
MEMBENTUK KEMATANGAN EMOSI DAN KEKUATAN BERPIKIR POSITIF PADA REMAJA MELALUI PENDIDIKAN JASMANI

Komarudin

Universitas Negeri Yogyakarta, Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta 55281

email: komarudin@uny.ac.id

Abstract

Remaja adalah bagian dari kelompok masyarakat yang mempunyai tugas dan tanggungjawab terhadap kehidupannya, remaja juga merupakan generasi penerus untuk melanjutkan pembangunan bangsa dan negara di masa yang akan datang. Untuk membentuk remaja agar menjadi manusia yang berkarakter baik tidaklah semudah membalikkan telapak tangan. Kenyataan di lapangan menyatakan bahwa tidak semua remaja dapat terbentuk sesuai dengan karakter yang diharapkan. Kegagalan terjadi dimungkinkan tidak terbentuknya kematangan emosi dan kurangnya kekuatan berpikir positif pada remaja. Emosi yang tidak stabil menyebabkan kesukaran konsentrasi dan mempengaruhi kehidupan seremaja remaja, sementara berpikir positif dapat memberikan kekuatan yang begitu besar bagi remaja dalam menjalani pendidikan sehari-hari maupun dalam kehidupannya yang lain. Pendidikan jasmani memiliki tujuan yang bersifat menyeluruh yang mencakup aspek fisik, kognitif, afektif, emosional, sosial dan moral. Pendidikan jasmani merupakan suatu proses interaksi antara manusia dan lingkungan yang dikelola melalui pendidikan gerak secara sistematis untuk membentuk manusia seutuhnya, yaitu untuk mengembangkan aspek fisik, psikomotor, kognitif, dan aspek afektif. Salah satu aspek afektif yang secara langsung dikembangkan dalam pendidikan jasmani adalah kematangan emosi dan berpikir positif.

Kata kunci : Kematangan emosi, berpikir positif, remaja dan pendidikan jasmani

Abstract

Adolescents are part of a group of people who have duties and responsibilities for their lives, adolescents are also the next generation to continue the development of nation and state in the future. To form teenagers to be good human beings is not as easy as turning a palm. The reality in the field states that not all teenagers can be formed in accordance with the expected character. Failure to occur is possible not the formation of emotional maturity and lack of positive thinking power in adolescents. Unstable emotions cause concentration difficulties and affect a teenager's life, while positive thinking can give such a great power to adolescents in daily education as well as in other lives. Physical education has a comprehensive purpose that includes physical, cognitive, affective, emotional, social and moral aspects. Physical education is a process of interaction between human and environment that is managed through the education of motion systematically to form a whole person, that is to develop the physical aspects, psychomotor, cognitive, and affective aspects. One of the affective aspects directly developed in physical education is emotional maturity and positive thinking.

Key words : Emotional maturity, positive thinking, adolescent and physical education

PENDAHULUAN

Manusia merupakan salah satu sumber daya pembangunan yang sangat potensial bagi kemajuan bangsa. Sumber daya manusia yang dimiliki tidak terbatas hanya manusia dewasa saja, tetapi juga anak remaja sebagai bagian dari anggota masyarakat yang jumlahnya relatif besar yang

memiliki penuh potensi yang akan berperan aktif dalam pembangunan nasional di masa depan.

Emosi adalah sesuatu yang menambah suasana hidup individu lebih "berperasaan". Keadaan emosi dapat memberikan pengaruh besar pada tingkat energi individu, rasa marah dapat menguras tenaga dan akan sering membuang begitu banyak tenaga

ketika emosi itu meninggi. Kemarahan, dendam, kecemasan, ketakutan dan berbagai perasaan (emosi) negatif lainnya dapat menciptakan lubang besar dalam tampungan energi seseremaja dan dengan cepat menguras daya kehidupannya. Sudah menjadi kecenderungan umum untuk menghubungkan cara bagaimana individu merasa dengan aspek-aspek tertentu seperti perubahan *mood*, fluktuasi, hormon dan yang lebih khusus kejadian-kejadian eksternal.

Bahkan, perasaan-perasaan yang 'dramatik' seperti kebosanan, acuh tak acuh, tidak mau tahu, dan serampangan, pelan-pelan akan menyedot habis energi yang dimiliki. Sebaliknya, perasaan-perasaan lainnya seperti, sayang, suka, cinta, bahagia, gembira, senang, dapat memperkuat dan mengembangkan sistem energi seremaja manusia. Setiap perasaan negatif yang dialami sepanjang hidup ini seringkali membutuhkan usaha yang keras untuk keluar dari jeratannya. Berbagai cara dilakukan, namun, selalu saja gagal karena selama ini emosi yang tampak berlebihan selalu dianggap negatif (patogenis). Jangan coba cari penyelesaiannya dalam psikologi pada umumnya pasti tidak akan menemukannya karena hal semacam ini disebut juga psikologi negatif (emosi) karena berkuat pada sisi-negatif manusia, yang selama ini memang jadi kajian psikologi pada umumnya.

