

PERBEDAAN KECERDASAN EMOSIONAL ANTARA MAHASISWA AKTIF DALAM UKM OLAHRAGA DENGAN MAHASISWA YANG TIDAK MENGIKUTI UKM OLAHRAGA

(Studi pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP PGRI Jombang)

Rahayu Prasetyo¹, Mecca Puspitaningsari², Novita Nur Sinthyawati³

^{1,2,3}Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP PGRI Jombang

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kecerdasan emosional antara mahasiswa yang aktif dalam kegiatan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Olahraga dengan mahasiswa yang tidak mengikuti UKM Olahraga Prodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP PGRI Jombang. Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah penelitian perbandingan (*comparative research*). Subyek penelitian ini adalah mahasiswa yang mengikuti UKM Olahraga sebanyak 25 mahasiswa dan 25 mahasiswa yang tidak mengikuti UKM Olahraga. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan angket kecerdasan emosional yang sudah diuji validitas dan reliabilitasnya ke mahasiswa *non sampel*. Penghitungan data menggunakan SPSS 20 dengan nilai nilai Sig. (2-tailed) $0,225 > \alpha 0.05$. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa tidak ada perbedaan kecerdasan emosional antara mahasiswa yang aktif dalam kegiatan UKM Olahraga dengan mahasiswa yang tidak mengikuti UKM Olahraga Prodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP PGRI Jombang.

Kata Kunci: Kecerdasan Emisional, Unit Kegiatan Mahasiwa Olahraga

This study aims to determine the difference between the emotional intelligence of students who are active in sports , students activity unit activities with students who do not follow at students activity unit of sport in Physical Education and Health STKIP PGRI Jombang. This type of research in this research is comparative research. The subjects of this study were students who follow sports, students activity unit as many as 25 students and 25 students who do not follow students activity unit of sport. Collecting data in this study is the use of emotional intelligence questionnaire that has been tested for validity and reliability to the non-sampled students. Counting data using SPSS 20 with the value of the Sig. (2-tailed) $0.225 > \alpha 0:05$. Results of this study stated that there was no difference between the emotional intelligence of students who are active in Students activity of sport with students who do not follow students activity unit of sport in Physical Education and Health STKIP PGRI Jombang.

Keywords: Emotional Intelligence, students activity unit

PENDAHULUAN

Saat ini olahraga telah berkembang begitu pesat. Olahraga bukan hanya sebagai aktivitas fisik semata tetapi juga sarana untuk mengembangkan aspek- aspek lainnya. Hal ini dikarenakan dalam olahraga banyak mengandung nilai-nilai positif. Olahraga merupakan pilar penting karena jiwa *fairplay*, sportivitas, *team work*, dan nasionalisme dapat dibangun melalui olahraga. Aspek-aspek yang bisa dikembangkan melalui olahraga antara lain aspek kognitif, sosial dan kecerdasan emosional. Goleman (2002) berpendapat kecerdasan emosional merupakan kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan intelegensi (*to manage our emotional life with intellegence*), menjaga keselarasan emosi dan mengungkapkannya (*the appropriatennes of emotion ots expression*) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan

sosial.

Pada dasarnya kecerdasan emosional dapat diasah dengan mengikuti kegiatan-kegiatan yang positif. Menurut Hapsari (2010) kegiatan di masa remaja sering hanya berkisar pada kegiatan sekolah dan seputar usaha menyelesaikan urusan di rumah, selain urusan tersebut remaja memiliki banyak waktu luang. Salah satunya adalah mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang di perguruan tinggi biasa disebut dengan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM). Menurut Brooks (2000) siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga tidak hanya dapat mengembangkan keterampilan, tetapi mereka juga belajar untuk menghormati otoritas, belajar untuk menghadapi tantangan baru, dan menikmati kebersamaan dengan teman. Kegiatan olahraga tidak hanya baik untuk fisik tetapi juga meningkatkan emosional siswa.

