

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Kecerdasan Emosional

Menurut Dâmbean & Gabor dalam (Menteri Kesehatan, 2024, p. 115) Kecerdasan emosional adalah kemampuan memahami dan mengelola emosi diri sendiri dan milik orang lain. Konsep ini semakin banyak digunakan, dan beberapa ahli percaya bahwa orang-orang yang melakukan hal tersebut menunjukkan kecerdasan emosional memiliki kemampuan untuk menyesuaikan pemikiran dan perilakunya dengan konteks atau untuk mencapai tujuan tertentu. Kemampuan untuk menyesuaikan diri ini membantu seseorang agar tidak asal dalam bertindak saat sedang emosi, melainkan tetap tenang dan berpikir matang sebelum melangkah. Hal ini berfungsi seperti Kompas yang menjaga kita agar tetap stabil dan tidak mudah stress saat menghadapi masalah yang sulit.

Shapiro mengatakan dalam (Manizar, 2016, p. 10) “Kecerdasan emosional pertama kali dilontarkan pada tahun 1990 oleh psikolog Peter Salovey dari Harvard University dan John Mayer dari University of New Hampshire. Salovey dan Mayer mendefinisikan kecerdasan emosional atau yang sering disebut EQ sebagai: “Himpunan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan sosial yang melibatkan kemampuan pada orang lain, memilah-milah semuanya dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan”. Penjelasan ini menunjukkan bahwa perasaan bukanlah sesuatu yang harus diabaikan, melainkan keputusan yang lebih baik. Kemampuan memilah perasaan inilah dapat dikatakan seseorang yang benar-benar dewasa dalam bersikap.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang dalam mengenali, memahami, mengelola, dan menggunakan emosi diri sendiri serta orang lain dengan bijak artinya dapat menyesuaikan perilaku dan pikiran untuk membimbing tindakan seseorang agar lebih efektif dan mencapai tujuan. Selain itu kecerdasan emosional juga bisa disebut sebagai alat utama untuk menyeimbangkan antara logika dan perasaan agar kita bisa mengambil keputusan yang tepat dan mencapai tujuan hidup yang lebih baik.

2.1.1.1 Faktor Kecerdasan Emosional

Goleman mengutip Salovey dalam (Nauli Thaib, 2018, p. 336) menempatkan kecerdasan pribadi Gardner dalam definisi dasar tentang kecerdasan emosional yang dicetuskannya dan memperluas kemampuan tersebut menjadi lima kemampuan utama, yaitu:

1) Mengenali Emosi Diri

Mengenali emosi diri sendiri merupakan suatu kemampuan untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Kemampuan ini merupakan dasar dari kecerdasan emosional, para ahli psikologi menyebutkan kesadaran diri sebagai *metamood*, yakni kesadaran seseorang akan emosinya sendiri.

2) Mengelola Emosi

Mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu. Menjaga agar emosi yang merisaukan tetap terkendali merupakan kunci menuju kesejahteraan emosi. Emosi berlebihan, yang meningkat dengan intensitas terlampau lama akan mengoyak kestabilan kita. Kemampuan ini mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang ditimbulkannya serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan.

3) Memotivasi Diri Sendiri

Prestasi harus dilalui dengan dimilikinya motivasi dalam diri individu, yang berarti memiliki ketekunan untuk menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati, serta mempunyai perasaan motivasi yang positif, yaitu antusiasisme, gairah, optimis dan keyakinan diri.

4) Mengenali Emosi Orang Lain

Kemampuan untuk mengenali emosi orang lain disebut juga empati. Menurut Goleman, kemampuan seseorang untuk mengenali orang lain atau peduli, menunjukkan kemampuan empati seseorang. Individu yang memiliki kemampuan empati lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan orang lain sehingga ia lebih mampu menerima sudut pandang orang lain, peka terhadap perasaan orang lain dan lebih

mampu untuk mendengarkan orang lain. Menurut Rosenthal dalam penelitiannya menunjukkan bahwa orang-orang yang mampu membaca perasaan dan isyarat non verbal lebih mampu menyesuaikan diri secara emosional, lebih populer, lebih mudah bergaul, dan lebih peka. Nowicki, ahli psikologi menjelaskan bahwa anak-anak yang tidak mampu membaca atau mengungkapkan emosi dengan baik akan terus menerus merasa frustrasi. Seseorang yang mampu membaca emosi orang lain juga memiliki kesadaran diri yang tinggi. Semakin mampu terbuka pada emosinya sendiri, mampu mengenal dan mengakui emosinya sendiri, maka orang tersebut mempunyai kemampuan untuk membaca perasaan orang lain.

5) Membina Hubungan

Kemampuan dalam membina hubungan merupakan suatu keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan antar pribadi. Keterampilan dalam berkomunikasi merupakan kemampuan dasar dalam keberhasilan membina hubungan. Individu sulit untuk mendapatkan apa yang diinginkannya dan sulit juga memahami keinginan serta kemauan orang lain. Orang-orang hebat dalam keterampilan membina hubungan ini akan sukses dalam bidang apapun. Orang berhasil dalam pergaulan karena mampu berkomunikasi dengan lancar pada orang lain. Orang-orang ini populer dalam lingkungannya dan menjadi teman yang menyenangkan karena kemampuannya berkomunikasi. Ramah tamah, baik hati, hormat dan disukai orang lain dapat dijadikan petunjuk positif bagaimana siswa mampu membina hubungan dengan orang lain. Sejauh mana kepribadian siswa berkembang dilihat dari banyaknya hubungan interpersonal yang dilakukannya. Dengan kata lain, memiliki kecerdasan emosional yang baik adalah kunci agar seseorang bisa mengontrol dirinya sendiri sekaligus menjadi pribadi yang menyenangkan bagi orang-orang disekitarnya. Sederhananya, kecerdasan emosional adalah bekal yang sangat penting agar tidak hanya pintar dalam berpikir, tetapi juga hebat dalam mengelola perasaan diri sendiri dan peduli terhadap perasaan orang lain.

