

ANALISIS HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP MOTIVASI PRESTASI OLAHRAGA PADA MAHASISWA ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Faqih Meida Rahman ^a, Anies Setiowati ^b

^{ab} Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang

email: ^a faqihmeidar27@students.unnes.ac.id, ^b setiowatianies@mail.unnes.ac.id

INFO ARTIKEL

Sejarah artikel:

Menerima 1 Januari 2026

Revisi 21 Januari 2026

Diterima 29 Januari 2026

Online 31 Januari 2026

Kata kunci:

Analisis
Hubungan
Kecerdasan Emosional
Motivasi Prestasi Olahraga
Mahasiswa

Keywords:

Analysis
Relationship
Emotional Intelligence
Sports Achievement Motivation
Students

ABSTRAK

Kecerdasan emosional menjadi bagian penting untuk membantu atlet, sampai mahasiswa keolahragaan mengendalikan tekanan psikologis, meningkatkan motivasi, dan menjaga konsentrasi yang menyebabkan dampak baik pada prestasi olahraga. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode yang digunakan yaitu kuesioner. Subjek penelitian adalah Mahasiswa Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Semarang. Dalam penelitian sampel yang digunakan yaitu Mahasiswa Aktif Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Semarang sebanyak 109 mahasiswa dan menggunakan teknik purposive sampling sesuai dengan kriteria dalam penarikan sampel. Data penelitian diperoleh dari jumlah item soal yang disebarkan pada variabel kecerdasan emosional berjumlah 21 item dan variabel motivasi prestasi olahraga berjumlah 9 item. Hasil penelitian ini nilai signifikansi deviasi linearitas yaitu 0.287, serta nilai korelasi kecerdasan emosional memiliki rata-rata 69.19, dan nilai koefisien korelasi 0,665 dengan signifikansi 0,000. Sedangkan motivasi prestasi olahraga memiliki rata-rata 30.40, dan nilai koefisien korelasi 0,665 dengan signifikansi 0,000. Pada penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki tingkat kecerdasan emosional pada kategori tinggi di 79,8% dan tingkat motivasi prestasi olahraga pada kategori tinggi di 89.9%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya suatu hubungan antara kecerdasan emosional terhadap motivasi prestasi olahraga yang signifikan.

Style APA dalam mensitasi

artikel ini: [Heading sitasi]

Faqih Meida Rahman., & Anies Setiowati. (2026). Analisis Hubungan Kecerdasan Emosional Pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Ilmiah Penjas*. 12(1), 63-76.

ABSTRACT

Emotional intelligence is an important part of helping athletes and sports science students manage psychological pressure, increase motivation, and maintain concentration, which has a positive impact on athletic performance. This study employs a quantitative descriptive research design using a questionnaire as the research method. The research subjects are sports science students at Semarang State University. The sample consists of 109 active sports science students at Semarang State University, selected using purposive sampling techniques in accordance with the criteria for sample selection. The research data was obtained from the number of items distributed on the emotional intelligence variable, which consisted of 21 items, and the sports performance motivation variable, which consisted of 9 items. The results of this study showed a linearity deviation significance value of 0.287, an emotional intelligence correlation value with an average of 69.19, and a correlation coefficient value of 0.665 with significance of

0.000. Meanwhile, sports achievement motivation had an average of 30.40, and a correlation coefficient of 0.665 with a significance of 0.000. The study showed that emotional intelligence had a high level of emotional intelligence at 79.8% and a high level of sports achievement motivation at 89.9%. The results of the study indicate that there is a significant relationship between emotional intelligence and sports achievement motivation.

