

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

1. Perilaku Kekerasan

Berbagai peristiwa kekerasan di Indonesia belakangan ini sudah sangat memprihatinkan. Berdasarkan data Plan Indonesia yang dikutip sebuah media cetak nasional,

. . . saat ini diperkirakan ada 871 kasus kekerasan terhadap anak, pengaduan masyarakat melalui *hotline services* dan pemantauan Pusdatin Komnas PA terhadap 10 media cetak, selama tahun 2005 dilaporkan terjadi 736 kasus kekerasan terhadap anak. Dari jumlah itu, 327 kasus perlakuan salah secara seksual, 233 kasus perlakuan salah secara fisik, 176 kasus kekerasan psikis. Sedangkan jumlah kasus penelantaran anak sebanyak 130 (Sapta, 2006).

Penganiayaan juga sering terjadi di dalam rumah tangga, mulai dari tekanan secara psikis, bahkan sampai kepada pembunuhan. Dari ekspos media massa terungkap bahwa, “. . . sekitar 86 persen pelaku adalah suami dan korban adalah istri yang 32 persen berpendidikan cukup (perguruan tinggi) dan bekerja (tidak bergantung secara ekonomi)” (Forum HAM Perempuan Batam, 2004).

Bentrokan yang menegangkan berulang kali terjadi antara sesama aparat keamanan, seperti antara TNI dan Polri di Kota Ternate, Maluku Utara. Dalam Media massa Politik Indonesia Kuncoko (2007) mengabarkan bahwa “Keributan ini menyusul beberapa bentrokan lainnya di beberapa tempat di Kota Ternate, yang menyebabkan dua orang polisi meninggal dunia, serta lima lainnya luka-luka.”

Dunia olahraga juga tidak luput dari masalah kekerasan. Para suporter sering mengamuk karena menuntut tim kesayangannya harus selalu menang

dalam setiap permainan. Jika mereka kalah dalam pertandingan, mereka akan bersikap anarkis, dan wujud kekecewaan dilampiaskannya dengan merusak fasilitas umum, kendaraan, pertokoan, atau melempar dan bahkan menganiaya wasit hingga menyerang pemain lawan tanpa merasa bersalah. Begitu sulit untuk dikalkulasi, berapa kali para pemain melakukan protes pada wasit dengan cara mendorong, menendang, memukul hingga mencekik. Dari contoh pertandingan siaran langsung Liga Eropa hampir di seluruh stasiun televisi swasta, dikabarkan bahwa pemain Eropa tidak pernah melancarkan protes dengan menyentuh wasit. Dalam sebuah artikel tentang perilaku kekerasan dalam sepakbola di Indonesia, Wahyu (2005) memaparkan, “Di Liga Indonesia, tangan, kaki lebih cepat ke luar daripada akal sehat dan ucapan.” Sikap pemain justru memperlihatkan tensi panas pada setiap pertandingan, sehingga bukan penampilan cantik yang disajikan, yang sesungguhnya didambakan penonton, yang terjadi malah para pemain itu berusaha untuk mencederai lawan dan menimbulkan perkelahian.

Aksi kekerasan di lingkungan pendidikan sepertinya juga tidak pernah ada habisnya. Beritanya tersebar luas tentang peristiwa penyiksaan dari senior terhadap adik kelasnya, atau tindakan teror antar sesama teman sekelas, termasuk kekerasan verbal berupa ejekan. Bahkan sering terjadi demonstrasi kekerasan fisik berupa pemukulan, atau pengeroyokan yang akibatnya bukan hanya menyebabkan efek cedera fisik tetapi bahkan sampai terjadi kematian.

Kekerasan mental dan fisik dari teman kepada teman lainnya yang banyak terjadi di lingkungan sekolah merupakan salah satu bentuk dari “bullying”. Menurut Diena (2002) yang dikutip Samhadi (2002) “Perilaku agresif dan

menekan, baik dalam bentuk tindakan fisik secara langsung dan/atau menyerang melalui kata-kata, atau disebut bullying, sudah menjadi keseharian dalam lembaga pendidikan kita, mulai dari tingkat yang paling dasar hingga perguruan tinggi.” Banyak siswa menjadi trauma dan mogok sekolah, serta tidak sedikit yang mengalami depresi, sampai masuk rumah sakit jiwa, atau bahkan bunuh diri. Menurut hasil penelitian Yayasan Sejiwa yang dikelola Diena, “tidak ada satu pun sekolah di Indonesia yang bebas dari bullying.”

Selanjutnya hasil penelitian Diena yang diungkapkan kembali oleh Samhadi menyingkap, “Adanya korelasi antara bullying dengan naiknya tingkat depresi, agresi, penurunan nilai akademis dan tindakan bunuh diri pada orang dewasa dan anak-anak.”

Kekerasan sepertinya sudah menjadi fenomena sosial di Indonesia, yang muncul dalam bentuk ancaman, pemaksaan, pungutan liar, pemerasan, intimidasi, teror, penyiksaan, penculikan dan pembunuhan. Kesemuanya itu merupakan cuplikan dari realitas sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Sementara itu kekerasan bisa terjadi di mana-mana, seperti di kantor, di pabrik, sekolah, kampus, rumah, dan di jalanan. Bahkan, di dalam dunia kriminal sekalipun, kekerasan seakan-akan sudah melampaui dari apa yang dapat dibayangkan akal sehat, bahkan kesemuanya itu seperti dalam ungkapan Piliang (2003) sudah menjadi “Horror-culture”. Maksudnya kehidupan warga masyarakat diselimuti oleh rasa takut dan kecemasan yang mengerikan.

Masalah lainnya yang terbilang sangat kritis adalah perilaku kekerasan antar-etnis, antar-agama, antar-ras, dan antar-kelompok karena dapat

menimbulkan dampak negatif berupa ketidakstabilan keamanan nasional. Dalam kaitan ini pengamat sosial, Piliang (2003) berkomentar, manusia Indonesia sudah mengarah kepada hidup di dalam berbagai “. . . sistem ketidak-manusiawian (inhuman system),” dan berbagai tindakan kekerasan, kebrutalan dan horor yang terjadi telah menjelma menjadi sebuah tindakan “ekstasi penghancuran (ecstasy of destructiveness).” Menurut Fromm (1973) dalam Piliang (2003:th), “. . . penghancuran yang menyenangkan itu muncul ketika manusia telah kehilangan sesuatu yang sangat penting dalam menjaga eksistensinya (*care*), yaitu akal sehat (*reason*), pengendalian diri (*self-control*) dan cinta (*affection*).”

Kesemua tindakan kekerasan seperti diungkapkan di atas, yang terjadi dalam berbagai rona lingkungan sosial, hanyalah merupakan sebuah simptom dari isu yang lebih rawan. Bila tindakan kekerasan itu diumpamakan kerusakan akibat peristiwa gempa bumi, maka episentrumnya terletak pada faktor emosi. Dengan kata lain akar masalah sosial di Indonesia, berupa maraknya perilaku kekerasan, selain mungkin karena faktor ekonomi atau ketidakpastian hukum, yang lebih mendasar adalah defisit dalam pembinaan emosi, atau keterlantaran pendidikan domain afektif.

Sinyalemen tentang kekosongan pada pendidikan domain afektif yang diakibatkan oleh pendidikan yang tidak seimbang karena lebih mengutamakan domain kognitif, yang didikte oleh sistem evaluasi yang menekankan pencapaian prestasi belajar dan standar nasional, bukan mustahil menjadi penyebab terlantarnya pendidikan emosi. Karena itu sangat dibutuhkan sebuah pemecahan dari perspektif upaya pendidikan yang lebih sistematis, dan berencana.

