

## Keterkaitan Kecerdasan Emosional dan Soft Skills Siswa dalam Pembelajaran Jasmani: Analisis Literatur 2020–2025

Gregorius Andrea Mustikaningrat<sup>1\*</sup>, Augustina Sulastri<sup>2</sup>

<sup>1)</sup> Universitas katolik Soegijapranata, Indonesia,

[1gregoandrea28@gmail.com](mailto:gregoandrea28@gmail.com), [2ag.sulastri@unika.ac.id](mailto:ag.sulastri@unika.ac.id)



\*Gregorius Andrea  
Mustikaningrat

### Histori Artikel:

Submit: 2025-12-19

Diterima: 2026-02-04

Dipublikasikan: 2026-03-14

### Kata Kunci:

Interaksi Sosial; Kecerdasan Emosional; Pembelajaran Jasmani; Regulasi Emosi; Soft Skills

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis keterkaitan antara *kecerdasan emosional* dan pengembangan *soft skills* siswa dalam konteks pembelajaran jasmani. Latar belakang penelitian didasarkan pada meningkatnya kebutuhan penguasaan keterampilan nonteknis seperti kerja sama, empati, dan regulasi emosi di dunia pendidikan modern. Aktivitas jasmani dinilai memiliki potensi besar dalam menstimulasi kemampuan tersebut melalui interaksi sosial dan situasi kompetitif yang menuntut pengendalian diri. Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* dengan menelaah enam artikel nasional dan internasional yang terbit pada periode 2020–2025, diambil dari basis data *Google Scholar*, *ScienceDirect*, *DOAJ*, dan *SINTA*. Analisis dilakukan dengan menggunakan kerangka teori *kecerdasan emosional* Goleman yang mencakup lima dimensi utama: kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Hasil kajian menunjukkan bahwa *kecerdasan emosional* berpengaruh positif terhadap pembentukan *soft skill* siswa, terutama dalam aspek komunikasi, disiplin, kerja sama, dan empati sosial. Kegiatan jasmani terbukti dapat meningkatkan kepercayaan diri, menurunkan kecemasan, serta memperkuat *mental toughness* dan komitmen tujuan siswa. Secara konseptual, penelitian ini menegaskan bahwa pembelajaran jasmani berperan strategis sebagai media pendidikan karakter berbasis *emotional intelligence*, sekaligus memberikan arah bagi pengembangan kurikulum yang menyeimbangkan aspek kognitif, afektif, dan sosial siswa di era pendidikan abad ke-21.

Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

### LATAR BELAKANG

Dalam konteks pendidikan modern, kebutuhan akan kemampuan nonteknis atau *soft skills* semakin menonjol sebagai faktor penentu keberhasilan siswa di masa depan. Keterampilan seperti komunikasi, empati, kerja sama, dan pengendalian diri menjadi fondasi penting bagi perkembangan sosial dan akademik peserta didik (Goleman 2020). Pergeseran paradigma pendidikan dari sekadar transfer pengetahuan menuju pembentukan karakter menuntut lembaga pendidikan untuk mengintegrasikan strategi pembelajaran yang mampu menumbuhkan kemampuan emosional dan sosial siswa. Salah satu ranah yang memiliki potensi besar dalam proses ini adalah pembelajaran jasmani, karena aktivitas fisik tidak hanya berorientasi pada keterampilan motorik, tetapi juga melibatkan aspek emosi, kerja sama, dan interaksi sosial yang kompleks (Goleman 2020).

Kegiatan jasmani, seperti olahraga permainan dan aktivitas kolaboratif, menyediakan konteks alami bagi siswa untuk mengenali dan mengelola emosi, sekaligus belajar memahami perasaan orang lain. Melalui dinamika kompetisi dan kolaborasi, siswa menghadapi situasi yang menuntut regulasi emosi, kesabaran, sportivitas, serta kemampuan beradaptasi dengan tekanan (Tresnadini, D., & Wafiani 2023). Dalam konteks ini, *emotional intelligence* (EQ) berfungsi sebagai landasan bagi perilaku sosial positif yang membantu siswa membangun empati, ketahanan mental, dan kemampuan bekerja sama secara efektif (Zoghلامي, W., Khadhraoui, M., & Saad 2023).

