

Pengaruh *Mental Toughness* dan Kecerdasan Emosi terhadap Kecemasan Olahraga pada Atlet Basket SMA Cita Hati Surabaya dalam Menghadapi *Event DBL*

Nabila Rahmi Oktaviani¹, Prihastuti²

^{1,2}Universitas Airlangga, Indonesia

nabila.rahmi.oktaviani-2022@psikologi.unair.ac.id ¹,

prihastuti@psikologi.unair.ac.id ²

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of mental toughness and emotional intelligence on exercise anxiety. This study uses a quantitative approach with an asymmetric regression research design. In this study, a sample of 24 basketball athletes from Cita Hati Surabaya High School was used with a sampling technique, namely purposive sampling. Data analysis used multiple regression analysis techniques anxiety. Multiple regression analysis revealed that $F = 1.874$ with a significance of $0.178 > 0.05$ was not significant. Arinya, you stated that mental toughness and emotional intelligence have no effect on sports anxiety. While partially on the mental toughness variable, the value of $t = -1.546$ is obtained with a significance of $0.137 > 0.05$, not significant. This means that the mental toughness variable partially has no significant effect on the sports anxiety variable. In the emotional intelligence variable, the value of $t = -0.888$ is obtained with a significance of $0.385 > 0.05$, which is not significant. This means that the emotional intelligence variable partially has no significant effect on the sports anxiety variable.

Keywords: *mental toughnes; emotional intelligence; sports anxiety*

ABSTRAK

Tujuan dalam penelitian ini ingin mengetahui pengaruh *mental toughness* dan kecerdasan emosi terhadap kecemasan olahraga pada atlet Basket SMA Cita Hati Surabaya dalam mengikuti event DBL. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Berdasarkan tingkat eksplanasinya, penelitian ini termasuk penelitian asosiatif yang asimetris. Hipotesis penelitian yang diajukan adalah apakah ada pengaruh *mental toughness* dan kecerdasan emosi terhadap kesemasan olahraga atlet basket Cita Hati Surabaya dalam mengikuti *event DBL*. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 24 atlet basket SMA Cita Hati Surabaya dengan teknik pengambilan sampel, yaitu *purposive sampling*. Analisis data menggunakan teknik analisis regresi berganda. Hasil analisis regresi berganda menunjukkan bahwa nilai $F = 1,874$ dengan signifikansi sebesar $0,178 > 0,05$, tidak signifikan. Arinya, bahwa *mental toughness* dan kecerdasan emosi secara simultan berpengaruh tidak signifikan terhadap variabel kecemasan olahraga. Sedangkan secara parsial pada variabel *mental toughness* diperoleh nilai $t = -1,546$ dengan signifikansi sebesar $0,137 > 0,05$, tidak signifikan. Artinya, bahwa variabel *mental toughness* secara parsial berpengaruh tidak signifikan terhadap variabel kecemasan olahraga. Pada variabel kecerdasan emosi diperoleh nilai $t = -0,888$ dengan signifikansi $0,385 > 0,05$, tidak signifikan. Artinya, bahwa variabel kecerdasan emosi secara parsial berpengaruh tidak signifikan terhadap variabel kecemasan olahraga.

Kata kunci: *mental toughness; kecerdasan emosi; kecemasan olahraga*

PENDAHULUAN

DBL adalah singkatan dari Development Basketball League, yang merupakan liga basket tingkat SMA terbesar se-Indonesia. Development Basketball League diadakan sejak tahun 2009, tepatnya pada 9 Desember 2009. DBL pada mulanya hanya diselenggarakan di Kota Surabaya. Seiring berjalannya waktu, antusias, dan minat para pelajar Indonesia yang tinggi untuk berpartisipasi dalam DBL ini, membuat DBL ini mengembangkan sayapnya dengan menggandeng Jawa Pos dan Honda, untuk menyebar di wilayah-wilayah Indonesia, yang hingga saat ini sudah tercatat telah diselenggarakan di 22 provinsi, 25 kota. Kompetisi pada DBL mempunyai keunikan dan mendapat sorotan dari pelajar SMA dengan konsep yang digunakan, yaitu *student athlete*, di mana para peserta dituntut untuk menyeimbangkan antara prestasi dan kualitas bermain basket harus berbanding lurus dengan prestasi belajar akademik pelajar. Tak heran jika perhelatan basket ini menjadi sangat bergengsi, mengingat tak sembarang orang dapat menjadi yang terbaik di kompetisi ini. Dengan semakin bergengsinya sebuah pertandingan semakin tinggi tekanan yang diterima atlet, belum lagi tekanan yang datang dari luar seperti tekanan supporter yang hadir di tribun lapangan bahkan yang datang dari teman sendiri sering kali membuat pemain merasa gugup, cemas, dan bingung pada saat di lapangan. Oleh sebab itu, mentalitas pemain selama bertanding sangat memengaruhi performa atlet selama bertanding. Semakin baik mentalitas seorang pemain maka pemain tersebut tidak merasa kesulitan untuk melakukan pertandingan tersebut.

