

HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSI DENGAN RESILIENSI PADA ATLET PPLOP PROVINSI JAWA TENGAH

Aqila Dhiya Prameswari¹, Jessica Dhoria Arywibowo¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

E-mail: aqila.dhiya@gmail.com

ABSTRAK

Atlet mengalami berbagai macam beban selama berkarier dalam dunia olahraga kompetitif. Resiliensi dalam hal ini menjadi salah satu hal yang dapat membantu mereka beradaptasi dengan beban dan tekanan selama menjadi seorang atlet. Penelitian ini dilakukan untuk menguji hubungan antara kecerdasan emosi dengan resiliensi. Subjek pada penelitian ini adalah 121 atlet PPLOP Provinsi Jawa Tengah yang sedang menempuh pendidikan tingkat SMA. Data dikumpulkan melalui pemberian Skala Kecerdasan Emosi yang mencakup 20 aitem ($\alpha = 0.887$) serta Skala Resiliensi yang mencakup 25 aitem ($\alpha = 0.902$). Uji korelasi *Spearman Rho* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0.725 ($p < 0.05$). Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosi dengan resiliensi pada atlet yang berada pada tingkat pendidikan SMA. Semakin tinggi kecerdasan emosi individu, maka semakin tinggi pula resiliensi mereka dan sebaliknya. Temuan ini memperkuat penelitian sebelumnya mengenai keterkaitan antara kecerdasan emosi dan resiliensi, termasuk pada atlet di tingkat SMA. Kecerdasan emosi menjadi salah satu aset yang dapat meredam dampak emosional negatif dari stres sehingga atlet yang memiliki kecerdasan emosi tinggi akan lebih tangguh dalam menghadapi pengalaman sulit dalam karier olahraga mereka.

Kata kunci: Resiliensi, Kecerdasan Emosi, Atlet

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND RESILIENCE AMONG PPLOP ATHLETES IN CENTRAL JAVA

Aqila Dhiya Prameswari¹, Jessica Dhorita Arywibowo¹

¹Faculty of Psychology, Diponegoro University
Prof. Mr. Sunario street, Tembalang, Semarang, 50275

E-mail: aqila.dhiya@gmail.com

Abstract

Athletes experience various burdens throughout their careers in competitive sports. Resilience in this matter is one of the things that can help them adapt to the burdens and pressures of being an athlete. This study was conducted to examine the relationship between emotional intelligence and resilience. The subjects in this study were 121 PPLOP athletes from Central Java Province who were currently enrolled in high school. Data were collected using an Emotional Intelligence Scale consisting of 20 items ($\alpha = 0.887$) and a Resilience Scale consisting of 25 items ($\alpha = 0.902$). The Spearman Rho correlation test showed a correlation coefficient of 0.725 ($p < 0.05$). It can be concluded that there is a positive relationship between emotional intelligence and resilience in athletes at the high school level. The higher an individual's emotional intelligence, the higher their resilience and vice versa. These findings reinforce previous research on the relationship between emotional intelligence and resilience, including in high school athletes. Emotional intelligence is an asset that can mitigate the negative emotional impact of stress, as such athletes with high emotional intelligence will be more resilient in facing difficult experiences throughout their athletic careers.

Keywords: Resilience, Emotional Intelligence, Athlete

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Atlet dihadapkan dengan berbagai tekanan yang muncul akibat keterlibatannya dengan dunia olahraga. Menurut Den Hartigh dkk. (2022) atlet dikelilingi oleh berbagai tekanan. Tekanan tersebut dapat muncul dari lingkungannya, baik tekanan psikososial seperti kalah pertandingan dan hubungan dengan pelatih, tekanan fisiologis seperti latihan rutin yang berat, maupun tekanan yang tidak biasa.

