



Relationship of physical activity and interpersonal communication with type of emotional regulation in senior high school students

Hubungan aktivitas fisik dan komunikasi interpersonal dengan jenis regulasi emosi pada pelajar SMA

Dhea Dwi Nanda Az-zahroh¹, Nuryani Sidarta^{2*}

¹Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti, Jl. Kyai Tapa No.1, Kec. Grogol Pertamburan Jakarta Barat, email: dheadwinnda31@gmail.com

²Departemen Anatomi Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti, Jl. Kyai Tapa No. 1, Kec. Grogol Pertamburan Jakarta Barat, email: nuryani_sidarta@trisakti.ac.id

INFO ARTIKEL

ARTICLE HISTORY:

Artikel diterima: 7 September 2023

Artikel direvisi: 14 November 2023

Artikel disetujui: 5 Desember 2023

KORESPONDEN

Nuryani Sidarta,

nuryani_sidarta@trisakti.ac.id

ORIGINAL ARTICLE

Halaman: 351- 358

DOI:

<https://doi.org/10.30989/mik.v12i3.853>

Penerbit:

Universitas Jenderal Achmad Yani
Yogyakarta, Indonesia.

Artikel terbuka yang berlisensi CC-BY-SA



ABSTRACT

Background: A person's teenage years often experience various changes including physiological and psychological changes. One of the factors that can influence emotional regulation is interpersonal communication and physical activity.

Objective: Improving the quality of emotional regulation in students.

Methods: Observational analytical study with cross sectional design. The sampling method used was non-random sampling with the Consecutive Sampling method using a Google Form questionnaire with a sample of 124 students at SMA Negeri 1 Sukabumi City. Data analysis was carried out univariate and bivariate with the chi-square statistical test using the statistic program.

Results: The results of the analysis show that there is no relationship between physical activity and the type of emotional regulation (p value = 0.400). And there is no relationship between interpersonal communication and the type of emotional regulation (p value = 0.416).

Conclusion: This research shows that there is no relationship between physical activity and the type of emotional regulation in high school students. And there is also no relationship between interpersonal communication and the type of emotional regulation in high school students.

Keywords: emotion regulation, interpersonal communication, physical activity

ABSTRAK

Latar Belakang: Masa remaja seseorang sering kali mengalami bermacam-macam perubahan mencakup perubahan fisiologis dan psikologis. Faktor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi salah satunya adalah komunikasi interpersonal dan aktivitas fisik.

Tujuan: Meningkatkan kualitas regulasi emosi pada pelajar

Metode: Studi analitik observasional dengan desain *cross sectional*. Metode pengambilan yang digunakan *Non-random sampling* dengan metode *Consecutive Sampling* menggunakan kuesioner *google form* dengan sampel sebanyak 124 pelajar SMA Negeri 1 Kota Sukabumi. Analisis data dilakukan univariat dan bivariat dengan uji statistik *chi-square* menggunakan program statistik.

Hasil: Hasil analisis menunjukkan tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan jenis regulasi emosi (p value = 0,400). Dan tidak terdapat hubungan komunikasi interpersonal dengan jenis regulasi emosi (p value = 0,416).

Kesimpulan: Penelitian ini menunjukkan hasil tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan jenis regulasi emosi pada pelajar SMA. Dan juga tidak terdapat hubungan antara komunikasi interpersonal dengan jenis regulasi emosi pada pelajar SMA.

Kata kunci: regulasi emosi, komunikasi interpersonal, aktivitas fisik

PENDAHULUAN

Definisi emosi adalah suatu impuls yang dapat dihasilkan oleh suatu dorongan internal maupun eksternal. Macam macam emosi yaitu kesedihan, kemarahan, kebahagiaan dan juga bentuk bentuk emosi yang lainnya.¹

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2017 aktivitas fisik adalah suatu pergerakan tubuh yang dapat dihasilkan oleh otot rangka serta perlu menggunakan energi, termasuk juga kegiatan yang biasa dilakukan seperti menjalankan suatu pekerjaan, bermain, pekerjaan rumah tangga yang biasa dilakukan sehari-hari, berpergian dan melakukan kegiatan seperti rekreasi.²

