak aman dengan lingkungannya.
- b. Emosi yang ditekan. Kecemasan bisa terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal ini, terutama jika dirinya menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang lama.
- c. Sebab-sebab fisik. Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Hal ini terlihat dalam kondisi seperti misalnya kehamilan, semasa remaja dan sewaktu pulih dari suatu penyakit.

Selama ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan perasaan lazim muncul, dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.

Az-Zahrani (2005), berbeda dengan Ramaiah (2013) menyebutkan bahwa faktor yang mempengaruhi adanya kecemasan adalah :

- a. Lingkungan keluarga. Keadaan rumah dengan kondisi yang penuh dengan pertengkaran atau penuh dengan kesalahpahaman serta adanya ketidakpedulian orang tua terhadap anak-anaknya, dapat menyebabkan ketidaknyamanan serta kecemasan pada anak saat berada didalam rumah.
- b. Lingkungan sosial. Lingkungan sosial adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan individu. Jika individu tersebut berada pada lingkungan yang tidak baik, dan individu tersebut menimbulkan adanya penilaian buruk dimata masyarakat. Sehingga dapat menyebabkan munculnya kecemasan.

Berbeda dengan keduanya, Sudarti (dalam Nindyowati, 2016), menyatakan bahwa sumber-sumber kecemasan terbagi menjadi 12 komponen, yaitu:

- a. Keluhan somatis. Keluhan somatis terjadi akibat dari meningkatnya aktivitas fisiologis yang berkaitan erat dengan situasi yang menimbulkan stress seperti situasi pertandingan atau kompetisi.
- b. Takut gagal. Perasaan takut gagal terjadi jika atlet dievaluasi secara subjektif yang kemudian menjadi suatu persepsi, kemungkinan gagal dalam usaha untuk meraih prestasi menimbulkan rasa cemas.
- c. Merasa tidak *complete* atau tidak lengkap. Perasaan tidak *complete* (lengkap) ditandai oleh persepsi atlet tentang dirinya yang negatif seperti ketidakpuasan tentang pribadi yang kemudian menimbulkan perasaan lemah, lelah dan tidak mampu untuk berkonsentrasi.
- d. Kehilangan kendali. Kehilangan kendali merupakan persepsi atlet akan ketidakmampuannya mengendalikan sesuatu yang sedang terjadi.
- e. Rasa bersalah . Rasa bersalah muncul berkaitan dengan moralitas dan agresi.
- f. Cita-cita yang tinggi. Cita-cita yang tidak rasional, harapan yang muluk-muluk, dan keterlibatan ego yang besar menyebabkan timbulnya kecemasan.
- g. Diperhatikan orang lain. Perhatian orang lain bisa menimbulkan kepuasan yang cocok dengan hasrat pamer, dengan demikian dapat meningkatkan semangat juang, tetapi perhatian juga dapat menimbulkan kegelisahan.
- h. Kegelisahan yang berlebihan. Kegelisahan yang berlebihan dan tidak beralasan dapat menimbulkan gejala psikologis, misalnya keringat yang berlebihan, pusing, pucat, dan keinginan buang air kecil meningkat.

- i. Kegagalan dalam pertandingan yang lalu. Pengalaman gagal dalam pertandingan terdahulu dapat meningkatkan kegelisahan atlet dalam menghadapi pertandingan yang akan dihadapi.
- j. Cedera. Cedera yang pernah dialami atlet menimbulkan kegelisahan, apalagi cedera yang berulang-ulang dialami oleh atlet.
- k. Usia. Tingkat kecemasan sesaat sebelum kompetisi semakin berkurang seiring dengan bertambahnya usia.
- l. Jenis kelamin. Umumnya atlet wanita secara konsisten lebih menunjukkan kecemasan dalam situasi kompetitif dibandingkan dengan atlet pria pada umumnya.

