

PERBEDAAN TINGKAT KECERDASAN EMOSIONAL SISWA BERDASARKAN KEGIATAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA PERMAINAN

Dini Tresnadiani¹, Fibrianti Kusuma Wardani²
Universitas Pendidikan Indonesia^{1,2}
dtresnadiani25@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kecerdasan emosional siswa SMA yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga permainan berdasarkan jenis olahraga dan jenis kelamin. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan teknik survei pada 168 siswa SMA yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga permainan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ditemukan perbedaan tingkat kecerdasan emosional siswa yang signifikan pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga perorangan dan beregu, akan tetapi berdasarkan jenis kelamin ditemukan perbedaan tingkat kecerdasan emosional yang signifikan pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga permainan di daerah Majalengka. Simpulan, tingkat kecerdasan emosional siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga permainan termasuk kedalam kategori sedang dan tidak terdapat perbedaan pada siswa berdasarkan jenis olahraga. Sedangkan berdasarkan jenis kelamin terdapat perbedaan tingkat kecerdasan emosional dengan siswa puteri memiliki kemampuan yang lebih tinggi daripada siswa putera.

Kata Kunci: Kecerdasan Emosional, Siswa, Olahraga Permainan, Jenis Olahraga

ABSTRACT

This study aims to analyze the level of emotional intelligence of high school students who take extracurricular sports games based on the type of sport and gender. The research method used is descriptive quantitative survey techniques on 168 high school students who take part in sports game extracurricular activities. The results showed that there were no significant differences in the level of emotional intelligence of students who took part in extracurricular activities in individual and team sports, but based on gender there were significant differences in the level of emotional intelligence in students who took part in sports extracurricular activities in the Majalengka area. In conclusion, the level of emotional intelligence of students who take extracurricular sports games is included in the moderate category and there are no differences in students based on the type of sport. While based on gender there are differences in the level of emotional intelligence with female students having higher abilities than male students.

Keywords: Emotional Intelligence, Students, Sports Games, Types of Sports

PENDAHULUAN

Kecerdasan emosional merupakan suatu kemampuan untuk memotivasi diri, mengendalikan perasaan dan dorongan hati menjaga agar stres tidak mematikan kemampuan berpikir, berempati dan mengaplikasikan kecerdasan emosi secara efektif (Fazari, et.al, 2017). Kecerdasan emosional merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh terhadap kesuksesan seseorang. Seperti disebutkan oleh Goleman (2005) dan Rupande (2015), menunjukkan fakta bahwa kecerdasan emosional menyumbang 80% keberhasilan pembelajaran individu, tetapi kecerdasan intelegensi (IQ) tinggi juga membuat prestasi akademik menjadi kenyataan. Hal ini menunjukkan bahwa kecerdasan intelegensi tidak selalu dapat memperkirakan prestasi belajar seseorang dan bukan satu-satunya faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan seseorang.

Pada dasarnya kecerdasan emosional dapat dibentuk dan dikembangkan melalui pendidikan berupa pelatihan dan pengalaman yang positif. Seperti yang dikemukakan oleh Amado-Alonso, et.al (2019) bahwa pentingnya membentuk siswa agar dapat mengatur dan mengelola emosi dengan lebih baik dengan mempromosikan pelatihan olahraga dalam pendidikan di sekolah. Selain itu, Sudani & Budzynska (2015), menyebutkan bahwa partisipasi aktif dalam aktivitas fisik dan olahraga menjadi sarana melatih keterampilan dalam kehidupan dan meningkatkan cara mengatasi atau pengalihan pada orientasi tugas sosial serta kecerdasan emosional. Oleh karena itu, pendidikan jasmani di sekolah merupakan salah satu upaya dalam membentuk dan mengembangkan kecerdasan emosional siswa.

Akan tetapi, pendidikan jasmani memiliki kelemahan dalam memasukkan capaian-capaian afektif yang dapat dicapai dalam proses pembelajaran karena lebih mengedepankan ranah psikomotor (Mahendra). Temuan di lapanganpun menunjukkan beberapa masalah ketidakstabilan emosi yang menimbulkan sikap negatif pada siswa seperti emosi yang tidak stabil, kurangnya konsentrasi dalam belajar, bersikap kasar, *bullying* pada siswa dan marah (Brackett, et.al, 2011), sifat egois atau bertindak semaunya sendiri, sulit bergaul dan tidak mudah percaya pada orang lain (Thaib, 2013).