Psikologi jenis ini hanya menawarkan penanggulangan masalah- masalah kejiwaan. Padahal, manusia tidak hanya sekadar butuh terbebas dari permasalahan. Manusia juga butuh mengisi kehidupannya dengan kebahagiaan. Emosi negatif yang tampak seperti patogenis itu bisa dapat dirubah menjadi emosi yang positif jika kita tahu bahwa kekuatan akan berpikiran positif.

Adanya perbedaan kematangan emosi yang akan mempengaruhi efektivitas dan efisiensi dari perilaku remaja dalam mencapai pendidikan dan keberhasilan dalam hidupnya, maka penulis tertarik untuk mengkaji apakah kematangan emosi dan kekuatan berpikir positif remaja dapat dibentuk melalui pendidikan jasmani.

PEMBAHASAN

Masa Remaja

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, pada masa ini individu mengalami banyak perubahan, baik fisik maupun psikis. Masa remaja juga disebut sebagai masa kritis karena perkembangan mental remaja berada pada taraf kritis yaitu ada keinginan untuk mengetahui tentang kehidupan dan berusaha mengenal dirinya secara lebih mendalam (Achir dikutip dari Sinta 1996).

Dalam tulisannya Durkin (1995) mengemukakan tentang sulitnya untuk membatasi usia remaja, kapan harus mulai dan bilamana harus berakhir. Lebih lanjut diungkap Durkin, mungkin saja menyebut angka 13 sebagai usia dimulainya masa remaja, namun tentunya hal tersebut tergantung pada kematangan diri yang bersangkutan, sehingga bagi Durkin (1995) mungkin saja pada diri seseremaja usia remaja dimulai pada saat yang bersangkutan berusia, 12 tahun, namun bagi remaja lain dapat 11 tahun atau justru malah 14 tahun, dan itu tergantung dari tingkat kematangan yang bersangkutan. Mungkin hal inilah yang menyebabkan Mönks, dkk., (2001) menyebutnya meski sebagai masa yang penting, namun masa remaja mempunyai tempat yang tidak jelas dalam rangkaian proses perkembangan seseremaja.

Terlepas dari pendapat di atas, perlu juga dipaparkan pendapat pakar lainnya tentang remaja dan batasan usia remaja. Pikunas (1976) menyatakan bahwa dalam budaya Amerika, periode remaja ini dipandang sebagai masa *storm and stress*, frustrasi dan penderitaan, konflik dan krisis penyesuaian, mimpi dan melamun tentang cinta, dan perasaan teralienasi (tersisihkan) dari kehidupan sosial budaya remaja dewasa. Senada dengan pendapat Pikunas ini, adalah pendapat yang diajukan Allport (1953) yang menyatakan bahwa masa remaja sebagai masa pemberontakan, *rebellion*.

Jersild, dkk. (1978) mengemukakan bahwa remaja adalah suatu periode perkembangan manusia, pada masa ini manusia mengalami transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Definisi lain dikemukakan oleh Salzman (dalam Yusuf LN, 2001) yang mengemukakan bahwa remaja merupakan

masa perkembangan sikap tergantung terhadap remajanya ke arah kemandirian, minat-minat seksual, perenungan diri dan perhatian terhadap nilai-nilai estetika dan isu-isu moral. Senada dengan pendapat ini adalah apa yang diungkap oleh Muangman (1980) yang menyatakan bahwa remaja merupakan masa saat individu berkembang dari pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya mencapai kematangan seksual, dan mengalami perkembangan psikologik dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa, serta mengalami peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh menuju keadaan yang relatif lebih mandiri. Dari definisi di atas ada beberapa kesamaan dalam melihat periode remaja sebagai sebuah masa transisi baik dalam hal status, perkembangan fisik, sikap, moral, nilai, minat seksual. Pada situasi tersebut remaja bukan hanya mengalami perkembangan fisik, psikologis tetapi juga memerlukan penyesuaian terhadap situasi-situasi tersebut.

