



Tingkat Kecerdasan Emosional Atlet Sepakbola PS IKM FC Usia 15 Tahun

Bangkit Yudho Prabowo¹, Angger Hikmawan^{2*}, Boy Indrayana³

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia¹²³

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Jambi³

Correspondence author : anggerhkmwn@gmail.com²

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi dengan belum diketahui tingkat kecerdasan emosi pemain sepak bola U-15 tahun di PS IKM FC. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosi pemain sepak bola U-15 tahun di PS IKM FC. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan datanya menggunakan angket. Populasi pada penelitian ini adalah pemain sepak bola U-15 tahun di PS IKM FC yang berjumlah 23 atlet. Teknik *sampling* dalam penelitian ini adalah *total sampling* yang berjumlah 23 atlet. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kecerdasan emosi pemain sepak bola U-15 Tahun di PS IKM berada pada kategori sangat baik sebesar 8,7% (2 atlet), kategori baik sebesar 17,4% (4 atlet), kategori cukup sebesar 47,7% (11 atlet), kategori kurang sebesar 17,4% (4 atlet), dan kategori sangat kurang sebesar 8,7% (2 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 208,09 tingkat kecerdasan emosi pemain sepak bola U-15 Tahun di PS IKM masuk dalam kategori cukup, dikarenakan berdasarkan hasil analisis data tingkat kecerdasan emosi pemain sepak bola U-15 Tahun di PS IKM paling mendominasi berada pada kategori cukup yaitu sebesar 47,7% (11 atlet).

Kata kunci : Kecerdasan emosi, pemain sepak bola

Emotional Intelligence Level of PS IKM FC Under 15 Football Athletes

ABSTRACT

This research is motivated by the unknown level of emotional intelligence of U-15 football players at PS IKM FC. This study aims to determine the level of emotional intelligence of U-15 football players at PS IKM FC. This research is a descriptive research. The method used is a survey with data collection techniques using questionnaires. The population in this study was U-15 football players at PS IKM FC which amounted to 23 athletes. The sampling technique in this study was a total sampling of 23 athletes. Data analysis techniques use quantitative descriptive analysis expressed in percentage form. Based on the results of data analysis, description, testing of research results, and discussion, it can be concluded that the level of emotional intelligence of U-15 Year football players in PS IKM is in the very good category of 8.7% (2 athletes), the good category of 17.4% (4 athletes), the sufficient category of 47.7% (11 athletes), the less category of 17.4% (4 athletes).

athletes), and the very less category of 8.7% (2 athletes). Based on the average value, which is 208.09, the level of emotional intelligence of U-15 Year football players in PS IKM is included in the sufficient category, because based on the results of data analysis, the level of emotional intelligence of U-15 Year football players in PS IKM dominates the most in the sufficient category, which is 47.7% (11 athletes).

Keywords: *Emotional intelligence, football player*

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Olahraga ini populer di seluruh negara-negara Eropa, Amerika, Afrika, Asia dan di Australia. Induk organisasi olahraga ini adalah FIFA (Federation International Football Association). Olahraga ini sangat universal. Selain digemari laki-laki olahraga ini juga digemari para perempuan tidak hanya orang tua, muda bahkan anak-anak.

Meningkatnya stres dalam pertandingan dapat menyebabkan atlet bereaksi secara negatif baik secara fisik maupun psikis, sehingga kemampuan olahraganya menurun. Atlet tersebut dapat menjadi tegang dan diikuti dengan denyut nadi meningkat, berkeringat dingin, cemas akan hasil pertandingan, dan mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi, Steven dan Howard (2000:212). Keadaan ini seringkali menyebabkan para atlet tidak dapat menampilkan permainan yang terbaik. Hal ini juga terjadi pada pemain sepakbola PS IKM U-15 Tahun, pada saat bertanding masih ada pemain yang memiliki kecenderungan untuk melakukan pelanggaran-pelanggaran yang dapat merugikan dirinya sendiri dan tim.

Kecerdasan Emosi didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengerti dan mengekspresikan emosi, mengelola emosi dalam pikiran, mengerti emosi dan mengatur emosi dalam diri sendiri maupun terhadap orang lain (McShane, 2008). Kecerdasan emosi merupakan kompetensi sehingga memiliki karakter yang sama dengan kompetensi lainnya. Kecerdasan emosi merupakan salah satu kompetensi perilaku, ini diperjelas oleh Goleman et al., (2002). Yang mengelompokkan kompetensi sesuai dengan wilayah kecerdasan emosi, kompetensi yang merupakan kecerdasan emosi, dibagi dalam 2 golongan besar, yaitu 1. Kompetensi personal (*personal competence*) dan 2. Kompetensi sosial (*social competence*).

Orang yang memiliki kecerdasan emosional tinggi dapat mengendalikan emosinya ketika memikirkan dan menyelesaikan masalah, juga mampu mengelola emosinya sendiri dan emosi orang lain. Untuk mengukur kecerdasan emosional, bisa menggunakan tes standar, atau juga dapat mengajukan pertanyaan untuk menilai kecerdasan emosional seseorang. Pengukuran kecerdasan emosional menggunakan Emotional Competence Inventory (ECI) (Wolff, 2005) merupakan salah satu instrumen untuk mengukur kecerdasan emosional. Instrumen alat ukur kecerdasan emosi disusun berdasarkan teori kompetensi emosional dari Dr. Daniel Goleman dalam bukunya Emotional Intelligence dan Hay/McBer Generic Competency Dictionary atau yang biasa disebut juga dengan Self-Assessment Questionnaire (SAQ) dari Dr. Richard Boyatzis. ECI (Wolff, 2005) mengukur 18 kompetensi emosional yang mencakup empat klaster yaitu kesadaran diri (*self-awareness*), pengelolaan diri (*self-management*), kesadaran sosial (*social awareness*) dan pengelolaan hubungan (*relationship management*).

Emotional Competence Inventory (ECI) digunakan terutama untuk mengukur kecerdasan emosi di bidang industri dan organisasi. Hal ini terbukti dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa ECI berhubungan dengan hasil seperti kesuksesan hidup seseorang, kinerja departemen, persepsi kepemimpinan dalam kelompok, kinerja penjualan, kinerja pemadam kebakaran, kepuasan jamaah gereja, dan lain-lain (Wolff, 2005).

