

**KECERDASAN EMOSIONAL SEBAGAI MEDIASI PENGARUH  
DUKUNGAN SOSIAL DAN PELATIHAN TERHADAP PRESTASI  
ATLET JEMBER MARCHING BAND (JMB)**

Oleh

Agnes Maria Cilvi Chrissanti<sup>1</sup>, Dwi Cahyono<sup>2</sup>, Abadi Sanosra<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Universitas Muhammadiyah Jember

<sup>2</sup> Universitas Muhammadiyah Jember

<sup>3</sup> Universitas Muhammadiyah Jember

Email: [cchrissanti@gmail.com](mailto:cchrissanti@gmail.com)

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh dukungan sosial dan pelatihan terhadap prestasi atlet Jember Marching Band dengan kecerdasan emosional sebagai variabel mediasi. Latar belakang penelitian ini adalah pentingnya dukungan sosial dan pelatihan dalam pembinaan atlet, serta peran kecerdasan emosional dalam mencapai prestasi optimal. Metode yang digunakan adalah pendekatan deskriptif kuantitatif dan asosiatif, dengan teknik analisis data menggunakan Partial Least Square (PLS) melalui aplikasi WarpPLS 7.0. Sampel penelitian ini adalah 122 atlet Jember Marching Band. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dan pelatihan berpengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi atlet, dengan kecerdasan emosional sebagai variabel mediasi yang signifikan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah pentingnya peran pelatih dalam mengembangkan kecerdasan emosional atlet, serta perlunya dukungan sosial yang kuat dari keluarga, rekan tim, dan lingkungan latihan untuk meningkatkan prestasi atlet secara keseluruhan.

**Kata kunci:** Dukungan Sosial, Pelatihan, Kecerdasan Emosional, Prestasi Atlet, Jember Marching Band

**A. PENDAHULUAN**

Olahraga memainkan peran penting dalam pembentukan karakter, kedisiplinan, dan semangat kompetitif. Atlet adalah individu yang menggunakan keahliannya untuk mencapai prestasi yang membanggakan melalui latihan fisik yang terarah (Rahayu & Mulyana, 2015). Pembangunan olahraga nasional bertumpu pada tiga pilar: olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi, yang semuanya bertujuan untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan hubungan sosial (Firdaus, 2011; Rahmawati, 2017).

Prestasi atlet dapat mengangkat harkat dan martabat suatu daerah. Kesuksesan di bidang olahraga dicapai melalui proses pembinaan yang terencana dan berkesinambungan, didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi (Abduloh et al.,

---

2022; Yuwono & Abdulah, 1994). Selain latihan fisik, kecerdasan emosional (EQ) juga memegang peranan penting dalam mencapai prestasi optimal. EQ mencakup kemampuan mengontrol diri, mengatasi frustrasi, dan bekerja sama dengan orang lain (Thaib, 2013; Goleman, 2000). Penelitian menunjukkan bahwa EQ berkorelasi signifikan dengan prestasi atlet di berbagai cabang olahraga (Bismar & Sudiadharma, 2020; Rajesh et al., 2020).

Dukungan sosial juga menjadi faktor penting dalam pencapaian prestasi atlet. Dukungan ini dapat berupa bantuan emosional, nasehat, atau bantuan materi yang diperoleh dari individu atau kelompok yang berarti bagi atlet (Effendi & Tjahjono, 1999; Landy & Conte, 2007; Smet, 1994). Penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara dukungan sosial dan prestasi atlet (Berliana et al., 2021; Supriyanto, 2019).

Menurut Dinas Kepemudaan dan Olahraga Kabupaten Jember Tahun 2023, prestasi atlet Jember masih belum maksimal dan sangat perlu ditingkatkan. Atlet Jember memiliki potensi dan kesempatan besar untuk meraih prestasi lebih tinggi baik di kancah regional, nasional, maupun internasional. Pemerintah Kabupaten Jember melalui Dinas Kepemudaan dan Olahraga Kabupaten Jember memiliki perhatian besar terhadap hal ini. Pembinaan dan pelatihan terus dilakukan dengan memanfaatkan anggaran yang tersedia melalui induk-induk organisasi olahraga. Ketersediaan anggaran memang salah satu hal yang penting, namun yang lebih penting lagi adalah pengelolaan dari anggaran tersebut, serta memaksimalkan faktor-faktor lain di luar anggaran seperti program pelatihan, peran serta orang tua dan pelatih, motivasi berprestasi atlet, dan kecerdasan emosional.