Tidak jauh berbeda dengan Sudarti, dalam hal ini Husdarta (2011) menyatakan bahwa ada lima faktor penyebab kecemasan antara lain :

- a. Takut kalau gagal dalam pertandingan. Ketakutan akan gagal adalah ketakutan bila dikalahkan oleh lawan yang dianggap lemah sehingga merupakan suatu ancaman terhadap ego atlet.
- b. Takut cedera atau berkaitan dengan kondisi fisiologisnya. Ketakutan akan serangan lawan yang dapat menyebabkan cedera fisik merupakan ancaman yang serius bagi atlet.
- c. Takut akan akibat sosial atas kualitas prestasi. Kecemasan muncul akibat ketakutan akan dinilai secara negatif oleh ribuan penonton yang merupakan ancaman terhadap harga diri atlet. Kecenderungannya masyarakat akan memberikan penilaian positif kepada atlet yang berhasil memenangkan pertandingan dan akan cenderung memberikan penilaian yang negatif terhadap atlet yang kalah. Pengakuan sekolah, hadiah, persetujuan teman dekat, dan pemberitaan surat kabar secara intensif serta kesempatan untuk ikut serta di tingkat yang lebih tinggi dimungkinkan bagi atlet yang berhasil.
- d. Takut terhadap agresi fisik baik yang dilakukan oleh lawan maupun diri sendiri.
- e. Takut bahwa kondisi fisiknya tidak mampu menyelesaikan tugasnya atau pertandingannya dengan baik.

## **B. Kecerdasan Emosi**

### **1. Definisi Kecerdasan Emosi**

Pengertian emosi berasal dari bahasa latin, yaitu *emovere* yang berarti bergerak menjauh (Goleman, 2000). Kecenderungan bertindak adalah hal yang mutlak dalam emosi. Diungkapkan pula oleh Goleman bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi (*to manage our emotional life with intelligence*), menjaga keselarasan emosi dan

pengungkapannya (*the appropriateness of emotion and its expression*) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial. Emosi merupakan reaksi terhadap suatu rangasangan dari luar ataupun dari dalam diri seseorang. Contohnya, emosi sedih secara fisiologis mendorong seseorang untuk berperilaku menangis.

Beberapa macam emosi oleh Descartes (dalam Goleman, 2000), menyatakan emosi terbagi atas: *Desire* (Hasrat), *hate* (benci), *Sorrow* (sedih), *Wonder* (heran), *love* (cinta) dan *Joy* (kegembiraan). Menurut Goleman (2002), kecerdasan emosional adalah kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati, dan keterampilan atau kemampuan sosial.

Goleman (2000) mengemukakan beberapa macam emosi yang tidak berbeda jauh dengan kedua tokoh di atas yaitu sebagai berikut, amarah meliputi beringas, mengamuk, benci, jengkel, kesal hati. Kesedihan meliputi pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihi diri, putus asa. Rasa takut meliputi cemas, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, waspada, tidak tenang, ngeri. Kenikmatan meliputi bahagia, gembira, riang, puas, senang, terhibur, bangga. Cinta meliputi penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kemesraan, kasih. Terkejut meliputi terkesiap, terkejut. Jengkel meliputi perasaan hina, jijik, muak, mual, tidak suka malu, malu hati, kesal.

Istilah kecerdasan emosional pertama kali dikemukakan pada tahun 1990 oleh Salovey dari *Harvard University* dan Mayer dari *University of New Hampshire* untuk menerangkan kualitas-kualitas emosional yang tampaknya penting bagi keberhasilan. Shapiro (1998) mengemukakan bahwa Salovey dan Mayer mendefinisikan kecerdasan emosional adalah sebagai, himpunan bagian dari kecerdasan social yang melibatkan kemampuan memantau perasaan sosial yang melibatkan kemampuan orang lain, memilah-milah semuanya dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan.

Kecerdasan emosional tidak bersifat menetap atau dapat berubah-ubah setiap saat, dan juga dapat dipengaruhi oleh lingkungan. Pelopor lain mengenai kecerdasan emosional yakni Bar-On pada tahun 1992 seorang ahli psikologi Israel, mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai serangkaian kemampuan pribadi, emosi dan sosial yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil dalam mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan (Goleman, 2000).