Komunikasi interpersonal atau komunikasi antarpribadi merupakan suatu interaksi yang dapat dilakukan setiap seseorang, dapat dilakukannya oleh dua orang ataupun lebih. Dalam proses ini seseorang dapat saling berpengaruh dalam bentuk seperti pikiran, informasi dan juga pengetahuan yang akan menciptakan setiap orang yang ikut berperan, sehingga suatu informasi yang sudah diberitahukan dapat menjadi suatu informasi milik bersama.³

Pada masa remaja, seseorang sering kali mengalami bermacam-macam perubahan mencakup perubahan fisiologis dan juga psikologis. Satu diantaranya pada perubahan psikologis yang terjadi di masa remaja yaitu perubahan sosioemosional, yang mana remaja mempunyai ketegangan emosi yang lumayan tinggi.⁴

Didapatkan peristiwa bunuh diri yang telah dilakukan oleh remaja dengan usia 17

tahun dengan status pelajar di Indragiri Hulu, dan adanya kasus pada siswa SMAN 15 dan SMAN 12 Pekanbaru telah terjadi keributan hingga nyaris tawuran. Dua kasus tersebut dapat dikategorikan remaja tersebut mempunyai pengelolaan emosi yang rendah.⁵

Kemampuan pada regulasi emosi bisa dilihat dengan lima kecakapan berikut yaitu mempunyai kendali diri, mempunyai interpersonal dengan baik, mempunyai sikap hati hati dan mempunyai pikiran yang positif terhadap diri sendiri dan juga lingkungan sekitarnya.⁶

Jenis regulasi sendiri terdapat dua yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*, *Cognitif reappraisal* turut terlibat dalam proses kognitif yang mana setiap seseorang menangani emosinya dengan cara memikirkan kembali ketika belum terjadi yang akan memberikan respons emosional terhadap suatu kondisi dan situasi, sedangkan *expressive suppression* menegaskan terhadap ekspresi yang akan diungkapkan pada seseorang sebagai sarana untuk mengatasi emosi yang sedang dirasakannya.⁷

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas), di Indonesia tahun 2013 pada 22 provinsi didapati penduduk yang mempunyai prevalensi aktivitas fisik termasuk golongan kurang aktif, dan keterangan tersebut di atas populasi yang ada di seluruh Indonesia.⁸

Saat ini pada anak anak remaja nilai aktivitas fisik relatif rendah dengan adanya masa pandemi ini, didapatkan bahwa hasil penelitian pada Suryoadji KA, *et al* mengatakan adanya pandemi COVID-19 memberikan berbagai dampak yang ada

termasuk pada populasi anak. Berdasarkan tinjauan ini didapatkan 8 studi di berbagai negara yang seluruhnya mendapatkan hasil penurunan aktivitas fisik pada anak, aktivitas fisik yang rendah juga dapat memberikan dampak buruk terhadap kesehatan anak.⁹

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Pertiwi WA hasil pada wawancara guru BK pada kelas VII SMP menurut pengalaman pribadi dalam proses pengajaran, masih banyaknya penggunaan kata-kata kasar dalam berbicara dan adanya sikap keterbukaan yang kurang.¹⁰

Menurut penelitian Wahyuni ET, *et al* mengatakan bahwa adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kecerdasan emosional yang dapat disimpulkan bahwa remaja yang melakukan kegiatan aktivitas fisik seperti bersepeda, berlari, aerobik memiliki tingkat kecerdasan emosional tinggi.¹¹ Sedangkan studi yang dilakukan oleh Permono JW, *et al* menyatakan bahwa hasil yang diperoleh dari penelitiannya adalah tidak adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan regulasi emosi, dikarenakan peneliti menyangka untuk aktivitas fisik seperti olahraga tidak terdapat hubungan dengan emosi yaitu adanya suatu respons dari stress pada mahasiswa.¹²

Menurut Zhang Y, *et al* pada sekolah tinggi PE dan olahraga Universitas Normal Beijing China menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kebugaran aerobik aktivitas fisik dengan regulasi emosi dikarenakan adanya peningkatan kebugaran aerobik dapat menimbulkan perubahan pada struktural dan

juga fungsional yang bisa diamati dengan cara bersamaan pada daerah korteks prefrontal dan parietal, daerah otak tersebut adalah daerah penting untuk regulasi emosi.¹³ Menurut penelitian yang dilakukan oleh Lamirin dengan hasil hubungan komunikasi interpersonal dengan kecerdasan emosional terhadap kinerja pengurus Vihara Dharmakirti hanya sebesar 40.9%.¹⁴

BAHAN DAN CARA PENELITIAN

Studi analitik observasional dengan desain cross sectional. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *Non-random sampling* dengan metode *Consecutive Sampling* menggunakan kuesioner melalui google form dengan sampel sebanyak 124 pelajar SMA Negeri 1 Kota Sukabumi. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan uji statistik *chi-square* menggunakan program SPSS versi 25.

