



Kecerdasan Emosional dan *Choking Susceptibility*: Studi Kasus pada Atlet Anggar Junior

Dina Oktafiana¹, Komarudin^{1*}, Mochamad Yamin Saputra¹, Geraldi Novian², Siti Nursaba¹

¹Program Studi Pendidikan Keahlian Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Jawa Barat, Indonesia

²Program Studi Keahlian Fisik Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Jawa Barat, Indonesia

*Correspondence author, email: komarudin_pko@upi.edu

ABSTRAK

Anggar merupakan olahraga individu di mana atlet sering mengalami kesulitan dalam menghadapi poin-poin kritis. Kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko *choking susceptibility*, yaitu penurunan performa akibat tekanan, berdampak pada menurunnya kontrol diri, seperti munculnya emosi berlebih sehingga tusukan menjadi tidak tepat sasaran. Peningkatan kecerdasan emosional diyakini dapat membantu atlet dalam mengendalikan emosi, sehingga berperan penting dalam meningkatkan akurasi dan performa saat pertandingan. Penelitian ini bertujuan mengkaji peran kecerdasan emosional terhadap *choking susceptibility* pada atlet anggar junior guna mencegah penurunan performa secara drastis dan mendadak. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Subjek penelitian melibatkan 16 atlet anggar Kabupaten Sumedang. Instrumen yang digunakan meliputi TEIQue-SF, SCS, ACSI-28, dan SAS-2 yang diberikan satu kali kepada sampel. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi dengan bantuan SPSS versi 29. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan *choking susceptibility* sebesar 70,5%. Hal ini menunjukkan bahwa pengelolaan emosi yang baik berperan penting dalam menjaga stabilitas performa atlet, serta mengurangi risiko terjadinya *choking susceptibility* saat pertandingan. Oleh karena itu, pelatih disarankan untuk memperhatikan aspek emosional atlet, melalui diskusi rutin mengenai situasi saat poin kritis, serta memberikan latihan simulasi yang menyerupai kondisi pertandingan.

Info Artikel

Diajukan: 2026-05-12

Diterima: 2026-05-31

Diterbitkan: 2026-06-01

Kata Kunci

atlet anggar; *choking susceptibility*; kecerdasan emosional

Copyright (c) 2026 Dina Oktafiana, Komarudin, Mochamad Yamin Saputra, Geraldi Novian, Siti Nursaba
Jurnal KEJAORA is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



PENDAHULUAN

Persaingan dalam dunia olahraga kompetitif seringkali menempatkan atlet pada kondisi tekanan tinggi yang berdampak signifikan terhadap performa mereka. Ketidakmampuan mengendalikan tekanan tersebut kerap memicu gangguan emosional seperti kecemasan berlebih. Kondisi ini pada akhirnya menyebabkan penurunan performa secara mendadak (Thiessen et al., 2024; Yusuf, 2024). Fenomena ini menegaskan bahwa faktor psikologis memegang peran krusial dalam menentukan keberhasilan atlet di



lapangan. Salah satu indikasi dari kondisi tersebut terlihat ketika atlet tidak mampu menunjukkan performa optimal pada situasi pertandingan yang krusial, meskipun telah memiliki keterampilan yang memadai. Kondisi tersebut dikenal sebagai *choking susceptibility*, yaitu kecenderungan individu mengalami penurunan performa akibat tekanan pertandingan yang berdampak pada hilangnya kontrol diri (Thiessen et al., 2023).

