

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesegaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia. Pada masa sekarang ini, olahraga bahkan diperlukan bukan hanya sebagai usaha preventif dari suatu penyakit tapi juga sebagai usaha kuratif dan rehabilitatif. Masyarakat pada umumnya juga sudah mengetahui secara garis besar manfaat olahraga bagi kesehatan tubuh. Akan tetapi sangat sedikit masyarakat yang mengetahui bahwa olahraga juga memiliki manfaat untuk kecerdasan maupun kesehatan mental.

Kesegaran jasmani suatu kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan pekerjaan secara optimal dan efisien, yang merupakan kemampuan atau kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu relatif lama tanpa kelelahan yang berarti. Kemampuan dalam melakukan pekerjaan sehari-

hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.¹

kebugaran jasmani sangat di perlukan dalam kehidupan sehari hari untuk menunjang keberlangsungan aktifitas individu, kesehatan fisik juga mempengaruhi kesehatan mental seseorang yang dimana ketika fisik merasakan lelah maka mental seseorang juga akan merasakan stress sehingga segala kegiatan akan terhambat. Olahraga bermanfaat untuk kesehatan. Hal ini sudah dibuktikan baik dari penelitian sederhana maupun penelitian yang bersifat molekuler.²

Olahraga serta kegiatan fisik merupakan salah satu treatment atau cara yang bisa di gunakan untuk mengurangi stress. Tingkat kesegaran jasmani individu yang menurun megakibatkan munculnya stress sehingga hal tersebut memicu terganggunya kesehatan mental, orang yang berolahraga minimal 3 kali dalam seminggu akan merasakan

¹ Cesady, Mabes, Alley, 1971 Hlm 8

² Ryadi AL. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta. 2016 hlm 24

kesegaran jasmani sehingga Individu tersebut terhindar dari resiko stress memicu timbulnya penyakit yang lain.³

Disamping menghindari stress olahraga juga berperan penting dalam mengatur dan mengubah emosi seseorang yang dikenal sebagai regulasi emosi. Menurut Gross regulasi emosi adalah cara individu mempengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut.⁴

Dalam berolahraga, banyak hal yang dapat dilakukan salah satunya angkat beban atau biasa dikenal sebagai olahraga fitness, yang mana dalam praktiknya, seseorang harus menggunakan tenaganya untuk mengangkat beban. Dalam hal ini semua anggota tubuh akan bekerja optimal dan pada akhirnya membuat imun butuh meningkat.

Untuk melakukan olahraga fitness dapat dilakukan dirumah dengan menggunakan alat seperti dumbel, namun untuk lebih efisien kegiatan olahraga fitness itu dilakukan di

³ Debby Mirani Lubis¹ , Nanda Sari Nuralita² Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Jl. Gedung Arca No. 53 Medan

⁴ Nila Anggreiny, “*Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Remaja Korban Kekerasan Seksual*”, Tesis, Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara, 2014 hlm. 22

tempatya yang biasa disebut Gym. Di dalam Gym tentunya memiliki alat yang lengkap serta didampingi oleh personal trainer.

Hamz Gym merupakan salah satu outlet fitness yang menyediakan berbagai macam peralatan fitness, yang dimana orang dapat membayar untuk menggunakan fasilitas tersebut. Fasilitas yang tersedia berupa *dumblle*, *treadmill*, *leg press*, dan lain lain yang memiliki kegunaan dan fungsinya masing – masing dalam proses pembentukan otot. Di dalam tempat fitness (Gym) Hamz Bengkulu memiliki personal trainer yang mana fungsinya memberikan teori serta praktek penggunaan alat kepada member Gym Hamz Bengkulu.

Personal trainer juga memperhatikan progress para membernya mulai dari teknik penggunaan alat, perubahan fisik, bahkan kesehatan mental para member yang dimana seorang personal trainer memperhatikan apakah membernya merasa nyaman dalam melakukan kegiatan tersebut atau tidak, apabila ketika melakukan gerakan fitness member tidak fokus dan banyak melamun serta lemas maka seorang

personal trainer akan menyarankan sang member untuk beristirahat terlebih dahulu, lalu kemudian kembali fokus melakukan kegiatan fitness kembali. Ketika merasa lelah akibat bangkat beban biasanya seorang member akan merasa mengantuk dan merasa pikirannya lega serta merasakan kesegaran di tubuhnya akibat olah tubuh yang ia lakukan.⁵

Setiap individu yang mengalami regulasi emosi yang tidak stabil memerlukan adanya kegiatan konsultasi di bidang olahraga maupun psikologi. Konsultasi yang diperlukan oleh individu itu sendiri adalah proses konseling. Konseling pada dasarnya sangat diperlukan oleh setiap orang pada masa kini karena dianggap dapat mengentaskan permasalahan yang di alaminya dari segi pribadi maupun sosial di bantu oleh orang yang berkompeten di bidangnya pastinya yaitu bidang bimbingan dan konseling.

