

**HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP KECEMASAN
BERTANDING ATLET BHAYANGKARA BASKET BALL KUDUS
TAHUN 2022**

Aqfa Nur Isfianto

Universitas PGRI Semarang

ABSTRAK

Setiap orang bisa mengalami cemas jika menghadapi sesuatu yang belum pernah dilakukan sebelumnya atau hal baru dalam hidupnya. Perasaan cemas yang dialami seorang atlet dapat terjadi ketika ada ketidakmampuan pada diri seorang atlet dan fokus yang berlebih pada lawan atau saat menghadapi cara-cara permainan yang kotor pada suatu pertandingan. Atlet dengan level emosional yang tinggi akan lebih mampu mengelola perasaan cemas dan ketegangan pada diri sendiri saat menghadapi suatu kompetisi. Tujuan penelitian ini untuk mencari hubungan kecerdasan emosional terhadap kecemasan bertanding Atlet Bhayangkara Basket Ball Kudus. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Jumlah sampel yang ditetapkan sebanyak 20 orang dengan teknik *total sampling*. Uji hipotesis menggunakan uji korelasi dengan menggunakan rumus korelasi product moment. Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa nilai koefesien korelasi adalah 0,580 sehingga di kategorikan memiliki tingkat korelasi sedang dan nilai koefesien determinasi sebesar 0,336 yang berarti varian kecemasan bertanding 33,6 % ditentukan oleh variabel kecerdasan emosional atlet. Pada kesimpulan penelitian ini yaitu ada hubungan kecerdasan emosional terhadap kecemasan bertanding Atlet Bhayangkara Basket Ball Kudus. Maka penulis memberikan saran atlet untuk melakukan beberapa teknik seperti tarik napas dalam untuk mengurangi kecemasan saat akan bertanding atau sedang bertanding.

Kata kunci : *Kecerdasan emosional, kecemasan bertanding*

PENDAHULUAN

Seseorang melakukan olahraga agar tubuh menjadi bugar dan sehat. Banyak orang baik pria atau wanita, tua dan muda melakukan olahraga di luar rumah seperti jalanan, *sport center* dan di dalam ruangan. Hal itu demi menjaga tubuh agar tetap sehat dan hidup Bahagia. Pada umumnya, untuk mencapai hasil yang diinginkan. Seorang atlet harus berusaha keras mulai dari persiapan fisik, persiapan mental dan pola hidup yang baik. Pola hidup mencakup waktu dan porsi makan, persentase latihan, dan pola istirahat juga harus disesuaikan dengan baik. Melalui penerapan hal-hal tersebut diharapkan para atlet dapat fokus dan mencapai tujuan yang diinginkan.

Prestasi dalam olahraga dapat dipengaruhi oleh kemampuan atlet dalam olahraga dan juga kesehatan fisik atlet, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh status psikologis dan kesehatan mental atlet. Nasution dalam Aufa (2019: 3) menyatakan “Pikiran seseorang dapat mendorong

seseorang untuk berbuat sesuatu". Kebanyakan atlet bahkan instruktur pun sering menganggap remeh faktor mental. Laksana (2013:34) menyatakan, "Faktor inilah yang justru menjadi kunci keberhasilan dari sebuah tim. Pemain harus memiliki mental yang stabil. Solusinya adalah pemain diharuskan mampu mengatasi semua tekanan baik teknik maupun non-teknis seperti tekanan suasana permainan yang datang dari suporter, atau keadaan skor pada pertandingan. Hal itu bertujuan untuk mencapai level tertinggi, dan banyak *expert* dalam bidang olahraga yang berpendapat bahwa performa terbaik ditentukan oleh kematangan dan ketangguhan mental seorang atlet untuk mengatasi berbagai tantangan dalam kompetisi. Kematangan mental seorang atlet dipengaruhi oleh kemampuan mengelola emosi seseorang. Sebagian besar atlet yang gagal meningkatkan performa bertandingnya disebabkan tidak bisa mengelola rasa cemas yang dialami.