Anggar merupakan olahraga individu yang menuntut ketepatan tusukan dalam waktu sangat singkat dan seringkali menempatkan atlet pada situasi poin kritis, sehingga rentan memicu *choking* atau penurunan performa tiba-tiba akibat tekanan (Mesagno & Beckmann, 2017; Yangqing, 2024). Tekanan tersebut muncul dari dinamika duel satu lawan satu, di mana faktor biomekanik seperti tingginya kecepatan gerakan pedang dan tuntutan reaksi yang sangat cepat mengharuskan atlet memadukan pengendalian emosi dengan ketepatan gerak motorik secara bersamaan (D. Huang et al., 2025; Wei et al., 2017). Kondisi ini sering memicu hiperarousal, yakni kondisi aktivasi fisiologis dan psikologis yang berlebihan, sehingga mengganggu koordinasi gerakan serta menurunkan ketepatan dan akurasi sasaran (Borysiuk et al. 2024; Rongjun. 2015). Fenomena tersebut juga ditemukan pada konteks lokal, di mana hasil observasi awal dan wawancara tidak terstruktur terhadap pelatih dan atlet anggar junior di Kabupaten Sumedang menunjukkan bahwa penurunan ketepatan tusukan dan peningkatan kesalahan teknis tidak hanya terjadi pada babak final, melainkan juga pada babak penyisihan ketika atlet berada dalam kondisi poin kritis atau posisi tertinggal dari lawan, mengakibatkan atlet melakukan kesalahan yang sama secara berulang. Kondisi ini mengindikasikan adanya gejala *choking* yang dipicu oleh meningkatnya tekanan situasi pertandingan. Dengan karakteristik tersebut, anggar memiliki relevansi yang kuat sebagai konteks kajian *choking susceptibility*, khususnya pada atlet junior yang perkembangan emosionalnya belum sepenuhnya stabil.

Kecerdasan emosional (*emotional intelligence*), yaitu kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri maupun orang lain, menjadi salah satu faktor yang memengaruhi perilaku *choking* (Minarni et al., 2019). Ketika emosi tidak terkendali, fokus atlet mudah terpecah dan penurunan performa pun mulai terjadi. Sebaliknya, atlet dengan kecerdasan emosional tinggi mampu mempertahankan fokus dan pengendalian diri dalam kondisi tertekan (Popovych et al., 2025). Kecerdasan emosional mencakup dimensi pengendalian diri dan kesadaran emosi (*self-awareness*), yaitu kemampuan mengenali kondisi emosi diri secara akurat. Kedua dimensi ini berfungsi sebagai penyangga terhadap gangguan eksternal selama kompetisi berlangsung. Tanpa kecerdasan emosional yang matang, atlet cenderung mengalami *self-choking*, yaitu penurunan performa yang dipicu oleh kecenderungan berpikir berlebihan (*overthinking*) terhadap gerakan yang seharusnya dilakukan secara otomatis (Prasetyo et al., 2024). Dengan demikian, kecerdasan emosional menjadi faktor prediktor utama dalam mencegah *choking* pada situasi bertekanan tinggi (*high-stakes*), yakni kondisi kompetisi dengan konsekuensi hasil yang sangat berarti bagi atlet.

Kajian mengenai hubungan kecerdasan emosional dan *choking susceptibility* penting untuk diteliti karena keduanya saling berkaitan dalam membentuk dinamika performa atlet pada situasi kompetitif. Variabel ini menjadi sangat krusial pada atlet junior yang masih dalam tahap perkembangan, di mana respons terhadap tekanan belum sepenuhnya stabil dan berpotensi memengaruhi kematangan psikologis (Li et al., 2025). Kondisi ini semakin nyata pada konteks pembinaan anggar junior di Indonesia, di mana aspek psikologis belum mendapat porsi yang setara dengan pembinaan teknis dan fisik dalam program latihan berjenjang. Di tingkat daerah, sejumlah atlet dari Kabupaten Sumedang yang secara teknis dinilai kompetitif oleh pelatih justru menunjukkan hasil yang tidak konsisten pada babak-babak penentu, mengindikasikan bahwa kelemahan psikologis menjadi faktor pembeda yang belum tertangani secara



sistematis. Pemahaman terhadap hubungan kecerdasan emosional dan *choking susceptibility* memungkinkan dilakukannya intervensi psikologis sejak dini guna mengoptimalkan performa sekaligus membentuk kesiapan mental atlet dalam menghadapi tekanan. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat mengisi kesenjangan empiris tersebut dengan menitikberatkan pada konteks pembinaan olahraga lokal.