1. Pendahuluan

Kecerdasan emosional (Emotional Intelligence) merupakan suatu kemampuan dari seorang individu dalam mengenali, memahami, mengelola, serta mengekspresikan emosi secara baik dan efektif (Maitrianti, 2021; Thaib, 2013). Dalam bidang keolahragaan, kecerdasan emosional menjadi bagian penting untuk dapat membantu atlet, sampai mahasiswa keolahragaan dalam mengendalikan tekanan psikologis, meningkatkan motivasi, dan menjaga konsentrasi ketika bertanding yang menyebabkan suatu dampak baik pada prestasi olahraga (Mylsidayu, 2022; Pratama & Utami, 2024). Kecerdasan emosional termasuk dalam komponen untuk mencapai prestasi. Banyak studi yang memberikan penjelasan pentingnya psikologis dalam meningkatkan kemampuan atlet untuk menjalankan suatu pertandingan (Andika et al., 2020; Pradnyaswari & Budisetyani, 2018). Pemahaman terkait sifat yang secara langsung yaitu disebabkan oleh suatu ketegangan emosi yang berlebihan dapat mempengaruhi seluruh penampilan untuk menampilkan teknik, taktik, dan strategi yang telah diberikan dalam pertandingan (Ginting, 2022). Sedangkan secara tidak langsung berkaitan dengan penampilan yang dapat dipengaruhi oleh faktor non-teknis, dapat seperti sebelum masuk disuatu arena pertandingan sudah terjadi pertengkaran yang meningkatkan ketegangan emosional. Dan pada pertandingan membuat kondisi emosinya tidak stabil yang berhubungan terhadap penampilan (Handayani, 2019; Laoli et al., 2025).

Kemampuan dalam menilai, mengekspresikan perasaan dengan tepat, kemampuan dalam memahami emosi, serta keahlian dalam mengatur naik turunnya emosi yang terjadi untuk mendukung perkembangan emosi dan intelektualnya merupakan salah satu definisi kecerdasan emosi (Effendi, 2016). Setiap individu diharapkan mampu memiliki kecerdasan emosi yang baik untuk dapat mengenali arti

emosi yang terdapat pada dirinya serta akan berguna sebagai penalaran dan pemecahan masalah (Basaria, 2019). Proses mencapai sebuah prestasi dapat dilakukan dengan proses latihan yang terprogram, tersusun dan direncanakan secara sistematis untuk dapat tercapainya target pencapaian prestasi yang optimal terhadap atlet (Atiq et al., 2022; Zahroh & Junaidi, 2021). Untuk mendapatkan prestasi yang optimal harus didukung dengan faktor dari Kecerdasan Emosional (Andriani, 2014). Prestasi atlet tidak hanya dapat ditentukan oleh kemampuan fisik dan Teknik, tetapi memiliki pengaruh dari aspek psikologis, salah satunya merupakan Kecerdasan Emosional. Kecerdasan Emosional merupakan suatu kemampuan dari suatu individu dalam mengenali, memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara efektif terhadap diri sendiri atau orang lain. Dalam bidang olahraga, Kecerdasan Emosional menjadi bagian penting untuk dapat membantu dalam mengatasi tekanan, mengelola stress, menjaga fokus, serta meningkatkan motivasi diri saat menghadapi pertandingan (Tangkudung et al., 2024).

Motivasi dan Prestasi Olahraga pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan merupakan dua jenis aspek psikologis yang memiliki kesatuannya sendiri dengan berkaitan erat dalam mendukung keberhasilan atlet di lingkungan Pendidikan Tinggi (Permana & Praetyo, 2021). Motivasi menjadi suatu dorongan internal atau eksternal yang dapat menggerakkan mahasiswa untuk berlatih, berkompetisi, dan mencapai suatu tujuan olahraga mereka. Motivasi intrinsik dapat menghasilkan suatu komitmen yang lebih tahan lama dan performa yang konsisten. Sebaliknya, pada motivasi ekstrinsik dapat memberikan dorongan yang sesaat namun sering tidak berkelanjutan (Josh, 2024; F. Putra, 2026). Motivasi dalam berolahraga menjadi sebuah dorongan psikologis yang menyebabkan terjadinya usaha untuk mencapai keberhasilan dan prestasi dalam latihan atau pertandingan (Romas, 2019). Motivasi dalam berprestasi akan mengarah terhadap keinginan dalam meraih kemenangan atau keberhasilan ketika melakukan pertandingan di kompetisi untuk dapat mempertahankan semangat dan performa yang konsisten (Arifin & Wahyudi, 2021). Motivasi ini terdiri dari dua jenis, yaitu motivasi intrinsik yang berasal dari dalam individu, seperti adanya kepuasan pribadi

yang terjadi pada suatu pencapaian, serta motivasi ekstrinsik merupakan faktor yang dirasakan dari luar seperti adanya penghargaan dan pengakuan (Muskanan, 2015). Motivasi tertinggi dalam olahraga merupakan kompetisi, pertemanan, kesenangan, dan tantangan. Motivasi yang dilakukan dalam olahraga menjadi sebuah perbaikan pada suatu keterampilan, mendapatkan teman, memperoleh pengalaman yang menantang, serta prestasi yang dilakukan dan kebugaran (Putra, 2020).