Berbagai penelitian terbaru menunjukkan adanya hubungan positif antara *emotional intelligence* dan



perkembangan *soft skills* dalam lingkungan pendidikan. EQ berpengaruh terhadap prestasi akademik, stabilitas emosi, dan kemampuan adaptif siswa (Triana, D., Hidayat, R., & Yuliana 2023). Temuan (Witsma, N., & Marta 2022) menunjukkan bahwa siswa dengan EQ tinggi memiliki keterampilan sosial dan komunikasi yang lebih baik, sementara studi (Saleem, K., Ahmed, R., & Jamal 2025) menegaskan bahwa aktivitas jasmani berperan penting dalam memulihkan kemampuan emosional dan sosial setelah periode stres seperti pandemi. Secara umum, hasil-hasil tersebut memperlihatkan bahwa pembelajaran jasmani dapat menjadi media efektif dalam penguatan kemampuan emosional yang mendasari pembentukan *soft skills* siswa.

Namun, tinjauan terhadap literatur yang ada menunjukkan bahwa penelitian mengenai keterkaitan antara *emotional intelligence* dan *soft skills* dalam pembelajaran jasmani masih bersifat terfragmentasi. Sebagian studi berfokus pada hubungan EQ dengan prestasi akademik (Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso 2021), sementara penelitian lain menitikberatkan pada aspek sosial atau motivasional secara terpisah (Petrides, K. V., & Furnham 2020). Belum banyak penelitian yang mengintegrasikan kedua aspek tersebut dalam kerangka konseptual yang menyeluruh. Kesenjangan ini menunjukkan bahwa belum ada pemahaman yang komprehensif mengenai bagaimana pembelajaran jasmani dapat berfungsi sebagai sarana sistematis dalam mengembangkan kecerdasan emosional sekaligus memperkuat *soft skills* siswa.

Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk menyatukan temuan-temuan sebelumnya ke dalam suatu analisis literatur yang lebih integratif. Kajian ini berupaya mengidentifikasi pola hubungan teoritis dan empiris antara kecerdasan emosional dan pengembangan *soft skills* melalui kegiatan jasmani, dengan menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR). Melalui pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi konseptual terhadap pengembangan strategi pembelajaran jasmani yang tidak hanya berorientasi pada hasil fisik, tetapi juga pada penguatan kemampuan sosial-emosional dan karakter peserta didik secara holistik. Urgensi penelitian ini terletak pada upaya mempertegas peran pembelajaran jasmani sebagai wahana pendidikan karakter berbasis *emotional intelligence* yang relevan dengan tuntutan pendidikan abad ke-21.

## STUDI LITERATUR

Konsep *emotional intelligence* (EQ) menjadi salah satu pendekatan psikologis yang paling berpengaruh dalam memahami perilaku dan pembelajaran manusia. (Goleman 2020) mengemukakan bahwa EQ terdiri atas lima dimensi utama, yaitu *self-awareness*, *self-regulation*, *motivation*, *empathy*, dan *social skills*. Kelima dimensi ini tidak hanya menggambarkan kemampuan mengenali dan mengelola emosi, tetapi juga menjadi dasar bagi individu untuk beradaptasi dan membangun hubungan sosial yang sehat. Dalam konteks pendidikan, EQ berperan sebagai fondasi pembentukan karakter sosial dan moral siswa.

Selain (Goleman 2020), dan (Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso 2021) mengembangkan *ability model* yang menekankan bahwa EQ merupakan serangkaian kemampuan kognitif yang memungkinkan individu untuk mempersepsi, memahami, dan mengatur emosi secara rasional. Sementara itu, (Bar-On 2021) memperkenalkan *emotional-social intelligence model* yang menekankan interaksi antara faktor emosional dan sosial dalam menentukan efektivitas pribadi. Model lain yang dikemukakan oleh Petrides dan Furnham (2020), yaitu *trait emotional intelligence*, memandang EQ sebagai kumpulan disposisi kepribadian yang memengaruhi cara seseorang menghadapi tekanan dan berinteraksi sosial. Perbedaan model-model ini menunjukkan bahwa EQ dapat dipahami baik sebagai kemampuan yang dapat dilatih maupun sebagai sifat kepribadian yang relatif stabil, yang keduanya relevan dalam pembelajaran jasmani yang menekankan pengalaman sosial dan emosional langsung.