Berolahraga dapat mengurangi kecemasan dan depresi, melancarkan peredaran darah, dan meningkatkan harga diri. Anak-anak yang berolahraga lebih percaya diri, mengurangi ketidakhadiran di sekolah, dan biasanya mendapatkan nilai yang lebih baik. Hasil penelitian Blomfield (2010) yang dilakukan pada siswa-siswa di Australia menunjukkan bahwa keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga mengurangi tingkat penggunaan alkohol, mengurangi ketidakhadiran di sekolah, dan meningkatkan rasa kepemilikan terhadap sekolahnya. Hasil penelitian Ashron (2009) menambahkan bahwa siswa yang terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga mempunyai semangat kompetisi yang baik. Berdasarkan latar belakang di atas diasumsikan bahwa siswa yang aktif dalam kegiatan olahraga mempunyai kecerdasan emosional yang baik. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kecerdasan emosional antara mahasiswa yang aktif dalam kegiatan UKM Olahraga dengan mahasiswa yang tidak mengikuti UKM Olahraga Prodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP PGRI Jombang

Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosi berkembang sejak bayi lahir (Ulutas dan Omeroglu, 2007). Kemudian terus berkembang sejalan dengan perkembangan otak manusia, yang dibentuk oleh pengalaman, terutama pengalaman yang terjadi pada masa kanak-kanak awal. Menurut Goleman (2001), sampai kira-kira usia enam belas sampai delapan belas tahun, masih terjadi perkembangan otak bagian emosi yang cukup cepat. Pada masa dewasa, perkembangan otak masih berlangsung, namun tidak sepesat yang terjadi pada masa kanak-kanak dan masa remaja. Definisi Kecerdasan Emosional Menurut Para Ahli—Salovey dan Mayer mendefinisikan kecerdasan emosional atau yang sering disebut EQ sebagai “himpunan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan sosial yang melibatkan kemampuan pada orang lain, memilah-milah semuanya dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan” (Shapiro, 1998 : 8). Kecerdasan emosional sangat dipengaruhi oleh lingkungan, tidak bersifat menetap, dapat berubah-ubah setiap saat. Untuk itu peranan lingkungan terutama orang tua pada masa kanak-kanak sangat mempengaruhi dalam pembentukan kecerdasan emosional. Perkembangan kecerdasan emosi dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti berikut, temperamen (Kagan dalam Shapiro, 2003), keluarga (Gottman & DeClaire, 1998), teman sebaya (Asher dalam Salovey & Sluyter, 1997), sekolah (Salovey & Sluyter, 1997), seni (Mandler dalam Strongman, 2003), media cetak dan elektronik (Gottman & DeClaire, 1998), jenis kelamin (Petrides & Sangareau, 2006) juga pendidikan kusus (Ulutas & Omeroglu 2007).

Gardner (Goleman, 2009: 51-53) mengemukakan 8 kecerdasan pada manusia (kecerdasan majemuk). Menurut Goleman (2009:50) menyatakan bahwa kecerdasan majemuk yang dikemukakan oleh Gardner adalah manifestasi dari penolakan akan pandangan *intelektual quotient* (IQ). Salovey (Goleman, 2009:57), menempatkan

kecerdasan pribadi dari Gardner sebagai definisi dasar dari kecerdasan emosional. Kecerdasan yang dimaksud adalah kecerdasan antar pribadi dan kecerdasan intrapribadi. Kecerdasan emosi dapat menempatkan emosi individu pada porsi yang tepat, memilah kepuasan dan mengatur suasana hati. Koordinasi suasana hati adalah inti dari hubungan sosial yang baik.

Goleman (2009: 45) menyatakan bahwa “kecerdasan emosi merupakan kemampuan emosi yang meliputi kemampuan untuk mengendalikan diri, memiliki daya tahan ketika menghadapi suatu masalah, mampu mengendalikan impuls, memotivasi diri, mampu mengatur suasana hati, kemampuan berempati dan membina hubungan dengan orang lain.” Kecerdasan emosi dapat menempatkan emosi seseorang pada porsi yang tepat, memilah kepuasan dan mengatur suasana hati. Koordinasi suasana hati adalah inti dari hubungan sosial yang baik. Apabila seseorang pandai menyesuaikan diri dengan suasana hati individu yang lain atau dapat berempati, orang tersebut akan memiliki tingkat emosionalitas yang baik dan akan lebih mudah menyesuaikan diri dalam pergaulan sosial serta lingkungannya.

