

BAB II

KERANGKA TEORI

A. *Physical Fitness*

1. Pengertian *Physical Fitness*

Kesegaran jasmani sudah umum di pakai dalam bahasa Indonesia, khususnya dalam bidang ke olahraga. Kesegaran jasmani biasa di ucapkan dengan istilah *Physical Fitness*. Ada beberapa pendapat dari para ahli tentang kesegaran jasmani yaitu sebagai berikut : kesegaran jasmani ditinjau dari sudut pandang fisiologis adalah kapasitas untuk dapat menyesuaikan diri terhadap latihan yang melelahkan dan pulih dari akibat latihan tersebut.¹

Secara harfiah arti *Physical Fitness* ialah kecocokan fisik atau kesesuaian jasmani. Tetapi Fit juga dapat berarti sehat, sehingga Fitness dapat pula berarti kesehatan. Dalam bahasan ini *Fitness* akan dititikberatkan pada pengertian *Fitness* sebagai kecocokan fisik atau

¹ Santosa Giriwijoyo, *Fisiologi Kerja dan Olahraga*. (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada 2017), hlm 58

kesesuaian fungsional jasmani terhadap tugas fisik yang harus dilaksanakan.² Dari pengertian ini berarti ada sesuatu yang harus cocok dengan fisik atau jasmani itu, yaitu macam atau beratnya tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik atau jasmani itu. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa kebugaran jasmani ialah kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik itu. Artinya ada (diperlukan) syarat-syarat fisik tertentu untuk melaksanakan tugas fisik itu.³

Allah SWT. Telah menjelaskan di dalam ayat suci Al-Qur'an berikut:

تَقْوِيمٍ أَحْسَنَ فِي الْإِنْسَانَ خَلَقْنَا لَقَدْ

“Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya” (QS. At-Tin:4)

Ayat di atas menjelaskan bahwa manusia merupakan makhluk dengan keadaan fisik paling sempurna yang diciptakan oleh Allah SWT dibandingkan dengan

² Santosa Giriwijoyo, *Fisiologi Kerja dan Olahraga.*, hlm 60

³ Santosa Giriwijoyo, *Fisiologi Kerja dan Olahraga.* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada 2017), hlm 60

mahluk lain. Hal tersebut harus dijaga di implementasikan di kehidupan sehari-hari sebagai umat islam yang beriman, salah satu cara yang dapat dilakukan yaitu dengan melatih tubuh dengan kebugaran jasmani.⁴

Pada saat ini pengertian *Physical Fitness* lebih bertitik berat pada *physiological fitness* yang pada hakikatnya berarti: tingkat kesesuaian derajat sehat dinamis yang dimiliki oleh si pelaksana terhadap beratnya tugas fisik yang harus dilaksanakan. Penitik beratkan kepada *physiological fitness* disebabkan oleh karena mengembangkan kemampuan fungsional (fungsi fisiologis) tubuh lebih memberikan hasil yang nyata bila dibandingkan dengan mengembangkan struktur tubuh (struktur anatomis).⁵

Menurut Agus Mukholid, kebugaran jasmani merupakan suatu kemampuan tubuh manusia dalam menyesuaikan dirinya terhadap lingkungan sekitar saat

⁴ Al-Qur'an Surah At-tin Ayat 4 (Jakarta: Lautan Lestari Book), hlm

⁵ Santosa Giriwijoyo, *Fisiologi Kerja dan Olahraga*, hlm 62

melakukan kegiatan sehari-hari. Adapun Indikator Kebugaran Jasmani, terdapat 3 macam indikator yang terdiri dari: 1.) Kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas dalam waktu lama; 2.) Tidak mengalami kelelahan berarti atau hebat, yang membuat tidak bisa beraktivitas lagi; 3.) Proses *recovery* atau pemulihannya cepat, sehingga siap kembali bekerja esok harinya. Sehingga 3 Indikator tersebut merupakan penentu seseorang memiliki kebugaran jasmani. Dengan konsep kebugaran jasmani yang sudah dibahas di atas, maka kita harus meningkatkan level kebugaran jasmani yang sudah kita miliki. Dengan meningkatnya kebugaran jasmani kita maka, akan semakin lama kita bekerja dan akan semakin produktif lagi dalam pekerjaan kita.⁶

2. Manfaat *Physical Fitness*

Olahraga kebugaran jasmani atau *Physical Fitness* akan memberi manfaat pada tubuh menurut jenis, lama, dan intensitas latihan yang dilakukan. Secara umum

⁶<http://terasolahraga.com/pengertian-kebugaran-jasmani-olahraga>
Diakses pada 5 September 2022

olahraga yang dilakukan secara teratur dengan takaran cukup dan waktu yang cukup akan memberi manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat bagi Jantung