Terkait dengan batasan usia remaja, memang para pakar banyak yang berbeda dalam menentukan batas usia kapan seseremaja dikatakan remaja dan kapan berakhirnya masa remaja, sebagaimana diungkap oleh Durkin (1995) di atas. Sebagai gambaran batasan usia remaja berikut ini akan dipaparkan batasan usia remaja menurut pendapat para ahli. Jensen (1985) memberi batasan usia remaja antara 12 tahun hingga 25 tahun. Beberapa ahli mencoba merinci pembagian masa remaja sebagaimana dilakukan oleh Remplein (dalam Mönks, dkk. 2001) yaitu:

- a. Pra pubertas: usia 10 ½ hingga 13 untuk perempuan; dan 12 - 14 tahun untuk laki-laki;
- b. Pubertas: usia 13 – 15 ½ tahun bagi perempuan; dan 14 – 16 tahun untuk laki-laki;
- c. Krisis remaja: usia 15 ½ - 16 ½ tahun bagi perempuan, dan 16 – 17 tahun bagi laki-laki;
- d. *Adolescence* : usia 16 ½ - 20 tahun bagi perempuan, dan 17 – 21 tahun bagi laki-laki.

Powel (1963) membagi usia remaja dengan perincian sebagai berikut:

- a. *Pra adolescence*: usia 10 - 12 tahun
- b. *Early adolescence*: usia 13 – 16 tahun
- c. *Late adolescence*: Usia 17 – 21 tahun.

Sementara itu Hurlock (1973) memberi batasan usia remaja antara usia 13/14 tahun hingga 21. Meskipun banyak yang tidak sepakat tentang kapan usia remaja dimulai, namun tampaknya kecenderungan para ahli di atas banyak yang memberi batasan akhir masa remaja di usia 21 tahun.

Terjadinya perubahan psikis menimbulkan keadaan yang membingungkan dikalangan remaja. Remaja tidak mau lagi diperlakukan sebagai anak-anak, tetapi jika dilihat dari pertumbuhan fisik dan psikis belum dapat dikatakan sebagai remaja dewasa. Hal ini akan mempengaruhi anak remaja pada kehidupan sosialnya, lebih dikawatirkan lagi apabila anak remaja tidak mampu menguasai emosinya, sehingga meledakkan emosinya di hadapan remaja lain, pada saat dan tempat yang tidak tepat dan dengan cara-cara yang tidak dapat diterima oleh masyarakat, bahkan dimungkinkan dapat terjerumus ke hal-hal yang negatif.

Pada kehidupan manusia sehari-hari emosi memegang peranan sangat besar, bahkan terkadang lebih berpengaruh daripada pikiran seseremaja terutama pada masa remaja. Hurlock (1990) berpendapat bahwa emosi yang tidak stabil menyebabkan kesukaran seremaja remaja dalam menjalani kehidupannya, remaja yang dapat mengendalikan emosinya akan lebih mudah baginya untuk menjalani hidupnya dengan sukses.

Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan nasional (UU No 3/2005 pasal 18 ayat 1). Pendidikan Jasmani merupakan suatu proses interaksi antara siswa dan lingkungan yang dikelola melalui pendidikan jasmani secara sistematis untuk membentuk manusia seutuhnya, yaitu untuk mengembangkan aspek *physical*, *psychomotor*, *cognitif*, dan aspek *afektif* (Annarino, Cowel dan Hazelton, 1980: 59-70).

Pelaksanaan pendidikan jasmani diberikan di sekolah sejak anak di Sekolah Dasar sampai Sekolah Menengah, yang dituangkan dalam kurikulum. Berkaitan dengan hal tersebut maka secara kurikuler, pendidikan jasmani di sekolah digunakan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan dalam kurikulum yang mencakup ranah *cognitif*, *afektif*, dan *psychomotor*, dan *physical*. Hal ini dipertegas definisi penjas dalam SK Mendikbud

nomor 413/U/1987 (dalam Lutan, 2004) yang menjelaskan bahwa Penjas merupakan bagian integral dari pendidikan melalui pendidikan jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuscular, intelektual dan emosional.

Adanya perbedaan kematangan emosi yang akan mempengaruhi efektivitas dan efisiensi dari perilaku remaja dalam mencapai pendidikan dan keberhasilan dalam hidupnya, maka penulis tertarik untuk mengkaji apakah kematangan emosi siswa remaja dapat dibentuk melalui pendidikan jasmani.

Kematangan Emosi

Emosi berasal dari bahasa Perancis dan Latin yang berarti *mengganggu* atau *mengacaukan* (Manz, 2007) dan menurut *The New World Dictionary* mendefinisikan emosi sebagai 'setiap perasaan tertentu; setiap ragam reaksi-reaksi yang kompleks baik dengan perwujudan yang bersifat fisik maupun mental'. Kata emosi adalah kata serapan dari bahasa Inggris, yakni '*emotion*'. Dalam kamus, kata '*emotion*' digunakan untuk menggambarkan perasaan yang kuat akan sesuatu dan perasaan yang sangat menyenangkan atau sangat mengganggu. Misalnya merasakan perasaan yang kuat dan menyenangkan saat bersama seseremaja, mungkin hal ini dianggap bahwa diri sedang dalam keadaan emosi. Jenisnya, emosi cinta.

