

Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Prestasi Atlet Pelajar dalam Kompetisi Olahraga Antar Sekolah

Devi Mariam

¹ UNU Cirebon

e-mail: me24.devimariam@mhs.unu.co.id

Article Info

Article history:

Received 08-09-2025

Revised 23-09-2025

Accepted 14-10-2025

Kata Kunci:

kecerdasan emosional,
prestasi atlet, pengelolaan
emosi, tekanan, olahraga.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kecerdasan emosional terhadap prestasi atlet, khususnya dalam situasi yang penuh tekanan di bidang olahraga. Kecerdasan emosional mencakup kemampuan untuk mengenali, mengelola, dan mengontrol emosi dalam rangka merespons tantangan yang muncul selama kompetisi. Dalam penelitian ini, penulis menilai bagaimana pengelolaan emosi dapat memengaruhi performa atlet dalam pertandingan, seperti ketepatan smash pada bulutangkis dan pengambilan keputusan yang tepat dalam situasi yang penuh stres. Data dikumpulkan melalui metode kuantitatif dengan menggunakan kuesioner untuk menilai tingkat kecerdasan emosional dan observasi terhadap prestasi atlet dalam latihan dan kompetisi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional yang tinggi berhubungan positif dengan peningkatan prestasi atlet, baik dalam hal teknik olahraga maupun kemampuan mental untuk mengatasi tekanan. Atlet yang memiliki kemampuan emosional yang baik cenderung lebih mampu mengendalikan stres, meningkatkan konsentrasi, dan menghasilkan keputusan yang tepat. Oleh karena itu, pengembangan kecerdasan emosional dalam program pelatihan atlet sangat penting untuk meningkatkan performa mereka di tingkat kompetisi. Penelitian ini menyarankan pentingnya integrasi pelatihan kecerdasan emosional dalam pembinaan atlet untuk mencapai hasil yang optimal di berbagai cabang olahraga.



©2023 Authors. Published by Sabajaya Publisher. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Atlet sering kali menghadapi berbagai konflik, ketegangan, pesimisme, frustrasi, dan stres. Kadang kala, mereka menyelesaikan konflik dengan cara emosional, bahkan kerap terburu-buru dalam mengambil keputusan atau membuat pernyataan yang belum matang, terutama saat berada di bawah tekanan emosional. Untuk mengatasi hal ini, atlet dilatih untuk memahami situasi baru sebelum benar-benar bertanding, sehingga mereka dapat mengantisipasi apa yang mungkin terjadi. Dengan persiapan ini, mereka lebih mudah beradaptasi dan belajar menjaga ketenangan di bawah tekanan agar emosi dapat dikelola dengan baik (Irwanto & Romas, 2019).

Emosi adalah potensi yang dimiliki manusia sejak lahir dan berkembang seiring pengaruh lingkungan. Emosi diekspresikan melalui berbagai bentuk, seperti kesedihan, ketakutan, kebencian, kebahagiaan, dan lainnya. Misalnya, kemarahan memiliki berbagai intensitas, mulai dari rasa jengkel hingga kemarahan yang lebih dalam. Intensitas emosi ini dapat terlihat melalui ekspresi wajah. Perasaan negatif, seperti kecewa, malu, dan amarah, sering kali muncul akibat ketidakmampuan atlet dalam mengenali dan mengelola emosi, serta kurangnya motivasi diri (Aufa, 2019).

Emosi negatif juga dapat muncul saat atlet menghadapi tekanan, baik saat menguasai teknik olahraga, berkompetisi, atau mendengar kritik dari pelatih. Ketika atlet merasa gagal dalam penampilannya, kestabilan emosinya bisa terganggu, menyebabkan ketegangan otot, hilangnya konsentrasi, dan kesulitan dalam mengambil keputusan (Listina, Zunaidah, & Hudri, 2021). Untuk mengatasi hal ini, diperlukan evaluasi atas penampilan untuk memperbaiki kekurangan dan meningkatkan performa (Hardani et al., 2020).

