



**TINGKAT AKTIVITAS JASMANI TERHADAP
KECERDASAN EMOSIONAL PADA REMAJA DI SMA
MUHAMMADIYAH 1 SEMARANG**



G2A216017

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU
KEPERAWATAN DAN KESEHATAN UNIVERSITAS
MUIHAMMADIYAH SEMARANG**

2018


PERNYATAAN PERSETUJUAN

Manuskrip dengan judul:


**TINGKAT AKTIVITAS JASMANI TERHADAP KECERDASAN
EMOSIONAL PADA REMAJA DI SMA MUHAMMADIYAH 1 SEMARANG**

Telah diperiksa dan disetujui untuk dipublikasikan
Semarang, 23 Januari 2018

Pembimbing I


Ns. Eni Hidayati, M.Kep

Pembimbing II


Ns. Tri Nurhidayati, S. Kep., M. Med. Ed



TINGKAT AKTIVITAS JASMANI TERHADAP KECERDASAN EMOSIONAL PADA REMAJA DI SMA MUHAMMADIYAH 1 SEMARANG

Ramdhan Kusnaedi¹, Eni Hidayati², Tri Nur Hidayati³

1. Program Studi Keperawatan Fikkes Universitas Muhammadiyah Semarang
2. Fikkes Universitas Muhammadiyah Semarang
3. Fikkes Universitas Muhammadiyah Semarang

ramdhan270295@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Aktivitas jasmani merupakan gerakan tubuh atau fisik yang melibatkan gerak pada otot-otot tubuh maupun tulang rangka dengan menggunakan energi atau tenaga sebagai sarana mencapai kebugaran jasmani serta menghasilkan perubahan dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, maupun emosional. Kecerdasan emosional adalah bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan individu mengenali emosi diri sendiri, mengelola emosi diri, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain serta membina hubungan.

Tujuan Penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat aktivitas jasmani terhadap kecerdasan emosional pada remaja di SMA Muhammadiyah 1 Semarang.

Manfaat Penelitian: Manfaat penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan masukan dan meningkatkan pengetahuan tentang hubungan tingkat aktivitas jasmani terhadap kecerdasan emosional.

Metode Penelitian: Metode penelitian ini adalah penelitian *kuantitatif* dengan menggunakan desain *cross sectional*. Sampel penelitian ini sebesar 71 responden dengan teknik *quota sampling*.

Hasil Penelitian: Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat aktivitas jasmani remaja dalam katagori sangat rendah (4.2%), rendah (28.2%), sedang (36.6%), tinggi (26.8%), sangat tinggi (4.2). Kecerdasan emosional remaja adalah kategori sangat rendah (2.8%), rendah (26.8%), sedang (43.7%), tinggi (22.5%), sangat tinggi (4.2%) dan terdapat hubungan antara tingkat aktivitas jasmani dengan kecerdasan emosional dengan nilai *p value* sebesar ($p=0,000$) dengan nilai *correlasi coefficient* sebesar ($r=0,759$).

Simpulan: Kesimpulan dalam penelitian ini ada hubungan tingkat aktivitas jasmani terhadap kecerdasan emosional pada remaja di SMA Muhammadiyah 1 Semarang.

Saran: Agar remaja lebih berperan aktif dalam berolahraga karena olahraga merupakan salah satu sarana untuk mencapai kesehatan jasmani dan tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan jasmani saja tetapi juga dapat bermanfaat untuk kesehatan jiwa.

