

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam dunia pendidikan, sesuai dengan pernyataan Soemarya dan Nuryani (2016), banyak berbagai mata pelajaran yang digunakan sebagai media untuk sebuah proses belajar. Sehingga dalam hal ini, pendidikan berfungsi untuk meningkatkan kualitas manusia baik individu maupun kelompok, baik jasmani, rohani, spiritual, material maupun kematangan berpikir. Seperti halnya di dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003, disebutkan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan berencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. (Firdaus, Nurfauzan, & Hanaris, 2020)

Sebagai salah satu bagian dari system pendidikan, Pendidikan Jasmani memiliki peran yang amat penting bagi kehidupan siswa di sekolah, karena Pendidikan Jasmani berhubungan dengan gerak siswa. Pendidikan jasmani pada hakekatnya adalah proses pendidikan melalui gerak seperti yang dijelaskan oleh Rusli Lutan (1995-1996), yakni pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan via gerak insani (*human movement*) yang dapat berupa aktivitas jasmani, permainan atau olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan. (Rukmana, 2008) Sehingga pendidikan jasmani tidak mendidik siswa belajar untuk bergerak, namun belajar dalam setiap gerak yang dilakukannya. Di sekolah, siswa mengikuti proses pembelajaran melalui aktivitas fisik atau aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pembelajaran dalam ranah kognitif, afektif dan psikomotor yang akan menuntun siswa agar berkembang menjadi manusia yang berkualitas. Bailey et al., (2009) dan Kirk (2013) mengemukakan bahwa “*Physical learning, cognitive learning, social learning, and affective learning are positioned as the legitimate learning outcomes of physical*

education. It has been argued that these four learning outcomes go toward facilitating students engagement with the physically active life”.

Berdasarkan pernyataan tersebut, jelas bahwa seorang guru Pendidikan Jasmani, harus bersama-sama dengan siswa menciptakan suasana belajar yang aktif dan menyenangkan juga berusaha membuat situasi belajar berdasarkan tujuan yang ingin dicapai dengan memperhatikan kapasitas dan kapabilitas yang dimiliki siswa. Karena bila guru tidak memperhatikan hal-hal tersebut, maka tidak menutup kemungkinan siswa akan rentan terkena cedera. Ketika siswa mengalami cedera, maka akan timbul perasaan takut untuk melakukan aktivitas Pendidikan Jasmani. Hal ini perlu digaris bawahi oleh seorang guru, karena guru sebagai fasilitator harus mampu menciptakan suasana belajar yang aman dan nyaman bagi siswa. Karena ketika siswa mengalami suatu hal yang membuatnya takut, atau bahkan hingga mengalami trauma, siswa akan kesulitan dalam mengikuti proses pembelajaran. Ketika seseorang mengalami hal besar dalam hidupnya, hal tersebut dapat menyebabkan pekatnya ingatan yang dimilikinya terhadap hal yang dialaminya tersebut, seperti berada dalam sebuah bencana alam, mengalami kecelakaan lalu lintas yang sangat parah, mengalami pelecehan seksual, dan lain-lain, bisa mengakibatkan cedera sementara ataupun menetap baik pada fisiknya maupun pada mentalnya. Seperti halnya ketika seseorang yang mengalami cedera pada mentalnya, sebelumnya ketika seseorang tidak mengalami hal buruk yang mengganggu mentalnya ia akan mampu beraktifitas dengan tenang tanpa memikirkan hal-hal yang dapat membahayakannya lalu semua itu berubah menjadi hari-hari yang penuh dengan tingkat kecemasan yang cukup kuat, rasa malu ketika berada di lingkungan masyarakat, juga interaksi sosial yang terhambat, terbatas sehingga tidak jarang seseorang yang mengalami trauma akan menjadi seseorang yang jarang berinteraksi.

Selain itu pendidikan jasmani yang memegang prinsip *human movement* menjadikan pendidikan jasmani sebagai salah satu pendidikan yang didalamnya terdapat gerak yang bisa dijadikan sebagai suatu terapi, karena pendidikan jasmani mengandung unsur kesenangan dan gerakan yang ringan sehingga dapat dijadikan

Juwita April Liyano, 2020

Gambaran Gangguan Dan Tinjauan Literatur Penerapan Psychomotor Therapy (PMT) Pada Siswa Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) Dalam Aktivitas Aquatik. Program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi.