Konsep *soft skills* berkembang sebagai pelengkap dari kemampuan akademik atau *hard skills*. Menurut (Saleem, K., Ahmed, R., & Jamal 2025), *soft skills* meliputi kemampuan komunikasi, kepemimpinan, manajemen emosi, kerja sama, dan empati, yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan sosial dan profesional. (Kautz, T., Heckman, J., Diris, R., & Borghans 2020) menegaskan bahwa keberhasilan seseorang dalam pendidikan dan karier lebih banyak ditentukan oleh *non-cognitive skills* seperti disiplin, tanggung jawab, dan kemampuan sosial dibandingkan oleh kemampuan kognitif semata. Dalam konteks pendidikan jasmani, *soft skills* tidak diajarkan secara teoretis, tetapi terbentuk melalui pengalaman langsung, interaksi sosial, serta refleksi terhadap nilai sportivitas dan kerja sama tim (Syahrul, N., & Pratama 2022).

Sintesis dari berbagai teori menunjukkan bahwa terdapat hubungan erat antara EQ dan pengembangan *soft skills*. Dimensi *self-regulation* dan *empathy* dalam teori Goleman, misalnya, berperan langsung dalam pembentukan keterampilan sosial seperti kerja sama, toleransi, dan komunikasi efektif. Mayer dan Salovey (2021) juga menekankan bahwa kemampuan mengelola emosi berkontribusi terhadap peningkatan interaksi sosial dan adaptasi dalam kelompok belajar. Dengan demikian, EQ berfungsi sebagai mekanisme psikologis yang menopang munculnya *soft skills* dalam situasi pembelajaran yang menuntut interaksi interpersonal tinggi seperti aktivitas jasmani.

Penelitian empiris mendukung keterkaitan tersebut. (Novendi, R., & Rustiadi 2021) menemukan bahwa siswa dengan EQ tinggi menunjukkan motivasi belajar dan disiplin yang lebih baik dalam pembelajaran jasmani. (Triana, D., Hidayat, R., & Yuliana 2023) melaporkan bahwa EQ memiliki pengaruh signifikan terhadap keterampilan sosial siswa, sementara (Tresnadini, D., & Wafiani 2023) menegaskan bahwa partisipasi aktif dalam olahraga permainan dapat meningkatkan empati dan kemampuan mengelola konflik. (Witsma, N., & Marta 2022) menambahkan bahwa aktivitas jasmani juga berfungsi sebagai sarana pemulihan emosional yang memperkuat stabilitas psikologis dan kemampuan adaptasi sosial mahasiswa.

Jika dicermati secara konseptual, seluruh penelitian tersebut menegaskan bahwa hubungan antara EQ dan *soft skills* bersifat timbal balik dan sinergis. Aktivitas jasmani yang memerlukan regulasi emosi, kerja sama, dan komunikasi menjadi laboratorium sosial yang ideal untuk menumbuhkan kecerdasan emosional. Sebaliknya, peningkatan EQ memperkuat kualitas *soft skills* siswa melalui kemampuan mengelola konflik, memahami perspektif orang lain, dan mempertahankan motivasi dalam kerja tim (Walker, J., & Roberts 2023).

Namun, sebagian besar penelitian yang ada masih mengkaji variabel-variabel tersebut secara terpisah. Belum banyak studi yang menyusun model konseptual integratif tentang bagaimana mekanisme EQ berkontribusi terhadap pengembangan *soft skills* dalam pembelajaran jasmani secara sistematis. Padahal, pemahaman yang komprehensif mengenai hubungan ini penting untuk merumuskan pendekatan pedagogis yang lebih efektif dalam mengembangkan karakter sosial-emosional siswa. Oleh karena itu, kajian literatur ini tidak hanya bertujuan merangkum temuan-temuan terdahulu, tetapi juga menyintesis hubungan teoritis dan empiris untuk memperjelas peran pembelajaran jasmani sebagai media strategis dalam menumbuhkan kecerdasan emosional dan *soft skills* siswa.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review (SLR)* sebagai metode utama untuk menelusuri, menyeleksi, dan menganalisis berbagai hasil penelitian terkait keterkaitan *kecerdasan emosional* dengan perkembangan *soft skills* siswa dalam konteks pembelajaran jasmani. Pendekatan ini dipilih karena mampu menyajikan gambaran konseptual yang menyeluruh dan mendalam terhadap hasil-hasil penelitian yang telah dipublikasikan pada kurun waktu tertentu, serta memungkinkan dilakukannya sintesis terhadap berbagai temuan empiris yang relevan (Kitchenham & Charters, 2007).

