

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. KEGIATAN EKTRAKURIKULER**

##### **1. Pengertian kegiatan ekstrakurikuler**

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pengayaan dan perbaikan yang berkaitan dengan program kokurikuler dan intrakurikuler. Kegiatan ini dapat dijadikan sebagai wadah bagi siswa yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut. Melalui bimbingan dan pelatihan guru, kegiatan ekstrakurikuler dapat membentuk sikap positif terhadap kegiatan yang diikuti oleh para siswa.

Kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti dan dilaksanakan oleh siswa baik di sekolah maupun di luar sekolah, bertujuan agar siswa dapat memperkaya dan memperluas diri. Memperluas diri ini dapat dilakukan dengan memperluas wawasan pengetahuan dan mendorong pembinaan sikap atau nilai-nilai.

Pengertian ekstrakurikuler menurut kamus besar bahasa Indonesia (2002:291) yaitu: "suatu kegiatan yang berada di luar program yang tertulis di dalam kurikulum seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa". Kegiatan ekstrakurikuler sendiri dilaksanakan diluar jam pelajaran wajib. Kegiatan ini memberi keleluasaan waktu dan memberikan kebebasan pada siswa, terutama dalam menentukan jenis kegiatan yang sesuai dengan bakat serta minat mereka.

Menurut Rusli Lutan (1986:72) ekstrakurikuler adalah:

Program ekstrakurikuler merupakan bagian internal dari proses belajar yang menekankan pada pemenuhan kebutuhan anak didik. Antara kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler sesungguhnya tidak dapat dipisahkan, bahkan kegiatan ekstrakurikuler perpanjangan pelengkap atau penguat

kegiatan intrakurikuler untuk menyalurkan bakat atau pendorong perkembangan potensi anak didik mencapai tarap maksimum.

Sehubungan dengan penjelasan tersebut, dapat penulis kemukakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang menekankan kepada kebutuhan siswa agar menambah wawasan, sikap dan keterampilan siswa baik diluar jam pelajaran wajib serta kegiatannya dilakukan di dalam dan di luar sekolah.

## **2. Tujuan kegiatan ekstrakurikuler**

Dalam setiap kegiatan yang dilakukan, pasti tidak lepas dari aspek tujuan. Kerena suatu kegiatan yang diakukan tanpa jelas tujuannya, maka kegiatan itu akan sia-sia. Begitu pula dengan kegiatan ekstrakurikuler tertentu memiliki tujuan tertentu. Mengenai tujuan kegiatan dalam ekstrakurikuler dijelaskan oleh Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1995: 2) sebagai berikut:

Kegiatan ekstrakurikuler bertujuan agar:

1. siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan keterampilan mengenai hubungan antara berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya yang:
  - a. beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa
  - b. berbudi pekerti luhur
  - c. memiliki pengetahuan dan keterampilan
  - d. sehat rohani dan jasmani
  - e. berkepribadian yang mantap dan mandiri
  - f. memiliki rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan
2. siswa mampu memanfaatkan pendidikan kepribadian serta mengaitkan pengetahuan yang diperolehnya dalam program kurikulum dengan kebutuhan dan keadaan lingkungan.

Dari penjelasan diatas pada hakeketnya tujuan kegiatan ekstrakurikuler yang ingin dicapai adalah untuk kepentingan siswa. Dengan kata lain, kegiatan

ekstrakurikuler memiliki nilai-nilai pendidikan bagi siswa dalam upaya pembinaan manusia seutuhnya.

### **3. Jenis-jenis kegiatan ekstrakurikuler**

Kegiatan ekstrakurikuler tentu berbeda-beda jenisnya, karena banyak hal yang memang berkaitan dengan kegiatan siswa selain dari kegiatan inti. Dengan beberapa kegiatan ekstrakurikuler yang ada, siswa dapat memilih kegiatan yang sesuai dengan kemampuan dan minat masing-masing. Beberapa jenis kegiatan ekstrakurikuler yang diprogramkan di sekolah dijelaskan oleh Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1995: 3) sebagai berikut

- a. Pendidikan kepramukaan
- b. Pasukan Pengibar Bendera (PASKIBRA)
- c. Palang Merah Remaja (PMR)
- d. Pasukan Keamanan Sekolah (PKS)
- e. Gema Pencinta Alam
- f. Filateli
- g. Koperasi Sekolah
- h. Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)
- i. Kelompok Ilmiah Remaja (KIR)
- j. Olahraga
- k. Kesenian.

