

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah masa perkembangan pribadi dan sosial yang membutuhkan *emotion* dan *social skills* yang canggih. Masa remaja sering menghadapi kesulitan besar dalam menegosiasikan perubahan biologis, kognitif dan fisiologis yang terkait dengan pubertas (Yurgelun-todd, 2007). Ketika remaja semakin banyak berinteraksi dengan teman sebayanya, mereka harus bersaing secara simultan dengan tekanan teman sebaya. Remaja juga harus menavigasi perubahan perkembangan identitas dan mencari tujuan dan makna ketika mereka berkembang menjadi dewasa (Erikson, 1993). Perubahan perkembangan dan kontekstual ini menantang perkembangan positif anak muda dan meningkatkan risiko normatif perilaku bermasalah seperti kekerasan, penggunaan narkoba dan putus sekolah (Guerra & Catherine, 2008; Steinberg et al., 2011). Oleh karena itu, sangat penting untuk melakukan penyelidikan terhadap siswa sekolah. Periode usia ini dikaitkan dengan remaja rata-rata (15 - 18 tahun) (Holmbeck, 1995).

Siswa dengan *emotion* dan *social skills* yang lebih besar cenderung berkinerja lebih baik ketika di sekolah (Rivers et al., 2012), memiliki kualitas pertemanan yang lebih baik (Lopes et al., 2004), menyelesaikan masalah lebih konstruktif (Brackett, Rivers, Shiffman, Lerner, & Salovey, 2006), menyelesaikan masalah penalaran sosial lebih efektif (Reis et al., 2007) dan lebih jarang berpartisipasi dalam perilaku tidak sehat (Brackett, Mayer, & Warner, 2004). Sebaliknya, siswa dengan *emotion* dan *social skills* yang buruk lebih berisiko mengalami kesulitan belajar dan terlibat dalam perilaku seperti perilaku antisosial, penyalahgunaan obat, kekerasan dan kejahatan, dan putus sekolah tanpa ijazah atau keterampilan kejuruan dan memiliki peluang kerja yang buruk (Social and emotional wellbeing in primary education, 2019; Doolittle & Bartolotta, 2008; Colman et al., 2009). Erasmus (2007), menunjukkan bahwa remaja yang kurang dalam *emotion* dan *social skills* mungkin akhirnya menjadi egois dan tidak mampu berempati dan berhubungan dengan orang lain. Selain itu, siswa sering kesulitan dengan masalah pribadi. Faktor psikologis bisa menjadi faktor penting untuk memberikan perlindungan terhadap pola perilaku

emotion dan *social skills*, seperti kemampuan untuk menjadi fleksibel selama di sekolah, memiliki keterampilan komunikasi yang efektif dan efisien, kemampuan untuk mengendalikan humor dalam mendeskalisasi situasi negatif dan kemampuan berbagai *social skills* (Benard, 1995; Dobbin & Gatowski, 1996).

Emotion dan *social skills* meliputi pengetahuan, sikap dan keterampilan yang diperlukan bagi kaum muda untuk mengenali dan mengendalikan emosi dan perilaku mereka; menjalin dan memelihara hubungan positif; membuat keputusan yang bertanggung jawab dan menyelesaikan situasi yang menantang; dan membangun dan mencapai tujuan positif (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, 2005; elias et al., 1997). *Emotion* dan *social skills* telah terbukti bermanfaat (Partnership for 21st Century Skills, 2014), dan terkait dengan aspek akademik (Lippman, Ryberg, Carney, & Moore, n.d.), karier, kehidupan dan keberhasilan (Gutman, L. M., & Schoon, I., 2016). Berdasarkan bukti ini, promosi keterampilan ini di kalangan pemuda telah menjadi prioritas bagi sekolah dan lingkungan ekstrakurikuler.