Prestasi olahraga adalah hasil yang diraih atau dicapai mahasiswa dalam bentuk pada kemenangan, pencapaian teknik, atau peningkatan kemampuan fisik. Prestasi dapat dipengaruhi oleh motivasi berprestasi yang dimiliki, yang menyebabkan dapat mengatasi suatu tekanan, kelelahan, dan tantangan mental selama latihan atau kompetisi (Masrun et al., 2022). Motivasi berprestasi yang tinggi akan meningkatkan usaha yang dilakukan dan ketekunan mahasiswa dalam mencapai target berolahraga, sehingga akan memiliki kontribusi positif terhadap hasil yang diraih (Jannah et al., 2022). Faktor psikologis seperti kecerdasan emosional, kepercayaan diri, dan pengelolaan stress memiliki peran besar dalam mendukung motivasi dan berprestasi olahraga mahasiswa keolahragaan (Sadzali, 2025). Seperti, kemampuan untuk dapat mengelola emosi dan stress dapat meningkatkan fokus dan ketahanan mental saat bertanding, sehingga akan mencapai prestasi yang lebih optimal (Josh, 2024). Studi pada mahasiswa olahraga akan menunjukkan kemampuan diri, motivasi berprestasi, dan kepercayaan diri dengan memiliki hubungan yang signifikan terhadap prestasi olahraga secara langsung ataupun tidak (Masrun et al., 2022).

2. Metode

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode yang digunakan yaitu survei. Penelitian deskriptif kuantitatif merupakan suatu penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan isi dari variabel dalam penelitian, tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu (Nurhabiba & Misdalina, 2023). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif yang bertujuan yaitu menganalisis Hubungan Kecerdasan Emosional dan Motivasi Prestasi Olahraga serta untuk dapat memberikan penjelasan terkait hasil penelitian. Penelitian

deskriptif kuantitatif merupakan penelitian yang dilakukan untuk mendeskripsikan, meneliti dan menjelaskan sesuatu fenomena yang terjadi secara apa adanya dan menarik kesimpulan dari fenomena yang diteliti dengan menggunakan angka angka. Desain penelitian dibuat untuk dapat digunakan oleh peneliti sebagai tolak ukur dalam menentukan langkah-langkah dalam penelitian seperti menentukan instrumen penelitian, pengambilan data, penarikan sampel, analisis data hingga pada tahap untuk menerima hasil dari data yang dianalisis.

Populasi yang akan diambil oleh peneliti dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Semarang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian merupakan teknik purposive sampling. Purposive sampling yaitu teknik yang digunakan dalam menentukan sampel dari sejumlah populasi berdasarkan ciri-ciri atau sifat tertentu dari populasi. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan yaitu Mahasiswa Aktif Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Semarang sebanyak 109 mahasiswa yang sesuai dengan kriteria dalam penarikan sampel. Dalam penelitian ini data yang diperoleh menggunakan kuesioner melalui Google Form dan kemudian dianalisis menggunakan *Software* SPSS yang dimana kuesioner akan disebar pada penelitian ini menggunakan Skala *Likert*. Pada penelitian ini, skala yang digunakan adalah Skala *Likert* yang telah dimodifikasi menjadi 4 pilihan jawaban, yaitu: “Tidak Pernah (TP)”, “Jarang (JR)”, “Sering (SR)”, dan Selalu (SS)”. Penilaian terhadap setiap butir pernyataan dari angket dilakukan sesuai dengan skor pada masing-masing alternatif jawaban yang telah ditetapkan.

3. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk dapat menganalisis hubungan kecerdasan emosional terhadap motivasi prestasi olahraga pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Semarang. Hasil penelitian akan menyajikan temuan yang berkaitan dengan tujuan penelitian yang dirumuskan peneliti. Penelitian ini bertujuan untuk: (1) menggambarkan tingkat kecerdasan emosional pada mahasiswa, (2) mendeskripsikan tingkat motivasi prestasi olahraga pada mahasiswa, (3) mengidentifikasi hubungan antara kecerdasan emosional dan motivasi prestasi olahraga, serta (4) menganalisis pengaruh kecerdasan emosional terhadap motivasi prestasi olahraga pada mahasiswa. Untuk mencapai tujuan tersebut, peneliti akan menggunakan dua metode analisis, yaitu analisis deskriptif untuk memberikan Gambaran umum data dan analisis korelasi *Pearson* untuk menguji hubungan dari variabel yang diteliti.