Jantung akan bertambah besar dan kuat, sehingga dayatampung besar dan denyutan kuat. Kedua hal ini akan meningkatkan efisiensi kerja jantung. Dengan efisiensi kerja yang tinggi, jantung tak perlu berdenyut terlalu sering. Pada orang yang tidak melakukan olahraga, denyut jantung rata-rata 80 kali per menit, sedang pada orang yang melakukan olahraga teratur, denyut jantung rata-rata 60 kali per menit, sehingga dalam satu menit dihemat 20 denyutan, dalam satu jam dihemat 1200 denyutan dan dalam satu hari 28.800 denyutan. Dengan demikian jantung menjadi awet dan kita boleh berharap hidup lebih lama dan produktif.⁷

⁷ Soekarman. *Dasar Olahraga untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*. Jakarta: Inti Idayu Press. (1987).hlm 43

2. Manfaat untuk pembuluh darah

Elastisitas pembuluh darah bertambah karena berkurangnya timbunan lemak dan penambahan kontraktilitas otot di dinding pembuluh darah. Elastisitas pembuluh darah yang tinggi akan memperlancar jalannya darah dan mencegah timbulnya hipertensi. Disamping elastisitas pembuluh darah meningkat, pembuluh-pembuluh 9 darah kapiler pun akan bertambah. Penyakit jantung koroner dapat dicegah atau diatasi dengan mekanisme ini. Kelancaran aliran darah juga akan mempercepat pembuangan zat-zat lelah sebagai sisa pembakaran, sehingga bisa diharapkan pemulihan yang cepat.⁸

3. Manfaat untuk paru

Elastisitas paru akan bertambah, sehingga kemampuan berkembang-kempis juga bertambah. Selain itu jumlah alveoli yang aktif (terbuka) akan bertambah dengan olahraga teratur. Kedua hal diatas

⁸ Soekarman. *Dasar Olahraga untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*. hlm

menyebabkan kapasitas penampungan dan penyaluran oksigen ke darah bertambah. Pernafasan bertambah dalam dengan frekuensi yang rendah. Bersama-sama dengan manfaat pada jantung dan pembuluh darah, ketiganya bertanggung jawab untuk penundaan kelelahan.

4. Manfaat pada otot

Kekuatan, kelentukan, dan daya tahan otot akan bertambah. Hal ini disebabkan oleh bertambah besarnya serabut otot dan meningkatnya system penyediaan energi di otot. Lebih dari itu perubahan otot ini akan mendukung kelincahan gerak, kecepatan reaksi dan lain-lain, sehingga dalam banyak hal kecelakaan kerja dapat dihindari.

5. Manfaat bagi tulang

Penambahan aktivitas enzim pada tulang akan meningkatkan kekuatan, kepadatan, dan besarnya tulang, selain mencegah pengeroposan tulang.

Permukaan tulang juga akan bertambah kuat dengan adanya tarikan otot yang terus menerus.

6. Manfaat pada ligamentum dan tendo

Kekuatan ligamentum dan tendo akan bertambah, demikian juga dengan perlekatan tendo pada tulang. Keadaan ini membuat ligamentum dan tendo mampu menahan berat dan tidak mudah cedera.

7. Manfaat pada persendian dan tulang rawan

Latihan teratur dapat menyebabkan bertambah tebalnya tulang rawan di persendian, sehingga dapat menjadi peredam (shock absorber) dan melindungi tulang serta sendi dari bahaya cedera.

8. Manfaat terhadap aklimatisasi terhadap panas

Aklimatisasi terhadap panas melibatkan penyesuaian faali yang memungkinkan kita tahan bekerja di tempat panas. Kenaikan aklimatisasi terhadap panas ini disebabkan karena pada waktu melakukan olahraga, terjadi pula kenaikan panas pada

badan dan kulit kita. Keadaan yang sama akan terjadi bila kita bekerja di tempat yang panas .⁹

9. Perubahan psikologis

Melalui mekanisme fisiopsikologis, olahraga akan meningkatkan perasaan berprestasi, menghilangkan ketegangan, membentuk jiwa sportif, mengajarkan sikap sabar, gembira dan melatih konsentrasi. Keadaan ini secara fisiopsikologis disebabkan oleh meningkatnya kadar epinephrin dan norepinephrin, serta suplai darah ke otak. Pengeluaran garam melalui keringat pada waktu berolahragadiduga akan memperbaiki suasana hati. Lebih dari itu olahraga akan membuat tidur lebih nyenyak, sehingga bisa mengurangi masalah kejiwaan.¹⁰

3. *Komponen Physical Fitness*

Kebugaran jasmani dapat menggambarkan kondisi fisik seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

⁹ Sumosardjuno. *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: PT. Grafindian Jaya. (1984). Hlm 51

¹⁰ Sumosardjuno. *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: PT. Grafindian Jaya. (1984). Hlm 51