Kegiatan ekstrakurikuler tersebut berbeda-beda sifatnya, ada yang bersifat sesaat dan ada pula yang berkelanjutan. Kegiatan yang bersifat sesaat seperti karyawisata dan bakti sosial, itu hanya dilakukan pada waktu sesaat dan alokasi waktu yang terbatas sesuai dengan kebutuhan, sedangkan yang sifatnya berkelanjutan maksudnya kegiatan tersebut tidak hanya untuk hari itu saja, melainkan kegiatan tersebut telah diprogramkan sedemikian rupa sehingga dapat diikuti terus sampai selesai kegiatan sekolah.

## **B. OLAHRAGA**

### **1. Pengertian olahraga**

Mengenai pengertian olahraga, hingga kini masih banyak perbedaan konsep. Ada yang mengartikan olahraga sebagai bentuk kegiatan jasmani dan ada pula yang mengartikan olahraga sebagai suatu alat pendidikan yang berfungsi untuk meningkatkan pengetahuan.

Olahraga terdiri dari kata “Olah” berarti laku, perbuatan, perikelakuan, sedangkan “Raga”, yang berarti badan mengandung makna, berlatih diri dengan gerakan badan. Dan hal itu sesuai dengan pendapat Dekdikbud (1993:1) tentang pengertian olahraga yaitu:

Olahraga berarti gerak badan atau aktivitas jasmani. Olahraga merupakan suatu bentuk pendidikan dari individu dan masyarakat yang mengutamakan gerakan-gerakan jasmani yang dilakukan secara sadar dan sistematis menuju suatu kulaitas hidup yang lebih tinggi.

Dari kutipan di atas dapat penulis simpulkan bahwa olahraga merupakan sesuatu yang berhubungan dengan mengolah raga atau jasmani. Olahraga merupakan suatu bentuk pendidikan individu dan masyarakat yang mengutamakan peningkatan dan pemanfaatan kapasitas fisik manusia. Kegiatan olahraga menghubungkan manusia dengan sesamanya sehingga dengan hal itundapat mempengaruhi sikap mereka serta persepsi tentang dirinya.

### **2. Tujuan olahraga**

Dalam setiap kegiatan yang dilakukan pasti memiliki tujuan-tujuan tertentu, termasuk juga kegiatan olahraga. Tujuan itu berkaitan dengan tujuan pendidikan

jasmani. Olahraga dan pendidikan jasmani tidak dapat dipisahkan satu sama lain, kerana olahraga dan pendidikan jasmani memiliki tujuan yang hampir sama, terutama tujuan-tujuan yang ingin dicapainya. Tujuan yang diharapkan lebih menitik beratkan pada faktor jasmani atau fisik yang erat kaitanya dengan faktor fisiologis (kesehatan fungsi-fungsi tubuh). Mengenai tujuan olahraga dijelaskan olah Depdikbud (1993: 5) yaitu:

Kegiatan keolahragaan itu mempunyai tujuan-tujuan yang nyata, salah satu diantaranya adalah bertujuan untuk meningkatkan pembiasaan hidup sehat, kesegaran jasmani, prertasi fisik optimal, membentuk sikap perorangan, perkembangan rasa sosial, pengetahuan dan kecerdasan.

Sehubungan dengan penjelasan tersebut, dapat penulis simpulkan bahwa tujuan olahraga itu lebih menekankan pada hal pembiasaan hidup sehat. Maksud dari hidup sehat yakni perilaku atau kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan seseorang dalam upaya menjaga kesehatannya setiap saat. Dengan olahraga yang baik dan teratur dapat mendukung terhadap kesehatan fisik, mengembangkan sikap perorangan, sehingga memiliki sikap percaya diri dan dapat mengatur diri. Perkembangan rasa sosial dengan keikutsertaan dalam kegiatan orang lain/masyarakat. Selain itu, olahraga berpengaruh dalam peningkatan emosional. Dengan olahraga jelas dapat memberikan sumbangan bagi peningkatan kemampuan baik segi fisiologis maupun psikologis.