Dapat disimpulkan bahwa dengan mengetahui faktor-faktor yang berkaitan dengan kecerdasan emosional dapat membantu seseorang tidak hanya menjadi kuat secara fisik, tetapi juga tangguh secara mental dan sosial, yang merupakan kunci utama untuk mencapai puncak prestasi dan keberhasilan jangka panjang.

2.1.1.2 Ciri-ciri seseorang mempunyai kecerdasan emosional yang tinggi

Menurut Nurita dalam (Mukhlisa et al., 2024, p. 118), dikemukakan ciri-ciri individu yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi, yaitu ;

- 1) Memiliki kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan dapat bertahan dalam menghadapi frustrasi.
- 2) Dapat mengendalikan dorongan-dorongan hati sehingga tidak melebihi-lebihkan kesenangan suatu
- 3) Mampu mengatur suasana hati dan dapat menjaganya agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir seseorang.
- 4) Mampu berempati terhadap orang lain dan tidak lupa berdo'a.

Pemahaman mengenai ciri-ciri kecerdasan emosional yang tinggi dapat memberikan panduan konkret tentang bagaimana karakteristik kecerdasan emosional dapat mempengaruhi kesuksesan dan kesejahteraan seseorang. Kecerdasan emosional berpangkal pada otak kanan. Cara berpikir otak kanan bersifat acak, tidak teratur, intuitif, dan holistik. Berdasarkan berbagai uraian tentang kecerdasan emosional dapat dirangkum aspek emosi yang mengacu pada pendapat para ahli dalam lima ciri menurut Dadang Hawari dalam (D. K. Emosional, 2021, p. 297) diantaranya :

- 1) Mengenali emosi diri, yaitu kesadaran diri untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi.
- 2) Mengelola emosi, yaitu kemampuan sewaktu perasaannya dengan pas pada objek yang tepat.
- 3) Mengelola dan mengekspresikan emosi.
- 4) Motivasi dan memahami diri sendiri. Memotivasi, menguasai, dan menahan diri, tidak cepat merasa puas, mengendalikan dorongan hati serta kemampuan bereaksi adalah hal yang sangat penting. Orang yang memiliki keterampilan cenderung lebih produktif dalam berbagai hal yang mereka kerjakan.

Mengenal emosi orang lain, yaitu merupakan keterampilan bergaul, karena memiliki empati. Orang yang mempunyai empati yang lebih mampu mengkaji sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa yang dibutuhkan orang lain. Keterkaitan antara kelima ciri tersebut menunjukkan bahwa kecerdasan emosional merupakan kesatuan sistematis yang mengintegrasikan kesadaran intrapersonal dan

keterampilan intrapersonal. Implementasi dari seluruh aspek ini tidak hanya berdampak pada stabilitas psikologis individu, namun juga menjadi faktor penentu penting dalam menciptakan pencapaian performa yang optimal dalam berbagai bidang kehidupan.

2.1.1.3 Manfaat Kecerdasan Emosional

Terdapat beberapa manfaat kecerdasan emosional untuk kehidupan yang dijelaskan dalam Mukhlisa et al., (2024, p. 124). Berikut adalah manfaat dari kecerdasan emosional :

1) Menghadapi stress

Stres adalah tekanan yang timbul dari beban hidup yang bisa dialami oleh siapa saja. Manfaat memiliki kecerdasan emosional yang tinggi antara lain mampu mengatasi stres, menghadapi tekanan stres, dan mampu menahan emosi sehingga tidak akan terlarut dalam stres.

2) Kontrol impuls (menahan diri)

Manfaat kecerdasan emosional yang kedua adalah mampu mengontrol atau menahan diri. Mampu menunda kesenangan sesaat untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Kemampuan menahan diri ibarat suatu seni kesabaran dan rasa sakit atau kesulitan yang ditukar hari ini dengan kesenangan yang jauh lebih besar di masa depan.

3) Mengelola suasana hati

Manfaat kecerdasan emosional yang ketiga adalah mampu mengelola suasana hati. Mengelola suasana hati adalah kemampuan emosional yang meliputi kemampuan untuk tetap tenang dalam suasana apapun, mampu menghilangkan kecemasan yang timbul, mengatasi kesedihan, dan menjengkelkan.

4) Motivasi diri

Manfaat kecerdasan emosional yang keempat adalah mampu memotivasi diri. Orang yang mampu memotivasi diri akan cenderung sangat produktif dan efektif dalam hal apapun. Ada begitu banyak cara untuk memotivasi diri sendiri, antara lain dengan banyak membaca buku atau artikel positif, tetap fokus pada impian, mengevaluasi diri dan terus melakukan introspeksi diri.

5) Memiliki keterampilan sosial

Orang yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi mampu menjalin hubungan dengan siapapun. Seseorang yang memiliki kecerdasan emosional mudah

untuk bergaul, menjadi pribadi yang menyenangkan dan toleransi terhadap orang lain.