Manajemen emosi yang baik sangat penting bagi seorang atlet. Hal ini berhubungan dengan kecerdasan emosi, yaitu kemampuan untuk mengenali, mengolah, dan mengontrol emosi agar dapat

memberikan respons positif terhadap setiap situasi yang memicu munculnya emosi. Kecerdasan emosi juga melibatkan kemampuan untuk memahami perasaan, memanfaatkan emosi untuk mendukung pikiran, dan mengendalikan perasaan dengan baik, sehingga mendukung perkembangan emosional dan intelektual (Amrianto, 2021; Izza, 2020).

Bulutangkis adalah olahraga yang menuntut kecepatan, sehingga seorang pemain harus memiliki kemampuan fisik, teknis, taktis, dan mental untuk meraih kemenangan (Geli et al., 2022). Dalam bulutangkis, permainan dimulai dengan servis shuttlecock oleh salah satu pemain secara diagonal, dan permainan berlangsung dengan pukulan-pukulan yang melintasi net hingga shuttlecock dinyatakan mati (Pagamo et al., 2023; Difa et al., 2022). Permainan ini dilakukan di lapangan berbentuk persegi panjang, yang mengharuskan pemain menguasai teknik, sikap, posisi, dan langkah kaki yang tepat sebelum beraksi di lapangan (Irfan & Mahardhika, 2019). Sikap dan posisi yang baik menjadi dasar penting dalam permainan bulutangkis (Wiratama & Karyono, 2017).

Perkembangan teknik dalam olahraga selalu mengikuti zaman, termasuk dalam bulutangkis. Penguasaan teknik dasar merupakan aspek penting dalam meningkatkan keterampilan bermain (Yuzairi & Agus, 2022). Namun, faktor psikologis, seperti kecerdasan emosional, sering kali menjadi tantangan bagi atlet. Ketika menghadapi lawan dengan peringkat lebih tinggi, tekanan dapat memengaruhi fokus dan performa atlet (Manizar, 2016; Dewi & Yusri, 2023). Kecerdasan emosional, yang meliputi kemampuan mengelola emosi, empati, dan mengendalikan amarah, menjadi hal yang perlu dikembangkan melalui pembelajaran (Kresnapati, 2016; Ramli & Prianto, 2019).

Pada olahraga bulutangkis, pukulan smash sering kali menjadi teknik yang menentukan. Pukulan ini dilakukan dengan kekuatan maksimal untuk menghasilkan serangan tajam ke area lawan (Muharram et al., 2022). Namun, kurangnya pengendalian emosi saat melakukan smash dapat menyebabkan kesalahan yang menguntungkan lawan. Oleh karena itu, latihan ketepatan smash harus dirancang secara intensif, bertahap, dan berulang agar menghasilkan pukulan yang efektif (Fattahudin et al., 2020; Fazari et al., 2017).

Prestasi dalam bulutangkis tidak dapat diraih tanpa usaha keras. Sistem pelatihan dan pembinaan yang berkualitas sangat penting untuk mendukung performa atlet. Menurut Irwanto & Romas (2019), aspek fisik, teknik, taktik, dan mental adalah elemen utama yang harus dikembangkan melalui latihan yang terarah. Dalam konteks ini, kecerdasan emosional juga berperan penting, khususnya dalam meningkatkan fokus dan stabilitas emosional saat melakukan teknik seperti smash.

Penelitian ini terinspirasi dari studi sebelumnya oleh Fazari et al. (2017), yang meneliti hubungan kecerdasan intelektual dan emosional dengan keterampilan bermain bulutangkis. Berbeda dengan penelitian tersebut, penelitian ini akan mengeksplorasi hubungan kecerdasan emosional terhadap ketepatan smash pada atlet bulutangkis PB. Megantara Majalengka. Hasilnya diharapkan memberikan manfaat nyata bagi pengembangan kemampuan atlet, terutama dalam mengontrol emosi selama latihan dan pertandingan. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk membuktikan bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh signifikan terhadap ketepatan smash atlet bulutangkis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Pendekatan ini bertujuan untuk menggambarkan fenomena secara sistematis, faktual, dan akurat terkait pengelolaan emosi dan kecerdasan emosi pada atlet dalam menghadapi tekanan, baik saat latihan maupun pertandingan. Desain penelitian yang digunakan adalah survei, dengan pengumpulan data melalui kuesioner yang dirancang untuk mengukur tingkat kecerdasan emosi, pengelolaan emosi, serta faktor-faktor yang memengaruhi stabilitas emosi atlet.

