



Analisis Kecerdasan Emosi pada Atlet Bulutangkis Junior PB. Prakasa Badminton Club Jambi

M. Fazlan^{1*}, Muhammad Ali², Adhe Saputra³
Kepelatihan Olahraga, Universitas Jambi, Indonesia¹²³
Correspondence author: mfazlan05@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi tingkat kecerdasan emosi pada Atlet junior PB. Prakasa Badminton Club Jambi. Metode penelitian deskriptif kuantitatif digunakan dengan melibatkan 10 Atlet berusia 12-14 tahun sebagai sampel. Data dikumpulkan pada bulan Maret 2023 di PB. Prakasa Badminton Club Jambi. Hasil analisis data menunjukkan bahwa kecerdasan emosi Atlet junior PB. Prakasa Badminton Club Jambi didominasi pada tingkat sedang. Sebanyak 20% Atlet berada pada kategori tinggi, 60% berada pada kategori sedang, dan 20% berada pada kategori rendah. Penemuan ini memberikan pemahaman yang lebih baik tentang kecerdasan emosi Atlet dan dapat menjadi dasar untuk pengembangan program pelatihan psikologis yang lebih terfokus guna meningkatkan kesejahteraan mental dan performa Atlet.

Kata kunci : Bulutangkis, kecerdasan emosional atlet

Analysis of Emotional Intelligence in PB Prakasa Jambi Junior Athletes

ABSTRACT

This study aimed to evaluate the level of emotional intelligence in PB junior athletes. Prakasa Badminton Club Jambi. Quantitative descriptive research method was used involving 10 athletes aged 12-14 years as a sample. Data collected in March 2023 in PB. Prakasa Badminton Club Jambi. The results of the data analysis showed that the emotional intelligence of PB junior athletes. Prakasa Badminton Club Jambi is dominated at a moderate level. As many as 20% of athletes are in the high category, 60% are in the medium category, and 20% are in the low category. These findings provide a better understanding of the emotional intelligence of Athletes and can be the basis for the development of more focused psychological training programs to improve mental well-being and performance of Athletes.

Keywords: *Badminton, Emotional Intelligence, Athlete*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani dan olahraga tidak hanya berfokus pada pengembangan aspek fisik, tetapi juga semakin menekankan pentingnya aspek psikologis, terutama kecerdasan emosi pada para atlet. Keberhasilan atlet tidak hanya ditentukan oleh keterampilan teknis dan fisiknya, tetapi juga oleh kemampuannya dalam mengelola emosi, mengatasi tekanan, dan mempertahankan konsentrasi selama kompetisi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kecerdasan emosi pada atlet bulutangkis junior yang tergabung dalam PB. Prakasa Badminton Club Jambi.

Kecerdasan emosi menjadi faktor kunci yang dapat memengaruhi kinerja atlet dalam dunia olahraga yang penuh tekanan. Dengan memahami tingkat kecerdasan emosi atlet, kita dapat mengidentifikasi potensi dan tantangan yang dihadapi oleh

mereka dalam menghadapi berbagai situasi kompetitif. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan deskriptif kuantitatif, melibatkan 10 atlet berusia 12-14 tahun sebagai sampel. Data dikumpulkan melalui penggunaan instrumen yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya.

Atlet tidak lepas dari konflik, ketegangan-ketegangan, pesimis, frustrasi, dan stress. Atlet terkadang menyelesaikan konflik dengan cara emosi, dan sering kali sembronon, serampangan, lantah dalam menyimpulkan atau melontarkan pernyataan yang sebenarnya belum final pengkajiannya pada waktu sedang emosi (Riyadi, 2015). Atlet diajari untuk memahami situasi baru sebelum turun di gelanggang yang sebenarnya, sehingga apa yang akan terjadi dapat diantisipasi oleh Atlet, dan dengan antisipasi ini, mudah melakukan adaptasi terhadap berbagai kemungkinan. Hal yang terjadi, belajar untuk mempertahankan perasaan tenang di bawah tekanan sehingga emosi dapat dikendalikan secara konstruktif (Tangkudu dan Mylsidayu, 2017). Emosi adalah salah satu potensi yang dimiliki manusia sejak lahir dan akan berkembang sesuai dengan lingkungannya (Manizar HM, 2016).

Istilah emosi kemudian diekspresikan dalam bentuk kesedihan, ketakutan, kebencian, kegalauan, dan kebahagiaan berdiri tegak pada aneka ragam emosi yang berkaitan. Kemarahan misalnya, bisa bervariasi dalam kekuatannya, yang berkisar dari rasa jengkel yang memunculkan kemarahan karena benci, kemarahan karena naik darah, dan kemarahan yang dingin. Variasi-variasi dalam intensitas dan masing-masing emosi jelas tampak pada ekspresi wajah (Riyadi, 2015). Rasa kecewa, malu, amarah, dan perasaan-perasaan negatif lain yang bersifat destruktif bersumber pada ketidakmampuan Atlet mengenali dan mengelola emosi, serta memotivasi diri (Riyadi, 2015).