Indikator untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosi menurut Goleman (2000,

hlm. 51) diantaranya yaitu: *Self awareness* (penyadaran emosi diri, self assessment, percaya diri), *social awareness* (empati, orientasi servis, penyadaran organisasi), *self management* (kontrol diri, mempercayai dan dipercaya, disiplin dan tanggung jawab, kemampuan adaptasi, dorongan berprestasi, inisiatif), *social skill* (membangun hubungan dengan orang lain, mempengaruhi, komunikasi, manajemen konflik, kepemimpinan, katalis perubahan, membangun ikatan, kerjasama dan kolaborasi).

Atlet sepak bola yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi akan mampu mengontrol emosi dan bertanding dengan baik. Didukung oleh penelitian Astarani (2010), apabila individu memiliki kecerdasan emosional yang tinggi, maka akan menunjukkan etos kerja yang baik. Hal tersebut dikarenakan individu mengerti cara untuk mengatur dan mengelola emosi dengan baik. Berdasarkan penelitian tersebut bahwa terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosional dan etos kerja. Individu yang memiliki kecerdasan emosional akan dapat bekerja dengan baik. Selain itu berdasarkan hasil penelitian oleh Saptoto (2010), yaitu terdapat hubungan yang positif antara kecerdasan emosi dengan coping adaptif. Hal tersebut menunjukkan bahwa individu yang memiliki kecerdasan emosi tinggi, maka akan lebih mampu untuk menangani situasi yang menekan seperti stress. Atlet dengan kondisi gugup dan tertekan saat bertanding harus mampu menangani situasi tersebut. Memperhatikan hal tersebut, maka diperlukan kecerdasan emosional bagi pemain untuk dapat melakukan kontrol diri sehingga atlet tidak melakukan pelanggaran yang merugikan diri sendiri.

Menurut Syahrini, dkk., (2007:53) bahwa kecerdasan emosi bertumpu pada hubungan antara perasaan, watak, dan naluri moral. Kecerdasan emosi merupakan kesanggupan atau proses untuk mengendalikan dorongan emosi, membaca perasaan terdalem orang lain, memelihara hubungan dengan sebaik-baiknya. Kecerdasan emosi berperan besar dalam suatu tindakan termasuk dalam pengambilan keputusan secara rasional. Menurut Handarta (2010:69) emosi merupakan suatu fenomena internal yang tidak dapat dinyatakan secara jelas (intangible) dan sukar diteliti secara ilmiah serta untuk mengekspresikannya dalam kata-kata. Emosi sangat penting dalam olahraga. Emosi berkaitan dengan perubahan fisiologis dan berbagai pikiran. Jadi, emosi merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia. Hal ini karena emosi merupakan motivator perilaku dalam arti meningkatkan, akan tetapi juga dapat mengganggu perilaku intensional manusia.

Kecerdasan emosional sangat dipengaruhi oleh lingkungan, tidak bersifat menetap, dapat berubah-ubah setiap saat, contohnya adalah ketika atlet berada pada tekanan saat pertandingan bisa dari dalam diri maupun dari luar diri sendiri. Untuk itu peranan lingkungan terutama orang tua pada masa kanak-kanak sangat mempengaruhi dalam pembentukan kecerdasan emosional. Keterampilan EQ bukanlah lawan keterampilan IQ atau keterampilan kognitif, namun keduanya berinteraksi secara dinamis, baik pada tingkatan konseptual maupun di dunia nyata. Selain itu, EQ tidak begitu dipengaruhi oleh faktor keturunan (Shapiro, 1998:10).

Sebuah model pelopor lain tentang kecerdasan emosional diajukan oleh Bar-on (dalam Goleman, 2000:180) pada tahun 1992. Bar-on merupakan seorang ahli psikologi israel yang mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai serangkaian kemampuan pribadi, emosi dan sosial yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil dalam mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan.

Gardner dalam bukunya yang berjudul *frame of mind* (Goleman, 2000:50-53) menyatakan bahwa bukan hanya satu jenis kecerdasan yang monolitik yang penting untuk meraih sukses dalam kehidupan, melainkan ada spektrum kecerdasan yang lebar dengan tujuh varietas utama yaitu linguistik, matematika/logika, spasial, kinestetik, musikal, interpersonal, intrapersonal.

Kecerdasan pribadi terdiri dari kecerdasan antar pribadi yaitu kemampuan untuk memahami orang lain, apa yang memotivasi, bagaimana bekerja, bagaimana bekerja bahu membahu dengan kecerdasan. Sedangkan kecerdasan intrapribadi adalah kemampuan yang korelatif, tetapi terarah ke dalam diri. Kemampuan tersebut adalah kemampuan membentuk suatu model diri sendiri yang teliti dan mengacu pada diri serta kemampuan untuk menggunakan modal tadi sebagai alat untuk menempuh kehidupan secara efektif” (Goleman, 2002:52).

Berdasarkan kecerdasan yang dinyatakan oleh Gardner tersebut, Salovey (Goleman, 2002:57) memilih kecerdasan interpersonal dan kecerdasan intrapersonal untuk dijadikan sebagai dasar untuk mengungkap kecerdasan emosional pada diri individu. Menurutnya kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati) dan kemampuan untuk membina hubungan (kerjasama) dengan orang lain.

Menurut Goleman (2002:515) kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan intelegensi (*to manage our emotional life with intelligence*); menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya (*the appropriateness of emotion and its expression*) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial.

Dalam penelitian ini yang dimaksud kecerdasan emosional adalah kemampuan siswa untuk mengenali emosi diri sendiri, memotivasi diri sendiri, mengenal emosi orang lain (empati) dan kemampuan untuk membina hubungan (kerjasama) dengan orang lain.

Menurut Howard Gardner dalam Nggermanto (2008:98) kecerdasan emosi terdiri dari dua kecakapan yaitu; intrapersonal intelligence dan interpersonal intelligence. Kecerdasan emosi mencakup kemampuan- kemampuan yang berbeda, tetapi saling melengkapi dengan kecerdasan akademik yaitu kemampuan-kemampuan kognitif murni yang diukur dengan IQ. Meskipun IQ tinggi namun kecerdasan emosi rendah tidak banyak membantu.

Menurut Agus Steiner dalam Nggermanto (2008:100) tiga langkah utama mengembangkan EQ membuka hati, menjelajah emosi, dan bertanggung jawab. Membuka hati ini hal paling pertama karena hati adalah pusat emosi. Hati kitalah yang merasa damai saat kita bahagia, dalam kasih sayang, cinta, atau gembira. sekali kita telah membuka hati, kita dapat melihat kenyataan dan menemukan peran emosi dalam kehidupan. Mengambil tanggung jawab : untuk memperbaiki dan merubah kerusakan hubungan dengan mengakui kesalahan dan meminta maaf.