Dalam kaitan itu pendidikan jasmani di lingkungan lembaga pendidikan, yang dibina dengan program dan metode yang serasi, berpotensi untuk memberikan sumbangan terhadap perkembangan domain afektif, khususnya pendidikan pengendalian diri dalam emosi. Dengan kata lain, proses pendidikan yang dimaksud berlangsung melalui serangkaian pengalaman ajar yang substansinya berupa aktivitas jasmani atau olahraga.

Meskipun demikian seberapa jauh nilai transfer pendidikan jasmani ke dalam kehidupan nyata memerlukan penelitian yang lebih mendalam. Bila tidak bukan mustahil kaum pendidik di bidang pendidikan jasmani terjebak pada mitos atau pendapat yang lemah sekali dukungan fakta empirisnya dan cenderung terbersit dalam angan-angan belaka.

Atas dasar alasan itu maka penelitian, yang hasilnya dipaparkan dalam risalah ini difokuskan pada bagaimana pengaruh program pendidikan jasmani terhadap faktor emosi.

2. Pendidikan Emosi

Pendidikan melalui proses belajar sangat berperan dalam meningkatkan pengendalian diri. Sebagaimana tujuan pendidikan yang tercantum dalam Undang-undang RI nomor 20 Tahun 2003, dipaparkan makna dan isi pendidikan sebagai berikut:

“Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana 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.” (Bab I, Pasal 1)

Pendidikan bukan hanya menyentuh perkembangan otak, tetapi juga emosinya. Orang yang memiliki keterampilan emosional yang berkembang baik menurut Goleman (1995) dalam terjemahan Hermaya (2005 a:48), “kemungkinan besar ia akan bahagia dan berhasil dalam kehidupan.” Menurut Nuraini (2006:th) penelitian-penelitian telah menunjukkan bahwa, keterampilan emosi bisa membuat siswa “bersemangat tinggi dalam belajar,” lebih “disukai oleh teman-temannya,” bahkan pada dua puluh tahun kemudian, EQ dapat membantu mereka dalam pekerjaan dan membina keluarganya. Oleh karena itu, dijelaskan Nuraini, orang tua dan para pendidik perlu sedini mungkin untuk membentuk anak dengan kecerdasan emosional yang baik.

Menurut Peter Salovey dan John Mayer yang disajikan kembali dalam “web site” Pendidikan Kita.Com (2008), kualitas-kualitas emosional yang penting bagi keberhasilan adalah: “empati (kepedulian), mengungkapkan dan memahami perasaan, mengendalikan amarah, kemandirian, kemampuan menyesuaikan diri, disukai, kemampuan memecahkan masalah antar pribadi, ketekunan, kesetiakawanan, keramahan, sikap hormat.” Selanjutnya dipaparkan pula bahwa berdasarkan kualitas-kualitas yang ditunjukkan dalam kecerdasan emosional, dapat disepakati bahwa karakter-karakter itulah yang diharapkan agar menjadi manusia sebagai makhluk sosial. Dengan memiliki berbagai kualitas tersebut, seorang anak atau orang dewasa akan dapat menghadapi permasalahan-permasalahan hidup serta menjalin hubungan dengan orang lain.

Meskipun betapa besarnya pengaruh emosi pada pencapaian masa depan seseorang, tetapi pengarahan, pelatihan atau pun pendidikan berkenaan dengan

mengelola emosi di lingkungan lembaga pendidikan di sekitar kita kelihatannya masih sangat minim. Mata pelajaran yang diajarkan di sekolah-sekolah umumnya merupakan rangkaian program pencegahan yang didasarkan atas kebutuhan sekolah masing-masing, misalnya dalam menangani masalah merokok di kalangan remaja, penyalahgunaan obat terlarang, sex di luar nikah, putus sekolah, dan tindak kekerasan. Dari hasil penelitian W.T. Grant Consortium (1992) yang dikutip Goleman (1995:262) dalam program pencegahan ditemukan bahwa program tersebut jauh lebih efektif bila mengajarkan “. . . a core of emotional and social competences, such as impulse control, managing anger, and finding creative solutions to social predicaments.” Artinya bahwa cara terbaik untuk menangani permasalahan para remaja di sekolah adalah dengan membekali siswa dengan kompetensi sosial dan emosional, seperti pengendalian dorongan hati, menangani amarah, dan menemukan pemecahan kreatif bagi kesulitan pergaulan.

Pendidikan emosi bersifat memotivasi dan dapat dipelajari lebih mendalam secara konseptual dengan melibatkan pengalaman langsung. Menurut Goleman (1995:262), “The emotional-literacy movement, though, turns the term affective education inside out-instead of using affect to educate, it educates affect itself.” Keterampilan emosional mengubah istilah pendidikan afektif secara terbalik, bukan menggunakan perasaan untuk mendidik, melainkan mendidik perasaan itu sendiri. Prinsip pendidikan ini mungkin terlihat biasa-biasa saja, seperti tidak kelihatan sebagai suatu pemecahan terhadap masalah besar yang dialami. Akan tetapi jika pelajaran itu diberikan terus-menerus secara teratur, maka pelajaran emosional dapat ditanamkan dengan baik seperti dikatakan

Goleman (1995:263), “. . . as experiences are repeated over and over, the brain reflects them as strengthened pathways, neural habits to apply in times of duress, frustration, hurt.” Maksudnya manakala suatu pengalaman diulang berkali-kali, maka jalur otak yang berpikir dan juga saraf akan diperkuat dan akan terbiasa dalam menghadapi kesulitan, keadaan frustrasi, dan juga ketika sakit hati.

Ada pernyataan penting lainnya yang diungkapkan Goleman yaitu, dalam menerapkan keterampilan emosional sebaiknya, “. . . not just in the classroom, but also on the playground” (hlm. 280). Artinya, bahwa dalam menerapkan pelajaran keterampilan emosi, tidak hanya dilakukan di dalam ruangan kelas tetapi juga dilakukan di luar ruangan. Pendapat tersebut diperkuat oleh Taniguchi (2004:8), “In the formal classroom, experiences were aseptic and devoid of all but the stimuli that the teacher wanted to introduce. Exploration of self was very limited because directions were given by someone else, and meaningful learning was not a focus objective of the courses.” Artinya bahwa, pengalaman dalam ruang kelas yang formil, adalah suci hama (*aseptic*) dan sama sekali tidak mengandung sesuatu apapun kecuali rangsangan yang ingin dimasukkan seorang guru. Menjelajahi diri sendiri sangat terbatas karena pengarahan diberikan orang lain, dan belajar yang bermakna bukanlah fokus yang menjadi tujuan dari mata-mata pelajaran yang diajarkan. Di lingkungan udara terbuka, pengalaman-pengalaman yang diperoleh lebih beragam dan penuh rangsangan, ada yang diminati maupun yang tidak diinginkan. Setiap orang dapat memutuskannya sendiri, mau diapakan pengalaman-pengalaman yang disesuaikan dengan kenyamanan mereka untuk membuat makna yang relevan. Menurut Taniguchi (2004:9) “In these two

educational settings, I found that the traditional classroom course lacked meaningful learning experiences, while the outdoor experiences provided meaning for the individual clients.” Hal tersebut mengartikan bahwa, pelajaran di ruang kelas tradisional kurang mengandung pengalaman belajar yang berarti, dan sebaliknya pengalaman-pengalaman di alam terbuka lebih memberi makna bagi individu. Berkaitan dengan pandangan tersebut sudah banyak klaim yang menyatakan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga mampu menyediakan pengalaman yang berharga dan bermakna untuk mencapai tujuan pendidikan yang bersifat menyeluruh.