Masalah tersebut salah satunya disebabkan oleh terbatasnya jam belajar pendidikan jasmani yaitu hanya 2 jam pembelajaran (2 x 45 menit) per minggu. Keterbatasan waktu belajar tersebut berdampak pada capaian pendidikan yang kurang optimal khususnya capaian afektif, sedangkan untuk mengembangkan sikap afektif atau karakter siswa dibutuhkan waktu yang cukup panjang, keuletan serta metode dan teknik yang sesuai (Rosmi, 2016). Dengan demikian, dibutuhkan usaha lain dalam konteks pendidikan untuk mengembangkan serta meningkatkan kualitas kemampuan kecerdasan emosional siswa dapat berjalan secara maksimal.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan pendidikan intrakurikuler sebagai upaya memfasilitasi siswa mengembangkan bakat, minat, menambah pengalaman, membentuk kemampuan sosial sehingga terhindar dari aktifitas-aktifitas yang mengarah kepada kenakalan. Sejalan dengan hasil penelitian Agustin, et.al (2019), siswa yang mengiktui kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah dapat mempengaruhi perubahan perilaku yang lebih positif, salah satunya kecerdasan emosional. Semakin tinggi kemampuan tersebut maka semakin mengurangi prilaku siswa yang menjurus kearah negatif, seperti mengurangi tingkat

penggunaan alkohol, mengurangi ketidakhadiran di sekolah, dan meningkatkan rasa kepemilikan terhadap sekolahnya.

Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan pada waktu setelah jam sekolah usai bermanfaat bagi perkembangan siswa dengan mengajarkan siswa keterampilan teknis, kompetitif, kerjasama, disiplin, kepemimpinan dan nilai-nilai lain. Jenis kegiatan ekstrakurikuler tersebut, salah satunya adalah ekstrakurikuler olahraga permainan seperti bola voli, futsal, sepak bola, bulutangkis, bola voli, dan lain sebagainya. Aktivitas olahraga yang dilakukan pada waktu senggang secara signifikan berkorelasi positif dengan seluruh dimensi kecerdasan emosional (Singh, 2017; Riyanto & Mudiyan, 2019). Aktivitas olahraga permainan tersebut dapat dikategorikan berdasarkan partisipasi kelompok, yaitu olahraga beregu seperti bola voli, sepak bola, futsal dan lain sebagainya. Menurut hasil penelitian Soflu, et.al (2011) terdapat perbedaan tingkat kecerdasan emosional yang signifikan antara atlet individu dan tim.

Berdasarkan pengamatan masalah yang terjadi, maka penelitian ini menguji manakah kegiatan ekstrakurikuler olahraga permainan berdasarkan jenis olahraga dapat memberikan pengaruh besar terhadap pembentukan kecerdasan emosional (EQ) siswa, serta apakah siswa putra dan putri yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga permainan memiliki tingkat kecerdasan emosional yang berbeda. Hal tersebut didasari oleh beberapa temuan penelitian yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecerdasan emosional berdasarkan jenis kelamin (Bariyyah & Latifah, 2019; Ajmal, et.al, 2017; Fida, et.al, 2018; Singh & Mili, 2016).

Meskipun penelitian telah membuktikan bahwa kegiatan aktifitas fisik atau gerak memiliki dampak positif, tetapi penelitian terkait akan terus menerus diperbaiki. Oleh karena itu, membahas beberapa faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional serta hal yang membedakan bagaimana cara mengembangkan kemampuan tersebut pada siswa putra dan putri SMA melalui aktivitas fisik atau gerak yang didapatkan dalam kegiatan belajar mengajar (KBM) intrakurikuler maupun ekstrakurikuler di sekolah dapat memberikan informasi yang lebih berguna dan konkret.

KAJIAN TEORI

Pada umumnya, setiap orang tentunya memiliki emosi atau keinginan dalam mencapai kesuksesan hidupnya masing-masing. Menurut Triatna & Kharisma (2008), emosi adalah suatu perasaan (afek yang mendorong individu untuk merespon atau bertindak laku terhadap stimulus (perasaan), baik yang berasal dari dalam maupun dari luar dirinya. Berkaitan dengan pencapaian keinginan dengan baik, dibutuhkan kemampuan menguasai emosinya dengan kecerdasan, artinya apakah seseorang dapat menyelaraskan antara emosi dan cara mengekspresikannya seperti mengontrol dan memahami emosi diri sendiri dan oranglain. Keadaan tersebut merupakan suatu kemampuan yang harus dimiliki seseorang agar menjadikan hidup lebih bermakna. Kemampuan tersebut biasanya disebut dengan kecerdasan emosional.

