

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kemampuan Emosional atau menurut Gardner (dalam Tadkiroatun), disebut sebagai kecerdasan Intrapersonal ditandai dengan kemampuan memahami perasaan sendiri dan kemampuan membedakan emosi, serta pengetahuan tentang kekuatan dan kelemahan diri. Kecerdasan emosional (kecerdasan intrapersonal) ini ditandai dengan kemampuan memahami perasaan / emosi sendiri dan kemampuan membedakan emosi, serta mempunyai pengetahuan tentang kekuatan dan kelemahan diri. Seseorang yang optimal dalam kecerdasan emosionalnya akan cenderung mampu mengontrol perasaannya, mereka selalu introspeksi diri, mengetahui dan mengelola minat dan perasaannya, mengetahui kelemahan dan kekuatan dirinya, pandai membuka diri dan menentukan tujuan yang realistis. Amstrong (dalam Tadkiroatun: 2011) Kecerdasan intrapersonal dapat didefinisikan sebagai kemampuan memahami diri sendiri dan bertindak berdasarkan pemahaman tersebut. Campbell, 2002 (dalam Tadkiroatun, 2011:93) Kecerdasan intrapersonal merupakan kecerdasan dunia batin, kecerdasan yang bersumber pada pemahaman diri sendiri secara menyeluruh guna menghadapi, merencanakan dan memecahkan berbagai persoalan.

Emosi adalah perasaan yang ada dalam diri kita, dapat berupa perasaan senang atau tidak senang, perasaan baik atau buruk. Dalam Word Book Dictionary (1994:690) emosi didefinisikan sebagai berbagai perasaan yang kuat, perasaan benci, takut, marah, cinta, senang dan kesedihan. Daniel Goleman (1995:411) dalam Rini Hildayani menyatakan bahwa “emosi merujuk pada suatu perasaan atau pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis serta serangkaian kecenderungan untuk bertindak”. Salovey dan Mayer dalam Saptono merumuskan konsep intelegensi emosi secara akademis-formal sebagai “kemampuan untuk mempersepsi dan mengekspresikan emosi, mengasimilasikan emosi ke dalam pemikiran, memahami dan berfikir dengan mempertimbangkan emosi, serta mengatur emosi diri dan orang lain.

Menurut Goleman dalam Saptono mendefinisikan intelegensi emosi sebagai “kemampuan yang meliputi pengendalian-diri, semangat dan ketekunan, serta kemampuan untuk memotivasi-diri”. Dalam versi yang lebih baru, intelegensi emosi dipahaminya sebagai “kemampuan untuk menghargai dan mengatur emosi dalam diri sendiri dan orang lain”. Sedangkan Bar-On mendefinisikan intelegensi emosi sebagai “kesatuan kapabilitas non-kognitif, kompetensi dan ketrampilan yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil di dalam menghadapi tuntutan dan tekanan lingkungan.

Tuntutan di era globalisasi menuntut agar seseorang memiliki kecerdasan supaya orang tersebut tidak mengalami kesulitan dan tantangan. Hal ini akan mempermudah seseorang untuk bisa beradaptasi dengan baik. Kecerdasan emosi yang dimiliki seseorang didapatkan dengan kesadaran seseorang tentang adanya objek yang terwakili dengan adanya kualitas pengetahuan untuk bisa berinteraksi dengan suatu objek tertentu. Sumber keadaan emosi seseorang bersumber dari aspek kognitif dimana hal lingkungan sangat berpengaruh terhadap perasaan. Stres yang dimiliki oleh seseorang dapat dikurangi atau diminimalisir dengan adanya kecerdasan emosi, hal ini jika kita kaitkan dengan dunia olahraga. Adapun tujuan akhir dari pengendalian ini adalah seseorang bisa berpikir pada saat beraktivitas fisik.