Makin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, maka semakin baik kemampuan fisik dan produktivitas kerjanya. Komponen kebugaran jasmani terdiri dari 2 antara lain :

- a. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*Health related Physical Fitness*) terdiri dari daya tahan jantung-paru, daya tahan otot, kekuatan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh.
- b. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*Skill related physical fitness*) terdiri dari komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan ditambah dengan komponen kecepatan gerak, kelincahan, keseimbangan, waktu atau kecepatan reaksi, kordinasi, dan daya ledak otot.¹¹

Komponen kebugaran jasmani menurut Sumintarsih dibagi menjadi tiga kelompok yaitu:

- a. Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan terdiri dari lima komponen dasar meliputi: daya tahan

¹¹ Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, Op.cit.,h 1

kardiovaskuler, daya tahan otot, kekuatan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh.

- b. Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan ketrampilan ada enam komponen meliputi: keseimbangan, daya ledak, kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan waktu reaksi.
- c. Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan wellness, yaitu dipandang sebagai suatu keadaan yang tidak sakit.¹²

Namun unsur kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, meliputi: kekuatan, daya tahan otot, daya tahan kardiovaskular, kelentukan, dan komposisi tubuh. Kesegaran jasmani tergantung pada komponen dasar, yaitu:

kesegaran organik (*organic fitness*) dan kesegaran dinamis (*dynamic fitness*). Kesegaran organik maksudnya sifat-sifat khusus yang bersifat keturunan yang dimiliki, yang diwarisi dari kedua orang tua, dipengaruhi umur, dan mungkin oleh keadaan sakit atau kecelakaan. Kesegaran dinamik, variabelnya lebih banyak. Dipergunakan untuk

¹² Sumintarsih. *Kebugaran Jasmani Untuk Lanjut Usia. Olahraga.* (2007) Hlm.26-. 40

hal-hal yang mengarah kepada kesiapan dan kapasitas tubuh untuk bergerak dan bertindak dalam tingkatan tertentu sesuai dengan situasi yang dihadapi.¹³

Menurut Djoko Pekik Irianto, kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan memiliki 4 komponen dasar, meliputi:

- a. Daya tahan paru dan jantung, yakni kemampuan paru jantung menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama.
- b. Kekuatan dan daya tahan otot Kekuatan otot adalah: kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha. Daya tahan otot adalah: kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama.
- c. Kelentukan adalah: kemampuan persendian bergerak secara leluasa.
- d. Komposisi tubuh adalah: perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam persentase lemak tubuh.¹⁴

¹³ Nurhasan. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press. 2005 hlm 2

Adapun Menurut Len Kravitz, kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki 5 komponen utama, yaitu: (a) Daya tahan kardiorespirasi/kondisi aerobik, (b) Kekuatan otot, (c) Daya tahan otot, (d) Kelenturan, dan (e) Komposisi tubuh.¹⁵

Komponen-komponen kebugaran jasmani yang dipaparkan oleh beberapa ahli memiliki pengertian yang sama. Pendapat beberapa ahli tentang kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan.

Berdasarkan pemaparan para ahli di atas peneliti menyimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan suatu perbandingan berat badan yang memiliki lemak ditubuh dan berat badan tanpa lemak yang komposisi tubuh sebagai bentuk kesehatan jasmani yang terdiri dari

¹⁴ Pegawai Dinas Pemuda dan Olahraga Kabupaten Langkat. Skripsi : FIK. UNIMED. Djoko Pekik Irianto. Yogyakarta :. (2004).

¹⁵ Len Kravitz. *Melatih Bola Voli Remaja, Edisi Keempat*. Yogyakarta: PT. Citra Aji Parama. (2001). Hlm 5-7

daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas/kelenturan, dan komposisi tubuh.¹⁶

B. Regulasi Emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi yang tepat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional. Kemampuan yang tinggi dalam mengelola emosi akan memungkinkan individu untuk menghadapi ketegangan dalam kehidupannya. Menurut Gross respon emosional yang tidak tepat dapat menuntun individu ke arah yang salah. Pada saat emosi tampaknya tidak sesuai dengan situasi tertentu, individu sering mencoba untuk mengatur respon emosional agar emosi tersebut dapat lebih bermanfaat untuk mencapai tujuan, sehingga diperlukan suatu strategi yang dapat diterapkan untuk menghadapi situasi emosional berupa regulasi emosi yang dapat mengurangi

¹⁶ Sumintrasih. *Kebugaran Jasmani Untuk Lansia. Olahraga* , (2006), hlm 147-160

pengalaman emosi negatif maupun tingkah laku maladaptif.¹⁷

Menurut Reivich dan Shatte, regulasi emosi suatu kemampuan untuk tenang di bawah tekanan. Ketenangan (*calming*) dan fokus (*focusing*) individu yang mampu mengelola kedua keterampilan ini dapat membantu meredakan emosi yang ada. Memfokuskan pikiran-pikiran yang mengganggu dan mengurangi stres.¹⁸

