



ISSN Online: 2723-0716 ISSN Cetak: 2723-0678

ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi

journal homepage: <https://alveoli.uinkhas.ac.id/>

Peran Kecerdasan Emosional Sebagai Mediator Terhadap Peningkatan Aktivitas Fisik Mahasiswa di Jember

Risma Nurlim^a, Idiawati Nurlim^b^a*Tadris Biologi, Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, Indonesia*^b*Departemen Fisioterapi, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin, Makassar, Indonesia*

INFORMASI ARTIKEL

ABSTRAK

Riwayat artikel:

Diterima 30 Mei 2025

Tersedia online 12 Juni 2025

Keywords:

Kecerdasan Emosional; Tingkat Aktivitas Fisik; Dimensi Kecerdasan Emosional

Skor kecemasan, depresi, dan kualitas hidup yang buruk meningkat sebagai akibat dari gaya hidup dan ketidakaktifan mahasiswa. Salah satu faktor yang mempengaruhi partisipasi seseorang dalam aktivitas fisik adalah faktor psikologis. SOA, ROE, OEA dan UOE merupakan dimensi kecerdasan emosional yang dapat mempengaruhi peningkatan aktivitas fisik. Tujuan dari studi ini adalah untuk mengetahui apakah Kecerdasan Emosional (EI) mempengaruhi tingkat aktivitas fisik mahasiswa. Penelitian ini melibatkan 174 mahasiswa. Kuesioner Aktivitas Fisik Internasional (IPAQ) dan Skala Kecerdasan Emosional Wong dan Law (WLEIS) digunakan untuk menghitung tingkat aktivitas fisik dan skor Kecerdasan Emosional mahasiswa. Terdapat korelasi yang signifikan antara kecerdasan emosional dan tingkat aktivitas fisik ($p < 0,05$). Dimensi kecerdasan emosional UOE mempengaruhi tingkat aktivitas fisik secara signifikan sedangkan SOA, ROE dan OEA tidak. Studi ini menunjukkan bahwa pengelolaan emosional yang baik berperan penting terhadap motivasi dan peningkatan aktivitas fisik pada mahasiswa.

Pendahuluan

Tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa masih rendah. Menurut Rodríguez-Romo et al. (2022), transisi kehidupan siswa dari sekolah menengah ke universitas membawa perubahan emosional yang rumit. Perubahan ini terkait dengan perilaku, kondisi psikologis, dan kurangnya aktivitas fisik. Sangat penting untuk mendorong gaya hidup aktif selama kuliah (Sáez et al., 2021). Berolahraga secara teratur mengurangi risiko stroke, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung koroner sebanyak lima puluh persen (Warburton et al., 2006). Salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan psikologis adalah berolahraga secara teratur (Wijerathne et al., 2023). Menurut Theodorakis et al. (2002), aktivitas fisik juga dikaitkan dengan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi serta tingkat kecemasan dan stres yang lebih rendah. Menurut WHO (2022), aktivitas fisik mencakup semua gerakan yang dilakukan oleh otot rangka, termasuk perjalanan ke dan dari tempat atau istirahat (WHO, 2022). WHO merekomendasikan setidaknya 150 hingga 300 menit aktivitas fisik sedang atau 75 hingga 150 menit aktivitas fisik berat setiap minggu untuk orang dewasa yang berusia lebih dari 18 tahun. Menurut *World Health Organization* (2022), satu dari empat orang dewasa, atau sekitar 80 persen, tidak memenuhi standar aktivitas fisik yang disarankan (WHO, 2022; Wijerathne et al., 2023). Santana (2023) menyatakan bahwa hanya 35% mahasiswa sarjana mengikuti pedoman kesehatan. Dengan demikian, De Souza et al. (2021) menemukan bahwa 67% mahasiswa kedokteran dan 34% mahasiswa pendidikan jasmani tidak berolahraga. Selain itu, mahasiswa yang tidak memenuhi pedoman WHO menunjukkan kualitas hidup yang buruk, kecemasan, dan depresi. Menurut Silva Cortés (2017), ada banyak faktor yang memengaruhi gaya hidup sehat mahasiswa sarjana, termasuk waktu, motivasi, kurangnya fasilitas, dan dukungan sosial. Salah satu faktor yang mempengaruhi partisipasi mahasiswa sarjana dalam aktivitas fisik

rutin adalah dimensi psikologis (Wijerathne et al., 2023). Faktor luar seperti penampilan, berat badan, dan manajemen stres juga memengaruhi keinginan siswa untuk berolahraga (Kilpatrick et al., 2005).