Konsep *emotion* diperluas oleh penelitian yang dilakukan oleh Goleman (1996), yang menyoroti perlunya mendamaikan *emotion* dengan kognisi di kelas dan menekankan bahwa pendidikan harus mencakup pengembangan keterampilan seperti pengendalian diri dan kesadaran diri, empati, mendengarkan secara aktif, mampu menyelesaikan konflik dan dapat menjalin pertemanan dengan baik. Selain itu, salah satu prinsip utama adalah Bisquerra (2011) adalah pendidikan *emotion* harus dipahami sebagai proses perkembangan manusia yang merangkum keadaan pribadi dan sosial dan yang melibatkan perubahan dalam kognitif, sikap dan struktur prosedural". Menurut Ekman & Friesen (1971) *emotion* terbagi menjadi tiga macam yang dikenal dengan display rules yaitu *masking*, *modulation*, dan *simulation*. *Masking* adalah keadaan seseorang yang dapat menyembunyikan atau menutupi *emotion* yang dialaminya. *Emotion* yang dialaminya tidak tercetus keluar melalui ekspresi kejasmaniannya. *Modulation* orang tidak dapat meredam secara tuntas mengenai gejala kejasmaniannya, tetapi hanya menguranginya saja. *Simulation* orang tidak mengalami suatu *emotion*, tetapi seolah-olah mengalami *emotion* dengan menampilkan gejala kejasmaniannya.

Ada asumsi umum yang telah bermanifestasi selama bertahun-tahun bahwa wanita lebih emosional daripada pria. Ada banyak penelitian yang meneliti emosional pada pria dan wanita, dan ada banyak penelitian yang menunjukkan bahwa wanita adalah gender yang paling emosional (Kring & Gordon, 1998). Selain itu, ada emosi tertentu yang secara stereotip dikaitkan dengan masing-masing jenis kelamin. Dipercayai bahwa emosi kebahagiaan, kesedihan, dan ketakutan lebih merupakan ciri khas wanita, sementara pria dianggap lebih khas marah (Kelly & Hutson-Comeaux, 1999). Perbedaan gender dalam emosional bukanlah bidang studi baru dengan cara apa pun. Ada banyak studi berbeda yang menganalisis cara pria dan wanita mengekspresikan berbagai tingkat emosi dan bagaimana masing-masing memiliki beberapa emosi stereotip yang dianggap dapat diterima secara sosial untuk pria dan wanita. Emosi yang dapat diterima secara sosial ini, berkenaan dengan gender, sering kali ditanamkan dalam anggota budaya sejak masa kanak-kanak.

Para peneliti seperti Birnbaum, Nosanchuk & Croll (1980) menemukan dalam penelitian mereka bahwa stereotip spesifik gender ini diamati pada anak-anak sejak usia pra sekolah (Kelly & Hutson-Comeaux, 2002). Infiltrasi *emotion* yang dapat diterima secara sosial ini sejak dini akan menjadi lebih mahir saat anak-anak menjadi dewasa. Idealnya, mereka akan terus mengekspresikan *emotion* mereka "dengan benar" untuk menggambarkan kompetensi sosial mereka. Ini dilakukan karena kita secara tidak sadar bahwa cara kita mengekspresikan atau mengelola *emotion* kita memiliki pengaruh yang signifikan terhadap inisiasi, fasilitasi, dan pemeliharaan hubungan sosial (Campos, Mumme, Kermoian & Campos, 1994). Pembentukan awal pandangan kita tentang *emotion* ini membuat wanita lebih ekspresif secara emosional daripada pria. Penting untuk dicatat bahwa kita berbicara tentang ekspresi pengalaman dan bukan pengalaman aktual itu sendiri; eksternal daripada internal. Studi seperti Fabes dan Martin (1991) menunjukkan bahwa wanita dianggap mengekspresikan emosi tetapi ada sedikit perbedaan dalam persepsi pria dan pengalaman *emotion* wanita. "Oleh karena itu, tampak bahwa perbedaan gender yang konsisten dalam literatur stereotip emosi didasarkan pada kepercayaan tentang ekspresi *emotion* daripada pada keyakinan tentang pengalaman emosional." (Kelly & Huston-Comeaux 2002).