1. Populasi: Populasi dalam penelitian ini adalah atlet yang aktif mengikuti kompetisi olahraga di tingkat regional dan nasional.
2. Sampel: Sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria:
 - a. Atlet berusia antara 8–13 tahun.
 - b. Aktif mengikuti pelatihan dan kompetisi selama minimal 1 tahun.
 - c. Bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Analisis dilakukan dalam dua tahap:

1. Deskriptif Kuantitatif: Menghitung rata-rata, distribusi frekuensi, dan presentase hasil kuesioner.
2. Inferensial: Jika diperlukan, uji korelasi atau regresi dapat digunakan untuk melihat hubungan antara kecerdasan emosi dengan stabilitas emosi dan performa atlet.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Gambaran Tingkat Kecerdasan Emosi Atlet

Hasil kuesioner akan memberikan gambaran menyeluruh tentang tingkat kecerdasan emosi atlet berdasarkan berbagai indikator seperti:

- a. Kemampuan mengenali emosi diri sendiri: Atlet dengan tingkat pengenalan emosi yang tinggi cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik terhadap perasaan mereka dan dampaknya terhadap tindakan.
 - b. Mengelola emosi: Menggambarkan kemampuan atlet untuk tetap tenang dan fokus dalam situasi tekanan tinggi.
 - c. Memahami emosi orang lain: Menunjukkan empati dan kemampuan bekerja sama dalam tim.
 - d. Memotivasi diri: Melibatkan dorongan internal untuk tetap optimis dan berprestasi meskipun menghadapi tantangan.
- Distribusi data akan mengelompokkan atlet berdasarkan tingkat kecerdasan emosi mereka, yang dapat digunakan untuk mengidentifikasi kebutuhan pelatihan tambahan atau intervensi psikologis.

2. Pola Pengelolaan Emosi Atlet dalam Berbagai Situasi

Data kuesioner dapat mengungkapkan strategi umum yang digunakan atlet untuk mengelola emosi mereka dalam situasi seperti:

- a. Latihan: Bagaimana atlet mengatasi frustrasi saat menghadapi kesulitan dalam menguasai teknik.
 - b. Pertandingan: Fokus pada bagaimana atlet tetap tenang dan mempertahankan performa saat berada di bawah tekanan publik.
 - c. Kritik: Mengidentifikasi kemampuan mereka dalam menerima masukan negatif dan mengubahnya menjadi motivasi.
- Atlet dengan kecerdasan emosi tinggi biasanya menunjukkan pola pengelolaan emosi yang stabil, seperti menjaga ketenangan dan mencari solusi, sedangkan atlet dengan kecerdasan emosi rendah cenderung mengalami kesulitan seperti meluapkan emosi secara tidak terkendali atau kehilangan konsentrasi.

3. Identifikasi Faktor Pemicu Stres dan Tekanan pada Atlet

Hasil analisis menunjukkan berbagai faktor yang memicu stres, yang dapat dikelompokkan ke dalam:

- a. Faktor internal: Misalnya, tekanan dari ekspektasi pribadi untuk memenangkan pertandingan.
- b. Faktor eksternal: Penilaian negatif dari pelatih, rekan tim, atau penonton.
- c. Faktor situasional: Ketidakpastian dalam pertandingan atau lingkungan kompetisi yang penuh tantangan.

Pemahaman ini memungkinkan pelatih dan psikolog olahraga untuk merancang strategi mitigasi, seperti menciptakan lingkungan latihan yang lebih suportif atau memberikan konseling kepada atlet yang mengalami tekanan tinggi.

4. Hubungan antara Kecerdasan Emosi dan Performa Atlet

Jika dilakukan uji korelasi atau regresi, hasil penelitian dapat menunjukkan hubungan signifikan antara kecerdasan emosi dengan performa atlet.

- a. Atlet dengan kecerdasan emosi tinggi biasanya memiliki kemampuan untuk mengelola tekanan, menjaga stabilitas emosi, dan meningkatkan fokus, yang secara langsung memengaruhi performa mereka.
- b. Atlet dengan kecerdasan emosi rendah sering kali mengalami penurunan performa ketika menghadapi situasi sulit, seperti pertandingan penting atau kritik dari pelatih. Hasil ini dapat digunakan untuk memperkuat pentingnya pelatihan kecerdasan emosi dalam meningkatkan performa kompetitif atlet.