Rentang waktu studi yang digunakan dalam penelitian ini mencakup periode 2020 hingga 2025. Pemilihan rentang tersebut didasarkan pada pertimbangan relevansi dan aktualitas kajian mengenai *emotional intelligence* serta pengembangan *soft skills* yang terus berkembang seiring dengan tuntutan pendidikan abad ke-21. Sumber literatur diperoleh dari beberapa basis data ilmiah bereputasi, antara lain *Google Scholar*, *ScienceDirect*, *Directory of Open Access Journals (DOAJ)*, dan portal *SINTA* yang memuat jurnal terakreditasi nasional.

Prosedur pelaksanaan *SLR* dalam penelitian ini meliputi tiga tahapan utama.

- 1. Identifikasi kata kunci.** Penelusuran literatur dilakukan dengan menggunakan kombinasi kata kunci "*emotional intelligence*", "*soft skills*", dan "*physical education*". Pemilihan kata kunci tersebut bertujuan untuk memastikan bahwa seluruh artikel yang diperoleh memiliki relevansi langsung dengan topik keterkaitan *kecerdasan emosional* dan pengembangan *soft skills* dalam konteks pembelajaran jasmani.
- 2. Seleksi artikel.** Artikel yang ditemukan melalui hasil pencarian awal kemudian diseleksi berdasarkan kriteria inklusi, yaitu: (a) diterbitkan antara tahun 2020 hingga 2025, (b) merupakan hasil penelitian empiris atau kajian konseptual yang relevan, dan (c) membahas topik yang mencakup paling sedikit dua dari tiga aspek

utama: *emotional intelligence*, *soft skills*, dan *physical education*. Artikel yang tidak memenuhi kriteria tersebut atau bersifat duplikasi dihapus dari daftar kajian.

- 3. Analisis isi dan tematik.** Artikel yang lolos seleksi dianalisis dengan menggunakan pendekatan tematik berdasarkan kerangka teori *kecerdasan emosional* Goleman (2020), yang terdiri atas lima dimensi utama: *self-awareness*, *self-regulation*, *motivation*, *empathy*, dan *social skills*. Setiap temuan penelitian dikategorikan sesuai dimensi tersebut untuk melihat pola keterkaitan dengan aspek-aspek *soft skills* seperti komunikasi, kepemimpinan, kerja sama, dan manajemen emosi. Hasil analisis disajikan dalam bentuk deskripsi naratif dan tabel ringkasan temuan untuk mempermudah identifikasi hubungan antar variabel yang ditinjau.

Metode *SLR* ini memungkinkan peneliti untuk melakukan sintesis konseptual yang tidak hanya menggambarkan kecenderungan hasil penelitian terdahulu, tetapi juga menemukan kesenjangan ilmiah yang dapat menjadi dasar bagi penelitian lanjutan. Dengan demikian, pendekatan ini berfungsi ganda sebagai upaya pemetaan pengetahuan terkini sekaligus sebagai dasar argumentasi teoretis bagi perumusan kerangka konseptual mengenai keterkaitan *kecerdasan emosional* dan *soft skills* dalam pembelajaran jasmani.

## HASIL

Berdasarkan hasil penelusuran literatur yang dilakukan dalam periode 2020 hingga 2025, ditemukan enam artikel utama yang secara langsung membahas keterkaitan antara *kecerdasan emosional* dan pengembangan *soft skills* dalam konteks pembelajaran jasmani. Seluruh artikel tersebut dianalisis berdasarkan relevansi topik, metode penelitian, serta kontribusinya terhadap pemahaman hubungan antara *emotional intelligence* dan perilaku sosial siswa.

Hasil peninjauan menunjukkan bahwa *kecerdasan emosional* memiliki pengaruh positif terhadap kepercayaan diri, regulasi emosi, dan prestasi akademik mahasiswa di bidang olahraga. Penelitian yang dilakukan oleh Zoghلامي et al. (2023) menemukan bahwa individu dengan tingkat EQ yang tinggi menunjukkan penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan serta peningkatan dalam rasa percaya diri dan performa akademik. Kondisi ini memperkuat dugaan bahwa pengendalian emosi berkontribusi terhadap kesiapan mental siswa dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial.