Kecerdasan *interpersonal* terdiri dari kecerdasan antar pribadi yaitu kemampuan untuk memahami orang lain, apa yang memotivasi, bagaimana bekerja,

bagaimana bekerja bahu-membahu dengan kecerdasan. Sedangkan kecerdasan *intrapersonal* yakni kemampuan yang korelatif, tetapi terarah ke dalam diri. Kemampuan tersebut adalah kemampuan untuk menggunakan modal tadi sebagai alat untuk menempuh kehidupan secara efektif (Goleman, 2000).

Berdasarkan beberapa pernyataan tentang kecerdasan emosi di atas dapat disimpulkan kecerdasan emosi adalah kemampuan seorang atlet untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi diri, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain (empati) dan kemampuan untuk membina hubungan dengan orang lain.

## 2. Aspek, Dimensi dan Indikator Kecerdasan Emosi

Patton, Cooper & Sawaf (2000) mengemukakan ada empat aspek kecerdasan emosi, yaitu :

- a. Kesadaran emosi (*emotional literacy*), yang bertujuan membangun rasa percaya diri pribadi melalui pengenalan emosi yang dirasakan. Kesadaran emosi yang baik terhadap diri sendiri dan orang lain, sekaligus kemampuan untuk mengelola emosi yang sudah dikenalnya, membuat seseorang dapat menyalurkan energi emosinya ke reaksi yang tepat dan konstruktif.
- b. Kebugaran emosi (*emotional fitness*) yang bertujuan mempertegas antusiasme dan ketangguhan untuk menghadapi tantangan dan perubahan. Hal ini mencakup kemampuan untuk mempercayai orang lain serta mengelola konflik dan mengatasi kekecewaan dengan cara yang paling konstruktif.
- c. Kedalaman emosi (*emotional depth*), yaitu mencakup komitmen untuk menyelaraskan hidup dan kerja dengan potensi serta bakat unik yang dimiliki. Komitmen yang berupa rasa tanggung jawab ini, pada gilirannya memiliki potensi untuk memperbesar pengaruh tanpa perlu menggunakan kewenangan untuk memaksakan otoritas.
- d. Alkimia emosi (*emotional alchemy*), yaitu kemampuan kreatif untuk mengalir bersama masalah-masalah dan tekanan-tekanan tanpa larut di dalamnya. Hal ini mencakup ketrampilan bersaing dengan lebih peka terhadap kemungkinan solusi yang masih bersembunyi dan peluang yang masih terbuka untuk mengevaluasi masa lalu, menghadapi masa kini, dan mempertahankan masa depan.

Adapun dimensi dan indikator kecerdasan emosi menurut Goleman (2000) adalah :

- a. Kesadaran diri. Dimensi ini menggambarkan kemampuan individu dalam mengetahui kondisi diri sendiri, kesukaan, sumber daya dan intuisi. Indikatornya meliputi kemampuan mengenali emosi diri sendiri beserta efeknya; mengetahui kekuatan dan batas-batas diri sendiri; percaya dengan kemampuan diri dan keyakinan tentang harga diri.

- b. Pengaturan diri. Dimensi ini menggambarkan pengelolaan emosi yang memudahkan untuk mencapai sasaran dengan cara mengelola kondisi, impuls, dan sumber daya diri sendiri. Indikatornya meliputi kemampuan untuk mengelola emosi-emosi dan desakan-desakan hati yang merusak; luwes terhadap perubahan (mudah beradaptasi) dan bertanggung jawab atas kinerja pribadi; mudah menerima dan terbuka terhadap gagasan, pendekatan dan informasi-informasi baru.
- c. Motivasi diri. Dimensi ini menggambarkan kecenderungan emosi yang mengantar atau memudahkan peraih sasaran. Indikatornya meliputi dorongan untuk berprestasi atau tidak cepat puas; dan kekuatan untuk berfikir positif dan optimis.
- d. Empati. Dimensi ini menggambarkan kemampuan individu membaca perasaan, kebutuhan, kepentingan, dan emosi orang lain. Indikatornya meliputi kemampuan menerima sudut pandang dari orang lain; dan peka terhadap perasaan orang lain.
- e. Keterampilan sosial. Dimensi ini menggambarkan kemampuan individu dalam menggugah tanggapan yang dikehendaki oleh orang lain. Indikatornya meliputi dapat memberikan pesan dengan jelas dan meyakinkan orang lain; dapat membangkitkan inspirasi kelompok dan orang lain; berani memulai dan mengelola perubahan (katalisator perubahan); serta mampu melakukan negoisasi dan pemecahan silang pendapat.

