

MEMBENTUK KEMATANGAN EMOSI REMAJA MELALUI PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA DI SEKOLAH

Oleh Jaka Sunardi
Universitas Negeri Yogyakarta

Abstract

Teenagers are part of the society who have duties and responsibilities of their life, such as, follow the lesson in the school that called learning activities or school in common term. A failure occurs caused by unmaternity of the teenagers emotion. Unstable emotion caused by the difficulties to concentrate and affect to the learning achievement, meanwhile, the learning process is needed to absorb the materials learned for be raised again some times. Physical education, sport and health given because it have comprehensive goals include physical aspect, cognitive, affective, emotional, social and moral. Physical education is a process of interaction between students and the environment which managed through the systematic physical activity to perform whole human being, developing physical aspect, psychomotor, cognitive and affective. The maturity of emotion include: being realistic, accept ourselves and other what it is, well adjustment, be able to resolve an issues in objective ways, not depend on the others, concern with ethical values and morals, having empathy, sense of humor, have creativities and like a challenges. All aspects of emotional maturity can be formed through physical education, sport and health.

Keywords: Emotional maturity, Adolescents, Physical education, sport and health

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, pada masa ini individu mengalami banyak perubahan, baik fisik maupun psikis. Hurlock (1990:206) menyatakan bahwa masa remaja awal berlangsung antara umur 13-16/17 tahun dan masa remaja akhir berlangsung antara umur 16/17 tahun - 18 tahun. Abu Ahmadi dan Munawar Sholeh

(2005: 125) membagi masa remaja menjadi masa pueral (pra pubertas) berlangsung antara umur 12-14 tahun, masa pubertas berlangsung antara umur 14-18 tahun, dan masa adolesen berlangsung antara umur 18-21 tahun

Masa remaja juga disebut sebagai masa kritis karena perkembangan mental remaja berada pada taraf kritis yaitu ada keinginan untuk mengetahui tentang kehidupan dan berusaha mengenal dirinya secara lebih mendalam (Achir dikutip dari Sinta 1996:5). Terjadinya perubahan psikis menimbulkan keadaan yang membingungkan dikalangan remaja. Remaja tidak mau lagi diperlakukan sebagai anak-anak, tetapi jika dilihat dari pertumbuhan fisik dan psikis belum dapat dikatakan sebagai orang dewasa. Hal ini akan mempengaruhi remaja pada kehidupan sosial dan kegiatan belajarnya di sekolah, lebih dikawatirkan lagi apabila remaja tidak mampu menguasai emosinya, sehingga meledakkan emosinya di hadapan orang lain, pada saat dan tempat yang tidak tepat dan dengan cara-cara yang tidak dapat diterima oleh masyarakat, bahkan dimungkinkan dapat terjerumus ke hal-hal yang negatif

Salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam proses belajar individu adalah faktor kematangan emosi, semakin matang emosi semakin baik prestasi belajarnya (Rahayu, 1988: 5). Selanjutnya Crow & Crow (1984: 137) mengatakan bahwa tekanan dan frustrasi emosional dapat menghalangi efisiensi belajar. Pada kehidupan manusia sehari-hari emosi memegang peranan sangat besar, bahkan terkadang lebih berpengaruh daripada pikiran seseorang terutama pada masa remaja. Hurlock (1990" 125) berpendapat bahwa emosi yang tidak stabil menyebabkan kesukaran konsentrasi dan mempengaruhi prestasi belajar,

karena pada proses belajar dibutuhkan adanya konsentrasi untuk menyerap materi-materi yang dipelajari untuk sewaktu-waktu dapat dimunculkan kembali, apabila dibutuhkan. Remaja yang bebas dari tekanan tentu akan mampu memusatkan pikirannya dan daya konsentrasinya untuk belajar.