Hasil serupa ditunjukkan oleh (Novendi, R., & Rustiadi 2021) yang meneliti siswa sekolah menengah pada mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK). Mereka menemukan bahwa EQ berhubungan langsung dengan prestasi belajar; siswa dengan kesadaran diri dan motivasi tinggi menunjukkan hasil akademik lebih baik dibandingkan siswa dengan kemampuan emosional rendah.

Penelitian (Tresnadini, D., & Wafiani 2023) berfokus pada keterlibatan siswa dalam kegiatan olahraga permainan dan menemukan bahwa aktivitas fisik yang melibatkan kerja sama tim berperan penting dalam meningkatkan empati dan kemampuan kontrol emosi. Siswa yang aktif dalam kegiatan olahraga permainan menunjukkan kemampuan komunikasi dan solidaritas yang lebih baik dibandingkan siswa yang jarang terlibat dalam aktivitas serupa.

Temuan (Triana, D., Hidayat, R., & Yuliana 2023) memperluas hasil tersebut dengan menunjukkan bahwa *kecerdasan emosional* memberikan pengaruh signifikan terhadap keterampilan sosial siswa SMA. Penelitian mereka menegaskan bahwa kemampuan mengelola emosi dan memahami perasaan orang lain berkontribusi pada pembentukan perilaku kooperatif dan kemampuan beradaptasi dalam lingkungan sosial sekolah.

Selanjutnya, penelitian oleh (Witsma, N., & Marta 2022) mengkaji dampak pandemi terhadap mahasiswa olahraga. Hasilnya memperlihatkan adanya penurunan sementara pada aspek stabilitas emosi dan kemampuan adaptasi sosial akibat terbatasnya interaksi fisik. Namun, setelah kegiatan olahraga kembali diadakan, terjadi peningkatan kemampuan kontrol diri dan empati. Temuan ini memperlihatkan bahwa aktivitas jasmani memiliki peran penting dalam memulihkan keseimbangan emosional individu setelah periode stres sosial.

Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh (Saleem, K., Ahmed, R., & Jamal 2025) menunjukkan adanya

hubungan positif antara EQ dengan *mental toughness* dan *goal commitment* pada atlet sepak bola amatir. Atlet dengan tingkat EQ tinggi lebih mampu mempertahankan fokus, motivasi, serta ketahanan mental dalam menghadapi tekanan kompetisi. Temuan ini memperluas pemahaman tentang hubungan EQ tidak hanya dalam konteks akademik, tetapi juga dalam pembentukan karakter kompetitif dan daya juang dalam aktivitas jasmani.

Secara keseluruhan, hasil sintesis literatur menunjukkan adanya pola umum bahwa semakin tinggi tingkat *kecerdasan emosional* seseorang, semakin kuat pula *soft skills* yang dimilikinya, terutama dalam hal kerja sama, empati, komunikasi, dan disiplin. Selain itu, terdapat sejumlah faktor moderator yang turut memengaruhi hubungan tersebut, di antaranya jenis kelamin, jenis olahraga yang dilakukan, serta konteks sosial di mana kegiatan jasmani berlangsung.

Untuk memperjelas gambaran umum hasil kajian literatur, berikut disajikan ringkasan dalam bentuk tabel yang merangkum temuan utama dari masing-masing jurnal yang dianalisis.

Tabel 1 Ringkasan Temuan Penelitian 2020–2025

No.	Peneliti & Tahun	Fokus Penelitian	Hasil Utama	Implikasi terhadap <i>Soft Skills</i>
1.	Zoghiami et al. (2023)	Hubungan EQ, kecemasan, dan kinerja mahasiswa olahraga	EQ tinggi menurunkan kecemasan dan meningkatkan performa	Meningkatkan kepercayaan diri dan ketenangan diri
2.	Novendi & Rustiadi (2021)	EQ terhadap prestasi belajar PJOK	EQ berkorelasi positif dengan prestasi belajar	Disiplin dan motivasi belajar meningkat
3.	Tresnadini & Wafiani (2023)	EQ berdasarkan aktivitas olahraga permainan	Aktivitas tim meningkatkan empati dan kontrol emosi	Memperkuat kerja sama dan solidaritas
4.	Triana et al. (2023)	Pengaruh EQ terhadap keterampilan sosial siswa SMA	EQ berpengaruh positif terhadap kemampuan social	Mengembangkan komunikasi dan toleransi
5.	Witsma & Marta (2022)	Dampak pandemi terhadap EQ mahasiswa olahraga	EQ menurun saat isolasi, meningkat setelah kegiatan social	Memperbaiki adaptasi dan empati social
6.	Saleem et al. (2025)	EQ, <i>mental toughness</i> , dan <i>goal commitment</i> pada atlet	EQ berkorelasi positif dengan ketahanan mental dan motivasi	Mendorong daya juang dan konsistensi tujuan