Regulasi emosi terjadi pada situasi tertentu, terutama jika emosi yang muncul lebih ringan. Hal ini berarti bahwa emosi yang muncul dapat diatur atau dihentikan sebelum melakukan aksi. Menurut Liz Kessler, pengendalian emosi merupakan belajar melakukan meditasi. Selain itu jika merasa tertekan atau gelisah, pusatkan perhatian pada napasmu, terimalah apa yang saat ini kamu rasakan dan percayalah bahwa baik masalah

¹⁷ 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

¹⁸ Siti Chairani Umasugi, “*Hubungan antara Regulasi Emosi dan Religiusitas dengan Kecenderungan Perilaku Bullying pada Remaja*”, Jurnal, Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan, 2013 hlm. 7

yang membuatmu stress maupun reaksi fisik atau emosimu itu tidak ada yang tidak akan berakhir.¹⁹

Dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mengontrol, menerima, mengendalikan suatu kegiatan, mengevaluasi serta menyesuaikan emosi yang muncul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan, serta dapat dengan cepat menenangkan diri setelah kehilangan kontrol atas emosi yang dirasakan.

2. Faktor-Faktor Regulasi Emosi

Menurut Hurlock, ada beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi. Faktor-faktor tersebut diantaranya:²⁰

a. Usia

Menurut tugas perkembangannya usia remaja memiliki kemampuan kognitif dapat melakukan penalaran analogis

¹⁹ Nicola Morgan, *Panduan Mengatasi Stres Bagi Remaja, Tangerang Selatan, Gemilang*, 2014, hlm. 235

²⁰ Hurlock, E.B.. *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjangrentang kehidupan.Edisi kelima. Jakarta: Erlangga. . 2006*

dan berpikir kreatif, sehingga mampu membedakan mana yang baik dan mana yang buruk.

b. Kognitif

Bentuk informasi yang didapat mampu mengubah persepsi yang dimiliki, sehingga cara berpikir berubah menjadi positif ketika mendapatkan informasi yang benar.

c. Hubungan sosial khususnya teman dan keluarga

Teman sebaya penting dalam perkembangan kemampuan regulasi emosi pada konteks di luar rumah dan keluarga dalam konteks di dalam rumah.

d. Budaya

Budaya yang terdapat dalam kelompok masyarakat tertentu dapat mempengaruhi cara individu menerima dan menilai suatu pengalaman emosi, dan menampilkan suatu respon emosi.²¹

Sedangkan menurut Coon, ada beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan regulasi emosi seseorang, yaitu:

²¹ Hurlock, E.B.. *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjangrentang kehidupan*. Edisi kelima. Jakarta: Erlangga. . 2006

a. Usia

Penelitian menunjukkan bahwa bertambahnya usia seseorang dihubungkan dengan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi, dimana semakin tinggi usia seseorang semakin baik kemampuan regulasi emosinya. Sehingga dengan bertambahnya usia seseorang menyebabkan ekspresi emosi semakin terkontrol.²² Dari penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwasanya lansia memiliki kemampuan regulasi emosi yang semakin baik.

b. Jenis Kelamin

Beberapa penelitian menemukan bahwa laki-laki dan perempuan berbeda dalam mengekspresikan emosi baik verbal maupun ekspresi wajah sesuai dengan gendernya. Perempuan lebih mengekspresikan emosi untuk menjaga hubungan interpersonal serta membuat mereka tampak lemah dan tidak berdaya. Sedangkan laki-laki lebih

²² Nila Anggreiny, *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*. hlm. 25-27

mengekspresikan marah dan bangga untuk mempertahankan dan menunjukkan dominasi. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa wanita lebih dapat melakukan regulasi terhadap emosi marah dan bangga, sedangkan laki-laki pada emosi takut, sedih dan cemas.

c. Religiusitas

Setiap agama mengajarkan seseorang diajarkan untuk dapat mengontrol emosinya. Seseorang yang tinggi tingkat religiusitasnya akan berusaha untuk menampilkan emosi yang tidak berlebihan bila dibandingkan dengan orang yang tingkat religiusitasnya rendah.

d. Kepribadian

Orang yang memiliki kepribadian seperti *moody*, suka gelisah, sering merasa cemas, panik, harga diri rendah, kurang dapat mengontrol diri dan tidak memiliki kemampuan mengontrol emosi yang efektif terhadap stres akan menunjukkan tingkat regulasi emosi yang rendah.

e. Pola Asuh

Beberapa cara yang dilakukan orang tua dalam mengasuh anak dapat membentuk kemampuan anak untuk meregulasi emosinya. Di antaranya melalui pendekatan tidak langsung dalam interaksi keluarga (antara anak dengan orang tua), teknik pengajaran (*teaching*), dan pelatihan (*coaching*).²³

f. Budaya

Norma atau belief yang terdapat dalam kelompok masyarakat tertentu dapat mempengaruhi cara individu menerima, menilai suatu pengalaman emosi, dan menampilkan suatu respon emosi. Dalam hal regulasi emosi apa yang dianggap sesuai atau *culturally permissible* dapat mempengaruhi cara seseorang berespon dalam berinteraksi dengan orang lain dan dalam cara ia meregulasi emosi.

