

Kecerdasaan Emosi dan Kecemasan Pasca Cedera pada Atlet PUSLATDA Jawa Timur

Fitria Hartani^a, Niken Titi Pratitis^b dan Mamang Effendy^c

^aProgram Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Psikologi 17 Agustus - 1945, Surabaya – Indonesia

^bFakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945, Surabaya – Indonesia ^c

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945, Surabaya – Indonesia

Korespondensi: Hartani_fitria@yahoo.co.id

[Diserahkan](#)

[Diterima](#)

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan pasca cedera pada atlet Puslatda Jawa Timur. Data penelitian ini diperoleh 31 responden dan merupakan atlet Puslatda Jawa Timur yang mengalami cedera dan sedang mempersiapkan diri untuk PON di Papua tahun 2021. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan skala kecerdasan emosi dengan reliabilitas sebesar 0,907, skala kecemasan pasca cedera dengan reliabilitas sebesar 0,939. Selanjutnya, analisis data dilakukan dengan menggunakan *product moment* yaitu teknik korelasi yang digunakan pada penelitian ini adalah menghubungkan variabel bebas penelitian dengan variabel tergantung penelitian. Sebelum teknik analisis *product moment* yang pengolahan datanya menggunakan bantuan SPSS seri 20 IBM *for Windows*, maka ada 2 uji asumsi yang harus dilajukan terlebih dahulu. Uji asumsi tersebut meliputi uji normalitas dengan hasil kecemasan pasca cedera menunjukkan harga koefisien Z *Kolmogrov Smirnov* sebesar 0,999 pada $p = 0,271$ dan uji linieritas hubungan dengan hasil linieritas kecerdasan emosi dengan kecemasan pasca cedera menunjukkan koefisien F sebesar 4,652 pada $p = 0,039$. Sehingga hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan pasca cedera pada atlet Puslatda Jawa Timur.

Abstract. *This study aims to determine the relationship between emotional intelligence and postinjury anxiety in East Java Puslatda athletes. The data of this study were obtained from 31 respondents, all of whom were athletes from Puslatda East Java team, who had suffered injuries and were in preparation for PON in PAPUA in the year 2021. The sampling technique used in this study was purposive sampling. This study used a scale of emotional intelligence with a reliability of 0.907; and a scale of post-injury anxiety with a reliability of 0.939. Furthermore, data analysis was carried out using the product moment as the correlation technique used to link the independent variables, with the dependent variables of the study. The data processing was performed using SPSS 20 series IBM for Windows. Before the product moment analysis, there are 2 assumptions tests that must be conducted first, namely: normality test with the post-injury results, it shows the Kolmogrov Smirnov Z coefficient of 0.999 at $p = 0.271$ and the linearity test for the relationship with the results of the linearity of emotional intelligence with post-injury shows an F coefficient of 4.652 at $p = 0.039$. The results of this study indicate that there is a significant negative relationship between emotional intelligence and post-injury anxiety in East Java Puslatda athletes.*

Kata kunci : kecerdasan emosi, kecemasan pasca cedera, atlet

1. Pendahuluan

Jawa Timur dapat dikatakan sebagai barometer olahraga di Indonesia disebutkan Jawa Timur menyumbang 60% pada *event Internasional* dalam SEA GAMES, Hariandes & Sudijandoko (2016). Pasca cedera, secara psikologis pasti sering menimbulkan jejak memori sehingga memunculkan kecemasan pasca

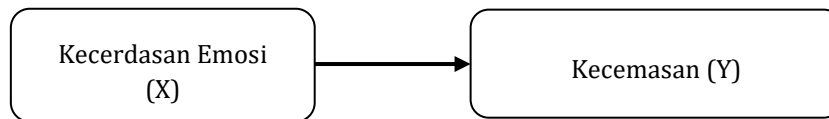
cedera (Sparkes, 2000; Verger, 2006; Naoi & Ostrow, 2008). Respon psikologis berupa kecemasan pasca cedera ini umumnya membuat atlet membutuhkan waktu lama untuk bisa mengatasi rasa takutnya untuk kembali berlatih dan melakukan pertandingan, bahkan banyak atlet yang setelah mengalami cedera tidak ingin kembali ke lapangan akibat trauma yang dialami (Sparkes, 2000; Verger, 2006; Naoi & Ostrow, 2008). Gunarsa (1989) menjelaskan bahwa Atlet yang mengalami kecemasan (*anxiety*) umumnya menampilkan gejala-gejala fisik seperti perubahan dramatis pada tingkah laku, gelisah atau tidak tenang dan susah tidur.