3. Pendidikan Jasmani

Salah satu pendidikan yang banyak melibatkan pengalaman langsung bagi peserta didik adalah pelajaran olahraga di sekolah yang juga dikenal dengan sebutan pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memberikan kesempatan kepada peserta didik dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Menurut Bucher (1979), pendidikan jasmani memiliki penekanan kepada perkembangan fisik, emosional, mental dan sosial, yang berperan dalam pendidikan secara umum yang memiliki tanggung jawab besar dalam perkembangan penting bagi orang muda di jaman sekarang. Gambaran pendidikan jasmani secara penuh dalam proses pendidikan terdiri dari tiga domain

yaitu domain kognitif, afektif, dan psikomotor. Menurut Bucher (1979:68) perkembangan kognitif meliputi beberapa aspek yakni prestasi akademik, proses pemikiran, pengetahuan latihan, kesehatan, penyakit, pengertian tentang tubuh manusia, serta pengertian tentang peraturan aktivitas fisik dan olahraga. Aspek afektif menekankan pada ketertarikan, penghargaan, sikap dan nilai. Aspek ini berkontribusi pada penghargaan keindahan, kehidupan masa depan, hubungan baik antar manusia, kegembiraan, kerjasama, sopan santun, keadilan, dan sportivitas. Aspek psikomotor menekankan lebih besar pada keterampilan gerak, yang berkontribusi pada keterampilan seseorang sebagai peserta dalam olahraga kompetisi, keterampilan memanfaatkan waktu luang dalam mental dan pengetahuan budaya, dan keterampilan dalam pemeliharaan lingkungan alam.

Menurut Bucher (1979:5) “The emphasis today in physical education is on research and development of a discipline that has a solid scientific foundation.” Dengan kata lain, dewasa ini orientasi utama dalam pendidikan jasmani adalah pada penelitian dan pengembangan sebuah disiplin ilmu yang memiliki landasan ilmiah yang kokoh. Selanjutnya, para ilmuwan dan guru pendidikan jasmani sekarang lebih menekankan konsep keterampilan gerak sebagai kunci dalam membangun perubahan generasi muda dalam tingkah laku mereka, termasuk dalam gaya hidup, peningkatan dan pemeliharaan kebugaran, pencegahan cedera dan peningkatan penampilan.

Para pendidik penjas telah menyadari bahwa, dasar ilmiah yang diketahui sekarang ini jauh lebih baik dari pada tahun-tahun sebelumnya. Penjas sekarang bukan hanya sekedar untuk menyajikan aktivitas otot-otot, tetapi penjas sekarang

lebih luas sarannya dan lebih menarik, serta dapat melengkapi kebutuhan masing-masing pesertanya. Seperti dalam membantu orang cacat fisik, melalui alat-alat yang diciptakan dan program latihan yang baik, mereka dapat memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmaninya secara optimal.

Para pembina olahraga juga dapat memanfaatkan teknologi komputer dalam menyampaikan informasi dan penerapan yang lebih cepat di lapangan. Bahkan mereka telah bergabung dengan para ahli *sport medicine* sebagai satu tim dalam meningkatkan penampilan, pemulihan dan pencegahan cedera. Keadaan ini sangat jauh berbeda dengan beberapa tahun ke belakang, sehingga hasil-hasil prestasi yang dicapai dalam turnamen-turnamen olahraga sekarang ini, melebihi apa yang dapat dibayangkan sebelumnya.

Lebih jauh Bucher (1979:9) menjelaskan bahwa,

Today's physical educators are well grounded in psychology, sociology, kinesiology, physiology, and the philosophical aspects of physical education and sport. They are more sensitive to research findings and understand the scientific foundations underlying the need for physical activity as it relates to human development.

Di negara modern, kurikulum sekolah mereka sudah dapat mengikuti apa yang dibutuhkan dan menarik bagi para peserta didik. Mereka membimbing para pelajar bukan hanya sekedar untuk meningkatkan penampilan dan penyampaian pengetahuan, tetapi lebih memberikan motivasi dan mengevaluasi hasilnya masing-masing secara progresif. Mereka tidak menyarankan untuk tampil hanya sekedar sebagai model, tetapi lebih membantu dalam mengatasi stres, mengevaluasi diri, dan bagaimana peserta didik disanggupkan untuk mengatasi permasalahannya sendiri.

Melalui pendidikan jasmani, siswa dapat menyumbangkan keterampilan yang dapat dipergunakan secara luas dalam mengisi waktu-waktu senggang mereka. Mereka dapat beraktivitas dengan gembira, mengembangkan hubungan sosial, meningkatkan kemampuan fisik dan kesehatan mental.

Physical education is playing an important part in achieving these objectives. As a result of such contributions as the benefits of exercise to physical health, the fundamental physical skills that make for a more interesting, efficient, and vigorous life, and the social education that contributes to the development of character and good human relations, these cardinal principles are brought nearer to realization. (Bucher, 1979:13).

Semakin ke sini, semakin nampak bahwa pendidikan jasmani bukan hanya sekedar untuk memberikan penampilan dan kelebihan dalam soal daya tahan dan kekuatan kepada para siswa. Bersamaan dengan perkembangan sosial, orang berharap bahwa, pendidikan jasmani dapat memberikan sumbangan dalam *human performance*, kualitas hidup dan produktivitas.

Di Indonesia, berdasarkan kajian Badan Penelitian dan Pengembangan Pusat Kurikulum Pendidikan Jasmani yang disampaikan Harianti (2007), orientasi kurikulum penjas masih sangat terbatas pada penekanan pencapaian atau penguasaan keterampilan-keterampilan formal dari berbagai cabang olahraga (psikomotorik). Sebagai konsekuensinya, ruang lingkup pendidikan jasmani menjadi menyempit, seolah-olah terbatas pada program memperkenalkan anak pada cabang-cabang olahraga formal. Kecenderungan demikian menurut Harianti (2007:6), “benar-benar didasarkan pada orientasi kurikulum tunggal, tanpa memperhitungkan orientasi dan bahkan nilai acuan yang berlaku dalam Penjas.” Semua ini menurut Badan Penelitian dan Pengembangan Pusat Kurikulum Pendidikan Jasmani mencerminkan kurangnya pemahaman secara komprehensif

terhadap arti dan peranan pendidikan jasmani dalam tataran asas dan falsafahnya. Selanjutnya Badan Penelitian dan Pengembangan Pusat Kurikulum Pendidikan Jasmani menekankan bahwa, “Kurikulum Pendidikan Jasmani di masa depan selayaknya sudah mulai dirancang dengan memperhitungkan sebuah hasil ekstrapolasi tentang kondisi dan kebutuhan masyarakat di masa depan, agar mampu memainkan peranan yang strategis dalam upaya merekonstruksi masyarakat Indonesia di masa depan.”

Kelemahan umum dalam pelaksanaan pendidikan jasmani berdasarkan observasi di lapangan, seperti halnya struktur dan isi kurikulum yang lebih berorientasi pada kecabangan olahraga yakni lebih banyak tertuju pada domain psikomotorik, seperti tertuang dalam rumusan tujuan instruksional, berikut pelaksanaannya. Struktur dan isi kurikulum yang bersifat monolitik dan berlaku secara nasional ini pada dasarnya kehilangan momentum terbaik untuk membekali kompetensi sosial yang terkait dengan emosi. Karena itu dibutuhkan pilihan lainnya dalam pengembangan dan pengemasan pengalaman ajar ditinjau dari potensi pendidikan yang terkandung di dalamnya, dan kedekatan sumber daya yang tersedia di sekitar lembaga pendidikan. Pengalaman belajar yang amat relevan dengan alam lingkungan di berbagai daerah di Indonesia adalah outdoor education. Konsep Outdoor Education yang dapat diterapkan untuk memperkaya isi kurikulum pendidikan jasmani di Indonesia sebagai berikut.