Emosi negatif ditemukan ketika Atlet tersebut merasakan stres saat dia harus menguasai teknik olahraga yang sempurna (intrapersonal), saat mengikuti suatu kompetisi (situational) serta disaat mendengar penilaian yang negatif dari pembimbingnya (significant others) (Dazeva, 2012). Saat Atlet menilai penampilannya yang gagal, biasanya kestabilan emosi Atlet akan hilang sehingga mengalami ketegangan otot yang berlebihan, konsentrasi hilang, dan tidak bisa membuat keputusan (Tangkudu dan Mylsidayu, 2017)

Agar pikiran tersebut hilang haruslah ada evaluasi terhadap apa yang ada sehingga menuntun pada performa yang baik. Menilai penampilan dan mengkategorikannya baik/buruk boleh-boleh saja tetapi tujuannya agar Atlet mampu memperbaiki atau mengoreksi kesalahan dan kekurangan yang ditampilkan (Tangkudu dan Mylsidayu, 2017).

Seorang Atlet harus memiliki pengelolaan emosi yang baik. Pengelolaan emosi berkaitan dengan kecerdasan emosi yang dimiliki Atlet baik dalam latihan maupun dalam pertandingan. Kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk mengenali, mengolah, dan mengontrol emosi agar mampu merespon secara positif setiap kondisi yang merangsang munculnya emosi-emosi (Nasril dan Ulfatmi, 2018). Riyadi (2015) juga menerangkan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk mengenali perasaan, meraih dan membangkitkan perasaan untuk membantu pikiran, memahami perasaan dan maknanya, dan mengendalikan perasaan secara mendalam sehingga membantu perkembangan emosi dan intelektual. Kecerdasan Emosi dikonseptualisasikan sebagai seperangkat kemampuan emosi yang saling terkait (Amrianto, 2020).

Saat Atlet akan melakukan pertandingan, pada Atlet yang sudah profesional tingkat kecemasan itu sangat rendah. Namun jika pada Atlet yang masih amatir tingkat

kecemasan sangat tinggi, sehingga Atlet tersebut bisa mengalami stress yang bisa menyebabkan Atlet sulit berkonsentrasi dalam berlatih dan bertanding (Aufa, 2019). Seorang Atlet yang memiliki kecerdasan emosi yang baik mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil dalam mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan. Sehingga dalam pertandingan tersebut Atlet merasa tenang dan dapat menikmati pertandingan dan latihan yang sedang dilakukan (Aufa, 2019).

Kecerdasan emosi dapat membekali Atlet untuk mengatasi depresi, kemarahan kronis, dan kelelahan (Amrianto, 2020). Kecerdasan emosi yang dimiliki membantu Atlet keluar dari tekanan atau situasi yang tidak menyenangkan. Kecerdasan emosi yang baik dapat meminimalisir ketakutan dan kekhawatiran yang timbul pada Atlet sebelum pertandingan. Kecemasan juga dibutuhkan dalam pertandingan, tetapi dalam taraf wajar (Aufa, 2019). Hal tersebut juga berlaku pada cabang olahraga Bulutangkis.

Bulutangkis adalah permainan yang dimainkan oleh satu orang melawan satu orang (*single*) atau dua orang melawan dua orang (*double*) dengan cara memukul kok (*shuttle cock*) menggunakan raket agar melewati net, sehingga berusaha mengembalikan kok tersebut agar tidak jatuh di area sendiri. Bulutangkis dapat dimainkan secara ganda maupun tunggal, dilakukan oleh pria maupun wanita, dan ganda campuran (Wahyudin dan Anto, 2019).

Mengingat pentingnya penguasaan dan melatih kecerdasan emosi bagi Atlet Bulutangkis, peneliti melakukan pengamatan pada Atlet Bulutangkis PB. Prakasa Badminton Club Jambi. Berdasarkan hasil pengamatan terhadap Atlet junior PB. Prakasa Badminton Club Jambi ditemukan beberapa indikasi, bahwa kecerdasan emosi beberapa Atlet junior PB. Prakasa Badminton Club Jambi masih belum terasah secara maksimal. Selama pengamatan masih ditemukan 1) Atlet kesal pada saat diberi arahan oleh pelatih; 2) saat uji coba tanding selama latihan, terdapat Atlet yang tidak menerima keputusan penskoran yang dilakukan wasit; 3) Atlet yang malas-malasan dalam berlatih.

Hasil pengamatan tersebut tentu harus diteliti lebih lanjut lagi agar indikasi rendahnya kecerdasan emosi Atlet dapat di tanggulangi, mengingat Atlet junior PB. Prakasa Badminton Club Jambi merupakan cikal bakal Atlet masa depan yang perlu untuk dilatih kecerdasan emosinya. Atlet junior PB. Prakasa Badminton Club Jambi rata-rata berada pada usia 12-14 tahun (masa awal pubertas). Menurut Kartono (1990) karakter yang menonjol pada masa awal pubertas adalah timbulnya rasa harga diri yang makin menguat, bila tidak diselingi dengan kecerdasan emosi di khawatirkan akan mengganggu mental Atlet.