Kecerdasan emosional disebut sebagai akal sehat atau kemampuan khusus, terkait dengan kemampuan membaca lingkungan politik dan sosial, kemampuan memahami apa yang diinginkan dan dibutuhkan oranglain, kemampuan untuk tidak terpengaruh oleh tekanan dan kemampuan untuk menjadi orang yang

menyenangkan (Stein & Book, 2000). Sedangkan menurut F &V (2008) menyatakan bahwa *“Emotional intelligence is defined as the ability to control someone’s wishes and to delay their fulfilment, to regulate others’ mood, to isolate feeling from thinking, to place you into another’s shoes and to hope”*. Terdapat lima aspek kecerdasan emosional yang dijelaskan oleh Bar-On (2006), yaitu intrapersonal, interpersonal, manajemen stres, adaptasi dan *general mood* yang mencakup 15 indikator seluruhnya.

Berdasarkan perkembangan manusia, nilai kecerdasan emosional setiap orang sangat dipengaruhi oleh lingkungan sehingga dapat berubah-ubah atau bersifat tidak menetap sesuai kondisi yang dialaminya. Menurut Goleman (dalam Tarmidi, 2012), menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang terdiri dari (i) faktor internal, yang berasal dari diri sendiri yang mencakup struktur dari otak manusia (ii) faktor eksternal yang berasal dari luar diri yang mencakup faktor keluarga dan non keluarga.

Pada dasarnya kecerdasan emosional dapat dibentuk dan dikembangkan melalui kegiatan positif salah satunya melalui pendidikan berupa pembelajaran dan pengalaman. Didukung dengan hasil penelitian Li, Lu, & Wang (2009) bahwa *“...participation in PA might be an effective way to improve the physical, psychological, as well as emotional health of college students. Thus, the importance of increasing exercise participation at the college level should be reinforced and implemented”*. Sama halnya dengan Stein & Book (2000), bahwa melalui pelatihan, pendidikan dan pengalaman dapat membangun semua indikator yang mengacu pada pembentukan maupun peningkatan kecerdasan emosional.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey, yaitu prosedur dalam penelitian kuantitatif dimana peneliti melakukan survei terhadap sampel atau keseluruhan populasi orang untuk menggambarkan sikap, pendapat, perilaku, atau karakteristik populasi dan diproses menggunakan software SPSS v 22.

Sampel

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa siswi SMA yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga permainan di daerah Majalengka, Provinsi Jawa Barat, diantaranya diantaranya (1) SMAN 1 Majalengka (2) SMAN 2 Majalengka (3) SMK Korpri Majalengka (4) SMKN 1 Majalengka (5) SMA PGRI 1 Majalengka dan (6) SMAN 1 Sukahaji. Pemilihan sekolah dan pengambilan sampel tersebut dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, berdasarkan asumsi peneliti terkait pengetahuan tentang suatu populasi untuk menilai kesesuaian sampel dengan tujuan spesifik dari penelitian. Tabel 1 di bawah ini menyajikan perolehan data hasil penyebaran skala penelitian, yaitu sebagai berikut:

Tabel 1.
Sampel Penelitian

No	Kriteria	Kategori	Total	%
1.	Jenis Kelamin	Puteri	88	52%
		Putera	80	48%
2.	Jenis Olahraga	Beregu	100	59%
		Perorangan	68	41%
Total			168	100%

Instrumen

Instrumen penelitian berupa skala kecerdasan emosional yang diadopsi dari konseptual teori Bar-On dan *telah memenuhi kriteria valid dan reliabel melalui* prosedur analisis dan seleksi item. Skala tersebut mengukur lima aspek kecerdasan emosional yaitu intrapersonal, interpersonal, manajemen stres, adaptasi dan general mood.

Analisis Statistik

Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif dengan prosentase dan inferensial, seperti uji prasyarat statistik, yaitu uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis.

