

Original Artikel*)

Aktivitas Fisik dengan Intensitas yang Sering Dapat Meningkatkan Kecerdasan Emosional pada Remaja

Physical Activity with Frequent Intensity Can Increase Emotional Intelligence in Adolescents

Evi Tri Wahyuni¹, Yeni Koto², Indri Sarwili³

^{1,2,3}*Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan Indonesia Maju, Departemen Keperawatan, Indonesia*
Email: eviw17@gmail.com

Abstract

Introduction: Physical activity or sport is one way to achieve physical health. The activities carried out are beneficial not only physically but mentally, emotionally, and spiritually. Teenagers have a large enough population emotional intelligence is very useful for negative energy that comes to teenagers.

Methods: The method used is quantitative research using cross sectional design. With 67 respondents, the sampling technique used the Slovin formula. Using the Spearman Rank test statistical test. The instrument used was a questionnaire.

Results: From the results of the research conducted there were 39 respondents (58.2%) who did heavy physical activity, 28 respondents (41.8%) who did light physical activity. Meanwhile, there were 38 respondents (56.7%) who had high emotional intelligence and 29 respondents (43.3%) had low emotional intelligence. From the results of the Spearman Rank statistical test conducted by the researcher, it was found that $N = 67$, with a correlation of 0.848 with a P value of 0.000.

Discussion: The conclusion of this study is that it has a very strong meaning so that H_0 is denied. H_a is accepted, it's means there is a connection between physical activity variables and emotional intelligence, and the direction of the relationship between the two variables is positive.

Keywords: physical activity, emotional intelligence, adolescents.

Artikel

Disubmit (Received) : 14 Oktober 2021

Diterima (Accepted) : 23 Oktober 2021

Diterbitkan (Published) : 29 Oktober 2021

Copyright: © 2021 by the authors. License DPOAJ, Jakarta, Indonesia. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

Pendahuluan

Aktivitas fisik dapat diartikan menjadi aksi tubuh yang diperoleh dari otot rangka yang memicu pengeluaran energi atau fenomena yang rumit dapat diartikan dalam kategori yang berbeda, dan intensitas yang berbeda.¹ Aktivitas fisik dapat dilakukan dalam berbagai hal yang berkaitan dengan olahraga, yang diharapkan dapat memberikan dampak positif karena menyenangkan, dan menyegarkan. Sehingga orang yang melakukan aktivitas fisik dapat mengontrol kondisi mental, emosional, dan spiritual negatif yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.² Aktivitas fisik dapat dilakukan dimana saja yang lokasinya terjangkau, dan mudah. Salah satunya aktivitas fisik kardio atau olahraga kardio. Latihan kardio (*kardiovaskular*) adalah jenis aktivitas fisik yang mudah, murah, dan banyak memberikan manfaat bagi tubuh. Ada beberapa jenis untuk aktifitas kardio, yaitu lari, jogging, bersepeda, senam, dan renang.³ Badan Pusat Statistik Nasional Pemuda Indonesia pada tahun 2012 angka partisipasi remaja dalam berolahraga masih terbilang rendah yaitu sebesar 24,08%. Jika berdasarkan Survei Sosial Ekonomi Nasional pada tahun 2015 minat remaja berolahraga juga masih cukup rendah, data survei tersebut menunjukkan sebesar 28,22% remaja melakukan olahraga.⁴

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dari masa kanak-kanak hingga dewasa.⁵ Remaja awal berkisar antara 13-16/17 tahun, dan remaja akhir berlangsung antara umur 16/17-18 tahun.⁶ Remaja memiliki jumlah populasi yang cukup besar, memiliki keunikan selama masa pertumbuhan, dan perkembangan yang sangat cepat dalam segi fisik, psikologis, dan sosial mereka akan memasuki masa yang penuh dengan *storm*, dan *stress*, yang disebut masa pubertas. Masa remaja seperti banyak tanggapan yang ada adalah masa yang dipenuhi dengan segala macam perubahan dan bisa menjadi masa yang sulit dalam kehidupan remaja. Memiliki banyak tuntutan yang bersifat normatif dari masyarakat yang menyebabkan harus beradaptasi dengan segala perubahan yang terjadi.⁶

Meningkatnya tekanan emosi juga dapat dipengaruhi oleh tuntutan social, dan keinginan remaja untuk mandiri. Usia remaja khususnya saat masa pubertas, sesuai dengan peraturan pendidikan yang berlaku, yaitu Peraturan Bersama Antara Menteri Pendidikan Nasional Dan Menteri Agama Nomor 04/VI/PB2011 dan MA/111/2011 adalah tergolong usia siswa SMP. Dijelaskan sebelumnya, bahwa anak usia 1-16 tahun ini, kecerdasan emosional sangat penting untuk menghadapi pengaruh negatif yang banyak menimpa anak usia remaja.