Menurut Peter Salovey dalam Goleman (1996) memaparkan lima wilayah kecerdasan emosi dan dapat digunakan untuk melihat bagaimana kecerdasan emosi. Kelima wilayah tersebut adalah 1) mengenali emosi; 2) mengelola emosi; 3) memotivasi diri sendiri; 4) mengenali emosi orang lain; 5) membina hubungan. Lima wilayah kecerdasan emosi yang dipaparkan sebelumnya perlu untuk diukur pada Atlet junior PB. Prakasa Badminton Club Jambi agar dapat ditentukan program dan upaya untuk meningkatkan kecerdasan emosi Atlet junior PB. Prakasa Badminton Club Jambi. Oleh sebab itu, peneliti mengangkat judul penelitian “Analisis Kecerdasan Emosi pada Atlet Bulutangkis Junior PB. Prakasa Badminton Club Jambi”

METODE

Jenis penelitian yaitu penelitian deskriptif. Menurut Lufri dan Ardi (2014), ”Penelitian deskriptif adalah penelitian yang mendeskripsikan suatu gejala, fakta,

peristiwa atau kejadian yang sedang atau sudah terjadi”. Penelitian dengan pendekatan kuantitatif menekankan analisis pada data numerik (angka) yang kemudian dianalisis dengan metode statistik yang sesuai (Hardani, dkk., 2020). Penelitian ini dilaksanakan di PB. Prakasa Badminton Club Jambi Kota Jambi, Provinsi Jambi. Waktu penelitian pada bulan Maret 2023. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh Atlet junior PB. Prakasa Badminton Club Jambi. Pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling* artinya sengaja dipilih berdasarkan karakteristik tertentu sesuai dengan kebutuhan (Lufri dan Ardi, 2014).

Sampel penelitian dipilih dari usia 12-14 tahun (masa awal pubertas). Menurut Kartono (1990) karakter yang menonjol pada masa awal pubertas adalah timbulnya rasa harga diri yang makin menguat, bila tidak diselingi dengan kecerdasan emosi di khawatirkan akan mengganggu mental Atlet. Data sampel penelitian selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Sampel Penelitian

No	Kode	Jenis Kelamin	Umur
1	AB-1	Laki-laki	14 Tahun
2	AB-2	Laki-laki	12 Tahun
3	AB-3	Perempuan	12 Tahun
4	AB-4	Laki-laki	13 Tahun
5	AB-5	Laki-laki	13 Tahun
6	AB-6	Laki-laki	14 Tahun
7	AB-7	Laki-laki	12 Tahun
8	AB-8	Laki-laki	13 Tahun
9	AB-9	Laki-laki	12 Tahun
10	AB-10	Laki-laki	12 Tahun

Teknik pengumpulan data menggunakan angket kecerdasan emosi. Angket yang digunakan menggunakan angket tertutup merujuk angket yang dikembangkan oleh Izza (2020), dengan kisi-kisi angket dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Kisi-kisi Angket Kecerdasan Emosi

Indikator	Sub Indikator	Butir-butir item	
		+	-
1. Kesadaran diri	1.1 Kesadaran emosi	1	2
	1.2 Penilaian diri	3,4,5	
	1.3 Percaya diri	6,7	8
2. Pengetahuan diri	2.1 Kendali diri	10,11	9
	2.2 Sifat dapat dipercaya	12,13	
	2.3 Kewaspadaan	14,15	
3. Motivasi	3.1 Dorongan berprestasi	16,17	
	3.2 Optimis	18,20	19
	3.3 Komitmen	21,22	
4. Turut merasakan (empati)	4.1 Memahami orang lain	23,24	
	4.2 Mengatasi keragaman	25	26
5. Keterampilan sosial	5.1 Komunikasi dan pengaruh	27,28	
	5.2 Kemampuan tim	29,30	

Sumber: Izza (2020)

Jawaban yang digunakan adalah berdasarkan skala Likert dengan 5 alternatif jawaban, yaitu Sangat Setuju = SS, Setuju = S, Kurang Setuju = KS, Tidak Setuju = TS, dan Sangat Tidak Setuju = STS (Rahmawati dan Suhardiyah, 2020).

Angket kecerdasan emosi yang digunakan, sebelumnya telah divalidasi oleh Izza (2020) dan dinyatakan valid. Angket kembali divalidasi kepada ahli psikologi olahraga dalam hal ini adalah kepada salah satu Dosen yang berpengalaman dalam materi Psikologi Olahraga (Dosen Psikologi Olahraga Universitas Jambi) dengan kualifikasi S2 Ilmu Keolahragaan. Hasil validasi bahwa angket kecerdasan emosi telah dilakukan revisi dan telah dinyatakan valid.