Pernyataan lainnya menyatakan bahwa emosi dipicu oleh interpretasi seseremaja terhadap suatu kejadian, adanya reaksi fisiologis yang kuat, ekspresi emosionalnya berdasarkan pada mekanisme genetika, merupakan informasi dari satu remaja ke yang lainnya, dan membantu seseremaja beradaptasi terhadap perubahan situasi lingkungan. (Manz, 2007).

Manusia dalam kehidupannya selalu menghadapi masalah-masalah. Bagi individu yang tidak stabil akan dikuasai oleh emosinya, sehingga dalam menyelesaikan masalahnya sering mengalami kegagalan. Tetapi bagi individu yang stabil dan dapat mengendalikan emosinya akan dapat menyelesaikan masalahnya dengan tepat dan wajar. Remaja yang memiliki kematangan emosi adalah remaja yang memiliki kesanggupan untuk menghadapi tekanan hidup baik yang ringan maupun yang berat (Meichati, 1983: 8). Kematangan emosi inilah yang

menentukan berhasil tidaknya seseremaja menguasai keseimbangannya. Kemampuan seseremaja dalam menguasai emosinya ini nampak dalam sikapnya menghadapi situasi-situasi tertentu, yang bermacam-macam coraknya. Umumnya remaja yang sudah matang emosinya selalu menunjukkan sikap yang positif dalam menghadapi kehidupan ini.

Pada masa remaja umumnya perkembangan emosi akan mengarah pada terbentuknya suatu kematangan emosi. Kematangan emosi akan tercapai pada usia dewasa, akan tetapi secara intensif mulai terbentuk sejak masa bayi, kanak-kanak dan remaja. Kemampuan untuk bereaksi secara emosional sudah ada sejak bayi (Baldwin dikutip Hurlock, 1988: 134) Selanjutnya, pencapaian kematangan emosi seseremaja ditandai dengan adanya kemampuan untuk melakukan penyesuaian diri. Seseremaja semakin matang emosinya, maka ia akan semakin mampu menyesuaikan dirinya dengan keadaan-keadaannya yang menimbulkan tekanan pada emosinya.

Seremaja siswa remaja dikatakan sudah mencapai kematangan emosi bila pada masa remaja tidak meledakkan emosinya dihadapan remaja lain, melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat pula untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih dapat diterima. Remaja yang telah mencapai kematangan emosi akan mampu menilai situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional, tidak lagi bereaksi tanpa berpikir sebelumnya.

Hurlock (1990: 229) mengatakan bahwa keseimbangan emosi dapat diperoleh dengan 2 cara yaitu: 1) mengendalikan lingkungan dengan tujuan, supaya emosi yang tidak menyenangkan cepat diimbangi dengan emosi yang menyenangkan, 2) adalah dengan membantu anak mengembangkan toleransi terhadap emosinya. Selanjutnya Hurlock (1990: 213) mempertegas bahwa remaja yang emosinya telah matang dapat memberikan reaksi emosional yang stabil, tidak berubah-ubah dari satu emosi atau suasana hati ke emosi atau suasana hati yang lain, seperti periode sebelumnya.

Melihat dari uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa kematangan emosi adalah kemampuan individu untuk menguasai emosinya, sehingga

dapat memberikan reaksi emosional yang stabil, tidak berubah-ubah dari satu emosi ke emosi yang lain dan tidak meledakkan emosinya dihadapan remaja lain, melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih dapat diterima serta mampu menilai situasi secara kritis sebelum bereaksi secara emosional.

Aspek-aspek Kematangan Emosi

Maslow (Bischof, 1969: 127) menyebutkan beberapa aspek dari individu yang mempunyai kematangan emosi, yaitu:

- a. Bersikap realistis, mampu mengambil sikap dan keputusan akan suatu hal dengan tepat.
- b. Menerima diri sendiri dan remaja lain seperti apa adanya.
- c. Mempunyai spontanitas, mampu bertindak laku yang wajar dan mudah menyesuaikan diri dengan keadaan yang berlangsung.
- d. Tidak tergantung kepada remaja lain dan mementingkan adanya *privacy* serta mampu menyelesaikan pekerjaan tanpa harus tergantung pada remaja lain.
- e. Menyadari adanya perbedaan pendapat dalam mencapai tujuan dan mementingkan nilai-nilai etik dan moral dalam mencapai tujuan hidup.
- f. Kreativitasnya tinggi, mampu berinovasi dan berimprovisasi.
- g. Memikirkan kesejahteraan remaja banyak, mampu berempati dengan sesamanya dan mampu bergaul dengan remaja lain dari kelas sosial yang lebih rendah.
- h. Mempunyai rasa humor yang baik, tidak terlalu serius, mudah bercanda tetapi tetap menjaga nilai-nilai kesopanan dalam bercanda, misalnya tidak tertawa secara membabi buta.
- i. Senang tantangan dan petualangan baru.
- j. Mampu menyelesaikan persoalan, sesuai dengan masalah yang dihadapi, tidak mengukur segala sesuatu dari diri sendiri atau obyektif dalam mengatasi masalah.