beberapa peneliti berfokus pada kecerdasan emosional dalam beberapa tahun terakhir. Kecerdasan emosional berkorelasi positif dengan kesehatan fisik, psikosomatis, dan mental menurut beberapa penelitian (Schutte et al., 2007; Martins 2010). Kemampuan seseorang untuk mengelola emosi mereka dikenal sebagai kecerdasan emosional (Law et al., 2004). Selain itu, kecerdasan emosional dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengidentifikasi dan mengatur emosi mereka sehubungan dengan perilaku adaptif (Trigueros et al., 2019). Salovey dan Mayer (1990) mengatakan kecerdasan emosional adalah kumpulan keterampilan yang membantu mengkomunikasikan dan mengekspresikan perasaan dengan tepat, mengatur perasaan dengan baik, dan menggunakan perasaan untuk mendorong, merencanakan, dan mencapai tujuan. Emosi dapat menunjukkan bahwa seseorang akan berperilaku positif. Empat dimensi Kecerdasan Emosional didefinisikan oleh Salovey dan Mayer sebagai berikut: *Self Emotional Appraisal* (SEA) yakni kemampuan seseorang untuk memahami dan menilai emosi mereka yang dalam serta mampu mengekspresikan emosi tersebut secara alami. *Regulation of Emotion* (ROE) merupakan kemampuan seseorang untuk mengatur emosinya, yang memungkinkan pemulihan yang lebih cepat dari tekanan psikologis. *Use of Emotion* (UOE) merupakan kemampuan seseorang untuk mengarahkan emosinya ke aktivitas konstruktif dan positif. *Other Emotional Appraisal* (OEA) yaitu kemampuan merasakan dan memahami emosi orang lain di sekitarnya

Studi sebelumnya menunjukkan bahwa kecerdasan emosional yang tinggi berkorelasi dengan perilaku kesehatan yang positif dan sebaliknya (Alabbasi et al., 2023; Wijerathne et al., 2023). Penelitian lain juga menemukan korelasi positif antara kecerdasan emosional yang tinggi dan minat seseorang untuk berolahraga (Laborde et al., 2016). Namun, penelitian tentang kecerdasan emosional yang dapat mempengaruhi minat seseorang untuk berolahraga masih sedikit. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan fungsi kecerdasan emosional sebagai penghubung yang membantu siswa lebih terlibat dalam aktivitas fisik secara teratur.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional* (potong lintang). Sampel terdiri dari mahasiswa berusia 19 hingga 23 tahun yang melanjutkan studi di universitas yang sama. Para peneliti menyampaikan metode penelitian dan tujuan penelitian kepada setiap sampel. Menurut dokumen etika penelitian (No.B-2512 / Pbb.24 / L.1 / PP. 06/1/2024), pemberian persetujuan informasi kepada peserta yang berusia di atas 18 tahun tidak diperlukan untuk penelitian yang melibatkan survei anonim. Sebelum sampel memulai menjawab kuesioner, mereka diminta untuk menandai "Saya setuju untuk berpartisipasi" atau "Saya tidak setuju untuk berpartisipasi" sebagai tanda persetujuan mereka.

Kecerdasan Emosional diukur menggunakan Kuesioner Skala Kecerdasan Emosional (WLEIS) yang dikembangkan oleh Wong dan Law (2002). Kuesioner ini terdiri dari 16 item dan memiliki empat dimensi. Dimensi-dimensi kecerdasan emosional ini termasuk penilaian emosi diri, pengaturan, penggunaan, dan penilaian emosi lainnya. Setiap pernyataan diberi skor mulai dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 7 (sangat setuju) berdasarkan Skala Likert. Selanjutnya, Skor total dibagi menjadi tiga kategori: Kecerdasan Emosional rendah, Kecerdasan Emosional sedang, dan Kecerdasan Emosional Tinggi.

Tingkat aktivitas fisik diukur menggunakan Kuesioner Aktivitas Fisik Internasional (IPAQ) versi pendek yang terdiri dari jumlah hari dan frekuensi aktivitas fisik (Lee et al., 2011). Total skor aktivitas fisik dihitung dengan menggunakan MET menit per minggu. Total MET menit per minggu = jalan kaki (3,3 * menit * hari) + intensitas sedang (4* menit * hari) + intensitas tinggi (8* menit * hari). Total MET dibagi menjadi 3 kategori: Aktivitas fisik rendah (<600 MET min / minggu), aktivitas fisik sedang (600-3000 MET min/minggu) dan aktivitas fisik tinggi (>3000 MET min/minggu).