Berdasarkan hasil kajian ini, seluruh penelitian menunjukkan arah hubungan yang konsisten antara *kecerdasan emosional* dan pengembangan *soft skills* dalam konteks pembelajaran jasmani. Hasil tersebut memberikan dasar yang kuat bagi pembahasan lebih lanjut mengenai mekanisme keterkaitan kedua variabel tersebut serta potensi integrasi konsep EQ ke dalam kurikulum pendidikan jasmani.

### PEMBAHASAN

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa *emotional intelligence* (EQ) dan *soft skills* memiliki hubungan yang erat serta saling memperkuat dalam konteks pembelajaran jasmani. Hubungan ini bersifat timbal balik, di mana pengembangan EQ menjadi dasar terbentuknya keterampilan sosial, sementara pengalaman sosial dalam aktivitas

jasmani turut memperkuat kemampuan emosional siswa. Hal ini sejalan dengan pandangan (Goleman 2020) bahwa emosi berfungsi sebagai pengatur perilaku sosial dan dapat dikembangkan melalui pengalaman belajar yang melibatkan interaksi, kompetisi sehat, serta kerja sama kelompok. Dengan demikian, pembelajaran jasmani tidak hanya berperan dalam pengembangan fisik, tetapi juga berfungsi sebagai wahana pendidikan emosional dan sosial yang kontekstual.

Kegiatan jasmani memberikan pengalaman autentik bagi siswa dalam menghadapi situasi emosional yang beragam, seperti kegembiraan, frustrasi, maupun ketegangan. Melalui proses regulasi emosi, komunikasi interpersonal, dan kerja sama tim, siswa belajar mengembangkan empati serta kemampuan menghadapi tekanan sosial (Triana, D., Hidayat, R., & Yuliana 2023). Berdasarkan kerangka teori Goleman, hal ini mencerminkan keterkaitan dimensi *self-regulation* dan *empathy* yang menjadi penghubung antara kemampuan intrapersonal dan interpersonal. Aktivitas jasmani dengan demikian berfungsi sebagai ruang praktik sosial-emosional yang secara alami menumbuhkan nilai sportivitas, solidaritas, dan ketahanan mental.

Analisis terhadap temuan global dan lokal memperlihatkan bahwa aktivitas jasmani memiliki efek ganda terhadap perkembangan emosional. (Saleem, K., Ahmed, R., & Jamal 2025) menegaskan bahwa keterlibatan dalam olahraga kompetitif memperkuat *mental toughness* dan *goal commitment* melalui proses adaptasi terhadap tekanan emosional. Temuan ini memperluas pemahaman bahwa EQ bukan sifat tetap, melainkan kemampuan yang dapat dikembangkan melalui pengalaman reflektif dan situasi menantang. Hal tersebut diperkuat oleh (Novendi, R., & Rustiadi 2021) yang menemukan hubungan positif antara EQ dengan motivasi dan disiplin belajar dalam pembelajaran jasmani. Sementara itu, (Tresnadini, D., & Wafiani 2023) menyoroti bahwa aktivitas olahraga permainan mampu menumbuhkan empati sosial, yang merupakan inti dari *soft skills* kolaboratif. Hasil-hasil ini menunjukkan bahwa pembelajaran jasmani berpotensi menjadi intervensi strategis untuk memperkuat kecerdasan emosional sekaligus meningkatkan keterampilan sosial siswa.

Jika ditinjau secara teoritis, temuan-temuan tersebut memperkaya kerangka konseptual yang telah dikembangkan oleh (Goleman 2020) maupun (Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso 2021). Pada praktiknya, pembelajaran jasmani berfungsi sebagai bentuk penerapan nyata dari *ability model* dan *trait model* dalam konteks pendidikan. Melalui pengalaman sosial yang terstruktur, siswa tidak hanya menginternalisasi nilai emosional seperti pengendalian diri dan empati, tetapi juga mengaktualisasikannya dalam tindakan kolaboratif di lapangan. Dengan demikian, hasil-hasil kajian ini berkontribusi terhadap pengembangan pengetahuan dengan memperluas ruang aplikasi teori EQ dari ranah psikologis menuju ranah pedagogis, khususnya pendidikan jasmani.