Penilaian regulasi emosi dengan menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) kuesioner ini memiliki 10 item dan terbagi menjadi 6 item strategi *cognitive reappraisal* pada nomor 1 hingga 6 dan 4 item strategi *expressive suppression* pada nomor 7 hingga 10.⁷

Pengukuran pada aktivitas fisik dengan menggunakan kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) yaitu suatu instrument yang telah dikeluarkan oleh WHO dengan tujuan mengetahui drajat aktivitas fisik pada setiap orang.¹⁵

Alat ukur pada komunikasi interpersonal dengan menggunakan

kuesioner komunikasi interpersonal terdapat 10. Pada penelitian yang dilakukan oleh Pribadi EA, *et al* menyimpulkan pertanyaan pada kuesioner komunikasi interpersonal dinyatakan valid dengan nilai lebih besar dari 0.2. kuesioner penelitian terbukti reliabel dengan hasil reliabilitas >0.6, dan untuk instrumen komunikasi interpersonal mendapatkan nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0.807.¹⁶

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dengan desain pendekatan potong lintang ini dilakukan di SMA Negeri 1 Kota Sukabumi pada bulan Oktober sampai November 2022. Pengumpulan data dilakukan dengan cara non random sampling dengan metode consecutive sampling dengan mengisi kuesioner secara langsung dengan menggunakan google form, yang akan menilai tingkat aktivitas fisik, kemampuan komunikasi interpersonal serta jenis regulasi emosi. Total yang didapatkan adalah 124 siswa dan siswi yang duduk di kelas XI dan XII. Data yang dikumpulkan akan ditabulasi dan dianalisis secara statistik. Distribusi frekuensi karakteristik data subjek penelitian pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=124)

Karakteristik Responden	Jumlah	Persentase (%)
Usia		
16 tahun	36	29,0
17 tahun	69	55,6
18 tahun	19	15,3
Jenis Kelamin		
Laki-laki	47	37,9
Perempuan	77	62,1
Aktivitas Fisik		
Tinggi > 3000 MET	83	66,9

Karakteristik Responden	Jumlah	Persentase (%)
Rendah <600MET	41	33,1
Komunikasi Interpersonal		
Tinggi	97	78,2
Rendah	27	21,8
Regulasi Emosi		
<i>Cognitive Reappraisal</i>	79	63,7
<i>Expressive Suppression</i>	45	36,3

Tabel di atas memperlihatkan usia para pelajar kelas XI dan XII dengan mayoritas mendapatkan usia 17 tahun sebanyak 69 pelajar (55.6%) dan diikuti dengan usia 16 tahun sebanyak 36 pelajar (29.0%), selebihnya sudah berusia 18 tahun. Subjek penelitian ini juga lebih banyak berjenis kelamin wanita dibandingkan dengan laki-laki yang hanya berjumlah 47 orang (37.9%).

Pengukuran tingkat aktifitas fisik mendapatkan pengukuran yang rata tentang tingkat aktifitas fisik para siswa. Dari keseluruhan 124 pelajar ditemukan 66.9% yang memiliki tingkat aktifitas fisik kategori tinggi (>600 Mets), selebihnya siswa memiliki tingkat aktivitas fisik kategori rendah (<600 Mets) berjumlah 41 orang (33.1%).

Hasil penelitian dari variabel komunikasi interpersonal para siswa menunjukkan bahwa (78.2%) atau 97 dari 124 siswa memiliki komunikasi interpersonal dalam kategori tinggi. dan 27 orang (21.8%) memiliki komunikasi interpersonal dalam kategori rendah, yang artinya mayoritas pelajar SMA Negeri 1 Sukabumi memiliki tingkat komunikasi interpersonal yang baik, yang bisa berkomunikasi dengan orang sekitar atau orang lain dengan baik.