²³ Deci Nansi dan Fajar Tri Utami, “Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan”, Jurnal Psikologi Islam, Vol. 2, No. 1, 2016, h. 20.

g. Tujuan dilakukannya regulasi emosi (*Goals*)

Merupakan apa yang individu yakini dapat mempengaruhi pengalaman, ekspresi emosi dan respon fisiologis yang sesuai dengan situasi yang dialami.

h. Frekuensi individu melakukan regulasi emosi (*Strategies*) Merupakan seberapa sering individu melakukan regulasi emosi dengan berbagai cara yang berbeda untuk mencapai suatu tujuan.

i. Kemampuan individu dalam melakukan regulasi emosi (*Capabilities*)

Jika sifat (*trait*) kepribadian yang dimiliki seseorang mengacu pada apa yang dapat individu lakukan dalam meregulasi emosinya.²⁴

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi yaitu usia, jenis kelamin, kepribadian dan kognitif subjek, pola asuh, budaya dan hubungan sosial khususnya dengan lingkungan ataupun di dalam keluarga,

²⁴ Nila Anggreiny, *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) ...*, hlm. 25-27

faktor religiusitas juga sangat mempengaruhi sehingga memahami tujuan dilakukannya regulasi emosi untuk mencapai tujuan sehingga dapat membantu rasa penerimaan diri terhadap masalah yang dimiliki.

3. Aspek Regulasi Emosi

Menurut Kostiuk regulasi emosi merupakan salah satu aspek yang penting dari perkembangan emosi seseorang, dimana kemampuan untuk merespon tuntutan yang sedang berlangsung dari pengalaman dengan tingkat emosi dalam sikap yang dapat ditoleransi dan fleksibilitas yang cukup untuk melakukan reaksi spontan selama diperlukan. Ketidakmampuan meregulasi emosi menyebabkan seseorang tidak dapat membuat evaluasi yang masuk akal, tidak kreatif dalam meregulasi emosi dan juga ketidakmampuan membuat keputusan dalam berbagai konteks.²⁵

²⁵ Deci Nansi dan Fajar Tri Utami, "Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan", Jurnal Psikologi Islam, Vol. 2, No. 1, 2016, h. 19.

Regulasi digunakan pada situasi tertentu terutama jika emosi yang muncul lebih ringan. Artinya kita dapat menghentikan atau mengatur emosi tersebut sebelum melakukan aksi dalam peristiwa-peristiwa tertentu.²⁶

Menurut Gross ada empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang yaitu:

1. Kemampuan strategi regulasi emosi (*Strategies to emotion regulation (strategies)*) ialah keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan.
2. Kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif (*Engaging in goal directed behavior (goals)*) ialah kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi

²⁶ Deci Nansi dan Fajar Tri Utami, “*Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan*”, h. 20.

negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik.

3. Kemampuan mengontrol emosi (*Controlemotional responses (impulse)*) ialah kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat.

4. Kemampuan menerima respon emosi (*Acceptance of emotional response (acceptance)*) ialah kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut.²⁷

Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa strategi regulasi emosi merupakan kemampuan untuk merespon tuntutan yang sedang berlangsung dengan

²⁷ Deci Nansi dan Fajar Tri Utami, "Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan", Jurnal Psikologi Islam, Vol. 2, No. 1, 2016, h. 20.

tingkat emosi dalam sikap yang dapat ditoleransi. Regulasi emosi digunakan pada situasi tertentu terutama jika emosi yang muncul lebih ringan kita dapat menghentikan atau mengatur emosi tersebut sebelum mengambil tindakan yang lebih lanjut.

4. Proses Dan Dampak Regulasi Emosi

Regulasi emosi melibatkan proses intrinsik maupun ekstrinsik. Proses intrinsik adalah bagaimana cara seseorang mengelola emosi yang timbul dalam dirinya sendiri; sedangkan proses ekstrinsik adalah bagaimana cara seseorang mempengaruhi emosi orang lain. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam regulasi emosi adalah (a) seseorang akan meregulasi emosi positif atau negatif dengan cara mengurangi atau meningkatkannya; (b) meskipun salah satu prototype emosi adalah kesadaran, namun emosi kadang-kadang tanpa melibatkan kesadaran; serta (c) tidak ada bentuk regulasi emosi yang bersifat baik maupun buruk.