Kecerdasan emosional mengacu pada kemampuan untuk memahami perasaan satu sama lain, dan perasaan orang lain, untuk memotivasi diri sendiri, dan untuk mengatur dengan benar emosi yang dihasilkan saat bergaul dengan orang lain. Kecerdasan emosional muncul saat berinteraksi dengan orang lain. Kecerdasan emosional menggambarkan kemampuan yang meskipun berbeda tetapi fungsinya adalah untuk melengkapi kecerdasan kognitif seseorang.⁷ Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali perasaan kita sendiri, dan perasaan orang lain, kemampuan untuk memotivasi diri sendiri, dan kemampuan untuk mengelola emosi dengan baik dalam hubungan kita dengan orang lain.⁸

Dikhawatirkan apabila remaja tidak dapat menguasai emosinya, sehingga dapat meledakkan emosinya dihadapan orang lain, pada situasi dan tempat yang tidak tepat dan dengan cara yang tidak terduga, bahkan memungkinkan terjerumus ke hal-hal buruk.⁹

Hasil penelitian dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2013 angka kenakalan pada remaja di Indonesia mencapai 6.325 kasus, lalu pada tahun 2014 kasus bertambah mencapai 7.007 kasus, dan pada tahun 2015 mencapai 7.762 kasus. Hasil tersebut dari tahun 2013-2014 mengalami kenaikan sebesar 10,7% kasus. Kasus tersebut terdiri dari mencuri, membunuh, pergaulan bebas, dan narkoba. Dapat disimpulkan remaja yang tidak cerdas secara emosional akan sangat mudah terpengaruh dengan hal-hal negatif yang dapat menimbulkan kerugian.⁸

Berdasarkan hasil dari studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di salah satu karang taruna RW 05 dengan memberikan beberapa pertanyaan kepada 10 responden menunjukkan hasil bahwa 7 dari 10 responden menyatakan intensitas dalam melakukan aktivitas fisik 2x – 3x dalam seminggu. Setelah melakukan aktivitas fisik, mereka seperti merasakan energi positif dalam pikiran mereka, mereka menyatakan mereka dapat memahami, mengerti perasaan diri sendiri, dan mampu mengelola

emosinya.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan aktivitas fisik dengan kecerdasan emosional pada remaja di salah satu karang taruna di RT.025/005 Kelurahan Gandul, Depok

Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif, dengan desain *cross sectional*. Sampel yang diambil berjumlah 67 responden dengan teknik *purposive sampling* dari jumlah populasi sebanyak 80 responden. Dengan menggunakan instrumen penelitian kuesioner aktivitas fisik (*Physical Activity Questionnaire for Adolescent*), dan kecerdasan emosional (*Trait Emotional Intelligence Questionnaire –Adoloscence Short Form*). Menggunakan uji statistik Uji Spearman. Penelitian ini telah lulus uji etik di Komisi Etik Penelitian Kesehatan dengan surat keterangan, nomor: 138/Sket/Ka Dept/RE/STIKIM/II/2021

Hasil

Pada analisis ini bertujuan untuk mengetahui distribusi aktivitas fisik pada remaja di karangtaruna RT. 025/005 kelurahan Gandul, Depok, distribusi frekuensi aktivitas fisik dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Gambaran Aktivitas Fisik Pada Remaja Di Karang Taruna RT.025/005 Kelurahan Gandul, Depok (n=67)

Aktivitas Fisik	n	Persentase
Ringan	28	41,8
Berat	39	58,2
Jumlah	67	100,0

Tabel 1 menunjukkan distribusi frekuensi gambaran aktivitas fisik pada remaja di karang taruna RT.025/005 Kelurahan Gandul, Depok mayoritas yaitu aktivitas fisik berat sebanyak 39 responden (58,2%), aktivitas fisik ringan 28 responden (41,8%).