Kata kunci : *Tingkat Aktivitas Jasmani, Kecerdasan Emosional, Remaja*

PENDAHULUAN

Aktivitas jasmani atau olahraga merupakan salah satu cara untuk mencapai kesehatan jasmani guna tercapainya kebugaran jasmani, kegiatan fisik yang dilakukan manusia untuk menciptakan kesehatan fisik mental, emosional dan spiritual. Aktivitas jasmani dalam hal ini bisa dilakukan di berbagai macam kegiatan kaitannya dengan penjasorkes, pembelajaran dilakukan melalui aktivitas olahraga. Unsur kesenangan dan kesegaran diharapkan mampu memberikan dampak positif terhadap siswa. Sehingga mampu mengontrol kondisi mental, emosional dan spiritual negatif yang berpotensi mengganggu setiap aktivitas sehari-hari. (Prastiyo & Maksum, 2013). Manusia terdiri dari kesatuan jiwa dan raga artinya, bagian yang satu dengan yang lainnya saling mempengaruhi pengaruh yang dirasakan oleh jiwa maka akan berpengaruh juga terhadap raga, begitupun dalam melakukan aktivitas olahraga yang melakukan gerakan-gerakan fisik tidak mungkin akan menghindarkan diri dari pengaruh-pengaruh mental (Komarudin, 2016). Aktivitas jasmani merupakan suatu proses aktivitas fisik, permainan, dan olahraga sebagai sarana untuk mencapai kebugaran. Dengan menggunakan/ menekankan pada aktivitas fisik yang mengembangkan fitness, fungsi organ tubuh, control neuro-muscular, kekuatan intelektual dan pengendalian emosi (Simanjutka & dkk, 2010). Masa remaja sebagai periode perubahan dalam sikap dan perilaku, pada masa remaja perubahan sejajar dengan tingkat perubahan fisik pada awal masa remaja ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat maka perubahan sikap dan perilaku juga berlangsung cepat (Hurlock, 2014).

Menurut (Calirringbould 2015) pada saat seminar manajemen mengatakan bahwa jumlah penduduk di Belanda berkisar 17 juta jiwa dan sekitar 60% dari total penduduk Belanda yang dapat digolongkan sebagai masyarakat yang aktif berolahraga, dan dinegara lain seperti Jepang menurut hasil kampanye Osaka *University Of Healt and Sport Science* hampir 60% masyarakat Jepang setidaknya berolahraga rutin sekali dalam satu minggu. Badan Pusat Statistik Nasional Pemuda

Indonesia pada tahun 2012 menunjukkan partisipasi remaja dalam berolahraga relatif masih cukup rendah yaitu sebesar 24,08%. Berdasarkan hasil Susenas (Survei Sosial Ekonomi Nasional) Tahun 2015 jumlah remaja Indonesia sekitar 61,68 juta jiwa 24,20% dari jumlah keseluruhan penduduk Indonesia. Pada tahun 2015 minat remaja berolahraga masih cenderung rendah. Data Susenas menunjukkan sebesar 28,22% remaja berolahraga. Dalam Statistik Sosial Budaya provinsi Jawa Tengah tahun 2015, remaja laki-laki paling banyak melakukan olahraga dibanding remaja perempuan, yaitu masing-masing sebesar 30,86% dan 23,28%. Berdasarkan hasil data dari absensi siswa yang mengikuti kegiatan olahraga, menurut salah satu guru penjas di SMA Muhammadiyah 1 Semarang persentase siswa di SMA Muhammadiyah 1 Semarang yang mengikuti kegiatan olahraga tahun 2016 tergolong tinggi yaitu sekitar 80% dari total siswa keseluruhan berjumlah 220 siswa. Peneliti melakukan wawancara pada siswa sebanyak 27 orang Hasil dari wawancara peneliti bahwa dari 27 orang mengatakan jarang melakukan olahraga pada saat dirumah karena merasa lelah setelah pulang sekolah dan hanya 1 kali melakukan aktivitas olahraga di sekolah hanya pada saat pelajaran penjasorkes saja dan 11 diantaranya mengatakan bahwa olahraga hanya bermanfaat bagi kesehatan jasmai saja.

METODE

Jenis penelitian ini adalah *kuantitatif* dengan desain *descriptive correlation* dan pendekatan yang dilakukan yaitu *cross sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMA Muhammadiyah 1 Semarang yang berjumlah 220 siswa. Sampel penelitian berjumlah 71 responden yang diambil berdasarkan *quota sampling*. Proses penelitian berlangsung pada tanggal 13 Oktober 2017 menggunakan kuisisioner *Physical Activity Quistionnaire for Adolescents (PAQ-A)* dan *Emotional Intelligence (EQ)*. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji kenormalan data menggunakan *kolmogorov smirnof* dengan uji statistik *non parametric rang spearmen*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di SMA Muhammadiyah 1 Semarang yang.