Psikologi olahraga telah menjadi bagian penting bagi *student athlete* pada olahraga basket untuk dapat menjadi faktor keberhasilan bagi *student athlete* saat bertanding. Temuan terdahulu menunjukkan bahwa aspek psikologi dalam olahraga dapat membantu meningkatkan performa atlet (Newland dkk, 2013). Fenomena saat ini, kebanyakan dari para atlet hanya fokus untuk mengembangkan aspek fisik, teknik dan taktik dan sering kali mengabaikan aspek psikologis (Harsono, 2015). Padahal aspek-aspek psikologis tersebut perlu dilatih dan dikembangkan dengan baik, karena dalam sebuah pertandingan, aspek psikologis memiliki pengaruh 80% dan lainnya adalah 20% (Aliyyah dkk, 2020). Hal itu terlihat pada *student athlete* sekolah menengah atas Cita Hati pada saat beberapa hari hendak melakukan pertandingan di kejuaraan DBL Surabaya, sebagian besar atlet mengalami kecemasan yang tinggi. Selain itu tekanan dan ekspektasi yang tinggi dari warga sekolah semakin membebani mereka selama turnamen berlangsung. Fenomena di lapangan bahwa kecemasan itu terlihat pada pemain sebelum dan sesudah latihan dilakukan, banyak pemain merasa takut, gugup, dan *overthinking* pada saat mau melakukan pertandingan. Pada saat pertandingan dilakukan banyak pemain yang menunjukkan di bawah performa pada umumnya, berbeda saat di pertandingan persahabatan para pemain lebih baik dan berani. Supporter dari lawan seakan membuat pemain semakin gugup dan cemas. Sehingga faktor tersebut memengaruhi performa di lapangan pada saat pertandingan. Perlu diketahui sekolah Cita Hati termasuk tim yang baru di dunia DBL, sehingga menjadi beban bagi beberapa atlet yang baru mengikuti turnamen besar

seperti DBL. Apalagi jika mereka tahu bahwa tim yang akan dihadapi adalah tim yang seimbang bahkan yang dianggap lebih kuat dari mereka, kecemasan itu sangat terlihat dari wajah, bahasa tubuh dan apa yang mereka sampaikan kepada guru, pelatih maupun teman mereka. Berdasarkan peristiwa yg ditemukan bahwa sebagian besar student atlet di SMA Cita Hati Surabaya mengalami kecemasan pada saat sebelum pertandingan dan sesudah pertandingan.

Para students athlete di sekolah Cita hati mempunyai ekpektasi yang tinggi akan kemampuan diri mereka sehingga hal yang ditakutkan adalah hal kekalahan. Oleh karena itu mereka mempunyai beban moral kepada teman-teman mereka di sekolah. Guru dan pelatih melakukan pendampingan lebih kepada student athlete agar tetap fokus pada saat latihan menuju ke pertandingan. Dengan begitu kecemasan olahraga diperkirakan berhubungan dengan *mental toughness* (Raynaldi, Rachma, & Akbar, 2016). Banyak ahli olahraga yang berpendapat bahwa faktor psikologis yang berperan penting dalam pencapaian prestasi ditentukan oleh kematangan dan *mental toughness* (Clarasati & Jatmika, 2017). Fauzee, dkk. (2012) juga mengatakan bahwa komponen penting yang dapat menentukan keberhasilan atlet salah satunya yaitu *mental toughness*. *Mental toughness* adalah gabungan dari emosi, sikap, perilaku, serta nilai yang membuat individu mampu untuk menyelesaikan kendala dan tekanan yang dialami dengan tetap konsisten dalam menjaga motivasi dan konsentrasi secara penuh tujuan yang telah ditetapkan dapat terwujud (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2009). Dengan begitu jika atlet mempunyai *mental toughness* yang baik maka atlet tersebut mampu menjaga konsentrasi di lapangan dan bahkan memotivasi untuk bermain baik. Efek *mental toughness* dapat memberikan rasa nyaman, tenang untuk dapat mengembangkan keterampilannya yaitu respon positif seperti mengurangi kesalahan, tekanan, dan persaingan dalam sebuah pertandingan. *Mental toughness* juga dapat membuat atlet lebih percaya diri serta siap akan menghadapi pertandingan dan menerima apapun hasil yang akan didapat. Seorang atlet dengan *mental toughness* yang baik akan mampu memperoleh peningkatan secara signifikan prestasinya sekaligus dapat mempertahankan prestasi yang telah diperoleh (Nurhuda & Jannah, 2018).