Secara umum, stresor yang dirasakan oleh atlet dapat dikategorikan menjadi tiga jenis, yakni kompetitif, organisasi, dan personal (Sarkar & Fletcher, 2014). Stresor kompetitif merupakan tuntutan yang muncul dari lingkungan dan berkaitan secara langsung dengan performa bertanding. Hal ini dapat berupa persiapan pertandingan, tekanan akibat ekspektasi diri dan lingkungan, cedera, kinerja yang buruk, presentasi diri, dan persaingan. Stresor organisasi merupakan tuntutan yang muncul dari lingkungan yang menaungi atlet. Stresor ini mencakup permasalahan pimpinan dan pribadi, permasalahan kultur dan tim, permasalahan logistik dan lingkungan, serta permasalahan performa dan pribadi. Stresor personal merupakan tekanan dari lingkungan yang tidak berkaitan dengan pengalaman olahraga atlet, seperti isu keluarga, kesehatan dan kehilangan, serta isu kehidupan dan pekerjaan.

Pada atlet pelajar, beban yang dirasakan bertambah karena mereka memikul dua tanggung jawab sekaligus (Syaukani dkk., 2020). Atlet pelajar merupakan pelajar yang terlibat dalam kegiatan olahraga dan dibina dalam suatu organisasi atau lembaga guna meningkatkan kemampuan mereka dan mencetak prestasi (Anggara & Laksmiwati, 2022). Menurut Akhyar dkk. (2017) atlet pelajar perlu menyeimbangkan berbagai hal seperti tanggung jawab akademik dan olahraga, kehidupan sosial, stabilitas emosi saat menghadapi kegagalan dan kesuksesan olahraga, kondisi fisik dan kebutuhan kompetitif, tuntutan lingkungan sosial olahraga, serta mengarahkan target karier dalam bidang olahraga.

Saarinen dkk. (2025) menyampaikan bahwa atlet pelajar menghadapi stresor yang berkaitan dengan olahraga serta stresor yang berkaitan dengan pendidikan secara sekaligus. Menjaga keseimbangan antara keduanya adalah hal yang kompleks dan seringkali menuntut atlet untuk memiliki keterampilan personal dan psikologis yang terkadang belum maksimal (Howard dkk., 2025). Selain itu, atlet yang diasuh dalam sistem asrama merasakan beban fisik dan psikologis tersendiri akibat hidup berjauhan dengan orang tua maupun keluarga dekat (Syaukani dkk., 2020).

Salah satu pusat pelatihan yang menerapkan sistem asrama bagi para atlet binaan adalah Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLOP) Provinsi Jawa Tengah. Atlet pelajar yang dibina di PPLOP berada di usia remaja, yang identik dengan transisi yang penuh perubahan (Suryana dkk., 2022). Hal tersebut juga dirasakan oleh atlet, di mana atlet pada usia remaja akan melalui berbagai macam perkembangan baik dari segi kognitif, sosial, fisik, emosi, kepribadian,

maupun akademik (Burešová dkk., 2021). Masa ini seringkali menjadi waktu di mana mereka akan membuat keputusan terkait komitmen olahraga mereka (McCarthy dkk., 2010) misalnya menentukan untuk melanjutkan karier olahraga, fokus pada karier nonolahraga, atau berkomitmen untuk menyeimbangkan keduanya.

Wylleman dkk. (2004) menjelaskan mengenai model perkembangan atlet sepanjang hidup yang mencakup transisi di tingkat atletik, psikologis atau individu, psikososial, dan akademik atau vokasional. Model tersebut menunjukkan bahwa pada atlet muda usia remaja, mereka harus menghadapi perubahan sebagai remaja, sebagai pelajar, dan atlet. Pada tingkat atletik, atlet usia remaja akan melewati fase *development*, dimana pelatihan menjadi lebih intensif dan partisipasi dalam kompetisi diharapkan, kemudian berupaya melakukan transisi menuju tahap *mastery* atau *perfection*, di mana mereka perlu menunjukkan performa pada level tertinggi (McCarthy dkk., 2010). Dengan ekspektasi yang semakin meningkat seiring perkembangan mereka, di samping berbagai tekanan yang mereka rasakan, keterampilan psikologis penting untuk dikembangkan pada usia ini untuk memastikan mereka mampu beradaptasi dengan baik (McCarthy dkk., 2010).