Sejumlah studi terdahulu telah memberikan kontribusi penting dalam memahami hubungan antara kecerdasan emosional dan performa atlet di bawah tekanan. Penelitian oleh Ozrudi et al. (2020) membuktikan bahwa kecerdasan emosional berkorelasi negatif dengan kecemasan kompetitif, di mana semakin tinggi kecerdasan emosional seseorang, semakin rendah kecemasan yang dialami saat bertanding. Hal ini sejalan dengan studi yang dilakukan Stamatopoulou et al. (2016) yang menunjukkan bahwa *Trait Emotional Intelligence Questionnaire-Short Form (TEIQue-SF)*, yaitu instrumen yang berfungsi mengukur kecerdasan emosional berdasarkan kecenderungan sifat kepribadian dalam versi ringkas 30 butir, efektif digunakan dalam konteks olahraga dengan korelasi signifikan terhadap keterampilan *coping*, yakni strategi psikologis individu dalam menghadapi tekanan. Khilmi et al. (2022) yang memvalidasi *Athletic Coping Skills Inventory (ACSI-28)* versi Indonesia, yaitu instrumen yang berfungsi mengukur seberapa baik atlet menggunakan strategi psikologis dalam situasi kompetitif bertekanan, membuktikan bahwa rendahnya coping skills berkaitan erat dengan risiko *choking* pada atlet cabang olahraga individu. Hasil tersebut diperkuat oleh Rahayuni et al. (2015) melalui ACSI-28 membuktikan bahwa kemampuan dalam mengelola tekanan dapat menjadi prediktor performa saat menghadapi situasi kompetitif yang penuh tekanan. Namun, penelitian-penelitian terdahulu masih memiliki beberapa keterbatasan, yaitu belum berfokus pada cabang olahraga anggar, belum secara khusus melibatkan atlet junior Indonesia, serta masih menggunakan pengukuran *choking susceptibility* yang belum komprehensif. Keterbatasan tersebut menyebabkan temuan yang diperoleh belum dapat digeneralisasikan secara langsung pada konteks atlet anggar junior di Indonesia, sehingga diperlukan penelitian yang lebih spesifik pada populasi tersebut.

Keterbatasan penelitian terdahulu mengindikasikan adanya kesenjangan penelitian yang masih perlu diisi, khususnya terkait hubungan antara kecerdasan emosional dan *choking susceptibility* pada atlet anggar junior di Indonesia. Penelitian terdahulu cenderung menggunakan instrumen psikologis secara terpisah sehingga belum mampu menggambarkan fenomena *choking* secara multidimensi dan komprehensif. Selain itu, hingga saat ini masih terbatas penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara kecerdasan emosional dan *choking susceptibility* pada atlet anggar junior di Kabupaten Sumedang. Oleh karena itu, penelitian ini mengintegrasikan empat instrumen secara simultan, yaitu TEIQue-SF untuk mengukur kecerdasan emosional, SCS untuk mengidentifikasi kecenderungan *choking*, ACSI-28 untuk mengukur keterampilan psikologis dalam mengelola tekanan, dan SAS-2 untuk mengukur kecemasan olahraga secara multidimensi. Kombinasi keempat instrumen ini memungkinkan pemetaan profil psikologis atlet secara menyeluruh dan saling melengkapi. Kebaruan penelitian ini terletak pada pendekatan pengukuran multidimensi yang untuk pertama kalinya diterapkan pada populasi atlet anggar junior di Kabupaten Sumedang.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan *correlational design*. Pendekatan ini dipilih karena bertujuan untuk mengidentifikasi pola hubungan antar variabel yaitu hubungan antara kecerdasan emosional dengan *Choking susceptibility* tanpa memberikan perlakuan terhadap subjek penelitian. Desain korelasional (*correlational design*) bertujuan untuk mengetahui tingkat hubungan antara



variabel kecerdasan emosional dan *choking susceptibility* pada atlet anggar. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet anggar Kabupaten Sumedang yang berjumlah 16 atlet. Rentang usia subjek adalah 15–20 tahun, dengan karakteristik telah menjalani latihan lebih dari 1 tahun dan merupakan atlet aktif.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi beberapa kuesioner untuk mengukur variabel yang diteliti. Kecerdasan emosional diukur menggunakan *Trait Emotional Intelligence Questionnaire–Short Form* (TEIQue-SF) yang dikembangkan dari studi Petrides (2009) dan telah divalidasi dalam konteks olahraga oleh Laborde et al. (2016). Instrumen ini terdiri dari 30 item dengan skala Likert 1–7 yang mengukur aspek kesejahteraan, pengendalian diri, emosionalitas, dan keramahan.