6) Mampu memahami orang lain

Memahami dan menghormati orang lain adalah landasan dari kecerdasan emosional. Ini disebut sebagai empati. Keuntungan memahami orang lain adalah memiliki kesempatan untuk menjalin komunikasi dan hubungan yang lebih baik dengan orang lain. Salah satu aspek penting dari kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk memahami, mengendalikan, mengevaluasi emosi dalam diri sendiri dan orang lain. Menurut Suciati dalam (Mukhlisa et al., 2024, p. 125) kecerdasan emosional pada diri sendiri dapat membantu mengatur dan mengelola emosi, sementara memahami emosi orang lain dapat memunculkan sifat empati terhadap situasi dan kondisi orang lain sehingga mampu menciptakan keberhasilan hubungan dengan orang lain, baik hubungan pribadi maupun profesional.

2.1.2 Kecemasan Bertanding

2.1.2.1 Pengertian Kecemasan Bertanding

Kecemasan bertanding merupakan suatu kondisi emosional yang pada umumnya dirasakan oleh seorang atlet sebelum, selama, dan setelah sebuah pertandingan atau kompetisi, kondisi ini merupakan respons alami tubuh dan pikiran terhadap tekanan performa dan ketidakpastian hasil. Menurut Cox dalam (Wohon & Ediati, p. 65) menyatakan kecemasan bertanding adalah respon negatif yang dirasakan oleh individu pada saat menghadapi pertandingan yang ditandai dengan gejala-gejala seperti emosi yang negatif akibat dari sistem pemikiran individu terhadap situasi pertandingan.

Menurut Gunarsan dalam (Maulana & Khairani, p. 100) Kecemasan bertanding merupakan hal yang tidak dapat dihindari dan ada dalam situasi pertandingan, sehingga menjadi salah satu penyebab kegagalan atau penampilan yang tidak optimal dari seorang atlet. Martens, dkk dalam mendefinisikan kecemasan bertanding sebagai suatu kondisi yang menganggap pertandingan sebagai situasi yang berbahaya dan merespon situasi tersebut dengan perasaan tegang dan cemas. Martens membagi kondisi kecemasan bertanding tersebut kedalam dua aspek yaitu kecemasan somatik dan kecemasan kognitif.

Menurut Safitri & Masykur dalam (Swastiratu & Izzaty, 2022, p. 89) Kecemasan timbul karena keadaan dimana individu merasa terancam oleh salah satu atau banyak hal yang dianggapnya menakutkan dan menyakitkan yang berasal dari luar maupun dari dalam, sehingga menimbulkan kekhawatiran, kegelisahan yang mengganggu ketenangan dan kesehatan yang terkadang menimbulkan kekacauan fisik.

Berdasarkan pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan bertanding merupakan respons emosional dan fisiologis yang normal, namun negatif, terhadap tekanan dan ketidakpastian dalam sebuah kompetisi. Kondisi ini dipicu oleh persepsi atlet yang menganggap pertandingan sebagai situasi mengancam, yang kemudian memunculkan gejala fisik (somatik) seperti ketegangan serta gejala mental (kognitif) berupa pikiran negatif dan kekhawatiran. Meskipun wajar, kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu ketenangan, memicu kegelisahan, dan pada akhirnya menjadi salah satu penyebab utama penampilan atlet yang tidak optimal atau bahkan kegagalan.

2.1.2.2 Gejala-gejala kecemasan

Menurut Gunarsa dalam (Ardiansyah, 2014, p. 100) gejala-gejala kecemasan dapat dibedakan atas :

1 Gejala Fisik

- a) Adanya perubahan dramatis pada tingkah laku, gelisah atau tidak tenang dan sulit tidur.
- b) Terjadi peregangan pada otot-otot pundak, leher dan perut.
- c) Terjadi perubahan irama pernapasan.
- d) Terjadi kontraksi otot setempat ; pada dagu, sekitar mata dan rahang.

2 Gejala Psikis

- a) Gangguan pada perhatian dan konsentrasi.
- b) Perubahan emosi.
- c) Menurunnya rasa percaya diri.
- d) Tidak ada motivasi kewajaran.

Gunarsa dalam (Ardiansyah, 2014, p. 102) juga menjelaskan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan cenderung untuk terus menerus merasa khawatir akan keadaan yang buruk, yang akan menimpa dirinya atau diri orang lain yang dikenalnya

dengan baik. Biasanya seseorang yang mengalami kecemasan cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit konsentrasi, dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan untuk tidur. Penderita kecemasan mengalami gejala-gejala seperti; berkeringat berlebihan (walaupun udara tidak panas dan bukan setelah berolahraga), jantung berdegup ekstra cepat atau terlalu keras, dingin pada tangan atau kaki, mengalami gangguan pencernaan, merasa mulut kering, tampak pucat, sering buang kecil melebihi batas.

Berdasarkan pernyataan diatas maka dapat disimpulkan gejala kecemasan saling berkaitan dan memperburuk satu sama lain. Ketika seseorang mengalami kecemasan secara psikis berkaitan dengan kekhawatiran, tidak percaya diri, otak akan memicu respons tubuh. Hal ini menyebabkan timbulnya gejala fisik seperti jantung berdebar kencang, otot tegang, atau keringat dingin. Sensasi fisik ini kemudian bisa meningkatkan rasa takut dan kekhawatiran, menciptakan siklus yang sulit diputus. Dengan kata lain, pikiran yang cemas memicu reaksi fisik, dan reaksi fisik tersebut justru memperkuat perasaan cemas yang ditimbulkan.