Mayer dan Salovey (Mubayidh, 2006) mendefinisikan bahwa “kecerdasan emosi sebagai suatu kecerdasan sosial yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam memantau baik emosi dirinya maupun emosi orang lain, dan juga kemampuannya dalam membedakan emosi dirinya dengan emosi orang lain, dimana kemampuan ini digunakan untuk mengarahkan pola pikir dan perilakunya”. Sejalan dengan itu, Robert dan Cooper (Agustian, 2001) mengungkapkan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan merasakan, memahami dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, emosi, koneksi dan pengaruh yang manusiawi. Individu yang mampu memahami emosi individu lain, dapat bersikap dan mengambil keputusan dengan tepat tanpa menimbulkan dampak yang merugikan kedua belah pihak. Emosi dapat timbul setiap kali individu mendapatkan rangsangan yang dapat mempengaruhi kondisi jiwa dan menimbulkan gejala dari dalam. Emosi yang dikelola dengan baik dapat dimanfaatkan untuk mendukung keberhasilan dalam berbagai bidang karena pada waktu emosi muncul, individu memiliki energi lebih dan mampu mempengaruhi individu lain. Segala sesuatu yang dihasilkan emosi tersebut bila dimanfaatkan dengan benar dapat diterapkan sebagai sumber energi yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas, mempengaruhi orang lain dan menciptakan hal-hal baru. Menurut Shapiro (2001) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai himpunan suatu fungsi jiwa yang melibatkan kemampuan memantau intensitas perasaan atau emosi, baik pada diri sendiri maupun pada orang lain. Individu memiliki kecerdasan emosional tinggi memiliki keyakinan tentang dirinya sendiri, penuh antusias, pandai memilah semuanya dan menggunakan informasi sehingga dapat membimbing pikiran dan tindakan.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud kecerdasan emosi adalah kemampuan merasakan dan memahami secara lebih efektif terhadap daya kepekaan emosi yang mencakup kemampuan memotivasi diri sendiri atau orang lain, pengendalian diri, mampu memahami perasaan orang lain dengan efektif, dan mampu mengelola emosi yang dapat digunakan untuk membimbing pikiran untuk mengambil keputusan yang terbaik.

Aspek-Aspek Kecerdasan Emosi

Sampai sekarang belum ada alat ukur yang dapat digunakan untuk mengukur kecerdasan emosi seseorang. Walaupun demikian, ada beberapa ciri-ciri yang mengindikasikan seseorang memiliki kecerdasan emosional. Goleman (2009) menyatakan bahwa secara umum ciri-ciri seseorang memiliki kecerdasan emosi adalah mampu memotivasi diri sendiri, bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berfikir serta berempati dan berdoa. Lebih lanjut Goleman (2009) merinci lagi

aspek-aspek kecerdasan emosi secara khusus sebagai berikut:

1. Mengenali emosi diri, yaitu kemampuan individu yang berfungsi untuk memantau perasaan dari waktu ke waktu, mencermati perasaan yang muncul. Ketidakmampuan untuk mencermati perasaan yang sesungguhnya menandakan bahwa orang berada dalam kekuasaan emosi. Kemampuan mengenali diri sendiri meliputi kesadaran diri.
2. Mengelola emosi, yaitu kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepas kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibatnya yang timbul karena kegagalan ketrampilan emosi dasar. Orang yang buruk kemampuan dalam ketrampilan ini akan terus menerus bernaung melawan perasaan murung, sementara mereka yang pintar akan dapat bangkit kembali jauh lebih cepat. Kemampuan mengelola emosi meliputi kemampuan penguasaan diri dan kemampuan menenangkan kembali.
3. Memotivasi diri sendiri, yaitu kemampuan untuk mengatur emosi merupakan alat untuk mencapai tujuan dan sangat penting untuk memotivasi dan menguasai diri. Orang yang memiliki keterampilan ini cenderung jauh lebih produktif dan efektif dalam upaya apapun yang dikerjakannya. Kemampuan ini didasari oleh kemampuan mengendalikan emosi, yaitu menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati. Kemampuan ini meliputi: pengendalian dorongan hati, kekuatan berfikir positif dan optimis
4. Mengenali emosi orang lain, kemampuan ini disebut empati, yaitu kemampuan yang bergantung pada kesadaran diri emosional, kemampuan ini merupakan ketrampilan dasar dalam bersosial. Orang empatik lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial tersembunyi yang mengisyaratkan apa yang dibutuhkan orang atau dikehendaki orang lain.
5. Membina hubungan. Seni membina hubungan sosial merupakan keterampilan mengelola emosi orang lain, meliputi ketrampilan social yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan hubungan antar pribadi.
6. Berdasarkan uraian di atas maka penelitian ini menggunakan aspek-aspek dalam kecerdasan emosi dari Goleman yang meliputi: mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan dikarenakan aspek aspek menurut Goleman mencakup keseluruhan dan lebih terperinci.

METODE

Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah penelitian perbandingan (*comparative research*). Subyek penelitian ini adalah mahasiswa yang mengikuti UKM Olahraga sebanyak 25 mahasiswa dan 25 mahasiswa yang tidak mengikuti UKM Olahraga. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan angket kecerdasan emosional yang sudah diuji validitas dan reliabilitasnya ke mahasiswa non sampel. Hasil uji coba skala kecerdasan emosional dilakukan pada 68 mahasiswa non sampel prodi Penjaskes STKIP PGRI Jombang dan kemudian diperoleh nilai reliabilitas $\alpha = .938$. Data dalam penelitian dianalisis menggunakan program SPSS 20.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang akan disajikan berupa data yang diperoleh dari hasil tes kecerdasan emosional antara mahasiswa yang aktif dalam kegiatan UKM Olahraga dengan mahasiswa yang tidak mengikuti UKM Olahraga. Selanjutnya akan diuraikan hasil tes kecerdasan emosional.

Deskripsi Hasil Tes Kecerdasan Emosional

Tabel 1. Deskripsi Hasil Tes Kecerdasan Emosional

Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
UKM	25	81,84	5,706	1,141
Non UKM	25	79,92	5,330	1,066

Tabel 2. Hasil Uji Beda

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	95% Confidence Interval of the Difference	
							Lower	Upper
Tes Kecerdasan Emosional	<i>Equal variances assumed</i>	,094	,760	1,229	48	,225	-1,220	5,060
	<i>Equal variances not assumed</i>			1,229	47,779	,225	-1,220	5,060

Berdasarkan hasil analisis *independent sample tes* yang tampak pada tabel 2 menunjukkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan kecerdasan emosional antara mahasiswa yang aktif mengikuti UKM Olahraga dan mahasiswa yang tidak mengikuti UKM Olahraga. Hal ini bisa dilihat dari nilai *Sig. (2-tailed)* $0,225 > \alpha 0.05$.

Pada hasil analisa data menyatakan tidak ada perbedaan rata-rata hasil tes kecerdasan emosional antara mahasiswa yang aktif mengikuti UKM Olahraga dan mahasiswa yang tidak mengikuti UKM Olahraga yang tampak pada tabel 1. Hal ini tidak sesuai dengan yang dikemukakan Brooks (2000) bahwa siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga tidak hanya dapat mengembangkan keterampilan, tetapi mereka juga belajar untuk menghormati otoritas, belajar untuk menghadapi tantangan baru, dan menikmati kebersamaan dengan teman. Kegiatan olahraga tidak hanya baik untuk fisik tetapi juga meningkatkan emosional siswa. Berolahraga dapat mengurangi kecemasan dan depresi, mengurangi tekanan darah, dan meningkatkan harga diri.