Peneliti melakukan pengukuran statistik deskriptif menggunakan *software* SPSS versi 30.0.0 untuk menjelaskan terkait kategorisasi pada tingkat kecerdasan emosional dari 109 sampel penelitian. Data yang didapatkan akan mengindikasikan bahwa skor *mean* pada kecerdasan emosional berada pada kategori tinggi.

Tabel 1. Analisis Deskriptif Kecerdasan Emosional Mahasiswa Ilmu Keolahragaan

Variabel n: 109	Skor			
	Rata-rata	Std. Deviation	Min	Max
Mengenal Emosi	12,10	2,169	6	16
Mengelola Emosi	13,54	1,932	8	16
Motivasi Diri	10,21	1,428	7	12
Empati	16,43	2,270	10	20
Keterampilan Sosial	16,91	2,089	12	20
Kecerdasan Emosional	69,19	7,342	48	84

Analisis data yang dilakukan merupakan berdasarkan dari indikator-indikator kecerdasan emosional, yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial. Hasil dari seluruh indikator yang dianalisis secara keseluruhan dalam kesatuan termasuk pada kategori tinggi. Indikator dianalisis menjadi kesatuan utuh menjadikan *mean* dari kecerdasan emosional adalah 69,19 dan standar deviasi dengan nilai 7,342.

Kategori	Skala	Frekuensi (n)	Percent (%)
Sedang	42-62	22	20,2
Tinggi	63-84	87	79,8
Total		109	100

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kecerdasan Emosional Mahasiswa Ilmu Keolahragaan

Data ini diperoleh dari hasil pengukuran menggunakan instrumen khusus yang menilai kemampuan mengenali, mengelola, motivasi, empati dan keterampilan sosial. Dengan memahami distribusi frekuensi kecerdasan emosional, pelatih dan pendidik dapat merancang program intervensi yang tepat untuk meningkatkan pengelolaan emosi, sehingga berdampak positif pada prestasi mahasiswa. Dari distribusi frekuensi data valid menjadi 2 kategorisasi yaitu sedang dan tinggi pada tiga kategori utama yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Data ini sangat membantu untuk analisis deskriptif, pengambilan keputusan, dan penyajian hasil penelitian secara ringkas dan mudah dipahami.

Hasil analisis data yang didapatkan oleh peneliti pada penelitian yang dilakukan menunjukkan apabila tingkat kecerdasan emosional pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan berada pada kategori tinggi dari kalkulasi keseluruhan aspek indikator yang ada, yaitu kesadaran diri, pengelolaan diri, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial. Kondisi ini dapat mengindikasikan bahwa dari individu mahasiswa tidak hanya memiliki kemampuan untuk dapat mengenali dan mengelola emosi pribadi secara efektif, tetapi mampu untuk memotivasi diri serta membangun hubungan antar individu yang positif. Memiliki posisi pada kategori tinggi, kecerdasan emosional menjadi suatu bagian yang penting dalam bidang keolahragaan untuk dapat meningkatkan kemampuan adaptasi emosional baik dalam menghadapi tekanan pada kompetisi, kerjasama tim, dan pengelolaan stress.

Tabel 3. Analisis Deskriptif Motivasi Prestasi Olahraga Mahasiswa Ilmu Keolahragaan

Variabel n: 109	Skor			
	Rata-rata	Std. Deviation	Min	Max
Motivasi Intrinsik	14,09	1,608	10	16
Motivasi Ekstrinsik	16,31	2,352	11	20
Motivasi Prestasi Olahraga	30,40	3,570	22	36

Analisis data yang dilakukan merupakan berdasarkan dari indikator-indikator kecerdasan emosional, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Hasil dari seluruh indikator yang dianalisis secara keseluruhan dalam kesatuan termasuk pada kategori tinggi. Indikator dianalisis menjadi kesatuan utuh menjadikan *mean* dari kecerdasan emosional adalah 30,40 dan standar deviasi dengan nilai 3,570.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Motivasi Prestasi Olahraga Mahasiswa Ilmu Keolahragaan