2.1.3 Performa Pertandingan

Performa, Menurut Lestari dalam (Dunan & Sulistiandari, 2023. p, 626), mengacu pada penampilan seseorang dalam melakukan tindakan. Puncak performa atau *peak performance* adalah keadaan di mana pikiran dan otot bekerja sama dengan baik, baik dari segi mental maupun fisik, sehingga atlet mampu menunjukkan kemampuan terbaiknya.

Dalam konteks cabang olahraga taekwondo, pencapain *peak performance* secara konkret diwujudkan melalui efektivitas serangan untuk mengumpulkan poin sebanyak mungkin. Kemenangan dalam sebuah pertandingan sangat ditentukan oleh kemampuan atlet dalam mendaratkan tendangan dan pukulan yang masuk ke area sasaran yang sah, yakni *pessang* (pelindung badan) dan *head guard* (pelindung kepala), setiap serangan harus dilakukan dengan Teknik yang bertenaga, akurat dan tepat sasaran agar dapat terdeteksi oleh system sensor elektronik maupun penilaian wasit. Oleh karena itu, seorang atlet taekwondo tidak hanya dituntut memiliki ketahanan fisik yang prima, tetapi juga kecerdasan taktis dalam mencari celah pertahanan lawan guna memaksimalkan frekuensi serangan yang menghasilkan poin hingga akhir ronde.

Menurut Bompa dalam (Loveyama & Widodo, 2020, p. 100) menyatakan latihan fisik, latihan taktik, latihan teknik, dan latihan mental adalah empat aspek yang harus diperhatikan oleh seorang atlet. Ini berkaitan dengan performa seorang atlet saat akan bertanding. Sejalan dengan hal tersebut, Suin dalam (Mas'ud, Zainuddin, & Firdaus, 2022, p. 172) mengemukakan bahwa *peak performance* merupakan kemampuan tersembunyi di dalam diri seseorang yang ditunjukkan melalui keterampilan dalam konteks atletik, fisik, seni, ataupun konteks lainnya. Individu dengan *peak performance* baik akan mampu mengoptimalkan potensi yang ada pada dirinya sehingga dapat membawa dirinya untuk mencapai prestasi. Peak performance dihasilkan selama mengikuti proses latihan dan kompetisi.

Herani dalam (Mas'ud et al., 2022, p.172) mengemukakan bahwa penampilan atlet ditentukan oleh empat faktor diantaranya adalah faktor kesegaran jasmani, faktor keterampilan, faktor pembawaan fisik, dan faktor psikologis. Sebagai penguat pandangan tersebut, Williams dan Krane (Mas'ud et al., 2022, p. 172) mengemukakan bahwa fokus, bekerja secara otomatis, dapat mengontrol emosi dan pikiran, rasa tidak takut kalah, percaya diri, mental dan fisik yang rileks, dan semangat tinggi adalah ciri-ciri atlet yang memiliki *peak performance* tinggi. Sehingga faktor psikologis memiliki peran penting dalam meningkatkan peak performance atlet.

Berdasarkan berbagai pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa puncak performa atau *peak performance* merupakan integrasi harmonis antara aspek fisik, Teknik, taktik dan mental yang memungkinkan atlet menunjukkan kemampuan terbaiknya. Dalam olahraga taekwondo, puncak performa ini tidak hanya teoritis, tetapi terwujud secara praktis melalui kemampuan atlet untuk mendaratkan tendangan dan pukulan yang akurat guna mengumpulkan poin maksimal pada area sasaran.

2.1.4 Olahraga Taekwondo Kota Tasikmalaya

Taekwondo adalah seni beladiri Korea yang berkembang pesat di Indonesia dan di pelajari oleh berbagai lapisan masyarakat di seluruh dunia. Menurut Amrinder Singh dalam (Wahyuni & Donie, 2020, p. 2) “taekwondo adalah teknik pertarungan tanpa menggunakan senjata untuk pertahanan diri yang melibatkan aplikasi terampil teknik termasuk meninju; tendangan melompat, blok dan menangkis tindakan dengan tangandan kaki. Taekwondo adalah olahraga tempur yang menekankan pada

teknik tendangan dan gerak kaki yang dinamis”.

Secara historis, seni bela diri ini tidak hanya berfungsi sebagai alat pertahanan fisik, tetapi juga sebagai sarana pembentukan karakter dan disiplin mental yang berakar dari tradisi kuno Masyarakat Korea. Sedangkan menurut Tirtawirya dalam (Nur Ahmad Muharram & Puspodari, p. 41) taekwondo sendiri berasal dari bahasa Korea yang secara harfiah dapat diartikan sebagai berikut:“ Tae yang berarti menyerang menggunakan kaki, Kwon yang berarti memukul atau menyerang dengan tangan, dan Doyang berarti disiplin atau seni.

Dasar-dasar taekwondo terbentuk dari kombinasi berbagai teknik gerakan menyerang dan bertahan yang menggunakan bagian tubuh untuk menghadapi lawan”. Dan taekwondo memiliki dua jenis pertandingan resmi yaitu “kyorugi” yang mana melakukan kontak fisik secara langsung untuk menentukan kemenangan, dan ada juga “poomsae” dimana atlet hanya menampilkan jurus-jurus taekwondo dengan teknik dan cara yang benar (Wahyuni & Donie, 2020 p. 1). Dalam kategori kyorugi, dua atlet bertanding satu lawan satu untuk saling mengumpulkan poin melalui tendangan dan pukulan yang mengenai sasaran pada tubuh lawan. Pertandingan ini tidak hanya mengandalkan kekuatan fisik semata, tetapi memerlukan kecepatan berpikir dan kontrol emosi yang baik dalam membaca setiap Gerakan lawan dalam sebuah pertandingan.