Cabang olahraga drumband merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki potensi dalam menyumbangkan prestasi untuk Kabupaten Jember khususnya dan Provinsi Jawa Timur pada umumnya. Pada tahun 2024, Jember Marching Band berhasil mewakili Provinsi Jawa Timur sebagai peserta pada PON XXI yang akan diselenggarakan pada bulan September 2024. Sejauh ini, Jember Marching Band telah membuktikan prestasinya sebagai juara umum PORPROV ke VII dan VIII cabang olahraga drumband tingkat provinsi. Namun, kemampuan mereka masih harus diuji lagi dalam berprestasi di tingkat nasional pada PON XXI. Penampilan dan pencapaian prestasi yang optimal dalam cabang olahraga drumband dipengaruhi oleh peran dari

---

pelatih maupun atlet drumband itu sendiri (Nurfadhila, 2016). Oleh karena itu, penting untuk mengetahui peranan dukungan sosial untuk atlet Jember Marching Band, program pelatihan atlet, dan meningkatkan kecerdasan emosional atlet. Monitoring dan evaluasi pelaksanaan suatu kegiatan dapat memberikan informasi penting mengenai bagaimana melakukan sesuatu dengan lebih baik melalui pemahaman yang lebih mengenai apa yang belum dilakukan dan apa yang sudah dilakukan (Montellano, 2017). Dengan adanya monitoring dan evaluasi, akan didapatkan informasi penting yang dapat digunakan untuk meningkatkan prestasi atlet Jember Marching Band.

Penelitian José et al. (2023) menunjukkan bahwa kompetensi emosional pelatih berhubungan dengan kesejahteraan psikologis atlet, yang mendukung hipotesis pertama tentang pengaruh positif dukungan sosial terhadap kemampuan mengelola emosi atlet. González-García dan Martinent (2020) menemukan bahwa perilaku kepemimpinan pelatih mempengaruhi pengelolaan emosi atlet, mendukung hipotesis kedua tentang pengaruh positif pelatihan terhadap kemampuan mengelola emosi atlet. Krommidas et al. (2022) meneliti pengaruh dukungan sosial pelatih dan orang tua terhadap kesejahteraan psikologis atlet, mendukung hipotesis ketiga tentang pengaruh langsung dukungan sosial terhadap prestasi atlet. Cho et al. (2020) menunjukkan bahwa dukungan tim mempengaruhi kesejahteraan subjektif melalui emosi positif, mendukung hipotesis keempat tentang pengaruh langsung pelatihan terhadap prestasi atlet. Kasyfillah dan Utami (2023) menemukan bahwa kecerdasan emosi dan dukungan sosial mempengaruhi kecemasan saat bertanding, mendukung hipotesis kelima tentang pengaruh positif kemampuan mengelola emosi terhadap prestasi atlet. Ruiz et al. (2021) menunjukkan bahwa iklim motivasi yang diciptakan pelatih mempengaruhi motivasi dan pengalaman emosional atlet, mendukung hipotesis keenam tentang mediasi kemampuan mengelola emosi antara dukungan sosial dan prestasi atlet. Atrizka dan Pratama (2022) menemukan bahwa kecerdasan emosional dan kepemimpinan pelatih berpengaruh signifikan pada prestasi, mendukung hipotesis ketujuh tentang mediasi kemampuan mengelola emosi antara pelatihan dan prestasi atlet. (José et al., 2023; González-García & Martinent, 2020; Krommidas et al., 2022; Cho et al., 2020; Kasyfillah & Utami, 2023; Ruiz et al., 2021; Atrizka & Pratama, 2022).