Monjas (2012) mendefinisikan *social skills* sebagai keterampilan yang dimiliki oleh individu yang memungkinkan mereka untuk melakukan tugas interpersonal. Hal ini merujuk pada perilaku yang diperlukan untuk berhubungan dengan orang lain. Hubungan dengan orang lain, termasuk teman sebaya, diperlukan dan berkontribusi pada pengetahuan dan validasi diri, karena kegiatan bersama membantu untuk merefleksikan diri sendiri. Ketika anak-anak bermain bersama, mereka berbagi pengalaman yang membantu mempromosikan pengembangan keterampilan sosial yang bermakna, seperti mengambil tanggung jawab, membalas budi dan sopan santun. Hubungan-hubungan ini juga memberikan dukungan emosional dan membantu anak menjadi kurang bergantung secara emosional pada orang tuanya dan menjadi dewasa (Bisquerra, 2011; Bisquerra, 2007); Ortega, 2010; Cava, M.J. & Musitu, G., 2000; Fuentes, M.J., López, F., Eceiza, A., Aguirrezabala, E., 2001; Sastre, G., Moreno, M., 2002; Trianes, M.V., Blanca, M.J., Muñoz, A., García, B., Cardelle-Elawar, M., Infante, L., 2002; Villanueva, L., Clemente, R.A., García, F.J., 2002).

Social skills adalah seperangkat perilaku yang dikeluarkan oleh seseorang di lingkungan sosialnya, di mana mereka mengekspresikan perasaan, kebutuhan, dan hak mereka dengan cara yang adaptif dan tegas, mengurangi kemungkinan masalah di masa depan yang timbul dari interaksi ini (Caballo, 2003). Oleh karena itu, *social skills* dapat dievaluasi tidak hanya dalam konteks umum, tetapi juga dalam keberadaan berbagai jenis perilaku sosial, untuk mengatasi berbagai tuntutan situasi interpersonal sehari-hari (Del Prette dan Del Prette, 2001).

Aspek sosiodemografi yang berbeda memengaruhi *social skills*. Di antara mereka, gender ditekankan, karena pembelajaran *social skills* terjadi secara berbeda untuk pria dan wanita (Bolsoni-Silva et al., 2011, Caballo, 2003). Sejak kecil, perilaku sosial secara langsung dipengaruhi oleh peran gender sosial, yang diperkuat oleh pola asuh sejak kecil, yang membedakan mode pembelajaran sosialisasi antara gender (Papalia dan Feldman, 2013). Sehubungan dengan populasi orang dewasa, literatur menunjukkan perbedaan dalam *social skills* antara pria dan wanita dalam konteks yang berbeda. Sebuah studi yang dilakukan dengan populasi 18 negara, termasuk Amerika Latin dan juga Portugal dan Spanyol, mengidentifikasi bahwa perempuan memiliki tingkat kecemasan atau ketakutan

yang lebih tinggi terhadap berbagai situasi sosial yang kemungkinan melibatkan evaluasi orang lain, yang mencerminkan dalam kesulitan yang lebih besar, hubungan interpersonal dengan sesama wanita (Caballo et al., 2014). Sebuah penelitian di Brasil dengan 126 mahasiswa melaporkan bahwa ketika menganalisis berdasarkan jenis gender, laki-laki memiliki rata-rata yang lebih tinggi dalam pengendalian diri terhadap agresi, percakapan dan kepercayaan sosial (Aliane et al., 2006). Karena bukti yang disajikan, peran penting yang dimainkan gender dalam repertoar keterampilan sosial ditekankan (Caballo, 2003).