Terdapat lima hal yang dapat mempengaruhi proses regulasi emosi, yaitu:

a) *Situation selection* yaitu suatu tindakan yang diambil untuk mendekati atau menghindari orang, tempat atau situasi tertentu dari dampak emosional seseorang.

b) *Situational modification* yaitu upaya seseorang untuk mengubah situasi atau lingkungan setempat sehingga dapat mengubah dampak emosional.

c) *Attentional deployment* yaitu upaya seseorang dalam mengarahkan perhatiannya secara fokus pada situasi tertentu untuk mempengaruhi emosi mereka.

d) *Cognitive change* yaitu perubahan dari penilaian seseorang terhadap makna emosional, dengan mengubah cara berpikir tentang situasi itu sendiri. Proses ini termasuk dalam antecedent-focused emotion regulation.

e) *Response modification* yaitu usaha seseorang dalam membuat perubahan pada respon emosi yang berfokus untuk mempengaruhi atau mengatur fisiologis dan

pengalaman emosi. Proses ini termasuk dalam *response-focused emotion regulation*.²⁸

Dari beberapa point diatas disimpulkan bahwa ada hal yang perlu diperhatikan dalam regulasi emosi, seseorang akan meregulasi emosi positif atau negatif dengan cara mengurangi atau meningkatkannya, regulasi emosi juga kadang-kadang melibatkan kesadaran. Tidak ada bentuk regulasi emosi yang bersifat baik Maupun buruk. Hal-hal yang mempengaruhi regulasi emosi yaitu; *situation selection, attention deployment, cognitive change, response modification*.

C. Konseling *Physical Fitness*

1. Pengertian Konseling *Physical Fitness*

Konseling pada dasarnya sangat di butuhkan oleh setiap orang masa kini karena di anggap dapat mengetaskan permasalahan yang dialaminya dari segi pribadi sosial dan lainya di bantu oleh orang yang berkompeten di bidangnya pastinya yaitu bidang

²⁸ Marty Mawarpury, Kesehatan Mental di Indonesia saat Pandemi, Syiah Kuala Univercity Press, 2022, hlm 500

bimbingan dan konseling. Konseling fitness (*Counseling Fitness (Counsfitt)*) yaitu: proses bantuan yang diberikan antara konselor (*personal counsfitt*) kepada klien/konseli untuk mengetaskan permasalahan secara pribadi terkait tentang *self imagery* gambaran diri berat badan yang ideal dan membuat klien menjadi berpikir lebih sadar untuk melakukan aktivitas fisik jasmani untuk lebih sehat dan lebih percaya diri dan mengembangkan diri secara optimal terkait dengan permasalahan kususnya fisik yang tidak sesuai keinginan.²⁹

Physical Fitness sebagai proses konseling melalui aktivitas fisik dipilih untuk mengembangkan dan meningkatkan kebugaran, dan kemampuan mental, sosial, dan emosional, dengan aktivitas fisik.

Physical Fitness merupakan suatu proses yang dilakukan seseorang sebagai individu atau sebagai

²⁹ Hadi Pranoto, *Layanan Konseling Fitness (Counseling Fitness) Teknik Islami Untuk Meningkatkan Motivasi Diri Dalam Olahraga Di Artha Gym Fitness Center Metro*, Jurnal Lentera Pendidikan Pusat Penelitian LPPM UM METRO, 2018

anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui fisik yang intensif kegiatan untuk memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan fisik, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan karakter.³⁰

Menurut Sinuraya, *Physical Fitness* adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik atau kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan tubuh kehabisan energi. Kebugaran jasmani menyebabkan seseorang dapat melakukan aktivitas lain setelah beristirahat dari aktivitas lain yang telah dilakukan. Tingkat kebugaran jasmani dipengaruhi beberapa faktor, seperti: body mass index, tingkat aktivitas fisik, kondisi fisik, gaya hidup dan pola kegiatan sehari-hari, nilai kecukupan gizi dan motivasi yang tinggi.³¹

³⁰ Husni Mubarak, *The Relationship Of Self Esteem And Physical Fitness To Learning Achievement In Jabal Toriq Boarding School Students*, Jurnal Olahraga: Bandung, 2022

³¹ Indah Tresnowati, *Profil kebugaran jasmani atlet senam artistik pemula usia 6-9 tahun di persani kabupaten Pemalang*, JORPRES:Pekalongan, 2021

Menurut Fox, *Physical Fitness* merupakan kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. *Physical Fitness* dipandang sebagai aspek fisiologis, yakni kapasitas fungsional untuk meningkatkan kualitas hidup. Pengertian kebugaran menurut Fox di atas dapat dipahami sebagai kebugaran menyeluruh (*total fitness*), sedang kebugaran jasmani (*physical fitness*) merupakan bagian dari kebugaran menyeluruh tersebut.