Data dianalisis menggunakan Program statistik SPSS 25.0 (SPSS Inc., Chicago, AS). Uji Spearman digunakan untuk mengidentifikasi hubungan antara kategori EI, dimensi EI, dan level aktivitas fisik. Selanjutnya, Regresi ordinal digunakan untuk mengidentifikasi variabel prediktor. Semua analisis statistik dilakukan pada tingkat signifikansi $p < 0,05$.

Hasil

Analisis korelasi semua variabel dalam penelitian ditunjukkan pada Tabel 1.

Tabel 1.
Korelasi antara skor EI, dimensi kecerdasan emosional dan tingkat aktifitas fisik

Variable	p-value	Correlation coefficient	Strenght of correlation
EI, PA	0,009*	0,234	Low correlation
SEA, PA	0,690	0,036	No correlation
ROE, PA	0,093	0,153	Low correlation
OEA, PA	0,430	0,072	No correlation
UOE, PA	0,042*	0,184	Low correlation

*p-value < 0, 05, EI=Emotional Intelligence, PA=Aktivitas Fisik, SEA=Self Emotional Appraisal, ROE=Regulation of Emotion, OEA= Other Emotinal Appraisal, UOE= Use of Emotion)

Berdasarkan analisis Spearman, skor total EI, UOE sebagai salah satu dimensi kecerdasan emosional, dan aktivitas fisik memiliki korelasi positif yang signifikan ($p < 0,05$), walaupun keduanya menunjukkan kekuatan korelasi yang lemah. Hasil uji regresi ordinal masing-masing prediktor kategori kecerdasan emosional dan dimensi kecerdasan emosional menunjukkan bahwa variabel Kecerdasan emosional (EI) kategori rendah dan EI kategori sedang berkorelasi signifikan terhadap tingkat aktivitas fisik mahasiswa. Selain itu, dimensi kecerdasan emosional UOE juga berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat aktivitas fisik. Nilai *Odds ratio* peningkatan variabel UOE terhadap tingkat aktivitas fisik adalah 9,63 yang berarti bahwa peningkatan dimensi kecerdasan emosional UOE dari rendah ke sedang dapat meningkatkan tingkat aktivitas fisik hingga 9,63%.

Pembahasan

Menurut penelitian ini, kecerdasan emosional memengaruhi tingkat aktivitas fisik siswa. Kecerdasan emosional memiliki korelasi positif dengan aktivitas fisik, menurut Tabel 1 ($p = 0,05$). Hubungan linier positif ditemukan dalam beberapa penelitian antara total EI dan total durasi PA, serta durasi PA domestik dan aktivitas rekreasi (Alabbasi et al., 2023; Wijerathne et al., 2023). Studi sebelumnya menemukan bahwa kecerdasan emosional mempengaruhi keinginan atlet untuk berolahraga melalui ingatan, pengambilan keputusan, penalaran, dan pemecahan masalah (Laborde et al., 2016). Penemuan ini sejalan dengan temuan penelitian lain yang menemukan bahwa individu dengan kecerdasan emosional yang baik memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur. Menurut Laborde (2016), kecerdasan emosional terkait dengan tingkat aktivitas fisik serta sikap positif terhadap aktivitas fisik. Sebaliknya, penelitian lain menemukan bahwa tidak ada korelasi negatif antara kecerdasan emosional dan aktivitas fisik (Wijerathne et al., 2023). Selain itu, beberapa penelitian menemukan bahwa EQ yang tinggi berkorelasi dengan aktivitas fisik yang tinggi; namun, masih ada sedikit penelitian yang mempelajari pengaruh EQ terhadap aktivitas fisik.