Pengukuran pada regulasi emosi mendapatkan 2 jenis kategori yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Dari 124 pelajar di temukan 63.7% memiliki regulasi emosi dengan jenis *cognitive suppression*, dan separuhnya 45 pelajar (36.3%) mendapatkan regulasi emosi dengan jenis *expressive suppression*, dengan artian memakai jenis pengaturan emosi dengan cara yang berlebihan.

Dari 124 pelajar di temukan 63.7% memiliki regulasi emosi dengan menggunakan *cognitive suppression*, dan separuhnya 45 pelajar (36.3%) mendapatkan regulasi emosi dengan menggunakan *expressive suppression*, dengan begitu lebih banyak remaja yang dapat mengutarakan perasaan yang dialaminya dan sedikit kemungkinan dapat terlibat dalam masalah *bullying*.

Tabel 2. Hubungan antara aktivitas fisik dengan jenis regulasi emosi pada remaja SMA Negeri 1 Kota Sukabumi

Variabel	Regulasi Emosi				p Value	
	<i>Cognitive Reappraisal</i>	<i>Expressive Suppression</i>	Total			
	n	%	n	%		
Aktivitas Fisik						
Rendah	24	58,5	17	41,5	41	0,4
Tinggi	55	66,3	28	33,7	83	

Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan jenis regulasi emosi pada pelajar SMA ($p = 0,400$).

Tabel 3. Hubungan antara komunikasi interpersonal dengan jenis regulasi emosi pada remaja SMA Negeri 1 Kota Sukabumi

Variabel	Regulasi Emosi				p Value	
	<i>Cognitive Reappraisal</i>	<i>Expressive Suppression</i>	Total			
	n	%	n	%		
Komunikasi interpersonal						
Rendah	19	70,4	8	29,6	27	0,416
Tinggi	60	61,9	37	38,1	97	

Tidak terdapat hubungan antara komunikasi interpersonal dengan jenis regulasi emosi pada pelajar SMA ($p = 0,416$).

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Jenis Regulasi Emosi

Berdasarkan analisis data dengan menggunakan uji statistik *chi-square* didapatkan untuk hasil p value $0,400 > \alpha = 0,05$ mempunyai hasil tidak bermakna, sehingga didapatkan tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan jenis regulasi emosi pada pelajar SMA Negeri Kota Sukabumi.

Menurut Riset Kesehatan Dasar di Indonesia tahun 2013 pada DKI Jakarta adalah peringkat teratas dari 5 provinsi yang mendapatkan hasil proporsi tertinggi dari tingkat aktivitas fisik tergolong kurang aktif dengan hasil persentase 44,2% pada remaja.¹⁷ Namun mayoritas responden penelitian ini pada SMA Negeri 1 Kota Sukabumi memiliki intensitas aktivitas fisik tergolong aktif dan frekuensi aktivitas fisik kategori tinggi sebesar 83 dari 124 pelajar.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Juandita

Widowianti Permono pada tahun 2016 didapatkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan regulasi emosi *cognitive reappraisal* maupun pada *expressive suppression*. Pada penelitian ini tidak dilakukan pengukuran dengan cara luas dan lengkap terhadap banyaknya macam kegiatan aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh subjek, seperti pada olahraga bulu tangkis, renang, lari dan olahraga lainnya, selain karena hal tersebut terdapat beban kerja yang dapat mempengaruhi terhadap stres setiap individu, oleh karena itu beberapa responden merasa stres dikarenakan banyaknya beban kerja yang didapat sehingga hal tersebut mempengaruhi pada hasil penelitian.¹²

Akan tetapi penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ryanto P, *et al* menunjukkan hasil terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan aktivitas fisik, semakin banyak seseorang melakukan aktivitas fisik maka semakin besar pula kecerdasan emosionalnya, karena aktivitas fisik atau olahraga tidak hanya mempengaruhi kondisi fisik dan kesehatan tetapi berpengaruh positif terhadap kesehatan mental salah satunya kecerdasan emosional yang melibatkan bagian-bagian dalam mengenali kemampuan emosi siswa, mengamati emosi dan juga mengelola diri sendiri.¹⁸