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Aktivitas Jasmani Pada Remaja di SMA Muhammadiyah 1 Semarang Pada Tanggal 13 Oktober 2017 (n=71)

No	Kategori Tingkat Aktivitas Jasmani	Frekuensi (f)	Persen (%)
1	Sangat Rendah	3	4.2
2	Rendah	20	28.2
3	Sedang	26	36.6
4	Tinggi	19	26.8
5	Sangat Tinggi	3	4.2
Total (n)		71	100

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecerdasan Emosional di SMA Muhammadiyah 1 Semarang Pada Tanggal 13 Oktober 2017 (n=71)

No	Kategori Kecerdasan Emosional	Absolut (f)	Persen (%)
1	Sangat Rendah	2	2.8
2	Rendah	19	26.8
3	Sedang	31	43.7
4	Tinggi	16	22.5
5	Sangat Tinggi	3	4.2
Total (n)		71	100

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kecerdasan Emosional Masing-masing Aspek di SMA Muhammadiyah 1 Semarang Pada Tanggal 13 Oktober 2017 (n=71)

No	Kategori Kecerdasan Emosional	Sangat Rendah		Rendah		Sedang		Tinggi		Sangat Tinggi		Total	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1	Mengenali Emosi Diri	3	4.2	25	35.2	17	23.9	22	31.0	4	5.6	71	100
2	Mengelola Emosi	6	8.5	12	16.9	32	45.1	13	18.3	8	11.3	71	100
3	Memotivasi Diri	2	2.8	27	38.0	22	31.0	14	19.7	6	8.5	71	100
4	Mengenali Emosi Orang Lain	2	2.8	25	35.2	24	33.8	15	21.1	5	7.0	71	100
5	Membina Hubungan	1	1.4	25	35.2	25	35.2	13	18.3	7	9.9	71	100

Tabel 4
Analisa Korelasi Spearman's rho Antara Aktivitas Jasmani terhadap
Kecerdasan Emosional di SMA Muhammadiyah 1 Semarang (n=71)

Tingkat Aktivitas Jasmani	Tingkat Kecerdasan Emosional										Spearman's rho (Sig)	CC
	SR		R		S		T		ST			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
SR	1	33.3	2	66.7	0	0	0	0	0	0	0.000	0.759
R	1	5.0	13	65.0	5	25.0	1	5.0	0	0		
S	0	0	4	15.4	19	73.1	3	11.5	0	0		
T	0	0	0	0	7	36.8	12	63.2	0	0		
ST	0	0	0	0	0	0	0	0	3	4.2		

PEMBAHASAN

Gambaran Tingkat Aktivitas Jasmani di SMA Muhammadiyah 1 Semarang

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan dari 71 responden terdapat 3 responden (4,2%) dalam kategori sangat rendah, 20 responden (28,2%) dalam kategori rendah, 26 responden (36,6%) dalam kategori sedang, 19 responden (26,8%) dalam kategori tinggi dan 3 responden (4,2%) dalam kategori sangat tinggi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa masih kurangnya minat dan pengetahuan siswa dalam melakukan olahraga serta manfaat dari melakukan aktivitas jasmani, sarana dan prasarana olahraga di sekolah sangat mempengaruhi minat siswa dalam melakukan olahraga selain itu siswa melakukan aktivitas jasmani di sekolah hanya 1 kali dalam seminggu hanya pada saat pembelajaran penjasorkes saja dan hasil wawancara peneliti pada 27 responden, hasil wawancara menunjukkan bahwa dari 27 responden mengatakan jarang melakukan aktivitas jasmani pada saat dirumah karena measa lelah setelah pulang sekolah, hal tersebut kemungkinan yang menjadi penyebab kurangnya siswa dalam melakukan aktivitas jasmani.

Olahraga atau aktivitas jasmani adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang baik secara jasmani maupun rohani semakin kita sering berolahraga atau beraktivitas maka akan semakin sehat pula tubuh kita, selain itu juga dapat membuat tubuh kita tidak mudah terserang berbagai penyakit dan gangguan kesehatan lainnya (Kemenkes, 2016).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Alamsyah, dkk (2017) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani pada remaja, terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani. Dilihat berdasarkan nilai r ($r=0,314$) menunjukkan terdapat korelasi yang cukup kuat dengan arah positif. Hal ini menunjukkan ada hubungan searah antara tingkat aktivitas fisik dan tingkat kebugaran jasmani, maka bila tingkat aktivitas fisik bertambah tingkat kebugaran jasmani juga akan bertambah. Selain itu, bila kebugaran jasmani kita terganggu maka akan sulit untuk melakukan aktivitas fisik.