Seseorang akan mengalami cemas bila menghadapi hal baru yang belum pernah dilakukan. Setiap orang sebenarnya pernah mengalami kecemasan namun tingkat kecemasannya berbeda-beda. Seseorang yang mengalami cemas sedang akan meningkatkan kewaspadaan tetapi orang yang menghadapi cemas tinggi akan menghilangkan tingkat konsentrasi dan menurunkan koordinasi antara otak dengan fungsi gerak motorik. Pradnyaswari & Budisetyani (2018: 13) menuturkan kecemasan yang timbul saat menghadapi kompetisi dapat berupa keluhan somatis, merasa tidak mampu, lepas kontrol, merasa bersalah terhadap lawan jika melukai atau bermain tidak sportif.

Komarudin (2015: 102) mendefinisikan bahwa kecemasan sering muncul yang diiringi dengan gangguan tubuh sehingga membuat seseorang tidak berdaya yang mengakibatkan tubuh menjadi Lelah. Hal itu terjadi karena seseorang selalu berada pada keadaan waspada terhadap ancaman yang belum terjadi. Akibatnya tubuh akan mengeluarkan keringat deras yang sebelumnya normal, kaki dan tangan penuh dengan keringat, pola nafas tidak teratur, kepala pusing, gemetar, mual. Semua itu adalah gejala yang timbul saat meningkatnya mental seseorang dimana dapat ditandai bahwa atlet merasa cemas. Gejala lainnya yang ditimbulkan dari kecemasan yaitu keringat dingin, telapak tangan basah, dan jantung berdebar kencang

Kecemasan dalam bertanding pernah dijelaskan oleh Prima dan Bambang (2016: 71) yaitu : meningkatnya perasaan cemas karena beratnya pertandingan yang akan dijalani, kecemasan nampak turun saat sedang berlangsung pertandingan karena tubuh sudah mulai beradaptasi, kecemasan meningkat diakhir pertandingan ditambah skor pertandingan sama atau selisih sedikit. Perasaan cemas yang meningkat pada atlet adalah hal yang wajar sehingga atlet harus mempersiapkan segalanya dengan baik secara psikologis dan fisiologis dalam menghadapi pertandingan.

Kecemasan yang dialami atlet bisa diakibatkan dari dalam maupun luar. Pradina dan Pramono (2016: 3) menjelaskan bahwa kecemasan yang datang dari dalam dari seorang pemain seperti perasaan tidak aman, takut tanpa alasan, tidak bisa konsentrasi, tegang, panik, performa tidak sesuai, sedangkan kecemasan yang dari luar seperti adanya pengaruh dari luar pemain seperti penonton, media, lawan yang tidak sama levelnya, adanya pelatih, sarana dan prasarana olahraga, dan cuaca. Seorang atlet akan mengalami kecemasan yang memuncak umumnya pada saat menghadapi pertandingan yang berat.

Menurut Goleman (2017: 45), kecerdasan emosional adalah pengelolaan emosi yang dilakukan seseorang dengan menjaga keseimbangan emosi dan diwujudkan dalam bentuk kesadaran, pengendalian, empati, motivasi, dan keterampilan sosial pada diri seseorang. Karakter dan sikap individu dapat dibentuk dengan kecerdasan emosional. Seseorang dapat mengatasi keadaan tekanan lingkungan dengan pengelolaan emosi yang baik. Seorang atlet dengan kecerdasan emosi yang tinggi diyakini mampu melawan tekanan dan ketegangan yang terjadi saat kompetisi. Begitu juga sebaliknya, seorang atlet dengan minim pengelolaan kecerdasan emosi akan mudah emosi sehingga performa yang ditampilkan dilapangan saat bertanding menjadi tidak teratur dan akhirnya atlet tersebut mengalami kekalahan.

Berdasarkan hasil observasi oleh peneliti menunjukkan bahwa beberapa responden yang mengalami kecemasan saat bertanding pada suatu turnamen menunjukkan tanda-tanda seperti gelisah, mondar-mandir di area lapangan, performa menurun, tegang, konsentrasi menurun dan frekuensi buang air kecil meningkat.