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | [Perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

sebagai bentuk terapi. Terapi gerak merupakan relaksasi otot yang bertujuan untuk mengubah ketegangan otot menjadi lebih rileks sehingga dapat mengontrol kecemasan yang muncul (Saseno, 2001). Aktivitas fisik dapat dilakukan dengan menggerakkan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental, dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari (Kendhin, 2009). Terapi gerak yang dilaksanakan secara teratur dapat mengurangi kegelisahan, menurunkan tingkat kecemasan, menurunkan ketegangan, menurunkan tingkat depresi .mencegah stress serta mengurangi ketergantungan terhadap obat-obatan (Maramis, 2004). Menurut Landers (2009) dengan menggerakkan tubuh selama 10 menit setiap hari kesehatan mental kita akan meningkat cepat, selain itu daya pikir akan bertambah jernih. Terapi gerak tidak hanya penting untuk memelihara kebugaran fisik saja tetapi juga kesehatan mental yang meliputi: mengurangi stress, meningkatkan kekuatan otak, mempengaruhi hormon *endogenous opioid*, meningkatkan gelombang otak alfa, penyalur saraf otak. Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa terapi gerak mampu mengurangi ketegangan otot, meningkatkan perasaan bahagia dan kecemasan yang dialami pasien yang mengalami trauma. (Setyanto & Maliya, 2002)

Pada umumnya, peristiwa trauma tersebut setidaknya dipengaruhi oleh tiga variabel. Pertama, trauma alami yang berasal dari satu kejadian. Kedua, karakter dan kepribadian individu yang terlibat dalam hidup mereka pada saat itu. Ketiga, persiapan individu, dan dukungan yang diberikan sebelum, selama dan setelah peristiwa terjadi. *Oxford English Dictionary* mendefinisikan trauma sebagai '*shock* kuat yang mungkin memiliki konsekuensi jangka panjang'. Dimana efek trauma dapat segera luar biasa bagi penderitanya. Pengalaman seseorang bisa menjadi ancaman serius bagi kehidupannya. Sebagai misal, seorang anak yang melihat orang lain terluka parah atau terbunuh sebagai akibat dari kecelakaan atau kekerasan fisik. Pengalaman tersebut dapat menjadi *shock* kuat yang berjangka panjang. Rasa trauma yang dialami korban atau saksi menjadi sumber pengalaman traumatis yang dapat mengganggu kehidupan yang dijalani setelah mereka mengalami peristiwa yang

Juwita April Liyano, 2020

Gambaran Gangguan Dan Tinjauan Literatur Penerapan Psychomotor Therapy (PMT) Pada Siswa Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) Dalam Aktivitas Aquatik. Program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi.

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu

membuatnya menjadi trauma. Rasa trauma tersebut dapat menjadi gangguan psikologis yang berkepanjangan, sehingga ketika melihat atau berada dalam kondisi yang berhubungan dengan pengalaman traumanya ia akan mengingat kembali peristiwa yang membuatnya trauma. Hal tersebut dikatakan sebagai *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD). PTSD adalah gangguan psikologis yang terjadi pada orang-orang yang pernah mengalami suatu peristiwa yang tragis atau luar biasa. Peristiwa traumatis yang menjadi pemicu PTSD berbeda dengan pemicu gangguan stres biasa. Dalam Rothbaum menyatakan bahwa ‘tidak selalu pengalaman traumatis berlanjut dalam bentuk PTSD. Menurut, bagi sebagian orang trauma akan dapat teratasi dengan berjalannya waktu, namun sebagian yang lain tidak. Dengan kata lain, peristiwa pemicu PTSD biasanya bersifat luar biasa, tiba-tiba dan sangat menekan.’ Selanjutnya, menurut Schiraldi (2000) peristiwa pemicu PTSD dikategorikan sebagai *traumatic stressor*, sedangkan pemicu stress atau kecemasan biasa disebut *ordinary stressor* atau *adjustment stressor*. Pada individu yang mengalami *ordinary stressor* kebanyakan mampu mengatasinya, sebaliknya untuk peristiwa *traumatic stressor* belum tentu semua individu mampu mengatasinya karena perbedaan kapasitas menghadapi *catastrophic stress*. (Muhibbu, 2015)