4. Pendidikan Jasmani di Alam Bebas

Bucher (1979:416) memperkenalkan konsep pendidikan jasmani di alam bebas sebagai program pendidikan yang menjanjikan di masa depan, dengan penekanan bahwa:

(1) Outdoor education experiences are becoming available to greater number of individuals. (2) A diversity of environments is being utilized. (3) The community is becoming increasingly involved in outdoor education (4) Outdoor education as an integral part of the curriculum. (5) Outdoor education seeks an equalization among the cognitive, affective, and psychomotor objectives. (6) Outdoor education contributes positively to an understanding of environmental problems.

Pembelajaran di dalam ruang sekolah sangat terbatas, tetapi di alam bebas, sawah ladang, kebun, hutan menjadi tempat petualangan dan pembelajaran lingkungan yang tidak terbatas. Menurut Bucher (1979:417) “Every learning experience should be examined in terms of how its teaching can be enhanced through outdoor education.” Ketiga aspek pendidikan jasmani yang diperkenalkan Bloom dan Krathwol (tt), menurut Bucher (1979:417), masuk dalam pengalaman Outdoor Education, yaitu; “Students learn about a particular situation (cognitive objective), the appreciation of learning experience (affective objective), and the emotional and skill aspects derived from participating in an outdoor experience (Psychomotor objective).”

Di beberapa negara konsep Outdoor Education sudah ada sejak tahun 1960an. Seperti yang dicatat Wikipedia dalam The Free Encyclopedia (2006), yaitu; “Modern forms of outdoor education are most prevalent in UK, USA, Australia, New Zealand, Europe and to some extent Asia and Africa. A map is available of locations of outdoor education organizations, facilities, and people.”

Menurut Neill (1997:Th), “The potential value of outdoor education for school students is indicated by some studies which demonstrate highly positive learning outcomes. There are many more studies, however, which show that low to moderate changes are achieved.”

Neill (2005:Th) telah memperkenalkan berbagai bentuk Outdoor Education, diantaranya: “walking and hiking, mountaineering, ropes challenge courses, sail training, environmental restoration, more on program types.” Neill (1997:Th) juga menelaah beberapa penelitian mengenai pengaruh Outdoor Education terhadap pengembangan diri, yaitu: “Outcome studies measuring changes in areas such as self-esteem, self-concept, self-efficacy, and so on, have been the most common style of formal research and evaluation in outdoor education for school students”. Neill dalam jurnal *International Education* (1999) mengungkapkan bahwa, selain Outdoor Education memberikan pengaruh kepada pengembangan diri seperti, *self-esteem*, *self-confidence*, *self-concept*, dan *self-efficacy*, juga telah memberikan pengaruh kepada peningkatan dalam pengembangan sosial seperti, kerjasama dan kepemimpinan. Demikian juga Outdoor Education berpengaruh terhadap prestasi akademis dan rehabilitasi bagi orang-orang yang masuk penjara.

5. Hiking

Hiking atau berjalan kaki di alam merupakan salah satu kegiatan Outdoor Education yang juga merupakan salah satu program olahraga murah dan sederhana dibanding dengan panjat tebing (*rock climbing*), berperahu kayak (*kayaking*), memancing (*fishing*), *camping*, dan bermacam-macam kegiatan

outdoor lainnya. Di Indonesia, kegiatan hiking umumnya dilakukan oleh sekelompok remaja dan pemuda yang senang berpetualang, baik di waktu senggang, liburan sekolah ataupun dibuat sengaja sebagai program sekolah. Dalam kegiatan hiking, selalu ada tempat yang akan dituju, dan setiap orang akan berusaha untuk mencapai tujuan yang telah direncanakan atau disepakati bersama kelompoknya. Meskipun untuk mencapai tempat yang dituju dalam hiking, seringkali penuh tantangan dan kesukaran, namun target kesepakatan itu biasanya menjadi tujuan yang harus dicapai.

Berjalan di alam tidak semudah berjalan di pertokoan, di jalanan atau di lapangan olahraga seperti di track. Alam memiliki berbagai halangan dan rintangan yang bervariasi seperti jalan sempit, padang rumput, semak duri, tanah licin, bebatuan, air, sungai, hujan, panas, dingin, angin, tanjakan, turunan berbagai kejutan yang kadang-kadang tidak disangka, seperti adanya binatang (misalnya; ular, laba-laba, kalajengking, kadal, dan jenis binatang lainnya) yang umumnya tidak didapati bila berjalan-jalan di daerah perkotaan. Variasi alami yang dijumpai selama hiking tersebut menjadikan suasana hiking lebih menantang.

Walaupun gerakan dasar dari hiking adalah berjalan kaki, akan tetapi dikarenakan medan yang dihadapi sangat bervariasi, hal ini tentunya akan memaksa peserta melakukan berbagai pergerakan, seperti; berjalan, melompat, meloncat, menumpu, memanjat, merangkak, berlari, dan menjaga keseimbangan. Pergerakan tersebut akan menuntut kemampuan fisik dan mental, keberanian, kesabaran, kehati-hatian, disiplin, konsentrasi, dan kerjasama diantara kelompok.

Hiking merupakan pendidikan alam yang kaya akan pengetahuan dan imajinasi. Lingkungan alam tidak dibatasi oleh ruang yang sempit. Setiap orang dapat membayangkan jauhnya selepas mata memandang. Ada kesan seakan pikiran menjadi tak terbatas untuk menggapai tujuan dan harapan hidup yang sebesar-besarnya. Panorama langit biru dan putihnya awan berarak, membayangkan bahwa manusia bebas memimpikan cita-cita yang setinggi-tingginya. Manakala terpancang bukit-bukit, lembah dan gunung-gunung yang menjulang tinggi ada perasaan kagum dan takjub kepada Khalik yang penuh kekuasaan. Hati yang sombong menjadi luluh dalam kerendahan. Aneka pohon yang tumbuh di alam sebagai variasi pesona indah dengan dedaunan rindang tempat persembunyian burung-burung dan serangga. Manusia juga bisa turut berlindung dari sengatan terik matahari di bawah bayang remang-remangnya. Ada kesan bahwa sesama makhluk hidup harus saling mengasihi, menjaga dan melindungi bukan saling menjebak dan menghancurkan. Kicauan burung-burung yang bersahutan dan bunyi-bunyi binatang hutan yang berirama dapat menenangkan jiwa. Berbeda dengan suara bising dan kegaduhan di perkotaan yang tanpa irama beraturan, hanya memekakkan telinga dan menambah stres pikiran. Udara yang dihirup bebas dari polusi kota terasa nikmat bukan sekedar khayalan. Menurut Nelson dalam terjemahan Lintong (1998:192), "Ada kira-kira dua atau tiga juta *ion* udara dalam setiap kali bernafas di udara yang sangat baik . . . lima sampai sepuluh kali lipat lebih banyak daripada mendaur ulang udara bekas pakai di dalam kota-kota yang sudah tercemar."

