

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dewasa ini aktivitas fisik sangat diperlukan untuk menunjang segala bentuk kegiatan. Kebanyakan orang mengatakan sehat jika badannya merasa segar dan nyaman, kesehatan merupakan faktor yang sangat mendukung terhadap aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Dengan tubuh yang bugar tersebut, seseorang akan dapat melaksanakan tugas yang dijalannya baik itu bekerja ataupun kegiatan lainnya yang rutin dilakukan. Hal ini juga tidak menutup kemungkinan berlaku pada TKI yang sedang melakukan diklat sebelum pemberangkatan ke Negara tujuannya bekerja. TKI tersebut diberikan pelatihan bahasa dan aktivitas fisik sebagai bekal dalam mempersiapkan diri sebelum diberangkatkan. TKI merupakan calon tenaga kerja Indonesia yang bekerja di luar negeri. Hal ini sejalan dengan pengertian TKI dalam <http://www.menkokesra.go.id/content/view/7402/39> menjelaskan bahwa:

TKI menurut UU No. 39 Tahun 2004 tentang Penempatan dan Perlindungan Tenaga Kerja di Luar Negeri (PPTKLN), adalah setiap WNI yang memenuhi syarat untuk bekerja di luar negeri dalam hubungan kerja untuk jangka waktu tertentu dengan menerima upah. Sementara pengertian Calon TKI adalah setiap warga negara Indonesia yang memenuhi syarat sebagai pencari kerja, yang akan bekerja di luar negeri, dan terdaftar di instansi pemerintah kabupaten/kota yang bertanggung jawab di bidang ketenagakerjaan.

Mengacu pada pengertian tersebut, maka perlu diadakannya pusat pembelajaran sebagai bekal untuk bekerja. Para calon TKI tersebut dibina tentang bahasa dan tentunya aspek aktivitas fisik juga yaitu dengan olahraga. Melalui olahraga, peserta calon TKI diusahakan mempunyai rasa tanggung jawab, jujur, sehat, kuat, lincah dalam bergerak yang menunjang terhadap kinerja dalam melakukan pekerjaannya kelak. Dengan demikian apabila para calon TKI tersebut akan diberangkatkan ke Negara yang menjadi tujuannya untuk bekerja, sudah mempunyai bekal baik itu bahasa maupun kebugaran jasmaninya sehingga siap untuk bekerja.

Berdasarkan pengamatan di lapangan, masih banyak dijumpai kasus-kasus dimana para pengajar diklat/ketua yayasan/pemilik yayasan, yang masih menganggap bahwa aktivitas fisik di tempat pelatihan dianggap tidak penting karena tidak ada kontribusi nyata terhadap proses pembelajaran pada waktu diklat dan dianggap hanya akan menguras energi calon TKI sehingga akan mengalami kelelahan yang dapat menimbulkan kurang fokusnya calon TKI dalam mengikuti pelajaran berikutnya, sehingga aktivitas fisik dianggap menghambat proses pembelajaran calon TKI dalam melakukan diklat. Hal ini terlihat dengan kurangnya perhatian atau dukungan dalam penyediaan fasilitas dan alat-alat pendukung untuk pelaksanaan proses aktivitas fisik atau bahkan pembatasan pemberian waktu bagi calon TKI untuk melakukan aktivitas fisik.

Ada beberapa keuntungan pada diri seseorang yang aktif bergerak/beraktivitas fisik, antara lain: (*World Healt Organization;2009*)

1. Mereka tumbuh memiliki otot dan tulang yang kuat.

2. Mereka memiliki tubuh yang lebih kurus karena olahraga atau aktivitas fisik dapat membantu tubuh untuk menggunakan lemak.
3. Mereka memiliki kesempatan lebih kecil kelebihan berat tubuh.
4. Mengurangi risiko pengembangan penyakit diabetes tipe 2,
5. Menurunkan kemungkinan memiliki perkembangnya tekanan darah dan kolestrol.
6. Memberikan kontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan pikiran dan tubuh secara menyeluruh.