Ada berbagai mata pelajaran yang diajarkan di sekolah; Namun, pendidikan *emotion* dan *social skills* tidak mendapat banyak perhatian. Siswa tidak tahu apa yang harus dilakukan ketika mereka marah, masuk ke dalam situasi konflik atau mengalami kesedihan. Ini mengarah pada munculnya kecanduan, kapasitas belajar berkurang, kurangnya pembentukan hubungan dekat (Zins J. E., Bloodworth M. R., Weissberg R. P., Walberg H. J., 2004). Pembelajaran *emotion* dan *social skills* didefinisikan sebagai proses dimana kita mengenali dan mengelola *emotion*, membangun hubungan yang sehat, membangun tujuan positif, berperilaku secara etis dan bertanggung jawab dan menghindari perilaku negatif (Elias M. J., Zins J. E., Weissberg R. P., Frey K. S., Greenberg M. T., Haynes N. M., Shriver T. P., 1997) namun, manfaat *physical activity* tidak terbatas pada yang fisiologis. Sampai saat ini, sejumlah penelitian telah dilaporkan mengenai efek psikologis dari *physical activity*, dan hasilnya mendukung bahwa *physical activity* bermanfaat bagi kesejahteraan mental dan fungsi psikologis. "*Physical activity* adalah istilah umum untuk pergerakan tubuh yang disebabkan oleh otot rangka, dan sebagai akibatnya melibatkan konsumsi energi," seperti dijelaskan di sini. Ini adalah konsep yang juga mencakup "latihan," yang didefinisikan sebagai pengulangan yang disengaja (Caspersen, Powell & Christenson, 1985). Namun, meskipun berbagai hipotesis telah dipertimbangkan tentang mekanisme yang dengannya *physical activity* dan olahraga mengurangi respons stres, belum dapat dikatakan bahwa penjelasan yang jelas telah dibuat (Takenaka, 1998; Seiyaku, 1998).

Ketika sedang melakukan *physical activity*, di mana siswa mengalami situasi emosional yang intens, mengungkapkan karakter dan kepribadian siswa dan merupakan lingkungan yang sempurna untuk pengembangan *emotion* dan *social*

skills siswa. Baru-baru ini, semakin banyak sekolah dalam *physical activity* termasuk tujuan pendidikan dalam *emotion* dan *social skills* (Siskos B., Proios M., Lykesas G., 2012). *Physical activity* secara kontemporer, memberikan berbagai peluang untuk interaksi siswa yang membutuhkan kinerja *social skills* seperti pengendalian diri, penetapan tujuan, penerimaan, bantuan dan kerjasama dengan orang lain (Hellison D., 2011). Bukti penelitian menunjukkan bahwa *physical activity* yang berkualitas berkontribusi positif terhadap perkembangan sosial dan moral siswa (Hellison D., & Martinek T., 2006), untuk perilaku bermain yang adil (Vidoni C., & Ward P., 2009, untuk pembangunan tim, kerjasama dan pengembangan keterampilan sosial (Hunter, 2006)

Dengan demikian, tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki integrasi *emotions* dan *social skills* pada remaja sekolah menengah kejuruan. Sudah diantisipasi bahwa keduanya akan memberikan bukti yang lebih kuat untuk memastikan efek latihan dalam hal manfaat *physical activity*.

Berdasarkan pengamatan di lapangan ditemukannya permasalahan yang terjadi yaitu kurangnya *physical activity* dalam segala bentuk pergerakan yang dilakukan ketika berlatih atau masih terbilang rendah, hal ini bisa dilihat dalam melakukan aktivitas olahraga yang melibatkan pergerakan luas yang mengeluarkan banyak energi. Selain itu masih banyak peserta didik yang tidak dapat mengendalikan emosinya pada usia remaja, seperti marah dan frustrasi seperti mencoba untuk menyerang atau mencela seorang wasit, lawan atau teman tim untuk meluapkan kemarahan seseorang, dan peserta didik yang kurang memiliki sikap *social skills*, seperti internalisasi norma-norma sosial, mengatur perilaku sesuai aturan, menghormati orang lain, inisiasi dan komunikasi dengan orang lain, kerjasama dengan kelompok, tanggung jawab dan berbicara dengan seharusnya tanpa menyinggung orang lain.

Banyaknya penelitian yang mendukung dan berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan serta ditemukannya suatu permasalahan bisa melatarbelakangi peneliti untuk melakukan penelitian, selain itu diharapkan melalui *physical activity* dapat meningkatkan *emotions* dan *social skills*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan dalam latar belakang maka rumusan masalah yang diidentifikasi adalah:

1. Apakah terdapat perbedaan perkembangan antara program *physical activity* integrasi *emotions* dan *social skills*, program *physical activity* non-integrasi *emotions* dan *social skills* dan program aktivitas pembelajaran ekstrakurikuler akademis terhadap perkembangan *emotion* dan *social skills*?
2. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara program *physical activity* integrasi *emotions* dan *social skills* dan program *physical activity* non-integrasi *emotions* dan *social skills* terhadap perkembangan *emotion* dan *social skills*?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara program *physical activity* integrasi *emotions* dan *social skills* dan program aktivitas pembelajaran ekstrakurikuler akademis terhadap perkembangan *emotions* dan *social skills*?
4. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara program *physical activity* non-integrasi *emotions* dan *social skills* dan program aktivitas pembelajaran ekstrakurikuler akademis terhadap perkembangan *emotions* dan *social skills*?