Goleman menulis Salovey (Goleman 2002:58-59) menempatkan kecerdasan pribadi Gardner dalam definisi dasar tentang kecerdasan emosional yang dicetuskannya dan memperluas kemampuan tersebut menjadi lima kemampuan utama, yaitu: (1) Mengenali emosi diri; Mengenali emosi diri sendiri merupakan suatu kemampuan untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Kemampuan tersebut dasar dari kecerdasan emosional, para ahli psikologi menyebutkan kesadaran diri sebagai *metamood*, yakni kesadaran seseorang akan emosinya sendiri.

Sepakbola merupakan olahraga paling favorit di kalangan masyarakat, karena sepakbola sudah dikenal di seluruh lapisan masyarakat, sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola (Subagyo Irianto, 2010:3).

Sepakbola adalah permainan beregu, yang tiap regu terdiri dari sebelas orang pemain salah satunya adalah penjaga gawang, permainan seluruhnya menggunakan kaki kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan di daerah hukumannya (Sucipto, dkk,2010:7). Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan

banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental (Herwin, 2006:78).

Menurut Luxbacher (2011:2) menjelaskan bahwa sepakbola dimainkan dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan. Sepakbola adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, baik dengan kaki maupun tangan.

Menurut Tony Buzan (dalam Efendi, 2005:81), kecerdasan merupakan kemampuan untuk berpikir dengan cara-cara baru menjadi orisinal, dan bila perlu, berani tampil beda. Sedangkan menurut Alfred Binet dan Theodore Simon (dalam Efendi, 2005:81), kecerdasan terdiri dari tiga komponen adalah sebagai berikut. (1) mengarahkan pikiran atau tindakan,

(2) kemampuan mengubah arah tindakan jika tindakan tersebut telah dilakukan, (3) Kemampuan mengkritik diri sendiri. Kecerdasan menurut Sternberg (dalam Efendi, 2005:85), yaitu: (1) Kemampuan untuk belajar dari pengalaman, (2) Kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitar.

Menurut Sukadiyanto (2005:4) olahragawan/atlet adalah seseorang yang menggeluti dan aktif melakukan latihan untuk meraih prestasi pada cabang olahraga yang dipilihnya. Untuk mendukung kegiatan berlatih melatih, keadaan olahragawan dipengaruhi oleh berbagai faktor kesiapan yang diperlukan dalam mengikuti proses latihan di antaranya adalah faktor fisik, teknik, taktik, psikis, dan sosiologis.

Perkembangan pada fisik sudah dimulai dari tahap pra remaja dan akan bertambah cepat pada usia remaja awal yang akan makin sempurna pada remaja akhir dan dewasa. Menurut Syamsu Yusuf (2012:194) dalam perkembangan remaja secara fisik ditandai dengan dua ciri, yaitu ciri-ciri seks primer dan ciri-ciri seks sekunder. Menurut Jahja (2011:231) perubahan pada tubuh ditandai dengan pertambahan tinggi dan berat tubuh, pertumbuhan tulang dan otot, dan kematangan organ seksual dan fungsi reproduksi. Menurut Desmita (2009:191- 194) perubahan yang terjadi pada aspek fisik remaja antara lain perubahan dalam tinggi dan berat badan, perubahan dalam proporsi tubuh, perubahan pubertas, perubahan ciri-ciri seks primer dan perubahan ciri-ciri seks sekunder. Dengan perkembangan fisik yang meningkat akan memudahkan seorang atlet untuk dapat mengikuti latihan yang bersifat eksploisif. Perubahan dan perkembangan secara fisik yang dialami oleh remaja, antara lain: perubahan yang terjadi pada seks primer dan sekunder.

Perkembangan psikologis yang dialami oleh remaja merupakan bagian dari pembelajaran yang dialami setiap individu. Secara kejiwaan pada saat fase remaja, seorang remaja mulai menemukan kematangan dalam hal kejiwaan atau psikologis. Seperti diungkapkan oleh Syamsu Yusuf (2012:195) “Remaja, secara mental telah dapat berpikir logis tentang berbagai gagasan yang abstrak. Dengan kata lain berpikir operasi formal lebih bersifat hipotesis dan abstrak, serta sistematis dan ilmiah dalam memecahkan masalah daripada berpikir konkret”. Senada dengan hal tersebut Jahja (2011:231) menyatakan “Remaja telah mampu membedakan antara hal-hal atau ide-ide yang lebih penting dibanding ide lainnya, lalu remaja menghubungkan ide-ide ini.” Selanjutnya Desmita (2009:194) masa ini remaja sudah mulai memiliki kemampuan memahami pikirannya sendiri dan pikiran orang lain, remaja mulai membayangkan apa yang dipikirkan oleh orang tentang dirinya.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa pada masa ini, remaja sudah mulai memiliki kematangan secara kognitif. Dalam hal emosional remaja masih berapi-api atau remaja masih kesulitan mengatur emosi dalam dirinya. Seperti yang

diungkapkan oleh Syamsu Yusuf (2012:197) “Pada usia remaja awal, perkembangan emosinya menunjukkan sifat yang sensitif dan reaktif yang sangat kuat terhadap berbagai peristiwa atau situasi sosial, emosinya bersifat negatif dan temperamental (mudah tersinggung/marah atau mudah sedih/murung). Faktor-faktor yang mempengaruhi emosi seorang remaja menurut Desmita (2009:77) dikarenakan faktor perubahan jasmani, perubahan pola interaksi dengan orang tua, perubahan interaksi dengan teman sebaya, perubahan pandangan luar, dan perubahan interaksi dengan sekolah.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Menurut Arikunto (2006:139), penelitian deskriptif adalah penelitian yang hanya menggambarkan keadaan atau status fenomena. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Menurut Arikunto (2006:312), metode survei merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosi pemain sepakbola U-15 Tahun di PS IKM

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek dan subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2007:59). Bila dalam suatu penelitian jumlah populasi yang ada terbatas jumlahnya, maka peneliti sebaiknya dapat mengamati seluruh populasi (tidak mengambil sebagian sebagai sampel). Sehubungan dengan hal tersebut, maka yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola U-15 Tahun di PS IKM yang berjumlah 23 atlet.