Suryadi dalam (Kediri, 2020 p. 41) mengemukakan dasar-dasar taekwondo terdiri dari 5 komponen dasar, yaitu :

- 1) Bagian tubuh menjadi sasaran (*Keup So*)
- 2) Bagian tubuh yang digunakan untuk menyerang atau bertahan
- 3) Sikap kuda-kuda (*Seogi*)
- 4) Teknik bertahan/menangkis (*Makki*)
- 5) Teknik serangan (*Kongkyok Kisul*) yang terdiri dari pukulan/*jierugi*, sabetan/*chigi*, tusukan/*chierugi*, tendangan/*chagi*

Dalam sebuah pertandingan, seorang atlet bisa mendapatkan poin apabila berhasil mendaratkan serangan yang bersih ke arah sasaran lawan. Poin diberikan untuk tendangan atau pukulan yang mengenai pelindung badan (*hogu*), serta poin yang lebih tinggi untuk tendangan yang berhasil mengenai area pelindung kepala. Atlet memperoleh poin maksimal yaitu di area kepala tiga poin bahkan bisa empat poin sampai lima poin

jika melakukan tendangan memutar seperti *dwi hurigi*, *dolke chagi* dan *dwi chagi* yang mengarah ke bagian badan dan kepala.

Di lingkup lokal, perkembangan taekwondo di Kota Tasikmalaya menunjukkan trend yang sangat positif dan dinamis. Sebagai salah satu cabang olahraga unggulan, taekwondo telah menyebar luas ke berbagai unit latihan atau *dojang* yang tersebar di instansi pendidikan maupun klub-klub umum. Pembinaan atlet di Kota Tasikmalaya dilakukan secara berjenjang, mulai dari usia dini hingga tingkat prestasi, dengan dukungan penuh dari Pengurus Cabang (Pengcab) TI (Taekwondo Indonesia) Kota Tasikmalaya. Keaktifan kota ini juga terlihat dari rutinnnya penyelenggaraan kejuaraan lokal maupun pengiriman atlet ke ajang bergengsi seperti Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Jawa Barat.

Dalam menghadapi berbagai kejuaraan, para pelatih di Kota Tasikmalaya kini mulai mengintegrasikan program latihan fisik dengan penguatan aspek psikologis atlet. Latihan mental ini bertujuan untuk mengelola tingkat kecemasan bertanding dan meningkatkan kecerdasan emosional atlet saat berada di bawah tekanan tinggi di atas matras. Beberapa metode yang diterapkan meliputi simulasi pertandingan (*try-in*) untuk membangun rasa percaya diri, teknik relaksasi untuk menjaga fokus, serta penguatan motivasi berprestasi melalui sesi evaluasi tim. Hal ini sangat krusial mengingat hasil pertandingan *kyorugi* seringkali ditentukan oleh ketenangan atlet dalam mengambil keputusan di detik-detik kritis.

Dapat disimpulkan bahwa taekwondo merupakan seni bela diri komprehensif asal Korea yang mengintegrasikan ketangkasan fisik melalui teknik serangan tangan dan kaki. Olahraga taekwondo juga bertujuan untuk melatih kedisiplinan dan pembentukan karakter. Hal inilah yang membuat taekwondo disukai banyak orang dari berbagai usia di seluruh dunia, termasuk di Kota Tasikmalaya. Keberhasilan pengembangan taekwondo di Kota Tasikmalaya menjadi bukti nyata bahwa sinergi antara kemampuan teknik, kesiapan fisik, dan ketangguhan mental adalah kunci utama dalam mencetak generasi atlet yang berprestasi dan berkarakter unggul.

2.1.5 Kisi-Kisi Instrumen Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosi merupakan sejumlah keterampilan memproses informasi yang berhubungan dengan keakuratan penilaian tentang emosi diri sendiri dan orang lain,

dapat mengatur emosi secara efektif serta kemampuan mengelola perasaan untuk memotivasi, merencanakan, dan meraih tujuan kehidupan.

Penguasaan terhadap keterampilan emosional ini menjadi faktor penentu bagi individu dalam menjaga hubungan interpersonal yang sehat serta mencapai kematangan mental yang stabil. Dengan pemahaman yang mendalam mengenai emosi, seseorang diharapkan mampu mengambil keputusan secara lebih bijaksana dan tetap produktif di tengah berbagai tantangan social yang dihadapi.

Menurut Demarchi dalam (Mukhlisa et al., 2024, p.117) Kecerdasan emosional adalah suatu istilah yang mencakup berbagai kemampuan dan keterampilan, yang memungkinkan seseorang memahami dan menangani situasi emosional baik dirinya sendiri maupun orang lain dengan tujuan pengembangan sosial dan pribadinya. Proses modifikasi alat ukur dilakukan dengan mengubah pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS) penyesuaian pilihan jawaban ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang lebih tegas dan akurat mengenai kecenderungan perilaku responden terhadap setiap butir pernyataan yang diajukan. Dimensi yang akan diukur dalam variabel ini adalah pengungkapan emosi, pengaturan emosi, dan penggunaan emosi. Uraian blue print skala Assesing Emotional Scale (AES) dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 2. 1 Kisi-kisi Kecerdasan Emosional