Pendidikan Jasmani dan olahraga (Penjasor) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan nasional (UU No 3/2005 pasal 18 ayat 1). Pendidikan Jasmani merupakan suatu proses interaksi antara siswa dan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis untuk membentuk manusia seutuhnya, yaitu untuk mengembangkan aspek *physical, psychomotor, kognitif*, dan aspek *afektif* (Annarino, Cowel dan Hazelton, 1980: 59-70). Pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga (Penjasor) diberikan di sekolah sejak anak di Sekolah Dasar sampai Sekolah Menengah, yang dituangkan dalam kurikulum. Berkaitan dengan hal tersebut maka secara kurikulum, pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah digunakan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan dalam kurikulum yang mencakup ranah *kognitif, afektif, dan psychomotor, dan physical*. Hal ini dipertegas definisi penjas dalam SK Mendikbud nomor 413/U/1987 (dalam Lutan, 2004) yang menjelaskan bahwa Penjas merupakan bagian integral dari pendidikan melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuscular, intelektual dan emosional.

KEMATANGAN EMOSI

Emosi

Kata emosi berawal dari bahasa Yunani yaitu *emotus* atau *emovere* yang artinya membangkitkan (Gunarsa, 1986: 129). Sedangkan Bruno (1989: 105) berpendapat, emosi merupakan singkatan 2 kata yang berasal dari bahasa Inggris, yaitu *exit* yang berarti jalan keluar dan *motion* yang berarti gerak. Drever (1986: 133) menyebutkan bahwa emosi sebagai keadaan yang kompleks bagi keadaan organisme, yang menyangkut perubahan fisik, misalnya pernafasan, denyut jantung, sekresi kelenjar sedang pada sisi psikis berupa suatu keadaan terangsang atau tertubasi (gusar atau terganggu) yang ditandai oleh perasaan yang kuat dan biasanya berupa

dorongan ke arah suatu bentuk tingkah laku tertentu. Seseorang yang mengalami emosi sering tidak memperhatikan lagi keadaan sekitarnya (Walgito, 1993: 145)

Secara fisiologis emosi merupakan suatu proses jasmani yang berkaitan dengan perubahan yang tajam ketika meluapkan perasaan seseorang. Perubahan-perubahan ini terlihat dengan jelas pada perubahan perubahan denyut jantung, perubahan ritme pernafasan dan banyak keringat yang keluar, secara psikologis emosi dialami sebagai reaksi yang paling tidak menyenangkan dan yang paling menyenangkan, yang digambarkan dengan kata-kata gembira atau marah (Bruno, 1989: 104-105)

Berdasarkan berbagai pendapat beberapa ahli tersebut di atas, maka dapat disimpulkan bahwa emosi adalah suatu keadaan yang dirasakan oleh individu yang meliputi kesadaran, proses fisiologis dan perilaku, yang dapat ditunjukkan melalui perkataan maupun mimik seseorang. Emosi seperti rasa sedih, marah, cemas dan cinta yang dialami oleh seseorang biasanya merupakan tanggapan terhadap kejadian-kejadian dalam kehidupannya. Emosi dapat merangsang pikiran baru, khayalan baru dan tingkah laku baru. Emosi adalah pengalaman yang berbeda-beda, ada emosi yang dapat menimbulkan rasa tidak senang, misalnya emosi marah, benci, takut, sedih yang dapat menimbulkan perasaan tidak bahagia, tetapi menimbulkan rasa senang, misalnya rasa gembira, cinta, dan sebagainya.

Kematangan Emosi

Manusia dalam kehidupannya selalu menghadapi masalah-masalah. Bagi individu yang tidak stabil akan dikuasai oleh emosinya, sehingga dalam menyelesaikan masalahnya sering mengalami kegagalan. Tetapi bagi individu yang stabil dan dapat mengendalikan emosinya akan dapat menyelesaikan masalahnya dengan tepat dan wajar. Orang yang memiliki kematangan emosi adalah orang yang memiliki kesanggupan untuk menghadapi tekanan hidup baik yang ringan maupun yang berat (Meichati, 1983:8). Kematangan emosi menentukan berhasil tidaknya seseorang menguasai keseimbangannya. Kemampuan seseorang dalam menguasai emosinya ini nampak dalam sikapnya menghadapi situasi-situasi tertentu, yang bermacam-macam coraknya.

Umumnya orang yang sudah matang emosinya selalu menunjukkan sikap yang positif dalam menghadapi kehidupan ini.