Dari beberapa manfaat diatas, yang lebih penting bahwa aktivitas fisik mampu membantu terhadap konsentrasi dalam belajar. Ada hasil positif yang terkait dengan aktivitas fisik yang memperlihatkan bahwa tingkat perhatian atau konsentrasi belajar menjadi meningkat setelah mengikuti latihan/beraktivitas fisik. Mereka menunjukkan hasil yang lebih akurat dan bahkan jika tugas itu sulit, mereka berkonsentrasi lebih lama. Hal ini menunjukkan efek perilaku, dan menunjukkan juga beberapa perubahan dalam potensi mereka. Dengan demikian aktivitas jasmani atau olahraga menjadi perlu diutamakan.

Namun, bahkan tanpa laporan ilmiah dan eksperimen, orang dapat dengan mudah setuju bahwa manfaat besar dari kegiatan fisik, mereka tumbuh lebih baik, mereka lebih kuat, meningkat nafsu makannya, dan juga aliran darah dalam tubuh meningkat selama mereka beraktivitas fisik. Aktivitas fisik juga mampu membantu tidur lebih baik dan normal, dan motivasi meningkat akibat dari melakukan aktivitas fisik.

Banyak orang yang berpendapat bahwa untuk meraih keberhasilan baik dalam belajar maupun dalam bekerja di samping memiliki fisik yang sehat, seseorang harus memiliki *Intelligence Quotient (IQ)* yang tinggi, karena inteligensi merupakan bekal potensial yang akan memudahkan dalam belajar

ataupun bekerja dan pada gilirannya akan menghasilkan keberhasilan yang optimal.

Namun pada kenyataannya tidak demikian. Menurut Goleman dalam Patton (2002:2) mengemukakan bahwa “Kecerdasan intelektual (IQ) kira-kira menyumbang 20% bagi faktor-faktor yang menentukan sukses dalam hidup, sedangkan 80% adalah sumbangan faktor kekuatan-kekuatan lain, termasuk kecerdasan emosi”. Selanjutnya mengenai kecerdasan emosi atau *Emotional Quotient* (EQ) menurut Goleman (2002:45) yaitu “Kemampuan memotivasi diri sendiri, mengatasi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, serta berempati”.

Jadi jelaslah bahwa keberhasilan seseorang tidak ditentukan oleh kemampuan intelegensi yang dimilikinya melainkan ada faktor lain ikut menentukan, salah satunya kecerdasan emosi. Begitu pula dengan bekerja, kedua faktor tersebut dapat menentukan terhadap terciptanya keberhasilan.

Dalam melakukan pekerjaan, kedua inteligensi itu sangat diperlukan. IQ tidak dapat berfungsi dengan baik tanpa partisipasi penghayatan emosional terhadap pekerjaan yang ditekuninya. Namun biasanya kedua inteligensi itu saling melengkapi. Keseimbangan antara IQ dan EQ merupakan kunci keberhasilan seseorang.

Memang harus diakui bahwa mereka yang memiliki IQ rendah dan mengalami keterbelakangan mental akan mengalami kesulitan, bahkan mungkin tidak mampu mengikuti pembelajaran diklat yang menuntut pemahaman secara

cepat. Namun fenomena yang ada menunjukkan bahwa tidak sedikit orang yang mempunyai motivasi yang tinggi dalam mengikuti kegiatan belajar dalam diklat akan memperoleh hasil yang bagus meskipun IQ nya sedang, dan ada banyak orang dengan motivasi yang rendah dalam mengikuti kegiatan belajar dalam diklat akan menghasilkan hasil yang kurang bagus atau biasa-biasa saja meskipun mempunyai IQ tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa IQ tidak selalu dapat memperkirakan keberhasilan seseorang.