Dari sisi pedagogis, hasil kajian ini menegaskan pentingnya integrasi dimensi EQ dalam rancangan pembelajaran jasmani. Guru PJOK perlu berperan sebagai fasilitator yang tidak hanya melatih keterampilan motorik, tetapi juga menumbuhkan kesadaran emosional dan sosial siswa. Strategi seperti refleksi pasca-aktivitas, diskusi kelompok, dan umpan balik empatik dapat digunakan untuk memperkuat *self-awareness*, *self-regulation*, dan *empathy*. Pendekatan ini sejalan dengan konsep pembelajaran berbasis karakter yang menekankan keseimbangan antara kognitif, afektif, dan psikomotorik (Zoghlami, W., Khadhraoui, M., & Saad 2023). Dengan mengadopsi model semacam ini, pendidikan jasmani dapat menjadi sarana pembentukan karakter yang berorientasi pada pengembangan EQ dan *soft skills* siswa secara berkelanjutan.

Secara kritis, kontribusi ilmiah dari hasil kajian ini terletak pada penegasan bahwa hubungan antara EQ dan *soft skills* tidak hanya bersifat korelasional, tetapi juga bersifat fungsional dan transformatif. EQ tidak semata berperan sebagai prasyarat perilaku sosial yang baik, tetapi juga menjadi mekanisme internal yang memungkinkan siswa untuk beradaptasi dengan kompleksitas sosial dalam pembelajaran jasmani. Hal ini menandai pergeseran paradigma dalam penelitian pendidikan jasmani, dari sekadar penguatan aspek fisik menuju pemahaman holistik tentang peran emosi dalam proses belajar.

Meskipun hasil kajian menunjukkan konsistensi hubungan positif antara EQ dan *soft skills*, perlu diakui bahwa penelitian ini masih bersifat konseptual. Analisis ini didasarkan pada enam artikel utama, sehingga temuan yang dihasilkan belum dapat digeneralisasi secara empiris. Penelitian lanjutan dengan pendekatan eksperimental, survei

kuantitatif, maupun metode *mixed methods* diperlukan untuk menguji sejauh mana pengaruh EQ terhadap perkembangan *soft skills* pada berbagai jenjang pendidikan. Penelitian semacam itu juga penting untuk membangun model konseptual integratif yang dapat menjadi dasar pengembangan kurikulum jasmani berbasis *emotional intelligence*.

Secara keseluruhan, pembahasan ini memperkuat pandangan bahwa kecerdasan emosional merupakan fondasi penting dalam pembentukan *soft skills* melalui pembelajaran jasmani. Aktivitas fisik menyediakan pengalaman sosial dan emosional yang menantang, memungkinkan siswa belajar meregulasi emosi, berempati, dan berkomunikasi secara efektif. Dengan mengintegrasikan EQ dalam proses pembelajaran jasmani, lembaga pendidikan dapat mewujudkan tujuan pendidikan holistik yang menumbuhkan siswa tidak hanya cerdas secara akademik, tetapi juga tangguh secara emosional, empatik, dan adaptif terhadap perubahan sosial.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil sintesis literatur dan analisis temuan penelitian pada periode 2020–2025, dapat disimpulkan bahwa *emotional intelligence* (EQ) memiliki peran strategis dalam pembentukan *soft skills* siswa melalui proses pembelajaran jasmani. Aktivitas jasmani menciptakan situasi sosial yang menuntut pengendalian emosi, kerja sama, dan empati, sehingga menjadi wadah alami untuk mengembangkan dimensi EQ seperti *self-awareness*, *self-regulation*, *motivation*, *empathy*, dan *social skills*. Keenam penelitian yang dianalisis menunjukkan pola konsisten bahwa peningkatan EQ secara langsung berkorelasi dengan penguatan keterampilan sosial, kedisiplinan, komunikasi efektif, serta rasa tanggung jawab siswa dalam konteks pembelajaran jasmani.

Temuan ini memberikan kontribusi konseptual terhadap pengembangan pengetahuan di bidang pendidikan jasmani dengan menegaskan bahwa EQ bukan hanya komponen psikologis individual, tetapi juga faktor pembentuk perilaku sosial yang dapat ditumbuhkan melalui pengalaman fisik dan interaksi kelompok. Dengan demikian, pembelajaran jasmani dapat diposisikan sebagai sarana pendidikan karakter yang efektif untuk mengintegrasikan dimensi emosional, sosial, dan moral siswa.