Daun-daun rumput yang berwarna hijau bagai permadani, dapat menenangkan saraf mata dibandingkan warna aspal dan tanah yang gelap. Bunga-bunga beraneka warna yang tumbuh liar tanpa campur tangan manusia, menjadi terapi aroma hidup yang menggembirakan. Aliran air jernih yang keluar dari mata-mata air sebagai terapi yang menyejukkan dan menjernihkan pikiran. Batu-batuan dan lapisan tanah telah membentuk keharmonisan panorama alam. Di tengah keheningan dan kesunyian, seseorang dapat merenungkan arti kehidupan yang penuh kasih dan kedamaian. Menurut pendapat White yang diterjemahkan Pasuhuk, dkk (2005:88) “. . . alam memberikan sumber pengajaran dan kegembiraan yang tidak akan gagal.”

Dari semua uraian di atas, pendidikan jasmani dengan pengalaman ajar Hiking melalui metode *experiential learning* di latar alam bebas, dengan segala variasi keindahan alam yang dapat dinikmati, dipelajari dan direnungkan dengan pikiran dan perasaan secara bebas, diyakini memiliki potensi untuk perkembangan jiwa yang dapat mengubah dan membentuk perilaku yang terkait dengan emosi manusia.

B. Identifikasi Variabel dan Perumusan Masalah

1. Identifikasi Variabel

1.1. Variabel bebas: Outdoor Education berdasarkan *experiential learning*.

Belajar dari setiap pengalaman ke pengalaman berikutnya menjadi suatu pelajaran penting yang dapat membawa perubahan bagi kehidupan seseorang. Pengalaman itu menjadi teramat berharga bila diarahkan kepada pengalaman yang bermakna. Pengalaman-pengalaman bisa mempunyai banyak arti, tetapi

pengalaman-pengalaman yang paling diutamakan adalah pengalaman-pengalaman yang mendidik. Pengalaman-pengalaman yang mendidik, memberi pengertian mendalam dan melampaui pengalaman yang hanya merupakan sebuah transaksi dari seseorang dan lingkungan yang dirasakan orang itu. Apa yang membuat pengalaman itu suatu kemungkinan pengalaman yang mendidik adalah bahwa, “This experience provides the student with the opportunity to have an inherent interest in what happens in the experience and the student has a chance for reflection.” (Taniguchi, 2004:39) Artinya pengalaman ini memberikan siswa peluang untuk membuat minat yang melekat pada apa yang terjadi dalam pengalaman itu dan memberi siswa kesempatan untuk memikirkan. Renungan ini harus memusatkan pengalaman ke dalam konteks yang sudah dipelajari sebelumnya. Oleh karena itu, pendidikan akan berdasarkan suatu proses yang berkelanjutan dari tambahan pengalaman-pengalaman yang direnungkan.

Petualangan di alam bebas, menjadi suatu tempat pembelajaran yang ideal bagi para peserta, baik secara fisik, mental, emosional, sosial dan juga spiritual. Berdasarkan Wattchow (tt), pengalaman-pengalaman di hutan belantara, menempatkan manusia di dalam kontak yang intim dengan struktur-struktur fundamental dalam lingkungan eksternal yang membangkitkan, mendukung, dan melihat keindahan dan kekayaan alam yang muncul bersama dengan struktur-struktur fundamental di dalam diri manusia. *Experiential learning* memberikan peluang kepada seseorang untuk memperoleh pengalaman, memikirkannya, dan menghasilkan maknanya sendiri bagi orang tersebut. Ini bukan proses mengkondisikan diri pada apa yang ingin ajarkan kepada orang lain.

Pembelajaran *experiential* adalah seutuhnya, "about ensuring that a person can 'do' rather than merely 'know'." (Henry, 1989, dalam Taniguchi, 2004:41). Berdasarkan pendapat Dewey yang dicatat Taniguchi (2004), proses belajar melibatkan lebih daripada sekadar hanya diekspos kepada suatu pengalaman. Semua yang dipelajari adalah berdasarkan pengalaman, tetapi tidak semua pengalaman itu baik untuk belajar. Ini berarti bahwa, pengalaman tanpa peluang untuk memikirkan, tidak mendidik (Dewey, tt). Oleh karena itu, pengalaman-pengalaman bermakna harus memasukkan waktu yang dikhususkan untuk merenungkannya. Renungan ini memberikan pengalaman suatu kesempatan untuk menjadi permanen dan relevan. Keduanya menurut (Beard & Wilson, 2002 dalam Taniguchi, 2004:43) adalah ciri-ciri dari "meaningfulness." Menurut Taniguchi (2004), "*experiential learning*" melalui Outdoor Education, menawarkan titik gairah untuk mengacu pada proses belajar dari sudut pandang si pelajar, bukan semata-mata dari sudut pandang sang guru.

"The educational use of the outdoors to provide both inspiring and challenging personal experiences is well established and makes for a viable setting to do research studies" (Gair, 1997 dalam Taniguchi, 2004:45). Alam bebas dipergunakan sebagai tempat pendidikan yang memberikan pengalaman-pengalaman pribadi, memberikan ilham yang menantang dan menggairahkan. Hal tersebut menjadikan alam bebas, sebuah arena untuk beragam kegiatan yang bisa memberi pengalaman-pengalaman bermakna. "Outdoor education is inherently relevant to students because they are personally and experientially challenged by the situation presented" (Priest, 1997 dalam Taniguchi, 2004:45). Menurut Priest

(1997), pendidikan di alam bebas menciptakan even-even yang menempatkan para siswa dalam keadaan yang sulit dan harus mereka pecahkan. Keputusan-keputusan yang mereka buat secara langsung dengan kuat biasanya akan mempengaruhi mereka dengan cepat pula. Ciri-ciri ini menjadikan program-program pendidikan di alam bebas sebagai calon yang paling mungkin dapat memberi pengalaman belajar yang berarti. Selanjutnya Taniguchi menceritakan pengalamannya selama menjadi *wilderness adventure guide* selama lebih 20 tahun,

I heard many of my clients express feelings of discovery and self-awareness after a trip, whether they were climbing a mountain, sea kayaking across pristine fjords, or hiking through the wild backcountry. The expressions were more than just a sense of accomplishment; they were excited about what they learned because there was meaning for them in the experience. (hlm. 3)

Konsep outdoor education yang telah dipaparkan di atas, semakin jelas landasan filsafat, tujuan serta substansi pengalaman belajar yang terkandung di dalamnya. Penyediaan pengalaman belajar berupa pelaksanaan outdoor education saja tidak cukup, sehingga perlu didukung oleh metode penyampaian pengalaman yang tepat. Dalam penelitian ini diterapkan *experiential learning*, yang secara konseptual diartikan sebagai “the insight gained through the conscious and subconscious internalization of our own or observed interactions with the perceived environment, built upon our past experiences and knowledge” (Beard & Wilson, 2002; dalam Taniguchi 2004). Artinya, perolehan wawasan melalui kesengajaan dan internal bawah sadar yang dimiliki atau interaksi pengamatan yang dibangun berdasarkan pengalaman masa lalu dan pengetahuan. Dengan

demikian perlakuan dalam penelitian ini adalah Outdoor Education yang diselenggarakan dengan *experiential learning*.

1.2. Variabel terikat: Amarah dan Kecemasan

Ada beberapa macam emosi dasar yang seringkali melanda manusia diantaranya adalah, amarah dan kecemasan. Tice (1992) dalam Goleman (1995:59) menemukan bahwa, "anger is the mood people are worst at controlling." Demikian juga dengan kecemasan menurut Goleman (1995) dalam terjemahan Hermaya (2005 a:91), "... terus menerus bergulir dalam suatu lingkaran melodrama sehari-hari yang tak ada habis-habisnya." Kedua dasar emosi ini, jika tidak dapat dikendalikan dapat menimbulkan berbagai macam permasalahan seperti, amarah dapat mencederai bahkan menghilangkan nyawa seseorang. Kecemasan yang berlebihan dapat membuat seseorang menjadi sangat depresi.