### **3. Manfaat olahraga**

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang dapat membina seseorang untuk dapat menjadi sehat atau menjadikan lebih baik dari sebelumnya. Dengan

olahraga dapat berpengaruh terhadap kesehatan fisik yang merupakan faktor utama dalam hidup ini. Dengan sehatnya tubuh dan fisik maka setidaknya mental kita akan lebih kuat atau sehat juga. Hal itu sesuai dengan pepatah mengatakan didalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat atau kuat pula. Mengenai manfaat olahraga dijelaskan oleh Depdikbud (1993 : 57)

- Manfaat terhadap keseimbangan mental
- Manfaat terhadap kecepatan berpikir
- Manfaat terhadap lingkungan
- Manfaat terhadap kepribadian

Manfaat terhadap keseimbangan mental, yaitu dengan olahraga dapat menciptakan lingkungan mental yang sehat. Lingkungan mental yang sehat harus dimulai dari lingkungan keluarga, karena keluarga merupakan faktor pertama yang dapat mempengaruhi seseorang memiliki kesehatan mental.

Hampir dari seluruh kegiatan program olahraga banyak melibatkan kesiapan fisik untuk kebutuhan manusia secara keseluruhan. Dalam melaksanakan olahraga setiap anak dituntut untuk dapat memiliki daya penglihatan dan sensitivitas yang tinggi di dalam menghadapi situasi. Mereka harus memiliki kecepatan proses berpikir untuk mengambil keputusan secara cepat dan tepat dalam bertindak.

Terhadap lingkungan, yaitu dengan olahraga yang dilakukan di alam sekitar diharapkan dapat membina kelestarian alam sekitar. Hal itu akibat kecintaan terhadap alam sekitar. Misalnya dengan mengadakan kegiatan menjelajah ataupun mendaki gunung. Dengan kegiatan tersebut dapat menambah pengetahuan terhadap pentingnya tumbuh-tumbuhan, hutan, dan sungai-sungai, yang mengalirkan air dengan lancar dan bersih bagi kelestarian alam sekitar. Selain itu,

olahraga juga berpengaruh terhadap kepribadian, mengenai kepribadian dijelaskan oleh Dekdikbud (1993: 60) menjelaskan bahwa:

Kepribadian merupakan modal dasar dan juga kemudi dari intelegensi dan energi, tanpa dimilikinya kepribadian pada seseorang akan sangat membahayakan di dalam perkembangannya, baik perkembangan bagi dirinya maupun perkembangan bagi masyarakat

Kepribadian merupakan faktor penting bagi seseorang. Kepribadian berpengaruh terhadap kelangsungan perkembangan, baik untuk dirinya secara pribadi ataupun untuk masyarakat secara umum. Dihubungkan dengan olahraga, olahraga akan dapat membina ke arah perkembangan pribadi. Hal itu sesuai dengan ciri olahraga yang selalu menuntut orang harus berlaku jujur, sportif, loyal dan bertanggung jawab harus patuh terhadap peraturan dan dapat mengakui kelebihan orang lain/sifat-sifat kepribadian yang dapat diterima oleh setiap orang dan oleh masyarakat secara umum.

#### **4. Softball**

Softball adalah salah satu dari cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu masing-masing regu terdiri 9 orang tujuan permainan untuk mendapatkan run atau poin, olahraga ini dimainkan dilapangan yang berbentuk diamond. Olahraga ini sangat membutuhkan kerjasama diantara pemain dalam satu regu serta harus mempunyai skill dan fisik yang prima.

Dalam kegiatan program ekstrakurikuler softball siswa diberi kebebasan yang cukup luas oleh pihak sekolah dalam hal pembuatan program, kegiatan dilapangan sampai jadwal bertanding dengan pencarian dana untuk mengatasi

kekurangan dana , karena olahraga ini cukup mahal. Sehingga kerja sama diantara siswa sangat dibutuhkan sekali.

## **C. KECERDASAN EMOSIONAL**

### **1. Emosi**

Emosi adalah perasaan yang dialami oleh manusia. Emosi yang muncul dalam diri sering diungkapkan dalam berbagai nama seperti sedih, gembira, kecewa, semangat, marah benci dan cinta. Sebutan yang diberikan kepada perasaan tertentu mempengaruhi pola pikir mengenai perasaan itu dan cara bertindak. Karena emosi merupakan faktor dominan yang mempengaruhi tingkah laku individu.