Berbagai beban dan stresor yang dialami oleh atlet berpotensi meningkatkan risiko mereka akan masalah psikologis (Rice dkk., 2016). Ketika atlet gagal menghadapi stres dalam jangka waktu panjang, respon yang timbul akan berkembang menjadi gejala fisik dan psikologis, yang ditandai dengan kelelahan fisik dan emosional, berkurangnya prestasi olahraga, serta devaluasi olahraga (Cai dkk., 2025). Tekanan yang dialami oleh atlet, perasaan jenuh terhadap latihan,

kekalahan, stres, cemas, dan ketakutan yang dirasakan dapat memengaruhi prestasi olahraga atlet (Anggara & Laksmiwati, 2022).

Di PPLOP Jawa Tengah sendiri, beberapa atlet menyampaikan adanya beban yang dirasakan sebagai atlet pelajar. Hasil wawancara dengan dua atlet menunjukkan bahwa mereka merasakan beban tambahan sebagai atlet dan pelajar, di mana mereka harus bisa mempersiapkan diri untuk kebutuhan karier olahraga dan akademis. Selain itu, program latihan terpusat tidak luput dari konflik dengan lingkungan, beban latihan yang berat, serta tuntutan untuk bisa meraih prestasi sebagai atlet. Kondisi jauh dari rumah juga ikut menambah beban mereka. Hal terkait juga disampaikan oleh Konselor PPLOP, di mana beberapa atlet menunjukkan adanya gangguan psikologis, seperti penurunan motivasi setelah gagal maupun kecemasan berlebih. Kondisi ini tidak ideal karena sebagai atlet yang berkarier mereka diharapkan mampu menunjukkan kinerja optimal untuk mencapai prestasi.

Dengan berbagai tekanan dan risiko yang muncul dalam olahraga kompetitif, atlet perlu memiliki sarana untuk mengatasi dan beradaptasi dengan beragam tekanan, salah satunya dengan resiliensi (Chrétien dkk., 2024). Menurut Luthar dkk., (2000) resiliensi adalah suatu proses yang dinamis dan meliputi adaptasi positif dalam menghadapi situasi yang sulit. Secara umum, resiliensi berkaitan dengan pengalaman yang sulit dan proses adaptasi positif individu terhadap pengalaman tersebut. Dalam olahraga, Fletcher dan Sarkar (2012) menjelaskan resiliensi dengan menekankan pada promosi aset pribadi serta

perlindungan diri dari efek negatif stresor melalui peran proses mental dan perilaku individu.

Secara umum, resiliensi melibatkan dua hal penting yakni paparan terhadap situasi yang sulit serta penyesuaian positif terhadap pengalaman tersebut (Fletcher & Sarkar, 2013). Pada kajian olahraga, situasi sulit ini merujuk pada stresor olahraga maupun non-olahraga yang dirasakan oleh atlet (Den Hartigh dkk., 2022). Hasil wawancara dengan atlet dan konselor PPLOP menunjukkan adanya kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan stresor dan beban yang dirasakan sebagai atlet yang ditandai dengan rasa jenuh, emosi negatif, dan demotivasi ketika menghadapi kegagalan. Hal ini menunjukkan bahwa resiliensi belum tercapai karena atlet belum mampu menyesuaikan diri dengan pengalaman sulit yang dialami.

Resiliensi penting dalam olahraga kompetitif karena atlet harus menghadapi berbagai tekanan untuk bisa mencapai dan mempertahankan performa optimal (Sarkar & Fletcher, 2013). Mereka harus mengembangkan keterampilan untuk mengatasi dan bangkit dari pengalaman sulit yang muncul dalam karier olahraga (Chrétien dkk., 2024). Resiliensi yang cenderung rendah dapat berdampak pada kemampuan atlet dalam mengelola stres yang berkaitan dengan performa serta perkembangan jangka panjang (Howard dkk., 2025). Selain itu, resiliensi pada atlet juga berkaitan dengan kecemasan bertanding di mana atlet dengan resiliensi yang rendah cenderung mengalami kecemasan bertanding yang lebih tinggi terlepas dari jenis olahraga yang digeluti (Kapur & Shekhar, 2022). Soo dkk. (2023) menemukan tingkat resiliensi yang rendah diikuti dengan kecemasan yang tinggi pada atlet yang mengalami cedera tingkat sedang hingga berat.

