

BAB I

Pendahuluan

1.1 Latar Belakang

Pada tanggal 19 maret 2017 dilansir dalam berita harian Jawapos yang ditulis oleh Nur Asikin memuat berita yang berjudul "Kasus Bunuh Diri Live di FB Contoh Ketidakmampuan Kontrol Emosi". dimana dalam berita tersebut memuat tentang kasus bunuh diri yang dilakukan oleh oleh seorang pria yang di tinggal oleh istrinya, Nisfie M Hoesien salah seorang psikolog dari Universitas Indonesia menilai bahwa seseorang harus memiliki pertahanan diri dari dalam. Pertahanan tersebut berupa kemampuan diri untuk mengendalikan emosi dan konflik. Pada tanggal 8 februari 2019 dilansir dalam berita harian Kompas yang ditulis oleh Retia Kartika memuat berita yang berjudul "Pemuda Marah hingga Rusak Motor, Mengapa Emosi Bisa Berujung Destruktif?". Dimana dalam kasus tersebut terdapat seorang pemuda yang tidak terima saat ditilang oleh pihak kepolisian, menurut Prof. Koentjoro MBS. Phd emosi dalam kasus ini adalah letupan ketidakpuasan yang dinyatakan dalam perilaku (puncak emosi) atau sifat dasar yang dirasakan saat itu.

Emosi adalah bagian penting dari kehidupan manusia, baik secara pribadi maupun batin, dan pengalaman emosional dapat memiliki efek yang kuat pada fungsi manusia, baik positif maupun negative (Nezlek & Kuppens, 2008). Kemudian E. Diener, Larsen, dan Emmons (1984), mengemukakan bahwa seseorang yang mendapat skor kebahagiaan yang tinggi memiliki emosi positif yang lebih tinggi, sedangkan sebaliknya seseorang dengan skor kebahagiaan yang rendah/ tidak bahagia memiliki emosi negatif yang lebih tinggi seseorang yang tidak bahagia memiliki emosi negatif yang lebih tinggi. Emosi positif adalah tanggapan yang muncul karena adanya rangsangan dalam konteks hal-hal yang positif, misalnya meraih kejuaraan untuk membangkitkan emosi senang atau bahagia. Sedangkan emosi negatif adalah respons yang muncul dari isyarat atau rangsangan dalam konteks hal-hal negatif seperti marah atau benci (Arif, 2016).

Diener dan Raelo (2008) telah melakukan penelitian tentang emosi positif dan negatif di 46 negara, Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa emosi positif memiliki pengaruh terhadap kepuasan hidup seseorang. Menurut Fredrickson (2000) emosi positif berperan dalam tiga hal, yang pertama emosi positif dapat membantu seseorang menghadapi sebuah permasalahan karena dapat berpikir lebih objektif, kedua emosi positif membantu meningkatkan kestabilan emosi terhadap seseorang, ketiga emosi positif akan meningkatkan sebuah kemampuan untuk menangani dampak fisik karena stress. Berdasarkan teori diatas dapat disimpulkan bahwa emosi positif memiliki peranan yang dapat membantu individu untuk dapat meningkatkan kestabilan emosi, kepuasan hidup, dan berpikir objektif.

Selain emosi positif, manusia juga memiliki emosi negatif. Menurut Prasetya & Gunawan (2018), emosi negatif merupakan emosi yang meliputi perasaan tidak menyenangkan dan dapat memicu perasaan negatif pada individu yang mengalaminya, walaupun emosi negatif memiliki dampak yang buruk pada seorang individu atau orang lain emosi negatif dapat memiliki manfaat apabila dikelola dengan baik. Sedangkan menurut Watson & Tellegen (1998), emosi negatif meliputi perasaan tertekan, kecewa, bersalah, takut, agresif, marah, malu, gelisah, gugup dan takut. Sedangkan menurut Arif (2016), emosi negatif dapat berperan ketika seseorang mengalami kondisi yang terdesak atau mengancam keselamatan dan kesejahteraan seseorang dimana hasilnya akan membawa pada keadaan sebelum terjadinya masalah.