Kecerdasan emosional sendiri memiliki pengertian yaitu kemampuan merasakan, memahami, dan secara selektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi dan pengaruh yang manusiawi. Kecerdasan emosional merupakan salah satu jenis kecerdasan yang dimiliki oleh manusia (Tridhonanto, 2010). Purnamasari dkk. (2013) mengatakan kecerdasan emosional adalah kemampuan mengenali, memahami perasaan diri dan orang lain. Kecerdasan emosional memiliki pengaruh yang baik terhadap keberhasilan dalam menyelesaikan studi. Kecerdasan emosional olahraga di mana atlet mempunyai kemampuan mengatur emosinya di lapangan sehingga menekan rasa cemas sehingga dapat bermain maksimal sesuai yang diharapkan. Kecerdasan emosional juga memberikan pengaruh baik student athlete yaitu seperti mengurangi rasa gugup, tidak melakukan kesalahan sendiri, dan *mental down*. Maka semakin besar kecerdasan emosional yang

dimiliki oleh seseorang, maka akan mampu mengelola kecerdasan emosi maka kecemasan olahraganya cenderung rendah, begitu dengan sebaliknya jika kecerdasan emosionalnya rendah maka kecemasan di dalam pertandingan cenderung tinggi. Apabila atlet menunjukkan sikap seperti itu maka performa atlet di lapangan cenderung semakin menurun. Dengan demikian bagi pemain yang mampu mengelola kecerdasan emosionalnya maka dia mampu menampilkan permainan yang baik dan dapat memenangkan pertandingan.

Kecemasan atau dalam Bahasa Inggris "*anxiety*" berasal dari Bahasa Latin "*angustus*" yang berarti kaku, dan "*ango, anci*" yang berarti mencekik. Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, seperti perasaan tidak enak, perasaan kacau, was-was dan ditandai dengan istilah kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang dialami dalam tingkat dan situasi yang berbeda-beda (Ardiyanto, 2012). Kondisi psikologis atlet seperti kecemasan olahraga dapat dijadikan sebagai penilaian atas baik dan buruknya kemampuan atlet tersebut. Kecemasan olahraga memiliki arti reaksi emosional yang bersifat negatif saat harga diri atlet dianggap terancam Ardiansyah (2014). Atlet akan merasa cemas apabila sesuatu yang diharapkan tidak berjalan dengan baik atau mendapat rintangan sehingga ada kemungkinan tidak tercapainya harapan akan menghantui pikirannya (Amir, 2012). Dengan hal itu kecemasan olahraga yakni perasaan tidak nyaman yang disebabkan oleh situasi mengancam (Jannah 2016). Ketika atlet mengalami kecemasan olahraga, kondisi tubuh baik fisik maupun psikis menjadi terganggu seperti tubuh merasa berat dan cepat mengalami kelelahan. Perasaan khawatir dan gelisah berlebih, tak jarang kondisi tubuh juga tiba-tiba mengalami gangguan dapat mengakitbatkan emosi tidak stabil, tidak dapat fokus dengan pertandingan yang dihadapi, kemampuan membaca lawan juga mengalami penurunan. Pada lingkup olahraga, situasi ancaman yang dimaksud dapat berupa tekanan yang diarahkan pada diri atlet untuk menampilkan performa terbaik. Hal itu terlihat pada kecemasan student athlete sekolah Cita Hati semakin terlihat pada saat melakukan pertandingan di mana mereka dituntut untuk mampu menang serta tekanan dari suporter lawan yang memenuhi tribun maupun tekanan moral di depan pendukung sendiri yang diisi oleh guru, teman, dan orang tua. Sebagian pemain merasa gugup, gemetar, kaki berat serta mudah melakukan kesalahan dalam memberikan passing kepada teman.