Arikunto (2006:136), menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Instrumen penelitian ini menggunakan angket tertutup. Selanjutnya, menurut Arikunto (2009:102-103), angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa hingga responden tinggal memberikan tanda checklist (✓) pada kolom atau tempat yang sesuai angket langsung menggunakan skala bertingkat. Skala bertingkat dalam angket menggunakan modifikasi skala likert dengan 5 pilihan jawaban yaitu, Sangat Setuju (SS) dengan skor 5, Setuju (S) dengan skor 4, Netral (N) dengan skor 3, Tidak Setuju (TS) dengan skor 2, Sangat Tidak Setuju (STS) dengan skor 1.

Menurut Sugiyono (2007:17) suatu instrumen dikatakan sahih apabila instrumen tersebut mampu mengukur apa yang diukur. Sedangkan cara untuk mengukur validitas yaitu dengan teknik korelasi Product Moment pada taraf signifikan 5 % (Arikunto, 2003:146). Validitas dihitung menggunakan bantuan program SPSS 16. Validitas butir diketahui dengan mengkorelasikan skor-skor yang ada pada butir yang dimaksud dengan skor total. Kriteria pengambilan keputusan untuk menentukan valid jika harga r hitung sama dengan atau lebih besar dari harga r tabel pada taraf signifikansi 5%. Jika harga r hitung lebih kecil dari harga r tabel pada taraf signifikansi 5%, maka butir instrumen yang dimaksud tidak valid.

Tes dikatakan reliabel apabila tes tersebut mampu memberikan hasil yang relatif tetap apabila dilakukan secara berulang pada kelompok individu yang sama. Analisis butir hanya dilakukan pada butir yang dinyatakan shahih saja dan bukan semua butir yang belum diuji. Reliabilitas dihitung menggunakan Alpha Cronbach. Berdasarkan hasil uji coba, menunjukkan bahwa instrumen reliabel, dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,993.

Menurut Arikunto (2006:208), analisis data meliputi tiga tahap yaitu. (1) Persiapan (2) Tabulasi, dan (3) Penerapan data sesuai dengan pendekatan penelitian. Penelitian

menggunakan metode deskriptif yang diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan atau melukiskan keadaan suatu objek/subjek peneliti pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau sebagaimana ada nya. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif.

Untuk memperjelas proses analisis maka dilakukan pengkategorian. Kategori tersebut terdiri atas lima kriteria, yaitu: sangat baik, baik, cukup, kurang, sangat kurang. Dasar penentuan kemampuan tersebut adalah menjaga tingkat konsistensi dalam penelitian. Pengkategorian tersebut menggunakan Mean dan Standar Deviasi. Menurut Slameto (2001:186) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data hasil penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosi pemain sepak bola U-15 Tahun di PS IKM. Tingkat kecerdasan emosi pemain sepak bola U-15 Tahun di PS IKM diungkapkan dengan 49 pernyataan dan terdapat 5 faktor, yaitu faktor mengenali emosi diri sendiri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan.

Hasil analisis data tingkat kecerdasan emosi pemain sepak bola U-15 Tahun di PS IKM diperoleh skor terendah (*minimum*) 172, skor tertinggi (*maximum*) 235, rerata (*mean*) 208,09, *standar deviasi* (SD) 15,06. Hasil selengkapnya disajikan pada tabel dibawah ini

Tabel 1 Deskripsi Statistik Tingkat Kecerdasan Emosi Pemain Sepakbola U-15 PS IKM

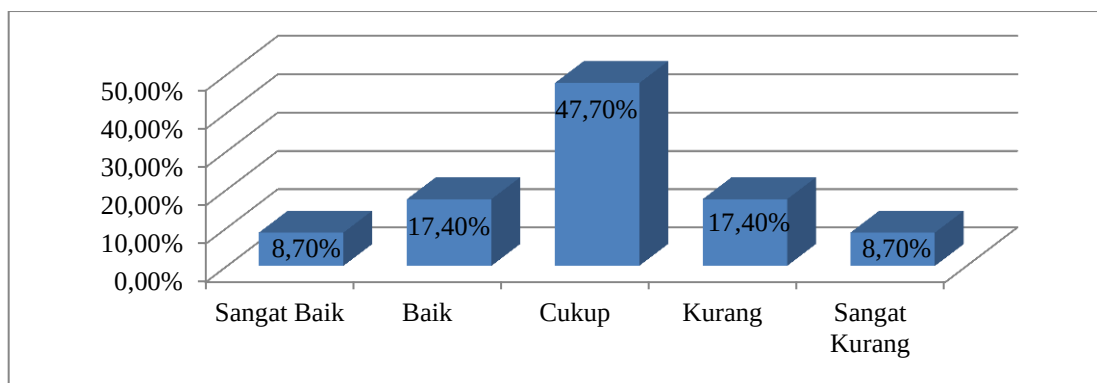
Statistics		
Kecerdasan Emosi		
N	Valid	23
	Missing	0
Mean		208.09
Median		209.00
Mode		200 ^a
Std. Deviation		15.066
Minimum		172
Maximum		235
Sum		4786

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data tingkat kecerdasan emosi pemain sepak bola U-15 Tahun di PS IKM disajikan pada tabel dibawah ini:

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecerdasan Emosi

No	Interval	Kategori	F	%
1	> 230,59	Sangat Baik	2	8,7%
2	215,62 – 230,59	Baik	4	17,4%
3	200,56 – 215,62	Cukup	11	47,7%
4	185,50 – 200,56	Kurang	4	17,4%
5	< 185,50	Sangat Kurang	2	8,7%
Jumlah			23	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tingkat kecerdasan emosi pemain sepak bola U-15 Tahun di PS IKM dapat disajikan dalam bentuk diagram grafik dibawah ini:



Gambar 1. Diagram Tingkat Kecerdasan Emosi

Berdasarkan tabel dan gambar diatas menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan emosi pemain sepak bola U-15 Tahun di PS IKM berada pada kategori “sangat baik” sebesar 8,7% (2 atlet), kategori “baik” sebesar 17,4% (4 atlet), kategori “cukup” sebesar 47,7% (11 atlet), kategori “kurang” sebesar 17,4% (4 atlet), dan kategori ”sangat kurang” sebesar 8,7% (2 atlet). Berdasarkan nilai rata- rata, yaitu 208,09 tingkat kecerdasan emosi pemain sepak bola U-15 Tahun di PS IKM masuk dalam kategori “cukup”.