Berbeda dengan Goleman, menurut Petrides & Furnham (dalam King, 2011), indikator dari kecerdasan emosional adalah sebagai berikut:

- a. Pengaturan *mood* adalah pengelolaan emosi yang memudahkan untuk mencapai sasaran dengan cara mengelola kondisi, impuls, dan sumber daya diri sendiri.
- b. Keterampilan sosial adalah kepintaran dalam merespons tanggapan yang dikehendaki oleh orang lain.
- c. Pemanfaatan emosi adalah kecenderungan emosi yang mengantarkan atau memudahkan peraih sasaran dan tujuan.
- d. Penilaian emosi adalah mengetahui kondisi diri sendiri, kesukaan, sumber daya, dan intuisi.

Berdasarkan beberapa aspek di atas peneliti akan menggunakan dimensi oleh Goleman (2000) untuk dijadikan acuan dalam pembuatan skala kecerdasan emosi.

### **3. Manfaat Kecerdasan Emosi**

Masaong K. dan Tilomi (2011) berpendapat bahwa kecerdasan emosional yang tinggi akan sangat bermanfaat dan berpengaruh pada peningkatan kualitas hidup yang lebih baik sehingga kehidupan ini dapat memberi niat yang tak terduga. Berikut ini manfaat dari kecerdasan emosional, yaitu :

- a. Mengatasi stress, stress merupakan tekanan yang timbul akibat beban hidup dan dapat dialami oleh siapa saja. Toleransi terhadap stress merupakan kemampuan untuk bertahan dari peristiwa buruk dan situasi penuh tekanan. Orang yang cerdas secara emosional mampu menghadapi kesulitan hidup dengan kepala tegak, tegar dan tidak hanyut oleh emosi yang kuat.
- b. Menahan diri, merupakan karakteristik emosi untuk menunda kesenangan sesaat untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Mengendalikan dorongan hati merupakan salah satu seni bersabar dan menukar rasa sakit atau kesulitan saat ini dengan kesenangan yang jauh lebih besar di masa yang akan datang.
- c. Mengelola suasana hati, merupakan kemampuan emosional yang meliputi kecakapan untuk tetap tenang dalam suasana apapun, menghilangkan gelisah yang timbul, mengatasi kesedihan atau berdamai dengan sesuatu yang menjengkelkan. Aristoteles mengatakan bahwa marah itu mudah akan tetapi untuk marah kepada orang yang tepat, tingkat yang tepat, waktu, tujuan dengan cara yang tepat hanya bisa dilakukan oleh orang-orang yang cerdas secara emosi.
- d. Dapat memotivasi diri, orang yang mampu memotivasi diri sendiri akan cenderung sangat produktif dan efektif dalam hal apapun yang dihadapi. Ada begitu banyak cara dalam memotivasi diri sendiri antara lain dengan membaca buku atau artikel-artikel positif, tetap fokus pada impian, mengevaluasi diri, dan terus melakukan introspeksi diri.
- e. Menjalin hubungan, orang yang cerdas secara emosi mampu menjalin hubungan sosial dengan siapa saja. Seseorang yang memiliki kemampuan sosial dapat bergaul, menyenangkan, dan tenggang rasa terhadap orang lain.
- f. Mampu memahami orang lain, menyadari dan menghargai orang lain adalah hal terpenting dalam kecerdasan emosi. Hal ini disebut dengan empati. Keuntungan yang didapatkan dari memahami orang lain adalah kita lebih banyak pilihan tentang cara bersikap dan memiliki peluang lebih baik untuk berkomunikasi dan menjalin hubungan baik dengan orang lain.