Hosseini dan Besharat, (2010) menemukan bahwa resiliensi memiliki hubungan yang signifikan dengan prestasi olahraga serta kesehatan mental atlet. Temuannya menunjukkan bahwa peningkatan pada resiliensi berkaitan dengan peningkatan tingkat konsistensi personal sehingga berdampak pada peningkatan prestasi olahraga dan kesehatan mental atlet. Keterampilan resiliensi dalam hal ini dapat membantu atlet dalam mengelola tekanan kompetitif, mencapai ekspektasi, serta menyeimbangkan komitmen mereka (Howard dkk., 2025). Lebih lanjut, Chrétien dkk. (2024) menemukan bahwa atlet dengan resiliensi tinggi cenderung mempersepsikan performanya dengan lebih tinggi pula.

Temuan di atas menunjukkan pentingnya mengembangkan resiliensi pada atlet. Resiliensi melibatkan strategi koping yang mengarah pada adaptasi positif sehingga dapat memunculkan respon perilaku yang resilien (Hendriani, 2018). Menurut Vasquez, (2019) kecerdasan emosi menjadi salah satu kunci mengembangkan resiliensi. Kecerdasan emosi berkaitan dengan kemampuan mengamati, membedakan perasaan diri dan individu lainnya, serta memanfaatkan informasi tersebut dalam berpikir dan berperilaku (Salovey & Mayer, 1990). Melalui kecerdasan emosi, individu dapat mengelola perasaan yang muncul sehingga mampu berpikir objektif dan mengembangkan penerimaan yang positif terhadap kondisi yang sedang dihadapi (Astuti & Rusmawati, 2021).

Individu yang cerdas emosi menggunakan emosi positif untuk menghindari dan meminimalkan emosi negatif yang seringkali muncul saat menghadapi masalah (Tugade & Fredrickson, 2004). Zhang dkk. (2016) menemukan bahwa individu yang mengalami lebih banyak pengalaman negatif menunjukkan distress psikologi

yang lebih serius, namun kecerdasan emosi dapat meminimalkan dampak negatif yang muncul. Lebih lanjut individu dengan kecerdasan emosi yang lebih tinggi cenderung mengalami distress psikologi yang lebih sedikit (Zhang dkk., 2016).

Hubungan antara kecerdasan emosi dan resiliensi telah dikaji pada berbagai subjek sebelumnya termasuk pada remaja (Hidayah, 2021) dan siswa atau pelajar (Akbari & Khormaiee, 2015; Solissa dkk., 2022). Dalam konteks olahraga, kecerdasan emosi ditemukan berhubungan dengan resiliensi pada atlet dewasa (Bharadwaj & Anagha, 2023; Pieroni dkk., 2021; Sanz-Junoy dkk., 2023) sehingga peneliti tertarik untuk melihat keterkaitan antara kedua variabel secara khusus pada atlet pelajar. Oleh karena itu, peneliti merumuskan judul penelitian “Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan Resiliensi pada Atlet PPLOP Provinsi Jawa Tengah”.

B. Rumusan Masalah

Berlandaskan uraian latar belakang di atas, maka masalah yang dirumuskan dalam penelitian adalah “apakah terdapat hubungan antara kecerdasan emosi dengan resiliensi pada atlet PPLOP Provinsi Jawa Tengah?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk melihat ada atau tidaknya hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan resiliensi pada atlet PPLOP Provinsi Jawa Tengah dan bagaimana bentuk hubungannya.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat ikut berkontribusi terhadap kajian ilmu pengetahuan mengenai kecerdasan emosi dan resiliensi pada atlet serta menambah sumber referensi dalam bidang ilmu psikologi terutama psikologi olahraga.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan pada subjek mengenai kecerdasan emosi dan resiliensi yang mereka miliki.

b. Bagi PPLOP

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi sebagai wadah evaluasi dan pengembangan kegiatan pembinaan serta pelatihan atlet Balai PPLOP Provinsi Jawa Tengah sehingga atlet dapat menunjukkan performa yang baik dan optimal.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat melalui kontribusi terhadap referensi kecerdasan emosi dan resiliensi, sehingga peneliti selanjutnya dapat memperdalam kajian mengenai kecerdasan emosi dan resiliensi terutama dalam dunia olahraga olahraga kompetitif.