Dari uraian di atas disimpulkan bahwa remaja yang memiliki kematangan emosi dapat: bersikap realistis, menerima diri sendiri dan remaja lain seperti apa adanya, mudah menyesuaikan diri, mampu menyelesaikan persoalan secara obyektif, tidak

tergantung pada remaja lain, mementingkan nilai-nilai etik dan moral, mampu berempati, mempunyai rasa humor, memiliki kreativitas serta senang tantangan.

Mengelola Emosi

Emosi negatif perlu dikelola dengan baik, agar energi yang dihasilkan bisa mengarahkan individu untuk menghasilkan sesuatu yang positif. Menurut beberapa penelitian, berpikir positif tidak memberi banyak pengaruh kepada kondisi emosi, hal ini terjadi karena memang diri terbiasa untuk melakukan pemikiran secara Negatif. Disaat individu melakukan pemikiran secara Positif maka bawa semua bagian dari diri kita untuk ikut berpikir Positif. Nantinya keputusan selanjutnya yang di ambil akan semakin lebih jernih dan atmosfir tergesa-gesa akan hilang. Sehingga dampaknya tindakan yang diambil selanjutnya akan lebih baik. (e- psikologi.com, 2006).

Pikiran Positif = Emosi lebih tenang +
mampu mengambil keputusan
dengan dampak yang
lebih baik + lingkungan sekitar
akan ikut terkena imbas positif

Berpikir Positif

Mengenal berpikir positif secara mendalam

Remaja yang berpikir positif selalu melihat masalah sebagai tantangan yang harus dihadapinya. Apapun masalah yang dihadapi tidaklah membuatnya merasa lemah, melainkan membentuk semangat untuk memecahkan masalah tersebut. Energi yang dimiliki tidak akan pernah habis sehingga harus selalu siap menghadapi setiap permasalahan.

Mereka yang berpikir positif selalu melihat permasalahan secara objektif, masalah adalah tantangan yang perlu segera diselesaikan, tanpa menundanya dan mempunyai inisiatif untuk menyelesaikan masalah. Remaja yang berpikir positif selalu mempunyai waktu untuk dirinya melakukan hal-hal kecil yang bermakna pada dirinya. Remaja itu menikmati setiap pekerjaan yang diberikan kepadanya dan melakukannya dengan ketulusan yang mesti diselesaikan dengan baik.

Remaja berpikir positif selalu dapat menerima saran dan ide dari orang lain. Kritikan yang diterima bukanlah hal yang mengancam dirinya, melainkan suatu pertimbangan buat dirinya untuk melakukan hal yang terbaik. Selain itu remaja yang berpikir positif selalu terbuka dengan hal yang baru, akan tetapi penuh pertimbangan logis dan tidak gegabah dalam mengambil keputusan. Sikap hati-hati dan mempertimbangkan banyak hal merupakan langkah awal dalam pengambilan keputusan. Remaja seperti ini bukanlah remaja yang lamban dan tidak tanggap dengan hal-hal kecil.

Kekuatan Berfikir Positif

Otak dan Jiwa manusia mengalami perkembangan dan menuju proses penyempurnaan terus-menerus. Sel-sel otak terus berkembang atau menyusut seiring dengan pikiran dan perbuatan seseremaja. Jika seseremaja berpikir dan berbuat yang bermanfaat menuju kualitas tinggi, maka jumlah sel-sel otaknya bakal berkembang biak. Sebaliknya, jika berpikir dan berbuat yang tidak bermanfaat berkualitas jelek, maka yang terjadi adalah penyusutan sel-sel otak.

Bagi otak, sebenarnya antara berpikir dan berbuat tidaklah ada bedanya. Ketika seseremaja berpikir, muncullah sinyal-sinyal listrik. Demikian pula ketika seseremaja berbuat, ia juga memunculkan sinyal-sinyal listrik. 'Dunia otak' tak lebih hanyalah dunia yang berisi sinyal-sinyal listrik. Baik ketika dia sedang memerintahkan untuk menganalisa, berpikir, merenung, berkata-kata, melihat, mendengar, emosional, maupun bergerak atau berlari. Semuanya tak lebih hanya berupa sinyal-sinyal listrik belaka, yang memerintahkan organ-organ lainnya untuk bereaksi. (Noback, Demarest. 1993).