Dimensi	Indikator	No. Item	Contoh Item
Pengungkapan Emosi	• Mampu mengekspresikan emosi diri sendiri secara verbal • Mampu mengekspresikan emosi diri sendiri dalam bentuk non verbal • Mampu menilai	1, 4, 5, 7, 9, 10, 15, 18, 19, 22, 25, 29, 32	1.Saya mengetahui sat harus bicara tentang masalah pribadi kepada orang lain. 32.Saya mengetahui orang-orang mendengarkan

	<presepsi dari="" emosi="" lain<="" nonverbal="" orang="" pre=""> • Mampu menunjukkan empati pada orang lain • Dapat mengatur emosi pada diri sendiri. </presepsi>		mereka dapat perasaan dengan suara
Pengaturan Emosi	• Dapat mengatur emosi pada diri sendiri • Dapat mengatur emosi pada orang lain	2, 3, 6, 8, 12, 14, 16, 21, 28, 31	21. Saya mempunyai kendali emosi diri 31. Saya memanfaatkan suasana hati yang baik guna membantu diri untuk terus berupaya menghadapi rint
Penggunaan Emosi	• Memiliki fleksibilitas terhadap perencanaan • Mampu berpikir kreatif • Mengarahkan perhatian • Motivasi	11, 13, 30, 17, 20, 23, 24, 26, 27, 33	20. Saya dapat menemukan ide-ide baru, saat dalam suasana hati positif. 24. Saya memuji orang lain, saat mereka melakukan suatu kebaikan

(Sumber : Indriyani, 2020)

2.1.6 Kisi-Kisi Instrumen Kecemasan Bertanding

Kecemasan bertanding merupakan perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang dengan menganggap pertandingan sebagai sesuatu yang membahayakan yang disertai dengan perubahan fisiologis. Sebagai seorang atlet yang memiliki tuntutan untuk berprestasi saat bertanding, kecemasan bertanding pada atlet menjadi salah satu kondisi yang sering dialami atlet yang memengaruhi penampilan atlet dalam menghadapi pertandingan. Munculnya kecemasan ini sering kali menjadi tantangan psikologis terbesar bagi atlet, karena pikiran yang tidak tenang dapat memecah fokus yang telah dibangun selama masa latihan.

Menurut Martens, dkk dalam (Maulana & Khairani, 2017, p.99) mendefinisikan kecemasan bertanding sebagai perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang dengan menganggap pertandingan sebagai sesuatu yang membahayakan yang disertai dengan perubahan fisiologis seperti detak jantung dan tekanan darah meningkat, rasa seperti kram pada perut, pernapasan menjadi cepat dan wajah memerah.

Dalam alat ukur kecemasan bertanding ini, pemberian skor atau nilai dari tiap-tiap jawaban dari responden dilakukan dengan berpedoman sebagai berikut: untuk jawaban (Jarang sekali) mendapat skor ideal (1), untuk jawaban (Kadang-kadang) mendapat skor ideal (2) dan untuk jawaban (Sering sekali) mendapat skor ideal (3). Penilaian ini dirancang untuk melihat seberapa sering gejala kecemasan tersebut muncul dan memengaruhi kondisi psikologis atlet saat menghadapi situasi kompetitif. Dengan pembobotan skor yang sistematis, hasil pengukuran ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang akurat mengenai tingkat kecemasan yang dirasakan.

Tabel 2. 2 Kisi-kisi Kecemasan Bertanding

Variabel	Sumber	Butir Pernyataan	
		Nomor	Jumlah
Sumber tingkat kecemasan	Mental	1,4,6,8,9,10,11	7
	Kecemasan	2,3,5,7,12,13,14,15	8
Jumlah			15

(Sumber : Rasyid, 2023)

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan diperlukan guna mendukung kajian teoritis yang telah dikemukakan sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berpikir. Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pradnyaswari & Budisetyani, 2018) berjudul “Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Softball Remaja Putri di Bali”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan bertanding pada atlet softball remaja putri di Bali. Dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis menggunakan teknik analisis uji korelasi Spearman. Populasi dalam penelitian ini yaitu atlet *softball* remaja putri di Bali. Teknik pengambilan sampel menggunakan salah satu teknik nonprobability sampling yaitu dengan sampling purposive yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah yaitu siswi SMA yang tergabung dalam ekstrakurikuler *softball* di sekolahnya, berusia 15 tahun hingga 18 tahun. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan telah dianalisis menggunakan teknik analisis korelasi Spearman, dapat diketahui bahwa pengujian hipotesis terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan bertanding pada atlet *softball* remaja putri di Bali dapat diterima.

Namun terdapat persamaan dan perbedaan antara penelitian yang penulis teliti, persamaan terletak pada variabelnya yaitu kecerdasan emosional dan kecemasan bertanding. Adapun perbedaan nya terletak pada tujuan dan analisisnya yang mana penelitian yang penulis teliti adalah penelitian kausal yang bertujuan untuk mengukur pengaruh atau dampak kausal dari dua variabel independen (kecerdasan emosional dan kecemasan bertanding) terhadap satu variabel dependen (performa bertanding), dengan asumsi bahwa variabel-variabel tersebut secara langsung memengaruhi hasil.