Menurut Daniel Goleman (1999 : 411) emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Biasanya emosi merupakan reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu. Sebagai contoh emosi gembira mendorong perubahan suasana hati seseorang, sehingga secara fisiologi terlihat tertawa, emosi sedih mendorong seseorang berperilaku menangis. Dalam hal ini menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi

Emosi sebagai peristiwa psikologis mengandung ciri-ciri sebagai berikut:

1. Lebih bersifat subjektif dari pada peristiwa lainnya, seperti pengamatan dan pikiran
2. Bersifat fluktuatif (tidak tetap)
3. Banyak bersangkutan dengan peristiwa pengenalan panca indra.



Emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak, rencana seketika untuk mengatasimasalah yang ditanamkan secara berangsur-angsur yang beraikatan dengan pengalaman dari waktu ke waktu. Kata emosi berasal dari kata latin yaitu *movere* yang diartikan bergerak/menggerakkan dan menjauh.

## 2. Fungsi emosi

Emosi tidak selalu menunjukkan perilaku yang cenderung negatif, emosi juga menunjukkan perilaku yang cenderung positif. Emosi memberikan nuansa tersendiri dalam kehidupan dan bagaimana emosi dikendalikan. Menurut Coleman dan Hamen (Jamaludin Rahmat, 2001:41) terdapat empat fungsi emosi, yaitu:

- a) Emosi sebagai pembangkit energi (*energizer*). Tanpa emosi manusia tidak sadar atau mati. Hidup berarti merasai, mengalami, bereaksi, dan bertindak. Emosi membangkitkan dan memobilisasi energi kita; marah menggerakkan individu untuk menyerang; takut mengerakan individu untuk lari; dan cinta menggerakkan individu untuk bermesraan dan mendekat.
- b) Emosi sebagai pembawa informasi (*massenger*). Keadaan diri individu dapat diketahui dari emosi. Pada saat individu marah, mengetahui bahwa individu telah dihambat atau diserang oleh orang lain; sedih berarti kehilangan sesuatu yang dicintai; bahagia berarti memperoleh sesuatu yang disenangi atau berhasil menghindari dari hal yang dibenci.
- c) Emosi bukan hanya pembawa pesan dalam komunikasi interpersonal, ungkapan emosi dapat dipahami secara universal.
- d) Emosi sebagai sumber informasi mengenai keberhasilan individu. Individu mendambakan kesehatan dan mengetahuinyapada saat merasa sehat. Individu

mencari keindahan dan mengetahuinya bahwa telah memperolehnya ketika merasakan kenikmatan estetis dalam diri.

### **3. Bentuk-bentuk emosi**

Emosi merupakan warna afektif yang menyertai setiap keadaan atau perilaku individu. Warna afektif adalah perasaan-perasaan tertentu yang dialami pada saat menghadapi suatu situasi tertentu. Contoh yaitu gembira, bahagia, putus asa, terkejut atau benci. Goleman menggolongkan bentuk emosi sebagai berikut:

- a. Amarah: beringas, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, tersinggung, bermusuhan, dan yang paling hebat adalah tindakan kekerasan dan kebencian patologis;
- b. Kesedihan: pedih, muram, suram, melankolis, megasihi diri, kesedihan, ditolak, dan depresi berat;
- c. Rasa takut: takut, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, khawatir, waspada, tidak senang, ngeri, takut sekali, fobia dan panik;
- d. Kenikmatan: bahagia, gembira, puas, terhibur, bangga, takjub, terpesona, senang sekali dan manis;
- e. Cinta: persahabatan, penerimaan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, dan kasmaran;
- f. Terkejut: terpana dan takjub;
- g. Jengkel: hina, jijik, muak, benci;
- h. Malu: rasa bersalah, malu hati, kesal hati, sesal, hina, aib, dan hati hancur lebur.