Hal ini senada dengan apa yang diungkapkan oleh *American Psychiatric Association* (APA) yang menyatakan peristiwa trauma sebagai “*Catastrophic Stressor*” di luar rentang pengalaman biasa seorang manusia (Kitchin, 2007). Bentuk pengalaman trauma berupa peperangan, penyiksaan, perkosaan bom, bencana alam dan kecelakaan transportasi. Dalam pandangannya, APA menyatakan kondisi trauma (*traumatics*) biasanya berawal dari keadaan stres yang mendalam dan berlanjut karena tidak dapat diatasi oleh orang yang mengalaminya. Keadaan trauma dalam jangka panjang merupakan suatu akumulasi dari peristiwa atau pengalaman yang buruk. Kondisi trauma akan menjadi suatu beban psikologis pada korban sehingga mempersulit proses penyesuaian diri, menghambat perkembangan emosi, sosial bahkan pada tingkat gangguan jiwa. Artinya, gangguan stres atau tekanan berlebihan yang dirasakan oleh penderitanya sebetulnya merupakan akibat dari suatu peristiwa

traumatik yang pernah ia alami sebelumnya. Istilah traumatik di sini bisa merujuk pada peristiwa yang sangat menakutkan dan mengerikan atau sesuatu yang sangat menyakitkan, baik secara emosional maupun fisik. (Muhibbu, 2015)

Berbagai kejadian yang dialami seseorang yang memiliki trauma yang menyebabkan sebuah kecemasan dapat dikatakan sebagai gangguan kecemasan (*anxiety disorder*). Salah satu jenis gangguan kecemasan adalah *Post-traumatic Stress Disorder* (PTSD). Menurut Mind (2018), “*Post-traumatic stress disorder (PTSD) is a type of anxiety disorder which you may develop after being involved in, or witnessing, traumatic events. The condition was first recognised in war veterans and has been known by a variety of names, such as shell shock*”. Tidak hanya dialami veteran, kini berbagai trauma dapat mengakibatkan terjadinya PTSD pada diri seseorang. Menurut *National Institute of Mental Health* (NIMH) “*PTSD is a disorder that some people develop after experiencing a shocking, scary, or dangerous event*.” Sehingga dapat dikatakan bahwa kelainan PTSD terjadi ketika seseorang mengalami sebuah trauma yang mendalam. Bahkan NIMH juga mengatakan bahwa “*People who have PTSD may feel stressed or frightened, even when they are not in danger*.” (NIMH, 2019) Sehingga ketika trauma yang dialaminya sudah sulit dikendalikan, maka akan membuat dirinya mengalami stres yang berlebihan meskipun ia sedang tidak dalam keadaan yang berbahaya.

Dalam penelitian ini, penulis menemukan sebuah fakta lapangan hasil observasi penulis yang mendukung pernyataan-pernyataan yang menjadi latar belakang penelitian ini, yaitu terdapat sebuah fakta tentang seorang anak yang mengalami PTSD akibat dari trauma yang dialaminya dalam aktivitas aquatik, penulis menemukan gangguan PTSD yang dialami anak tersebut ketika penulis sedang melaksanakan Program Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 12 Bandung. Anak tersebut memiliki perilaku yang termasuk ke dalam perilaku gangguan PTSD, Seseorang yang mengalami stress dapat dilihat dari tanda-tanda yang muncul dari 4 aspek, yaitu: (1) aspek fisik, (2) aspek kognitif, (3) emosional, dan (4) aspek perilaku, berdasarkan hal tersebut yang dilihat berdasarkan 4 kategori, yaitu emosional dapat

Juwita April Liyano, 2020

Gambaran Gangguan Dan Tinjauan Literatur Penerapan Psychomotor Therapy (PMT) Pada Siswa Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) Dalam Aktivitas Aquatik. Program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi.

