

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perguruan tinggi adalah jenjang pendidikan lanjutan setelah jenjang pendidikan dasar dan menengah. Terdapat beberapa macam perguruan tinggi di Indonesia, yaitu Perguruan Tinggi Negeri (PTN), Perguruan Tinggi Swasta (PTS), dan Perguruan Tinggi Kedinasan (PTK). Perguruan Tinggi Kedinasan (PTK) merupakan perguruan tinggi yang memiliki ikatan dengan lembaga yang menaunginya yang juga sebagai penyelenggaranya. Sebagai contoh, STAN (Sekolah Tinggi Administrasi Negara) berada di bawah naungan Departemen Keuangan, IPDN (Institut Pemerintahan Dalam Negeri) berada di bawah naungan Departemen Dalam Negeri, STIP (Sekolah Tinggi Ilmu Pelayaran), STTD (Sekolah Tinggi Transportasi Darat), dan STPI (Sekolah Tinggi Penerbangan Indonesia) yang berada di bawah naungan Departemen Perhubungan.

Berdasarkan wawancara pada 13 Oktober 2015 dengan salah seorang taruna PTK X, diperoleh informasi bahwa PTK memiliki beberapa perbedaan dengan perguruan tinggi negeri maupun swasta terkait dengan sistem pendidikan maupun fasilitasnya. Beberapa PTK menerapkan sistem pendidikan semi militer dengan karakteristik berupa: penggunaan seragam serta atribut-atribut tertentu, penyediaan asrama, kedisiplinan, kerapian, budaya senioritas yang kental, serta aktivitas fisik yang padat. Karakteristik-karakteristik tersebut menjadi ciri khas bagi para peserta didik di PTK, salah

satunya adalah aktivitas fisik. Pada PTK yang menerapkan sistem pendidikan semi militer, terdapat suatu kegiatan aktivitas fisik yang harus dilakukan oleh setiap taruna/i (sebutan bagi para peserta didik di PTK) berupa olahraga pagi dan sore. Kegiatan tersebut ditujukan untuk membentuk kondisi fisik para taruna/i yang bugar guna menunjang performanya di dunia kerja pada kemudian hari (Pateda, Mushawwir, Ilhamjaya, Rosdiana, Nuchrawi & Fatmawati, 2012).

Hasil wawancara tersebut juga mengungkap informasi bahwa aktivitas fisik yang dilakukan taruna/i pada PTK X tersebut berupa olahraga wajib setiap pagi dan sore hari serta aktivitas fisik lainnya. Olahraga wajib tersebut berdurasi sekitar 30 sampai 60 menit per sesinya. Pada pagi hari, para taruna/i memulai kegiatan olahraga pada pukul 05.00 sampai dengan pukul 05.30, sedangkan pada sore hari mereka berolahraga dari pukul 15.30 sampai dengan 16.30. Olahraga wajib yang dilakukan tersebut terdiri atas: *stretching*, senam, lari, *push-up*, dan *sit-up*. Selain itu, terdapat pula aktivitas fisik lain, seperti olahraga bulutangkis, sepak bola, basket, voli, dan lainnya. Seluruh taruna/i diberi kelonggaran untuk memilih salah satu dari cabang olahraga yang ada.

Selain kegiatan aktivitas fisik yang padat, para taruna/i pun tetap harus mengikuti kegiatan akademis yang ada. Tidak hanya dituntut untuk tetap prima dalam latihan fisik, para taruna/i juga harus bisa menampilkan performa akademik yang baik di tengah kepadatan kegiatannya, serta kondisi lingkungan dengan kedisiplinan yang sangat ketat. Kedua tuntutan yang ada tersebut dapat memicu stres pada para taruna/i.