Seperti yang telah diuraikan di atas, bahwa semua emosi menurut Goleman pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Jadi berbagai macam emosi itu mendorong individu untuk memberikan respon atau bertingkah laku terhadap stimulus yang ada

#### **4. Pengaruh emosi terhadap tingkah laku manusia**

Emosi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkah laku manusia. Kemampuan seseorang dalam mengarahkan dan menyesuaikan emosi terhadap suatu situasi akan berpengaruh pada perilaku dan hubungan sosial. Stern (Abu Ahmadi, 1998:104) mengemukakan bahwa terdapat tiga golongan dalam membedakan emosi seseorang, yaitu:

- a. Emosi individu yang bersangkutan dengan keadaan-keadaan sekarang yang dihadapi. Hal ini berhubungan dengan situasi aktual;
- b. Emosi yang menjangkau maju, merupakan jangkauan kedepan dalam kejadian-kejadian yang akan datang, jadi masih dalam pengharapan;
- c. Emosi yang berhubungan dengan masa lampau, atau melihat kebelakang hal-hal yang telah terjadi.

Hein (Helma, 2001:18) mengemukakan pengaruh emosi terhadap tingkah laku manusia, yaitu: a) sebagai alat mempertahankan kehidupan (*survive*) seperti bila individu merasa kesepian (*lonely*), butuh relasi (*connection*) dengan orang lain, merasa ketakutan, membutuhkan keamanan dan merasa ditolak, individu membutuhkan dukungan (*acceptance*); b) sebagai alat pembuat keputusan (*decision making*); c) sebagai batas atau benteng (*boundary setting*) untuk melindungi ketahanan fisik dan mental; d) sebagai alat komunikasi (*communication*)

kepada orang lain seperti bila merasa sedih atau patah hati, maka menampaka sinyal pada orang lain untuk memberi bantuan; e) sebagai alat untuk persatuan bagi umat manusia (*unity*), contohnya empati, dan f) sebagai alat kebebasan untuk memilih (*freedom of choice*).

Sedangkan menurut Syamsu Yusuf (2002: 75) pengaruh emosi terhadap perilaku individu diantaranya sebagai berikut:

- a) Memperkuat semangat, apabila orang merasa senang atau puas atas hasil yang telah dicapai;
- b) Melemahkan semangat, apabila timbul rasa kecewa karena kegagalan dan sebagai puncak dari keadaan ini ialah timbul rasa putus asa (*frustasi*);
- c) Menghambat atau mengganggu konsentrasi belajar, apabila sedang mengalami ketegangan emosi dan bisa juga menimbulkan sikap gugup (*nervous*) dan gagap dalam berbicara;
- d) Terganggu penyesuaian sosial, apabila terjadi cemburu dan iri hati;
- e) Suasana emosional yang diterima dan dialami individu seumuran kecilnya akan mempengaruhi sikap dikemudian hari, baik terhadap dirinya maupun terhadap orang lain.

## **5. Pengertian kecerdasan emosional**

Istilah "*Emotional Intelligence*" pertama kali dipergunakan oleh Petter Salovey dari Harvard University dan John Mayer dari New Hampshire University pada tahun 1990 untuk melukiskan kualitas emosi. Kedua ahli tersebut mengidentifikasi *Emotional Intelligence* sebagai *ability to monitor one's own and other's feeling and emotion to discriminate among them, and to use this*

*information to guide one's thinking and action* (Goleman, 2000). Kedua ahli menyatakan perlu membedakan kemampuan-kemampuan yang bersifat kognitif (mental) dengan kemampuan yang bersifat sosial.

Ahli lain yaitu Bar-On (Goleman, 2000) mengidentifikasi kecerdasan emosional sebagai kecerdasan emosional sebagai serangkaian kemampuan pribadi, emosi dan sosial yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil dalam mengatasi tututan dan tekanan lingkungan.

Menurut Goleman (1999: 45), mengatakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan yang dimiliki seseorang dalam memotivasi diri, ketahanan dalam menghadapi kegagalan, mengendalikan emosi dan menunda kepuasan, serta mengatur keadaan jiwa. Dengan kecerdasan emosional tersebut seseorang dapat menempatkan emosinya pada porsi yang tepat, memilah kepuasan dan mengatur suasana diri.

Dari beberapa definisi kecerdasan emosional yang diungkapkan oleh para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional merupakan kemampuan untuk mengenali, mengelola dan mengekspresikan dengan tepat, termasuk untuk memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, serta membina hubungan dengan orang lain.