Berdasarkan peristiwa yang ditemukan bahwa sebagian besar student athlete di SMA Cita Hati Surabaya mengalami kecemasan pada saat sebelum pertandingan dan sesudah pertandingan. Maka demikian penulis ingin melakukan penelitian dengan judul Pengaruh *Mental Toughness* dan Kecerdasan Emosi terhadap Kecemasan Olahraga Atlet Basket SMA Cita Hati Surabaya dalam mengikuti *Event DBL*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Berdasarkan tingkat eksplanasinya, penelitian ini termasuk penelitian Asosiatif yang Asimetris. Variabel

dalam penelitian ini, yakni *Mental Toughness* dan Kecerdasan Emosi sebagai variabel independen serta Kecemasan Olahraga sebagai variabel dependen. Dalam penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 24 atlet basket SMA Cita Hati Surabaya dengan teknik pengambilan sampel, yaitu *purposive sampling*. Pada *purposive sampling*, sampel diambil berdasarkan pertimbangan subjektif peneliti, di mana persyaratan yang dibuat sebagai kriteria yang harus dipenuhi sebagai sampel. Sehingga dasar pertimbangan ditentukan tersendiri oleh peneliti (Sugiono, 2012). Instrumen dalam penelitian ini menggunakan 3 skala yang terdiri atas skala *mental toughness*, skala kecerdasan emosi, dan skala kecemasan olahraga. Skala *mental toughness* diadopsi dari penelitian Retnoningsasy (2020) yang didasarkan pada teori Gucciardi (2009) dengan jumlah item 40 dan reliabilitas Alpha Cronbach 0,940, skala kecerdasan emosi diadopsi dari penelitian Eksadamayanti (2021) didasarkan pada teori Goleman dengan jumlah item 11 dan reliabilitas Alpha Cronbach 0,769. Dan skala kecemasan olahraga diadopsi dari Retnoningsasy (2020) yang juga merupakan hasil adaptasi dari penelitian Smith dengan jumlah item 15 dan reliabilitas Alpha Cronbach 0,895. Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linear berganda dengan bantuan *software* SPSS 24 for Windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk kemudahan membaca dan pemahaman, temuan disajikan terlebih dahulu diikuti oleh diskusi. Subjudul Temuan dan subjudul Pembahasan disajikan secara terpisah. Ini bagian harus menempati sebagian besar, minimal 60%, dari seluruh tubuh artikel.

Hasil

a. Analisis Regresi Berganda

1) Uji F

Tabel 1. Uji F Signifikansi Simultan

ANOVA ^a						
	Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	174,108	2	87,054	1,874	,178 ^b
	Residual	975,726	21	46,463		
	Total	1149,833	23			
a. Dependent Variable: KO						
b. Predictors: (Constant), KE, MT						

Berdasarkan tabel di atas diperoleh hasil nilai $F = 1,874$ dengan signifikansi sebesar $0,178 > 0,05$, tidak signifikan. Artinya, bahwa *Mental Toughness* dan Kecerdasan Emosi secara simultan berpengaruh tidak signifikan terhadap variabel Kecemasan Olahraga.

2) Uji Persamaan Garis Regresi

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized		Standardized	t	Sig.
	Coefficients		Coefficients		
	B	Std. Error	Beta		
Dari tabel di atas dapat disusun garis regresi Y= 71,269 – 0,169 X ₁ – 0,429X ₂					
1 (Constant)	71,269	19,267		3,699	,001
Mental Toughness	-,169	,109	-,315	-1,546	,137
Kecerdasan Emosi	-,429	,484	-,181	-,888	,385

a. Dependent Variable: KO

Berdasarkan tabel di atas diketahui variabel *Mental Toughness* dengan nilai $t = -1,546$, signifikansi $0,137 > 0,05$, tidak signifikan. Artinya secara parsial *mental toughness* berpengaruh tidak signifikan terhadap kecemasan olahraga. Sedangkan variabel kecerdasan emosi diperoleh nilai $t = 0,888$, signifikansi $0,385 > 0,005$ tidak signifikan. Artinya, secara parsial variabel kecerdasan emosi berpengaruh tidak signifikan terhadap kecemasan olahraga. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa secara parsial terdapat pengaruh yang tidak signifikan *mental toughness* terhadap kecemasan olahraga dan kecerdasan emosi terhadap kecemasan olahraga.

