

ANALISIS BENTUK-BENTUK GANGGUAN EMOSI DASAR SISWA KELAS V DALAM PEMBELAJARAN PENJAS

Noufal Akmal Fadhilah¹, Ayi Suherman², Encep Sudirjo³
Universitas Pendidikan Indonesia^{1,2,3}
noufalakmalfadhilah27@upi.edu¹, ayisuherman1960@gmail.com²,
encepsudirjo@upi.edu³

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bentuk gangguan emosi dasar yang dialami siswa kelas V dalam pembelajaran pendidikan jasmani serta faktor-faktor yang melatarbelakanginya. Penelitian ini Menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan desain fenomenologi, dan dilakukan di SDN Bendungan II dengan melibatkan observasi partisipatif, wawancara semi-terstruktur dengan siswa serta guru, baik guru pendidikan jasmani maupun guru kelas V, serta dokumentasi sebagai metode pengumpulan data. Analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak Nvivo 12 Pro untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai fenomena yang diteliti. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan dan ketakutan menjadi bentuk gangguan emosi dasar yang paling dominan, terutama ketika siswa mengalami kesulitan dalam menguasai keterampilan tertentu atau merasa kurang percaya diri di hadapan teman-temannya. Selain itu, faktor-faktor yang melatarbelakangi gangguan emosi dasar ini terdiri dari faktor lingkungan, faktor pribadi, dan faktor pembelajaran, yang saling berinteraksi dalam mempengaruhi kondisi emosional siswa. Simpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa guru memiliki peran krusial dalam menciptakan lingkungan pembelajaran yang mendukung serta responsif terhadap kebutuhan emosional siswa.

Kata Kunci: Emosi, Faktor, Gangguan Emosi, Pembelajaran Penjas, Strategi

ABSTRACT

This study aims to analyze the form of basic emotional disturbances experienced by fifth grade students in physical education learning and the factors behind them. Using a descriptive qualitative approach with a phenomenological design, this study was conducted at SDN Bendungan II involving participatory observation, semi-structured interviews with students and teachers, both physical education teachers and fifth grade teachers, and documentation as a method of data collection. Data analysis was carried out with the help of Nvivo 12 Pro software to gain a deeper understanding of the phenomenon being studied. The results of the study showed that anxiety and fear were the most dominant forms of basic emotional disturbances, especially when students had difficulty in mastering certain skills or felt less confident in front of their friends. In addition, the factors behind these basic emotional disturbances consisted of environmental factors, personal factors, and learning factors, which interacted with each other in influencing students' emotional conditions. Conclusion, of this study emphasize that teachers have a crucial role in creating a learning environment that supports and is responsive to students' emotional needs.

Keywords: Emotions, Emotional Disorders, Factors, Physical Education Learning, Strategies

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam membentuk individu secara holistik. Tidak hanya berkontribusi pada pertumbuhan fisik, pendidikan ini juga mendukung perkembangan mental yang sehat. Siswa yang aktif secara fisik cenderung memiliki keseimbangan emosional yang lebih baik. Dalam aspek sosial, kegiatan olahraga melatih kemampuan dalam bekerja sama dan menghargai orang lain. Siswa belajar membangun hubungan positif melalui interaksi dalam olahraga atau permainan. Pengalaman ini menanamkan nilai-nilai seperti disiplin, sportivitas, dan tanggung jawab. Oleh karena itu, pendidikan jasmani tidak hanya tentang aktivitas fisik, tetapi juga tentang pembentukan karakter siswa. Perannya sangat strategis dalam mendukung perkembangan anak secara menyeluruh (Suherman, 2016).

Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar memberikan pengalaman belajar yang memungkinkan siswa untuk mengembangkan keterampilan sosial, disiplin diri, serta mengelola emosinya dalam berbagai situasi. Namun, dalam praktiknya, tidak semua siswa dapat mengelola emosi mereka dengan baik saat berpartisipasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani (Syafuruddin et al., 2022). Emosi memiliki peran penting dalam kehidupan individu, termasuk dalam konteks pembelajaran. Emosi dapat mempengaruhi motivasi, perilaku, serta interaksi sosial seseorang. Emosi dasar seperti bahagia, marah, takut, dan gelisah sering kali muncul dalam berbagai aktivitas pembelajaran, termasuk dalam pendidikan jasmani (Nurlatifa et al., 2021). Ketika emosi tidak terkelola dengan baik, anak dapat mengalami gangguan emosi dasar, yang dapat berdampak pada partisipasi mereka dalam aktivitas fisik, interaksi dengan teman sebaya, serta efektivitas pembelajaran secara keseluruhan (Santrock dalam Age et al., 2020). Gangguan emosi seperti marah, kecemasan, stres, rasa tidak percaya diri, serta agresivitas yang berlebihan dapat muncul dalam situasi kompetitif atau saat siswa merasa tertekan dalam mengikuti aktivitas fisik atau dalam pembelajaran penjas (Prabawati et al., 2023).