Pada masa remaja umumnya perkembangan emosi akan mengarah pada terbentuknya suatu kematangan emosi. Kematangan emosi akan tercapai pada usia dewasa, akan tetapi secara intensif mulai terbentuk sejak masa bayi, kanak-kanak dan remaja. Kemampuan untuk bereaksi secara emosional sudah ada sejak bayi (Baldwin dikutip Hurlock, 1988:134) Selanjutnya, pencapaian kematangan emosi seseorang ditandai dengan adanya kemampuan untuk melakukan penyesuaian diri. Seseorang semakin matang emosinya, maka ia akan semakin mampu menyesuaikan dirinya dengan keadaan-keadaannya yang menimbulkan tekanan pada emosinya.

Seorang remaja dikatakan sudah mencapai kematangan emosi bila pada masa remaja tidak meledakkan emosinya dihadapan orang lain, melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat pula untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih dapat diterima. Remaja yang telah mencapai kematangan emosi akan mampu menilai situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional, tidak lagi bereaksi tanpa berpikir sebelumnya. Hurlock (1990:229) mengatakan bahwa keseimbangan emosi dapat diperoleh dengan 2 cara, yaitu: (1) mengendalikan lingkungan dengan tujuan, supaya emosi yang tidak menyenangkan cepat diimbangi dengan emosi yang menyenangkan, (2) adalah dengan membantu anak mengembangkan toleransi terhadap emosinya. Selanjutnya Hurlock (1990: 213) mempertegas bahwa remaja yang emosinya telah matang dapat memberikan reaksi emosional yang stabil, tidak berubah-ubah dari satu emosi atau suasana hati ke emosi atau suasana hati yang lain, seperti periode sebelumnya.

Melihat dari uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kematangan emosi adalah kemampuan individu untuk menguasai emosinya, sehingga dapat memberikan reaksi emosional yang stabil, tidak berubah-ubah dari satu emosi ke emosi yang lain dan tidak meledakkan emosinya di hadapan orang lain, melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih dapat diterima serta

mampu menilai situasi secara kritis sebelum bereaksi secara emosional.

Aspek-aspek Kematangan Emosi

Maslow (Bischof, 1969: 127) menyebutkan beberapa aspek dari individu yang mempunyai kematangan emosi, yaitu: (1) bersikap realistis, mampu mengambil sikap dan keputusan akan suatu hal dengan tepat, (2) Menerima diri sendiri dan orang lain seperti apa adanya, (3) mempunyai spontanitas, mampu bertingkah laku yang wajar dan mudah menyesuaikan diri dengan keadaan yang berlangsung, (4) Tidak tergantung kepada orang lain dan mementingkan adanya *privacy* serta mampu menyelesaikan pekerjaan tanpa harus tergantung pada orang lain, (5) menyadari adanya perbedaan pendapat dalam mencapai tujuan dan mementingkan nilai-nilai etik dan moral dalam mencapai tujuan hidup, (6) kreativitasnya tinggi, mampu berinovasi dan berimprovisasi, (7) memikirkan kesejahteraan orang banyak, mampu berempati dengan sesamanya dan mampu bergaul dengan orang lain dari kelas sosial yang lebih rendah, (8) mempunyai rasa humor yang baik, tidak terlalu serius, mudah bercanda tetapi tetap menjaga nilai-nilai kesopanan dalam bercanda, misalnya tidak tertawa secara membabi buta, (9) senang tantangan dan petualangan baru, (10) mampu menyelesaikan persoalan, sesuai dengan masalah yang dihadapi, tidak mengukur segala sesuatu dari diri sendiri atau obyektif dalam mengatasi masalah. Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa remaja yang memiliki kematangan emosi dapat : bersikap realistis, menerima diri sendiri dan orang lain seperti apa adanya, mudah menyesuaikan diri, mampu menyelesaikan persoalan secara obyektif, tidak tergantung pada orang lain, mementingkan nilai-nilai etik dan moral, mampu berempati, mempunyai rasa humor, memiliki kreativitas serta senang tantangan.

PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA DI SEKOLAH

Bermain merupakan fitrah manusia yang paling hakiki sebagai makhluk *homo luden*, bermain adalah suatu kegiatan luapan ekspresi, pelampiasan ketegangan, atau peniruan peran, seperti saat anak

melihat harimau maka anak akan meniru gaya harimau menerkam mangsanya, sudah barang tentu sebagai mangsa adalah teman-teman bermainnya. Aktivitas bermain adalah kegiatan yang bernuansa riang dan gembira.