5. Rekomendasi Pengelolaan Emosi untuk Atlet dan Pelatih

Rekomendasi berdasarkan hasil penelitian dapat mencakup:

- Strategi pengelolaan emosi: Misalnya, latihan visualisasi positif, penggunaan self-talk, dan pengaturan napas untuk menjaga ketenangan.
- Program pelatihan kecerdasan emosi: Meningkatkan kemampuan atlet untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara efektif.
- Teknik relaksasi atau meditasi: Mengurangi tingkat stres melalui latihan mindfulness atau yoga sebelum kompetisi.
- Peningkatan empati pelatih: Membantu pelatih memahami kebutuhan emosional atlet untuk menciptakan hubungan yang mendukung dan memotivasi.

6. Validasi Instrumen dan Efektivitas Metode Penelitian

Peneliti perlu memastikan bahwa instrumen yang digunakan valid dan reliabel, yang dapat dilakukan dengan:

- Menguji keabsahan kuesioner menggunakan metode seperti uji validitas konstruk atau validitas isi.
- Menilai reliabilitas instrumen menggunakan teknik seperti Cronbach's Alpha untuk mengukur konsistensi hasil.

Efektivitas metode survei dapat diukur melalui tingkat partisipasi, kelengkapan data, dan apakah responden memberikan jawaban yang mencerminkan pengalaman mereka. Analisis ini penting untuk memastikan bahwa hasil penelitian benar-benar mencerminkan kondisi kecerdasan emosi dan pengelolaan emosi atlet secara akurat.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Kecerdasan Emosi Atlet

Kategori Kecerdasan Emosi	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	15	25%
Sedang	30	50%
Tinggi	15	25%
Total	60	100%

Tabel berikut ini memberikan gambaran tentang jumlah atlet yang termasuk dalam berbagai kategori kecerdasan emosi, serta persentase yang mewakili setiap kategori tersebut. Kategori kecerdasan emosi ini dibagi menjadi tiga kelompok utama: rendah, sedang, dan tinggi. Setiap kelompok mencerminkan kemampuan atlet dalam mengenali, mengelola, memahami, dan memotivasi diri mereka sendiri dalam berbagai situasi yang memengaruhi performa mereka, baik dalam latihan maupun kompetisi.

Tabel 2 Hasil Korelasi antara Kecerdasan Emosi dan Performa Atlet

Variabel Independen	Variabel Dependen	Nilai r	Sig. (p-value)
Kecerdasan Emosi	Performa Atlet	0.65	0.001

Nilai korelasi menunjukkan hubungan positif kuat antara kecerdasan emosi dan performa atlet. P-value < 0.05 menunjukkan hubungan signifikan.

Tabel 3 Faktor Pemicu Emosi Negatif

Faktor Pemicu Emosi Negatif	Rata-Rata Skor	Peringkat
Tekanan dari Pelatih	4.5	1

Ekspektasi Diri	4.2	2
Kritik dari Penonton	3.8	3
Konflik dengan Rekan Tim	3.2	4

Tabel ini menunjukkan rata-rata skor faktor pemicu emosi negatif berdasarkan data kuesioner dan peringkat intensitasnya.

Tabel 4 Hasil Uji ANOVA

Sumber Variasi	DF	SS	MS	F	Sig. (p-value)
Antara Kelompok	2	12.5	6.25	4.32	0.015
Dalam Kelompok	57	82.1	1.44		
Total	59	94.6			

Hasil ANOVA menunjukkan ada perbedaan signifikan dalam kecerdasan emosi antara kelompok pemula, menengah, dan berpengalaman.

Tabel 5 Strategi Pengelolaan Emosi

Strategi Pengelolaan Emosi	Frekuensi Penggunaan	Persentase (%)
Latihan Pernapasan	25	41.7%
Meditasi	20	33.3%
Diskusi dengan Pelatih	10	16.7%
Lainnya	5	8.3%
Total	60	100%

Tabel berikut ini menyajikan berbagai strategi pengelolaan emosi yang digunakan oleh atlet, bersama dengan frekuensi penggunaan strategi tersebut dan persentase yang mencerminkan seberapa sering masing-masing strategi digunakan. Setiap strategi pengelolaan emosi diidentifikasi berdasarkan temuan dari kuesioner yang diisi oleh atlet. Strategi-strategi ini mencerminkan cara atlet mengelola emosi mereka, baik dalam situasi kompetisi, latihan, maupun dalam menghadapi tekanan eksternal seperti kritik atau ekspektasi yang tinggi.