Pengkategorian skor menggunakan rentangan norma penilaian, selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Norma Penilaian Kecerdasan Emosi

No	Rentangan Norma	Kategori
1	$\bar{x} + 1,5 SD$ ke atas	Sangat Tinggi
2	$\bar{x} + 0,5 SD$ s.d. $+ 1,5 SD$	Tinggi
3	$\bar{x} - 0,5 SD$ s.d. $+ 0,5 SD$	Sedang
4	$\bar{x} - 1,5 SD$ s.d. $\bar{x} - 0,5 SD$	Rendah
5	Kurang dari $\bar{x} - 1,5 SD$	Sangat Rendah

Sumber: Slameto (2001)

Keterangan:

\bar{x} = Rata – rata Hitung, dengan rumus $\bar{x} = \frac{\text{Jumlah Semua Data}}{\text{Banyak Data}}$

SD = Standar Deviasi, dengan rumus $SD = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n-1}}$, keterangan x_i (nilai x ke i), \bar{x} = rata-rata hitung, n = ukuran sampel

Berdasarkan acuan norma penilaian di atas maka dapat disusun kategori penilaian kecerdasan emosi pada Tabel 4.

Tabel 4. Kategori Penilaian Kecerdasan Emosi

No	Rentangan Norma	Kategori
1	131 >	Sangat Tinggi
2	128-131	Tinggi
3	123-127	Sedang
4	118-122	Rendah
5	< 118	Sangat Rendah

Rentang norma pada skala yang disajikan pada tabel 4 dibagi menjadi lima kategori berdasarkan tingkat nilai. Jika skor berada di atas 131, kategori yang diberikan adalah "Sangat Tinggi." Rentang skor antara 128 hingga 131 dikategorikan sebagai "Tinggi." Skor di rentang 123 hingga 127 masuk dalam kategori "Sedang." Jika skor berada di rentang 118 hingga 122, kategori yang diberikan adalah "Rendah." Sedangkan, jika skor berada di bawah 118, maka kategori yang diberikan adalah "Sangat Rendah." Dengan membagi skor ke dalam kategori-kategori ini, penilaian dapat dilakukan untuk menentukan tingkat prestasi atau kualifikasi dalam suatu konteks atau evaluasi tertentu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan dengan menyebarkan angket kecerdasan emosional pada Atlet PB. Prakasa Badminton Club Jambi. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa Atlet PB. Prakasa Badminton Club Jambi yang memiliki tingkat kecerdasan emosi 1) sangat rendah tidak ada; 2) rendah dua orang; 3) sedang enam orang; 4) tinggi dua orang; 5) sangat tinggi tidak ada. Data distribusi kecerdasan emosional Atlet PB. Prakasa Badminton Club Jambi selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.

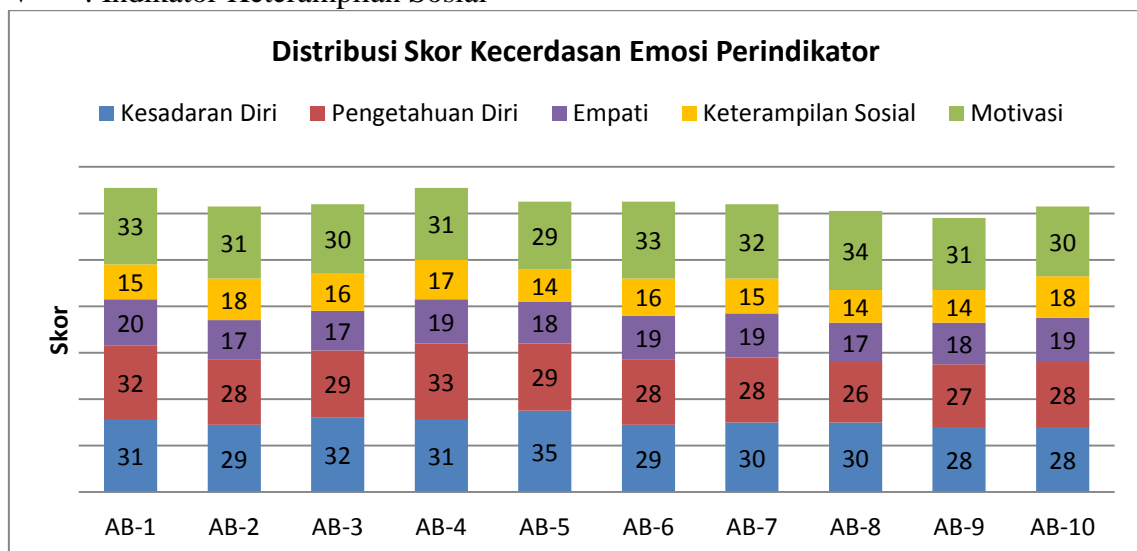
Tabel. 4. Distribusi Tingkat Kecerdasan Emosi Allit PB. Prakasa Badminton Club Jambi