Atikson (1983) menjelaskan bahwa individu yang menderita gangguan kecemasan tiap hari hidup dalam keadaan tegang, selalu akan merasa serba salah atau khawatir dan cenderung memberi reaksi yang berlebihan pada stress yang ringan, keluhan fisik yang lazim antara lain adalah tidak dapat tenang, tidur terganggu, kelelahan, macam-macam sakit kepala dan jantung berdebar-debar. Demikian pula yang banyak terjadi pada atlet setelah mengalami cedera.

Goleman, (2000) menyatakan bahwa emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Gunarsa (2008) menyatakan bahwa kecerdasan emosi mampu membuat seseorang menyesuaikan terhadap masalah yang dihadapi. Salovey & Mayer (1990) menyatakan cerdas secara emosi berarti mampu untuk memantau perasaan dan emosi diri sendiri dan orang lain, mampu membedakan atau memilah antara keduanya dan menggunakan kemampuan ini untuk menuntun pikiran dan tindakan.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tipe penelitian yaitu penelitian survey.



Gambar 1. Model penelitian

Definisi teoritis kecemasan pasca cedera yang dikemukakan oleh Maher, Blackburn & Davidson (2006). Indikator-indikator perilaku yang dapat mengukur kecemasan pasca cedera dalam penelitian ini juga didasarkan pada aspek dan indikator kecemasan yang dikemukakan oleh Maher, Blackburn & Davidson (2006), yaitu meliputi aspek fisiologis seperti jantung lebih sering berdebar-debar, nafas menjadi lebih cepat, gangguan pencernaan; aspek emosional seperti gugup, gelisah, tegang; serta aspek kognitif seperti kekhawatiran terhadap konsekuensi-konsekuensi negatif.

Definisi teoritis yang dikemukakan oleh Goleman (2002). Dimensi dan indikator yang dapat menggambarkan kecerdasan emosional juga mengacu pada pendapat Goleman (2002) yang meliputi dimensi kesadaran diri, dimensi pengaturan diri, dimensi motivasi diri, dimensi empati dan ketrampilan sosial.

Subyek penelitian ini adalah atlet Jawa Timur yang terdaftar dalam PON ke 20 tahun 2021 di Papua tetapi pernah mengalami cedera dalam 8 bulan terakhir. Berdasarkan informasi yang diperoleh dari Wakil Ketua 3 KONI Jawa Timur, atlet yang terdaftar pada Puslatda Jawa Timur dan pernah mengalami cedera dalam kurun waktu kurang dari 8 bulan, berjumlah 31 orang.

Tabel 1. Jumlah Subyek Penelitian Berdasarkan Cabang OR

| No | Cabang Olahraga | Jumlah |
|--------------|-----------------|-----------|
| 1. | Atletik | 2 |
| 2. | Handball | 1 |
| 3. | Judo | 2 |
| 4. | Karate | 1 |
| 5. | Kempo | 2 |
| 6. | Panjat Tebing | 17 |
| 7. | Renang Indah | 1 |
| 8. | Selam | 2 |
| 9. | Senam | 2 |
| 10. | Loncat Indah | 1 |
| TOTAL | | 31 |

Sumber : Biodata Subyek Penelitian

3. Hasil Reliabilitas Skala Kecemasan Pasca Cedera dan Kecerdasan Emosi

Penelitian ini dibuktikan reliabilitasnya dengan mendasarkan pada elemen-elemen di dalam instrument konsistensi internal), yang hasilnya ditunjukkan dari harga koefisien Alpha's Cronbach saat dilakukan uji diskriminasi aitem skala. Secara lengkap koefisien reliabilitas skala Kecemasan Pasca Cedera dan skala Kecerdasan Emosi dapat disimak pada tabel 2.