b. Uji Asumsi

1) Uji Normalitas

Tabel 2. Uji Normalitas (*Tests of Normality*)

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
KO	,132	24	,200*	,973	24	,743
MT	,174	24	,058	,960	24	,434
KE	,171	24	,068	,936	24	,135

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil pengujian normalitas menggunakan *Saphiro Wilk* di atas diperoleh nilai signifikansi variabel *mental toughness* $0,434 > 0,05$ dan variabel Kecerdasan Emosi $0,135 > 0,05$. Nilai signifiikansi kedua variabel tersebut lebih dari $0,05$, artinya residu tersebar secara normal sebab memenuhi ketentuan nilai signifikan $> 0,05$, maka asumsi terpenuhi.

2) Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk membuktikan setiap variabel memiliki hubungan secara linier atau tidak berhubungan linear. Korelasi yang baik seharusnya terdapat hubungan yang linear antara variabel independen dengan dependennya. Berdasarkan pengambilan keputusan membandingkan nilai signifikansi (Sig.) dengan 0,05 yakni jika nilai *Deviation from Linearity* Sig. > 0,05 maka adahubungan yang linear secara signifikan, namun jika sebaliknya yaitu nilai *Deviation from Linearity* Sig. < 0,05 maka tidak ada hubungan yang linear secara signifikan. Oleh karena itu, peneliti menggunakan bantuan program SPSS versi 24.0 for Windows dengan *Test for Linearity* dengan batas nilai signifikan 0,05 dalam uji linearitasnya.

Tabel 3. Hasil Pengujian Linearitas Variabel *Mental Toughness* dengan Kecemasan Olahraga

ANOVA Table					
Sum of Squares		df	Mean Square	F	Sig.
KO * MT	Between (Combined)	1026,833	18	57,046	2,319 ,179
	Groups				
	Linearity	137,493	1	137,493	5,589 ,064
	Deviation from Linearity	889,340	17	52,314	2,127 ,207
	Within Groups	123,000	5	24,600	
Total		1149,833	23		

Berdasarkan hasil pengujian linearitas di atas dapat dikatakan nilai *Deviation from Linearity* 0,207 > 0,05, artinya kedua variabel memiliki hubungan linear. Oleh karena itu, variabel *Mental Toughness* dengan variabel Kecemasan Olahraga terdapat hubungan linear yang signifikan.

Tabel 4. Hasil Pengujian Linearitas Variabel Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan Olahraga

ANOVA Table					
		Sum of Squares	df	Mean Square	F Sig.
KO * KE	Between Groups (Combined)	388,967	10	38,897	,665 ,738
	Linearity	62,994	1	62,994	1,07 ,318
	Deviation from Linearity	325,973	9	36,219	,619 ,762
	Within Groups	760,867	13	58,528	
	Total	1149,833	23		

Berdasarkan hasil pengujian linearitas di atas dapat dikatakan nilai *Deviation from Linearity* $0,762 > 0,05$, artinya kedua variabel memiliki hubungan linear. Oleh karena itu, variabel Kecerdasan Emosi dengan variabel Kecemasan Olahraga terdapat hubungan linear yang signifikan.

3) Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat korelasi antarvariabel independen (X_1 & X_2). Apabila hasil pengujian tidak terjadi korelasi antarvariabel independen, maka diartikan sebagai model regresi tersebut dapat dikatakan baik. Pada pengujian ini, peneliti dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 24.0 for Windows 10. Terdapat dua syarat dalam pengambilan keputusan uji multikolinearitas yakni: (1) Berdasarkan nilai *Tolerance*, apabila nilai *Tolerance* $> 0,10$ artinya tidak terdapat multikolinieritas. Sedangkan, apabila nilai *Tolerance* $< 0,10$ artinya terdapat multikolinieritas; (2) Pengambilan keputusan berdasarkan *Variance Inflation Factor* (VIF), apabila nilai VIF lebih kecil dari 10,00 artinya tidak terdapat multikolinearitas. Sedangkan, apabila nilai VIF lebih besar dari 10,00 artinya terjadi multikolinearitas.