Gambaran Kecerdasan Emosional di SMA Muhammadiyah 1 Semarang

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan dari 71 responden terdapat 2 responden (2,8%) dalam kategori sangat rendah, 19 responden (26,8%) dalam kategori rendah, 31 responden (43,7%) dalam kategori sedang, 16 responden (22,5%) dalam kategori tinggi dan 3 responden (4,2%) dalam kategori sangat tinggi. Gambaran kecerdasan emosional di SMA Muhammadiyah 1 Semarang. Kemampuan yang diperoleh siswa dalam mengenal aspek-aspek kecerdasan emosional antara lain mengenal emosi diri dengan nilai rata-rata (20,22), mengelola emosi (35,69), memotivasi diri (18,95), mengelola emosi orang lain (16,64) dan membina hubungan (39,67) dengan demikian aspek kecerdasan emosional yang paling banyak pada siswa di SMA Muhammadiyah 1 Semarang adalah aspek membina hubungan dengan nilai rata-rata tertinggi yaitu (39,67).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional pada siswa sebagian besar berada pada katagori rendah dan sedang hal tersebut bisa dikarenakan dari kurangnya pengetahuan siswa tentang kecerdasan emosional (EQ) dan manfaat melakukan aktivitas jasmani tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan jasmani saja, selain itu pembelajaran yang ada di sekolah dominan memberikan pelajaran terkait kecerdasan inntelektual (IQ) melalui latihan berbpikir belajar matematika, Bahasa, sosial dan alam guna mengasah potensi akademik untuk melatih kecerdasan otak.

Penelitian yang dilakukan oleh Omar Dev, dkk (2014) untuk mengetahui apakah kecerdasan emosional (emotional intelligence / EI) adalah salah satu mekanisme psikologis yang mendasari kepatuhan dalam beraktivitas pada remaja, kesimpulan dari hasil penelitian menunjukkan bahwa pentingnya keterampilan kecerdasan emosional yang tinggi dipandang sebagai salah satu hal yang paling penting yang harus diperhatikan dalam hal kemauan berpartisipasi dalam olahraga atau beraktivitas fisik.

Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Jasmani terhadap Kecerdasan Emosional di SMA Muhammadiyah 1 Semarang

Berdasarkan analisa korelasi *Spearman's rho* menunjukkan bahwa responden yang mempunyai tingkat aktivitas jasmani sangat rendah sebanyak 3 orang (4,2%), proporsi yang memiliki kecerdasan emosional sangat rendah 1 orang (33,3%), rendah 2 orang (66,7%) dan tingkat aktivitas jasmani pada kategori sangat rendah tidak ada yang mengalami kecerdasan emosional sedang, tinggi dan sangat tinggi. Responden dengan tingkat aktivitas jasmani rendah sebanyak 20 orang (28,2%), proporsi yang memiliki kecerdasan emosional sangat rendah 1 orang (5,0%), kategori rendah 13 orang (65,0%), kategori sedang 5 orang (25,0%), kategori tinggi 1 orang (5,0%) dan tingkat aktivitas jasmani pada kategori sangat rendah tidak ada yang mengalami kecerdasan emosional sangat tinggi. Tingkat aktivitas jasmani sedang sebanyak 26 orang (36,6%), proporsi yang memiliki kecerdasan emosional rendah 13 orang (65,0%), sedang 19 orang (73,1%), tinggi 3 orang (11,5%), kategori sangat rendah dan sangat tinggi tidak ada yang mengalami. Responden dengan aktivitas jasmani tinggi sebanyak 19 orang (26,8%), proporsi yang memiliki kecerdasan emosional paling banyak yaitu kategori tinggi sebanyak 12 orang (63,2%), sedang 7 orang (36,8%), pada kategori sangat rendah, rendah dan sangat tinggi tidak ada yang mengalami. Responden tingkat aktivitas jasmani sebanyak 3 orang (4,2%), proporsi pada kecerdasan emosional yaitu kategori sangat tinggi sebanyak 3 orang (4,2%).

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan uji korelasi Rank Spearman dengan koefisien korelasi sebesar 0,759 dengan nilai P sebesar 0,000 ($P=0,05$), sehingga dapat dinyatakan ada hubungan yang bermakna antara tingkat aktivitas jasmani terhadap kecerdasan emosional di SMA Muhammadiyah 1 Semarang.