Penelitian ini mengajukan tujuh hipotesis: pertama, dukungan sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap kemampuan mengelola emosi atlet; kedua,

---

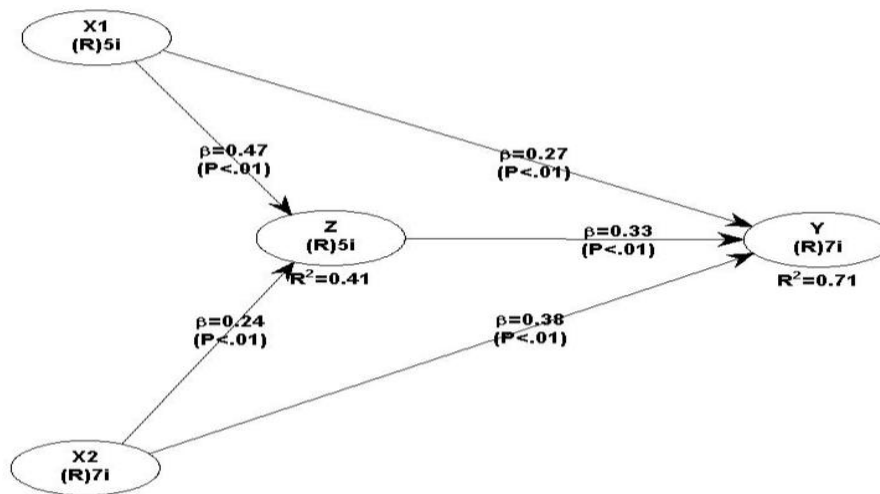
pelatihan yang efektif berpengaruh positif dan signifikan terhadap kemampuan mengelola emosi; ketiga, dukungan sosial berpengaruh langsung dan positif terhadap prestasi atlet; keempat, pelatihan berpengaruh langsung dan positif terhadap prestasi atlet; kelima, kemampuan mengelola emosi berpengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi atlet; keenam, kemampuan mengelola emosi memediasi hubungan antara dukungan sosial dan prestasi atlet; dan ketujuh, kemampuan mengelola emosi memediasi hubungan antara pelatihan dan prestasi atlet. Validasi dari hipotesis-hipotesis ini diharapkan dapat menyumbangkan strategi intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan prestasi atlet Jember Marching Band.

## **B. METODOLOGI PENELITIAN/ METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dan asosiatif dengan metode kuantitatif yang berlandaskan pada filsafat positivisme, bertujuan untuk menguji teori, membangun fakta, serta menunjukkan hubungan antar variabel. Variabel independen (X) meliputi dukungan sosial (X1) dan pelatihan (X2), sedangkan variabel dependen (Y) adalah prestasi atlet (Y), dengan variabel mediator (Z) berperan sebagai variabel penyela antara variabel independen dengan variabel dependen, yaitu kecerdasan emosional (Z). Sampel dalam penelitian ini adalah atlet Jember Marching Band berjumlah 122 orang. Instrumen penelitian berupa kuesioner dengan teknik analisis data menggunakan Partial Least Square (PLS) melalui aplikasi WarpPLS 7.0, yang memungkinkan identifikasi dan estimasi hubungan antar variabel laten, baik linier maupun non-linier. Metode PLS dipilih karena kelebihanannya dalam menangani banyak variabel independen dan ketersediaan sampel yang relatif kecil, dengan fleksibilitas menggunakan data dari berbagai skala pengukuran.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

### 1. Hasil Penelitian



Gambar 1. Koefisien Jalur

Analisis jalur dalam model penelitian ini menunjukkan beberapa hubungan signifikan antar konstruk laten. Konstruk "Dukungan Sosial" (X1) memiliki pengaruh langsung yang kuat terhadap "Kecerdasan Emosional" (Z) dengan koefisien jalur ( $\beta$ ) sebesar 0.47 dan  $P < 0.01$ . "Pelatihan" (X2) juga memiliki pengaruh signifikan terhadap "Kecerdasan Emosional" (Z) dengan  $\beta = 0.24$  dan  $P < 0.01$ . Selanjutnya, "Kecerdasan Emosional" (Z) berpengaruh signifikan terhadap "Prestasi Atlet" (Y) dengan  $\beta = 0.33$  dan  $P < 0.01$ . Pengaruh langsung dari "Dukungan Sosial" (X1) dan "Pelatihan" (X2) terhadap "Prestasi Atlet" (Y) masing-masing adalah  $\beta = 0.27$  dan  $\beta = 0.38$ , keduanya dengan  $P < 0.01$ . Koefisien determinasi ( $R^2$ ) untuk "Kecerdasan Emosional" (Z) adalah 0.41, dan untuk "Prestasi Atlet" (Y) adalah 0.71, menunjukkan bahwa model ini cukup kuat dalam menjelaskan variabilitas konstruk endogen.