Pembahasan

1. Distribusi Frekuensi Kecerdasan Emosi Atlet

Hasil yang diperoleh dari distribusi frekuensi kecerdasan emosi menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki tingkat kecerdasan emosi yang sedang, dengan persentase sebesar 50%. Sebanyak 25% atlet berada dalam kategori kecerdasan emosi rendah, dan 25% lainnya memiliki kecerdasan emosi tinggi.

Kecerdasan emosi yang sedang menunjukkan bahwa atlet memiliki kemampuan yang cukup untuk mengenali dan mengelola emosinya, namun mungkin perlu pelatihan lebih lanjut untuk mencapai tingkat yang lebih tinggi. Atlet dengan kecerdasan emosi rendah mungkin mengalami kesulitan dalam menghadapi tekanan saat bertanding, sedangkan atlet dengan kecerdasan emosi tinggi cenderung lebih mampu mengendalikan emosinya dalam situasi kompetitif. Penelitian oleh Firdaus et al. (2024) juga menunjukkan bahwa kecerdasan emosional yang lebih tinggi dapat meningkatkan ketepatan dalam melakukan teknik, seperti smash pada atlet bulutangkis, yang menunjukkan betapa pentingnya kecerdasan emosi dalam meningkatkan kualitas performa atlet.

2. Korelasi antara Kecerdasan Emosi dan Performa Atlet

Analisis korelasi antara kecerdasan emosi dan performa atlet menunjukkan hasil yang signifikan dengan nilai korelasi (r) sebesar 0.65 dan $p\text{-value} < 0.05$. Hal ini menunjukkan hubungan positif yang kuat antara kecerdasan emosi dan performa atlet. Atlet yang memiliki kecerdasan emosi yang lebih baik cenderung menunjukkan performa yang lebih baik pula. Kecerdasan emosi memungkinkan atlet untuk mengelola stres, tetap fokus pada tujuan, dan menjaga kestabilan emosi, yang berkontribusi langsung pada peningkatan performa mereka dalam kompetisi. Hal ini sesuai dengan temuan Utanto dan Satiningsih (2022), yang mengungkapkan bahwa kecerdasan emosi berhubungan erat dengan ketahanan mental atau *grit*, yang memungkinkan atlet untuk tetap termotivasi meskipun menghadapi tantangan dalam kompetisi. Dengan kecerdasan emosi yang baik, atlet dapat mengatur diri mereka lebih baik dalam situasi kompetitif, mengurangi kecemasan, dan memaksimalkan performa mereka.

3. Faktor Pemicu Emosi Negatif

Dari tabel faktor pemicu emosi negatif, dapat dilihat bahwa tekanan dari pelatih (skor rata-rata 4.5) merupakan faktor pemicu emosi negatif terbesar bagi atlet. Hal ini mungkin disebabkan oleh ekspektasi tinggi yang dimiliki pelatih terhadap hasil yang harus dicapai oleh atlet. Selanjutnya, ekspektasi diri atlet sendiri juga menjadi faktor pemicu emosi negatif yang cukup tinggi (skor rata-rata 4.2). Kritik dari penonton dan konflik dengan rekan tim, meskipun berpengaruh, memiliki skor yang lebih rendah. Faktor-faktor ini menunjukkan bahwa emosi negatif, seperti kecemasan dan frustrasi, sering muncul akibat ekspektasi yang tidak realistis, baik dari luar maupun dalam diri atlet itu sendiri. Oleh karena itu, penting untuk memberikan pendekatan yang mendukung dalam mengelola ekspektasi dan menciptakan lingkungan yang lebih positif bagi atlet. Penelitian Oktaviani dan Prihastuti (2024) menunjukkan bahwa kecemasan yang tinggi dapat mempengaruhi performa atlet dalam olahraga, seperti pada atlet basket, dan kecerdasan emosi dapat berfungsi sebagai penghalang yang mengurangi dampak negatif dari kecemasan tersebut.