Menurut Goleman (2002:59) mengemukakan bahwa:

Khusus pada orang-orang yang murni hanya memiliki kecerdasan akademis tinggi, mereka cenderung memiliki rasa gelisah yang tidak beralasan, terlalu kritis, rewel, cenderung menarik diri, terkesan dingin dan cenderung sulit mengekspresikan kekesalan dan kemarahannya secara tepat.

Apabila didukung dengan rendahnya taraf kecerdasan emosionalnya, maka orang-orang seperti ini sering menjadi sumber masalah. Karena sifat-sifat di atas, bila seseorang memiliki IQ tinggi namun taraf kecerdasan emosionalnya rendah maka cenderung akan terlihat sebagai orang yang keras kepala, sulit bergaul, mudah frustrasi, tidak mudah percaya kepada orang lain, tidak peka dengan kondisi lingkungan dan cenderung putus asa bila mengalami stress. Kondisi sebaliknya, dialami oleh orang-orang yang memiliki taraf IQ rata-rata namun memiliki kecerdasan emosional yang tinggi.

Berkaitan dengan pentingnya kecerdasan emosi seseorang, maka salah satu hal yang dapat meningkatkan kecerdasan emosi tersebut adalah dengan melakukan aktivitas fisik. Hal ini sejalan dengan pendapat Abe dan Izard (dalam Gunarsa, 2004:87) yang menyatakan bahwa “kecerdasan emosional bisa dilatih

agar bisa berkembang dengan baik, salah satunya dengan kegiatan olahraga terutama olahraga yang dilakukan dalam kelompok seperti olahraga disekolah, pusat pelatihan atlit, juga klub olahraga”. Dengan olahraga, individu mengelola perasaannya sedemikian rupa sehingga terekspresikan secara tepat dan efektif, yang memungkinkan orang bekerja sama dengan lancar menuju sasaran yang sama.

Dari pemaparan mengenai kecerdasan emosi sebagai salah satu faktor untuk meraih keberhasilan yang dapat ditingkatkan melalui aktivitas fisik, maka dalam penyusunan skripsi ini penulis tertarik untuk meneliti Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kecerdasan Emosi Para Calon TKI di Yayasan Mulia Meisou Indonesia.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka penulis mencoba mengungkapkan suatu permasalahan mengenai proses berlangsungnya aktivitas fisik di pusat pelatihan/diklat calon TKI yang jarang dilakukan, padahal aktivitas jasmani tersebut menunjang terhadap kondisi tubuh supaya tidak cepat lelah dalam melakukan segala bentuk aktivitas khususnya proses pembelajaran bahasa yang lebih difokuskan. Dengan melakukan aktivitas fisik, kecerdasan emosi akan lebih terkontrol dalam melakukan pembelajaran diklat, dan proses pembelajaran akan berjalan dengan lancar serta tujuan pembelajaran pada waktu diklat akan terwujud, sehingga imbasnya akan bermanfaat bagi TKI dalam bekerja di Negara tujuannya.

Untuk meraih keberhasilan seseorang tidaklah hanya harus memiliki *Intelligence Quotient* (IQ) yang tinggi, tetapi ditentukan oleh beberapa faktor yang lain diantaranya adalah kecerdasan emosional atau *Emotional Quotient* (EQ) yakni kemampuan memotivasi diri sendiri, mengatasi frustrasi, mengontrol desakan hati, mengatur suasana hati (mood), berempati serta kemampuan bekerja sama.

Kenyataannya, dalam dunia kerja sering ditemukan orang yang kecerdasan emosinya rendah tidak dapat melakukan pekerjaannya dengan baik meskipun kemampuan inteligensinya tinggi. Namun sebaliknya, ada orang yang walaupun kemampuan inteligensinya relatif rendah, tetapi kecerdasan emosinya tinggi dapat meraih keberhasilan dalam bekerja. Itu sebabnya taraf inteligensi bukan merupakan satu-satunya faktor yang menentukan keberhasilan seseorang, karena ada faktor lain yang mempengaruhi.