Kategori	Skala	Frekuensi (n)	Percent (%)
Sedang	18-25	11	10,1
Tinggi	26-36	98	89,9
Total		109	100

Dari distribusi frekuensi data valid menjadi 2 kategorisasi yaitu sedang dan tinggi pada tiga kategori utama yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Data ini sangat membantu untuk analisis deskriptif, pengambilan keputusan, dan penyajian hasil penelitian secara ringkas dan mudah dipahami. Distribusi frekuensi ini juga memberikan gambaran persentase atlet pada tiap kategori motivasi, yang membantu dalam memahami proporsi atlet yang memiliki motivasi berprestasi optimal atau yang perlu mendapatkan perhatian lebih dalam pengembangan motivasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi prestasi olahraga pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan tergolong tinggi dari dua aspek indikator utama yang diuji, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Hal tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa tidak hanya terdorong oleh motivasi yang terjadi pada internal individu seperti keinginan dalam mencapai prestasi pribadi dan pengembangan diri, tetapi

memiliki dorongan dari faktor eksternal untuk berkembang, seperti penghargaan, pengakuan, dan dukungan sosial dari lingkungan olahraga. Tinggi motivasi prestasi olahraga sangat berhubungan dengan tingkat kecerdasan emosional yang juga tinggi, dan memiliki dampak untuk mahasiswa menjadi mengenali, mengelola, dan mengoptimalkan emosi dalam proses yang dijalani untuk berprestasi. Kemampuan ini sangat penting dalam menjaga konsistensi latihan, menghadapi tekanan kompetisi, serta membangun hubungan sosial yang memiliki dampak positif, sehingga dapat memperkuat motivasi berprestasi secara menyeluruh.

Pada penelitian ini data kuantitatif yang diteliti berdistribusi normal berdasarkan hasil dari nilai signifikansi sebesar $0,200 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Keputusan dalam pengujian ini didasarkan pada nilai signifikansi: jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($P > 0,05$), maka data dianggap berdistribusi normal; sebaliknya, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($P < 0,05$), data tersebut tidak memenuhi asumsi normalitas. Dengan demikian, data memenuhi syarat normalitas.

Berdasarkan uji ANOVA dalam *software* SPSS versi 30.0, nilai signifikansi untuk *Deviation from Linearity* adalah 0,287 ($> 0,05$), yang dapat menjadi acuan apabila hubungan antara variabel memiliki hubungan yang linear. Keputusan pengujian didasarkan pada nilai signifikansi F deviasi linearitas. Jika nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka hubungan antara variabel dianggap linier secara signifikan. Sebaliknya, jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka hubungan linier antara variabel tidak signifikan atau tidak linier.

Dari hasil penelitian yang dilakukan mendapatkan hasil Uji Hipotesis Korelasi Pearson dari Hubungan Kecerdasan Emosional terhadap Motivasi Prestasi Olahraga sebagai berikut:

Tabel 5. Uji Hipotesis Korelasi Pearson

Variabel	Sig. (p)	Keterangan
Kecerdasan Emosional-Motivasi Prestasi Olahraga	0,200	Normal

Pengujian yang dilakukan pada hipotesis di penelitian ini menggunakan analisis korelasi *Pearson*. Pada data penelitian yang dilakukan dapat dilihat bahwa nilai

koefisien korelasi sebesar 0,665 dengan signifikansi 0,000. Berdasarkan data yang disajikan, maka dapat dilakukan suatu pengujian hipotesis dengan membandingkan tingkat signifikansi yang dapat ditoleransi ditetapkan sebesar 5% (0,05). Apabila nilai dari signifikansi $>0,05$, maka H_0 diterima, sedangkan jika nilai dari signifikansi $<0,05$, maka H_1 akan ditolak. Dengan ini, pada penelitian yang dilakukan melalui analisa data dengan Uji Korelasi Pearson diketahui bahwa nilai Signifikansi adalah sebesar 0,000 dan karena signifikansi $<0,05$ maka H_1 diterima. Jadi terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan motivasi prestasi olahraga. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan motivasi prestasi olahraga pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Pembahasan

Penelitian mengenai analisis hubungan kecerdasan emosional terhadap motivasi prestasi olahraga pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang menunjukkan bahwa aspek psikologis memiliki peran penting dalam menunjang keberhasilan olahraga. Kecerdasan emosional mencakup kemampuan mengenali, memahami, serta mengelola emosi diri dan orang lain secara efektif. Dalam konteks olahraga, kemampuan ini membantu mahasiswa mengontrol stres, menjaga fokus saat latihan maupun kompetisi, serta mempertahankan komitmen terhadap target prestasi. Menurut (Mulyana et al., 2025; Sari & Nugroho, 2022) kecerdasan emosional berperan signifikan dalam meningkatkan kesiapan mental atlet sehingga mereka lebih stabil secara psikologis ketika menghadapi tekanan pertandingan.