Tabel 2. Gambaran Kecerdasan Emosional Pada Remaja Di Karang Taruna RT.025/005 Kelurahan Gandul, Depok (n=67)

Kecerdasan Emosional	n	Persentase
Rendah	29	43,3
Tinggi	38	56,7
Jumlah	67	100,0

Tabel 2 menunjukkan distribusi frekuensi gambaran kecerdasan emosional pada remaja di karang taruna RT.025/005 Kelurahan Gandul, Depok mayoritas, yaitu kecerdasan emosional tinggi sebanyak 38 responden (56,7%), kecerdasan emosional rendah 29 responden (43,3%).

Tabel 3. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kecerdasan Emosional Pada Remaja RT.025/005 Kelurahan Gandul, Depok (n = 67)

Variabel	Korelasi	Nilai P
Aktivitas Fisik Kecerdasan Emosional	.848	0,000

Tabel 3 dapat disimpulkan bahwa responden dalam penelitian ini $N = 67$, angka 0,848 menunjukkan koefisien korelasi *Spearman Rank* mempunyai makna sangat kuat karena berada di antara 0,76 – 0,99. Sedangkan angka 0,000 menunjukkan tingkat signifikansi yang berarti. Angka koefisien korelasi bernilai positif, yaitu 0,848 jadi kaitan kedua variabel tersebut sejalan (jenis hubungan searah). Hipotesis yang didapat adalah H_0 ditolak H_a diterima ialah ada hubungan signifikan yang sangat kuat dan searah antara aktivitas fisik dengan kecerdasan emosional pada remaja.

Pembahasan

Gambaran Aktifitas Fisik Pada Remaja

Dari hasil analisis univariat di dapatkan hasil bahwa responden sebagian besar melakukan aktivitas fisik dengan kategori berat yaitu sebanyak 39 responden (58,2%), kategori ringan sebanyak 28 responden (41,8%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang berjudul “Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Remaja di SMA Negeri 9 Manado tahun 2018” di dalam penelitiannya, peneliti menggunakan pendekatan potong lintang dengan jumlah sampel 230 responden. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner. Uji statistic yang digunakan yaitu uji Chi-Square dengan α 5% (0,05). Dan berdasarkan uji statistik tersebut yang telah dilakukan $H_0 =$ ditolak, dan $H_a =$ diterima.

Aktivitas fisik adalah semua gerakan tubuh yang disebabkan oleh aktivitas otot rangka yang menyebabkan pengeluaran energi. Latihan jasmani yang terencana, teratur, dan berulan merupakan bagian dari aktivitas fisik.¹⁰ Aktivitas fisik adalah setiap gerakan yang membutuhkan energi oleh tubuh. Latihan adalah aktivitas fisik terencana, dan terorganisir yang melibatkan latihan fisik berulang yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.¹¹ Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur bermanfaat untuk meningkatkan keseimbangan, mengoptimalkan tumbuh kembang, meningkatkan fleksibilitas, memelihara tulang, otot, dan sendi yang sehat, terhindar dari penyakit tidak menular, dapat meningkatkan kerja otot jantung, dan paru, mengontrol berat badan ideal, serta dapat mengendalikan stres, berkurangnya rasa cemas, dan depresi.⁸ Terdapat dua kategori aktivitas fisik, aktivitas fisik ringan biasanya hampir tidak membutuhkan kelelahan, biasanya tidak menyebabkan perubahan nafas atau daya tahan tubuh. Misalnya: jalan kaki, bersih-bersih lantai, cuci baju / cuci piring, cuci mobil, game di atas meja, main komputer, belajar di rumah, berkumpul bersama teman. Lalu ada pula aktivitas fisik berat biasanya membutuhkan tenaga (kekuatan) untuk membuat berkeringat. Misalnya: jogging, tenis meja, berenang, mengendarai sepeda, jalan cepat.¹² Ada pula faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik, seperti usia, jenis makanan, pola makan, penyakit, dan psikologi.

Menurut asumsi peneliti aktivitas fisik pada remaja untuk saat ini masih diminati, dan berpengaruh besar terhadap kesehatan. Dilihat dari hasil penelitian diatas, kategori remaja yang melakukan aktivitas fisik berat sebanyak 39 responden (58,2%), aktivitas fisik yang paling diminati adalah berlari, bersepeda, aerobik dan mengendarai sepeda. Sesuai dalam teori kategori aktivitas fisik berat yaitu: berlari, bermain sepak bola, aerobik, bela diri (misalnya karate, taekwondo, penkaslat), jogging, tenis meja, berenang, mengendarai sepeda, jalan cepat. Aktivitas fisik juga dipengaruhi oleh faktor-faktor tertentu, seperti usia. Maka dari itu mayoritas remaja melakukan aktivitas berat. Remaja yang memiliki aktivitas fisik yang intens dapat memelihara tulang, otot, dan sendi yang sehat, terhindar dari penyakit tidak menular, dapat meningkatkan kerja otot jantung, dan paru, mengontrol berat badan ideal, serta dapat mengendalikan stres, berkurangnya rasa cemas, dan depresi.