Tabel 2. Reliabilitas Skala Kecemasan Pasca Cedera dan Skala Kecerdasan Emosi

| Skala | Reliability | Keterangan |
|------------------------|-------------|------------|
| Kecemasan Pasca Cedera | 0,939 | Reliabel |
| Kecerdasan Emosi | 0.907 | Reliabel |

Sumber : Output SPSS Hasil Uji Reliabilitas

Uji Normalitas Sebaran

Hasil analisis uji normalitas sebaran variabel Kecemasan Pasca Cedera menunjukkan harga koefisien Z Kolmogorov Smirnov sebesar 0,999 pada $p = 0,271$ ($p > 0,05$) sehingga sebaran skor variabel Kecemasan Pasca Cedera adalah mengikuti kaidah normalitas sebaran. Secara lengkap hasil dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Sebaran

| Variabel | Komogrov Smirnov-Z | P | Keterangan |
|------------------------|--------------------|-------|------------|
| Kecemasan Pasca Cedera | 0,999 | 0,271 | Normal |
| Kecerdasan Emosi | 0,488 | 0,039 | Normal |

Sumber : Output SPSS Hasil Uji Normalitas Sebaran

Uji Linieritas Hubungan

Hasil uji asumsi linieritas Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan Pasca Cedera menunjukkan koefisien F sebesar 4,652 pada $p = 0,039$ ($p < 0,05$) sehingga dapat diasumsikan bahwa kecerdasan emosi memiliki hubungan linier dengan kecemasan pasca cedera. Secara lengkap hasil dapat disimak pada tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji linieritas Hubungan

| Linieritas | F | P | Keterangan |
|--|-------|-------|------------|
| Kecerdasan emosi dengan kecemasan pasca cedera | 4,652 | 0,039 | Linier |

Sumber : Output Hasil Uji Linieritas Hubungan

Hasil Penelitian

Analisis korelasi *product moment* penelitian pada dasarnya ditujukan untuk menguji hipotesis penelitian yang berbunyi “Ada hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan pasca cedera pada atlet Puslatda Jawa Timur”. Hasil analisis *product moment* tersebut menunjukkan harga koefisien $r_{xy} = -0,372$ pada $p = 0,039$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan. Berpijak pada hasil analisis tersebut maka hipotesis penelitian dapat diterima. Hasil dapat disimak pada tabel 5.

Tabel 5. Hasil analisis Korelasi *Product Moment*

| Variabel | r_{xy} | p | Keterangan |
|---|----------|-------|------------|
| Kecerdasan emosi - kecemasan pasca cedera | -0,372 | 0,039 | Signifikan |

Sumber : Output SPSS Hasil Analisis Korelasi *Product Moment*

Peneliti juga melakukan analisis statistik deskriptif dengan hasil *Mean* pada variabel kecerdasan emosi 113,742 dengan SD = 10,73 ; *mean* pada variabel kecemasan pasca cedera yakni 82,613 dengan SD = 19,77. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel 16.

Tabel 1. Hasil Analisis Statistik Deskriptif

| Variabel | Mean | Std. Deviation | N |
|------------------------|---------|----------------|----|
| Kecerdasan Emosi | 113,742 | 10,73 | 31 |
| Kecemasan Pasca Cedera | 82,613 | 19,77 | 31 |

Sumber : Output SPSS Hasil Analisis Statistik Deskriptif

Hasil perhitungan oleh peneliti dapat ditemukan analisis deskriptif yakni pada ME variabel kecemasan pasca cedera lebih rendah dari pada nilai MT, sedangkan pada ME variabel kecerdasan emosi lebih tinggi dari pada nilai MT nya.

Tabel 2. Statistik Deskriptif

| ME | MT |
|---------|----|
| 113,742 | 87 |
| 82,613 | 90 |

Berikut adalah tabel perhitungan statistik deskriptif pada setiap variabel dengan keterangan pada setiap kategori yakni TS (Tinggi Sekali), T(Tinggi), S (Sedang), R (Rendah) dan RS (Rendah Sekali)

Tabel 3. Perhitungan Statistik Deskriptif Variabel kecemasan Pasca Cedera

| Kategori | Skor Kecemasan Pasca Cedera | Jumlah Atlet |
|----------|-----------------------------|--------------|
|----------|-----------------------------|--------------|

| | | |
|--------------|------------------|-----------|
| TS | $\geq 118,200$ | 2 |
| T | 94,476 - 118,199 | 6 |
| S | 70,751 - 94,475 | 14 |
| R | 47,027 - 70,750 | 9 |
| RS | $\leq 47,026$ | 0 |
| Total | | 31 |