Perilaku aktivitas fisik bergantung pada kecerdasan emosional. Emosi memainkan peran penting dalam perilaku manusia karena meningkatkan motivasi, sehingga perilaku yang berkaitan dengan aktivitas fisik dapat dimotivasi oleh kualitas emosional yang kuat (Li et al., 2009; Dev et al., 2012). EI mungkin merupakan proses psikologis yang mengatur tingkat PA (Li et al., 2009). EI juga membantu meningkatkan kesehatan fisik dengan mendorong orang untuk berolahraga (Pulido Martos et al., 2014). Dalam penelitian ini, tingkat PA secara signifikan lebih tinggi pada kelompok yang memiliki EI yang tinggi. Menurut temuan Singh (2020), sub skala kecerdasan emosional dan kecerdasan emosional secara keseluruhan berkorelasi positif dengan tingkat aktivitas fisik. Namun, penelitian lain menemukan korelasi positif antara EI dan jumlah olahraga yang dilakukan (Saosis et al., 2005; Shuk-Fong et al., 2012; Acebes-Sanchez et al., 2021). Menurut Ubago-Jiménez (2019), kecenderungan emosional memengaruhi keinginan atlet untuk berolahraga. Dalam penelitian sebelumnya, Singh (2020) menemukan bahwa aktivitas fisik yang lebih tinggi terkait dengan kecerdasan emosional yang lebih tinggi. Studi lain menemukan bahwa melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan suasana hati terkait dengan kecerdasan emosional yang lebih tinggi (Galarraga, 2017). Studi lain menemukan bahwa individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi secara teratur melakukan aktivitas fisik (Ubago-Jiménez et al., 2019).

Menurut penelitian ini, kecerdasan emosional memengaruhi tingkat aktivitas fisik siswa. Kecerdasan emosional memiliki korelasi positif dengan aktivitas fisik, menurut Tabel 1 ($p = 0,05$). Hubungan linier positif ditemukan dalam beberapa penelitian antara total EI dan total durasi PA, serta durasi PA domestik dan aktivitas rekreasi (Alabbasi et al., 2023; Wijerathne et al., 2023). Studi sebelumnya menemukan bahwa kecerdasan emosional mempengaruhi keinginan atlet untuk berolahraga melalui ingatan, pengambilan keputusan, penalaran, dan pemecahan masalah (Laborde et al., 2016). Penemuan ini sejalan dengan temuan penelitian lain yang menemukan bahwa individu dengan kecerdasan emosional yang baik memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur. Menurut Laborde (2016), kecerdasan emosional terkait dengan tingkat aktivitas fisik serta sikap positif terhadap aktivitas fisik. Sebaliknya, penelitian lain menemukan bahwa tidak ada korelasi negatif antara kecerdasan emosional dan aktivitas fisik (Wijerathne et al., 2023). Selain itu, beberapa penelitian menemukan bahwa EQ yang tinggi berkorelasi dengan aktivitas fisik yang tinggi; namun, masih ada sedikit penelitian yang mempelajari pengaruh EQ terhadap aktivitas fisik. Perilaku aktivitas fisik bergantung pada kecerdasan emosional. Emosi memainkan peran penting dalam perilaku manusia karena meningkatkan motivasi, sehingga perilaku yang berkaitan dengan aktivitas fisik dapat dimotivasi oleh kualitas emosional yang kuat (Li et al., 2009; Dev et al., 2012). EI mungkin merupakan proses psikologis yang mengatur tingkat PA (Li et al., 2009). EI juga membantu meningkatkan kesehatan fisik dengan mendorong orang untuk berolahraga (Pulido Martos et al., 2014). Dalam penelitian ini, tingkat PA secara signifikan lebih tinggi pada kelompok yang memiliki EI yang tinggi. Menurut temuan Singh (2020), subskala kecerdasan emosional dan kecerdasan emosional secara keseluruhan berkorelasi positif dengan tingkat aktivitas fisik. Namun, penelitian lain menemukan korelasi positif antara EI dan jumlah olahraga yang dilakukan (Saosis et al., 2005; Shuk-Fong et al., 2012; Acebes-Sanchez et al., 2021). Menurut Ubago-Jiménez (2019), kecenderungan emosional memengaruhi keinginan atlet untuk berolahraga.

Dalam penelitian sebelumnya, Singh (2020) menemukan bahwa aktivitas fisik yang lebih tinggi terkait dengan kecerdasan emosional yang lebih tinggi. Studi lain menemukan bahwa melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan suasana hati terkait dengan kecerdasan emosional yang lebih tinggi (Galarraga, 2017). Studi lain menemukan bahwa individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi secara teratur melakukan aktivitas fisik (Ubago-Jiménez et al., 2019). Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa aspek penggunaan emosi paling berkorelasi dengan tingkat aktivitas fisik.