Beberapa manfaat juga dikemukakan oleh Goleman (dalam penelitian oleh Suryanto dan Erlianti, 2018) manfaat memiliki kecerdasan emosional, antara lain :

- a. Mempunyai toleransi yang lebih tinggi baik terhadap diri sendiri maupun orang lain.
- b. Lebih mampu mengungkapkan amarah dengan tepat, tanpa harus berkelahi.
- c. Mampu meminimalisir emosi negatif dan mengubahnya menjadi emosi positif.
- d. Berkurangnya perilaku agresif atau merusak diri.
- e. Lebih bertanggung jawab dalam bekerja karena mampu memusatkan perhatian pada tugas yang sedang dikerjakan.
- f. Lebih tegas dan terampil dalam berkomunikasi dengan orang lain.

- g. Lebih demokratis dalam bergaul dan disenangi banyak orang.

### C. Kerangka Berpikir

Kecemasan pasca cedera yang sering terjadi pada atlet sangatlah wajar terjadi. Atlet yang mengalami kecemasan dapat mengakibatkan menurunnya *performance* pada saat bertanding maupun latihan. Hal ini tentu merupakan masalah yang serius bagi atlet maupun pelatih. Kecemasan sendiri menurut Nindyowati (2016) adalah ancaman tidak nyata secara fisik karena dalam kenyataannya cedera yang terjadi pada atlet tersebut sudah pulih. Perasaan cemas yang dialami oleh atlet seringkali muncul dalam beberapa aspek yang disampaikan oleh Maher, Blackburn & Davidson (2006), yakni aspek fisiologis yang dapat terjadi dengan indikator seperti jantung berdebar-debar, atlet dapat mengalami hal ini karena atlet akan mengingat hal-hal yang membuat atlet tersebut mengalami cedera. Tidak jarang pula atlet akan mengalami gangguan pencernaan seperti sering buang air kecil. Terdapat pula aspek emosional, seperti atlet merasa gugup, gelisah dan tegang ketika kembali bertanding setelah beristirahat pasca mengalami cedera. Terkadang atlet merasa cemas tidak dapat berprestasi seperti sebelum mengalami cedera, hal ini karena atlet adalah pribadi yang kompetitif dan memiliki target pribadi untuk dapat berprestasi, hal itu dapat pula membuat atlet lebih tertekan. Kekhawatiran terhadap konsekuensi-konsekuensi negatif juga dapat menimbulkan kecemasan, ketika atlet melakukan pertandingan atau latihan tidak jarang atlet akan memikirkan apakah dirinya mampu kembali seperti sebelum mengalami cedera.

Timbulnya cedera dapat disebabkan oleh kesalahan gerak atau benturan pada waktu melakukan aktivitas olahraga Becker. J (2007). Ketika seorang atlet mengalami cedera, umumnya atlet tersebut harus melakukan fisioterapi atau melakukan pengobatan intensif. Sering pula ketika atlet dinyatakan sembuh dari cederanya, dan dapat kembali berlatih dan bertanding pada cabang olahraga masing-masing, tidak jarang atlet tersebut masih merasa ketakutan untuk mencoba kembali gerakan-gerakan atau kembali bertarung dengan musuh yang membuat atlet tersebut cedera. Hal yang tidak kalah penting mengenai ekspektasi *performance* atlet yang tinggi dari lingkungan dapat membuat atlet tersebut lebih tertekan dan dapat menimbulkan kecemasan. Seperti digambarkan Nindyowati dan Priyonoadi (2016) dalam hasil penelitiannya bahwa kecemasan pasca cedera pada atlet merupakan gambaran dari perasaan dan penilaian atlet terhadap riwayat cedera yang pernah dialami, dan secara tidak langsung berdampak secara fisiologis dan psikologis pada *performance* atlet.