Salah satu respon yang dihasilkan oleh stres adalah respons emosional (Putri, 2015). Berbagai macam tuntutan, akademik maupun non akademik yang dijumpai oleh para taruna/i dapat mempengaruhi emosi taruna/i, seperti sedih, kesal, dan marah. Kondisi-kondisi tersebut dapat berpengaruh pada performa para taruna/i dalam menyelesaikan studinya. Apabila taruna/i tidak siap menghadapi beban tuntutan yang sedemikian banyaknya, maka hal tersebut akan berpengaruh pada penurunan performa mereka. Respons emosi dari stres tersebut menjadi perlu untuk ditangani agar tidak memberikan efek lebih besar bagi para taruna/i, misalnya keadaan depresi atau gangguan emosional lain (Putri, 2015). Untuk itu, perlu dilakukan regulasi emosi sebagai upaya untuk mengatasi respons emosi tersebut.

Gross (2002) menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan proses dimana seseorang berusaha “mempengaruhi” emosi yang dirasakan, kapan perlu merasakan emosi tersebut, bagaimana mengalaminya, serta mengekspresikan emosi tersebut. Regulasi emosi dikategorikan sebagai keadaan yang otomatis dan terkontrol, baik secara sadar maupun tidak sadar yang meliputi peningkatan, penurunan atau pengelolaan emosi negatif atau emosi positif. Menurut Bonanno dan Mayne dalam Setyowati (2010) kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai pengalaman emosi mereka dan kemampuan mengontrol, mengekspresikan emosi dan perasaan tersebut dalam kehidupan sehari-hari inilah yang disebut sebagai kemampuan regulasi emosi. Terdapat berbagai upaya yang berbeda dalam waktu penggunaannya untuk meregulasi emosi menurut Gross, yaitu: *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive change*, dan *respon modulation*. Salah satu

upaya dari regulasi emosi adalah *respon modulation*, yaitu dengan mempengaruhi respon fisiologis, pengalaman, atau perilaku yang relatif dengan seketika.

Penelitian mengenai regulasi emosi yang dilakukan oleh Barret, Gross, Christensen dan Benvenuto dalam Setyowati (2010) menemukan bahwa emosi negatif dapat mempengaruhi aktivitas seseorang dan bahwa kemampuan meregulasi emosi dapat mengurangi emosi-emosi negatif akibat pengalaman-pengalaman emosional serta meningkatkan kemampuan untuk menghadapi ketidakpastian hidup, memvisualisasikan masa depan yang positif dan mempercepat pengambilan keputusan. Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik maka akan memiliki reaksi emosi yang juga positif (Setyowati, 2010). Taruna/i yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik melalui aktivitas fisik berupa olahraga yang hampir setiap hari dilakukan akan mampu mengontrol emosinya dengan baik pula. Salah satunya mengontrol keluarnya emosi negatif seperti marah dan kesal melalui perilaku agresif seperti memukul. Oleh karena itu, para taruna/i perlu meregulasi emosinya agar dapat beradaptasi dengan baik terhadap lingkungannya yang penuh dengan berbagai macam tuntutan. Salah satu kegiatan yang dapat dilakukan para taruna/i terkait upaya regulasi emosi, dan juga menjadi karakteristik dari PTK adalah adanya aktivitas fisik berupa olahraga.

Hubungan antara olahraga dengan emosi ini dapat dijelaskan dengan pendekatan neuropsikologi. Menurut Rafey dalam Ambardini (2009) terdapat beberapa neurotransmitter yang berhubungan dengan latihan fisik, yaitu neurotransmitter yang tergolong dalam neurotransmitter monoamin

(norepinefrin, serotonin, dan dopamin). Norepinefrin berfungsi untuk memperbaiki suasana hati (*mood*), motivasi intrinsik, rasa percaya diri, dan memperbaiki persepsi diri. Sementara itu serotonin berfungsi mengatur suasana hati, mengendalikan impuls, menimbulkan rasa percaya diri, melawan efek racun dari tingginya kadar hormon stres, dan memperbaiki proses belajar pada tingkat seluler. Latihan yang teratur juga dapat meningkatkan jumlah enzim yang menghasilkan dopamin, dan mengubah kerja dopamin pada membran *postsynaptic*. Latihan fisik cenderung meningkatkan kadar glukosa, serotonin, epinefrin, dopamin (zat-zat kimia saraf) yang berpengaruh pada pengaturan perilaku. Menurut Rafey dalam Ambardini (2009), latihan fisik dapat meningkatkan perhatian dan motivasi, melalui peningkatan kadar dopamin dan norepinefrin, membuat suasana hati lebih positif, kecemasan lebih rendah, dan rasa percaya diri lebih tinggi. Latihan fisik cenderung meningkatkan salah satunya yaitu neurotransmitter serotonin. Serotonin merupakan neurotransmitter monoamin ketiga yang disebut juga 5-HT, alias 5-hidroksitriptamin. Efek-efeknya terhadap perilaku bersifat kompleks. Serotonin memiliki peran dalam regulasi suasana hati; kontrol tindakan makan, tidur, dan terjaga; serta dalam regulasi nyeri (Carlson, 2012).