Hubungan antara kecerdasan emosional dan motivasi prestasi olahraga juga didukung oleh temuan (Fajri et al., 2021; N. R. Putra et al., 2023; Simatupang & Bui, 2025) yang menyatakan bahwa individu dengan tingkat kecerdasan emosional tinggi cenderung memiliki motivasi intrinsik yang lebih kuat. Motivasi intrinsik ini terlihat dari dorongan untuk berlatih secara konsisten, keinginan memperbaiki performa, serta semangat untuk mencapai standar prestasi tertentu tanpa harus bergantung

pada penghargaan eksternal. Selain itu, (Virlia et al., 2025) menjelaskan bahwa regulasi emosi yang baik membantu mahasiswa tetap optimis saat mengalami kegagalan, sehingga mereka tidak mudah kehilangan motivasi dalam proses latihan jangka panjang.

Lebih lanjut, (Virlia et al., 2025) dalam penelitian psikologi olahraga lima tahun terakhir menegaskan bahwa kecerdasan emosional memiliki hubungan positif dengan motivasi berprestasi, yang kemudian berdampak pada peningkatan performa olahraga. Mahasiswa yang mampu mengelola emosi negatif seperti cemas dan frustrasi cenderung menunjukkan determinasi lebih tinggi serta daya juang yang kuat dalam mencapai prestasi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional berkontribusi terhadap pembentukan motivasi prestasi olahraga, sehingga pengembangan aspek emosional menjadi bagian penting dalam pembinaan mahasiswa Ilmu Keolahragaan.

4. Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan emosional mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang berada pada kategori tinggi dengan presentase sebesar 79,8% dan Tingkat motivasi prestasi olahraga pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang termasuk pada kategori tinggi dengan presentase sebesar 89.9%. Dan terdapat suatu hubungan antara kecerdasan emosional terhadap motivasi prestasi olahraga yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa prestasi olahraga memiliki hubungan dengan pengelolaan emosi, pengendalian emosi, motivasi, empati dan keterampilan sosial yang menjadi faktor pendukung dalam proses dalam mencapai prestasi maksimal dari mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

5. Referensi

Andika, A., Saputra, Y. M., & Hamidi, A. (2020). Hubungan tingkat kecerdasan intelektual (IQ) dan kecerdasan emosional (EQ) dengan penampilan bermain futsal. *MEDIKORA: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 19(1), 1–7.

- Andriani, A. (2014). Kecerdasan emosional (emotional quotient) dalam peningkatan prestasi belajar. *EDUKASI: Jurnal Pendidikan Islam (e-Journal)*, 2(1), 86–99.
- Arifin, Z., & Wahyudi, H. (2021). Ragam Motivasi Atlet Dalam Berprestasi Olahraga. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(2), 77–86.
- Atiq, A., Henjilito, R., Syafii, I., Putro, R. A., Alfian, M., Alamsyah, R., Mustofa, A. S., Lutfiadi, A. I., Muhlisin, M., & Pradana, A. J. A. (2022). *Strategi dan Pola Latihan Fisik Atlet Pemula*. Pustaka Rumah Aloy.
- Basaria, D. (2019). Gambaran kecerdasan emosi pada remaja di pulau jawa dan bali. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(1), 83–103.
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1(1).
- Fajri, I., Riamanda, I., Mirza, M., & Rachmatan, R. (2021). Hubungan Kecerdasan Emosional dan Perilaku Orang Tua Terhadap Motivasi Wirausaha Pada Mahasiswa Akhir Unsyiah. *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 3(1), 37–58.
- Ginting, G. S. F. (2022). *Hubungan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bermain pada siswa sepak bola spirit simole di Karo*. Universitas Medan Area.
- Handayani, S. G. (2019). Peranan psikologi olahraga dalam pencapaian prestasi atlet senam artistik kabupaten sijunjung. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 1–12.
- Jannah, M., Permadani, F. D., & Widohardhono, R. (2022). Motivasi berprestasi olahraga pada atlet pelajar ketika pandemi COVID-19 di Jawa Timur. *Paedagoria*, 13(1), 60–65.
- Josh, R. (2024). Impact of psychological factors on athletic performance, motivation, and well-being. *J Psychol Psychother*, 14, 473.
- Laoli, B. W. P., Waruwu, D. E., & Lase, C. E. T. (2025). Kecerdasan emosional dalam manajemen pengambilan keputusan. *Jurnal Ilmu Ekonomi Dan Bisnis*, 2(1), 23–30.
- Maitrianti, C. (2021). Hubungan antara kecerdasan intrapersonal dengan kecerdasan emosional. *Jurnal MUDARRISUNA: Media Kajian Pendidikan Agama Islam*, 11(2), 291–305.