HASIL PENELITIAN

Secara umum, deskriptif data memberikan penjelasan secara sistematis dan faktual berdasarkan data yang diperoleh pada suatu konstruk yang diteliti. Pengukuran yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif meliputi nilai minimum, maksimum, mean dan standar deviasi. Data penelitian diperoleh hasil analisis berdasarkan jenis olahraga dan jenis kelamin siswa SMA, yaitu sebagai berikut:

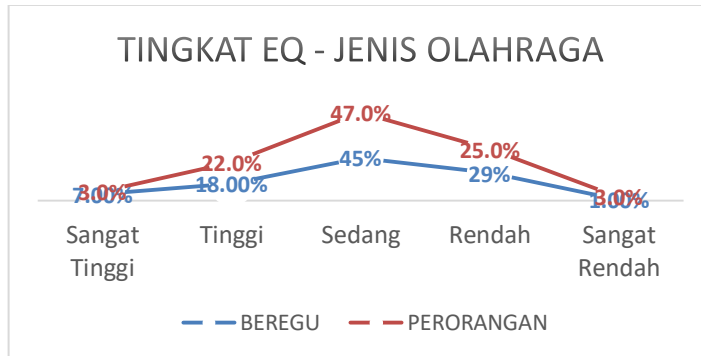
Tabel 2.
Deskripsi Statistik Siswa Berdasarkan Jenis Olahraga

Jenis Kegiatan	N	Sum	Mean	Std. Deviation
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic
Bola Voli	100	23953	239,53	24,27
Bulutangkis	68	16136	237,294	20,89

Tabel 3.
Deskripsi Statistik Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kegiatan	N	Sum	Mean	Std. Deviation
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic
Putera OP	88	21309	242,1477	23,61061
Puteri OP	80	18780	234,7500	21,63828

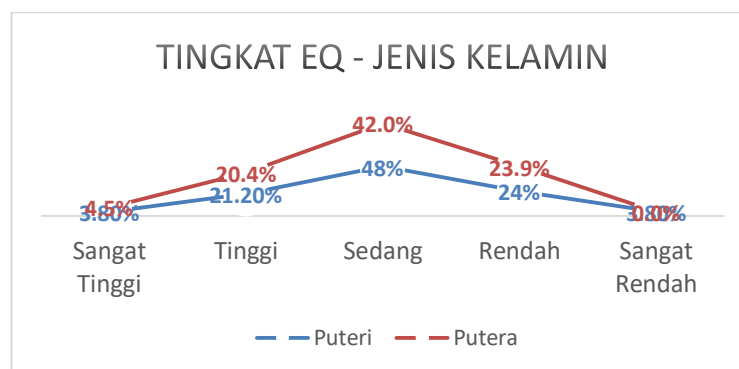
Berdasarkan deskripsi statistik dari kedua kategori tersebut menunjukkan nilai rata-rata yang cukup berbeda. Selain itu, analisis data dilakukan dengan menggunakan penilaian acuan norma dan hasil tersebut disajikan dalam bentuk grafik, yaitu sebagai berikut:



Gambar 1. Grafik Tingkat Kecerdasan Emosional Berdasarkan Jenis Olahraga

Berdasarkan grafik 1, di atas dapat diketahui bahwa secara keseluruhan tingkat kecerdasan emosional siswa SMA yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga permainan berdasarkan jenis olahraga memperoleh kategori sedang. Penjelasan persentase, disajikan sebagai berikut:

1. Olahraga beregu sebanyak 7 siswa (7%) mempunyai tingkat kecerdasan emosional sangat tinggi, 18 siswa (18%) tinggi, 45 siswa (45%) sedang, 29 siswa (29%) rendah dan 1 siswa (1%) sangat rendah.
2. Olahraga perorangan, 2 siswa (3%) yang mempunyai tingkat kecerdasan emosional sangat tinggi, 15 siswa (22%) tinggi, 32 siswa (47%) sedang, 17 siswa (25%) rendah dan 2 siswa (3%) sangat rendah.



Gambar 2. Grafik Tingkat Kecerdasan Emosional Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan grafik 2 di atas dapat diketahui, secara keseluruhan tingkat kecerdasan emosional siswa SMA yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga permainan berdasarkan jenis kelamin memperoleh kategori sedang. Penjelasan persentase berdasarkan jenis kelamin di daerah Majalengka, disajikan sebagai berikut:

1. Siswa puteri sebanyak 3 siswa (3,8%) mempunyai tingkat kecerdasan emosional sangat tinggi, 17 siswa (21,2%) tinggi, 38 siswa (47,5%) sedang, 19 siswa (23,7%) rendah dan 3 siswa (3,8%) sangat rendah.
2. Siswa putera sebanyak 4 siswa (4,5%) mempunyai tingkat kecerdasan emosional sangat tinggi, 18 siswa (20,4%) tinggi, 37 siswa (42%) sedang, 29 siswa (23,9%) rendah dan tidak ada siswa (0%) yang mempunyai tingkat kecerdasan emosional sangat rendah.