Tabel 5. Pengujian Multikolineartas

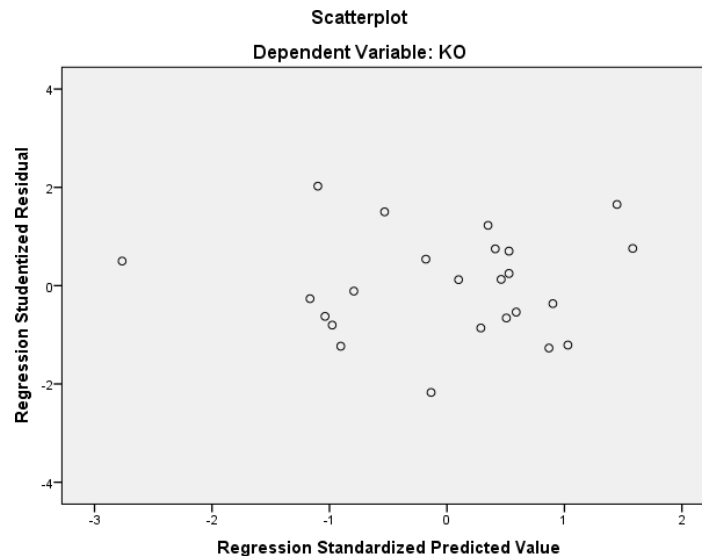
Coefficients^a			
	Model	Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	MT	,972	1,029
	KE	,972	1,029

a. Dependent Variable: KO

Pada tabel di atas menunjukkan hasil uji mutikolinearitas antara variabel independen Mental Toughness (X_1) dan Kecerdasan Emosi (X_2), antara lain: nilai *Tolerance* yakni $0,972 > 0,10$ dengan nilai VIF yakni $1,029 < 10,00$. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel independen tersebut tidak terjadi multikolineritas, artinya pengujian ini merupakan model regresi yang baik.

4) Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk melihat ketidaksamaan variasi dalam residual pada satu pengamatan dengan pengamatan lain yang menunjukkan nilai yang berbeda-beda. Apabila hasil pengujian tidak ditemukannya heteroskedastisitas, maka artinya model regresi tersebut dapat dikatakan baik. Pengujian heteroskedastisitas dalam penelitian ini menggunakan metode gambar *Scatterplots*, yakni melihat pola dengan ketentuan penyebaran titik-titik yang tidak beraturan. Pengambilan keputusan dalam uji gambar *Scatterplots* ini apabila titik-titik menyebar, tidak membentuk suatu pola, dan tidak mengumpul pada satu tempat, maka tidak mengalami heteroskedastisitas; namun jika sebaliknya, maka telah terjadi heteroskedastisitas. Pada pengujian heteroskedastisitas, peneliti dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 26.0 *for Windows*.



Gambar 1. Uji Heteroskedastisitas

Berdasarkan *output* pada gambar *Scatterplots* di atas menunjukkan bahwa titik-titik menyebar di atas dan di bawah (sekitar angka 0), titik-titik tidak mengumpul hanya di atas atau di bawah saja, penyebaran titik-titik tidak membentuk suatu gelombang menyempit dan melebar, dan penyebaran titik-titik tidak berpola. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi masalah heteroskedastisitas, sehingga asumsi heteroskedastisitas terpenuhi penuh.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dijelaskan di atas menunjukkan bahwa *mental toughness* dan kecerdasan emosi secara bersama-sama atau simultan berpengaruh tidak signifikan terhadap kecemasan olahraga. Oleh sebab itu, dapat disimpulkan bahwa hipotesis pada penelitian ini tidak diterima. Selanjutnya, pada hasil analisis secara terpisah atau parsial, masing-masing juga berpengaruh tidak signifikan yaitu *mental*

toughness terhadap kecemasan olahraga dan juga berpengaruh tidak signifikan antara kecerdasan emosi terhadap kecemasan olahraga. Sehingga, baik secara simultan maupun secara parsial terdapat pengaruh tidak signifikan terhadap kecemasan olahraga.