Pengukuran *choking susceptibility* dilakukan melalui beberapa instrumen. *Self-Consciousness Scale* (SCS) yang terdiri dari 18 item (Burnkrant & Jr, 2010) dengan skala Likert 0–4 digunakan untuk mengukur kesadaran diri, yang mencakup kesadaran kondisi batin, refleksi diri, rasa malu di depan umum, dan kecemasan sosial. Selanjutnya, *Sport Anxiety Scale-2* (SAS-2) yang dikembangkan oleh (Ramis et al., 2015) digunakan untuk mengukur kecemasan sifat, terdiri dari 15 item dengan skala Likert 1–4, yang mencakup kecemasan somatik, kekhawatiran, dan gangguan konsentrasi.

Selain itu, *Athletic Coping Skills Inventory* (ACSI-28) yang dikembangkan oleh Smith et al. (1995) digunakan sebagai alat ukur *choking susceptibility*. Versi Indonesia dari ACSI-28 yang diadaptasi dalam studi Khilmi et al. (2022) terdiri dari 28 item dengan tujuh subskala, yaitu kemampuan mengatasi tekanan, respons terhadap arahan pelatih, fokus dan pengendalian distraksi, keyakinan dan motivasi berprestasi, penetapan tujuan, performa optimal di bawah tekanan, serta kebebasan dari kekhawatiran. Instrumen ini menggunakan skala likert 4 poin.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data dalam penelitian ini mencakup uji deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, serta uji hipotesis. Seluruh tahapan analisis data dilakukan dengan bantuan aplikasi SPSS. Hasil dari pengolahan dan analisis data kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan gambar untuk mempermudah pemahaman terhadap hasil penelitian.

Tabel 1. Uji Deskriptif

Variabel	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Kecerdasan Emosional	16	142	162	2442	152,62	5,365
<i>Choking susceptibility</i>	16	136	158	2368	148,00	5,692

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa variabel kecerdasan emosional pada 16 responden memperoleh nilai minimum sebesar 142 dan maksimum 162. Nilai rata-rata (*mean*) sebesar 152,62 dengan standar deviasi sebesar 5,365. Sementara itu, variabel *choking susceptibility* memiliki nilai minimum sebesar 136 dan maksimum 158, dengan nilai rata-rata sebesar 148,00 serta standar deviasi sebesar 5,692. Maka selanjutnya hasil uji normalitas data dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Kecerdasan Emosional	0,991	16	1,000
<i>Choking susceptibility</i>	0,951	16	0,501

Berdasarkan Tabel 2, menunjukkan bahwa hasil uji normalitas menggunakan teknik *Shapiro-Wilk*, variabel kecerdasan emosional memiliki nilai signifikansi sebesar 1,000, sedangkan variabel *choking susceptibility* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,501. Karena kedua nilai signifikansi pada kedua variabel lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data pada kedua variabel tersebut berdistribusi normal. Maka selanjutnya hasil uji homogenitas data dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

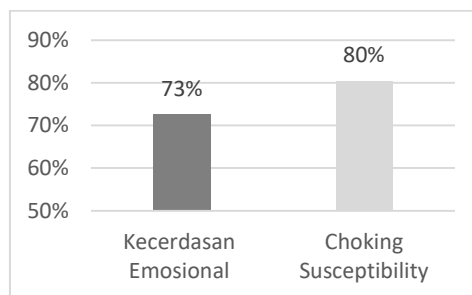
Variabel	Levene Statistic	df1	df2	Sig.	Keterangan
Kecerdasan Emosional - <i>Choking susceptibility</i>	0,012	1	30	0,915	Homogenitas

Berdasarkan Tabel 3, menunjukkan bahwa hasil uji homogenitas menggunakan uji Levene menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,915 dengan nilai *Levene Statistic* sebesar 0,012, $df1 = 1$, dan $df2 = 30$. Karena nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data antara variabel kecerdasan emosional dan *choking susceptibility* memiliki varians yang homogen. Maka selanjutnya hasil uji normalitas data dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	N	r	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Kecerdasan Emosional - <i>Choking susceptibility</i>	16	0,705	0,002	H_0 ditolak