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu

dilihat melalui ketika anak tersebut masuk kedalam kolam renang maka tergambar rasa takut di raut muka dia mengalami ketakutan, tidak percaya diri ketika mengambil barisan untuk bergiliran masuk ke dalam air sampel ketika berbaris dia memilih barisan yang paling akhir namun sebelumnya dia berpindah – pindah barisan dari awalnya barisan ke 4 paling akhir kemudian mundur dan sampai akhirnya dia berada di barisan paling akhir dan pada saat aktivitas aquatik dia pendiam tidak aktif dalam pembelajaran karena memang trauma dimasa lampau membuat dia kurang antusias dalam pembelajaran aktivitas aquatik, lalu dalam kategori perilaku sampel memiliki perilaku yang ketika masuk ke dalam air ia kurang mengikuti instruksi yang diberikan seperti ketika sampel diberikan instruksi untuk masuk kedalam air atau hanya merendam badannya saja tidak mau membasahi wajah dan kepalanya dengan air, namun ada saatnya ketika diberikan motivasi secara tidak langsung sampel mau memsukkan kepalanya tapi hanya sampai alis mata dan sekitar dahi dan rambut tetap tidak basah dan saat mengeluarkan kepalanya dari air dia panik dan takut, kemudian tubuh dia pun sangat kaku terlihat dari gerakan badan dia ketika berjalan di dalam air sangat tegang dan diwajahnya pun terlihat tidak menikmati proses pembelajaran, juga dalam kategori kognitif yang dimiliki siswa yaitu dia kurang antusias dalam pembelajaran berlangsung, dia lebih condong untuk ditanya terlebih dahulu baru dia mau menjawab tidak seperti teman-temannya ketika merasakan kesulitan maka langsung bertanya kepada gurunya, Selanjutnya dari segi sosial, sampel menunjukkan perilaku menutup diri pada sebelum pembelajaran dan ketika pembelajaran dia hanya sendiri tidak berbaur dengan teman-temannya yang sangat bahagia ketika pembelajaran renang Hingga kini belum ada *treatment* yang dilakukan guru maupun pihak sekolah untuk mengatasi gangguan PTSD yang dialaminya. Sedangkan seharusnya seluruh siswa mengikuti kegiatan pembelajaran dan mengalami belajar dalam setiap kegiatan yang dilakukannya termasuk dalam aktivitas aquatik.

Berdasarkan teori yang dijelaskan di atas, terdapat berabagai jenis penanganan yang dapat dilakukan untuk menangani trauma yang dialami oleh penderita PTSD. Salah satu caranya adalah dengan menggunakan terapi psikomotor. Seperti halnya

Juwita April Liyano, 2020

Gambaran Gangguan Dan Tinjauan Literatur Penerapan Psychomotor Therapy (PMT) Pada Siswa Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) Dalam Aktivitas Aquatik. Program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi.

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu

menurut Michel Probst, dkk. “*Psychomotor therapy is based on a holistic view of the human being. This view is drawn from the unity of body and mind. The notion integrates the cognitive, emotional, and physical aspects and the capacity of being and acting in a psychosocial context Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)*” (Probst, Knapen, Poot, & Vancampfort, 2010) Menurutnya *Psycho Motor Therapy* (PMT), berkaitan erat dengan konteks PTSD, karena berhubungan dengan trauma yang dialami penderita yang didalamnya terintegrasi kognitif, emosional, dan aspek fisik juga kapasitas yang dimiliki penderita, sehingga dapat mendukung aktivitas yang dilakukannya.

Psycho Motoric Therapy (PMT) adalah suatu upaya pemulihan, perawatan atau peningkatan baik fisik, mental, dan sosial yang berorientasi pada tubuh, dalam hal ini PMT yang diterapkan pada siswa yang memiliki gangguan *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) sebagai upaya pengurangan perubahan perilaku maupun psikis terhadap rasa trauma yang pernah dialaminya. Secara penerapan, PMT pada anak yang memiliki gangguan PTSD merupakan salah satu metode yang baik untuk mengidentifikasi perubahan perilaku.

Dalam hal ini treatment PMT terhadap PTSD termasuk kedalam *Cognitive-Behavior Theory* (CBT) Teori *Cognitive Behavior* pada dasarnya meyakini bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses rangkaian Stimulus-Kognisi-Respon (SKR), yang saling berkait dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, dimana proses kognitif akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa, dan bertindak. Sementara dengan adanya keyakinan bahwa manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irasional, dimana pemikiran yang irasional dapat menimbulkan gangguan emosi dan tingkah laku. Kemudian Bush (2003) mengungkapkan bahwa CBT merupakan perpaduan dari dua pendekatan dalam psikoterapi yaitu cognitive therapy dan behavior therapy. Teori Cognitive-Behavior (Oemarjoedi, 2003) pada dasarnya meyakini pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses Stimulus-Kognisi-Respon (SKR), yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan

Juwita April Liyano, 2020

Gambaran Gangguan Dan Tinjauan Literatur Penerapan Psychomotor Therapy (PMT) Pada Siswa Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) Dalam Aktivitas Aquatik. Program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi.