Hasil ini menunjukkan bahwa apabila seseorang melakukan aktivitas jasmani dengan intensitas yang berbeda maka akan berbeda juga kecerdasan emosionalnya (EQ) dengan kata lain semakin sering melakukan aktivitas jasmani seseorang maka akan mempengaruhi tingkat kecerdasan emosionalnya, karena dengan melakukan aktivitas jasmani atau melakukan olahraga tidak hanya berdampak bagi kebugaran tubuh dan kesehatan jasmani saja tetapi bermanfaat juga bagi kesehatan jiwa salah satunya kecerdasan emosional yang melibatkan aspek-aspek mengenali emosi diri, mengelola emosi diri sendiri, memotivasi diri, mengenali emosi oranglain dan membina hubungan. Selain itu pada masa remaja juga masa dimana terjadinya perkembangan baik dalam perubahan fisik maupun kepribadian yang dimana pada masa remaja terjadi stabilitas emosi remaja mengalami naik turun atau tidak seimbang.

Menurut Goleman (2016) mengatakan bahwa fisik adalah bagian yang berpengaruh terhadap kecerdasan emosional misalnya melakukan gerakan fisik, aktivitas fisik sangat berkaitan dengan pengaruh mental-emosional. Fisik yang berpengaruh terhadap emosional diataranya terletak pada anatomi saraf emosi dan otak yang digunakan untuk berpikir yaitu korteks, sebagai bagian yang berada otak untuk mengurus emosi yaitu sitem limbic.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Li, dkk (2009) terdapat hubungan yang signifikan antara kegiatan fisik, kecerdasan emosional dan kesehatan dengan nilai taraf signifikansi sebesar 0,931 dengan nilai p sebesar 0,000 ($p<0,05$). Sehingga dapat dinyatakan bahwa melakukan kegiatan fisik mempengaruhi kesehatan fisik, psikologis dan emosional.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Singh (2017) yang meneliti antara aktivitas fisik diwaktu luang dan kecerdasan emosional, yang normalitas data diuji dengan uji kolmogorov smirnov dengan nilai p sebesar ($p > 0,05$) dengan hasil kecerdasan emosional keseluruhan ($r_s(126) = 0,556, p < 0,05$). Di sisi lain, tidak ada korelasi signifikan yang diamati antara tingkat aktivitas fisik waktu luang dengan komponen empati dan perilaku altruistik.

KESIMPULAN

Hasil penelitian di SMA Muhammadiyah 1 Semarang dengan responden 71 orang di dapatkan jenis kelamin terbanyak yaitu laki-laki 47 orang, sedangkan usia responden terbanyak yaitu umur 15 tahun sebanyak 38 orang.

Tingkat aktivitas jasmani di SMA Muhammadiyah 1 Semarang adalah kategori sangat rendah sebanyak 3 orang dengan persentase (4,2%), kategori rendah sebanyak 20 orang dengan persentase (28,2%), kategori sedang sebanyak 26 orang dengan persentase (36,6%), sedangkan untuk kategori tinggi sebanyak 19 orang dengan persentase (26,8%) dan untuk kategori sangat tinggi sebanyak 3 orang dengan persentase (4,2%).

Kecerdasan emosional di SMA Muhammadiyah 1 Semarang adalah kategori sangat rendah sebanyak 2 orang dengan persentase (2,8%), kategori rendah sebanyak 19 orang dengan persentase (26,8%), kategori sedang sebanyak 31 orang dengan persentase (43,7%), sedangkan untuk kategori tinggi sebanyak 16 orang dengan persentase (22,5%) dan kategori sangat tinggi sebanyak 3 orang dengan persentase (4,2%).

Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat aktivitas jasmani terhadap kecerdasan emosional pada remaja di SMA Muhammadiyah 1 Semarang dengan nilai *p value* sebesar 0.000 ($p < 0.05$) dengan nilai korelasi koefisien sebesar 0.759.

SARAN

1. Bagi Institusi Sekolah

Sekolah harus memperhatikan sarana dan prasarana tempat berolahraga serta memperhatikan program ekstrakurikuler yang ada khususnya dalam bidang olahraga untuk meningkatkan tingkat aktivitas jasmani siswa dan diharapkan sekolah sering mengadakan kegiatan seperti bimbingan konseling dan seminar yang bertujuan memberikan arahan kepada siswa tentang psikologis serta membuat lingkungan sekolah yang nyaman, aman bagi siswa serta memberikan dukungan kepada siswa.