Hasil wawancara dengan salah satu atlet basket di Kudus memperlihatkan bahwa rasa cemas itu pasti muncul baik akan bertanding, saat bertanding, maupun hampir menyelesaikan pertandingan. Namun, mereka selalu yakin dan percaya kepada diri sendiri dan tim agar dapat menyelesaikan pertandingan dengan kemenangan dan kesuksesan pada olahraga basket selama ini.

Faktanya saat pertandingan dimulai, seorang atlet yang memiliki kemampuan fisik, teknik mumpuni, dan berbagai variasi taktik tidak dapat diwajudkan dengan baik di dalam pertandingan yang mengakibatkan kekalahan. Kecemasan yang dialami atlet tidak hanya merugikan diri sendiri namun juga dapat merugikan satu team yang membuat permainan buruk. Memiliki kemampuan mengelola kecerdasan emosional sangat diperlukan untuk mengatasi masalah yang dihadapi atlet di dalam pertandingan salah satunya adalah kecemasan. Atlet dengan kecerdasan emosional tinggi dapat menerima kelebihan dan kekurangan pemain, dapat menunjukkan perasaan dengan tepat, mampu mengelola diri sendiri, dan mampu menahan emosi dalam pertandingan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasi, yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel atau lebih (Arikunto, 2016:247). Desain penelitian menggunakan metode survei sehingga instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner tertutup, yaitu meminta responden untuk mengisi checklist (✓) pada kolom yang sudah disediakan sedangkan kuesioner langsung menggunakan skala likert. Subjek penelitian ini adalah pemain bola basket Bhayangkara yang jumlahnya sekitar 20 orang, dan teknik penentuan sampel adalah populasi sampling. Oleh karena itu, Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 20 orang. Uji korelasi menggunakan rumus korelasi product moment untuk menguji hipotesis penelitian.

HASIL PENELITIAN

1. Pengujian prasarat analisis

a. Uji normalitas

Kedua variabel kecerdasan emosional dan kecemasan bertanding harus dilakukan uji normalitas sebagai sarat uji parametris. Jika data penelitian berdistribusi normal, maka statistik parametris dapat digunakan begitu juga sebaliknya, jika data tidak normal maka uji parametris tidak terpenuhi.

Peneliti menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* untuk mengetahui normalitas data. Apabila nilai sig (2 tailed) $> 0,05$ maka data penelitian berdistribusi normal dan jika nilai sig (2 tailed) $< 0,05$ maka data penelitian berdistribusi tidak normal. Hasil uji normalitas ditampilkan pada tabel dibawah ini:

Tabel 1: Hasil uji normalitas data

No	Variabel	Asymp. Sig (2-tailed)	Taraf signifikansi	Kesimpulan
1	Kecerdasan emosional	0,707	0,05	Normal
2	Kecemasan bertanding	0,772	0,05	Normal

Tabel 1 diatas menunjukkan bahwa pada variabel kecerdasan emosional dan kecemasan bertanding berdistibusi normal karena nilai sig (2 tailed) diatas 0,05 yaitu 0,707 dan 0,772. Sehingga dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa statistic parametris dapat digunakan untuk menguji hipotesis.

b. Uji linieritas

Uji linearitas pada penelitian menggunakan tabel analisis varians dengan melihat tingkat signifikansi linearitas dengan kriteria pengujian, jika nilainya $< 0,05$ maka disebut non-linier. Linier, jika signifikansinya $> 0,05$ maka disebut linier (Garson, 2012:42). Hasil uji linearitas ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 2 : Hasil uji linieritas data

Variabel	Nilai Sig. Deviasen from Linearity	Taraf signifikansi	Kesimpulan
X dengan Y	0,271	0,05	Linear

Berdasarkan tabel 2 diatas hasil uji linearitas antara variabel bebas (kecerdasan emosional) dan variabel terikat (kecemasan bertanding) dapat disimpulkan linier karena memiliki taraf signifikansi lebih dari 0,05 yaitu 0,271