Menurut Sutarman Wiryoseputro dan Suherman, *Physical Fitness* adalah satu aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh (*total fitness*) yang memberikan kesanggupan pada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada beban fisik yang layak.

Sedangkan Menurut ahli fisiologi olahraga memandang pengertian *Physical Fitness* memiliki

sedikit perbedaan dari ahli kesehatan, yakni kemampuan untuk dapat menyesuaikan diri terhadap latihan yang melelahkan dan dapat segera pulih dari kelelahan tersebut. Dalam hal ini ahli fisiologi olahraga memandang kebugaran khusus dari perspektif olahraga, sedangkan ahli kesehatan memandang kebugaran dari perspektif bugar secara umum.³²

Kebugaran jasmani yang baik bisa didapatkan salah satunya melalui olahraga yang rutin. Olahraga berguna dalam mencegah penyebab stress menjadi lebih berbahaya karena dapat mengurangi produksi hormon-hormon pencetus stress. Olahraga rutin akan menurunkan tingkat epineprine dan kortisol. Adanya peningkatan hormon tersebut merupakan akibat dari rangsangan stress.³³

³² Paiman, *Olahraga Dan Kebugaran Jasmani (Physical Fitness) Pada Anak Usia Dini*, Yogyakarta

³³ Devi Amelia, *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas Xi Smk Negeri 11 Semarang*, Jurnal Kesehatan Masyarakat: Universitas Diponegoro, 2017

2. **Komponen Physical Fitness**

Dalam *Physical Fitness* ada tiga komponen yang dibagi tiga kelompok di antaranya adalah (1) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yang terdiri dari: daya tahan jantung paru, kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh; (2) kebugaran jasmani berhubungan dengan keterampilan terdiri dari: keseimbangan (*stability*), daya ledak, kecepatan (*speed*), koordinasi, dan kecepatan reaksi; (3) kebugaran jasmani berhubungan dengan keadaan tidak menderita sakit (*wellness*).

Kemajuan teknologi informasi dan transportasi menjadikan perubahan gaya hidup bagi masyarakat. Pada era agraris penggunaan aktivitas jasmani masih dominan, namun seiring dengan kemajuan teknologi tersebut aktivitas jasmani semakin berkurang. Dengan ketersediaan alat transportasi yang sedemikian mudah sehingga aktifitas berjalan kaki,

bersepeda, menggendong, memikul, dan sebagainya sangat berkurang sehingga peranan *Physical Fitness* sangat penting untuk diterapkan.³⁴

3. Tujuan Konseling *Physical Fitness*

Konseling *fitness* bertujuan untuk menumbuhkan semangat para klien/konseli dalam semangat berolahraga menjadikan tubuh tetap fit dan sehat dan lebih percaya diri dengan keadaan diri fisik klien tersebut, di bubuhi dengan teknik islami dimaksudkan agar klien dapat mencontoh Rasullullah SAW yang gemar berolah raga yaitu olah raga berkuda, memanah dan berenang. penelitian *studi literatur* dan *case studi* ini membahas tentang bagaimana masalah klien terkait tentang *ideal body* (bentuk tubuh yang ideal), selalu terlihat bugar dan sehat dengan solusi yang di tawarkan adalah program *fitness* untuk lebih percaya diri dengan keadaan diri terkait tubuh klien apakah akan mengikuti program

³⁴ Paiman, *Olahraga Dan Kebugaran Jasmani (Physical Fitness) Pada Anak Usia Dini*, Yogyakarta

menaikkan berat badan, atau menurunkan berat badan harapannya setelah mengikuti konseling fitness klien menjadi lebih percaya diri dan memiliki rasa *self awareness*.³⁵

Menurut Carlson, tentang *Counseling through Physical Fitness and exercise* hasilnya tentang konseling tentang fisik dalam fitness dan bagaimana latihan dalam fitness tersebut yang hasilnya bahwa sangat baik dan dibutuhkan karena klien dengan *counseling fitness*, klien menjadi lebih bersemangat dalam olahraga dan menjadi lebih percaya diri dan memiliki *self awareness* tinggi karena dengan adanya semangat dari *trainer counseling sporty* untuk lebih bersemangat dan mencapai target program *fitness* yang akan di jalankan apakah program menurunkan berat badan ataukah dengan program menambah berat badan.³⁶

³⁵ Jurnal Lentera Pendidikan Pusat Penelitian LPPM UM METRO Vol. 3. No. 2, Desember 2018

³⁶ Hadi Pranoto, *Layanan Konseling Fitness (Counseling Fitness) Teknik Islami Untuk Meningkatkan Motivasi Diri Dalam Olahraga Di Artha*

4. Tahapan Konseling *Physical Fitness*

Dalam Setiap Proses Konseling selalu ada tahapannya untuk mengetahui proses setiap tahapannya penulis merujuk kepada tahapan, Menurut Pranoto & Wibowo , proses tahapan dalam Konseling adalah tahapan pengantaran, tahap investigasi, tahap intervensi, dan tahap penutup. Dalam sistem Informasi tahapan dalam konselingnya diantaranya adalah:

1. Tahap Pengantaran dalam Konseling
2. Tahap Investigasi Masalah
3. Tahap Intervensi Masalah dan Tahap Terakhir
4. Tahap Penutup (Simpulan) hasil setelah proses konseling.