Jika kita berpikir dan berbuat jahat serta berada dalam kondisi emosi yang negatif, sel-sel otak bakal mengalami kerusakan secara bertahap seiring dengan lamanya pendidikan itu dan otak juga mengeluarkan kortisol yang efeknya kalau terus-terusan diproduksi (karena sering marah, sering iri hati, dengki, dsb), membuat stamina turun, bisa menyebabkan penyumbatan pada pembuluh darah (sehingga akhirnya bisa stroke), dan menyebabkan berbagai penyakit lainnya. Sebaliknya, kalau individu berpikir dan berbuat baik, sel-sel sarafnya bakal berkembang biak dan otak juga akan mengeluarkan

serotonin yang efeknya dapat mengusir kortisol. Sel-sel saraf yang berkembang biak itulah yang bakal meningkatkan power alias kekuatan otak dan Jiwa seseremaja. Karena kekuatan otak seiring dengan jumlah sel-sel saraf yang terbentuk semakin sempurna. Salah satu upaya memproduksi serotonin ini adalah dengan tertawa yang sehat (Putri, 2006).

Individu yang selalu berpikir positif disebut *positive thinker*. Berpikir positif adalah pilihan terbaik bagi setiap remaja dalam setiap situasi. Berpikir positif adalah berpihak pada apapun yang sifatnya positif dan lebih baik. Berpikir positif selalu menghasilkan output yang positif dan membawa individu lebih mantap dan stabil dalam menghadapi kondisi yang tidak baik. Pendidikan Jasmani

Konsep dasar tentang aktivitas jasmani sangat beragam, seperti bermain (*play*), pendidikan jasmani (*physical Education*), olahraga (*sport*), rekreasi (*recreation*), tari (*dance*). Bermain merupakan fitrah manusia yang paling hakiki sebagai makhluk *homo luden*, bermain adalah suatu kegiatan luapan ekspresi, pelampiasan ketegangan, atau peniruan peran, seperti saat anak melihat harimau maka anak akan meniru gaya harimau menerkam mangsanya, sudah barang tentu sebagai mangsa adalah teman-teman bermainnya. Pendidikan bermain adalah kegiatan yang bernuansa riang dan gembira.

Hakikat pendidikan jasmani bersifat universal, berakar pada pandangan klasik tentang kesatuan "raga dan jiwa", pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan seutuhnya melalui pendidikan jasmani yang memiliki tujuan meningkatkan individu secara fisik maupun jiwanya. Tujuan pendidikan jasmani adalah bersifat holistik, bukan hanya hanya pada aspek psikomotor tetapi juga kognitif, afektif. Pengembangan psikomotor meliputi aspek kebugaran jasmani dan kemampuan biologik organ tubuh untuk meningkatkan efisiensi kerja biologik tubuh. Pengembangan kognitif meliputi pengetahuan tentang fakta, konsep, penalaran dan pemecahan masalah. Pengembangan afektif meliputi sifat-sifat psikologis dan unsur-unsur kepribadian yang seutuhnya. Hal ini dipertegas definisi penjas dalam SK Mendikbud nomor 413/U/1987 (dalam Lutan, 2004) yang menjelaskan bahwa Penjas merupakan bagian integral dari pendidikan melalui pendidikan jasmani

yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuscular, intelektual dan emosional.

UU No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, olahraga terdiri atas 3 pilar: (1) Olahraga pendidikan, (2) Olahraga rekreasi, dan (3) Olahraga prestasi. Pasal 18 ayat 1 UU No. 3 Tahun 2005 disebutkan Olahraga Pendidikan diselenggarakan sebagai bagian dari proses pendidikan, sehingga pelaksanaannya tidak terlepas dari UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Sukintaka (2004) mengatakan bahwa pendidikan jasmani adalah proses interaksi antara peserta didik dan lingkungan melalui pendidikan jasmani untuk menuju manusia Indonesia seutuhnya.

Annarino, Cowell, dan Hazelton (1980) aspek-aspek yang dikembangkan pendidikan jasmani sebagai bagian dari proses pendidikan adalah:

- (1) *physical domain*,
- (2) *psychomotor domain*,
- (3) *cognitif domain*
- (4) *afektif domain*

Pendidikan Jasmani merupakan suatu proses interaksi antara siswa dan lingkungan yang dikelola melalui pendidikan jasmani secara sistematis untuk membentuk manusia seutuhnya, yaitu untuk mengembangkan aspek physical, psychomotor, kognitif, dan aspek afektif. Pelaksanaan Pendidikan Jasmani diberikan disekolah sejak anak di Sekolah Dasar sampai Sekolah Menengah, yang dituangkan dalam kurikulum. Berkaitan dengan hal tersebut maka secara kurikuler, pendidikan jasmani di sekolah digunakan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan dalam kurikulum yang mencakup ranah *cognitif*, *afektif*, dan *psychomotor*, dan *physical*.