Penelitian berikutnya yang relevan yaitu dalam (Hairunisa, 2025) penelitian yang berjudul “Tingkat Kecemasan Pada Performa Atlet Karateka Dojo Shotokai Surabaya”. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat kecemasan yang dialami oleh atlet Karateka Dojo Shotokai Surabaya saat mempersiapkan kompetisi . Dalam penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif . Hasilnya, sebagian besar

atlet Karateka Dojo Shotokai, sebanyak 2 atlet atau sekitar 13,33% tergolong dalam kategori "Tingkat Rata-Rata", kemudian 12 atlet atau 80,00% masuk dalam kategori "Tingkat Tinggi", dan 1 atlet atau 6,67% termasuk dalam kategori "Tingkat Sangat Tinggi". Kecemasan masih mempengaruhi performa mereka. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa tingkat kesehatan mental pada performa Atlet Karateka Dojo Shotokai Surabaya berada pada kategori "Tingkat Tinggi" dengan nilai rata-rata sebesar 25,8. Dari 15 atlet yang diteliti, 12 atlet (80%) berada pada kategori "Tingkat Tinggi", sementara 3 atlet (20%) berada pada kategori "Tingkat Rata-Rata". Meskipun sebagian besar atlet menunjukkan tingkat kesehatan mental yang tinggi, tingginya kecemasan pada beberapa atlet dapat berdampak negatif pada performa mereka, baik saat latihan maupun pertandingan. Kesehatan mental yang kurang optimal berpotensi mengganggu konsentrasi dan ketenangan atlet, yang akhirnya memengaruhi hasil kompetisi.

Namun terdapat persamaan dan perbedaan antara penelitian yang penulis teliti, persamaan terletak pada variabelnya yaitu kecerdasan emosional. Adapun perbedaan terletak pada tujuan dan analisisnya yang mana penelitian yang penulis teliti adalah penelitian kausal yang bertujuan untuk mengukur pengaruh atau dampak kausal dari dua variabel independen (kecerdasan emosional dan kecemasan bertanding) terhadap satu variabel dependen (performa bertanding), dengan asumsi bahwa variabel-variabel tersebut secara langsung memengaruhi hasil.

Penelitian yang relevan dalam (Muhajir, 2024) dengan penelitian yang berjudul “Dampak Kecemasan Bertanding Terhadap Performa Pemain Voli Anggota Persatuan Olahraga Mahasiswa (PORMA) IAIN PAREPARE”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak yang ditimbulkan dari kecemasan bertanding dan untuk menggambarkan strategi penyelesaian kecemasan terhadap performa pemain voli anggota PORMA IAIN Parepare. Dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, wawancara dengan dan dokumentasi. Teknik analisis data meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa dampak yang ditimbulkan dari kecemasan bertanding yang dialami pada saat melakukan pertandingan yaitu berdampak pada turunnya skill performa permainan, merusak konsentrasi dan kondisi mental, serta atlet

merasa kurang percaya diri pada saat bertanding.

Namun terdapat persamaan dan perbedaan antara penelitian yang penulis teliti, persamaan terletak pada variabelnya yaitu kecemasan bertanding terhadap performa atlet. Adapun perbedaan terletak pada tujuan dan analisisnya yang mana penelitian yang penulis teliti adalah penelitian kausal yang bertujuan untuk mengukur pengaruh atau dampak kausal dari dua variabel independen (kecerdasan emosional dan kecemasan bertanding) terhadap satu variabel dependen (performa bertanding), dengan asumsi bahwa variabel-variabel tersebut secara langsung memengaruhi hasil.

2.3 Kerangka Konseptual

Menurut (Sugiyono, 2020, p. 60) kerangka berfikir merupakan sintesa tentang hubungan antar variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan. Definisi ini menekankan bahwa kerangka berpikir berfungsi sebagai panduan sistematis untuk memahami dan menjelaskan bagaimana berbagai teori dapat diterapkan untuk menghubungkan elemen-elemen yang relevan dalam konteks tertentu. Melalui kerangka berpikir, peneliti dapat memetakan dan menyusun ide-ide serta variabel-variabel yang terlibat, sehingga memudahkan analisis dan interpretasi data. Kerangka konseptual pada penelitian ini diantaranya :

1. Hubungan kecerdasan emosional dengan performa pertandingan dalam olahraga taekwondo.

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan untuk mendefinisikan, mengelola emosi dan suasana hati, baik dalam diri sendiri maupun orang lain, yang bisa dipelajari, dilatih dan ditingkatkan konsisten dengan praktik psikologi olahraga, dimana upaya difokuskan untuk membantu atlet atau tim meningkatkan keterampilan mental dan fisik untuk mencapai performa terbaik.

Dalam penelitian (Anggraeni et al., p. 273) berdasarkan hasil uji nilai Sig 0,000 < 0,05 maka dapat dikatakan terdapat hubungan kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional dan kondisi fisik secara bersamaan dengan performa atlet squash, nilai korelasi antara (X_1 , X_2 , dan X_3) secara bersamaan dengan (Y) yaitu $R^2 = 0,670$. Hal ini menunjukkan indeks determinasi, yaitu persentase yang menyumbangkan kontribusi dari variabel dengan variabel (Y), R^2 mengandung pengertian bahwa Kebugaran (Physical Fitness), Kecerdasan Emosional, dan Kecerdasan Intelektual (X_1 ,

X_2 , dan X_3 berkontribusi sebesar 67,0 % dengan performa atlet squash, sedangkan sisanya sebesar 33,0% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Dapat disimpulkan bahwa lebih lanjut, koefisien determinasi sebesar 67% ($R^2 = 0,670$) menunjukkan bahwa 67 % variasi dalam performa atlet squash dapat dijelaskan oleh kombinasi dari kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional, dan kondisi fisik, ini secara langsung mengindikasikan bahwa kecerdasan emosional adalah salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap performa atlet.