## **6. Wilayah kecerdasan emosional**

Kecerdasan emosional terbagi dalam beberapa wilayah kemampuan yang membentuknya. Peter Salovey (Goleman 1999: 57) memaparkan lima wilayah kecerdasan emosional dan dapat digunakan untuk melihat bagaimana kecerdasan emosional. Kelima wilayah tersebut adalah:

**a. Mengenali emosi diri**

Mengenali emosi diri adalah kesadaran diri yaitu tentang perasaan sewaktu perasaan terjadi. Kemampuan mengenali perasaan diri merupakan dasar kecerdasan emosional. Kesadaran ini berarti waspada baik terhadap suasana hati maupun pikiran kita tentang suasana hati. Individu yang sadar akan emosinya sendirinya umumnya mandiri dan yakin akan batas-batas yang dibangun, kesehatan jiwanya bagus dan cenderung berpendapat positif terhadap kehidupan. Dalam aspek mengenali diri ini terdapat tiga indikator, yaitu: (1) Mengenal dan merasakan emosi sendiri, (2) memahami sebab perasaan yang timbul, dan (3) mengenal pengaruh perasaan terhadap tindakan;

**b. Mengelola emosi**

*Mengelola emosi* berarti menangani perasaan agar perasaan terungkap dengan tepat merupakan kecaapan yang tergantung pada kesadaran diri. Pada intinya bukan menjauhi perasaan yang tidak menyenangkan agar selalu bahagia, namun tidak membiarkan perasaan berlangsung tak terkendali sehingga menghapus perasaan hati yang menyenangkan. Dalam aspek mengelola emosi ini, terdapat enam indikator, yaitu: (1) bersikap toleran terhadap toleransi, (2) mampu mengendalikan marah secara lebih baik, (3) dapat mengendalikan perilaku agresif yang dapat merusak diri dan orang lain, (4) memiliki perasaan positif tentang diri sendiri dan orang lain, (5) memiliki kemampuan untuk mengatasi stress, dan (6) dapat mengurangi perasaan kesepian dan cemas;

**c. Memotivasi diri sendiri**

Menata emosi sebagai alat untuk mencapai tujuan merupakan hal penting

dalam berkenaan dengan pemberian perhatian dalam memotivasi diri sendiri, menguasai diri sendiri serta untuk bereaksi. Orang-orang yang memiliki keterampilan ini cenderung jauh lebih produktif dan efektif dalam hal apapun yang mereka kerjakan. Orang yang mampu memotivasi diri sendiri adalah orang yang memiliki ciri-ciri mampu mengendalikan kecemasan, memiliki pola pikir yang positif, optimisme, mampu mencapai keadaan *flow* yaitu keadaan ketika seseorang sepenuhnya terserap ke dalam apa yang sedang dikerjakannya, perhatiannya hanya terfokus pada apa yang sedang dikerjakannya serta kesadaran menyatu dengan tindakan (Goleman, 2000: 127). Dalam aspek memotivasi diri sendiri ini terdapat tiga indikator, yaitu: (1) mampu mengendalikan impuls, (2) bersikap optimis, dan (3) mampu memusatkan perhatian pada tugas yang dikerjakan;

#### **d. Mengenali emosi orang lain**

Mengenali emosi orang lain merupakan kemampuan untuk membaca perasaan orang lain yang ditampakkannya melalui isyarat-isyarat yang ditangkap. Ciri orang yang mampu mengenali emosi orang lain adalah mampu berempati. Empati diartikan sebagai kemampuan yang bergabung pada kesadaran diri yang merupakan “keterampilan bergaul” dasar. Individu yang memiliki empati yang tinggi lebih mampu untuk menangkap sinyal-sinyal yang dibutuhkan atau dikehendaki oleh orang lain. Dalam aspek mengenali emosi orang lain ini terdapat tiga indikator yaitu: (1) mampu menerima sudut pandang orang lain, (2) memiliki sikap empati atau kepekaan terhadap orang lain, dan (3) mampu mendengarkan orang lain.