Dalam hal ini, penulis merasa perlu merumuskan masalah yaitu apakah aktivitas fisik berpengaruh terhadap kecerdasan emosi para calon TKI di Yayasan Mulia Meisou Indonesia?.

C. Tujuan Penelitian

Atas dasar permasalahan tersebut di atas, maka tujuan dari penelitian ini tidak lain adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh aktivitas fisik terhadap kecerdasan emosi para TKI di Yayasan Mulia Meisou Indonesia.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat dan menjadikan bahan masukan serta pertimbangan bagi semua pihak yang terkait.

Adapun manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara teoritis diharapkan menjadi sumbangan tentang kecerdasan emosi yang berarti serta menjadi suatu informasi dalam usaha pengembangan olahraga di segala bidang khususnya dalam kegiatan aktivitas fisik.
2. Sebagai bahan masukan bagi pihak-pihak yang terkait dalam upaya mempersiapkan calon TKI untuk kegiatan positif yaitu beraktivitas fisik supaya berpengaruh pada terkontrolnya kecerdasan emosi.
3. Memberikan sumbangan pemikiran bagi pelaksanaan penelitian yang relevan di masa yang akan datang.

E. Batasan Penelitian

Demi kelancaran dan terkendalinya pelaksanaan penelitian, maka penulis perlu membatasi penelitian ini agar lebih terarah dan tidak terjadi salah penafsiran. Maka penulis membatasi penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel penelitiannya yaitu aktivitas fisik dan kecerdasan emosi.
2. Penelitian ini hanya membahas mengenai masalah pengaruh aktivitas fisik terhadap kecerdasan emosi para TKI di Yayasan Mulia Meisou Indonesia.
3. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian *ex post facto* dengan pendekatan *static group commparisson*.

Metode yang digunakan ini lebih menitik beratkan pada penelitian komparatif. Tujuan penelitian *ex post facto* adalah melihat akibat dari suatu fenomena dan menguji hubungan sebab akibat dari data-data setelah semua kejadian yang dikumpulkan telah selesai berlangsung atau dengan kata lain tidak memulai prosesnya dari awal, tetapi langsung mengambil hasil.

4. Populasi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh calon TKI di Yayasan Mulia Meisou Indonesia yang berjumlah 25 orang. Sedangkan sampel penelitiannya adalah keseluruhan jumlah populasi yaitu berjumlah 25 orang atau diambil semuanya dari populasi, sehingga sampel dalam penelitiannya merupakan penelitian populasi.

F. Anggapan Dasar

Anggapan dasar diperlukan penulis sebagai pegangan dalam proses penelitian dan sebagai titik tolak dari semua proses yang akan dikerjakan. Surakhmad dalam Arikunto (2002:58) menyatakan bahwa yang dimaksud dengan anggapan dasar atau postulat adalah “sebuah titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyelidik”. Hal ini berarti bahwa setiap penyelidik dapat merumuskan postulat yang berbeda.

Adapun anggapan dasar yang dipakai penulis sebagai titik tolak landasan berpikir dalam penelitian ini yaitu aktivitas jasmani merupakan aspek penting yang menunjang terhadap kegiatan yang dilakukan dan akan meningkatkan kestabilan emosi seseorang, hal ini tidak menutup kemungkinan bagi calon TKI yang sedang melakukan diklat di Yayasan Mulia Meisou Indonesia. Dengan

melakukan aktivitas jasmani yang rutin, maka kecerdasan emosi akan terkontrol bahkan meningkat.

Dengan melakukan aktivitas fisik atau olahraga, seseorang dapat mengelola perasaannya sedemikian rupa sehingga terekspresikan secara tepat dan efektif, yang memungkinkan orang bekerja sama dengan lancar menuju sasaran yang sama. Olahraga berkaitan dengan perasaan nyaman dan bugar, serta keharmonisan kepribadian seseorang. Artinya berolahraga secara teratur memiliki pengaruh tertentu terhadap kondisi psikis seseorang, yang tentunya juga berpengaruh terhadap kualitas kepribadiannya.