Tabel 1.

#### Hasil Uji Pengaruh Langsung

| Hubungan | Koefisien Jalur ( $\beta$ ) | P-value |
|----------|-----------------------------|---------|
| X1 -> Z  | 0.470                       | <0.001  |
| X2 -> Z  | 0.240                       | <0.001  |
| X1 -> Y  | 0.270                       | <0.001  |
| X2 -> Y  | 0.380                       | <0.001  |
| Z -> Y   | 0.330                       | <0.001  |

Analisis jalur menunjukkan bahwa "Dukungan Sosial" (X1) memiliki pengaruh langsung yang signifikan terhadap "Kecerdasan Emosional" (Z) dengan koefisien jalur sebesar 0.470 dan P-value < 0.001. Demikian pula, "Pelatihan" (X2) juga berpengaruh signifikan terhadap "Kecerdasan Emosional" (Z) dengan koefisien jalur sebesar 0.240 dan P-value < 0.001. Selanjutnya, "Dukungan Sosial" (X1) memiliki pengaruh langsung terhadap "Prestasi Atlet" (Y) dengan koefisien jalur sebesar 0.270 dan P-value < 0.001, sedangkan "Pelatihan" (X2) memiliki pengaruh yang lebih kuat terhadap "Prestasi Atlet" (Y) dengan koefisien jalur sebesar 0.380 dan P-value < 0.001. Terakhir, "Kecerdasan Emosional" (Z) secara signifikan mempengaruhi "Prestasi Atlet" (Y) dengan koefisien jalur sebesar 0.330 dan P-value < 0.001. Hasil ini menunjukkan bahwa semua pengaruh langsung yang diuji dalam model penelitian ini signifikan secara statistik dan memberikan bukti empiris mengenai kekuatan hubungan antara konstruk eksogen dan endogen.

**Tabel 2.**  
**Hasil Uji Pengaruh Tidak Langsung**

| Hubungan     | Koefisien Jalur ( $\beta$ ) | P-value |
|--------------|-----------------------------|---------|
| X1 -> Z -> Y | 0.157                       | 0.006   |
| X2 -> Z -> Y | 0.110                       | 0.013   |

Hasil analisis menunjukkan bahwa "Kecerdasan Emosional" (Z) memediasi hubungan antara "Dukungan Sosial" (X1) dan "Prestasi Atlet" (Y) dengan koefisien jalur sebesar 0.157 dan P-value sebesar 0.006, yang signifikan secara statistik. Demikian pula, "Kecerdasan Emosional" (Z) juga memediasi hubungan antara "Pelatihan" (X2) dan "Prestasi Atlet" (Y) dengan koefisien jalur sebesar 0.110 dan P-value sebesar 0.013, yang juga signifikan. Hasil ini menegaskan bahwa "Kecerdasan Emosional" berperan penting dalam memperkuat pengaruh "Dukungan Sosial" dan "Pelatihan" terhadap "Prestasi Atlet". Dengan kata lain, peningkatan dukungan sosial dan pelatihan dapat meningkatkan prestasi atlet melalui peningkatan kecerdasan emosional.

## **2. Pembahasan**

Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kemampuan mengelola emosi atlet, mendukung hipotesis pertama, sebagaimana ditunjukkan oleh José et al. (2023) yang menemukan bahwa kompetensi emosional pelatih berkorelasi dengan kesejahteraan psikologis atlet.