Prayitno menjelaskan bahwa pengentasan masalah konseling bisa dimulai dari pengambilan keputusan dalam hidupnya untuk mewujudkan apa yang dicita-citakan di masa

⁵ Hasil Observasi di Hamz Gym Bengkulu Panorama tanggal 12 juni 2022

mendatang dengan rasa tanggung jawab, sehingga dapat menjalani hidup dan bertindak efektif, produktif, dan bahagia. Tujuan konseling bisa tercapai apabila konselor memiliki berbagai kompetensi yang dibutuhkan untuk membantu konseli, sehingga mandiri, cakap dan terampil. Sedangkan Pelayanan konseling adalah pekerjaan yang profesional, yang berarti pekerjaan atau kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dan menjadi sumber penghasilan kehidupan yang memerlukan keahlian, kemahiran, atau kecakapan yang memenuhi standar mutu atau norma tertentu serta memerlukan pendidikan profesi.⁶

Menurut Marzuki dalam melaksanakan layanan konseling individu, Guru Bimbingan dan Konseling harus mampu menerapkan dan menguasai keterampilan dasar konseling karena dapat sedikit banyak menjamin

⁶ Prayitno. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta. 2009

keberlangsungan suatu proses konseling untuk mencapai tujuan konseling.⁷

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi member 12 Juni 2022 ditemukan bahwa individu yang melakukan kegiatan *Physical Fitness* memiliki emosi yang tidak stabil yang ditandai dengan kondisi stress, murung, marah-marah, tertekan oleh beban pekerjaan yang menumpuk, kondisi rumah tangga yang tidak stabil, kondisi keuangan yang menurun, selalu berfikir negatif, gagal dalam percintaan, dan insecure terhadap bentuk tubuh.⁸

Berdasarkan hasil latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di Hamz Gym Bengkulu maka penulis melakukan penelitian dengan judul **“Gambaran Regulasi Emosi Perempuan Dewasa Yang Menjalani *Physical Fitness* Di Hamz Gym Bengkulu”**.

⁷ Marzuki, Pranoto, Hadi, Wibowo, Agus, & Anjar, Tri. *Penguasaan Keterampilan Dasar Menuju Konseling*, Efektif. Metro: Lemlit UMMetro Press 2018, hlm.

⁸ Hasil wawancara lisma member fitness Hamz Gym Panorama Bengkulu tanggal 12 juni 2022

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas yang menjelaskan tentang gambaran regulasi emosi perempuan dewasa yang menjalani *Physical Fitness* di hamz gym bengkulu maka rumusan masalah dari penelitian ini yaitu:

Bagaimana gambaran regulasi emosi perempuan dewasa yang menjalani *Physical Fitness* di hamz gym bengkulu?

C. Batasan Masalah

Agar penelitian ini tidak meluas maka peneliti membatasi masalah penelitian gambaran regulasi emosi perempuan dewasa yang menjalani *Physical Fitness* di hamz gym bengkulu yang berfokus pada strategi regulasi emosi dan *Physical Fitness*.

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran regulasi emosi perempuan dewasa yang menjalani *Physical Fitness* di hamz gym.

E. Kegunaan Penelitian

1. Secara teoritis

Secara teoritis penelitian ini berguna menambah kajian, wawasan, referensi, pengetahuan tentang manfaat terkait *physical fitness*,

1. Secara praktis

- a. Pengembangan penerapan teori maupun praktik dibidang konseling, yaitu khususnya pengembangan regulasi emosi bagi para member Hamz Gym Bengkulu.
- b. Bagi peneliti sendiri, hasil dari penelitian ini diharapkan menjadi wawasan dan pengetahuan tentang nilai psikologi terkait regulasi emosi seseorang.