Hasil ini berbeda dengan penelitian terdahulu yang ditulis oleh Retnoningsasy (2020) di mana hasil dari penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan variabel *mental toughness* terhadap kecemasan olahraga. Selanjutnya, penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Titisari dan Haryanta (2018) dengan judul *peran kecerdasan emosi dan ketangguhan mental terhadap kecemasan menghadapi pertandingan pada Atlet Mahasiswa*, di mana hasil penelitiannya menunjukkan variabel ketangguhan mental berperan signifikan terhadap kecemasan, sedangkan pada variabel kecerdasan emosi berperan tidak signifikan terhadap kecemasan. Berdasarkan hasil dari beberapa penelitian terdahulu, disebutkan bahwa *mental toughness* dan kecerdasan emosi merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kecemasan olahraga. Namun, hasil dari penelitian ini adalah adanya pengaruh yang tidak signifikan. Perbedaan ini, bisa jadi disebabkan oleh faktor lain yang memengaruhi *mental toughness* dan kecerdasan emosi para atlet. Selain itu, bisa jadi disebabkan pula oleh berbagai keterbatasan dalam penelitian yang menyebabkan tidak adanya pengaruh dalam hasil penelitian ini diantaranya adanya keterbatasan subyek dalam memahami pernyataan dalam angket yang menggunakan Bahasa Indonesia dan jumlah subyek relatif kecil sehingga data dalam pengamatan kurang lengkap.

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian yang telah disampaikan, dapat disimpulkan bahwa baik secara parsial maupun secara simultan *mental toughness* dan kecerdasan emosi berpengaruh tidak signifikan, terhadap kecemasan olahraga pada atlet basket SMA Cita Hati Surabaya dalam mengikuti event DBL.

Hal ini bisa jadi dipengaruhi oleh faktor lain selain *mental toughness* dan kecerdasan emosi. Selain itu juga, bisa jadi dipengaruhi oleh berbagai keterbatasan yang ada dalam pelaksanaan penelitian ini diantaranya yaitu jumlah sampel yang tergolong kecil dan kendala pada saat pengambilan data, di mana subyek memiliki keterbatasan dalam memahami Bahasa Indonesia.

Saran yang dapat diberikan berdasarkan penelitian ini adalah perlunya melakukan pengamatan dengan menggunakan jumlah subyek yang lebih besar sehingga dapat diperoleh data pengamatan yang lebih lengkap.

DAFTAR PUSTAKA

Pustaka berbentuk buku:

- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. PT Rineka Cipta.
- Eksadamayanti, A., N. (2021). *Skala Kecerdasan Emosional*. Universitas Persada Indonesia YAI.
- Jannah, M. (2016). *Kecemasan Olahraga: Teori, Pengukuran, dan Latihan Mental*. UnesaUniversity Press.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Zinuddin, M. (2000). *Metodologi Penelitian*. Universitas Airlangga.

Pustaka yang berupa jurnal ilmiah:

- Ardiansyah, B. (2014). Dampak kecemasan pada atlet bola basket sebelum bertanding. *Jurnal Phederal Penjas*, 8(1)
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*. 20(3), 261–281.
- Jannah, M., Widohardhono, R., Fatimah, F., Dewi, D.K., Umanallo, M.C.B. (2019). Managing Cognitive Anxiety Through Expressive Writing InStudent-Athletes. *International Journal of Scientific & Technology Research*, 8 (10),1615-1618.
- Newland, A., Newton, M., Finch, L., Harbke, C. R., & Podlog, L. (2013). Moderating variables in the relationship between mental toughness and performance in basketball. *Journal of Sport and Health Science*, 2(3), 184–192.
- Raynaldi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. M. (2016). Hubungan Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Pencak Silat di Banjarbaru. *Jurnal Escop*. 3(3), 149-154
- Retnoningsasy, E., dan Miftakhul Jannah. (2020). Hubungan antara Mental Toughness dengan Kecemasan Olahraga pada Atlet Badminton. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 07(3)
- Titisari, D., dan Haryanta. (2018). Peran Kecerdasan Emosi dan Ketangguhan Mental terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan pada Atlet Mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Psychology*, 4(1), 51-56