Namun terdapat beberapa penelitian yang dilakukan oleh Syamril, dkk (2008), Aufa (2019), dan Nuraini (2013) bahwa kecerdasan emosi dapat membantu seorang atlet untuk mengantisipasi tekanan dan tuntutan yang terjadi di lapangan. Kecerdasan

emosi juga dapat mengurangi perasaan takut atau khawatir dengan masalah yang timbul dikarenakan cedera yang dialami atlet tersebut. Kecerdasan emosi juga dapat meminimalisir kecemasan pasca cedera pada atlet puslatda Jawa Timur. Kecemasan dalam taraf wajar dapat membantu seorang atlet untuk berhasil dalam pertandingan, akan tetapi jika perasaan cemas yang berlebihan akan mengakibatkan atlet tersebut gagal dalam pertandingan maupun latihan. Nuraini (2013) menjelaskan bahwa kecerdasan emosi diperlukan oleh seseorang ketika menghadapi suatu masalah yang dapat menimbulkan tekanan atau kecemasan. Seseorang yang memiliki kecerdasan emosi yang baik akan lebih mampu untuk mengatur dan mengolah emosi sehingga dapat meminimalisir perasaan cemas yang muncul dan menjadi suatu kekuatan yang lebih positif.

Kecerdasan emosi sangat dibutuhkan oleh seorang atlet. Ketika seorang atlet memiliki kecerdasan emosi yang tinggi hal ini dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil dalam mengatasi tekanan dan tuntutan dari lingkungan sekitarnya. Atlet yang tidak memiliki kecerdasan emosi yang tinggi dapat dengan mudah terpecah perhatiannya, karena emosi adalah sumber kemampuan manusia yang dapat mempengaruhi kemampuan-kemampuan lain dan dapat mengakibatkan perasaan cemas muncul sehingga performa ketika atlet harus kembali melakukan latihan atau pertandingan pasca mengalami cedera dapat menjadi kacau dan tidak sesuai dengan yang diharapkan. Kecemasan ini berdampak secara fisiologis dan psikologis yang akan terlihat pada *performance* atlet. Walker, Thetcher, & Lavallo (2009), mengemukakan bahwa kecemasan merupakan respon atlet yang lebih kognitif, bentuk proses belajar sosial serta berhubungan dengan antisipasi atlet terhadap sesuatu yang tidak nyata secara fisik.

Kecerdasan emosi mampu merubah kecemasan menjadi hal yang positif, dengan kemampuan mengolah emosi dan menyalurkan dorongan dengan baik maka dapat merubah kecemasan menjadi motivasi untuk berprestasi dan tidak merasa takut akan hal-hal negatif yang akan terjadi ketika seorang atlet mulai kembali berlatih atau bertanding pasca cedera. Diperkuat oleh teori yang dikemukakan oleh Goleman, (2000) bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi (*to manage our emotional life with intelligence*), menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya (*the appropriateness of emotion and its expression*) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial.

Menurut Goleman (2000) atlet yang cerdas emosinya akan menunjukkan perilaku yang memiliki kesadaran akan dirinya seperti mengatur rencana berlatih, dan mudah berdiskusi dengan pelatih mengenai program yang dilakukan oleh atlet tersebut agar dapat terhindar dari cedera. Keterbatasan-keterbatasan fisik yang

dimiliki atlet akan lebih mudah disadari oleh atlet yang memiliki kecerdasan emosi yang baik. Atlet akan lebih percaya diri dengan apa yang dimilikinya pasca mengalami cedera, dan memiliki motivasi pada diri untuk dapat berprestasi seperti sebelum mengalami cedera. Atlet yang memiliki kecerdasan emosi yang baik dapat dengan mudah menjadi inspirasi bagi lingkungan sekitarnya.

#### **D. Hipotesis**

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas, maka dapat diajukan hipotesis dalam penelitian ini yaitu : “Ada hubungan negatif antara kecerdasan emosi dengan kecemasan pasca cedera pada atlet Puslatda Jawa Timur”.