1.3 Tujuan Penelitian

Secara umum tujuan penelitian ini untuk mengungkap pengaruh *physical activity* terhadap *emotion* dan *social skills* remaja. Secara khusus penelitian ini bertujuan:

1. Untuk mengkaji perbedaan perkembangan antara program *physical activity* integrasi *emotions* dan *social skills*, program *physical activity* non-integrasi *emotions* dan *social skills* dan program aktivitas pembelajaran ekstrakurikuler akademis terhadap perkembangan *emotion* dan *social skills*
2. Untuk mengkaji perbedaan pengaruh antara program *physical activity* integrasi *emotions* dan *social skills* dan program *physical activity* non-integrasi *emotions* dan *social skills* terhadap perkembangan *emotion* dan *social skills*
3. Untuk mengkaji perbedaan pengaruh antara program *physical activity* integrasi *emotions* dan *social skills* dan program aktivitas pembelajaran ekstrakurikuler akademis terhadap perkembangan *emotions* dan *social skills*

4. Untuk mengkaji perbedaan pengaruh antara program *physical activity* non-integrasi *emotions* dan *social skills* dan program aktivitas pembelajaran ekstrakurikuler akademis terhadap perkembangan *emotions* dan *social skills*

1.4 Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini secara perspektif pengembangan teori diharapkan bermanfaat dalam konteks Sport Pedagogy yang berkenaan dengan pengembangan pengetahuan guru dan pelatih dalam menangani dan mengarahkan serta memberikan peluang bebas pada siswa untuk menciptakan kerja sama tim yang solid. Manfaat praktis yang dapat diperoleh dari hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk mengatasi berbagai masalah perubahan baik fisik maupun psikis pada siswa melalui program *Physical Activity* berupa bolabasket. Juga sebagai dasar kebijakan bagi pemerintah pusat maupun daerah untuk membuat program pendidikan berupa bolabasket bagi siswa.

1.5 Struktur Organisasi

Penyusunan skripsi ini terdiri dari tiga bab. adapun uraian tentang isi dari penulisan penulisan setiap babnya adalah :

1. Bab 1 pendahuluan berisi uraian tentang pendahuluan dan merupakan awal dari penyusunan tesis ini. Bab ini tersusun atas latar belakang penelitian, identifikasi dan perumusan masalah, tujuan penelitian, metode penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi mengenai integrasi program *emotion* dan *social skills* ke dalam *physical activity*.
2. BAB II mengenai tinjauan teoritis tentang program *physical activity* integrasi *emotions* dan *social skills*. Bab ini berfungsi untuk landasan teoritis dalam menyusun pertanyaan penelitian, tujuan, serta hipotesis mengenai integrasi program *emotion* dan *social skills* ke dalam *physical activity*.
3. BAB III Metode Penelitian. Berupa tentang penjabaran secara rinci mengenai metode penelitian, termasuk beberapa komponen seperti lokasi dan subjek populasi/sampel penelitian, desain penelitian, metode penelitian, instrumen penelitian, proses pengembangan instrumen, teknik pengumpulan data, dan

alsan rasionalnya, serta teknik yang digunakan untuk menganalisis data yang didapat.

4. BAB IV Temuan dan Pembahasan. Bab ini menyampaikan dua hal utama, yakni (1) temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dengan berbagai kemungkinan bentuknya sesuai dengan urutan rumusan permasalahan penelitian, dan (2) pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya.
5. BAB V Simpulan, Implikasi, dan Rekomendasi. Bab ini berisi simpulan, implikasi, dan rekomendasi, yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian tersebut. Ada dua alternatif cara penulisan simpulan, yakni dengan cara butir demi butir atau dengan cara uraian padat.