2. Bagi Institusi Keperawatan

Dapat memberikan informasi tentang pengetahuan siswa dalam tingkat aktivitas jasmani terhadap kecerdasan emosional dan selain itu yang diharapkan dalam penelitian ini dapat memberikan bekal dan informasi tentang keperawatan jiwa.

3. Peneliti selanjutnya

Agar peneliti selanjutnya dapat menambah wawasan secara lebih luas dan kompleks. Kemudian diharapkan bisa meneliti tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional yang lainnya seperti lingkungan keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, D. A. N., Hestningsih, R., & Saraswati, L. D. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani pada remaja siswa kelas xi smk negeri 11 semarang. *Kesehatan Masyarakat*, 5, 77–86.
- Badan Pusat Statistik. 2012. *Statistik Pemuda Indonesia*. BPS. Jakarta.
- Badan Pusat Statistik. 2015. *Statistik Pemuda Indonesia*. BPS. Jakarta.
- Badan Pusat Statistik. 2015. *Statistik Sosial Budaya*. BPS. Jateng.
- Chalibould, dkk. 2015. Seminar AaNIFS Internasional Sport Academy (NIFISA): Kanoya dan Osaka, Jepang.
- Dev, R., Dev, O., Ismail, I. A., Abdullah, M. C., & Geok, S. K. (2014). Emotional Intelligence as an Underlying Psychological Mechanism on Physical Activity among Malaysian Adolescents Department of Sport Studies , Faculty of Educational Studies , Department of Professional Development and Continuing Education , Faculty of Ed, 19(2006), 166–171. <https://doi.org/10.5829/idosi.mejsr.2014.19.icmrp.25>
- Goleman, D. (2016). *Emotional Intelligence* (Cetakan ke). Jakarta: Gramedia.
- Kementrian kesehatan RI. Olahraga dan Manfaat Bagi Kesehatan. 2016
- Komarudin. (2016). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Li, G. S.-F., Lu, F. J. H., & Wang, A. H.-H. (2009). Exploring the Relationships of Physical Activity, Emotional Intelligence and Health in Taiwan College Students. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 7(1), 55–63. [https://doi.org/10.1016/S1728-869X\(09\)60008-3](https://doi.org/10.1016/S1728-869X(09)60008-3)
- Simanjutkan, v. G., & dkk. (2010). Pendidikan Jasmani dan kesehatan. Jakarta: Dikti.
- Singh, H. (2017). Relationship Between Leisure-Time Physical Activity And Emotional Intelligence In Female University Students : A Correlational Study. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(10), 209–216. <https://doi.org/10.5281/zenodo.1001774>

UCAPAN TERIMAKASIH

Segala puji dan syukur hanya milik Allah Subhanahu Wata'ala pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih atas bantuan dari berbagai pihak yang sangat berperan dalam proses penelitian. Oleh karena itu, dengan rasa penuh hormat, tulus dan ikhlas peneliti haturkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ns. M. Fatkhul Mubin, S.Kep., M.Kep, Sp.Kep.Jiwa, selaku Ketua Program Studi Ilmu keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang, Hj. Sukini, S.P.D., S.Kom., M.Si, selaku Kepala sekolah SMA Muhammadiyah 1 Semarang yang sudah memberikan ijin kepada saya untuk melakukan penelitian, kepada kedua orang tua yang telah memberikan semangat, kasih sayang, perhatian dan doa dalam proses penelitian ini. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan hidayah dan karunia-Nya dan kepada Elsa Revista, Nunik Nurwanah, Novia, Fahlul dan teman-teman semua yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah memberikan semangat dalam proses penelitian.



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Ramdhan Kusnaedi, Amd.Kep
Tempat / Tanggal Lahir : Majalengka, 27 Febuari 1995
Jenis Kelamin : Laki-laki
Agama : Islam
Alamat : Desa Jerukleueut Rt/Rw 01/03 Kec. Sindangwangi Kab.
Majalengka Jawa Barat
Nomer HP/email : +6285798999xxx / ramdhan270295@gmail.com

Pengalaman pendidikan

1. TK Budi Asih 3 : Tahun 2000-2001
2. SDN Jerukleueut 2 : Tahun 2001 - 2007
3. SMP N 1 Sindangwangi : Tahun 2007 - 2010
4. SMA N 1 Rajagaluh : Tahun 2010 - 2013
5. D3 Keperawatan Muhammadiyah Cirebon : Tahun 2013 - 2016
6. S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang : Tahun 2016 - 2018