Berdasarkan deskripsi statistik dari kedua temuan penelitian tersebut secara keseluruhan menunjukkan perbedaan, akan tetapi belum dapat menarik kesimpulan karena dalam penelitian ini memerlukan pengambilan kesimpulan berdasarkan pengolahan dan analisis data. Oleh karena itu perlu diuji prasyarat statistika untuk menjawab rumusan masalah dan membuktikan hipotesis penelitian. Dibawah ini merupakan tahapan uji prasyarat statistik yang dilakukan dalam menganalisis data tersebut, yaitu sebagai berikut:

Tabel 4.
Uji Normalitas dengan *Kolmogorov-Smirnov*

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Keterangan
	Statistic	df	Sig.	
Bola Voli	0,099	100	0,180	Data Normal
Bulutangkis	0,054	68	0,200	Data Normal
Puteri	0,045	80	0,200	Data Normal
Putera	0,092	88	0,061	Data Normal

Selanjutnya, dilakukan uji homogenitas ini dengan menggunakan Levene statistik. Hasil pengujian data yaitu sebagai berikut:

Tabel 5.
Uji Homogenitas Berdasarkan Jenis Kelamin dan Jenis Olahraga Permainan

	Levene's Test for Equality of Variances		Keterangan
	F	Sig.	
Jenis Olahraga Permainan	1,481	0,225	Data Homogen
Jenis kelamin	0,990	0,321	Data Homogen

Selanjutnya, karena kedua data berdistribusi normal dan homogen, maka dilakukan uji sampel *t-test* pada kedua kategori berdasarkan rumusan masalah yang diambil dan memperoleh hasil pada tabel dibawah ini, yaitu:

Tabel 6.
Uji Hipotesis Berdasarkan Jenis Olahraga

	t	df	Sig. (2-tailed)
Equal variances assumed	0,619	166	0,537

Berdasarkan tabel 6, diatas bahwa diperoleh nilai $t_{hitung} = 0.619$ dan $sig = 0.537 > 0.05$, maka H_0 diterima atau tidak terdapat perbedaan tingkat kecerdasan emosional yang signifikan pada siswa SMA yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga perorangan dan beregu di daerah Majalengka.

Tabel 7.
Uji Hipotesis Berdasarkan Jenis Kelamin

	t	df	Sig. (2-tailed)
Equal variances assumed	2,110	166	0,036

Berdasarkan tabel 7, diatas bahwa diperoleh nilai $t_{hitung} = 2.110$ dan $sig = 0.036 < 0.05$, maka H_0 ditolak atau Terdapat perbedaan tingkat kecerdasan emosional yang signifikan pada siswa SMA yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga permainan berdasarkan jenis kelamin di daerah Majalengka.

PEMBAHASAN

Perbedaan Tingkat Kecerdasan Emosional Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Permainan Beregu dan Perorangan

Secara keseluruhan, hasil pengolahan data jenis olahraga tersebut dapat menggambarkan tingkat kecerdasan emosional siswa SMA di daerah Majalengka yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga permainan. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil distribusi frekuensi yang dibuktikan dengan frekuensi terbanyak atau persentase paling besar pada jenis olahraga beregu dan perorangan melalui ekstrakurikuler bola voli sebesar 45 siswa (45%) serta bulutangkis sebesar 32 siswa (47%) yang keduanya termasuk kedalam kategori sedang. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecerdasan emosional siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga permainan berdasarkan jenis olahraga beregu dan perorangan di daerah Majalengka memperoleh kategori sedang.

Sedangkan, perolehan nilai $t_{hitung} = 0.619$ dan $sig = 0.537 > 0.05$, menghasilkan temuan bahwa H_0 diterima atau tidak terdapat perbedaan tingkat kecerdasan emosional yang signifikan pada siswa SMA yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga perorangan dan beregu di daerah Majalengka.

Faktor penyebab yang memungkinkan tidak ada perbedaan dari keduanya adalah pengambilan data yang hanya pada satu cabang olahraga sehingga tidak memunculkan diversitas tingkat kecerdasan emosional siswa diantara keduanya. Selain itu, pengambilan sampel yang dibuktikan dengan hasil rata-rata yang tidak jauh berbeda walaupun jumlah sampel kedua jenis olahraga tersebut berbeda. Oleh karena itu, dapat dipersepsikan bahwa sebagian besar dari kedua sampel jenis olahraga tersebut relatif homogen dalam variabel demografik usia yang berimplikasi pada kurang adanya diversitas dalam kemampuan kognisinya didalam memahami setiap item dari item skala kecerdasan emosional. Seperti dijelaskan oleh Whaley (2007) bahwa penggunaan bahasa dalam skala harus relevan dengan tingkat atau tahapan kemampuan kognisi subjek.