No	Nama	Skor Perindikator					Skor Total	Tingkat Kecerdasan Emosi
		I	II	III	IV	V		
1	AB-1	31	32	33	20	15	131	Tinggi
2	AB-2	29	28	31	17	18	123	Sedang
3	AB-3	32	29	30	17	16	124	Sedang
4	AB-4	31	33	31	19	17	131	Tinggi
5	AB-5	35	29	29	18	14	125	Sedang
6	AB-6	29	28	33	19	16	125	Sedang
7	AB-7	30	28	32	19	15	124	Sedang
8	AB-8	30	26	34	17	14	121	Rendah
9	AB-9	28	27	31	18	14	118	Rendah
10	AB-10	28	28	30	19	18	123	Sedang

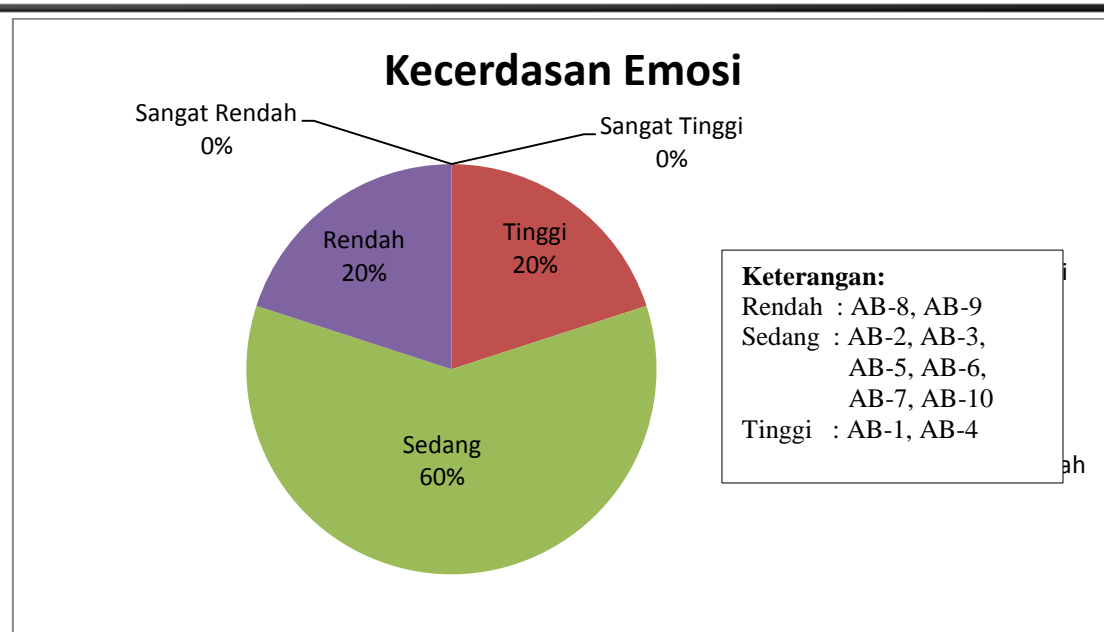
* Data selengkapnya dapat dilihat pada Lampiran 3

Keterangan:

- I : Indikator Kesadaran Diri
- II : Indikator Pengetahuan Diri
- III : Indikator Motivasi
- IV : Indikator Empati
- V : Indikator Keterampilan Sosial



Gambar 1. Distribusi Skor Kecerdasan Emosi Perindikator Atlet PB. Prakasa Badminton Club Jambi Perindikator



Gambar 2. Distribusi Tingkat Kecerdasan Emosi Allit PB. Prakasa Badminton Club Jambi

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa kecerdasan emosional para atlet bulutangkis PB. Prakasa Badminton Club Jambi cenderung dominan pada tingkat sedang. Secara rinci, 0% dari responden berada pada kategori sangat tinggi, sementara 20% berada pada kategori tinggi, dan mayoritas, yaitu sebanyak 60%, berada pada kategori sedang. Adapun 20% sisanya terdistribusi pada kategori rendah, sementara tidak ada yang berada pada kategori sangat rendah. Temuan ini mencerminkan adanya variasi dalam tingkat kecerdasan emosional yang dimiliki oleh para atlet bulutangkis PB. Prakasa Badminton Club Jambi. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun secara umum kecerdasan emosional atlet berada pada tingkat sedang, terdapat variasi individu yang perlu diperhatikan dalam pengembangan potensi emosional mereka. Dengan pemahaman ini, pelatih dan pengelola tim dapat merancang program pelatihan yang lebih spesifik dan berorientasi pada peningkatan kecerdasan emosional atlet sesuai dengan kebutuhan masing-masing.

Dalam konteks ini, hasil penelitian memberikan gambaran bahwa kecerdasan emosional atlet bulutangkis PB. Prakasa Badminton Club Jambi, meskipun mayoritas berada pada tingkat sedang, tetap mencerminkan ragam aspek emosional yang perlu diperhatikan dalam pengelolaan dan pembinaan. Ketidakhadiran atlet yang berada pada kategori sangat rendah atau sangat tinggi menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dalam tim cenderung seimbang, namun masih dapat ditingkatkan pada beberapa aspek tertentu. Pemahaman ini dapat menjadi landasan bagi pengembangan strategi pembinaan yang lebih terarah. Perhatian lebih dapat diberikan pada aspek-aspek tertentu yang memerlukan perbaikan atau peningkatan, seperti manajemen stres, motivasi diri, atau kemampuan beradaptasi dalam situasi kompetitif. Selain itu, pengenalan program pelatihan khusus untuk meningkatkan kecerdasan emosional individu dapat menjadi langkah yang efektif dalam menciptakan suasana tim yang lebih harmonis dan produktif.