Gambaran Kecerdasan Emosional Pada Remaja

Dari hasil analisis univariat di dapatkan hasil bahwa responden sebagian besar memiliki kecerdasan emosional dengan kategori tinggi sebanyak 38 responden (56,7%), dan dengan kategori rendah sebanyak 29 responden (43,3%). Penelitian ini serupa dengan judul “Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Sawang

Aceh tahun 2014". Metode penelitian yang digunakan adalah metode angket, dan dokumentasi. Sampel yang digunakan sebanyak 80 responden. Uji statistik menggunakan *product moment*. Dari hasil penelitian tersebut dapat dikatakan bahwa ada hubungan kecerdasan emosional dengan prestasi belajar pendidikan jasmani siswa SMP Negeri 1 dengan koefisien korelasi 0,61 yang artinya H_0 diterima dan H_a ditolak.

Kecerdasan emosional adalah bagian dari kecerdasan sosial yang menghubungkan kemampuan untuk memantau perasaan sosial terkait dengan kemampuan orang lain, mengklasifikasikan segala sesuatu, dan menggunakan kemampuan ini untuk memandu pikiran dan tindakan yang akan dilakukan.¹³ Kecerdasan emosional dapat membawa pengaruh yang positif. Orang dengan kecerdasan emosi tinggi mampu mengerti emosi diri sendiri, dan orang lain. Pemahaman ini dapat digunakan orang tersebut untuk memperbaiki perilaku, dan sikapnya serta bergerak ke arah yang lebih positif.¹⁴ Kategori kecerdasan emosional rendah dapat dikatakan apabila skor <103, dikatakan kategori kecerdasan emosional tinggi apabila skor total >103.

Menurut asumsi peneliti kecerdasan emosional yang dimiliki oleh manusia berbeda. Dari penelitian yang dilakukan peneliti terdapat 38 responden (56,7%) yang mempunyai kecerdasan emosional dengan kategori tinggi, kecerdasan emosional dengan kategori tinggi atau rendah dapat dikategorikan melalui pengisian kuesioner *Trait Emotional Intelligence Questionnaire – Adolescence Short Form* (TEIQ-A) yang memiliki 27 butir soal, jika skor total <103 maka dapat dikategorikan rendah, jika skor total >103 maka dapat dikategorikan tinggi. Remaja yang memiliki kecerdasan emosional tinggi memiliki manfaat yaitu bisa memahami emosi diri sendiri, dan orang lain, mudah untuk beradaptasi dengan lingkungan atau orang baru, bisa lebih termotivasi.

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kecerdasan Emosional Pada Remaja

Berdasarkan uji statistik yang telah dilakukan yaitu Uji *Spearman Rank* dengan jumlah responden sebanyak 67 di dapatkan hasil nilai signifikan, maka disimpulkan bahwa ada kaitan antara Variabel Aktivitas Fisik dengan Kecerdasan Emosional pada Remaja. Melihat keeratan hubungan variabel aktivitas fisik dengan kecerdasan emosional diperoleh angka koefisien sebesar 0,848. Mempunyai makna keeratan hubungan variabel aktivitas fisik dengan kecerdasan emosional adalah sangat kuat. Dan untuk melihat arah hubungan variabel bersifat positif yang artinya hubungan kedua variabel bersifat satu arah.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramdhan Kusnaedi, Eni Hidayati, dan Tri Nur Hidayati pada tahun 2018 dengan judul "Tingkat Aktivitas Jasmani Terhadap Kecerdasan Emosional Pada Remaja di SMA Muhammadiyah 1 Semarang". Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *cross sectional*. Sampel penelitian sebesar 71 responden dengan teknik *quota sampling*. Menggunakan uji statistik *non parametric rank spearman*. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner. Berdasarkan hasil uji korelasi, koefisien korelasi sebesar 0,759 dengan nilai P sebesar 0,000 ($P=0,05$), sehingga dapat dinyatakan ada kaitan bermakna antara tingkat aktivitas jasmani terhadap kecerdasan emosional.¹⁵