2. Pengujian hipotesis

Hipotesis adalah dugaan sementara terhadap rumusan pertanyaan penelitian. Untuk menguji hipotesis, peneliti menggunakan analisis korelasi sederhana. Setelah koefisien korelasi diketahui, dapat dilakukan uji signifikansi yang dapat disimpulkan untuk semua populasi. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan tingkat kecemasan. Hasil pengujian hipotesis diuraikan pada sub bab berikut :

a. Koefisien korelasi (r) X dengan Y

Dalam pengujian korelasi ini, peneliti menggunakan aplikasi uji statistik SPSS versi 2.0 dengan menguji hasil kuesioner kecerdasan emosional dengan tingkat kecemasan. Adapun hasil uji *pearson correlation* pada SPSS sebagai berikut:

Tabel 3: Hasil uji pearson korelasi

	Kecerdasan emosional (X)	Kecemasan (Y)
Pearson Correlation	1	-.580**
Sig. (2-tailed)		.007
N	20	20
Pearson Correlation	-.580**	1
Sig. (2-tailed)	.007	
N	20	20

Tabel 3 menunjukkan nilai koefesien korelasi kedua variabel (r_{xy}) adalah 0,580 artinya tingkat hubungan kategori sedang antara (0,400-0,599). Besarnya nilai korelasi tersebut juga menunjukkan terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan

tingkat kecemasan sedangkan koefisien korelasinya bernilai negatif artinya apabila ada peningkatan pada variabel kecerdasan emosional maka terjadi penurunan pada tingkat kecemasan. Apabila seorang atlet kecerdasan emosionalnya tinggi, maka tingkat kecemasannya semakin rendah atau tidak cemas.

b. Uji signifikansi

Tujuan dari uji signifikansi ini adalah untuk memastikan bahwa hubungan kedua variabel dapat diterapkan pada seluruh populasi. Uji signifikansi ini diuji dengan uji t dengan cara membandingkan nilai t hitung dengan t tabel ($dk=n-2 = 18$), taraf signifikansi sebesar (0,05). Nilai t hitung pada tabel sebesar 3,021 sedangkan hasil t tabel sebesar 2,100, dengan membandingkan kedua nilai tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, hal ini didukung pada nilai sig pada tabel 4.10, diketahui sebesar 0,007, artinya nilai sig lebih kecil dari 0,05 ($0,007 < 0,05$), sehingga dapat diartikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara variabel kecerdasan emosional dengan variabel kecemasan bertanding.

c. Koefisien determinasi (r^2)

Analisis terakhir yaitu mencari koefisien determinasi (r^2). Berdasarkan analisa diperoleh nilai (r^2) adalah 0,336. Hal tersebut menunjukkan bahwasanya variabel X (kecerdasan emosional) telah memberikan pengaruh terhadap variabel Y (kecemasan bertanding) yaitu sebesar 33,6 % dan menunjukkan bahwanya 66,4 % dari kecemasan dipengaruhi oleh faktor lain. Faktor tersebut bisa jadi disebabkan oleh faktor lain seperti lawan yang berat, takut agresi fisik, dan takut kalau gagal dalam pertandingan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menemukan bahwa nilai sig sebesar 0,007 kurang dari 0,05 ($0,007 < 0,05$) yang artinya ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan tingkat kecemasan bertanding. Tingkat keeratan hubungan kedua variabel tersebut pada korelasi sedang antara 0,400-0,599. Berdasarkan analisa determinasi, kecerdasan emosional telah memberikan pengaruh terhadap kecemasan bertanding yaitu sebesar 33,6 %.

Sesuai penelitian dari Danang (2020) menyebutkan bahwa kecerdasan emosi berkontribusi sebesar 20,9 % terhadap penurunan kecemasan pada seorang atlet bola voli di Pacitan pada ajang turnamen IRASCO CUP 2020. Selain dipengaruhi oleh kecerdasan emosi, ada faktor lain yang mempengaruhi atlet bola voli tersebut seperti lingkungan, kemampuan skill individu dan lain-lain sebesar 79,1 %.