Pendidikan jasmani dan olahraga bersifat universal, berakar pada pandangan klasik tentang kesatuan "raga dan jiwa", pendidikan jasmani dan olahraga merupakan bagian integral dari pendidikan seutuhnya melalui aktivitas jasmani yang memiliki tujuan meningkatkan individu secara fisik maupun jiwanya. Sukintaka (2004) mengatakan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga adalah proses interaksi antara peserta didik dan lingkungan melalui aktivitas jasmani untuk menuju manusia Indonesia seutuhnya. Tujuan pendidikan jasmani adalah bersifat holistik, bukan hanya pada aspek psikomotor tetapi juga kognitif, afektif. Pengembangan psikomotor meliputi aspek kebugaran jasmani dan kemampuan biologik organ tubuh untuk meningkatkan efisiensi kerja biologik tubuh. Pengembangan kognitif meliputi pengetahuan tentang fakta, konsep, penalaran dan pemecahan masalah. Pengembangan afektif meliputi sifat-sifat psikologis dan unsur-unsur kepribadian yang seutuhnya. Hal ini dipertegas definisi penjas dalam SK Mendikbud nomor 413/U/1987 (dalam Lutan, 2004) yang menjelaskan bahwa Penjas merupakan bagian integral dari pendidikan melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuscular, intelektual dan emosional.

UU No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, olahraga terdiri atas 3 pilar : (1) Olahraga pendidikan, (2) Olahraga rekreasi, dan (3) Olahraga prestasi. Pasal 18 ayat 1 UU No. 3 Tahun 2005 menyebutkan bahwa Olahraga Pendidikan diselenggarakan sebagai bagian dari proses pendidikan, sehingga pelaksanaannya tidak terlepas dari UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.

Annarino, Cowell, dan Hazelton (1980) menyebutkan bahwa aspek-aspek yang dikembangkan pendidikan jasmani sebagai bagian dari proses pendidikan adalah (1) *physical domain*, (2) *psychomotor domain*, (3) *cognitive domain*, dan (4) *affective domain*. Istilah pendidikan jasmani dan

olahraga (penjasor) mengandung dua pengertian. Pertama pendidikan untuk jasmani yang berfokus pada pengembangan fisik dan keterampilan siswa menggunakan sarana cabang-cabang olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani. Kedua, olahraga berfungsi untuk melaksanakan pendidikan jasmani. Pendidikan Jasmani merupakan suatu proses interaksi antara siswa dan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis untuk membentuk manusia seutuhnya, yaitu untuk mengembangkan aspek physical, psychomotor, kognitif, dan aspek afektif. Pelaksanaan Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Pendidikan jasmani dan olahraga (Penjasor) diberikan disekolah sejak anak di Sekolah Dasar sampai Sekolah Menengah, yang dituangkan dalam kurikulum. Berkaitan dengan hal tersebut maka secara kurikuler, pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah digunakan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan dalam kurikulum yang mencakup ranah *cognitive*, *afektive*, *psychomotor*, dan *physical*.

MEMBENTUK KEMATANGAN EMOSI MELALUI PENJASOR

Pada kehidupan sehari-hari emosi memegang peranan yang sangat besar, bahkan kadang-kadang lebih berpengaruh daripada pemikiran yang jernih terutama pada masa remaja. Crow dan Crow (1984:137) mengatakan bahwa emosi menentukan arah tingkah laku individu dan mengambil bagian dalam setiap situasi kehidupan. Masa remaja dianggap sebagai periode "*storm and stres*", dan pada masa ini remaja memiliki emosi yang belum stabil yang disebut *hightened emotionality*. Remaja yang emosinya stabil atau mencapai kematangan emosi akan mampu mentolerir peningkatan emosi. Remaja yang emosinya stabil cenderung tenang, tidak mengalami perasaan tertekan., mampu memusatkan pikirannya untuk berkonsentrasi dalam belajar sehingga mampu memperoleh prestasi belajar yang baik dalam pendidikannya..