Faktor lainnya yaitu intensitas latihan yang sama, yaitu kurang lebih dua kali dalam seminggu sehingga siswa tidak mendapatkan pengalaman maupun

pembelajaran materi penguatan mental dari pelatih. Sedangkan Li, Lu, & Wang (2009) menyatakan bahwa partisipasi dalam kegiatan aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan secara teratur dan rutin mempunyai peranan penting dalam meningkatkan kecerdasan emosional individu. Selain itu, sangat jarang diselenggarakan kompetisi olahraga beregu ataupun perorangan antar SMA di daerah Majalengka, sehingga siswa cenderung tidak memiliki rasa motivasi (Mahoney, 2005) untuk berlatih yang pada akhirnya siswa tidak bersungguh-sungguh dan bahkan tidak ingin mengikuti kegiatan ekstrakurikuler lagi. Hal tersebut ditunjang dengan penelitian yang dilakukan oleh Kajbafnezhad, et.al (2011), menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara keduanya kelompok (individu dan tim olahraga) sehubungan dengan keseluruhan kecerdasan emosional.

Apabila dilihat berdasarkan pengaruh masing-masing aspek kecerdasan emosional pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler baik jenis olahraga beregu maupun perorangan yang lebih dominan ditunjukkan pada aspek penyesuaian diri dan aspek suasana hati umum. Sejalan dengan apa yang diungkapkan oleh Goleman (2005) bahwa suasana hati adalah inti dari hubungan sosial yang baik. Seseorang yang pandai menyesuaikan diri dengan suasana hati orang lain atau dapat berempati, orang tersebut akan lebih mudah menyesuaikan diri dalam pergaulan sosial.

Selain itu, Mahoney (2005) menyebutkan bahwa tingkat kecerdasan emosional remaja tersebut dinilai mengalami peningkatan atau positif saat dia senang karena berhasil menguasai teknik yang susah (*intrapersonal*), menang dalam sebuah kompetisi (*situational*) dan mendapatkan pujian serta teman – teman baru disaat berkompetisi (*significant others*). Jika seseorang bahagia maka kondisi yang dialaminya baik dari faktor internal maupun eksternal akan memberikan pengaruh positif terhadap pemecahan masalahnya (Jacob & Sandjaya, 2018; Rohmah, 2012).

Perbedaan Tingkat Kecerdasan Emosional Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Permainan Berdasarkan Jenis Kelamin

Secara keseluruhan, hasil pengolahan data siswa putra dan putri tersebut dapat menggambarkan tingkat kecerdasan emosional siswa SMA di daerah Majalengka yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga permainan melalui ekstrakurikuler bola voli dan bulutangkis. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil distribusi frekuensi yang dibuktikan dengan frekuensi terbanyak atau persentase paling besar pada siswa putra sebesar 37 siswa (42%) sedang dan putri sebesar 38 siswa (47,5%) yang keduanya berada pada kategori sedang. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecerdasan emosional berdasarkan siswa putra dan putri yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga permainan di daerah Majalengka memperoleh kategori sedang.

Sedangkan, berdasarkan uji hipotesis menggunakan *independent t test* diperoleh hasil bahwa nilai $t_{hitung} = 2.110$ dan $sig = 0.036 < 0.05$ maka H_0 ditolak atau terdapat perbedaan tingkat kecerdasan emosional yang signifikan pada siswa SMA yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga permainan berdasarkan jenis kelamin di daerah Majalengka.

Dengan begitu, dapat dikatakan bahwa kelompok putri yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga permainan memiliki tingkat kecerdasan emosional yang

lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok putera. Hal tersebut ditunjang dengan beberapa hasil penelitian Naghavi & Redzuan (2011); Singh & Mili (2016); Fida, et.al (2018); Bariyyah & Latifah (2019) menyatakan penting untuk disadari bahwa anak perempuan lebih tinggi daripada anak laki-laki dalam kecerdasan emosionalnya.

Hal tersebut dapat disebabkan oleh faktor *genetika seperti* struktur otak dan pengaruh hormonal manusia yang diciptakan berbeda. Terlihat perbedaan pada *bagian otak yang disebut dengan corpus calosum dan commissura anterior* pada puteri relatif lebih besar daripada laki-laki sehingga dapat menjelaskan bahwa mengapa ekspresi-ekspresi emosional puteri lebih dalam dan ekspresif dibandingkan putera. Gagasan ini didukung oleh Baron-Cohen (2003) dan Gur, et.al (2002), bahwa area otak tertentu yang didedikasikan untuk pemrosesan emosional pada wanita dapat lebih besar daripada pria.