Terdapat korelasi negatif antara kedua variabel dalam penelitian ini, artinya semakin baik kecerdasan emosional seseorang maka semakin rendah tingkat kecemasannya. Hal ini sesuai dengan pendapat yang diungkapkan oleh Davidoff dan Collings (Syahraini dan Rohmatun, 2017) bahwa orang yang mengalami kecemasan jenis ini seringkali memiliki harga diri yang buruk, kecerdasan emosional yang rendah, dan kepercayaan diri yang buruk. Tetapi, jika seseorang memiliki *emotional intelligence* yang baik, kecemasan mudah diatasi melalui pemikiran realistik dan perilaku yang tepat.

Didukung oleh penelitian yang dilakukan Imania (2019) yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan negative antara kecerdasan emosi dengan kecemasan yang dialami oleh pemain futsal club UNY pada saat bertanding dengan tim lain. Nilai r_{xy} sebesar -0,558 yang artinya semakin tinggi tingkat kecerdasan emosi yang dimiliki seseorang, maka orang tersebut semakin tidak cemas.

Berdasarkan ulasan sebelumnya, peneliti berpendapat bahwa atlet yang memiliki kecerdasan emosi tinggi akan berpengaruh pada permainan sehingga dapat mengatasi segala tuntutan dan tekanan dalam bertanding. Atlet akan merasa menikmati dan tenang dalam

pertandingan yang sedang dilakukan jika dapat mengelola kecerdasan emosi dengan baik. Begitu juga sebaliknya, atlet yang tidak dapat mengelola emosi, akan tidak bisa konsentrasi dengan penuh karena emosi akan mempengaruhi kemampuan jiwa yang lain seperti kecemasan yang membuat kemampuan dilapangan menjadi tidak maksimal sehingga pada akhirnya atlet tersebut menjadi kalah.

Terdapat dua faktor internal dan faktor eksternal yang mempengaruhi kecerdasan emosi. Faktor internal muncul dari dalam diri setiap orang yang berbentuk jasmani dan psikologis. Segi jasmani berhubungan dengan Kesehatan dan fisik setiap individu. Apabila kedua aspek tersebut terganggu, maka dimungkinkan akan mempengaruhi kecerdasan emosinya. Sedangkan bentuk psikologis berkaitan dengan perasaan, motivasi, pengalaman dan kemampuan berpikir seseorang. Faktor kedua yaitu faktor eksternal, faktor ini berasal dari pengaruh lingkungan. Faktor eksternal terdiri dari: 1) suatu peristiwa yang mendasari proses kecerdasan emosi, 2) Stimulus baik dari seseorang maupun lingkungan

SIMPULAN

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang negatif dan signifikan antara variabel kecerdasan emosional dan variabel kecemasan bertanding atlet dengan koefesien korelasi 0,580 sehingga di kategorikan memiliki tingkat korelasi sedang antara (0,400-0,599) dan memiliki nilai r^2 sebesar 0,336 yang dapat diartikan variabel kecemasan bertanding 33,6 % ditentukan oleh variabel kecerdasan emosional atlet. Berdasarkan hasil yang diperoleh, peneliti menyarankan untuk menambah variabel bebas lainnya sehingga persentase terbesar dari faktor yang berhubungan dengan kecemasan bertanding atlet dapat diketahui. Bagi atlet, disarankan untuk melakukan beberapa teknik seperti tarik napas dalam untuk mengurangi kecemasan saat akan bertanding atau sedang bertanding.