Berdasarkan Tabel 4 uji hipotesis, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,705 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,002 pada jumlah sampel sebanyak 16 responden. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan *choking susceptibility*. Selanjutnya, persentase hasil dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Persentase Hasil Kecerdasan Emosional dan *Choking susceptibility* Atlet Anggar Junior

Berdasarkan Gambar 1, hasil data persentase yang diperoleh nilai kecerdasan emosional sebesar 73%, sedangkan nilai *choking susceptibility* sebesar 80%. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata kecerdasan emosional atlet berada pada kategori yang lebih tinggi dibandingkan dengan tingkat *choking susceptibility*. Perbedaan ini mengindikasikan bahwa atlet cenderung memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang cukup baik dalam menghadapi tekanan selama pertandingan.

PEMBAHASAN

Kecerdasan emosional dan *choking susceptibility* pada atlet terbentuk melalui akumulasi



pengalaman latihan dan kompetisi yang kompleks. Kecerdasan emosional berkembang dari kemampuan atlet dalam mengenali, memahami, dan mengendalikan emosi yang dipengaruhi oleh intensitas latihan, pengalaman bertanding, serta kualitas dukungan lingkungan (Y. Huang et al., 2025). Sementara *choking susceptibility* muncul sebagai respons maladaptif terhadap tekanan kompetitif dan akumulasi pengalaman kegagalan pada momen krusial yang tidak diimbangi kemampuan coping yang memadai (Clarke et al., 2020). Pada atlet junior, kedua aspek tersebut masih berada pada tahap perkembangan yang belum matang sehingga cenderung lebih rentan terhadap perubahan kondisi psikologis (Walton et al., 2024). Oleh karena itu, pengembangan kecerdasan emosional menjadi prioritas strategis dalam pembinaan atlet jangka panjang.

Hasil studi yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan bersifat negatif antara kecerdasan emosional dengan *choking susceptibility*. Secara konseptual, hubungan tersebut dapat dijelaskan melalui dua mekanisme utama, yaitu mekanisme kognitif dan neurofisiologis. Dari sisi kognitif, kecerdasan emosional membantu atlet mengelola alokasi perhatian secara lebih efektif serta mengurangi kecenderungan *overthinking* yang sering menjadi pemicu terjadinya *choking* (Mercader-rubio & Ángel, 2023; Thiessen et al., 2024). Selain itu, kecerdasan emosional juga berperan dalam meningkatkan kontrol diri sehingga atlet mampu mempertahankan kestabilan performa selama pertandingan (Aditya et al., 2025). Kedua, melalui mekanisme neurofisiologis, kecerdasan emosional berperan dalam menjaga respons arousal tetap berada pada tingkat optimal sehingga tidak mengganggu proses otomatisasi gerakan. Kondisi ini penting untuk mencegah terjadinya *reinvestment*, yaitu situasi ketika atlet secara sadar mencoba mengontrol gerakan yang seharusnya berjalan otomatis, sehingga justru memicu gangguan terhadap performa (Gröpel & Mesagno, 2019; Wang et al., 2023). Dalam anggar, gerakan tusukan dan tangkisan sangat bergantung pada pola gerak otomatis (Barañano-Alcaide et al., 2025), sehingga atlet dengan kecerdasan emosional tinggi mampu menjaga agar proses gerak refleksif tidak terintrusi oleh aktivasi kognitif yang kontraproduktif (Isfianto, 2023). Perlu diperhatikan bahwa tidak semua dimensi kecerdasan emosional memiliki tingkat pengaruh yang sama. Dimensi regulasi emosi dan kesadaran emosi diduga lebih dominan dibandingkan empati dalam konteks anggar yang menuntut pengambilan keputusan cepat, sehingga penelitian selanjutnya disarankan menguji kontribusi tiap dimensi secara terpisah.