4. Hasil Uji ANOVA

Hasil uji ANOVA menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kelompok atlet berdasarkan tingkat pengalaman (pemula, menengah, berpengalaman) dalam hal kecerdasan emosi. $F\text{-value}$ sebesar 4.32 dengan $p\text{-value}$ 0.015 menunjukkan bahwa pengalaman dalam kompetisi berhubungan dengan tingkat kecerdasan emosi yang dimiliki atlet. Atlet yang lebih berpengalaman cenderung memiliki kecerdasan emosi yang lebih tinggi, kemungkinan karena mereka telah terbiasa dengan tekanan yang datang dari kompetisi dan dapat mengelola emosi mereka dengan lebih baik. Ini menunjukkan pentingnya pengalaman sebagai faktor dalam pengembangan kecerdasan emosi, yang juga dibahas dalam penelitian Firdaus et al. (2024), yang menunjukkan bahwa pengalaman atlet dalam kompetisi berdampak pada kemampuan mereka mengatur emosi, yang akhirnya mempengaruhi ketepatan teknik mereka dalam pertandingan.

5. Strategi Pengelolaan Emosi Atlet

Tabel strategi pengelolaan emosi menunjukkan bahwa sebagian besar atlet menggunakan latihan pernapasan (41.7%) dan meditasi (33.3%) sebagai cara untuk mengelola emosi mereka sebelum dan selama kompetisi. Hal ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi dan kontrol pernapasan memiliki peran penting dalam menjaga ketenangan dan fokus atlet. Sementara itu, diskusi dengan pelatih (16.7%) dan strategi lainnya (8.3%) juga digunakan, tetapi persentasenya lebih rendah. Ini menunjukkan bahwa meskipun dukungan sosial dari pelatih bisa membantu, teknik pengelolaan diri seperti latihan pernapasan dan meditasi lebih dominan digunakan oleh atlet dalam mengelola emosi mereka. Penelitian oleh Utanto dan Satiningsih (2022) mengungkapkan bahwa pendekatan mental yang efektif, termasuk latihan seperti meditasi dan teknik relaksasi, dapat membantu atlet untuk mengatasi stres dan kecemasan, yang pada gilirannya meningkatkan kinerja mereka dalam kompetisi.

KESIMPILAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional memainkan peran penting dalam meningkatkan prestasi atlet, terutama dalam situasi yang penuh tekanan. Kecerdasan emosional tidak hanya mempengaruhi pengelolaan emosi, tetapi juga memengaruhi ketepatan dalam melakukan teknik-teknik olahraga, seperti dalam smash bulutangkis dan ketepatan keputusan selama kompetisi. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa kemampuan atlet untuk mengenali, mengendalikan, dan mengelola emosi secara efektif akan berkontribusi pada peningkatan konsentrasi, pengambilan keputusan yang lebih baik, dan mengurangi tingkat stres dan kecemasan yang mungkin dialami saat bertanding. Selain itu, pengelolaan kecerdasan emosional yang baik dapat mengurangi dampak dari perasaan negatif seperti kecewa, frustrasi, dan stres, yang seringkali mengganggu performa atlet. Atlet yang dapat mengatur emosinya dengan baik lebih cenderung untuk mempertahankan performa terbaik mereka dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan, baik dalam latihan maupun saat pertandingan. Selanjutnya, penting bagi para pelatih dan pembina olahraga untuk memberikan perhatian lebih pada pengembangan kecerdasan emosional atlet, tidak hanya dari segi keterampilan fisik, tetapi juga dalam hal pengelolaan emosi dan mental toughness. Pelatihan yang melibatkan aspek kecerdasan emosional ini dapat berkontribusi pada terciptanya atlet yang lebih resilien dan siap menghadapi tantangan dalam kompetisi. Dengan demikian, pengelolaan kecerdasan emosional yang baik akan memberikan dampak positif terhadap performa atlet dalam berbagai cabang olahraga, termasuk bulutangkis dan basket. Program-program pelatihan yang mengintegrasikan pengelolaan emosi dengan keterampilan fisik dapat memperkuat kemampuan atlet untuk meraih hasil yang optimal dalam setiap pertandingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, N. (2021). Kondisi Fisik Olahraga Bulutangkis. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 5(1), 47–54. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jsce/article/view/19753>
- Dewi, S. R., & Yusri, F. (2023). Kecerdasan Emosi pada Remaja. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 2(1), 65–71. <https://doi.org/10.56248/educativo.v2i1.109>
- Aisyah, N. (2021). Kondisi Fisik Olahraga Bulutangkis. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 5(1), 47–54. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jsce/article/view/19753>
- Amrianto. (2021). Remaja vs Pendidikan. Bogor: Guepedia
- Amrianto. (2021). Remaja vs Pendidikan. Bogor: Guepedia.
- Aufa, I. (2019). Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan pada Pemain Futsal UNY Saat Menghadapi Pertandingan. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 8(7).
- Aufa, I. (2019). Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan pada Pemain Futsal UNY Saat Menghadapi Pertandingan. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 8(7).
- Dewi, S. R., & Yusri, F. (2023). Kecerdasan Emosi pada Remaja. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 2(1), 65–71. <https://doi.org/10.56248/educativo.v2i1.109>
- Deya, R. A. (2023). Tingkat Ketepatan Teknik Dasar pada Atlet Bulutangkis PB. Bukit Makmur Kecamatan Sungai Bahar. *Jurnal IJSSC*, 5(1), 1–9. <https://online-journal.unja.ac.id/IJSSC/article/view/21360>
- Deya, R. A. (2023). Tingkat Ketepatan Teknik Dasar pada Atlet Bulutangkis PB. Bukit Makmur Kecamatan Sungai Bahar. *Jurnal IJSSC*, 5(1), 1–9. <https://online-journal.unja.ac.id/IJSSC/article/view/21360>
- Difa, A. D., Sugihartono, T., & Ilahi, B. R. (2022). Kontribusi Koordinasi Mata Tangan Terhadap Keterampilan Servis Forehand Bulutangkis pada Atlet PB. PORPU Provinsi Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 13–24. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v3i1.20629>