Hubungan Komunikasi Interpersonal dengan Jenis Regulasi Emosi

Berdasarkan analisis data dengan menggunakan uji statistic chi-square didapatkan untuk hasil $p \text{ value } 0,416 > \alpha = 0,05$ mempunyai makna H_0 ditolak, sehingga didapatkan tidak terdapat hubungan antara komunikasi interpersonal dengan jenis regulasi emosi pada pelajar SMA Negeri Kota Sukabumi. Hal tersebut dikarenakan adanya beberapa faktor seperti sikap terbuka terhadap sesama, bagi setiap responden mempunyai sikap terbuka yang berbeda beda, menurut Karjuniwati *et al* menjelaskan bahwa komunikasi interpersonal terdapat beberapa faktor yaitu saling percaya, sikap mendukung, dan sikap terbuka, ciri sikap suportif adalah orientasi masalah dan kesetaraan, orientasi masalah adalah bagaimana seseorang mampu berkomunikasi, dan mau bekerja sama.¹⁹

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dengan jumlah responden sebanyak 124 pelajar SMA Negeri Kota Sukabumi responden menunjukkan bahwa mayoritas dari para pelajar memiliki regulasi emosi tipe *cognitive reappraisal* baik pada kelompok yang memiliki tingkat komunikasi interpersonal rendah maupun tinggi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lamirin dengan hasil hubungan antara komunikasi interpersonal dan kecerdasan emosional secara bersama sama terhadap kinerja pengurus Vihara Dharmakirti Kota Palembang sebesar 0.666: yaitu hanya 40.9%

dikarenakan terdapat peningkatan kinerja pengurus setiap individu dapat mendorong kinerja pada sumber daya manusia dengan secara keseluruhan hal tersebut menyebabkan adanya perubahan perilaku yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, selain karena hal tersebut bahwa pelaksanaan tugas yang didapati oleh pengurus sering kali mengalami situasi yang bisa menimbulkan pertentangan kepentingan individu dengan situasi dilematis keadaan tersebut dapat mempengaruhi hasil dari penelitian ini.¹⁴

Pada penelitian yang dilakukan oleh Pertiwi TL, *et al* tidak sejalan dengan penelitian ini yang mendapatkan hasil terdapat hubungan yang signifikan positif pada komunikasi interpersonal dengan regulasi emosi pada pementor Agama Islam, adanya faktor religiusitas yang dapat mempengaruhi kemampuan pada regulasi emosi tersebut, nilai positif pada koefisien korelasi menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi emosi maka semakin tinggi tingkat komunikasi interpersonal seseorang.²⁰

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan dalam penelitian ini, didapatkan beberapa kesimpulan yaitu, tingkat aktivitas fisik pada pelajar SMA Negeri 1 Kota Sukabumi mayoritas memiliki intensitas aktivitas fisik kategori tinggi sebesar 66.9% dari 124 pelajar, tingkat komunikasi interpersonal pada pelajar SMA Negeri 1 Kota Sukabumi mayoritas mendapatkan hasil kemampuan komunikasi

interpersonal yang tinggi sebesar 45,2% dari 124 pelajar, tingkat regulasi emosi pada pelajar SMA Negeri 1 Kota Sukabumi mayoritas mendapatkan hasil regulasi emosi dengan jenis *cognitive reappraisal* sebesar 63,7% dari 124 pelajar, tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan jenis regulasi emosi pada pelajar SMA Negeri 1 Kota Sukabumi, tidak terdapat hubungan antara komunikasi interpersonal dengan jenis regulasi emosi pada pelajar SMA Negeri 1 Kota Sukabumi.

Berdasarkan keterbatasan penelitian ini maka dapat disarankan untuk penelitian selanjutnya seperti, perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan desain penelitian lain sehingga didapatkan kesimpulan sebab akibat yang kuat, perlu diperhatikan mengenai jenis alat ukur yang dipakai pada penelitian selanjutnya, perlu dilakukan pada saat pengambilan sampel mempunyai waktu yang cukup lama untuk mengisi kuesioner terutama untuk aktivitas fisik karena harus mengingat kembali kegiatan yang dilakukan dalam 7 hari kebelakang

TERIMA KASIH

Terimakasih kepada subjek di SMA Negeri 1 Kota Sukabumi telah membantu peneliti dalam kelancaran penelitian. Kepada pembimbing serta penguji skripsi Fakultas Kedokteran, Universitas Trisakti.

REFERENSI

1. Rifani DA, Rahadi DR. Ketidakstabilan Emosi dan Mood Masyarakat Dimasa Pandemi Covid-19. *J Manaj Bisnis*. 2021; Volume 18, (1), Hal. 22-34.