Baik emosi positif maupun emosi negatif mengambil peranan penting dalam tugas pada tahap perkembangan dewasa awal. Masa dewasa awal adalah masa eksplorasi, penemuan, penyelesaian, dan reproduksi yang penuh dengan ketegangan emosional (Putri, 2019). Selain itu menurut Hurlock (2011) periode dewasa awal dimulai pada usia 18 tahun sampai 40 tahun, seseorang mengalami transisi seorang remaja menjadi dewasa. Periode dewasa awal merupakan masa eksplorasi, penemuan, integrasi, waktu, reproduksi, masa-masa bermasalah dan penuh tekanan emosional, dan adaptasi dengan cara hidup baru. Pada masa dewasa awal individu memiliki tugas perkembangan seperti mendapatkan

pekerjaan, memilih pasangan, belajar hidup bersama suami dan istri untuk memulai sebuah keluarga, membesarkan anak, mengelola rumah, hingga menerima tanggung jawab sebagai warga negara, dan bergabung dengan grup sosial (Hurlock, 2009).

Pada periode dewasa awal ini individu juga memiliki peran baru sebagai suami/istri, orangtua, pencari nafkah hingga keinginan baru juga mengembangkan sikap dan nilai baru sesuai dengan tugas baru (Hurlock, 1996). oleh sebab itu, Individu yang berada di usia dewasa awal dianggap mengalami perkembangan emosi yang cukup besar (Hulock, 2011). Disisi lain pada fase dewasa awal ini individu mulai menumbuhkan rasa kemandirian, serta tanggung jawab yang banyak dipengaruhi oleh emosi. Sesuai penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa fase dewasa awal memiliki tuntutan perkembangan yang beragam oleh sebab itu penting bagi seseorang untuk dapat menjaga kestabilan emosinya.

Terdapat banyak cara untuk menjaga kestabilan emosi, salah satunya adalah mencoba melakukan beberapa kegiatan, termasuk mencoba untuk berolahraga. Hsiao-Pu Yeh Dkk (2017) melakukan eksperimennya tentang pengaruh kegiatan olahraga terhadap emosi, *treatment* yang diberikan berupa berlari atau *jogging* dengan media treadmill. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa emosi dapat dipengaruhi melalui olahraga. Lalu dalam penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Bing Feng Dkk (2019) dimana dalam penelitiannya ini melakukan penelitian lari jarak jauh terhadap kesehatan mental dan memperoleh emosi psikologis yang positif. Hasil dari penelitian tersebut menunjukan bahwa mahasiswa yang aktif melakukan kegiatan lari jarak jauh memiliki masalah psikologis yang lebih rendah dan memiliki emosi psikologis positif yang lebih tinggi dari pada mahasiswa yang jarang melakukan kegiatan berlari jarak jauh. Dari penelitian ini didapatkan berlari atau *jogging* dapat meningkatkan emosi positif secara signifikan.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *jogging* sebagai bagian dari olahraga merupakan salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi emosi. Dimana hal ini menggambarkan bahwa olahraga sendiri

sebenarnya memiliki pengaruh positif pada emosi. Hanya saja, meski memiliki pengaruh positif terhadap emosi, olahraga sendiri masih belum dianggap penting oleh masyarakat. Kesadaran akan pentingnya berolahraga masih cukup rendah, dimana berdasarkan data Badan Pusat Statistik tahun 2018 penduduk Indonesia yang kini aktif berolahraga persentasenya tercatat baru mencapai 35,7 persen. Kepala Biro Perencanaan dan Organisasi Kemenpora, Esa Sukmawijaya, menilai angka 35,7 persen tergolong minim untuk ukuran negara sebesar Indonesia yang diperkirakan memiliki sekitar 260 juta penduduk. Minimnya jumlah penduduk Indonesia yang aktif berolahraga menunjukkan bahwa Indonesia memiliki intensitas olahraga yang belum memadai.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia intensitas ialah keadaan tingkatan atau ukuran intensnya. Lalu menurut Yanica (2014), intensitas adalah suatu kegiatan yang memiliki keterikatan dengan perasaan, perasaan senang akan hal yang dilakukan sehingga dilakukan secara berulang ulang setelah memperhatikan tipe latihan yang tepat. Selain itu menurut Simatupang (2011), intensitas juga berhubungan dengan frekuensi dan durasi, yang menunjukkan seberapa sering pekerjaan dilakukan dan berapa waktu yang diperlukan dalam kegiatan tersebut. Sedangkan intensitas latihan merupakan salah satu pedoman untuk menerapkan prinsip beban berlebih. Parameter intensitas latihan yang umum digunakan adalah denyut jantung (Mcardle, 1986). Terdapat beberapa tipe intensitas yang terdiri dari intensitas rendah dengan denyut jantung 120 - 150, dimana dalam tahap ini seseorang masih dapat fokus dalam berbicara tanpa terengah-engah, contoh olahraga intensitas rendah adalah berjalan pelan, berenang, dan bersepeda. Intensitas sedang dengan denyut jantung 150-170, dimana dalam tahap ini seseorang masih dapat fokus dalam berbicara namun sudah mulai terengah-engah, contoh olahraga intensitas sedang adalah jalan cepat, *jogging*, berlari, lompat tali dan senam. intensitas tinggi denyut jantung 170 -185, dimana dalam tahap ini seseorang sudah tidak dapat berbicara dikarenakan latihan yang dilakukan membutuhkan tingkat fokus yang lebih tinggi contoh olahraga dengan intensitas tinggi adalah jumping jack, angkat beban, dan high kness/running in place. Dan olahraga *jogging* termasuk dalam kategori olahraga intensitas sedang (Maulana & Rochmania, 2022).