2. Hubungan kecemasan bertanding terhadap performa pertandingan dalam olahraga taekwondo.

Kecemasan merupakan suatu kondisi suasana hati yang ditandai oleh efek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah dimana seseorang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan di masa yang akan datang dengan perasaan khawatir.

Menurut Wismanadi dalam (Nurdayati dkk, 2021, p. 22) Kecemasan dalam pertandingan akan menimbulkan tekanan emosi yang berlebihan, sehingga konsentrasi atlet untuk menghadapi lawan akan berkurang. Hal ini berarti kinerja dari atlet tersebut menurun. Maka kecemasan juga akan menurun dan menyebabkan prestasi dari atlet menurun. Karena ketika bertanding aspek yang sangat menentukan adalah mental atau psikologis atlet. Kondisi fisik, teknik dan taktik sudah dipersiapkan jauh saat sebelum pertandingan namun semua itu akan sia-sia jika atlet tidak dapat mengendalikan kecemasan.

Menurut Nurdayati dkk (2021, p. 22) ada beberapa teori mengenai hubungan antara kecemasan dengan performa atlet, yaitu :

1) Teori Dorongan

Teori dorongan menerangkan bahwa kecemasan meningkat, performa juga akan meningkat. Teori dorongan memiliki kesamaan dengan teori fasilitas sosial. Dalam teori fasilitas sosial, kehadiran seseorang yang menjadi sumber kecemasan dapat mempengaruhi penampilan seseorang.

2) Teori Terbalik

Tidak puas dengan teori dorongan, banyak psikolog olahraga beralih ke teori U terbalik. Teori ini menjelaskan bahwa performa yang baik terjadi pada tingkat

kecemasan yang optimal, sedangkan performa buruk terjadi jika kecemasan berada pada tingkat yang sangat rendah atau bahkan sangat tinggi.

3) Individualisasi zona fungsi optimal

Dalam teori individualisasi zona fungsi optimal, tingkatan kecemasan optimal tidak selalu berada pada titik tengah dan bervariasi pada setiap individu, faktor-faktor yang mempengaruhi perbedaan tersebut antara lain variasi emosi yang meliputi: tekad, kepuasan, dan kemalasan. Dapat disimpulkan bahwa penampilan tidak hanya dipengaruhi oleh kecemasan, tetapi juga dipengaruhi oleh jenis-jenis emosi yang lain.

4) Teori Kecemasan Multidimensi

Teori kecemasan multidimensi memperkirakan bahwa state anxiety (gelisah) memiliki hubungan negatif dengan performa, semakin tinggi kegelisahan maka penampilan semakin menurun. Teori kecemasan multidimensi kurang bermanfaat/mendukung performa dan tuntutan latihan.

5) Teori Bencana

Teori bencana menyatakan bahwa performance bergantung pada interaksi atau hubungan yang kompleks antara kegairahan dan kecemasan. Tingkat performa terbaik atlet meningkat pada kondisi kecemasan tinggi kemudian pada kondisi kecemasan yang rendah.

6) Arah dan Intensitas Kecemasan

Banyak peneliti berasumsi bahwa kecemasan hanya memiliki efek negatif pada penampilan. Orang dapat melihat salah satu gejala kecemasan sebagai hal yang positif dan membantu atlet membangun kontrol persepsi melalui peningkatan kepercayaan diri dan latihan keterampilan psikologis.

7) Teori Pembalikan

Teori pembalikan berpendapat bahwa bagaimana kegelisahan mempengaruhi penampilan bergantung pada penafsiran individu mengenai tingkat kegairahan masing-masing. Teori pembalikan memperkirakan bahwa untuk mencapai penampilan terbaik atlet harus menafsirkan kegairahan sebagai kegembiraan yang menyenangkan dan kecemasan sebagai perasaan yang tidak menyenangkan.

Meningkatnya kegelisahan menyebabkan meningkatkan otot dan kelelahan sehingga mempengaruhi koordinasi. Secara sederhana kecemasan mempengaruhi performa

seorang atlet. Menurut teori hipotesisi U-terbalik maka penampilan seorang atlet akan semakin bagus saat tingkat kecemasan mulai meningkat. Tetapi, ketika tingkat kecemasan dan stress antar satu orang dengan orang lain berbeda.

3. Hubungan kecerdasan emosional dan kecemasan bertanding terhadap performa pertandingan dalam olahraga taekwondo.

Penelitian ini didasarkan pada asumsi bahwa kecerdasan emosional dan kecemasan bertanding berpengaruh terhadap performa bertanding atlet taekwondo. Atlet dengan kecerdasan emosional tinggi cenderung mampu mengelola emosi, menekan rasa cemas, serta meningkatkan konsentrasi dan control diri sehingga performa bertanding lebih optimal. Sebaliknya kecemasan bertanding yang tinggi dapat menurunkan kepercayaan diri dan fokus atlet sehingga performa menurun. Oleh karena itu, kedua variabel yakni kecerdasan emosional dan kecemasan bertanding secara simultan diduga berpengaruh terhadap variabel terikat yakni performa bertanding.

2.4 Hipotesis

Menurut Sugiyono (2020, p. 63) Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka konseptual yang dikemukakan di atas, maka penulis mengajukan hipotesis penelitian sebagai berikut :

- 1) Terdapat hubungan kecerdasan emosional dengan performa pertandingan pada olahraga taekwondo.
- 2) Terdapat hubungan kecemasan bertanding dengan performa pertandingan pada olahraga taekwondo.
- 3) Terdapat hubungan kecerdasan emosional dan kecemasan bertanding dengan performa pertandingan pada olahraga taekwondo.