#### e. **Membina hubungan**

Membina hubungan dengan orang lain adalah keterampilan-keterampilan untuk berhubungan dengan orang lain yang merupakan kecekapan emosional yang mendukung keberhasilan dalam bergaul dengan orang lain. Keterampilan membina hubungan dengan orang lain merupakan keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan. Individu yang hebat dalam keterampilan ini akan sukses dalam bidang apapun yang berhubungan dengan pergaulan interaksi dengan orang lain. Dalam aspek membina hubungan ini, terdapat Sembilan indikator yaitu: (1) memahami pentingnya membina hubungan dengan orang lain, (2) mampu menyelesaikan konflik dengan orang lain, (3) memiliki kemampuan untuk berkomunikasi dengan orang lain, (4) memiliki sikap bersahabat atau mudah bergaul dengan teman sebaya, (5) Memiliki sikap tenggang rasa, (6) Memiliki perhatian terhadap kepentingan orang lain, (7) Dapat hidup selaras dengan kelompok, (8) Bersikap senang berbagi dengan kelompok, (9) Bersikap demokratis.

Dari beberapa tugas perkembangan siswa sekolah menengah atas, ada beberapa tugas perkembangan yang berkaitan erat dengan kecerdasan emosional, seperti mencapai pola hubungan yang baik dengan teman sebaya, memantapkan nilai dan cara bertingkah laku yang dapat diterima dalam kehidupan sosial yang lebih luas, belajar menjadi pribadi yang mandiri secara emosional, dan lain sebagainya.



## **7. Ciri-ciri perkembangan emosi remaja**

Moh. Ali dan Asrori (2004: 68) menggambarkan karakteristik emosi remaja pada periode remaja usia sekolah menengah atas (16-18) adalah sebagai berikut:

- 1) Mulai meningkatkan rasa tanggung jawab dan belajar sendiri beban hidupnya;
- 2) Melihat fenomena yang sering terjadi dimasyarakat yang seringkali juga menunjukkan adanya kontradiksi dengan nilai-nilai moral yang mereka ketahui, tidak jarang remaja mulai meragukan apa yang disebut baik dan buruk. Akibatnya, remaja seringkali ingin membentuk nilai-nilai mereka sendiri yang mereka anggap benar, baik dan pantas untuk dikembangkan di kalangan mereka sendiri. Lebih-lebih jika orang tua dewasa disekitar ingin memaksa nilai-nilainya dipatuhi oleh remaja tanpa disertai dengan alasan yang masuk akal menurut mereka;
- 3) Selama periode berakhir masa remaja, remaja mulai memandang dirinya sebagai orang dewasa dan mulai mampu menunjukkan pemikiran, sikap, dan perilaku yang semakin dewasa. Oleh sebab itu, orang tua dan masyarakat mulai memberikan kepercayaan yang selayaknya kepada mereka;
- 4) Interaksi dengan orang tua menjadi lebih bagus dan lancar karena mereka sudah memiliki kebebasan penuh serta emosinya pun mulai stabil;
- 5) Pilihan arah hidup sudah mulai jelas dan mulai mampu mengambil pilihan dan keputusan tentang arah hidupnya secara lebih bijaksana meskipun belum bisa secara lancar;
- 6) Mulai memilih cara-cara hidup yang dapat dipertanggungjawabkan terhadap dirinya sendiri, orang tua, dan masyarakat.

## **8. Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan emosi remaja**

Sejumlah penelitian tentang emosi remaja menunjukkan bahwa perkembangan emosi mereka bergantung pada faktor kematangan dan faktor belajar. Kematangan dan belajar terjalin erat satu sama lain dalam mempengaruhi perkembangan emosi. Perkembangan intelektual menghasilkan kemampuan untuk memahami makna yang sebelumnya tidak dimengerti dimana itu menimbulkan emosi terarah pada satu objek. Kemampuan mengingat juga mempengaruhi reaksi emosional. Dan itu menyebabkan anak-anak menjadi reaktif terhadap rangsangan yang tadinya tidak mempengaruhi mereka pada usia yang lebih muda. Kegiatan belajar juga turut menunjang perkembangan emosi. Metode belajar yang menunjang perkembangan emosi (Hurlock, 1995) antara lain yaitu :

### **a. Belajar dengan coba-coba**

Anak belajar secara coba-coba untuk mengekspresikan emosi dalam bentuk perilaku yang memberikan pemuasan terbesar kepadanya dan menolak perilaku yang memberikan pemuasan sedikit atau sama sekali tidak memberikan kepuasan.