Perbedaan antara pria dan wanita ini mungkin disebabkan oleh "teori otak autisme laki-laki yang ekstrem", yang menurutnya pria cenderung "Bersistem", sementara wanita cenderung "berempati" dan lebih sering menggunakan emosi dengan tepat daripada pria (Baron-Cohen, 2003). Semua temuan dan penjelasan teoritis ini dapat membantu menjelaskan mengapa puteri memiliki skor lebih tinggi daripada laki-laki dalam ukuran kecerdasan emosional (Fernández-Berroca, et.al, 2012).

Faktor lainnya adalah faktor keluarga. Pada umumnya orangtua mendidik seorang puteri akan cenderung tenang dan pelan-pelan dalam menasehati, berbeda dengan anak putera yang akan cenderung lebih tegas dan keras. Bahkan secara kultural, anak perempuan kebanyakan diharapkan lebih ekspresif terhadap perasaan, sedangkan berpantang dari ekspresi perasaan pada anak laki-laki diperkuat sebagai model jantan. Sama halnya dengan guru dan pelatih dalam mendidik siswa di sekolah.

Apabila dilihat berdasarkan pengaruh masing-masing aspek kecerdasan emosional pada siswa putera dan puteri yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga yang lebih dominan menunjukkan perbedaan. Kelompok puteri baik dalam aspek interpersonal yaitu kemampuan berinteraksi dan bergaul dengan orang lain. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Bar-On (Stein & Book, 2000) yang menyatakan bahwa wanita memiliki kecerdasan emosional yang lebih tinggi terkait dengan sifat sosial sensitif mereka yang berasal dari perbedaan biologis dan perbedaan lainnya dalam proses sosialisasi masa kanak-kanak. Sedangkan kelompok putera hampir semua aspek memperoleh persentasi yang sama yaitu 71% kecuali aspek manajemen stres. Maka dari itu, kelompok laki-laki hampir memiliki semua aspek kecerdasan emosional.

Pada umumnya puteri tidak lebih baik kemampuan emosional daripada putera. Mereka hanya menerapkan kecerdasan emosional di jalan yang berbeda. Siswa puteri lebih sadar akan perasaan dengan menunjukkan kasih sayangnya dan lebih terampil dalam memahami hubungannya dengan oranglain, sedangkan siswa putera lebih percaya diri, optimis, lebih fleksibel dalam menghadapi atau menyesuaikan diri dalam kondisi baru, dan mampu menangani lebih banyak tekanan.

SIMPULAN

Secara umum, siswa SMA yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga permainan di daerah Majalengka memiliki tingkat kecerdasan emosional sedang. Berdasarkan jenis olahraga perorangan dan beregu, ditemukan tidak ada perbedaan tingkat kecerdasan emosional. Sedangkan berdasarkan jenis kelamin, terbukti siswa puteri memiliki tingkat kecerdasan emosional lebih tinggi dibandingkan dengan siswa putera.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, N. M., Ma'mun, A., & Juliantine, T. (2019). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Emotional Intelligence Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Olahraga*. 4(20).10-20
- Ajmal, S., Javed, S., & Javed, H. (2017). Gender Differences in Emotional Intelligence among Medical Students. *International Journal of Business and Social Science*. 8(3), 20-30
- Amado-Alonso, D., León-del-Barco, B., Mendo-Lázaro, S., Sánchez-Miguel, P. A., & Gallego, D., I. (2019). Emotional Intelligence and the Practice of Organized Physical-Sport Activity in Children. *Sustainability*. 11(2), 1–11.
- Bar-On R. (2006). The Bar-On Model of Emotional-social Intelligence (ESI). *Psicothema*. 18(3), 13–25.
- Bariyyah, K., & Latifah, L. (2019). Kecerdasan Emosi Siswa Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Jenjang Kelas. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*. 4(2), 30-40
- Baron-Cohen, S. (2003). *The Essential Difference: The Truth about the Male and Female Brain*. New York: Basic Books.
- Brackett, M., A., Rivers, S., E., & Salovey, P. (2011). Emotional Intelligence: Implications for Personal, Social Academic, and Workplace Success. *Social and Personality Psychology Compass*.3(2), 88–103.
- F, I., & V, K. (2008). Empathy and Emotional Intelligence: What is it Really about?. *International Journal of Caring Sciences*. 4(2),120-122.
- Fazari, M., Damayanti, I., & Rahayu, N., I. (2017). Hubungan Kecerdasan Intelektual (IQ) dan Kecerdasan Emosional (EQ) dengan Keterampilan Bermain dalam Cabang Olahraga Bulu Tangkis. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*. 2(1), 33-37.
- Fernández-Berrocal, P., Cabello, R., Berrocal, Castillo, R., & Extremera, N. (2012). Gender Differences in Emotional Intelligence: The Mediating Effect of Age. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*. 20(1), 77-89.
- Fida, A., Ghaffar, A., Zaman, A., & Satti, A., N. (2018). Gender Comparison of Emotional Intelligence of University Students. *Journal of Education and Educational Development*. 5(1), 30-45
- Goleman, D. (2005). *Working with Emotional Intelligence-Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Gur, R. C., Gunning-Dixon, F., Bilker, W., & Gur, R. E. (2002). Sex Differences in Temporo-Limbic and Frontal Brain Volumes of Healthy Adults. *Cerebral Cortex*. 12(4), 998-1003.
- Jacob, D., E., & Sandjaya. (2018). Faktor Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Masyarakat Karubaga District Sub District Tolikara Propinsi Papua. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK) LP2M Unhas*. 1(69), 1–16.