Secara terperinci, tingkat kecerdasan emosi pemain sepak bola U-15 Tahun di PS IKM berdasarkan 5 faktor yaitu mengenali emosi diri sendiri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan.

Hasil analisis data tingkat kecerdasan emosi pemain sepak bola U-15 Tahun di PS IKM berdasarkan faktor mengenali emosi diri sendiri diperoleh skor terendah (*minimum*) 22, skor tertinggi (*maximum*) 30, rerata (*mean*) 27,35, *standar deviasi* (SD) 2,26. Hasil selengkapnya disajikan pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Deskripsi Statistik Faktor Mengenali Emosi Diri Sendiri

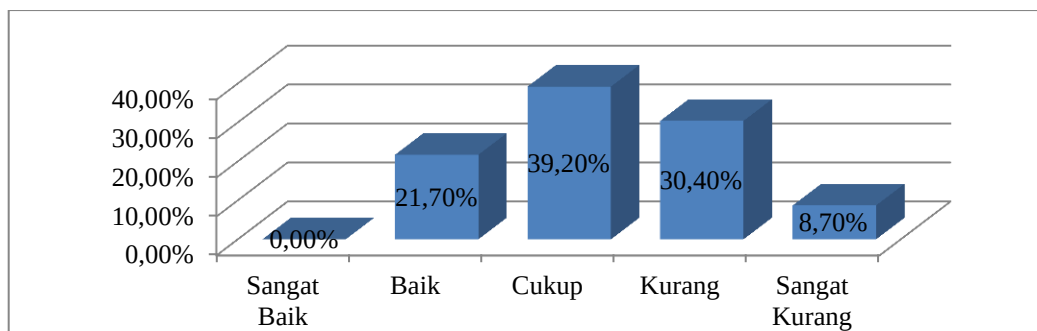
Statistics		
Mengenali Emosi Diri Sendiri		
N	Valid	23
	Missing	0
Mean		27.35
Median		28.00
Mode		26 ^a
Std. Deviation		2.269
Minimum		22
Maximum		30
Sum		629

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data tingkat kecerdasan emosi pemain sepakbola U-15 Tahun di PS IKM berdasarkan faktor mengenali emosi diri sendiri disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecerdasan Emosi

No	Interval	Kategori	F	%
1	> 30,74	Sangat Baik	0	0%
2	28,48 – 30,74	Baik	5	21,7%
3	26,22 – 28,48	Cukup	9	39,2%
4	23,96 – 26,22	Kurang	7	30,4%
5	< 23,96	Sangat Kurang	2	8,7%
Jumlah			23	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tingkat kecerdasan emosi pemain sepak bola U-15 Tahun di PS IKM berdasarkan faktor mengenali emosi diri sendiri dapat disajikan dalam diagram dibawah ini:



Gambar 2. Diagram Tingkat Kecerdasan Emosi Berdasarkan Faktor Mengenali Emosi Diri Sendiri

Berdasarkan tabel dan grafik diatas menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan emosi pemain sepak bola U-15 Tahun di PS IKM berdasarkan faktor mengenali emosi diri sendiri berada pada kategori “baik” sebesar 21,7% (5 atlet), kategori “cukup” sebesar 39,2% (9 atlet), kategori “kurang” sebesar 30,4% (7 atlet), dan kategori “sangat kurang” 8,7% (2 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 27,35, tingkat kecerdasan emosi pemain sepak bola U-15 Tahun di PS IKM berdasarkan faktor mengenali emosi diri sendiri masuk dalam kategori “cukup”.

Hasil analisis data tingkat kecerdasan emosi pemain sepak bola U-15 Tahun di PS IKM berdasarkan faktor mengelola emosi diperoleh skor terendah (*minimum*) 45, skor tertinggi (*maximum*) 60, rerata (*mean*) 54,13, *standar deviasi* (SD) 3,52. Hasil selengkapnya disajikan pada tabel dibawah ini:

Tabel 5. Deskripsi Statistik Faktor Mengenali Emosi Diri Sendiri

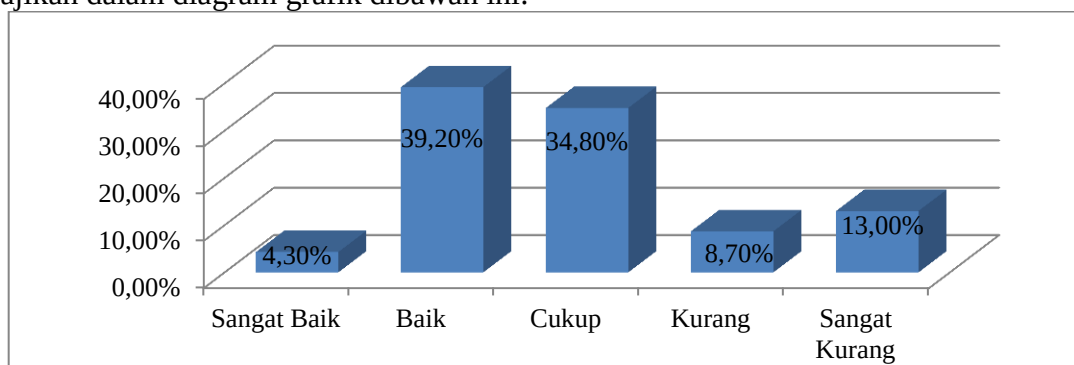
Statistics		
Mengelola Emosi		
N	Valid	23
	Missing	0
Mean		54.13
Median		55.00
Mode		56
Std. Deviation		3.520
Minimum		45
Maximum		60
Sum		1245

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data tingkat kecerdasan emosi pemain sepakbola U-15 Tahun di PS IKM berdasarkan faktor mengelola emosi disajikan pada tabel berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecerdasan Emosi Pemain Sepakbola Berdasarkan Faktor Mengelola Emosi

No	Interval	Kategori	F	%
1	> 59,41	Sangat Baik	1	4,3%
2	55,89 – 59,41	Baik	9	39,2%
3	52,37 – 55,89	Cukup	8	34,8%
4	48,85 – 52,37	Kurang	2	8,7%
5	< 48,85	Sangat Kurang	3	13,0%
Jumlah			23	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tingkat kecerdasan emosi pemain sepak bola U-15 Tahun di PS IKM berdasarkan faktor mengelola emosi dapat disajikan dalam diagram grafik dibawah ini:



Gambar 4. Diagram Tingkat Kecerdasan Emosi Berdasarkan Faktor Mengelola Emosi

Berdasarkan tabel dan grafik diatas menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan emosi pemain sepak bola U-15 Tahun di PS IKM berdasarkan faktor mengelola emosi berada pada kategori “sangat baik” sebesar 4,3% (1 atlet), kategori “baik” sebesar 39,2% (9 atlet), kategori “cukup” sebesar 34,8% (8 atlet), kategori “kurang” sebesar 8,7% (2 atlet), dan kategori “sangat kurang” sebesar 13,0% (3 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 54,13, tingkat kecerdasan emosi pemain sepak bola U-15 Tahun di PS IKM berdasarkan faktor mengelola emosi masuk dalam kategori “baik”.