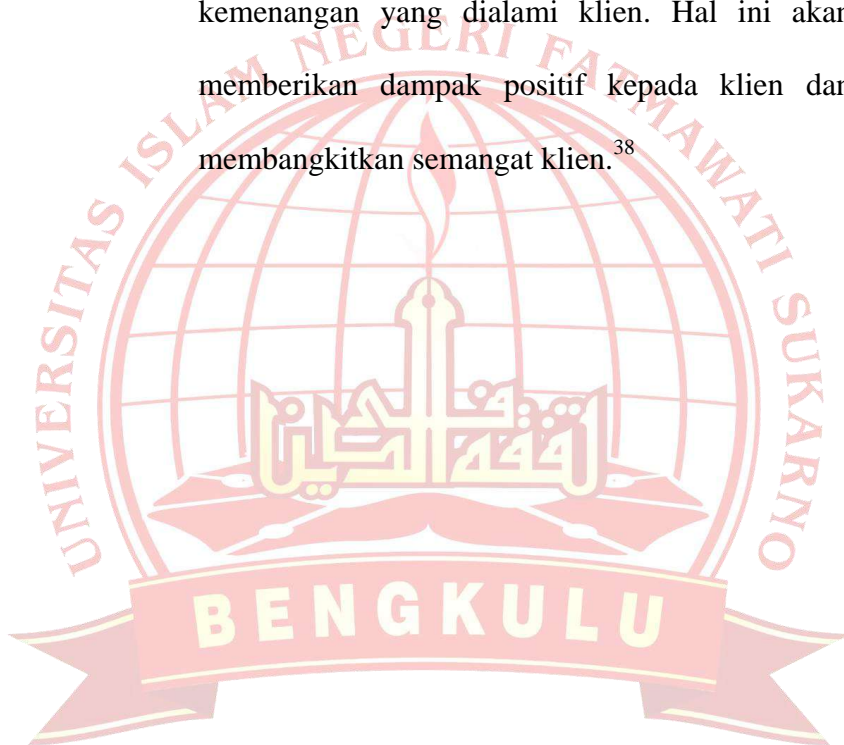
Proses Konseling yang akan di bahas dalam tulisan ini cukup menarik karena akan mengulas tentang Konseling Fitness.Konseling Fitness juga dapat menumbuhkan semangat para

klien/konseli dalam semangat berolahraga menjadikan tubuh tetap fit dan sehat dan lebih percaya diri dengan keadaan diri fisik klien tersebut, di bubuhi dengan teknik islami dimaksudkan agar klien dapat mencontoh Rasulullah SAW yang gemar berolahraga.³⁷

Setiap perilaku seseorang selalu ditentukan oleh dua faktor, yaitu faktor yang berasal dari luar diri seseorang dan faktor yang berasal dari dalam diri seseorang. Tindakan atau perilaku yang di dorong oleh kekuatan dalam dirinya disebut motif. Tantangan seorang pelatih dalam melatih seorang klien adalah menumbuhkan sikap percaya diri yang lebih baik lagi. Karena peran pelatih dalam hal ini sangat membantu dalam pencapaian tujuan yang telah ditetapkan terkait pembentukan rasa percaya diri seorang klien tersebut. Pelatih

³⁷ Hadi Pranoto, *Layanan Konseling Fitness (Counseling Fitness) Teknik Islami Untuk Meningkatkan Motivasi Diri Dalam Olahraga Di Artha Gym Fitness Center Metro*, Jurnal Lentera Pendidikan Pusat Penelitian LPPM UM METRO Vol. 3. No. 2, (Desember 2018), hal. 204

membantu klien merasakan identitas dirinya untuk lebih memahami apa yang terjadi pada dirinya. Selain itu, pelatih memberikan penilaian secara rasional, yang ditekankan pada kekalahan dan kemenangan yang dialami klien. Hal ini akan memberikan dampak positif kepada klien dan membangkitkan semangat klien.³⁸



³⁸ Hadi Pranoto, *Layanan Konseling Fitness (Counseling Fitness) Teknik Islami Untuk Meningkatkan Motivasi Diri Dalam Olahraga Di Artha Gym Fitness Center Metro*, hlm 204