Menurut Almatsier (2003) pengertian aktivitas fisik ialah gerakan fisik yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktivitas fisik) merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global (WHO, 2010). Aktivitas fisik adalah setiap pergerakan tubuh akibat aktivitas otot-otot skeletal yang mengakibatkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik terdiri dari aktivitas selama bekerja, tidur, dan pada waktu senggang. Setiap orang melakukan aktivitas fisik, atau bervariasi antara individu satu dengan yang lain bergantung gaya hidup perorangan dan faktor lainnya seperti jenis kelamin, umur, pekerjaan, dan lain-lain. Aktivitas fisik sangat disarankan kepada semua individu untuk menjaga kesehatan. Aktivitas fisik juga merupakan kunci kepada penentuan

Rizki Fajar Riantoni, 2023

ANALISIS KECERDASAN EMOSIONAL MAHASISWA UPI BERDASARKAN LEVEL AKTIVITAS FISIK
Universitas Pendidikan Indonesia | Repisitory.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu

penggunaan tenaga dan dasar kepada tenaga yang seimbang. Berbagai tipe dan jumlah aktivitas fisik sangat diperlukan untuk hasil kesehatan yang berbeda (Kristanti, 2002). Aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dan terencana disebut latihan jasmani, sedangkan aktivitas fisik yang tidak dilakukan secara terstruktur dan terencana disebut aktivitas fisik sehari-hari.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini ialah :

1. Bagaimana gambaran *level* aktivitas fisik mahasiswa UPI berdasarkan deskripsi hasil analisisnya?
2. Bagaimana gambaran kecerdasan emosional mahasiswa UPI berdasarkan deskripsi hasil analisisnya?
3. Apakah terdapat hubungan antara *level* aktivitas fisik dengan kecerdasan emosional pada mahasiswa UPI?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yang dilakukan peneliti adalah :

1. Untuk mengetahui gambaran level aktivitas fisik mahasiswa UPI berdasarkan hasil analisis *level* aktivitas fisik.
2. Untuk mengetahui gambaran kecerdasan emosional mahasiswa UPI berdasarkan hasil analisis kecerdasan emosional.
3. Untuk mengkaji apakah ada hubungan antara level aktivitas fisik dengan kecerdasan emosional pada mahasiswa UPI.

1.4 Manfaat penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang perbandingan kecerdasan emosional berdasarkan aktivitas fisik pada mahasiswa, serta dapat dijadikan ilmu dan sumber pengetahuan bagi penulis khususnya dan pembaca

secara umumnya. Selain itu diharapkan penelitian ini memberikan wawasan bagi penelitian selanjutnya

1.5 Struktur Organisasi

Bab I Pendahuluan menjelaskan latar belakang penelitian. Isi dari latar belakang penelitian ini yaitu menjelaskan mengenai perlunya penelitian ini dilakukan, sehingga peneliti mengangkat pembahasan penelitian mengenai tentang pengaruh kecerdasan emosional terhadap aktivitas fisik pada mahasiswa. Dengan urutan struktur diantaranya latar belakang dimana berisikan masalah yang melatar belakangi kecerdasan emosional berpengaruh pada aktivitas fisik, selanjutnya rumusan masalah adakah pengaruh kecerdasan emosional terhadap aktivitas fisik, serta tujuan untuk mengetahui dampak yang timbul dari pengaruh kecerdasan emosional terhadap aktivitas fisik pada mahasiswa, dan manfaat penelitian ini berguna untuk acuan pengetahuan tentang hubungan kecerdasan emosional dengan aktivitas fisik.

Bab II kajian teori, terdiri atas kajian teori-teori yang berkaitan dengan penelitian ini. Pada bab ini terdiri dari penjelasan dan pemaparan tentang kecerdasan emosional dan aktivitas fisik. Dalam penelitian terdahulu yang relevan membahas tentang penelitian terdahulu yang memiliki keterkaitan dengan penelitian ini. Kemudian terdapat kerangka berpikir untuk memudahkan peneliti dalam membuat dasar pemikiran. Selanjutnya berhipotensi bahwa terdapat hubungan kecerdasan emosional terhadap aktivitas fisik.

Bab III metode penelitian, membahas tentang bagaimana proses penelitian akan dilakukan oleh peneliti yang terdiri dari, desain penelitian yang digunakan yaitu desain korelasi dengan pendekatan kuantitatif. Populasi pada penelitian ini mahasiswa UPI. Dengan menggunakan instrumen penelitian berupa angket *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) untuk mengukur aktivitas fisik dan *Brief Emotional Intelligence Scale* (BEIS) untuk mengukur kecerdasan emosional, serta menggunakan analisis data uji *correlation*.