Atlet yang memiliki kecerdasan emosi tinggi adalah 20% atau dua orang yaitu Atlet dengan kode AB-1 dan AB-4. Atlet AB-1 unggul dalam indikator empati (sub indikator memahami orang lain dan mengatasi keragaman), yang mana Atlet AB-1 mendapatkan skor maksimal dari setiap item pernyataan angket, yaitu mampu 1) menjadi pendengar yang baik; 2) membantu teman; 3) tidak membedakan teman, dan 5) menerima saran pelatih. Selanjutnya, Atlet AB-4 juga memiliki kecerdasan emosi yang tinggi. Atlet AB-4 unggul dalam indikator pengetahuan diri (sub indikator sifat dapat dipercaya dan kewaspadaan), yang mana Atlet AB-4 mendapatkan skor maksimal dari beberapa item pernyataan angket, yaitu mampu 1) mengontrol diri saat marah; 2) meredakan kemarahan; 3) menghargai perasaan orang lain; 4) mentaati aturan; dan 5) rasa tanggung jawab.

Variasi tingkat kecerdasan emosi Atlet bulutangkis PB. Prakasa Badminton Club Jambi dipengaruhi oleh banyak faktor. Menurut Tresnadiani dan Wardani (2020) dan Zahara (2008), faktor yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosi seorang Atlet diantaranya faktor genetik, faktor keluarga, dan faktor pendidikan. Faktor genetik yang mampu mempengaruhi kecerdasan emosi Atlet diantaranya adanya perbedaan struktur otak dan pengaruh hormonal manusia (Tresnadiani dan Wardani, 2020).

Peneliti terdahulu memperkirakan bahwa kurangnya kematangan emosi yang dimiliki oleh Atlet berkaitan dengan tahapan remaja yang sedang mereka lalui. Perubahan hormon dan pencarian identitas merupakan hal-hal yang dapat memengaruhi kematangan emosi mereka (Putri dkk., 2016). Selain itu, terlihat perbedaan pada bagian otak yang disebut dengan *corpus calosum* dan *comissura anterior* pada perempuan relatif lebih besar daripada laki-laki sehingga dapat menjelaskan bahwa mengapa ekspresi-ekspresi emosional perempuan lebih dalam dan ekspresif dibandingkan laki-laki (Tresnadiani dan Wardani, 2020).

Faktor-faktor selanjutnya yang dapat menyebabkan variasi tingkat kecerdasan emosi adalah faktor yang berasal dari lingkungan keluarga. Di dalam keluarganya Atlet belajar bagaimana menjadi seseorang yang bertanggung jawab, bisa menghargai apapun yang subjek miliki, membiasakan diri untuk mandiri, terbiasa memperhatikan orang-orang di sekitar dan bagaimana menyikapi sebuah kesalahan dengan tidak marah-marah melainkan cukup dengan menasehati (Zahara, 2008). Pada umumnya orangtua mendidik seorang perempuan cenderung tenang dan pelan-pelan dalam menasehati, berbeda dengan anak laki-laki yang akan cenderung lebih tegas dan keras (Tresnadiani dan Wardani, 2020). Hal tersebut yang menyebabkan perbedaan juga antara kecerdasan emosi Atlet putra dan putri.

Selain itu, kecerdasan emosi dapat dipengaruhi oleh faktor pendidikan di sekolah. Atlet merupakan bagian dari masyarakat sekolah. Di sekolah Atlet juga belajar membentuk kecerdasan emosional dengan berorganisasi dan mengikuti kegiatan sekolah. Dengan kegiatan yang diikutinya, Atlet belajar untuk saling bekerja sama dan saling berbagi dengan orang lain (Zahara, 2008).

Berdasarkan hasil penelitian juga diketahui bahwa masih ada beberapa Atlet yang memiliki kecerdasan emosi yang rendah. Tabel 4.1 menerangkan bahwa terdapat dua Atlet yang memiliki kecerdasan emosi yang rendah yaitu Atlet dengan kode AB-8 dan AB-9. Rendahnya kecerdasan emosi Atlet AB-8 teridentifikasi dari 1) indikator pengetahuan diri (sub indikator kendali diri), terutama dalam mengendalikan tekanan dalam situasi apapun dan pengendalian rasa marah; 2) empati (sub indikator mengatasi keragaman), terutama pada hubungan pertemanan; 3) keterampilan sosial (sub indikator

komunikasi dan pengaruh), terutama pada rasa saling membantu dan keberanian untuk bertanya pada pelatih. Sedangkan rendahnya kecerdasan emosi Atlet AB-9 teridentifikasi dari 1) indikator kesadaran diri (sub indikator kendali diri), terutama pada rasa cemas saat bertanding didepan orang banyak (ramai); 2) keterampilan sosial (sub indikator komunikasi dan pengaruh, serta kemampuan tim), terutama pada rasa saling membantu dan mendukung dalam berlatih.