---

Hipotesis kedua juga didukung oleh temuan González-García dan Martinent (2020) yang menunjukkan bahwa perilaku kepemimpinan pelatih berpengaruh terhadap pengelolaan emosi atlet. Dukungan sosial secara langsung mempengaruhi prestasi atlet, sesuai dengan hipotesis ketiga, yang juga didukung oleh Krommidas et al. (2022) yang meneliti pengaruh dukungan sosial pelatih dan orang tua terhadap kesejahteraan psikologis atlet. Hipotesis keempat, yang menyatakan bahwa pelatihan berpengaruh langsung terhadap prestasi atlet, didukung oleh penelitian Cho et al. (2020) yang menunjukkan bahwa dukungan tim mempengaruhi kesejahteraan subjektif melalui emosi positif. Hipotesis kelima, yang menyatakan bahwa kemampuan mengelola emosi berpengaruh positif terhadap prestasi atlet, didukung oleh Kasyfillah dan Utami (2023) yang menemukan bahwa kecerdasan emosi dan dukungan sosial mempengaruhi kecemasan saat bertanding. Hipotesis keenam tentang mediasi kecerdasan emosional antara dukungan sosial dan prestasi atlet didukung oleh temuan Ruiz et al. (2021), yang menunjukkan bahwa iklim motivasi yang diciptakan pelatih mempengaruhi motivasi dan pengalaman emosional atlet. Hipotesis ketujuh, yang menyatakan bahwa kecerdasan emosional memediasi hubungan antara pelatihan dan prestasi atlet, didukung oleh Atrizka dan Pratama (2022) yang menemukan bahwa kecerdasan emosional dan kepemimpinan pelatih berpengaruh signifikan pada prestasi. Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa kecerdasan emosional memainkan peran penting dalam meningkatkan prestasi atlet Jember Marching Band melalui dukungan sosial dan pelatihan.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi yang signifikan bagi pengembangan strategi pelatihan dan dukungan bagi atlet. Pertama, pentingnya peran pelatih dalam mengembangkan kecerdasan emosional atlet menunjukkan bahwa program pelatihan harus mencakup aspek pengelolaan emosi, selain teknik dan fisik. Pelatih harus dilatih untuk memberikan dukungan emosional dan menciptakan iklim latihan yang positif dan motivatif, seperti yang diindikasikan oleh José et al. (2023) dan González-García dan Martinent (2020). Kedua, dukungan sosial dari keluarga, rekan tim, dan lingkungan latihan juga harus diperhatikan dan diperkuat untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dan prestasi atlet. Program pendampingan dan konseling untuk atlet dapat diperkenalkan untuk membantu mereka mengatasi tekanan kompetisi dan meningkatkan fokus mental, sebagaimana didukung oleh temuan Krommidas et al. (2022) dan Cho et

---

al. (2020). Ketiga, penekanan pada kecerdasan emosional sebagai mediator menunjukkan bahwa peningkatan dukungan sosial dan pelatihan dapat secara tidak langsung meningkatkan prestasi melalui peningkatan kemampuan emosional atlet, menegaskan pentingnya pendekatan holistik dalam pembinaan atlet seperti yang didukung oleh Kasyfillah dan Utami (2023), Ruiz et al. (2021), dan Atrizka dan Pratama (2022). Oleh karena itu, implementasi program pelatihan yang komprehensif, yang mencakup pengembangan emosional, teknis, dan fisik, diharapkan dapat meningkatkan prestasi atlet Jember Marching Band secara keseluruhan.

#### **D. KESIMPULAN**

Penelitian ini menyimpulkan bahwa dukungan sosial dan pelatihan memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi atlet Jember Marching Band, dengan kecerdasan emosional berperan sebagai variabel mediasi yang memperkuat hubungan tersebut. Hasil analisis menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memediasi pengaruh dukungan sosial dan pelatihan terhadap prestasi atlet, menegaskan pentingnya pengelolaan emosi dalam upaya peningkatan kinerja atlet. Oleh karena itu, strategi pembinaan yang holistik, mencakup dukungan sosial yang kuat, program pelatihan yang komprehensif, dan pengembangan kecerdasan emosional, diperlukan untuk mencapai prestasi optimal bagi atlet. Implementasi program-program ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan emosional dan teknis atlet, sehingga berdampak positif pada prestasi mereka di berbagai kompetisi.