Secara psikologis, *choking* terjadi akibat meningkatnya kesadaran diri yang berlebihan (*self-consciousness*) sehingga dapat mengganggu proses otomatisasi gerakan (Gröpel & Mesagno, 2019; Wang et al., 2023). Dalam olahraga anggar, gerakan seperti tusukan dan tangkisan menuntut kecepatan dan ketepatan tinggi yang seharusnya terjadi secara refleks, sebagaimana ditunjukkan oleh penelitian tentang ketepatan tusukan dan reaksi lunge yang menunjukkan ketergantungan pada pola gerak otomatis dan refleksif (Barañano-Alcaide et al., 2025). Ketika tekanan tidak dapat dikendalikan, atlet cenderung mengalami keraguan dan kehilangan fokus sehingga gerakan menjadi tidak optimal. Atlet dengan kecerdasan emosional tinggi mampu mengalihkan fokus secara adaptif dan tetap menjaga konsentrasi pada situasi yang tegang dalam permainan (Isfianto, 2023). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara kecerdasan emosional dan *choking susceptibility*, dimana atlet dengan kecerdasan emosional lebih tinggi cenderung memiliki tingkat *choking* yang lebih rendah sehingga mampu mempertahankan performa secara lebih stabil.

Perbedaan tingkat kecerdasan emosional terlihat dari cara atlet menghadapi tekanan saat bertanding. Atlet dengan kecerdasan emosional tinggi cenderung lebih tenang, percaya diri, dan mampu mempertahankan performa secara konsisten (Irwanto et al., 2025), sedangkan atlet dengan kecerdasan emosional rendah lebih mudah mengalami kecemasan dan kesulitan mengontrol emosi yang dapat



mengganggu performa. Kondisi ini menunjukkan bahwa semakin baik kecerdasan emosional yang dimiliki atlet, semakin kecil kecenderungan mereka mengalami penurunan performa ketika menghadapi tekanan kompetitif. Meskipun demikian, respons emosional tidak selalu bersifat linear karena tingkat kewaspadaan emosional yang cukup tetap diperlukan untuk membantu atlet mencapai performa optimal. Di sisi lain, hubungan antara kecerdasan emosional dan *choking susceptibility* masih perlu dikaji lebih lanjut karena belum dapat dipastikan apakah kecerdasan emosional yang tinggi berperan dalam menurunkan risiko *choking* atau justru pengalaman menghadapi tekanan yang membantu membentuk kecerdasan emosional atlet. Oleh karena itu, program intervensi tidak hanya berfokus pada pengembangan kecerdasan emosional, tetapi juga perlu memberikan pengalaman latihan melalui simulasi tekanan kompetitif, dengan mempertimbangkan faktor lain seperti pengalaman bertanding, iklim motivasi tim, dan trait anxiety.

Secara teoritis, temuan ini memberikan kontribusi dalam memperluas penerapan teori kecerdasan emosional pada konteks olahraga kompetitif, khususnya anggar yang menuntut kecepatan berpikir dan pengambilan keputusan. Temuan ini juga memperkuat pandangan bahwa kecerdasan emosional dapat membantu atlet mengontrol perhatian dan mengurangi dampak kecemasan terhadap performa, sekaligus mendukung konsep bahwa tekanan berlebih dapat mengganggu otomatisasi gerakan dan meningkatkan risiko *choking*. Dari sisi praktis, hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan kecerdasan emosional seperti *mindfulness*, pengaturan napas, dan simulasi tekanan kompetitif perlu diintegrasikan dalam program pembinaan atlet junior. Namun, intervensi psikologis ini tidak dapat berdiri sendiri tanpa fondasi kesiapan fisik yang kokoh. Menurut penelitian Novian et al. (2024) secara eksperimental membuktikan bahwa dengan metode latihan yang tepat seperti complex training akan berdampak pada peningkatan performa.

Keterbatasan penelitian ini mencakup jumlah sampel yang terbatas, cakupan satu cabang olahraga. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal dengan sampel yang lebih luas serta mempertimbangkan variabel lain yang dapat memengaruhi hubungan antarvariabel. Dengan demikian, kecerdasan emosional terbukti memiliki peran yang sangat kuat dalam menurunkan *choking susceptibility* pada atlet anggar junior.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan *choking susceptibility* pada atlet anggar junior. Hal ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki peran penting dalam mempengaruhi kecenderungan atlet mengalami penurunan kinerja saat berada di bawah tekanan. Atlet dengan kemampuan mengelola emosi yang baik cenderung lebih mampu menjaga fokus, mengontrol diri, serta menghadapi situasi kompetisi dengan lebih optimal, sehingga dapat meminimalkan terjadinya tersedak. Oleh karena itu, pengembangan kecerdasan emosional menjadi aspek yang penting dalam pelatihan mental atlet guna meningkatkan performa secara keseluruhan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Dosen Pengampu mata kuliah Penelitian Terapan Psikologi, yaitu Bapak Prof. Dr. Komarudin, M.Pd. dan Geraldi Novian, M.Pd. dan Mentor saya yaitu, teh Siti Nursabah, S.Pd. yang membimbing saya dalam menyelesaikan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