Mahoney (2005) dalam penelitiannya menilai adanya pengaruh persepsi seorang siswa yang mengikuti ekstrakurikuler mengarah pada respon emosionalnya dan mempengaruhi kecerdasan emosional dalam hal ini seperti motivasi. Seorang siswa yang memiliki sebuah persepsi yang mengarah pada respon emosional positif (*enjoyment*) atau respon emosional negatif (*stress*) dan dapat mengubah motivasinya.

SIMPULAN

Berdasarkan pendapat beberapa tokoh dan hasil penelitian yang menyatakan tidak ada perbedaan kecerdasan emosional antara mahasiswa yang aktif mengikuti UKM Olahraga dan tidak mengikuti UKM Olahraga. Persepsi negatif siswa terhadap olahraga yang menganggap olahraga hanya serangkaian gerak fisik yang hanya akan membuat lelah menjadikan motivasi dalam berolahraga berkurang. Sehingga siswa malas untuk mengenal, melakukan dan menginternalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam olahraga. Selain itu bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain pengaruh lingkungan yang tidak mencerminkan nilai-nilai emosional. Kegiatan olahraga hanya bersifat pengembangan fisik tanpa menyentuh ranah kecerdasan emosional siswa. Hal ini selaras dengan yang diungkapkan oleh Goleman (2002) bahwa faktor-faktornya terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal dari seseorang. Faktor internal mencakup struktur dari otak manusia.

Sedangkan untuk factor eksternal mencakup faktor keluarga dan non keluarga. Faktor keluarga berhubungan erat dengan sifat orangtua yang diidentifikasi kemudian diinternalisasi oleh anak, sehingga kecerdasan emosional dipengaruhi juga oleh hal ini. Untuk faktor non keluarga terdiri dari lingkungan masyarakat, lingkungan pendidikan, dan bisa juga karena pengalaman sebelumnya, yaitu pelatihan asertivitas yang didapatkan sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Blomfield, C. (2010). Australian Adolescents' Extracurricular Activity Participation and Positive
- Brooks, A. L. (2000). *A study of the relationship between the increased growth and development of elementary students when participating in extracurricular activities and the adaptations that parents, schools, and communities make to meet these after school.*
- Deniz, M.E. (2008). *A comparison of scouts' emotional intelligence levels with regards to age and gender variables: a cross-cultural study.* <http://ilkogretimonline.org.tr/vol7say2/v7s2m12.pdf>.
- Depdiknas (2003). *Undang-undang republik indonesia nomor 20 tahun 2003 tentang system pendidikan nasional.* Jakarta: B .P. Dharma Bhakti.
- Depdiknas. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia.* Jakarta: Balai Pustaka.
- Development: Is the Relationship Mediated by Peer Attributes. *Australian Journal of Educational and Developmental Psychology*, 10, 108-122. <http://www.collegiateassessment.com/acarticle2.pdf>.
- Fernandez, P. (2008). Emotional intelligence in education. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 6(15). [On-line] <http://www.srcd.org/press/mahoney.pdf>.
- Fruh, J.M. (2005). The correlation of emotional intelligence, academic achievement and clinical performance in undergraduate athletic training students. [http://www.oregonpdf.org/pdf/PE4773Fruh\(19-1\).pdf](http://www.oregonpdf.org/pdf/PE4773Fruh(19-1).pdf). Tanggal akses: 03 Maret 2011.
- Fujita, K. (2005). The effects of extracurricular activities on the academic. <http://ilkogretimonline.org.tr/vol7say2/v7s2m12.pdf>.
- Goleman, D. (2002). *Emotional intelligence (terjemahan).* Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- <http://www.uwstout.edu/content/lib/thesis/2000/2000brooksa.pdf>.
- Lutan, R. (2000). *Pengelolaan interaksi belajar mengajar intrakurikuler dan ekstrakurikuler.* Jakarta: Universitas Terbuka
- Mahoney, J. (2005). *Organized Activities as Context of Development: Extracurricular Activities, After School and Community Programs.* New York: Lawrence Erlbaum.