Salah satu peran dari neurotransmitter serotonin adalah meregulasi suasana hati. Suasana hati adalah suatu perasaan yang cenderung kurang intens dibandingkan dengan emosi dan seringkali tanpa rangsangan kontekstual. Emosi adalah suatu perasaan intens yang ditujukan kepada seseorang atau sesuatu. Emosi akan berubah menjadi suasana hati ketika seseorang

kehilangan fokus pada kejadian atau objek yang mencetuskan perasaan tersebut. Dengan tanda yang sama, suasana hati yang baik atau buruk dapat membuat kita lebih emosional sebagai respon pada suatu kejadian (Robbins, 2008).

Steptoe, Kearsley, dan Walters dalam Ogden (2007) melakukan penelitian tentang perubahan *mood*, kekuatan mental, dan kegembiraan pada laki-laki yang aktif berolahraga dan laki-laki yang tidak aktif dalam berolahraga dengan mengikuti latihan fisik minimal, sedang, dan maksimal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hanya laki-laki yang aktif berolahraga mengalami penurunan pada ketegangan atau kecemasan setelah latihan fisik yang maksimal, dan semua subjek dalam penelitian menunjukkan peningkatan kegembiraan dan kekuatan mental dua menit setelah melakukan latihan fisik maksimal dan sedang dibandingkan dengan kondisi minimal. Berdasarkan penelitian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa melakukan olahraga dapat menjadi salah satu cara untuk meregulasi emosi melalui peningkatan emosi positif yang dirasakan individu.

Berdasarkan hasil wawancara pada 24 Oktober 2015 dengan beberapa taruna PTK X, para taruna/i tersebut menyatakan bahwa kegiatan olahraga yang dilakukan hampir setiap hari membuat taruna/i tersebut merasa lebih bersemangat dalam melakukan aktivitas-aktivitas lainnya, serta membuat mereka merasakan *mood* yang lebih baik. Akan tetapi, ketika tidak mengikuti olahraga tersebut, taruna/i itu mengatakan bahwa mereka merasa lebih malas untuk melakukan aktivitas-aktivitas lainnya. Berdasarkan data awal yang diperoleh tersebut, dapat dikatakan bahwa olahraga yang dilakukan para

taruna/i tersebut dapat meningkatkan semangat untuk melakukan aktivitas-aktivitas lain dan membuat suasana hati lebih baik.

Berdasarkan literatur diketahui bahwa olahraga yang menjadi ciri khas dari para taruna/i di PTK dapat menjadi salah satu upaya untuk meregulasi emosi. Belum banyak pula penelitian yang dilakukan terkait regulasi emosi dan olahraga sebagai salah satu upayanya. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui lebih lanjut bagaimana hubungan antara aktivitas fisik berupa olahraga dengan regulasi emosi yang dimiliki oleh para taruna/i PTK. Aktivitas olahraga yang diukur dalam penelitian ini akan disesuaikan dengan kegiatan wajib yang dilakukan oleh taruna/i yaitu lari, senam, *sit-up*, dan *push-up*.