Tabel 4. Perhitungan Statistik Deskriptif Variabel Kecerdasan Emosi

| Kategori | Skor Kecerdasan Emosi | Jumlah Atlet |
|--------------|-----------------------|--------------|
| TS | $\geq 133,057$ | 2 |
| T | 120,19 - 133,056 | 4 |
| S | 107,304 - 120,18 | 18 |
| R | 94,428 - 107,303 | 6 |
| RS | $\leq 93,427$ | 1 |
| Total | | 31 |

4. Pembahasan

Diterimanya hipotesis penelitian ini, menunjukkan bahwa hasil penelitian mendukung hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kecerdasan emosi berkorelasi dengan kecemasan pasca cedera, seperti misalnya penelitian Syamril, dkk (2008), Aufa (2019), dan Nuraini (2013). Penelitian-penelitian tersebut, secara garis besar menjelaskan bahwa pada dasarnya dengan kecerdasan emosi yang dimiliki maka individu akan lebih mampu mengatasi tuntutan dan tekanan dari lingkungan terhadap dirinya.

Granito (2002) bahkan mengartikannya dengan upaya tingkat pemulihan yang dirasakan individu pasca terjadinya cedera, adanya rasa kehilangan, atribusi, tanggapan emosional seperti frustrasi, ketakutan, dan kesedihan, yang berkaitan pula dengan kepatuhan rehabilitasi, penggunaan koping strategi, dan penggunaan jaringan dukungan sosial. Artinya, meskipun mengalami cedera saat berolah raga, bisa jadi seorang atlet tidak mengalami kecemasan setelahnya apabila atlet tersebut tidak memiliki tanggapan emosional negatif seperti frustrasi, kesedihan, ketakutan dan cenderung patuh menjalankan rehabilitasinya, serta memilih koping strategi yang tepat dan memperoleh dukungan sosial sepenuhnya. Hal tersebut dapat terjadi apabila atlet yang mengalami cedera memiliki kecerdasan emosi yang menurut Shaphiro (1998), merupakan kemampuan individu dalam memantau perasaan sosial yang melibatkan kemampuan orang lain, memilah-milah semuanya dan menggunakan informasi yang diperoleh untuk membimbing pikiran dan tindakannya.

Meskipun secara umum hasil penelitian mendukung penelitian-penelitian sebelumnya, namun berdasarkan sumbangan efektif penelitian yaitu diperoleh dari koefisien R^2 maka dapat diketahui bahwa kecerdasan emosi hanya menyumbang 13,8 % terhadap kecemasan pasca cedera. Artinya ada beberapa faktor lain yang dapat meningkatkan atau menurunkan kecemasan pasca cedera pada atlet.

5. Kesimpulan

Penelitian ini dilakukan pada atlet PUSLATDA Jawa Timur yang mengalami cedera dan sedang dipersiapkan untuk PON di Papua tahun 2021. Jumlah subjek penelitian ini adalah 31 orang. Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS seri 20 IBM for Windows. Berdasarkan hasil analisis data penelitian menggunakan *product moment* yang menghasilkan $r_{xy} = -0,372$ pada $p = 0,039$ ($p < 0,05$), maka hipotesis yang menyatakan “Ada hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosi dan kecemasan pasca cedera pada atlet Puslatda Jawa Timur”, terbukti dan dapat diterima.