F. Kajian Penelitian Terdahulu

Untuk memecahkan masalah dan mencapai tujuan penelitian, perlu dilakukan telaah kepustakaan sehingga mendapatkan hasil penelitian yang otentik. Tinjauan pustaka dilakukan dengan memposisikan penelitian yang akan

dilakukan dan membandingkannya terhadap penelitian terdahulu dengan tema yang sama. Sebagai bahan rujukan, penelitian menggunakan karya tulis yang telah penulis temukan tentang regulasi emosi antara lain:

1. Penelitian Skripsi Hadi Pranoto 2018, Universitas Muhammadiyah metro ” Layanan Konseling Fitness (Counseling Fitness) Teknik Islami Untuk Meningkatkan Motivasi Diri Dalam Olahraga Di Artha Gym Fitness Center Metro” penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif yang hasilnya tentang konseling tentang fisik dalam fitness dan bagaimana latihan dalam fitness tersebut yang hasilnya bahwa sangat baik dan dibutuhkan karena klien dengan konseling fitness, klien menjadi lebih bersemangat dalam olahraga dan menjadi lebih percaya diri. Penelitian ini memiliki kesamaan masalah tentang kebugaran jasmani, dan memiliki perbedaan terkait objek penelitian yang diteliti.
2. Penelitian Skripsi Salaamun Eka 2015, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Program Studi

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia Agustus 2015 “Hubungan Kebugaran Jasmani dengan kecerdasan emosional (Studi Kasus pada Atlet UKM Sepak Bola UPI Bandung)”.

Penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif, dan memberikan saran bahwa kebugaran jasmani perlu dipertahankan, karena kebugaran jasmani dapat mempengaruhi kecerdasan emosional atlet sepak bola.

penelitian ini memiliki kesamaan masalah tentang kebugaran jasmani, dan memiliki perbedaan objek penelitian yang diteliti, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, fokus penelitian ini lebih kepada kecerdasan emosional.

3. Penelitian Skripsi Cory Mareta 2021, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Progam Studi Pendidikan Ekonomi, Bidang Keahlian Khusus Pendidikan Akuntansi, Jurusan Pendidikan Ilmu Pengetahuan Social, Universitas Sanatan Dharma Yogyakarta “ Pengaruh kecerdasan emosional dan kebugaran jasmani

terhadap motivasi belajar siswa siswa di SMA negeri 1 Ngaglik kabupaten sleman di Yogyakarta” , Penelitian ini bersifat kuantitatif, populasi penelitian ini 106 orang dan pengambilan sampel dengan metode sampel acak sederhana (simple random sampling) sebanyak 85 orang, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh positif kecerdasan emosional dan kebugaran jasmani secara bersama sama terhadap motivasi belajar siswa, penelitian ini memiliki kesamaan masalah tentang kebugaran jasmani, dan memiliki perbedaan objek yang diteliti, dan penelitian ini bersifat kuantitatif.

G. Sistematika Penulisan Skripsi

Sistematika penulisan yang dirancang dalam penulisan skripsi ini adalah sebagai berikut:

Bab	I	: Pada Bab ini diuraikan Latar
Pendahuluan		Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Batasan Masalah, Tujuan Penelitian, Kegunaan Penelitian, Kajian Penelitian

Terdahulu, dan Sistematika Penulisan.

Bab II Kerangka Teori : Pada Bab ini diuraikan beberapa penjelasan tentang Pengertian *Physical Fitness*, Manfaat *Physical Fitness*, Fungsi *Physical Fitness*, Komponen *Physical Fitness*, Pengertian Regulasi Emosi, Faktor-Faktor Regulasi Emosi, Strategi Regulasi Emosi, dan Proses Dan Dampak Regulasi Emosi.

Bab III Metode Penelitian : Pada Bab ini menguraikan metode yang digunakan dalam penelitian ini sehingga dapat mudah untuk mencari data dan menggali informasi dari responden serta

merancang untuk menganalisis data yang berisikan pendekatan dan jenis penelitian, tempat

Bab IV Hasil Penelitian : waktu penelitian, informan penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, teknik keabsahan data dan teknik analisis data.

Bab V Penutup : Pada bab ini merupakan hasil pembahasan yang berisikan tentang deskripsi gambaran sejarah, visi, misi dan tujuan serta penyajian hasil penelitian dan analisis data penelitian .

Pada bab ini merupakan penutupan yang berisi uraian dari penelitian ini yaitu

berupa kesimpulan dan saran dari hasil penelitian terkait Implementasi *physical* fitness dalam meningkatkan regulasi emosi member fitness Hamz Gym Bengkulu.