Regulasi emosi merupakan cara individu untuk mengontrol emosi yang dimilikinya. Manusia sebagai makhluk ciptaan Allah yang menjadi khalifah di bumi diberikan anugrah untuk dapat melakukan regulasi terhadap emosinya. Islam memandang manusia sebagai makhluk yang paling sempurna dan mulia diantara makhluk lainnya yang berada di bumi. Sebagaimana disebutkan dalam Al Quran Surat At Tin (95): 4: *“Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.”*

Dalam ayat lain dijelaskan bahwa Allah telah memberikan manusia rezeki yang baik serta kelebihan-kelebihan lain dari makhluk lainnya di dunia. Sebagaimana firman Allah SWT dalam Surat Al Isra' (17): 70: *“Dan sesungguhnya telah Kami muliakan anak-anak Adam, Kami angkut mereka di daratan dan di lautan, Kami beri mereka rezeki dari yang baik-baik dan*

Kami lebihkan mereka dengan kelebihan yang sempurna atas kebanyakan makhluk yang telah Kami ciptakan.”

Kemampuan regulasi emosi seseorang terkait dengan pengetahuan yang dimilikinya. Orang yang memiliki pengetahuan tinggi akan cenderung lebih memahami bagaimana cara memposisikan dirinya. Oleh karena itu, ilmu merupakan hal penting bagi seseorang dalam mengelola emosinya (Haryanto, dalam Azmi 2016). Sebagai seorang muslim yang berilmu dan beriman, terbentuklah kesucian hati pada dasarnya dapat meregulasi emosinya dengan baik. Sebagaimana disebutkan dalam firman Allah SWT Surat Asy Syams (91): 9: *“Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu.”*

Pada ayat lainnya dinyatakan bahwa manusia mempunyai nafsu atau emosi yang mempengaruhi untuk berbuat kejahatan dan nafsu untuk berbuat kebaikan. Sebagaimana disebutkan dalam firman Allah SWT Surat Yusuf (12): 53: *“Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyanyang.”*

Aktivitas fisik berhubungan salah satunya dengan olahraga. Rasulullah SAW telah menganjurkan berolahraga yang bermanfaat bagi tubuh dan hati manusia. Olahraga merupakan kegiatan fisik untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh. Olahraga pun mendapat perhatian dalam tinjauan Islam. Islam menegaskan pentingnya berolahraga untuk menciptakan generasi Rabbani yang kuat dan sehat, karena dengan berolahraga dapat membantu manusia menuju kesehatan fisik dan batin, serta menenangkan jiwa dan raga

(Akbar, 2014). Berdasarkan tujuan dan manfaatnya, olahraga sangatlah penting karena banyak memberikan efek positif. Hal ini menunjukkan bahwa dengan berolahraga akan mewujudkan generasi yang kuat jasmaninya (Akbar, 2014). Sebagaimana Allah menjelaskan dalam Al Quran Surat Al Anfaal (8) 60: *“Dan siapkanlah untuk menghadapi mereka kekuatan apa saja yang kamu sanggupi dan dari kuda-kuda yang ditambat untuk berperang (yang dengan persiapan itu) kamu menggentarkan musuh Allah dan musuhmu dan orang orang selain mereka yang kamu tidak mengetahuinya; sedang Allah mengetahuinya. Apa saja yang kamu nafkahkan pada jalan Allah niscaya akan dibalasi dengan cukup kepadamu dan kamu tidak akan dianiaya (dirugikan).”*

Tinjauan Islam tentang pentingnya olahraga tersebut sejalan dengan kegiatan yang dilakukan oleh para taruna/i perguruan tinggi kedinasan. Pada PTK yang menerapkan sistem pendidikan semi militer, terdapat suatu kegiatan aktivitas fisik yang harus dilakukan oleh setiap taruna/i (sebutan bagi para peserta didik di PTK) berupa olahraga pagi dan sore. Kegiatan tersebut ditujukan untuk membentuk kondisi fisik para taruna/i yang bugar guna menunjang performanya di dunia kerja pada kemudian hari (Pateda dkk, 2012). Sebagaimana dijelaskan dalam Al Quran Surat Al Qashas (28): 26: *“Salah seorang dari kedua wanita itu berkata: "Ya bapakku ambillah ia sebagai orang yang bekerja (pada kita), karena sesungguhnya orang yang paling baik yang kamu ambil untuk bekerja (pada kita) ialah orang yang kuat lagi dapat dipercaya".”*

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk membuat penelitian dengan judul “Hubungan Antara Olahraga dengan Regulasi Emosi Pada Taruna/i Perguruan Tinggi Kedinasan (PTK) dan Tinjauannya Dalam Islam”.