- Masrun, A., Alnedral, Y., & Yendrizal, Y. (2022). Psychological aspects and the roles for students' sport performance. *Journal Sport Area*, 7(3), 425–436.
- Mulyana, F. R., Suherman, A., & Juliantine, T. (2025). *Pendidikan Jasmani dalam Pembentukan Karakter Generasi Masa Kini*. Langgam Pustaka.
- Mylsidayu, A. (2022). *Psikologi olahraga*. Bumi Aksara.
- Nurhabiba, F. D., & Misdalina, M. (2023). Kemampuan higher order thinking skill (HOTS) dalam pembelajaran berdiferensiasi SD 19 Palembang. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 9(3), 492–504.
- Permana, D., & Praetyo, A. F. (2021). *Psikologi Olahraga Pengembangan Diri dan Prestasi*. Penerbit Adab.
- Pradnyaswari, A. A. A., & Budisetyani, I. G. A. P. W. (2018). Hubungan kecerdasan emosional dengan kecemasan bertanding pada atlet softball remaja putri di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(1).
- Pratama, E. Y., & Utami, R. J. (2024). *Psikologi olahraga: Pendekatan holistik bagi atlet*. Pradina Pustaka.
- Putra, F. (2026). Motivasi Kerja dan Komitmen Organisasi: Studi Kualitatif tentang Pengalaman Karyawan. *Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, Akuntansi Dan Bisnis*, 3(1), 5–13.
- Putra, N. R., Yustisia, Y., Heryanto, R. B., Asmaliyah, A., Miswarti, M., Rizkiyah, D. N., Yunus, M. A. C., Irianto, I., Qomariyah, L., & Rohman, G. A. N. (2023). Advancements and challenges in green extraction techniques for Indonesian natural products: A review. *South African Journal of Chemical Engineering*, 46(1), 88–98.
- 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).
- Sadzali, R. B. (2025). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Pertandingan Atletik di Jawa Tengah*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Sari, R. W., & Nugroho, A. S. (2022). Analisis nilai toleransi pada serial animasi film

NUssa dan Rara untuk siswa sekolah dasar. *COLLASE (Creative of Learning Students Elementary Education)*, 5(4), 634–644.

Simatupang, J. K. N., & Bui, T. C. (2025). Motivasi dan Emosional Berperan Penting dalam Pembelajaran Pendidikan bagi Peserta Didik. *Jurnal Teologi Wesley*, 2(1).

Tangkudung, J., Fachrezzy, F., Humaid, H., Zuhar Ricky, P., Yusuf, M., Rahmat, A., Nugraha, H., Kusumawati, M., Nusufi, M., & Ali, M. (2024). *Pengembangan Mental Training, High Performance & Psikometri Olahraga*. CV. Ruang Tentor.

Thaib, E. N. (2013). Hubungan Antara prestasi belajar dengan kecerdasan emosional. *JURNAL ILMIAH DIDAKTIKA: Media Ilmiah Pendidikan Dan Pengajaran*, 13(2).

Virlia, S., Widhigdo, J. C., & Rahmawati, K. D. (2025). *Buku Ajar Psikologi Positif*. Penerbit Universitas Ciputra.

Zahroh, M., & Junaidi, S. (2021). Pembinaan Pembinaan Prestasi Olahraga Sepak Takraw di Kabupaten Boyolali. *Journal of Sport Science and Fitness*, 7(2), 74–85.