Membentuk Kematangan Emosi dan kekuatan Berpikir Positif Siswa Remaja Melalui Pendidikan jasmani

Pada kehidupan sehari-hari emosi memegang peranan yang sangat besar, bahkan kadang-kadang lebih berpengaruh daripada pemikiran yang jernih terutama pada masa remaja. Crow dan Crow (1984, 137) mengatakan bahwa emosi menentukan arah tingkah laku individu dan mengambil bagian dalam setiap situasi kehidupan. Masa remaja dianggap sebagai periode "*storm and stres*", dan pada masa

ini remaja memiliki emosi yang belum stabil yang disebut *hightened emotionality*.

Remaja yang mengalami *hightened emotionality* akan mengalami perasaan tidak aman, tidak menentu, sering mengalami control tidak terkendali dan sering tidak bisa berkonsentrasi. Dalam keadaan seperti ini remaja atau mahasiswa akan mengalami gangguan dalam belajarnya, karena dalam proses belajar diperlukan konsentrasi untuk menyerap materi yang dipelajari (Hurlock, 1990, 125). Sependapat dengan Crow dan Crow (1984, 137) mengatakan bahwa tekanan emosi dan frustrasi emosional dapat menghambat efisiensi belajar, dan akan mempengaruhi keberhasilan belajar, sedangkan ketenangan emosional akan banyak memberikan fasilitas dalam belajar.

Remaja yang emosinya stabil atau mencapai kematangan emosi akan mampu mentolerir peningkatan emosi. Siswa remaja yang emosinya stabil cenderung tenang, tidak mengalami perasaan tertekan., mampu memusatkan pikirannya untuk berkonsentrasi dalam belajar sehingga mampu memperoleh prestasi belajar yang baik dalam pendidikannya.

Pendidikan jasmani memiliki tujuan yang bersifat menyeluruh yang mencakup aspek fisik, kognitif, afektif, emosional, sosial dan moral. Pendidikan Jasmani merupakan suatu proses interaksi antara siswa dan lingkungan yang dikelola melalui pendidikan jasmani secara sistematis untuk membentuk manusia seutuhnya, yaitu untuk mengembangkan aspek physical, psychomotor, kognitif, dan aspek afektif.

Semua aspek-aspek kematangan emosi seperti yang dikemukakan oleh Maslow (Bischot, 1969: 127), akan tercakup dalam penjasor yaitu: 1) Bersikap realistik, mampu mengambil sikap dan keputusan akan suatu hal dengan tepat. 2) Menerima diri sendiri dan remaja lain seperti apa adanya. 3) Mempunyai spontanitas, mampu bertingkah laku yang wajar dan mudah menyesuaikan diri dengan keadaan yang berlangsung. 4) Tidak tergantung kepada remaja lain dan mementingkan adanya *privacy* serta mampu menyelesaikan pekerjaan tanpa harus tergantung pada remaja lain. 5) Menyadari adanya perbedaan pendapat dalam mencapai tujuan dan mementingkan

nilai-nilai etik dan moral dalam mencapai tujuan hidup. 6) Kreativitasnya tinggi, mampu berinovasi dan berimprovisasi. 7) Memikirkan kesejahteraan remaja banyak, mampu berempati dengan sesamanya dan mampu bergaul dengan remaja lain dari kelas sosial yang lebih rendah. 8) Mempunyai rasa humor yang baik, tidak terlalu serius, mudah bercanda tetapi tetap menjaga nilai-nilai kesopanan dalam bercanda, misalnya tidak tertawa secara membabi buta. 9) Senang tantangan dan petualangan baru. 10) Mampu menyelesaikan persoalan, sesuai dengan masalah yang dihadapi, tidak mengukur segala sesuatu dari diri sendiri atau obyektif dalam mengatasi masalah.

Konsep dasar tentang keolahragaan sangat beragam, seperti bermain (*play*), pendidikan jasmani (*physical Education*), olahraga (*sport*), rekreasi (*recreation*), tari (*dance*). Bermain merupakan fitrah manusia yang paling hakiki sebagai makhluk *homo luden*, bermain adalah suatu kegiatan luapan ekspresi, pelampiasan ketegangan, atau peniruan peran, seperti saat anak melihat harimau maka anak akan meniru gaya harimau menerkam mangsanya, sudah barang tentu sebagai mangsa adalah teman-teman bermainnya. Pendidikan bermain adalah kegiatan yang bernuansa riang dan gembira.