Aditya, K., Komarudin, Saputra, M. Y., & Novian, G. (2025). Relationship between Emotional Intelligence



- and Self Control in Water Polo Athletes. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 14(2), 462–466.
- Barañano-Alcaide, R., Sillero-Quintana, M., Bernardez-Vilaboa, R., Barañano-Perez, J., Gonzalez-Jiménez, R., & Navarro-Barragán, R. M. (2025). Analysis of the effect of fatigue in fencing using reaction time lights. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 27(e107404), 1–11. <https://doi.org/10.1590/1980-0037.2025v27e107404>
- Borysiuk, Z., Konieczny, M., Btaszczyzyn, M., Btach, W., & Obminski, Z. (2024). The phenomenon of anticipation in fencing. An applicability approach. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1–8. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1387013>
- Burnkrant, R. E., & Jr, T. J. P. (2010). A Modification of the Fenigstein, Scheier, and Buss Self-Consciousness Scales. *Journal of Personality Assessment*, 48(6), 629–637. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4806_10
- Clarke, P., Sheffield, D., & Akehurst, S. (2020). Personality Predictors of Yips and Choking Susceptibility. *Frontiers in Psychology*, 10(January), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02784>
- Firdausi, D. K. A., Simbolon, M. E. M., Oktarina, Khadavi, M. R., Walton, E. P., & Ulfah, W. A. (2022). ACSI-28 Indonesian Version Validity and Reliability. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(2), 309–315. <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100222>
- Gröpel, P., & Mesagno, C. (2019). Choking interventions in sports: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 12(1), 176–201. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2017.1411360>
- Huang, D., Wang, H., Tang, Y., Lei, H., & Koh, D. (2025). Enhancing athlete performance under pressure : the role of attribution training in mitigating choking. *Frontiers in Psychology*, 16(February), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1435374>
- Huang, Y., Liu, H., & Zhu, G. (2025). Emotional intelligence and burnout in youth athletes : the mediating roles of sleep quality , fatigue , and delayed onset muscle soreness. *Frontiers in Psychology*, 16(December), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1719916>
- Irwanto, S. F., Komarudin, K., Saputra, M. Y., & Novian, G. (2025). Emotional Intelligence and Smash Hit Accuracy: A Correlational Study on Badminton Athletes. *Jurnal Saintifik (Multi Science Journal)*, 23(2), 295–300. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i2.25842>
- Isfianto, A. N. (2023). *Hubungan Kecerdasan Emosional Terhadap Kecemasan Bertanding Atlet Bhayangkara Basketball Kudus Tahun 2022*. Universitas PGRI Semarang.
- Laborde, S., Mosley, E., Verger, M., Bez, N. El, & Hasch, M. (2016). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26(8), 862–874. <https://doi.org/10.1111/sms.12510>
- Li, Y., Ren, Y., Du, Z., Li, M., & Jiang, J. (2025). Competitive pressure , psychological resilience , and coping strategies in athletes ' pre- competition anxiety. *Scientific Reports*, 15, 1–13. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-19213-1>
- Mercader-rubio, I., & Ángel, N. G. (2023). The Importance of Emotional Intelligence in University Athletes : Analysis of Its Relationship with Anxiety. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph20054224>
- Mesagno, C., & Beckmann, J. (2017). Choking under pressure: Theoretical models and interventions. *Current Opinion in Psychology*, 16, 1–20. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.05.015>
- Minarni, Hendrayana, Y., & Nuryadi. (2019). Korelasi Kecerdasan Intelektual , Kecerdasan Emosional , dan Kondisi Fisik dengan Performa Atlet Squash. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 25(3), 269–273.
- Novian, G., Sidik, D. Z., Purnamasari, I., & Rosdiana, F. (2024). Complex Training Methods and Maximal Strength : an Experimental Study on Judo Athletes. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan*, 12(3). <https://doi.org/10.17509/jtik.v9i2.33200>
- Ozrudi, M. F., Faghanpour, S., & Goli, R. G. (2020). Relationship Between Dimensions of Anxiety and Emotional Intelligence of Student Athlete ' s. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 4(2), 1. <https://doi.org/10.30472/aesj.v4i2.138>
- Petrides, K. V. (2009). Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue) Technical Manual Academic