Hal ini sejalan dengan pendapat Sharon dan Kassin (dalam Gunarsa, 2004:89) yang mengemukakan bahwa “Olahraga sebagai cara melatih kecakapan emosi, dengan alasan kegiatan olahraga memberikan motivasi dan memusatkan perhatian pada sasaran yang jelas dan dapat dikelola”.

Lebih lanjut Goleman (2002:74), mengemukakan bahwa:

Koordinasi suasana hati adalah inti dari hubungan sosial yang baik. Apabila seseorang pandai menyesuaikan diri dengan suasana hati individu yang lain atau dapat berempati, orang tersebut akan memiliki tingkat emosionalitas yang baik dan akan lebih mudah menyesuaikan diri dalam pergaulan sosial serta lingkungannya. Kecerdasan emosi sangat dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan kecerdasan emosional tersebut, seseorang dapat menempatkan emosinya pada porsi yang tepat, memilah kepuasan dan mengatur suasana hati. Remaja dengan kecerdasan emosi yang tinggi yang didapatkan dari berolahraga secara teratur seperti mengikuti ekstra kulikuler basket akan dapat menjalani kehidupannya dengan lebih baik. Mereka akan selalu berdisiplin dalam setiap

tugas yang diberikan, memiliki motivasi untuk mencapai tujuan, juga dapat memiliki hubungan yang baik dengan orang lain.

Dengan demikian diduga terdapat pengaruh yang nyata dari aktivitas fisik terhadap kecerdasan emosi para TKI di Yayasan Mulia Meisou Indonesia.

G. Hipotesis

Suatu hipotesis memegang peranan penting dalam suatu penelitian untuk menjelaskan permasalahan yang harus dicapai pemecahannya. Arikunto (2002:64) mengemukakan bahwa “Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul”

Sesuai dengan permasalahan yang penulis teliti, maka penulis mengajukan hipotesis yaitu terdapat pengaruh yang nyata dari aktifitas fisik terhadap kecerdasan emosi para TKI di Yayasan Mulia Meisou Indonesia.

H. Batasan Istilah

Untuk memperjelas masalah yang akan dikaji dan agar tidak terjadi salah paham terhadap istilah-istilah dalam penelitian ini, maka penulis akan memberikan penjelasan mengenai beberapa istilah menurut para ahli. Adapun istilah-istilah tersebut adalah sebagai berikut:

1. Aktivitas Fisik menurut Almatier (2003:144) menyatakan bahwa aktivitas fisik adalah gerakan fisik yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Aktivitas fisik dalam konteks penelitian ini adalah bentuk

kegiatan olahraga yang dilakukan di pusat pelatihan Yayasan Mulia Meisou Indonesia.

2. Kecerdasan Emosi menurut Goleman (2002:180) adalah "kecerdasan emosi sebagai serangkaian kemampuan pribadi, emosi dan sosial yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil dalam mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan". Kecerdasan Emosi yang dimaksud dalam konteks penelitian ini adalah kemampuan untuk mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi, menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial yang nantinya akan menunjang terhadap pencapaian keberhasilan dalam kegiatan pembelajaran maupun keberhasilan kerja kelak di Negara tujuannya bekerja.
3. TKI menurut Keppres No. 106 Tahun 2004 dalam <http://www.madina-sk.com/index.php?option=comdocman&task=docview&gid=588> yaitu tenaga kerja Indonesia yang bekerja dengan memiliki izin kerja dan/atau dokumen-dokumen yang sah untuk bekerja yang bekerja sesuai dengan izin kerja yang dimiliki. TKI dalam konteks penelitian ini adalah calon TKI yang mengikuti pembelajaran/diklat selama dua bulan dua minggu di Yayasan Mulia Meisou Indonesia sebelum diberangkatkan ke Negara tujuannya bekerja.