DAFTAR PUSTAKA

- Aufa, Imania. (2019). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Pada Pemain Futsal Uny Saat Menghadapi Pertandingan. 8 (5): 55.
- Ery Sulistyo. (2014). Hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan. *Naskah Publikasi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Faturochman, M. (2016). Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap Peak Performance Pada Atlet Softball Universitas Negeri Yogyakarta. *Bimbingan Dan Konseling, Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Fernanlampir, Dr. Albertus & Faruq, Dr. Muhammad Muhyi. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta : CV. Andi Offset.
- Fikry, T.J & Khairani, M. (2017). Kecerdasan emosional dan kecemasan mahasiswa bimbingan skripsi di Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, Volume 1 Nomor 2. Hal 108-115
- Fransisca Valeria Sunartini. (2013). Menggali Kemampuan Akademik Peserta Didik Melalui Aplikasi Multiple Intelegensi dalam Proses Pembelajaran, *Jurnal Humanika*, Vol 13, No 1, h. 57-58.

- Goleman, D. (2013). Kecerdasan emosional: mengapa EI lebih penting dari IQ. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. _____, Working with emotional intelligence. Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama.
- Gunarsa, S.D. (2015). *Psikologis olahraga prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Haruman. (2013). Pengaruh terapi musik terhadap penurunan kecemasan atletanggar sebelum menghadapi pertandingan. *Skripsi*, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung
- Komarudin. (2015). *Psikologi olahraga latihan keterampilan mental dalam olahraga kompetitif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Mahakharisma, R. (2014). Tingkat kecemasan dan stres atlet bulu tangkis menjelang kompetisi Pomnas XII Tahun 2013 di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Skripsi*, sarjana tidak diterbitkan. Universitas NegeriYogyakarta, Yogyakarta
- Mahbob, M. H., & Wan Sulaiman, W. I. (2015). Kepentingan Kecerdasan Emosi dalam Komunikasi Keorganisasian dan Pengaruhnya Terhadap Kepuasan Kerja (The Importance of Emotional Intelligence in Organizational Communication and Its Influence on Job Satisfaction). *Jurnal Komunikasi, Malaysian Journal of Communication*.
- Marwati, M. (2016). Upaya Meningkatkan Keterampilan Servis Atas Permainan Bola Voli Tahun Pelajaran 2014-2015. *Briliant: Jurnal Riset Dan Konseptual*.
- Mylsidayu, Apta. (2014). *Psikologi Olahraga*. Malang : Bumi Aksara.
- Nindyowati, M.H. (2016). Tingkat kecemasan atlet aeromodelling kelas free flightsetelah mengalami cedera bahu menjelang pertandingan di IST AKPRIND Flying Contest (IFC) tahun 2016. *Skripsi*, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Pradina, Y. ., & Pramono, M. (2016). Tingkat Kecemasan Atlet Bolavoli Putri Pada Kejuaraan Liga Remaja Tingkat Jawa Timur Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Permana. 2021. *Psikologi Olahraga Pengembangan Diri dan Prestasi*. Yogjakarta: Penerbit Adab.
- Setyananda, R. Indraswari, and P. N. Prabamurti, "Tingkat Kecemasan (State-Trait Anxiety) Masyarakat dalam Menghadapi Pandemi COVID-19 di Kota Semarang," *MEDIA KESEHATAN MASYARAKAT INDONESIA*, vol. 20, no. 4, pp. 251-263, Aug. 2021
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfa Beta.
- Sunil, K & Rooprai, K.Y. (2017). Role of emotional intelligence in managing stress and anxiety at workplace. *International Journal Occupational Medicine and Environmental Health*, Volume 16(1), 113-120.

- Syamril, J.R & Irwan N.K. (2017). Pengaruh kecerdasan emosi terhadap keterampilan sosial siswa Akselarasi UI. *Jurnal Kecerdasan Emosi*. Vol 01 No 01 (7-10).
- Titisari, D., & Haryanta, H. (2019). Peran Kecerdasan Emosi dan Ketangguhan Mental terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan pada Atlet Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*.
- Wisnu Angga Dewantara. (2014). Tingkat kecerdasan emosi atlet POMNAS Yogyakarta cabang sepakbola tahun 2013. *Skripsi*, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Yoce Reza F. Ravaie & R.A. Retno Kumolohadi (2014). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan olahraga. *Naskah Publikasi*. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.