Hasil analisis data tingkat kecerdasan emosi pemain sepak bola U-15 Tahun di PS IKM berdasarkan faktor memotivasi diri sendiri diperoleh skor terendah (*minimum*) 22, skor tertinggi (*maximum*) 35, rerata (*mean*) 28,96, *standar deviasi* (SD) 4,10. Hasil selengkapnya disajikan pada tabel dibawah ini:

Tabel 7 Deskripsi Statistik Faktor Memotivasi Diri Sendiri

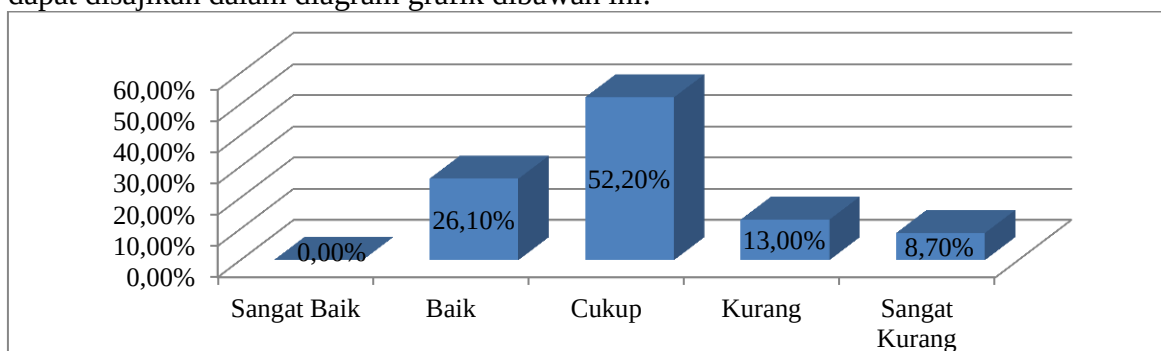
Statistics		
Memotivasi Diri Sendiri		
N	Valid	23
	Missing	0
Mean		28.96
Median		29.00
Mode		27 ^a
Std. Deviation		4.106
Minimum		22
Maximum		35
Sum		666

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data tingkat kecerdasan emosi pemain sepakbola U-15 Tahun faktor memotivasi diri sendiri disajikan pada tabel berikut:

Tabel 8 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecerdasan Emosi Berdasarkan Faktor Memotivasi Diri Sendiri

No	Interval	Kategori	F	%
1	> 35,11	Sangat Baik	0	0%
2	31,01 – 35,11	Baik	6	26,1%
3	26,91 – 31,01	Cukup	12	52,2%
4	22,81 – 26,91	Kurang	3	13,0%
5	< 22,81	Sangat Kurang	2	8,7%
Jumlah			23	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tingkat kecerdasan emosi pemain sepak bola U-15 Tahun di PS IKM berdasarkan faktor memotivasi diri sendiri dapat disajikan dalam diagram grafik dibawah ini:



Gambar 4. Diagram Tingkat Kecerdasan Emosi Berdasarkan Faktor Memotivasi Diri Sendiri

Berdasarkan tabel dan grafik diatas menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan emosi pemain sepak bola U-15 Tahun berdasarkan faktor memotivasi diri sendiri berada pada kategori “baik” sebesar 26,1% (6 atlet), kategori “cukup” sebesar 52,2% (12 atlet), kategori “kurang” sebesar 13,0% (3 atlet), dan kategori “sangat kurang” sebesar 8,7% (2 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 28,96, tingkat kecerdasan emosi pemain sepak bola U-15 Tahun berdasarkan faktor memotivasi diri sendiri masuk dalam kategori “cukup”.

Hasil analisis data tingkat kecerdasan emosi pemain sepak bola U-15 Tahun di PS IKM berdasarkan faktor mengenali emosi orang lain diperoleh skor terendah (*minimum*) 23, skor tertinggi (*maximum*) 28, rerata (*mean*) 26,22, *standar deviasi* (SD) 1,50. Hasil selengkapnya disajikan pada tabel dibawah ini:

Tabel 9 Deskripsi Statistik Faktor Mengenali Emosi Orang Lain

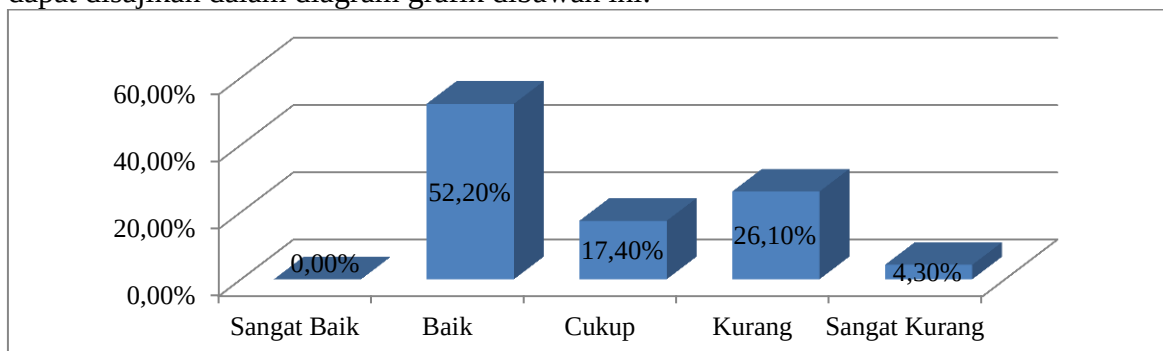
Statistics		
Mengenali Emosi Orang Lain		
N	Valid	23
	Missing	0
Mean		26.22
Median		27.00
Mode		27
Std. Deviation		1.506
Minimum		23
Maximum		28
Sum		603

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data tingkat kecerdasan emosi pemain sepakbola U-15 Tahun di PS IKM berdasarkan faktor mengenali emosi orang lain disajikan pada tabel berikut:

Tabel 10 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecerdasan Emosi Berdasarkan Faktor Mengenali Emosi Orang Lain

No	Interval	Kategori	F	%
1	> 28,47	Sangat Baik	0	0%
2	26,97 – 28,47	Baik	12	52,2%
3	25,47 – 26,97	Cukup	4	17,4%
4	23,97 – 25,47	Kurang	6	26,1%
5	< 23,97	Sangat Kurang	1	4,3%
Jumlah			23	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tingkat kecerdasan emosi pemain sepak bola U-15 Tahun di PS IKM berdasarkan faktor mengenali emosi orang lain dapat disajikan dalam diagram grafik dibawah ini:



Gambar 4. Diagram Tingkat Kecerdasan Emosi Berdasarkan Faktor Mengenali Emosi Orang Lain

Berdasarkan tabel dan grafik diatas menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan emosi pemain sepak bola U-15 Tahun di PS IKM berdasarkan faktor mengenali emosi orang lain berada pada kategori “baik” sebesar 52,2% (12 atlet), kategori “cukup” sebesar 17,4% (4 atlet), kategori “kurang” sebesar 26,1% (6 atlet), dan kategori “sangat kurang” sebesar 4,3% (1 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 26,22, tingkat kecerdasan emosi pemain sepak bola U-15 Tahun di PS IKM berdasarkan faktor mengenali emosi orang lain masuk dalam kategori “baik”.

Hasil analisis data tingkat kecerdasan emosi pemain sepak bola U-15 Tahun di PS IKM berdasarkan faktor membina hubungan diperoleh skor terendah (*minimum*) 46, skor tertinggi (*maximum*) 85, rerata (*mean*) 71,43, *standar deviasi* (SD) 11,66. Hasil selengkapnya disajikan pada tabel dibawah ini:

Tabel 11 Deskripsi Statistik Faktor Membina Hubungan

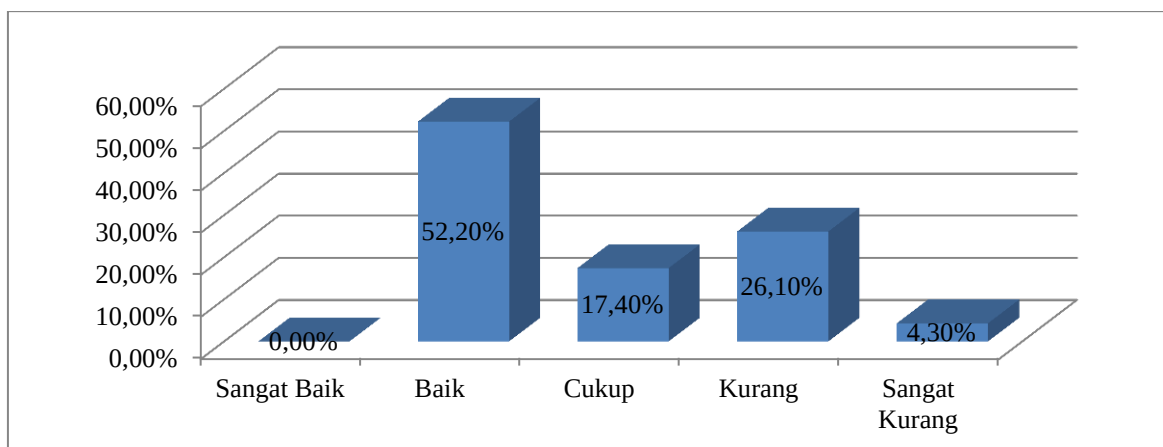
Statistics		
Membina Hubungan		
N	Valid	23
	Missing	0
Mean		71.43
Median		78.00
Mode		81
Std. Deviation		11.669
Minimum		46
Maximum		85
Sum		1643

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data tingkat kecerdasan emosi pemain sepakbola U-15 Tahun di PS IKM berdasarkan faktor membina hubungan disajikan pada tabel berikut:

Tabel 12 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecerdasan Emosi Berdasarkan Faktor Membina Hubungan

No	Interval	Kategori	F	%
1	> 88,92	Sangat Baik	0	0%
2	77,26 – 88,92	Baik	12	52,2%
3	65,60 – 77,26	Cukup	3	13,0%
4	53,94 – 65,60	Kurang	7	30,4%
5	< 53,94	Sangat Kurang	1	4,3%
Jumlah			23	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tingkat kecerdasan emosi pemain sepak bola U-15 Tahun di PS IKM berdasarkan faktor membina hubungan dapat disajikan dalam diagram grafik dibawah ini:



Gambar 6. Diagram Tingkat Kecerdasan Emosi Berdasarkan Faktor Membina Hubungan

Berdasarkan tabel dan grafik diatas menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan emosi pemain sepak bola U-15 Tahun di PS IKM berdasarkan faktor mengenali emosi orang lain berada pada kategori “baik” sebesar 52,2% (12 atlet), kategori “cukup” sebesar 13,0% (3 atlet), kategori “kurang” sebesar 30,4% (7 atlet), dan kategori “sangat kurang” sebesar 4,3% (1 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 71,43, tingkat kecerdasan emosi pemain sepak bola U-15 Tahun di PS IKM berdasarkan faktor membina hubungan masuk dalam kategori “baik”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosi pemain sepak bola U-15 Tahun di PS IKM berdasarkan faktor mengenali emosi diri sendiri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan tingkat kecerdasan emosi pemain sepak bola U-15 Tahun di PS IKM masuk dalam kategori “cukup”.

Tingkat kecerdasan emosional pada pemain sepak bola U-15 Tahun di PS IKM menunjukkan variasi dalam lima faktor utama, masing-masing memainkan peran penting dalam performa dan kesejahteraan atlet. Berdasarkan faktor mengenali emosi diri sendiri, hasil menunjukkan bahwa sebagian besar atlet berada dalam kategori cukup, dengan persentase 39,2% (9 atlet). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun mereka dapat mengidentifikasi emosi mereka, masih terdapat ruang untuk pengembangan lebih lanjut. Menurut Goleman (1995), kemampuan untuk mengenali emosi diri sendiri merupakan dasar dari kecerdasan emosional, yang penting untuk pengendalian diri dan pengambilan keputusan yang efektif. Keterampilan ini memungkinkan atlet untuk memahami reaksi emosional mereka dan menyesuaikan strategi mereka dalam pertandingan.