Studi sebelumnya menunjukkan bahwa individu yang mencapai tingkat rekomendasi PA memiliki EI yang lebih tinggi daripada individu yang tidak mencapainya. Terbukti bahwa tingkat penggunaan emosi (UOE) sangat memengaruhi aktivitas fisik siswa. Kemampuan untuk menggunakan emosi untuk mengarahkan diri pada hal-hal positif, produktivitas, dan kinerja dikenal sebagai UOE. Ini berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk menggunakan emosinya untuk mengarahkan mereka ke kegiatan dan kinerja yang membangun, mendorong dirinya untuk terus berbuat lebih baik, dan mengarahkan emosinya ke arah yang positif dan produktif (Thelwell, 2008). EI yang baik dapat membantu meningkatkan emosi positif dan motivasi diri, yang berdampak pada prestasi akademik serta tingkat aktivitas fisik (Magnano et al., 2016; Trigueros et al., 2019). Selanjutnya, dimensi Evaluasi Emosi Sendiri (SEA) berkaitan dengan kemampuan untuk mengenali emosi sendiri dengan lebih baik; Evaluasi Emosi Lain (OEA) berkaitan dengan kemampuan untuk memersepsikan emosi orang lain dan memprediksi respons emosional mereka; dan Dimensi Regulasi Emosi (ROE) berkaitan dengan kemampuan untuk kembali ke keadaan psikologis normal dengan cepat setelah bergembira atau kesal (Wong dan Law, 2002). Studi ini menunjukkan bahwa pengelolaan emosional yang baik pada mahasiswa merupakan sebuah aspek yang perlu ditingkatkan sehingga dapat mendorong motivasi untuk meningkatkan aktivitas fisik yang pada akhirnya berpengaruh terhadap Kesehatan fisik, psikosomatis dan mental mahasiswa

Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dan dimensi EI berperan dalam memediasi tingkat aktivitas fisik yang dilakukan mahasiswa. Individu dengan kecerdasan emosional yang lebih tinggi menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang lebih teratur dan individu yang mampu mengatur dimensi UOE yang lebih baik juga lebih melakukannya. Di sisi lain, tidak ada pengaruh yang signifikan dari dimensi SOE, ROE, atau OEA terhadap tingkat aktivitas fisik. Dengan demikian, mahasiswa yang memiliki kemampuan mengendalikan kecerdasan emosional yang baik akan lebih mudah memiliki tingkat aktivitas fisik dan Kesehatan fisik yang baik.

Studi ini memiliki kekurangan yakni jumlah sampel yang kecil sehingga hasilnya tidak bisa diterapkan pada seluruh mahasiswa. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menambah jumlah sampel yang lebih besar sehingga dapat merepresentasikan seluruh mahasiswa.

Referensi

- Acebes-Sánchez, J., Blanco-García, C., Díez-Vega, I., Mon-López, D., & Rodríguez-Romo, G. (2021). Emotional intelligence in physical activity, sports and judo: A global approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8695.
- Alabbasi, A. M. A., Alabbasi, F. A., AlSaleh, A., et al. (2023). Emotional intelligence weakly predicts academic success in medical programs: A multilevel meta-analysis and systematic review. *BMC Medical Education*, 23(1), 425.
- De Souza, K. C., Mendes, T. B., Gomes, T. H. S., da Silva, A. A., Nali, L., Bachi, A. L. L., Rossi, F. E., Gil, S., Franca, C. N., & Neves, L. M. (2021). Medical students show lower physical activity levels and higher anxiety than physical education students: A cross-sectional study during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 804967.
- Dev, R. D. O., Ismail, I. A., Omar-Fauzee, M. S., Abdullah, M. C., & Geok, S. K. (2012). Emotional intelligence as a potential underlying mechanism for physical activity among Malaysian adults. *American Journal of Health Sciences*, 3(3), 211.
- Galarraga, S. A., Saies, E., Cecchini, J. A., Arruza, J. A., & Luis de Cos, I. (2017). The relationship between emotional intelligence, self-determined motivation and performance in canoeists. *Journal of Human Sport and Exercise*, 12(3).
- Kilpatrick, M., Hebert, E., & Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: Differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health*, 54(2), 87–94.
- Laborde, S., Dosseville, F., & Allen, M. S. (2016). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26(8), 862–874.
- Law, K. S., Wong, C. S., & Song, L. J. (2004). The construct and criterion validity of emotional intelligence and its potential utility for management studies. *Journal of Applied Psychology*, 89(3), 483–496.
- 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.
- Lee, P. H., Macfarlane, D. J., Lam, T. H., & Stewart, S. M. (2011). Validitas Kuesioner Aktivitas Fisik Internasional Bentuk Pendek (IPAQ-SF): Tinjauan sistematis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 115.
- Magnano, P., Craparo, G., & Paolillo, A. (2016). Resilience and emotional intelligence: Which role in achievement motivation. *International Journal of Psychological Research*, 9(1), 9–20.
- Martins, A., Ramalho, N., & Morin, E. (2010). A comprehensive meta-analysis of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 49(6), 554–564.
- Pulido-Martos, M., Luque-Reca, O., Augusto-Landa, J. M., & Ruiz, J. R. (2014). Emotional intelligence, personality and physical activity in older institutions. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 23, 231–240.