1.2 Pertanyaan Penelitian

- Apakah terdapat hubungan antara olahraga dengan regulasi emosi pada taruna/i Perguruan Tinggi Kedinasan (PTK)?
- Bagaimana tinjauan Islam terhadap hubungan antara olahraga dengan regulasi emosi pada taruna/i Perguruan Tinggi Kedinasan (PTK)?

1.3 Tujuan Penelitian

- Untuk mengetahui hubungan antara olahraga dengan regulasi emosi pada taruna/i Perguruan Tinggi Kedinasan (PTK).
- Untuk mengetahui tinjauan Islam terhadap hubungan antara olahraga dengan regulasi emosi pada taruna/i Perguruan Tinggi Kedinasan (PTK).

1.4 Manfaat Penelitian

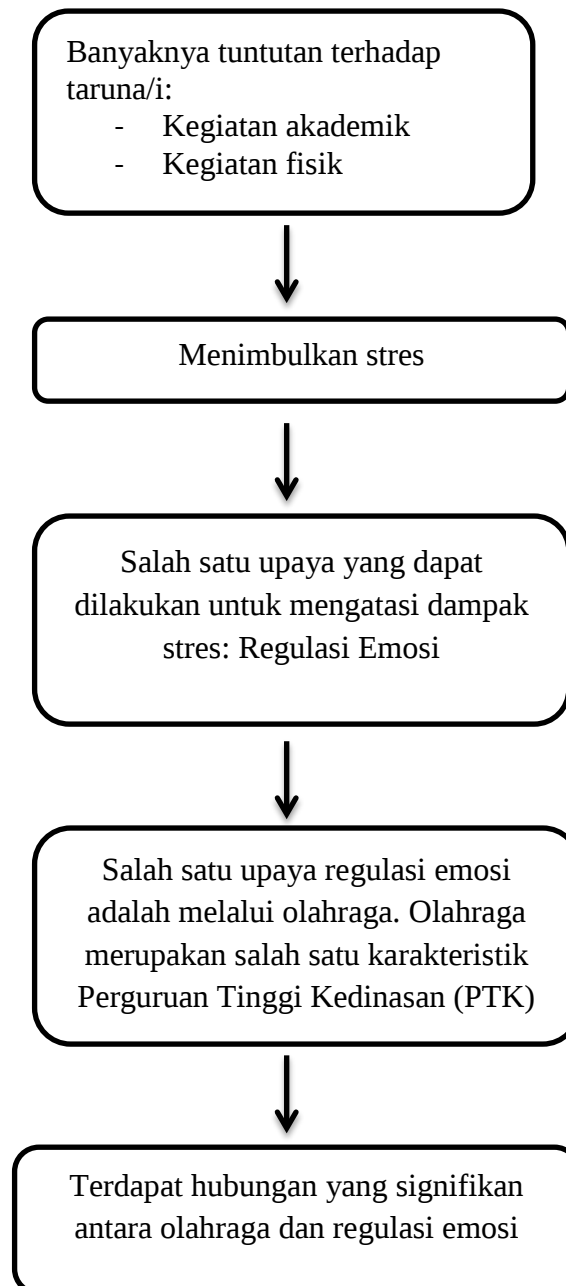
a. Manfaat Teoritis:

Secara teoritis, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi atau masukan bagi perkembangan ilmu psikologi dan menambah kajian ilmu psikologi khususnya dalam bidang klinis pada instansi pendidikan tentang hubungan antara aktivitas fisik dengan kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa.

b. Manfaat Praktis:

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi pihak perguruan tinggi kedinasan terkait dengan penerapan aktivitas fisik berupa olahraga bagi mahasiswanya.

1.5 Kerangka Berpikir



Bagan 1.1 Kerangka Berpikir