#### **Daftar Pustaka**

- Abduloh, Suntoko, Tedi Purbangkara, & A. A. (2022). *Peningkatan dan Pengembangan Prestasi Belajar Peserta Didik*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Berliana, B., Purnamasari, I., Febrianty, M. F., & Nurjaya, D. R. (2021). The Role of Female Coach Leadership on Martial Arts Athlete Achievements. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 6(2). <https://doi.org/10.17509/jpjo.v6i2.30034>
- Rum Bismar, A., & Author, C. (2021). *Competitor: Jurnal Pendidikan Keperawatan Olahraga Efektifitas Kecerdasan Emosional Dengan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola*.
- Cho, H., Yi Tan, H., & Lee, E. (2020). Importance of perceived teammate support as a predictor of student-athletes' positive emotions and subjective well-being. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 15(3), 364–374. <https://doi.org/10.1177/1747954120919720>



- 
- Effendi, R. W. & Tjahjono, E. (1999). *Hubungan antara perilaku coping dan dukungan sosial dengan kecemasan pada ibu hamil anak pertama*. Anima.
- Firdaus, K. (2011). *Evaluasi Program Pembinaan Olahraga Tenis Lapangan di Kota Padang*. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia.
- González-García, H., & Martinent, G. (2020a). Relationships between perceived coach leadership, athletes' use of coping and emotions among competitive table tennis players. *European Journal of Sport Science*, 20(8), 1113–1123. <https://doi.org/10.1080/17461391.2019.1693633>
- Goleman, Daniel. 2009. *Mengapa EI Lebih Penting Daripada IQ*. PT. Gramedia Pustaka Utama
- José, I. A. S., Martínez-Pampliega, A., Santamaría, T., & Ramos, L. M. (2023). The Coach's Role in Young Athletes' Emotional Competence and Psychological Well-being. *International Journal of Emotional Education*, 15(1), 136–151. <https://doi.org/10.56300/MCUE4028>
- Kasyfillah, M. H., & Utami, L. H. (2023). Kecerdasan Emosional, Dukungan Sosial dan Kecemasan Berkompetisi pada Atlet. *Indonesian Psychological Research*, 5(2), 102–111. <https://doi.org/10.29080/ipr.v5i2.996>
- Krommidas, C., Papaioannou, A. G., Comoutos, N., Kouali, D., Galanis, E., & Chroni, S. "Ani." (2022). Effects of parental support and coach-initiated motivational climate on young athletes' psychosocial behaviors and well-being. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2(3), 140–150. <https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2022.06.002>
- Landy, F. J. & Conte, J. M. (2007). *Work in the 21st century: An introduction to industrial and organizational psychology* (2nd Ed.). Blackwell Publishing.
- Montellano, J. M. (2017). Development of Athlete's Registration Management and Monitoring System. *American Scientific Research Journal FO Engineering, Technology, and Sciences (ASRJETS)*, 34 (1), 8–22.
- Nurfadhila, R. (2016). No Title. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 196–206. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i2.10898>
- Rahmawati, I. K. (2017). *Manajemen Sumber Daya Olahraga Tenis Lapangan*. Jurnal Pinus.
- Rajesh, C. B., Hussain, S., & Cherappurath, N. (2020). Role of socio-economic status and emotional intelligence on sports attainments: A cross-sectional study with women athletes in Kerala, India. *Materials Today: Proceedings*, 37(Part 2), 2334–2340. <https://doi.org/10.1016/j.matpr.2020.08.007>
- Rahayu, E., & Mulyana, O. P. (2015). *Hubungan antara goal-setting dan motivasi berprestasi dengan prestasi atlet renang*. Jurnal Penelitian Psikologi.
- Ruiz, M. C., Appleton, P. R., Duda, J. L., Bortoli, L., & Robazza, C. (2021). Social environmental antecedents of athletes' emotions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph18094997>
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. PT. Grasindo.
- Supriyanto, A. (2019). Peran pola asuh otoriter demokratis, dukungan sosial, kepercayaan diri terhadap prestasi atlet renang melalui mediator motivasi berprestasi. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 15(2), 72–82.
- Thaib, E. N. (2013). *Hubungan antara prestasi belajar dengan kecerdasan emosional (XIII (2))*. Jurnal Ilmiah Didaktika.

---

Yuwono, T., & Abdulah, P. (1994). *Kamus bahasa Indonesia praktis*. Penerbit Aloka Surabaya.