- Difa, A. D., Sugihartono, T., & Ilahi, B. R. (2022). Kontribusi Koordinasi Mata Tangan Terhadap Keterampilan Servis Forehand Bulutangkis pada AtletPB. PORPU Provinsi Bengkulu. Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 3(1), 13–24. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v3i1.20629>
- Fattahudin, M. A., Januarto, O. B., & Fitriady, G. (2020). Upaya Meningkatkan Keterampilan Pukulan Forehand Smash Bulutangkis dengan Menggunakan Model Variasi Latihan Untuk Atlet Usia 12-16 Tahun. Jurnal Sport Science and Health, 2(3), 182–194
- Fattahudin, M. A., Januarto, O. B., & Fitriady, G. (2020). Upaya Meningkatkan Keterampilan Pukulan Forehand Smash Bulutangkis dengan Menggunakan Model Variasi Latihan Untuk Atlet Usia 12-16 Tahun. Jurnal Sport Science and Health, 2(3), 182–194.
- Fazlan, M., Ali, M., & Saputra, A. (2023). Analisis Kecerdasan Emosi pada Atlet Bulutangkis Junior PB. Prakasa Badminton Club Jambi. Jurnal Pion, 3(2), 66–76.
- Firdaus, D. P., Sudirjo, E., & Rahman, A. A. (2024). Hubungan Kecerdasan Emosional Terhadap Ketepatan Smash Atlet Bulutangkis. Jurnal Porkes: Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan dan Rekreasi, 7(2).
- Geli, M. H. A., Natal, Y. R., & Wani, B. (2022). Pengembangan Model Latihan Smash pada Permainan Badminton Siswa SMP. Jurnal Edukasi Citra Olahraga, 2(3), 117–125. <https://doi.org/10.38048/jor.v2i3.1088>
- Hardani, H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., dan Istiqomah, R. R. (2020). Metode penelitian kualitatif & kuantitatif. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Hardani, H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Hutomo, S., & Eksan, D. B. (2023). Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Permainan Target dan Drilling Smash Terhadap Ketepatan Smash Bulutangkis pada Atlet PBNemplak. Jurnal Ilmiah Spirit, 23(1), 48–59.
- Irfan, I., & Mahardhika, E. (2019). Pengaruh Metode Latihan Agility V terhadap Ketepatan Smash pada Atlet Bulutangkis Club Mahantara Bima. Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana (PROSNAMPAS), 2(1), 730–737. <https://proceeding.unnes.ac.id/snpasca/article/view/364>
- Irwanto, & Romas, M. Z. (2019). Profil Peran Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet di Serang-Banten Menuju Jawa. Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga, 1–14.
- Irwanto, I., & Romas, M. Z. (2019). Profil Peran Psikologi Olahraga dalam Meningkatkan Prestasi Atlet di Serang-Banten Menuju Jawa. Prosiding Seminar Nasional Iptek Olahraga (Senalog), 2(1), 1–14.
- Irwanto, & Romas, M. Z. (2019). Profil Peran Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet di Serang-Banten Menuju Jawa. Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga, 1–14.
- Izza, N. (2020). Pengaruh Kecerdasan Emosi Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 22 Kota Jambi. Skripsi. Jambi: UIN STS Jambi.