Peneliti berasumsi pada penelitian ini, remaja yang memiliki aktivitas fisik seperti berlari, berenang, bersepeda, jogging, aerobik atau aktivitas fisik dengan kategori berat akan memiliki kecerdasan emosional yang tinggi seperti dapat beradaptasi dengan lingkungan, dan orang baru, mampu memahami emosi orang lain dan yang ada pada dirinya sendiri, lebih termotivasi, dan juga memiliki *mood* yang baik. Begitupun sebaliknya, tingkat aktivitas fisik yang ringan seperti duduk-duduk, berjalan, menonton TV, melakukan pekerjaan rumah seperti mengepel, menyapu, dan mencuci piring memiliki tingkat kecerdasan emosional yang rendah, seperti tidak mudah bergaul, tidak dapat mengontrol emosi yang ada pada diri sendiri, tidak termotivasi, dan kesulitan untuk mengatasi perubahan yang ada dalam hidupnya.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut. ada kaitan aktivitas fisik dengan kecerdasan emosional pada remaja di RT.025/005 kelurahan Gandul, Depok. Remaja yang melakukan aktivitas berat seperti berlari, bersepeda, aerobik memiliki tingkat

kecerdasan emosional yang tinggi seperti mampu mengontrol emosi, memahami perasaan orang lain, dan beradaptasi pada lingkungan atau orang baru. Sedangkan remaja yang memiliki aktivitas fisik ringan seperti hanya duduk-duduk, menonton tv, dan mengerjakan pekerjaan rumah memiliki tingkat kecerdasan emosional yang rendah, seperti tidak mudah bergaul, sulit untuk menyelesaikan atau menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi dalam hidup mereka.

Makna Singkatan (Abbreviations)

TEIQ-A : Trait Emotional Intelligence Questionnaire – Adolescence Short Form

Konflik Kepentingan

Tidak terdapat konflik kepentingan dengan pihak manapun dalam penelitian ini.

Pendanaan

Sumber pendanaan pribadi.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu penelitian ini.

References

1. Anggraini, Helen Septi. Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Sosial Pada Narapidana Anak Di Lapas Klas IIB Pekanbaru. Diss. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. 2015.
2. Nurmalina, R. Pencegahan & Manajemen Obesitas (1st ed.). Bandung: Elex Media Komputindo. 2011.
3. Kristianti, C. M. Kondisi Fisik Kurang Gerak dan Instrumen Pengukuran. Media Litbang Kesehatan, XII, 1-5. 2002.
4. Prastiyo, N., & A, M. Korelasi Antara Aktivitas Olahraga Dengan Tingkat Stres Yang Dialami Siswa Kelas XI Jurusan Busana Butik SMKN 8 SURABAYA. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 234-239. 2013.
5. RI, K. Apa saja manfaat Aktivitas Fisik? hal. 1. 2018.
6. Goleman, D. Working with Emotionall Intellegent. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. 2000.
7. Bruno, F. J. Kamus Istilah Kunci Psikologi. Yogyakarta: Kanisius. 1989.
8. FKBA. Kecerdasan Emosi dan Quantum Learning Inservice Training, Modul Penelitian FKBA. 2000.
9. Adi, S., Supriyadi, & Masgumelar, N. K. Model-Model Exercise Dan Aktivitas Fisik Untuk Kebugaran Jasmani Anak SD. Jakarta: Wineka Media. 2020.
10. Karim, F. Panduan Kesehatan Olahraga Bagi Petugas Kesehatan. DEPKES RI. 2012.
11. Hurlock, & B., E. Psikologi Perkembangan. Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta: Erlangga. 2011.
12. Luthfiyandhi, M. I. Pengaruh high intensity interval training terhadap penurunan persentase lemak pada penderita overweight di absolutfit. 1-4. 2016.
13. Rice, F. P. The adolescent development, relationship & culture (6th ed.). Boston: Ally & Bacon. 1990.
14. Salovey, P., & Mayer, J. Emotional Intelligence, Imagination, Cognition and Personality. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. 1990.
15. Kusnaedi, Ramdhan. Tingkat aktivitas jasmani terhadap kecerdasan emosional pada remaja di SMA Muhammadiyah 1 Semarang. Diss. Universitas Muhammadiyah Semarang, 2018.

*) Original Artikel

--- ISJNMS ---