Menurut Pramana dkk (2021), *Jogging* adalah olahraga aerobik dimana kegiatan olahraga dilakukan secara sistematis dengan beban yang meningkat secara bertahap dan secara konsisten dikategorisasikan ke dalam kegiatan olahraga intensitas sedang. *Jogging* sendiri memiliki manfaat terhadap fisik juga pada kestabilan emosi. Menurut berita harian Posko Kota yang ditulis oleh Sumiyati. per tanggal 5 September 2021 dengan judul artikel “Penurunan Level Pandemi, Warga Antusias Olahraga Pagi di Sekitaran Stadion GBK Senayan”. Devi (salah satu pengunjung yang berolahraga) mengatakan "Asik banget karena udah lama ga dibolehin, sebenarnya ini masih tetap jaga protocol kesehatan.” Melihat pada sumber yang telah dijelaskan, pada saat ini banyak orang yang sudah sadar akan pentingnya manfaat dari kegiatan olahraga.

Dari keseluruhan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa emosi pada tahap perkembangan dewasa awal memiliki peran yang sangat penting dalam penyelesaian tugas perkembangan dewasa awal. Dimana emosi yang stabil dapat membantu tugas-tugas pada tahap dewasa awal. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi emosi adalah kegiatan olahraga, banyak sekali macam jenis olahraga, salah satunya olahraga dengan intensitas sedang dimana dalam tahap intensitas sedang seseorang dapat dengan mudah melakukan kegiatan tersebut dan juga tidak memakan banyak biaya, salah satu olahraga dengan intensitas sedang adalah *jogging*. Oleh karena itu, penelitian ini dimaksudkan untuk mencari tahu pengaruh intensitas olahraga *jogging* terhadap emosi positif dan negatif pada dewasa awal.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka yang menjadi pokok masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah intensitas olahraga *jogging* dapat mempengaruhi kondisi emosi pada usia dewasa awal?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk :

1. Mencari tahu pengaruh intensitas Olahraga *jogging* pada dewasa awal terhadap emosi positif
2. Mencari tahu pengaruh intensitas Olahraga *jogging* pada dewasa awal terhadap emosi negatif

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan di atas, maka manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini bermanfaat sebagai bahan referensi bagi penelitian selanjutnya atau bagi pihak-pihak yang akan melakukan penelitian tentang pengaruh intensitas olahraga *jogging* terhadap emosi positif dan sebagai literatur untuk menambah ilmu pengetahuan. Selain itu Penelitian ini juga bermanfaat sebagai sarana informasi tentang pengaruh intensitas olahraga *jogging* terhadap emosi positif dan negatif guna menambah pengetahuan tentang manfaat intensitas olahraga *jogging* terhadap emosi positif dengan memberikan bukti empiris tentang pengaruh intensitas olahraga *jogging* terhadap emosi positif. Selain itu bagi Peneliti Selanjutnya Sebagai bahan referensi bagi pihak-pihak yang akan melakukan penelitian tentang topik Intensitas kegiatan olahraga dalam kaitannya dengan psikologi

1.4.2 Manfaat Praktis

Bagi masa perkembangan dewasa awal Penelitian ini memberikan manfaat sebagai pembuktian bahwa olahraga *jogging* nantinya dapat menjadi pilihan alternatif untuk meningkatkan emosi positif yang dibutuhkan pada perkembangan dewasa awal berdasarkan teori-teori yang telah digunakan dan penelitian sebelumnya. Olahraga *jogging* merupakan olahraga aerobik yang praktis, mudah untuk dilakukan juga memiliki

banyak manfaat selain untuk kesehatan fisik juga dapat menjaga kesehatan mental