- Rodríguez-Romo, G., Acebes-Sánchez, J., García-Merino, S., Garrido-Muñoz, M., Blanco-García, C., & Diez-Vega, I. (2022). Physical activity and mental health in undergraduate students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 195.
- Sáez, I., Eizaguirre, J. S., & Rubio, I. (2021). Motivation for physical activity in university students and its relation with gender, amount of activities, and sport satisfaction. *Sustainability*, 13, 3183.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
- Santana, E. E. S., Neves, L. M., de Souza, K. C., Mendes, T. M., Rossi, F. E., da Silva, A. A., de Oliveira, R., Perilhão, M. S., Roschel, H., & Gil, S. (2023). Physically inactive undergraduate students exhibit more symptoms of anxiety, depression, and poor quality of life than physically active students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), 4494. <https://doi.org/10.3390/ijerph20054494>
- Saousis, I., & Nikolaou, I. (2005). Exploring the relationship of emotional intelligence with physical and psychological health functioning. *Stress and Health*, 21, 77–86.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Bhullar, N., & Rooke, S. E. (2007). A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 42(6), 921–933.
- Shuk-Fong, G., Ting, W., & Hua, H. (2012). Development of a Chinese emotional intelligence inventory and its association with physical activity. In P. A. D. Fabio (Ed.), *Emotional intelligence—New perspectives and applications* (pp. 195–214). National Chung Cheng University.
- Silva Cortés, A., Correa-Díaz, A. M., Benjumea-Arias, M. L., Valencia-Arias, A., & Bran-Piedrahita, L. (2017). Motivational factors and effects associated with physical-sport practice in undergraduate students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 237, 811–815.
- Singh, H. (2020). Exploring the relationship between trait emotional intelligence and physical activity levels in male university students. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 6(2).
- Thelwell, R., Lane, A. M., Weston, N. J. V., & Greenlees, I. A. (2008). Examining relationships between emotional intelligence and coaching efficacy. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6(2), 224–235.
- Theodorakis, Y., Natsis, P., Papaioannou, A., & Goudas, M. (2002). Correlation between exercise and other health-related behaviors in Greek students. *International Journal of Physical Education*, 39, 30–34.
- Trigueros, R., Aguilar-Parra, J. M., Cangas, A. J., Bermejo, R., Ferrandiz, C., & López-Liria, R. (2019). Influence of emotional intelligence, motivation and resilience on academic performance and the adoption of healthy lifestyle habits among adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(16), 2810.
- Ubago-Jiménez, J. L., González-Valero, G., Puertas-Molero, P., & García-Martínez, I. (2019). Development of emotional intelligence through physical activity and sport practice: A systematic review. *Behavioral Sciences*, 9(4), 44.
- Ubago-Jiménez, J. S., González-Valero, G., Puertas-Molero, P., & García-Martínez, I. (2019). Development of emotional intelligence through physical activity and sport practice: A systematic review. *Behavioral Sciences*, 9(4), 44.
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *CMAJ*, 174(6), 801–809.
- Wijerathne, T., Sari, D. K., Liyanage, T., Kumaranayake, R., & Adithya, D. (2023). Need action for no relationship between emotional intelligence on physical activity among undergraduates in Colombo District. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 16, 3933–3940.
- Wong, C. S., & Law, K. S. (2002). The effect of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude: An exploratory study. *The Leadership Quarterly*, 13(3), 243–274.
- World Health Organization. (2022). Physical activity. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>