- website : www.psychometriclab.com. *London Psychometric Laboratory*.
- Popovych, I., Danko, D., Yakovleva, S., Haponenko, L., Shcherbyna, O., Kryzhanovskyi, O., & Hoian, I. (2025). Emotional intelligence in the structure of self-control among junior athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 25(2), 241–250. <https://doi.org/https://doi.org/10.7752/jpes.2025.22027>.
- Prasetyo, A., Nurkholis, M., & Herpandika, R. P. (2024). Kontrol Diri Dan Kecemasan Pada Atlet Tim Bago Futsal Club (Bfc) Di Tulungagung. *Journal of Physical Activity and Sports*, 5(2), 57–64. <https://doi.org/10.53869/jpas.v5i2.219>
- Rahayuni, K., Yunus, M., & Fadil, R. (2015). Analisis Psikometri Validitas Dan Reliabilitas Kuesioner Athletic Coping Stress Inventory-28 (Csai-28) Dalam Bahasa Indonesia. *Jurnal Riset Physical Education*, 6(1), 17–31.
- Ramis, Y., Viladrich, C., Sousa, C., & Jannes, C. (2015). Exploring the factorial structure of the Sport Anxiety Scale-2 : Invariance across language , gender , age and type of sport. *Psicothema*, 27(2), 174–181. <https://doi.org/10.7334/psicothema2014.263>
- Rongjun, Y. (2015). Choking under pressure : the neuropsychological mechanisms of incentive-induced performance decrements. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 9(February), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2015.00019>
- Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L., & Ptacek, J. T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(4), 379–398.
- Stamatopoulou, M., Galanis, P., & Prezerakos, P. (2016). Psychometric properties of the Greek translation of the Trait Emotional Intelligence Questionnaire-Short Form (TEIQue-SF). *Personality and Individual Differences*, 95, 80–84. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.02.035>
- Thiessen, B., Blacker, M., & Sullivan, P. (2024). Mental toughness and choking susceptibility in athletes. *Frontiers in Psychology*, 15(July), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1414499>
- Thiessen, B., Sullivan, P., Gammage, K., & Dithurbide, L. (2023). Choking Susceptibility and the Big Five Personality Traits. *The Open Psychology Journal*, 16, 1–7. <https://doi.org/10.2174/18743501-v16-e230116-2022-75>
- Walton, C. C., Purcell, R., Henderson, J. L., Kim, J., Kerr, G., Frost, J., Gwyther, K., Pilkington, V., Rice, S., & Tamminen, K. A. (2024). Mental Health Among Elite Youth Athletes: A Narrative Overview to Advance Research and Practice. *Sports Health: A Multidisciplinary Approach*, 16(2), 144–152. <https://doi.org/10.1177/19417381231219230>
- Wang, W., Gregg, M. J., & Liu, H. (2023). The Impact of Hemispheric Activity Priming on Choking Under Pressure in Badminton Tasks: A Study of Three Fundamental Skills. *Journal of Human Kinetics*, 89, 301. <https://doi.org/10.5114/jhk/173023>
- Wei, C. T.-L., Wong, D. W. C., Wang, Y., Ren, S., Yan, F., & Zhang, M. (2017). Biomechanics of fencing sport: A scoping review. *PLOS ONE*, 12(2), 1–22. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0171578>
- Yangqing, Z. (2024). Choking under pressure in Elite Recurve Archery. *International Journal of Sport Psychology*, 55(4), 334–353. <https://doi.org/10.7352/IJSP.2024.55.334>
- Yusuf, M. S. (2024). Pengaruh Emosi terhadap Performa Atlet dalam Psikologi Olahraga. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 9(2), 162–169.