Dalam hal mengelola emosi, atlet menunjukkan performa yang lebih baik, dengan 39,2% (9 atlet) berada pada kategori baik, namun hanya 4,3% (1 atlet) yang berada pada kategori sangat baik. Kemampuan untuk mengelola emosi sangat krusial, terutama dalam situasi tekanan tinggi seperti pertandingan, di mana kontrol emosi dapat mempengaruhi performa secara signifikan. Menurut Mayer, Salovey, dan Caruso (2004), kemampuan untuk mengelola emosi melibatkan regulasi emosi secara efektif, yang berdampak langsung pada kemampuan atlet untuk tetap fokus dan menjaga kinerja yang stabil.

Tingkat kecerdasan emosional dalam hal memotivasi diri sendiri menunjukkan bahwa sebagian besar atlet berada pada kategori cukup, dengan persentase 52,2% (12 atlet). Faktor memotivasi diri sendiri adalah kunci untuk menjaga semangat dan usaha, terutama dalam menghadapi tantangan dan kemunduran. Pintrich dan Schunk (2002)

menjelaskan bahwa motivasi diri merupakan komponen penting dari kecerdasan emosional yang memungkinkan individu untuk tetap termotivasi dan terus berusaha mencapai tujuan, meskipun menghadapi kesulitan.

Untuk faktor mengenali emosi orang lain, hasil menunjukkan bahwa 52,2% (12 atlet) berada dalam kategori baik, dengan tidak ada atlet yang berada pada kategori sangat baik. Kemampuan untuk mengenali emosi orang lain adalah aspek penting dari kecerdasan sosial yang mendukung interaksi yang efektif dan kerja sama dalam tim. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Goleman (1995) yang menyatakan bahwa pemahaman emosi orang lain membantu dalam membangun hubungan yang harmonis dan meningkatkan kerja sama dalam kelompok.

Dalam hal membina hubungan, juga terlihat bahwa 52,2% (12 atlet) berada pada kategori baik, dengan tidak ada atlet di kategori sangat baik. Kemampuan ini penting untuk membangun hubungan positif dan kolaboratif dalam tim, yang dapat mempengaruhi suasana tim dan keberhasilan kelompok secara keseluruhan. Menurut Boyatzis (2006), kemampuan untuk membina hubungan yang efektif adalah bagian integral dari kecerdasan emosional yang mendukung kerja sama tim dan kesuksesan bersama dalam lingkungan olahraga.

Pengaruh emosi yang muncul pada atlet dapat mengubah perilaku yang dapat mengganggu koordinasi gerak halus dan gerak yang kompleks sehingga menghambat kinerja di lapangan. Meningkatnya stress dalam pertandingan dapat menyebabkan atlet bereaksi secara negatif baik dalam hal fisik maupun psikis sehingga kemampuan olahraganya menurun dan menghambat pencapaian prestasinya.

KESIMPULAN

Pengaruh emosi yang muncul pada atlet dapat mengubah perilaku yang dapat mengganggu koordinasi gerak halus dan gerak yang kompleks sehingga menghambat kinerja di lapangan. Meningkatnya stress dalam pertandingan dapat menyebabkan atlet bereaksi secara negatif baik dalam hal fisik maupun psikis sehingga kemampuan olahraganya menurun dan menghambat pencapaian prestasinya. Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 208,09 tingkat kecerdasan emosi pemain sepak bola U-15 Tahun di PS IKM masuk dalam kategori “cukup”, dikarenakan berdasarkan hasil analisis data tingkat kecerdasan emosi pemain sepak bola U-15 Tahun di PS IKM paling mendominasi berada pada kategori cukup yaitu sebesar 47,7% (11 atlet).

DAFTAR PUSTAKA

- Boyatzis, R. E. (2006). *The Competent Manager: A Model for Effective Performance*. John Wiley & Sons.
- Desminta. 2009. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Dewantara, Wisnu Angga. 2014. *Tingkat Kecerdasan Emosi Atlet POMNAS Yogyakarta Cabang Sepakbola Tahun 2013*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- Goleman, Daniel. 2000. *Kecerdasan Emosional: Mengapa EI lebih penting dari IQ*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gottman, John. 2001. *Kiat-kiat Membesarkan Anak yang Memiliki Kecerdasan Emosional* (terjemahan). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Gunarsa, Singgih D. 2004. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Herwin.
2006. *Diktat Pembelajaran Keterampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakarta. FIK: UNY.
- Hurlock, Elizabeth B. 2000. *Jilid 1. Perkembangan Anak Edisi keenam* (Med.Meitasari Tjandrasa. Terjemahan). Jakarta: Erlangga.

- Husdarta. 2010. Psikologi Olahraga. Bandung: Alfabeta.
- Irianto, Subagyo. 2010. Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan “David Lee” untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun. Yogyakarta: FIK UNY.
- Istrada, Erik. 2009. Hubungan Antara Kecerdasan Emosi terhadap Kecemasan Pada Atlet Sebelum Menghadapi Pertandingan Bulutangkis. Yogyakarta: FIK UNY.
- Jahja. 2011. Psikologi Perkembangan. Jakarta: Kencana Media Group.
- Luxbacher, Joseph A. 2011. Sepakbola. Edisi ke- 2, Cetakan ke 5. Jakarta: PT. Raja Persada.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197-215.
- Monks, dkk. 2004. Psikologi Perkembangan: pengantar dalam berbagai bagiannya. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Nggermanto, agus. 2008. Quantum Quotient (kecerdasan emosi) :cara melejitkan IQ, EQ, dan SQ secara harmonis. Bandung: Nuansa
- Pintrich, P. R., & Schunk, D. H. (2002). *Motivation in Education: Theory, Research, and Applications*. Merrill Prentice Hall.
- Purwanti, Endang. 2000. Pendekatan Kuantitatif dalam Penelitian Pola. FKIP:Universitas Muhammadiyah Malang.
- Slameto. 2003. Belajar Dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya. Jakarta:Rineka Cipta.
- Sucipto, dkk. 2000. Diklat Pembelajaran Sepakbola. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sudjana. 2005. Metode Statistik. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2007. Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif,Kualitatif dan R&D). Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. 2009. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK UNY.
- Syahrini, Karyono, dan Rohmatun. 2007. Kecerdasan Emosional dan Kecemasan Premenopause pada Wanita di RW IV dan XI Kelurahan Gerbang Sari Semarang. *Jurnal Psikologi Proyeksi*. Semarang: UNISSULA.
- Yusuf, Syamsu. 2012. Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.