Secara teoretis, hasil kajian ini memperluas penerapan teori (Goleman 2020) dan (Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso 2021) dalam konteks pendidikan jasmani, dengan menunjukkan bahwa *ability model* dan *trait model* EQ dapat diaplikasikan melalui kegiatan berbasis kerja sama dan kompetisi yang reflektif. Dari sisi praktis, penelitian ini memberikan arah bagi guru PJOK untuk mengembangkan strategi pembelajaran yang mengintegrasikan pelatihan EQ secara eksplisit, misalnya melalui refleksi pasca-aktivitas, permainan kolaboratif, dan evaluasi berbasis empati. Pendekatan tersebut dapat memperkuat karakter sosial-emosional siswa serta mendukung pencapaian tujuan pendidikan yang seimbang antara kognitif, afektif, dan psikomotorik.

Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan karena bersifat tinjauan literatur dengan jumlah sumber yang terbatas. Oleh karena itu, penelitian lanjutan perlu dilakukan dengan pendekatan empiris menggunakan desain eksperimental atau survei yang melibatkan berbagai jenjang pendidikan. Penelitian mendatang juga dapat mengembangkan model konseptual integratif yang menjelaskan mekanisme hubungan antara EQ dan *soft skills* secara lebih mendalam, termasuk pengaruh faktor kontekstual seperti jenis aktivitas jasmani, perbedaan gender, dan lingkungan sosial sekolah.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa penguatan *emotional intelligence* melalui pembelajaran jasmani tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan *soft skills*, tetapi juga terhadap pembangunan karakter siswa yang empatik, resilien, dan adaptif terhadap tantangan sosial di abad ke-21.

### REFERENSI

- Bar-On, R. 2021. "The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI)." *Psicothema* 33(2):183–96.
- Goleman, D. 2020. "Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ." *Bantam Books*.
- Kautz, T., Heckman, J., Diris, R., & Borghans, L. 2020. "Fostering and Measuring Skills: Improving Cognitive and Non-Cognitive Skills to Promote Lifetime Success." *OECD Publishing*.

- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. 2021. "The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates." *Emotion Review* 13(2):151–58.
- Novendi, R., & Rustiadi, T. 2021. "Pengaruh Emotional Intelligence Terhadap Prestasi Belajar PJOK Pada Siswa SMA Negeri 2 Semarang." *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* 9(2):101–12.
- Petrides, K. V., & Furnham, A. 2020. "Trait Emotional Intelligence: Psychometric Investigation with Reference to Established Trait Taxonomies." *European Journal of Personality* 34(4):526–45.
- Saleem, K., Ahmed, R., & Jamal, S. 2025. "The Interplay of Emotional Intelligence and Mental Toughness in Amateur Soccer: The Role of Goal Commitment." *Journal of Sport Psychology and Development* 12(1):45–57.
- Syahrlul, N., & Pratama, I. 2022. "Soft Skills Development through Cooperative Physical Education: A Pedagogical Approach." *International Journal of Physical Education Pedagogy* 10(4):201–10.
- Tresnadini, D., & Wafiani, K. 2023. "Perbedaan Tingkat Emotional Intelligence Siswa Berdasarkan Keterlibatan Dalam Kegiatan Olahraga Permainan." *Jurnal Olahraga Pendidikan* 8(1):23–34.
- Triana, D., Hidayat, R., & Yuliana, S. 2023. "Emotional Intelligence Positively Affects Students' Social Skills in Physical Education." *Asian Journal of Education and Learning* 13(2):120–29.
- Walker, J., & Roberts, A. 2023. "Physical Activity, Emotional Regulation, and Social Well-Being in Adolescents: A Systematic Review." *Journal of Adolescent Health Research* 14(2):95–110.
- Witsma, N., & Marta, A. 2022. "Studi Tingkat Emotional Intelligence Mahasiswa Olahraga Selama Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Ilmu Keolahragaan* 7(3):145–55.
- Zoghalmi, W., Khadhraoui, M., & Saad, I. 2023. "The Relationship between Emotional Intelligence, Anxiety, and Performance among Physical Education Students." *International Journal of Physical Education and Sport Studies* 5(1):55–63.