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu

SKR dalam otak manusia, di mana proses kognitif menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak. (Smith et al., 2007)

Sehingga dalam hal ini, penulis ingin mengetahui tentang keadaan psikologis siswa yang mengalami gangguan PTSD dan berbagai gerak dalam PMT yang dapat digunakan dalam menangani trauma pada siswa yang mengalami gangguan PTSD. Penelitian ini akan membahas tentang penanganan gangguan PTSD melalui PMT yang dilihat melalui emosional penderita, sehingga berdasarkan berbagai teori yang relevan dan hasil observasi dan wawancara pada siswa yang menderita PTSD, dalam penelitian ini pun penulis melampirkan sebuah instrumen yang dapat digunakan untuk mengukur emosional siswa dalam aktivitas akuatik dan berbagai gerak yang direkomendasikan sebagai *treatment*.

1.2 Identifikasi Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah dan tidak mencakup terlalu luas, maka diperlukan identifikasi terhadap permasalahan inti pada penelitian. Penelitian ini difokuskan pada penanganan gangguan PTSD melalui PMT berdasarkan berbagai teori yang relevan.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, maka masalah yang akan diteliti penulis adalah :

1. Bagaimana keadaan psikologis siswa yang mengalami PTSD dalam aktivitas akuatik?
2. Bagaimana *Psycho Motoric Therapy* menangani siswa PTSD dalam aktivitas akuatik?"

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang diuraikan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keadaan psikologis seseorang yang mengalami PTSD dalam aktivitas akuatik dan berbagai gerak dalam PMT yang dapat dijadikan sebagai terapi gangguan PTSD dalam aktivitas akuatik.

Juwita April Liyano, 2020

Gambaran Gangguan Dan Tinjauan Literatur Penerapan Psychomotor Therapy (PMT) Pada Siswa Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) Dalam Aktivitas Akuatik. Program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi.

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu

1.5 Manfaat Penelitian

Selanjutnya penulis akan memaparkan manfaat dari penelitian yang penulis teliti yaitu sebagai berikut:

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sebuah alternative solusi terapi untuk mengatasi masalah yang dihadapi oleh pasien PTSD pada aktivitas aquatik.

1. Bagi Peneliti

Bagi peneliti, diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman dalam kegiatan mengajar, ini diharapkan sebagai langkah awal untuk lebih memahami permasalahan-permasalahan yang terjadi pada pasien PTSD.

2. Bagi Guru

Bagi guru, terapi ini diharapkan dapat memberikan masukan atau solusi kepada guru penjas yang mempunyai siswa PTSD dalam pembelajaran penjas.

3. Bagi Siswa

Bagi Siswa, terapi ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi anak PTSD dalam mengurangi rasa takut terhadap aktivitas aquatik.

1.6 Struktur Organisasi Skripsi

Gambaran lebih jelas tentang isi dari keseluruhan skripsi disajikan dalam struktur organisasi skripsi berikut dengan pembahasannya. Struktur organisasi skripsi tersebut disusun sebagai berikut :

1. Bab 1 Pendahuluan, menguraikan latar belakang masalah berkaitan dengan kesenjangan harapan dan fakta dilapangan, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi.
2. Bab II kajian teori
3. Bab III berisi tentang metode penelitian, desain penelitian, target penelitian, subjek penelitian, variabel, dan definisi operasional variabel, instrumen penelitian,

Juwita April Liyano, 2020

Gambaran Gangguan Dan Tinjauan Literatur Penerapan Psychomotor Therapy (PMT) Pada Siswa Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) Dalam Aktivitas Aquatik. Program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi.

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu

prosedur penelitian, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis serta langkah-langkah penelitian.

4. Bab IV hasil penelitian dan pembahasan, mengemukakan tentang hasil penelitian yang telah dicapai melalui pengolahan data serta analisis temuan dan pembahasannya.

5. Bab V simpulan dan saran, menyajikan simpulan terhadap hasil analisis temuan dari penelitian dan saran penulis sebagai bentuk pemaknaan terhadap hasil analisis temuan peneliti.