

## ABSTRAK

Azzahra Kesha Arigayota (01071200194)

### **PENGARUH INTENSITAS OLAHRAGA TERHADAP TINGKAT KECERDASAN EMOSIONAL PADA MAHASISWA/I FK UPH DALAM MASA TRANSISI COVID-19**

(xiv + 73 halaman: 12 tabel, 4 bagan, 5 lampiran)

**Latar Belakang:** Dengan dimulainya kebijakan masa transisi Covid-19, banyak aktivitas yang kembali berjalan seperti dulu. Beberapa kemampuan, seperti beradaptasi, membina hubungan, keterampilan, berempati, dan mengenali emosi diri sendiri adalah komponen yang dibutuhkan mahasiswa/i saat kembali mengenyam pendidikan secara tatap muka. Banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kecerdasan emosional seseorang, salah satunya adalah tingkat intensitas olahraga rutin yang dilakukan. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya perbedaan hasil dalam masing-masing penelitiannya, maka dari itu dibutuhkan penelitian lebih lanjut untuk mengevaluasi hubungan keduanya.

**Tujuan:** Mengetahui hubungan antara intensitas olahraga dengan tingkat kecerdasan emosional pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

**Hipotesis:** Terdapat hubungan yang positif antara tingkat kecerdasan emosional pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

**Metode Penelitian:** Penelitian ini membutuhkan 144 orang yang merupakan mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan, pada penelitian ini akan digunakan metode potong lintang (*cross-sectional*) dengan *purposive sampling*. Setelah data terkumpul, akan diolah menggunakan metode *Chi Square* dengan program SPSS dalam *Microsoft Excel*.

**Hasil Penelitian:** Berdasarkan 154 responden yang terpilih menjadi subjek penelitian didapatkan bahwa 89 (57.8%) responden memiliki intensitas olahraga tinggi atau sangat aktif dan 65 (42.2%) lainnya memiliki intensitas olahraga sedang atau aktif. Selain itu, dalam tingkat kecerdasan emosional terdapat 84 (54.5%) responden yang memiliki nilai tinggi dan sisanya memiliki nilai kecerdasan emosional sedang. Dari uji statistik *chi square* ditemukan bahwa nilai  $p$  sebesar 0.003 di mana  $p < 0.005$  yang artinya ada hubungan signifikan antara intensitas olahraga dengan tingkat kecerdasan emosional mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

**Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas olahraga dengan tingkat kecerdasan emosional pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan dengan nilai  $p$  0.003.

**Kata Kunci:** Intensitas Olahraga, Kecerdasan Emosional

**Referensi:** 42 (2015-2022)

## **ABSTRACT**

Azzahra Kesha Arigayota (01071200194)

### ***THE INFLUENCE OF SPORTS INTENSITY ON THE LEVEL OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN UNIVERSITAS PELITA HARAPAN STUDENTS IN THE TRANSITION PERIOD OF COVID-19***

(xiv + 73 pages: 12 tables, 4 charts, 5 attachments)

**Background:** *With the start of the Covid-19 transitional policy, many activities have resumed as before. Several abilities, such as adaptability, building relationships skills, empathy, and recognizing one's own emotions are the components needed by students when they return to on-site education. Many factors affect the level of a person's emotional intelligence, one of which is the intensity level of routine exercise. Several previous studies have shown differences in results in each study, therefore further research is needed to evaluate the relationship between the two.*

**Objective:** *To determine the relationship between exercise intensity and the level of emotional intelligence in students of the Faculty of Medicine, Universitas Pelita Harapan.*

**Hypothesis:** *There is a positive relationship between the level of emotional intelligence in students of the Faculty of Medicine, Universitas Pelita Harapan.*

**Research Methods:** *This study required 144 people who were students of the Faculty of Medicine, University of Pelita Harapan. In this study, a cross-sectional method was used with purposive sampling. After the data is collected, it will be processed using the Chi Square method with the SPSS program in Microsoft Excel.*

**Research Results:** *Based on the 154 respondents who were selected as research subjects, it was found that 89 (57.8%) of respondents had high or very active exercise intensity and 65 (42.2%) had moderate or active exercise intensity. In addition, in the level of emotional intelligence there are 84 (54.5%) respondents who have a high score and the rest have a moderate emotional intelligence score. From the chi square statistical test it was found that the p value was 0.003 where  $p < 0.005$  which means that there is a significant relationship between exercise intensity and the level of emotional intelligence of students of the Faculty of Medicine, Pelita Harapan University.*

**Conclusion:** *There is a significant relationship between exercise intensity and the level of emotional intelligence in students of the Faculty of Medicine, University of Pelita Harapan with a p value of 0.003.*

**Keywords:** *Emotional Intelligence, Sports Intensity*

**References:** 42 (2015-2022)