Menurut Spielberger yang dikutip oleh American Psychological Association (2007:Th) amarah adalah, "... an emotional state that varies in intensity from mild irritation to intense fury and rage." Sedangkan Fetsch and Jacobson (2006:Th) mendefinisikan amarah sebagai "an emotional or behavioral reaction of displeasure to an unmet expectation, demand or belief." Menurut Fetsch dan Jacobson, ada tiga komponen amarah yaitu; "thinking, feeling and acting. The thinking part is negative thoughts and beliefs about others. The feeling part of anger includes disappointment, annoyance, irritation, resentment, frustration, contempt and rage. Extreme actions that express anger include assault and violence." Dari beberapa pendapat di atas penulis menyimpulkan bahwa,

amarah adalah perasaan atau reaksi emosi yang timbul dari pikiran dan kepercayaan negatif terhadap orang lain, kemudian diikuti oleh perasaan kecewa, jengkel, terganggu, benci, frustrasi, menghina dan gusar, yang dapat diekspresikan menjadi perbuatan ekstrim seperti menyerang dan kekerasan.

Ada dua cara untuk mengatasi amarah, menurut Zillmann (tt) yang dikutip oleh Goleman (1995:62) yaitu, cara yang pertama adalah “to seize on and challenge the thoughts that trigger the surges of anger.” Artinya menggunakan dan menghadapi pikiran-pikiran yang memicu lonjakan amarah. Zillmann menjelaskan, bahwa pikiran-pikiran itu merupakan tanggapan asli dari interaksi yang mempertegas dan mendorong letupan awal amarah dan tanggapan-tanggapan ulang berikutnya yang mengobarkan api amarah tersebut. Semakin dini cara di atas diterapkan dalam siklus amarah, akan semakin efektif, bahkan amarah dapat sepenuhnya diputus apabila informasi yang meredakan itu muncul sebelum amarah diletupkan.

Cara yang kedua menurut Zillmann adalah “Cooling off physiologically”, yaitu dengan cara menunggu habisnya lonjakan adrenal (hormon yang meningkat ketika seseorang emosional) yang besar kemungkinannya, tidak akan ada pemicu-pemicu amarah yang lebih lanjut. Misalnya menjauhi lawan untuk sementara dalam suatu pertikaian. Selama periode pendinginan tersebut, orang yang marah dapat mengerem siklus meningkatnya pikiran jahat dengan mencari selingan yang menyenangkan. Zillmann (tt) yang dikutip oleh Goleman (1995:63) berpendapat bahwa, selingan “is a highly powerful mood-altering device” dengan alasan bahwa, “It’s hard to stay angry when we’re having a pleasant time.” Artinya

adalah, selingan merupakan alat yang amat hebat untuk mengubah suasana hati, dengan alasan bahwa, sulit untuk tetap marah bila sedang menikmati saat yang menyenangkan.

Tice (1992) dalam Goleman (1995:63) mengemukakan hal yang serupa bahwa “distractions by and large help calm anger.” Tice mencontohkan bahwa nonton TV, film, atau membaca buku dan semacamnya, dapat menghambat pikiran-pikiran buruk yang menyalakan amarah. Tice lebih lanjut mengungkapkan bahwa salah satu strategi yang cukup efektif dalam meredakan amarah adalah “going off to be alone while cooling down” pergi menyendiri sembari mendinginkan amarah tersebut. Dengan cara tersebut dapat mengalihkan perhatian dari apa yang memicu amarah tadi. Tice menambahkan bahwa, ‘Active exercise may cool anger for something of the same reason.’ Penjelasanannya adalah, tubuh akan mengalami peningkatan fisiologi pada tingkat yang lebih tinggi selama berolahraga, dan kemudian tubuh akan kembali ke fisiologi tingkat rendah setelah selesai berolahraga. Demikian pula menurut Tice, metode relaksasi seperti menarik nafas dalam-dalam serta melemaskan otot, dapat mengubah fisiologi tubuh dari rangsangan amarah yang tinggi menuju keadaan perangsangan rendah.

Selain amarah, emosi dasar berikutnya yang seringkali melanda manusia adalah kecemasan. Kecemasan yang dalam bahasa Inggrisnya disebut anxiety, menurut John dan MacArthur (1999) adalah, “an unpleasant emotional arousal in face of threatening demands or dangers.” Menurut Seligman, Walker, dan Rosenhan (2001) yang dikutip oleh Wikipedia, The Free Encyclopedia (2007 a)

“Anxiety is an unpleasant complex combination of emotions that includes fear, apprehension and worry, and is often accompanied by physical sensations such as palpitations, nausea, chest pain and/or shortness of breath.” Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, kecemasan adalah suatu perasaan emosional yang tidak menyenangkan termasuk perasaan takut, was-was dan khawatir yang diakibatkan oleh tuntutan atau bahaya-bahaya yang mengancam. Keadaan tersebut sering diikuti oleh sensasi fisik seperti gemetar, muak, sakit dada atau sesak nafas. Bila kecemasan muncul, akan membuat otak emosional lebih memusatkan perhatian pada ancaman yang sedang dihadapi. Pikiran akan dipaksa untuk terus-menerus memikirkan bagaimana mengatasi permasalahan yang ada. Sebenarnya, kecemasan merupakan latihan terhadap apa yang tidak beres, karena dengan kecemasan akan menimbulkan jalan pemecahan dalam mengantisipasi bahaya yang akan muncul. Akan tetapi bila kecemasan itu muncul terus-menerus (kecemasan kronis) tanpa ada pemecahan yang positif, menurut Goleman (1995) dalam terjemahan Hermaya (2005 a:91), “kecemasan itu akan menekan mental dan gangguan lainnya seperti; fobia, terobsesi dan mudah panik.” Selanjutnya dijelaskan Goleman bahwa, bagi penderita fobia, kecemasan terpaku pada situasi yang ditakutkan; bagi penderita obsesi, kecemasan terpusat pada bagaimana mencegah bencana yang ditakutkan, pada penderita mudah panik, kecemasan dapat terfokus pada takut mati atau pada kemungkinan terserang panik itu sendiri. Berdasarkan pernyataan Goleman (1995), kecemasan muncul dalam dua bentuk yaitu kognitif dan somatik. Kognitif yaitu kecemasan yang muncul akibat adanya pikiran yang merisaukan, dan somatik, yaitu kecemasan yang

mengakibatkan gejala-gejala fisiologis, seperti berpeluh, jantung berdebar-debar, atau ketegangan otot. Menurut Goleman, “. . . the worries could be stopped by shifting attention away.” Artinya, kecemasan dapat dihentikan dengan mengalihkan perhatian. Goleman mencontohkan pendapat Borkovec tentang penderita insomnia (orang yang sulit tidur) yang tak henti-hentinya cemas meskipun mereka sangat mengantuk. Salah satu cara yang berhasil untuk menolong mereka agar tertidur adalah dengan metode relaksasi, yaitu dengan menjauhkan pikiran-pikiran yang mencemaskan dan memusatkan perhatian kepada perasaan-perasaan. Berdasarkan konsep emosi dasar yang disebutkan di atas, maka Outdoor Education yang diselenggarakan dengan experiential learning ini, ditujukan untuk meningkatkan pengendalian emosi dasar yang dalam penelitian ini adalah amarah dan kecemasan.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi variable tersebut di atas, maka masalah penelitian dirumuskan melalui pertanyaan-pertanyaan sebagai berikut:

1. Bagaimana pengaruh Outdoor Education dengan pengalaman ajar Hiking yang disampaikan melalui metode *experiential learning* terhadap pengendalian amarah para mahasiswa putera.
2. Bagaimana pengaruh Outdoor Education dengan pengalaman ajar Hiking yang disampaikan melalui metode *experiential learning* terhadap pengendalian kecemasan para mahasiswa putera.