### **b. Belajar dengan cara meniru**

Dengan cara mengamati hal-hal yang membangkitkan emosi orang lain. Anak-anak bereaksi dengan emosi dan metode ekspresi yang sama dengan orang-orang yang diamatinya. Remaja yang suka ribut atau merasa populer di kalangan teman-temannya biasanya akan marah bila mendapat te huran gurunya.

c. Belajar dengan mempersamakan diri

Anak menyamakan dirinya dengan orang yang dikagumi dan mempunyai ikatan emosional yang kuat dengannya. Yaitu menirukan reaksi emosional orang lain yang tergugah oleh rangsangan yang sama.

d. Belajar melalui pengkondisian

Dengan metode ini objek situasi yang pada mulanya gagal memancing reaksi emosional, kemudian dapat berhasil dengan cara asosiasi. Penggunaan metode pengkondisian semakin terbatas pada perkembangan rasa suka dan tidak suka, setelah melewati masa kanak-kanak.

e. Pelatihan atau belajar di bawah bimbingan dan pengawasan

Dengan pelatihan, anak-anak dirangsang untuk bereaksi terhadap rangsangan yang biasa membangkitkan emosi yang menyenangkan dan dicegah agar tidak bereaksi secara emosional yang tidak menyenangkan.

Anak memperhalus ekspresi-ekspresi kemarahannya atau emosi lain ketika ia beranjak dari masa kanak-kanak menuju masa remaja. Mendekati berakhirnya remaja, seorang anak telah melewati banyak badai emosional, ia mulai mengalami keadaan emosional yang lebih tenang dan telah belajar dalam seni menyembunyikan perasaan-perasaannya. Jadi, emosi yang ditunjukkan mungkin merupakan selubung yang disembunyikan. Contohnya, seorang yang merasa ketakutan tetapi menunjukkan kemarahan, dan seseorang yang sebenarnya hatinya terluka tetapi ia malah tertawa, sepertinya ia merasa senang.

Para remaja semasa kanak-kanak, mereka diberitahu atau diajarkan untuk tidak menunjukkan perasaan-perasaannya, Entah perasaan takut ataupun sedih. Akhirnya seringkali mereka takut dan ingin menangis tetapi tidak berani menunjukkan perasaan tersebut secara terang-terangan. Kondisi-kondisi kehidupan atau kulturlah yang menyebabkan mereka merasa perlu menyembunyikan perasaan-perasaannya. Tidak hanya perasaan-perasaannya terhadap orang lain saja, namun pada derajat tertentu bahkan ia dapat kehilangan atau tidak merasakan lagi.

Dengan bertambahnya umur, menyebabkan terjadinya perubahan dalam ekspresi emosional. Bertambahnya pengetahuan dan pemanfaatan media massa atau keseluruhan latar belakang pengalaman, berpengaruh terhadap perubahan-perubahan emosional ini.

## **9. Hubungan antara kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan kecerdasan emosional**

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga tidak lepas dari nilai-nilai berorientasi pendidikan dalam kegiatannya juga menekankan pada pembentukan emosi siswa sehingga diharapkan melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga ini dapat menekan angka terjadinya kegiatan negatif yang dilakukan oleh para siswa dan siswi. Dalam hal ini pula olahraga merupakan kegiatan yang digemari oleh remaja putra maupun remaja putri. Dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga banyak sekali hal-hal yang bisa dikembangkan.

Kegiatan olahraga memberi motivasi dan memusatkan perhatian pada sasaran yang jelas dan dapat dikelola. Hurlock (1993) menyebutkan bahwa

permainan yang mampu mengembangkan kecerdasan emosional adalah pola permainan yang bernuansa sosial seperti olahraga beregu karena didalam olahraga beregu melibatkan orang lain atau teman secara penuh. Selain itu juga Gunarsa (2004) mengatakan bahwa olahraga seperti bulu tangkis, tenis, tenis meja, voley dan basket dapat mengembangkan kecerdasan emosi. Sharon dan Kassin (dalam Gunarsa, 2004) juga memasukan olahraga sebagai cara melatih kecakapan emosi, dengan alasan kegiatan olahraga memberi motivasi dan memusatkan perhatian pada sasaran yang jelas dan dapat dikelola. Dengan kata lain, kegiatan ekstrakurikuler olahraga diasumsikan mempunyai hubungan dengan kecerdasan emosional.