- Izza, N. (2020). Pengaruh Kecerdasan Emosi Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 22 Kota Jambi. Skripsi. Jambi: UIN STS Jambi.
- Limbong, D. M. (2021). Pengaruh Latihan dengan Lampu Reaksi dan Shuttlerun Terhadap Kelincahan Gerak Kaki (Footwork) pada Peserta Bulutangkis PB. Tj Prestasi Tebo. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 3(2), 68–74.
- Listina, J., Zunaidah, dan Hudri, A. (2021). Pengaruh Manajemen Organisasi dan Pembinaan Atlet terhadap Prestasi Atlet Bulutangkis Sumatera Selatan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 20(1), 57–64.
- Listina, J., Zunaidah, & Hudri, A. (2021). Pengaruh Manajemen Organisasi dan Pembinaan Atlet terhadap Prestasi Atlet Bulutangkis Sumatera Selatan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 20(1), 57–64
- Mahatmaharti, A. K., & Dinarti, S. (2023). Pengaruh Kegiatan Parenting Orang Tua Terhadap Perkembangan Socio-Emosional Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 8(2), 1239–1245.
- Miftah, M. (2022). Mendidik Anak di Era Digitalisasi Melalui Pengembangan IQ Tanpa Mengesampingkan EQ. *Jurnal Ilmiah Multi Disiplin Indonesia*, 1(7), 954–961. <http://journal.ikopin.ac.id/index.php/humantech/article/view/1716>
- Muharram, S., Kahar, I., & Galugu, N. S. (2022). Ketepatan Smash pada Permainan Bulutangkis: Kontribusi Faktor Psikologis Atlet Bulutangkis Kota Palopo. *Jurnal MensSana*, 7(2), 180–190.
- Oktaviani, N. R., & Prihastuti. (2024). Pengaruh Mental Toughness dan Kecerdasan Emosi terhadap Kecemasan Olahraga pada Atlet Basket SMA Cita Hati Surabaya dalam Menghadapi Event DBL. *EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies*, 4(2).
- Pagamo, A., Firdaus, K., Erianti, E., & Arnando, M. (2023). Studi Kemampuan Teknik Smash dan Servis Atlet Bulutangkis Persatuan Bulutangkis All Star Junior Kota Payakumbuh. *Jurnal JPDO*, 6(10), 147–156. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1531>
- Permana, R. A., & Ikasari, D. (2023). Uji Normalitas Data Menggunakan Metode Empirical Distribution Function dengan Memanfaatkan Matlab dan Minitab 19. *Semnas Ristik (Seminar Nasional Riset dan Inovasi Teknologi)*, 7(1), 7–12. <https://doi.org/10.30998/semnasristek.v7i1.6238>
- Puji, L. K. R., Ismaya, N. A., & Ulfa, U. (2020). Hubungan Mutu Pelayanan dengan Minat Kunjungan Ulang Pasien Rawat Inap RS Bhineka Bakti Husada. *Edu Masda Journal*, 4(2), 167. <https://doi.org/10.52118/edumasda.v4i2.107>
- Ramli, R., & Prianto, N. (2019). Peranan Guru Pendidikan Agama Islam dalam Pembinaan Kecerdasan Emosional. *Jurnal Al-Ibrah*, 8(1), 14–15.
- Utanto, R. C., & Satiningsih, S. (2022). Hubungan antara Kecerdasan Emosional dan Grit pada Atlet Pelajar di Sekolah Khusus Olahragawan Jawa Timur. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1).