Dalam suasana yang bernuansa riang dan gembira maka ketegangan emosional akan menurun, sehingga dengan penjasor ini akan terbiasa dalam suasana tersebut sehingga remaja dapat mencapai kematangan emosi dan akan mampu mentolerir peningkatan emosi. Siswa remaja yang emosinya stabil cenderung tenang, tidak mengalami perasaan tertekan, mampu memusatkan pikirannya untuk berkonsentrasi dalam belajar sehingga mampu memperoleh prestasi belajar yang baik dalam pendidikannya. Dengan demikian untuk mencapai tujuan pendidikan yaitu untuk menghasilkan Insan Indonesia cerdas komprehensif dan kompetitif akan tercapai.

Kesimpulan

Pada kehidupan sehari-hari emosi memegang peranan yang sangat besar, bahkan kadang-kadang lebih berpengaruh daripada pemikiran yang jernih terutama pada masa remaja. Emosikadang-kadang menentukan arah tingkah laku individu dan

mengambil bagian dalam setiap situasi kehidupan. Masa remaja dianggap sebagai periode "*strom and stres*", dan pada masa ini remaja memiliki emosi yang belum stabil yang disebut *hightened emotionality*.

Seorang remaja yang memiliki kematangan emosinya jika dapat memenuhi aspek-aspek antara lain meliputi: bersikap realistis, menerima diri sendiri dan remaja lain seperti apa adanya, mudah menyesuaikan diri, mampu menyelesaikan persoalan secara obyektif, tidak tergantung pada remaja lain, mementingkan nilai-nilai etik dan moral, mampu berempati,, mempunyai rasa humor, memiliki kreativitas serta senang tantangan.

Semua aspek-aspek kematangan emosi tersebut dapat dibentuk melalui penjasor, sebagai contoh: sportif mengakui kehebatan lawan, mudah menyesuaikan diri, percaya pada diri pribadi dan sebagainya.

Daftar Pustaka

- Abu Ahmadi dan Munawar Sholeh (2005). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Annarino, Anthony A., M Cowell, Charles C., and Hazelton, Helen W .(1980). *Curriculum Theory and Design in Physical Education*. ST Louis: The CV Mosby Publication
- Bischof, F.J.(1969). *Adult Psychology*. New York and London: Harper and Row, Publisher.
- Bruno, F.J (1989). *Kamus Istilah Kunci Psikologi*. Yogyakarta: Kanisius.
- Compton, William C., (2005). *An Introduction to Positive Psikologi*. Thomson Wadsworth: Belmont, USA
- Crow, D., and Crow, A. (1984). Penerjemah Drs. Z. Kasijan. *Psikologi Pendidikan*. Surabaya: PT Bina Ilmu.
- Drever, J. (1986). *Kamus Psikologi*. Jakarta: PT. Bina Aksara.
- Firliana Putri, (2006). *Kekuatan Berfikir Positif*. www.daruttauhid.com
- Gunarsa, S.D., dan Gunarsa, Y.S.D. (1986). *Psikologi Remaja*. Jakarta: BPK. Gunung Mulia.
- Hamalik, O. (1990). *Metode Belajar dan Kesulitan-kesulitan Belajar*. Bandung: Tarsito.
- Hurlock, E.B.(1988). *Perkembangan Anak*. Jilid 1. Jakarta: Erlangga.

**Membentuk Kematangan Emosi dan Kekuatan Berpikir Positif
pada Remaja Melalui Pendidikan Jasmani**

- Hurlock, E.B. (1990). *Psikologi Perkembangan. Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Lopez, S.J. & Synder, C.R. (2003). *Positive Psychological Assesment*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Lutan, Rusli (2004). *Pembaharuan Pendidikan Jasmani di Indonesia*. Jakarta: Ditjen Olahraga Depdiknas.
- Manz, Charles C., (2007). *Manajemen Emosi*. Diva Press Group: Jogjakarta
- Meichati.S.(1983). *Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Fak. Psikologi Universitas Yogyakarta.
- Noback, C R., (1993). *The Human Nervous Sistem*. (edisi bahasa Indonesia). EGC: Jakarta
- Rahayu,D. Iswari, (1988). *Perbedaan Prestasi Belajar Antara Siswa Yang Terganggu Emosi Dengan Yang Tidak Terganggu Emosi Pada Siswa- siswi Kelas 1 SMA Negeri 1*. Yogyakarta. Intisari Skripsi. Yogyakarta.
- Ryff, C. D. (1989). *Happiness Is Everything, Or Is It? Exploration on the Meaning of Psychological Well- being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 57, 6, 1069 – 1081.
- Sukintaka (2004). *Teori Pendidikan Jasmani: Filosofi, Pembelajaran dan Masa Depan*. Bandung: Penerbit Nuansa
- Walgito, B. 1993. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andhi Offset.
- www.vavai.com
/blog/index.php/?archives/162- Berpikir-Positif-Positif-Thinking.