- Kajbafnezhad, H., Ahadi, H., Heidarie, A. R., Askari, P., & Enayati, M. (2011). Difference Between Team and Individual Sports with Respect to Psychological Skills, Overall Emotional Intelligence and Athletic Success Motivation in Shiraz City Athletes. *J. Basic. Appl. Sci. Res.* 1904-1909.
- Li, G. S.-F., Lu, F. J., & Wang, A., H.,-H. (2009). Exploring the Relationships of Physical Activity, Emotional Intelligence and Health in Taiwan College Students . *J Exerc Sci Fit.*4(4), 55–63.
- Mahoney, J. (2005). *Organized Activities as Context of Development: Extracurricular Activities, After School and Community Programs*. New York: Lawrence Erlbaum.
- Naghavi, F., & Redzuan, M. (2011). The Relationship Between Gender and Emotional Intelligence. *World Applied Sciences Journal.* 3(4),555-561.
- Riyanto, P., & Mudiyan, D. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosi Siswa. *Journal Sport Area.* 4(2), 339-347.
- Rosmi, Y., F. (2016). Pendidikan Jasmani dan Pengembangan Karakter Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Wahana.* 66(1), 60-75
- Rupande, G. (2015). The Impact of Emotional Intelligence on Student Learning. *International Journal of Managerial Studies and Research (IJMSR).* 3(9), 133-136.
- Singh, K., R., & Mili, A. (2016). Study of Emotional Intelligence among Players of Individual, Dual and Team Sports. *International Journal of Science and Research (IJSR).* 5(12), 10-15
- Singh, H. (2017). Relationship between Leisure-time Physical Activity and Emotional Intelligence in Female University Students: a Correlational Study. *European Journal of Physical Education and Sport Science,* 5(3), 40-55
- Soflu, H., G., Esfahani, N., & Assadi, H. (2011). The Comparison of Emotional Intelligence and Psychological Skills and their Relationship with Experience among Individual and Team Athlete in Superior League. *Social and Behavioral Sciences.* 15(2), 2394–2400.
- Sudani, A., A., D. A., & Budzynska, K. (2015). Emotional Intelligence, Physical Activity and Coping with Stress in Adolescents. *International Journal of Science Culture and Sport.* 3(2), 100-110
- Stein, S., J., & Book, H. E. (2000). *Ledakan EQ: 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses*. Toronto: Kaifa.
- Tarmidi. (2012). Perbedaan Kecerdasan Emosional Siswa Ditinjau dari Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler. *Psikologia-online.* 3(2), 83-84.
- Thaib, E., N. (2013). Hubungan antara Prestasi Belajar dengan Kecerdasan Emosional. *Jurnal Ilmiah DIDAKTIKA.* 13(2), 384-399.
- Triatna, C., & Kharisma, R. (2008). *EQ Power-Panduan Meningkatkan Kedcerdasan Emsoional*. Bandung: CV Citra Praya.
- Whaley, D.,E. (2007). *A Life Span Developmental Approach to Studying Sport and Exercise Behavior*. In G. Tenenbaum & R.C. Enklund (Eds). *Handbook of Sport Psychology* (3th ed., pp. 645-661) Hoboken. NJ: Jhon Wiley and Sons.