Remaja yang mengalami *hightened emotionality* akan mengalami perasaan tidak aman, tidak menentu, sering mengalami control tidak terkendali dan sering tidak bisa berkonsentrasi. Dalam keadaan seperti ini remaja atau mahasiswa akan mengalami gangguan dalam belajarnya, karena dalam proses belajar

diperlukan konsentrasi untuk menyerap materi yang dipelajari (Hurlock, 1990, 125). Sependapat dengan Crow dan Crow (1984, 137) mengatakan bahwa tekanan emosi dan frustrasi emosional dapat menghambat efisiensi belajar, dan akan mempengaruhi keberhasilan belajar, sedangkan ketenangan emosional akan banyak memberikan fasilitas dalam belajar.

Mengapa penjasor diberikan di sekolah? Apakah Penjasor mampu membentuk kematangan emosi remaja di sekolah? Penjasor diberikan di sekolah karena penjasor memiliki tujuan yang bersifat menyeluruh mencakup aspek fisik, kognitif, afektif, emosional, sosial dan moral. Pendidikan Jasmani merupakan suatu proses interaksi antara siswa dan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis untuk membentuk manusia seutuhnya, yaitu untuk mengembangkan aspek fisik, psikomotor, kognitif, dan afektif.

KESIMPULAN

Pada kehidupan sehari-hari emosi memegang peranan yang sangat besar, bahkan kadang-kadang lebih berpengaruh daripada pemikiran yang jernih terutama pada masa remaja. Emosi kadang-kadang menentukan arah tingkah laku individu dan mengambil bagian dalam setiap situasi kehidupan. Masa remaja dianggap sebagai periode "*storm and stres*", dan pada masa ini remaja memiliki emosi yang belum stabil yang disebut *heightened emotionality*. Seseorang yang memiliki kematangan emosinya jika dapat memenuhi aspek-aspek antara lain meliputi : bersikap realistis, menerima diri sendiri dan orang lain seperti apa adanya, mudah menyesuaikan diri, mampu menyelesaikan persoalan secara obyektif, tidak tergantung pada orang lain, mementingkan nilai-nilai etik dan moral, mampu berempati,, mempunyai rasa humor, memiliki kreativitas serta senang tantangan. Semua aspek-aspek kematangan emosi tersebut dapat dibentuk melalui penjasor, sebagai contoh : sportif mengakui kehebatan lawan, mudah menyesuaikan diri, percaya pada diri pribadi dan sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Ahmadi dan Munawar Sholeh (2005). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Annarino, Anthony A.,m Cowell, Charles C., and Hazelton, Helen W. (1980). *Curriculum Theory And Design in Physical Education*. ST Louis: The CV Mosby Publication
- Bischof, F.J. (1969). *Adult Psychology*. New York and London: Harper and Row, Publisher.
- Bruno, F.J. (1989). *Kamus istilah Kunci Psikologi*. Yogyakarta : Karisius.
- Crow, D., and Crow, A. (1984). Penerjemah Drs. Z. Kasijan. *Psikologi Pendidikan*. Surabaya : PT Bina Ilmu.
- Drever, J. (1986). *Kamus Psikologi*. Jakarta : PT. Bina Aksara
- Gunarsa, S.D., dan Gunarsa, Y.S.D. (1986). *Psikologi Remaja*. Jakarta : BPK. Gunung Mulia.
- Hamalik, O. (1990). *Metode Belajar dan Kesulitan-kesulitan Belajar*. Bandung : Tarsito.
- Hurlock, E.B. (1988). *Perkembangan Anak. Jilid 1*. Jakarta : Erlangga.
- Hurlock, E.B. (1990). *Psikologi Perkembangan*. Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta : Erlangga.
- Lutan, Rusli (2004). *Pembaharuan Pendidikan Jasmani di Indonesia*,. Jakarta: Ditjen Olahraga Depdiknas
- Meichati.S. (1983). *Kesehatan Mental*. Yogyakarta : Fak. Psikologi Universitas Yogyakarta.
- Rahayu, D. Iswari, (1988). *Perbedaan Prestasi Belajar Antara Siswa Yang Terganggu Emosi Dengan Yang Tidak Terganggu Emosi Pada Siswa-siswi Kelas 1 SMA Negeri 1. Yogyakarta. Intisari Skripsi* Yogyakarta
- Sukintaka (2004). *Teori Pendidikan Jasmani: Filosofi, Pembelajaran dan Masa Depan*. Bandung: Penerbit Nuansa
- Walgito, B. 1993. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andhi Offset