Permasalahan-permasalahan yang dihadapi Atlet terkait kecerdasan emosi perlu disikapi oleh pelatih agar dapat meningkatkan kecerdasan emosi Atlet tersebut, seperti diketahui bersama bahwa kecerdasan emosi sangat berpengaruh terhadap prestasi, performa, dan penentu kemenangan seorang Atlet (Anggraeni, 2013; Irwanto dan Romas, 2019; Listina dkk., 2021; Muharram dkk., 2022). Menurut Fazari dkk., (2017) rendahnya kecerdasan emosi Atlet bulutangkis dipengaruhi oleh 1) kurangnya latihan untuk kecerdasan emosi; 2) kurangnya jam terbang pertandingan sehingga dari jam terbang latihan yang banyak, Atlet dapat belajar dari pengalaman baik dari aspek psikis, mental dan emosional mereka.

Lebih jelasnya penelitian Muharram dkk., (2022) menerangkan bahwa kecemasan dalam hal ini berkaitan dengan kecerdasan emosi memiliki hubungan dengan akurasi smash Atlet Bulutangkis. Penggunaan energi berlebihan saat cemas menyebabkan Atlet dengan cepat mengalami kelelahan, sehingga kondisinya dengan cepat akan menurun dan penampilannya menjadi buruk. Ketika dalam kondisi kelelahan dan kehilangan fokus, Atlet rentan melakukan kesalahan-kesalahan teknis dalam pertandingan yang tidak seharusnya dilakukan. Gejala emosi dapat mengganggu keseimbangan psikofisiologis seperti gemetar, sakit perut, kejang otot (Irwanto dan Romas, 2019).

Kecerdasan emosi sebagai salah satu bagian dari aspek mental perlu untuk dilatih dan dikelola, karena dalam pertandingan, aspek mental memiliki pengaruh 80% dan 20% untuk aspek lain (Irwanto dan Romas, 2019). Kecerdasan emosi dimana dalam artian sempit mampu mengontrol emosi sehingga bisa menekan dan bahkan menghilangkan emosi yang bersifat negatif dan mengembangkan emosi yang bisa memberikan hal-hal positif dalam pencapaian peningkatan prestasi dan kinerja pelatih di lapangan (Dodie, 2013). Keterampilan dasar emosi tidak dapat dimiliki secara tiba-tiba, tetapi membutuhkan proses dalam mempelajarinya dan lingkungan yang membentuk kecerdasan emosi tersebut besar pengaruhnya (Martinus dkk., 2019).

Cara membimbing mental Atlet dapat dilakukan dengan melakukan latihan-latihan mental, namun pemberian latihan mental tersebut tidak dilakukan serta merta dalam satu kali waktu saja (Anggraeni, 2013). Latihan mental yang diberikan pada Atlet dilakukan secara berjenjang berdasarkan waktu pemberian dan level persiapan. Semakin mendekati waktu kompetisi, semakin tinggi pula tingkatan latihan mental yang diberikan. Aspek mental yang perlu dikembangkan dan dilatih kepada Atlet seperti rasa percaya diri, komitmen, ketekunan, ketabahan, disiplin, tanggung jawab, determinasi, motivasi, daya konsentrasi, rileksasi, dan manajemen stres (Irwanto dan Romas, 2019).

Gejala emosi yang berupa ketegangan sebelum bertanding dapat dikurangi dengan melakukan gerakan pemanasan yang cukup. Kemudian pelatih perlu memperlihatkan sikap positif terhadap Atletnya dengan memberikan kata-kata penyemangat dan instruksi yang singkat, jelas, sehingga Atlet akan fokus hanya kepada penampilannya, bukan terhadap rasa tegangnya, dan pada akhirnya sang Atlet juga akan berfikir positif dan optimis dalam menghadapi pertandingannya (Anggraeni, 2013).

Contoh emosi yang biasanya menjadi momok dalam sebelum dan dalam pertandingan adalah timbulnya kecemasan. Kecemasan olahraga cenderung dipenuhi oleh emosi negatif seperti perasaan gelisah dan takut akan kegagalan (Retnoningsasy dan Jannah, 2020). Cara yang dapat dilakukan untuk mengendalikan kecemasan dengan menggunakan *managing anxiety*. *Managing anxiety* dilakukan dengan cara berkonsentrasi di lapangan, memikirkan strategi permainan yang biasa digunakan saat latihan, latihan relaksasi otot, mengingat bahwa pertandingan tidak selalu dalam kendali Atlet, latihan relaksasi pernapasan, dan *self-talk* (Putri dkk., 2016).

KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa mayoritas atlet junior PB. Prakasa Badminton Club Jambi memiliki tingkat kecerdasan emosi yang berada pada tingkat sedang. Sebanyak 20% atau dua orang atlet menunjukkan kecerdasan emosi pada tingkat tinggi, sementara enam orang atlet atau 60% berada pada tingkat sedang. Di sisi lain, 20% atau dua orang atlet menunjukkan tingkat kecerdasan emosi yang tergolong rendah. Informasi ini memberikan gambaran lebih lanjut tentang distribusi kecerdasan emosi di antara atlet junior, yang dapat menjadi dasar untuk pengembangan program pelatihan psikologis yang lebih terarah, serta membantu pelatih dan pengelola klub untuk memahami dan mendukung kebutuhan emosional atlet sesuai dengan tingkat kecerdasan emosinya masing-masing.

DAFTAR PUSTAKA

- Amrianto. (2021). *Remaja vs Pendidikan*. Bogor. Guepedia
- Anggraeni, Y. (2013). *Kontribusi IQ (intelligent quotient) dan EQ (emotional quotient) terhadap prestasi Atlet pelatda pencak silat pada PON ke-XVIII tahun 2012*. Jurnal Phederal Penjas.
- Aufa, I. (2019). *Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan pada Pemain Futsal UNY Saat Menghadapi Pertandingan*. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, 8(7).
- Dazeva, V. (2012). *Perbedaan kecerdasan emosi siswa ditinjau dari jenis kegiatan ekstrakurikuler: differences student's emotional intelligence seen from extracurricular activities type*. Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi, 7(2), 81-92.
- Dodie. (2013). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kinerja Pelatih*. International Scientific Seminar on Sport and Sportsiences.
- Fazari, M., Damayanti, I., dan Rahayu, N. I. (2017). *Hubungan Kecerdasan Intelektual (IQ) Dan Kecerdasan Emosional (EQ) Dengan Keterampilan Bermain Dalam Cabang Olahraga Bulutangkis*. Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan, 02(01), 33–37.
- Goleman, Daniel (1996). *Emotional Intelligence (terjemahan)*. Jakarta. PT Gramedia Pustaka Utama.
- 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.
- Irwanto, & Romas, M. Z. (2019). *Profil Peran Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet di Serang-Banten Menuju Jawara*. 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
- Kartono, K. (1990). *Psikologi Anak: Psikologi Perkembangan*. Bandung. Mandar Maju
- 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.
- Lufri dan Ardi. (2014). *Metodologi Penelitian*. Padang. UNP Press.
- Manizar HM, Ely. (2016). *Mengelola kecerdasan emosi*. *Tadrib*, 2(2), 198-213.
- Martinus, Hardiyono, B., dan Nurdiansyah, M. (2019). *Tingkat Kecerdasan Emosi Atlet Polo Air Sumatera Selatan*. Seminar Nasional Pascasarjana 2019 UNNES.
- Muharram, S., Kahar, I., dan Galugu, N. S. (2022). *Ketepatan Smash Pada Permainan Bulutangkis: Kontribusi Faktor Psikologis Atlet Bulutangkis Kota Palopo*. *Jurnal MensSana*, 7(2), 180–190.
- Nasril dan Ulfatmi. (2018). *Melacak Konsep Dasar Kecerdasan Emosi*. Al Irsyad: *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 16-25.
- Putri, D., Kaihatu, V. A. M., dan Ivanti, A. (2016). *Gambaran Penerapan Managing Anxiety pada Atlet Tunggal Taruna di Klub Bulutangkis XYZ*. *Proceeding of Seminar Nasional & Call for Paper Psikologi Indigenous Indonesia*, 633–657.
- Rahmawati, D. I., dan Suhardiyah, M. (2020). *Analisis Faktor-faktor yang Mempengaruhi Mahasiswa dalam Pemilihan E-Money*. *Majalah Ekonomi*, 25(1):1-11.
- Retnoningsasy, E., dan Jannah, M. (2020). *Hubungan antara mental toughness dengan kecemasan olahraga pada Atlet badminton*. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(3), 8–15.
- Riyadi, I. (2015). *Integrasi Nilai-nilai Kecerdasan Emosi Dalam Kurikulum Pendidikan Agama Islam di SMA: Perspektif Daniel Goleman*. *HUNAFA: Jurnal Studia Islamika*, 12(1), 141-163.
- Slameto. (2001). *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Tangkudung, J., dan Mylsidayu, A. (2017). *Mental Training Aspek-aspek Psikologi dalam Olahraga*. Bekasi: Cakrawala Cendekia.
- Tresnadiani, D., dan Wardani, F. K. (2020). *Perbedaan Tingkat Kecerdasan Emosional Siswa Berdasarkan Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Permainan*. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 232–243.
- Wahyudin, M. Y., dan Anto, P. (2019). *Ikon-Ikon Sejarah & Peraturan Bulutangkis untuk Infografis*. *Visual Heritage: Jurnal Kreasi Seni dan Budaya*, 1(02), 138-146.
- Zahara, N. A. (2008). *Kecerdasan Emosional pada Remaja yang Mengikuti Ekstra Kurikuler Olahraga Basket*. Universitas Gunadarma.