2. Kusumo MO. Buku pemantauan aktivitas fisik. 2021; Volume 1, (1), Hal. 96-103.
3. Sari, L.L, Wati CL. Kemampuan komunikasi interpersonal siswa kelas IX SMA Katolik RICCI II. *J psikoedukasi*. 2020; Volume 18, (1), Hal. 32-43.
4. Hasmarlin H. Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja Self-Compassion and Emotion Regulation In Adolescence. *J Psikol*.2019; Volume 1, (2021), Hal. 148-56.
5. Hasmarlin H, Hirmaningsih H. Regulasi Emosi Pada Remaja Laki-Laki Dan Perempuan. *Marwah J Perempuan, Agama dan Jender*. 2019; Volume 18, (1), Hal. 87.
6. Rusmaladewi, Indah DR, Kamala I et al. Regulasi Emosi pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR. *J Pendidik Dan Psikol Pint Harati*. 2020; Volume 16, (2), Hal. 33-46.
7. Radde HA, Nurahmah, Nurhikmah et al. Uji Validitas Konstrak dari Emotion Regulation Questionnaire Versi Bahasa Indonesia dengan Menggunakan Confirmatory Factor Analysis. 2021; Volume 1, (2), Hal. 152-60.
8. Farradika Y, Umniyatun Y, Nurmansyah MI et al. Perilaku Aktivitas Fisik dan Determinannya pada Mahasiswa Fakultas Ilmu – Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. *ARKESMAS (Arsip Kesehat Masyarakat)*. 2019; Volume 4, (1), Hal. 134-42.
9. Suryoadji KA, Nugraha DA. Aktivitas Fisik pada Anak dan Remaja selama Pandemi COVID-19: A Systematic Review. *J Mhs*. 2021; Volume 13, (1), Hal. 1-6.
10. Pertiwi YA. Profil Komunikasi Interpersonal Peserta Didik dan Implikasi pada Program Bimbingan Pribadi Sosial. 2020; Volume 3, (2), Hal. 123-34.
11. Evi Tri Wahyuni. Aktivitas Fisik dengan Intensitas yang Sering Dapat Meningkatkan Kecerdasan Emosional pada Remaja. *Indones Sch J Nurs Midwifery Sci*. 2021; Volume 1, (03), Hal. 106-12.
12. Permono JW, Kusristanti C. Olah raga dan regulasi emosi: Sebuah studi korelasi pada taruna Perguruan Tinggi Kedinasan (PTK). *J Psikol Ulayat*. 2020; Volume 3, (2), Hal. 169-80.
13. Zhang Y, Fu R, Sun L et al. How does exercise improve implicit emotion regulation ability: Preliminary evidence of mind-body exercise intervention combined with aerobic jogging and mindfulness-based yoga. *Front Psychol*. 2019;10(AUG).
14. Lamirin. Pengaruh Komunikasi Interpersonal Dan Kecerdasan Emosional Terhadap Kinerja Pengurus Vihara Dharmakirti Di Kota Palembang. *J Pendidik Buddha dan Isu Sos Kontemporer*. 2020; Volume 2, (1), Hal. 9-21.
15. Nainggolan O, Indrawati L, Pradono J. Kebugaran Jasmani menurut instrument GPAQ dibandingkan dengan VO2max pada Wanita umur 25 sampai 54 tahun. *Bul Penelit Sist Kesehat*. 2021; Volume 4, (3), Hal. 106-12.
16. Pribadi EA, Pribadi EA, Erdiansyah R et al. Pengaruh Kepercayaan Diri dan Harga Diri Terhadap Keterampilan Komunikasi Interpersonal Remaja di Jakarta. 2019; Volume 3, (2), Hal. 453-62.
17. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. 2013.
18. Riyanto P, Mudian D. pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosi Siswa. *J Sport Area*. 2019; Volume 4, (2), Hal. 339-47.
19. Karjuniwati, Lativa A, Julianto. Konsep Diri Dan Komunikasi Interpersonal. *Seurune, J Psikol Unsyiah*. 2021; Volume 4, (1), Hal. 101-14.
20. Pertiwi TL, Kustanti ER. Komunikasi Interpersonal Pada Pementor Agama Islam di Universitas Diponegoro. *J Empati*. 2020; Volume 9, (3), Hal. 109-5.