Referensi

- Annistya, L. R. (2016). Program Remaja Super untuk Meningkatkan Harga Diri pada Remaja yang Berisiko Menyalahgunakan Napza. Skripsi Universitas Gadjah Mada.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., & Hilgard, E. R. (1999). *Pengantar Psikologi Jilid II*. Jakarta: Erlangga.
- Aufa, I., & Komarudin, K. (2019). Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan pada Pemain Futsal UNY saat Menghadapi Pertandingan. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 8(7).
- Darmawan, R. (2014). *Hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan sebelum menghadapi pertandingan pada atlet futsal* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Fariad, L., & Nashori, F. (2013). Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Wirogunan Yogyakarta. *Khazanah: Jurnal Mahasiswa*, 5(2), 63-74.
- Graha, A. S. (2019). Manfaat Istirahat pada Pasca Cedera Akibat Berolahraga. *MEDIKORA*, 18(1), 49-55.
- Hornbrook, J. T. (2012). *Self-Talk During Sport Injury.Recovery*. Alliant International University.
- Husna, M. (2017). Hubungan antara Kecerdasan Spiritual dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Ifham, A., & Helmi, A. F. (2002). Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Kewirausahaan pada Mahasiswa. *Jurnal psikologi*, 29(2), 89-111.
- Ika Putri, Y. (2007). Hubungan antara Intimasi Pelatih-Atlet dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Semarang (Doctoral dissertation, Universitas Diponegoro).
- Maghfiroh, N. H. (2018). Mengembangkan Kecerdasan Emosional Anak Sejak Dini.
- Martha, S. I., & Annatagia, L. (2014). Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan pada Narapidana. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2(2).
- Nindyowati, M. H., & Priyonoadi, B. (2016). Tingkat Kecemasan Atlet Aeromodelling Kelas Free Flight Setelah Mengalami Cedera Bahu Menjelang Pertandingan. *MEDIKORA*, 15(1), 69-84.
- Nuraini, D. E. (2020). Kecerdasan Emosi dan Kecemasan Menghadapi Pensiun pada PNS. *ejournal Psikoborneo*, 1(3).
- 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), 218-225.
- Prasetya, E. E., Supriyono, Y., & Ramli, A. H. (2009). Dampak Kecemasan pada Atlet Bola Basket Sebelum Bertanding. *Malang: Universitas Brawijaya*.
- Pratama, A. A. N., & Wardani, A. (2017). Pengaruh Kemampuan Kerja dan Semangat Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Melalui Kepuasan Kerja (Studi Kasus Bank Syariah Mandiri Kantor Cabang Kendal). *Salatiga: Jurnal Ekonomi dan Perbankan Syariah Muqtasid*, 8(2), 119-129.

- Pratama, E. G. (2014). Tingkat Kecemasan Atlet Sepakbola PERSIB U-21 yang Pernah Mengalami Cedera pada saat Menghadapi Kompetisis ISL U-21 (*Doctoral dissertation*, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Raynadi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N. (2017). Hubungan Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Pencak Silat di Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*, 3(3).
- Riadini, N. N. (2017). *Hubungan tingkat kecemasan dengan medical student syndrome pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Bandung* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung).
- Septiani, H. (2018). Pengaruh Kecerdasan Emosional, Disiplin Kerja dan Lingkungan Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan di Bank Syariah Mandiri Cabang Tulungagung. Skripsi IAIN Tulungagung.
- Silitonga, R. E. C. (2016). *Hubungan Self Efficacy Dengan Kecemasan Dalam Belajar Kimia Pada Siswa SMA Negeri 8 Medan* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Suharto, E. P. (2019). Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Kecemasan Menghadapi Mutasi Anggota Polri (*Doctoral dissertation*, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).
- Suryanto, S., & Erlianti, G. (2018). Kecerdasan Emosional Pustakawan dalam Melayani Pemustaka. *WIPA: wahana Informasi Perpustakaan UAJY*, 22.
- Trimukti Harliandes, S. I. D. U. (2016). Evaluasi Pembinaan Cabang Olahraga Bola Voli Surabaya untuk Menghadapi KEJURPROV Remaja 2016 (Studi pada Atlet Kejurprov Bolavoli Putra Surabaya). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(3).
- Verawati, I. (2015). Tingkat Kecemasan (Anxiety) Atlet dalam Mengikuti Pertandingan Olahraga. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 21(79), 40-45.
- Wibowo, C. T. (2015). Analisis Pengaruh Kecerdasan Emosional (EQ) dan Kecerdasan Spiritual (SQ) pada Kinerja Karyawan. *Jurnal Bisnis dan Manajemen (Journal of Business and Management)*, 15(1), 116.
- Wihandaru, Y. (2014). Respon Psikologis pada Atlet Futsal yang Mengalami Cedera ACL (*Anterior Cruciate Ligament*). Skripsi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.