3. Bagaimana pengaruh Outdoor Education dengan pengalaman ajar Hiking yang disampaikan melalui metode *experiential learning* terhadap pengendalian amarah para mahasiswa putri.
4. Bagaimana pengaruh Outdoor Education dengan pengalaman ajar Hiking yang disampaikan melalui metode *experiential learning* terhadap pengendalian kecemasan para mahasiswa putri.
5. Apakah terdapat perbedaan pengaruh Outdoor Education dengan pengalaman ajar Hiking yang disampaikan melalui metode *experiential learning* terhadap pengendalian amarah para mahasiswa putra dan para mahasiswa putri.
6. Apakah terdapat perbedaan pengaruh Outdoor Education dengan pengalaman ajar Hiking yang disampaikan melalui metode *experiential learning* terhadap pengendalian kecemasan para mahasiswa putra dan para mahasiswa putri.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk menyingkap efektivitas Outdoor Education dengan pengalaman ajar yang disampaikan melalui metode *experiential learning* dalam konteks pendidikan emosi untuk pengendalian diri.

Tujuan khusus penelitian adalah sebagai berikut.

1. Untuk menyingkap pengaruh Outdoor Education dengan pengalaman ajar Hiking melalui metode *experiential learning* terhadap pengendalian amarah di kalangan mahasiswa putera.

2. Untuk menyingkap pengaruh Outdoor Education dengan pengalaman ajar Hiking melalui metode *experiential learning* terhadap pengendalian kecemasan di kalangan mahasiswa putera.
3. Untuk menyingkap pengaruh Outdoor Education dengan pengalaman ajar Hiking melalui metode *experiential learning* terhadap pengendalian amarah di kalangan mahasiswa puteri.
4. Untuk menyingkap pengaruh Outdoor Education dengan pengalaman ajar Hiking melalui metode *experiential learning* terhadap pengendalian kecemasan di kalangan mahasiswa puteri.
5. Untuk menyingkap perbedaan pengaruh Outdoor Education dengan pengalaman ajar Hiking melalui metode *experiential learning* terhadap pengendalian amarah di kalangan mahasiswa putra dan puteri.
6. Untuk menyingkap perbedaan pengaruh Outdoor Education dengan pengalaman ajar Hiking melalui metode *experiential learning* terhadap pengendalian kecemasan di kalangan mahasiswa putra dan puteri.

D. Manfaat Penelitian

Dari perspektif pengembangan teori, hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat pertama dalam konteks pengembangan *sport pedagogy* yang berkenaan dengan dua hal yaitu pengembangan pengetahuan isi (*content knowledge*) program pendidikan jasmani, yang dalam hal ini Outdoor Education sebagai pilihan baru. Program ini diharapkan dapat memperkaya isi kurikulum pendidikan jasmani di lembaga pendidikan sebagai pengalaman ajar yang efektif untuk mencapai tujuan pendidikan yang bersifat menyeluruh, meliputi

pengembangan domain kognitif, afektif dan psikomotor. Di samping itu, penelitian ini juga memperkaya pengetahuan yang spesifik berkenaan dengan penyampaian pengalaman ajar untuk mencapai tujuan yang bersifat mendidik, dalam lingkup *general pedagogical knowledge* dan *pedagogical content knowledges* (Schempp, 1993; dalam Rusli Lutan, 2007:989) berupa metode *experiential learning* dalam penyelenggaraan Outdoor Education.

Manfaat kedua adalah merintis pengembangan teori emosi yang terkait dengan *neuro-science* dalam konteks pendidikan jasmani dan olahraga. Rintisan ini membuka wilayah baru bagi upaya penelitian berikutnya berkenaan dengan kontribusi olahraga pada umumnya terhadap emosi ditinjau dari perspektif psiko-biologis. Dari sudut manfaat praktis, penelitian ini sangat berguna, pertama untuk mengeksplorasi program aktivitas jasmani (*physical activity*) atau olahraga sebagai istilah generik yang efektif untuk mengatasi masalah psiko-sosial berupa perilaku kekerasan, yang berakar pada ketunaan emosi. Dengan demikian, program Outdoor Education dapat diselenggarakan secara sistematis sebagai pengayaan kurikulum pendidikan jasmani di semua jenjang pendidikan, bahkan juga di lingkungan unit-unit kerja, klub dan perkumpulan di masyarakat.

Terkait dengan manfaat untuk mengatasi masalah sosial tersebut di atas, penelitian ini berguna untuk memperkaya didaktik dan metodik untuk pengajaran Outdoor Education dalam mencapai tujuan yang ditekankan pada pengendalian diri, serta perolehan dampak pengiring lainnya (*nurturance effect*) yang terkait dengan pembentukan sikap dan perilaku terhadap pelestarian lingkungan hidup.

E. Asumsi Dasar

Dengan merujuk kepada kerangka teori dan fakta empiris maka diajukan beberapa premis sebagai berikut.

1. Emosi, yang digolongkan ke dalam domain afektif dengan jenisnya yang cukup banyak pada hakikatnya dapat dibina atau “dipelajari lebih mendalam secara konseptual dengan melibatkan pengalaman langsung melalui pendidikan afektif” (Goleman, 1995: 262). Dengan demikian, meskipun emosi amarah dan kecemasan lebih bersifat labil dan terkait dengan konteks hubungan antar orang, emosi tersebut dapat dibina ke arah positif sebagai faktor pemacu atau “driving force” dalam setiap upaya untuk meningkatkan kinerja.

2. Proses pendidikan emosi untuk membina keterampilan emosional akan lebih efektif manakala diselenggarakan dalam lingkungan sosial yang lebih riil, melalui pengalaman langsung atau “hand on experience”, sehingga sebaiknya tidak berlangsung dalam ruang kelas pengajaran formal, tetapi memanfaatkan “alam terbuka yang memberikan banyak rangsangan, dan setiap orang (peserta didik) dapat membuat keputusan sendiri sesuai dengan kemampuan mereka untuk memberi makna yang relevan.” (Taniguchi, 2004:8-9).

3. Outdoor Education merupakan aktivitas jasmani yang mampu memberikan rangsangan bagi perkembangan yang bersifat menyeluruh, dan karena itu efektif untuk “mengembangkan aspek fisik, emosional, mental dan sosial.” (Bucher, 1979:68)

4. Kegiatan outdoor education hanya akan efektif untuk membina domain afektif manakala diterapkan metode pembelajaran yang sesuai, sehingga

experiential learning yang menekankan pada aspek perenungan, refleksi dan pemberian makna terhadap rona pengalaman langsung di alam terbuka yang diperoleh dalam hiking, akan berbekas pengaruhnya untuk meningkatkan kecakapan mengendalikan diri, terkait dengan respons terhadap emosi amarah dan kecemasan.

5. Pengaruh outdoor education terhadap emosi atau pengendalian diri terkait langsung dengan pengaruh secara fisiologis dari reaksi fisik terhadap aneka rona rangsangan lingkungan, sehingga tugas-tugas fisik dengan intensitas moderat yang dilakukan dalam waktu cukup lama dapat mengubah “rangsangan amarah yang tinggi menuju keadaan perangsangan rendah.” (Tice, 1992; dalam Goleman, 1995:63). Karena itu kegiatan olahraga yang bersifat non-kompetitif, seperti halnya hiking merupakan kegiatan yang menyenangkan, dan “sukar untuk tetap marah manakala kita mengalami saat yang menyenangkan.” (Zillman, tt; dalam Goleman, 1995:63). Demikian juga, kecemasan dapat dihentikan dengan mengalihkan perhatian (Goleman, 1995:67), dan olahraga merupakan kegiatan “pengalih” perhatian dari pikiran yang mencemaskan.

6. Keadaan alam yang dihadapi dalam hiking sangat bervariasi yang membangkitkan aneka respons rasa secara sensoris, seperti reaksi terhadap suhu panas dan dingin, terpaan angin, sentuhan kulit dengan dedaunan atau tekanan pada permukaan kaki oleh kerikil dan bebatuan. Respons neuro-fisiologis dan psikologis dalam ujud pembuatan keputusan secara otonom terhadap aneka tantangan yang berakibat langsung dalam pembuatan keputusan yang melibatkan fungsi neokorteks, yang berakibat fungsi nalar akan lebih diutamakan untuk

menghadapi tekanan emosional. Ini berarti pengaruh pengalaman ajar dalam outdoor education terhadap faktor emosi khususnya amarah dan kecemasan terjadi melalui perubahan neuro-fisiologis, khususnya pada keseimbangan dinamis antara otak kiri (nalar) dan otak kanan (emosi).

7. Laki-laki dan wanita tidak luput dari situasi yang mempengaruhi emosi mereka. Namun demikian terdapat perbedaan secara anatomis, contohnya pada bagian-bagian otak yang menjurus keperbedaan-perbedaan secara mendasar dalam pemrograman emosi mereka (Brain, 1997:Th). Selain faktor biologis, lingkungan masyarakat juga seringkali mengkondisikan laki-laki dan wanita dalam mengekspresikan emosinya. Seperti umumnya laki-laki lebih leluasa untuk bertindak agresif dalam situasi emosional, sedangkan wanita dikondisikan lebih menyimpan kemarahannya (Cosgrove, tt). Berdasarkan perbedaan-perbedaan ini ada kemungkinan kuat bahwa dampak pengalaman ajar Hiking melalui metode experiential learning, akan memberikan respon yang berbeda terhadap laki-laki dan wanita.

F. Hipotesis

Berdasarkan beberapa premis dalam asumsi dasar di atas, diajukan beberapa hipotesis yang memberi arah penelitian sebagai berikut.

H1: Outdoor Education dengan pengalaman ajar Hiking yang disampaikan melalui metode *experiential learning* berpengaruh positif terhadap pengendalian diri, khususnya pengendalian amarah di kalangan mahasiswa putera.

H2: Outdoor Education dengan pengalaman ajar Hiking yang disampaikan melalui metode *experiential learning* berpengaruh positif terhadap pengendalian diri, khususnya pengendalian emosi kecemasan di kalangan mahasiswa putera.

H3: Outdoor Education dengan pengalaman ajar Hiking yang disampaikan melalui metode *experiential learning* berpengaruh positif terhadap pengendalian diri, khususnya pengendalian amarah di kalangan mahasiswa puteri.

H4: Outdoor Education dengan pengalaman ajar Hiking yang disampaikan melalui metode *experiential learning* berpengaruh positif terhadap pengendalian diri, khususnya pengendalian emosi kecemasan di kalangan mahasiswa puteri.

H5: Terdapat perbedaan pengaruh Outdoor Education dengan pengalaman ajar Hiking yang disampaikan melalui metode *experiential learning* terhadap pengendalian diri, khususnya pengendalian amarah di kalangan mahasiswa putra dan puteri.

H6: Terdapat perbedaan pengaruh Outdoor Education dengan pengalaman ajar Hiking yang disampaikan melalui metode *experiential learning* terhadap pengendalian diri, khususnya pengendalian emosi kecemasan di kalangan mahasiswa putra dan puteri.

G. Metode Penelitian

Metode yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen, dengan teknik pengumpulan data melalui angket skala amarah dan kecemasan. Untuk skala amarah, sebagian besar merupakan modifikasi dari The Clinical Anger Scale (CAS) yang disusun oleh Snell; Gum; Shuck; dkk (1995). Sedangkan Untuk

skala kecemasan, Item pernyataan merupakan modifikasi dari Social Anxiety Scale (LSAS) yang disusun oleh Liebowitz (1987).

H. Lokasi dan Sampel Penelitian

Lokasi penelitian dilakukan di daerah Bandung utara yaitu, daerah Dago, Ciwaruga, dan Parongpong. Sampel terdiri dari para mahasiswa putra dan para mahasiswa putri dari Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, yang masing-masing gender dianalisis secara terpisah. Variabel penelitian ini terdiri dari satu variabel bebas, yaitu Outdoor Education dengan pengalaman ajar Hiking dan dua variabel terikat yaitu Amarah dan Kecemasan.

I. Definisi Operasional

Di bawah ini akan dijelaskan beberapa istilah yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Pengendalian diri atau *self control* menurut Farlex (2005) adalah, "Control of one's emotions, desires, or actions by one's own will," artinya pengendalian suatu emosi, nafsu atau tindakan dengan kemauan sendiri. Penggunaan kata pengendalian diri dalam penelitian ini adalah tingkat kemampuan mengendalikan amarah dan kecemasan masing-masing.

2. Amarah (anger) menurut Goleman dalam terjemahan Hermaya (2005 a:411) artinya: "beringas, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, berang, tersinggung, bermusuhan, dan barangkali yang paling hebat, tindak kekerasan dan kebencian patologis."

3. Kecemasan yang dalam bahasa Inggrisnya disebut anxiety, menurut John dan MacArthur (1999) adalah, “. . . an unpleasant emotional arousal in face of threatening demands or dangers.” Artinya, kecemasan adalah suatu perasaan emosional yang tidak menyenangkan yang diakibatkan oleh tuntutan atau bahaya-bahaya yang mengancam.

4. Outdoor Education, menurut Lund (2002) dalam Neill (2004 b) adalah, “. . . an experiential method of learning with the use of all senses. It takes place primarily, but not exclusively, through exposure to the natural environment. In outdoor education, the emphasis for the subject of learning is placed on relationships concerning people and natural resources.” Artinya, Outdoor Education merupakan metode pembelajaran pengalaman yang menggunakan semua akal sehat melalui pendalaman lingkungan alam dan menempatkan seseorang dalam hubungannya dengan sumber alam. Penggunaan kata Outdoor Education dalam penelitian ini adalah, suatu kegiatan pendidikan melalui petualangan alam bebas yang dilakukan dengan cara berjalan kaki.

5. *Experiential learning* menurut Beard & Wilson (2002) dalam Taniguchi (2004) adalah “. . . the insight gained through the conscious and subconscious internalization of our own or observed interactions with the perceived environment, built upon our past experiences and knowledge.” Artinya, perolehan wawasan melalui kesengajaan dan internal bawah sadar yang dimiliki atau interaksi pengamatan yang dibangun berdasarkan pengalaman masa lalu dan pengetahuan. Penggunaan kata *experiential learning* dalam penelitian ini adalah,

suatu wawasan pengalaman dalam lingkungan alam bebas yang diperoleh selama kegiatan Hiking.

6. Hiking, menurut Oleson (2000) adalah, “the one of the best exercises there is, walking, with some of the most spectacular beauty to be found on our planet, nature. Kalau diterjemahkan secara bebas, Hiking adalah salah satu latihan terbaik melalui jalan kaki, sambil menikmati keindahan alam bebas yang menakjubkan. Penggunaan kata Hiking dalam penelitian ini adalah, berjalan kaki di alam bebas.