Salah satu aspek perkembangan yang kerap menjadi tantangan bagi orang tua dan guru adalah perkembangan emosi anak. Anak sering menghadapi masalah dalam perkembangan emosi yang umumnya ditandai dengan perilaku nakal. Meskipun perilaku nakal ini biasanya dianggap normal dalam tahap perkembangannya, ada kemungkinan lain bahwa perilaku tersebut bisa menjadi indikasi adanya gangguan emosi (Mahmud et al., 2021). Oleh karena itu disaat memasuki jenjang pendidikan sekolah dasar anak pada umumnya sudah mampu menunjukkan berbagai macam emosi dasar, seperti marah, takut, sedih, bahagia, jijik, dan terkejut. Pada usia ini mereka cenderung lebih mengekspresikan emosi secara spontan sesuai dengan apa yang mereka rasakan. Hal ini terkait dengan bagaimana anak mengekspresikan emosinya sesuai dengan ekspektasi dari lingkungannya. Dengan demikian kemampuan untuk mengendalikan emosi sangatlah penting dalam kehidupan suatu individu (Hanifah, 2023).

Dalam proses pembelajaran khususnya di sekolah dasar, anak mulai berinteraksi dengan teman sebaya dan orang dewasa lainnya. Pada tahap ini, anak sekolah dasar tidak hanya perlu mengendalikan emosinya sendiri, tetapi juga harus mampu mengatur emosinya dalam berinteraksi dengan orang lain. Oleh karena itu, guru di sekolah dasar perlu memiliki kemampuan untuk mengembangkan emosi atau perilaku anak, sehingga mereka dapat mengelola keadaan emosional mereka ke arah yang lebih positif khususnya dalam pembelajaran (Tite dalam Sudirjo et al., 2018). Karena dengan pembekalan pengalaman belajar di dalam pendidikan jasmani diarahkan untuk mengembangkan nilai-nilai afektif sepanjang hayat, dimana nilai-nilai afektif seperti kejujuran, fair play, sportif, empati, simpati, berbicara santun, sikap atau emosi yang baik, bisa dikenali sebagai

bagian integral dari pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga (Suherman, 2022). Selain itu, kemampuan emosional anak juga berpengaruh pada pencapaian tujuan pembelajaran di sekolah dasar (Marsari et al., 2021). Gangguan emosi dan perilaku ini merujuk pada kondisi di mana respons emosional dan perilaku anak di sekolah sangat bertentangan dengan apa yang ingin dicapai dalam sebuah pembelajaran, sehingga dapat berdampak negatif pada perilaku mereka.

Dampak tersebut meliputi kemampuan perawatan diri, hubungan sosial, penyesuaian diri, kemajuan akademis, perilaku di kelas, serta kemampuan menyelesaikan tugas (Dewi et al., 2020). Gangguan ini dapat menghambat kesuksesan akademis ataupun non-akademis anak, yang pada akhirnya menyebabkan beberapa siswa mengalami kegagalan di dalam proses belajarnya (Prabawati et al., 2023). Perkembangan emosi dasar khususnya anak kelas 5 sekolah dasar sedang berada dalam fase perkembangan menuju remaja atau bisa disebut dengan tahap remaja awal, di mana mereka mulai membangun identitas sosial dan emosional yang lebih kompleks (Sary, 2017). Ketidakseimbangan emosional pada usia ini dapat berdampak jangka panjang terhadap kesehatan mental dan prestasi akademik mereka.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Fine et al., (2022), mengungkapkan bahwa masalah gangguan emosi dan perilaku yang kerap dialami oleh peserta didik khususnya di sekolah dasar meliputi perundungan oleh teman sebaya, kurangnya rasa aman di lingkungan sekolah, penyalahgunaan narkoba, serta pengalaman masa kecil yang sulit. Sementara itu, menanggapi penelitian sebelumnya oleh Alakashee et al., (2022), menunjukkan bahwa peserta didik dengan masalah perilaku atau emosi cenderung mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, sering terlambat mengumpulkan tugas, dan kurang memiliki motivasi akibat masalah perilaku yang mereka hadapi, ditambah dengan kurangnya pemahaman guru dalam menangani gangguan ini sering kali membuat masalah tersebut berlarut-larut, sehingga berdampak pada hasil belajar siswa, termasuk prestasi akademik maupun non-akademik dan keterampilan sosial mereka.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya penelitian ini berfokus untuk menganalisis bentuk-bentuk gangguan emosi dasar yang dialami siswa kelas 5 dalam pembelajaran Penjas, mengidentifikasi faktor-faktor yang melatarbelakanginya, serta mengeksplorasi strategi yang diterapkan oleh guru dalam mengatasi permasalahan tersebut. Pada penelitian Mera et al., (2020); Prabawati et al., (2023) dan Hasil dari kedua penelitian tersebut didapatkan bahwasannya emosi atau karakteristik anak di sekolah dasar sangat mempengaruhi ke dalam proses maupun hasil mereka belajar, namun penelitian tersebut masih bersifat umum dan belum secara spesifik menyoroti bagaimana gangguan emosi dasar ini mempengaruhi pembelajaran pendidikan jasmani.

Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengidentifikasi bentuk-bentuk gangguan emosi dasar apa saja yang sering terjadi pada siswa kelas lima khususnya dalam pembelajaran Penjas. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi guru dan pihak sekolah dalam merancang strategi yang lebih efektif untuk menangani gangguan emosi dasar siswa, sehingga tercipta lingkungan pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih inklusif, mendukung perkembangan emosional siswa, serta meningkatkan partisipasi mereka dalam aktivitas fisik. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berkontribusi dalam memahami dinamika emosi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, tetapi juga menjadi acuan dalam pengembangan strategi pembelajaran yang lebih adaptif dan mendukung kesejahteraan emosional siswa di sekolah dasar.

KAJIAN TEORI

Emosi dapat diklasifikasikan menjadi dua yaitu, emosi positif maupun negatif. Menurut Santrock., (2012), mengungkapkan bahwa emosi dipengaruhi oleh dasar biologis dan juga pengalaman masa lalu. Emosi memiliki peranan yang sangat penting dalam perkembangan anak, baik pada usia prasekolah maupun pada tahap-tahap perkembangan selanjutnya khususnya memasuki usia remaja. Menurut Woolfson dalam Nurmalitasari, (2015), menyebutkan bahwa anak memiliki kebutuhan emosional, seperti ingin dicintai, dihargai, rasa aman, merasa kompeten dan mengoptimalkan kompetensinya. Emosi dasar memainkan peran penting dalam kehidupan manusia, mempengaruhi pikiran, tindakan, dan interaksi sosial. Emosi ini erat kaitannya dengan cara kerja otak dan sistem lain dalam diri manusia, sehingga memberikan pengaruh signifikan terhadap perubahan suasana hati dan hubungan antarmanusia (Nailiah et al., 2023). Emosi akan timbul oleh adanya reaksi terhadap suatu kejadian. Dalam hal ini perasaan dan kesadaran akan terlihat didalamnya bersamaan dengan terjadinya perubahan fisiologis. Emosi memiliki beragam bentuk dan jenisnya.

Menurut para ahli psikologi, setiap jenis emosi berperan sebagai pemicu tindakan. Terdapat enam emosi dasar yang utama, di antaranya adalah emosi marah, takut, gelisah, bahagia, terkejut, dan jijik jijik (Ekman dalam Dewi et al., 2023). Emosi dasar seperti bahagia, marah, takut, sedih, jijik, dan terkejut sering muncul dalam berbagai situasi, termasuk dalam proses pembelajaran. Namun, dalam praktiknya, tidak semua siswa dapat mengelola emosi mereka dengan baik, sehingga dapat menimbulkan gangguan emosi yang berdampak pada motivasi belajar, interaksi sosial, serta prestasi akademik (Ali & Hidayat, 2016). Dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, yang menekankan aktivitas fisik dan interaksi sosial, gangguan emosi dapat menjadi hambatan serius. Siswa yang mengalami gangguan emosi dasar mungkin menunjukkan perilaku seperti kecemasan berlebih, agresivitas, kurangnya motivasi, hingga ketakutan untuk berpartisipasi dalam kegiatan fisik. Hal ini dapat mempengaruhi keterlibatan siswa dalam aktivitas belajar serta menurunkan efektivitas pembelajaran.

Menurut (Kamtomo dalam Dewi et al., 2023) ada beberapa gangguan emosi dasar yang sering muncul dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Pertama, seperti gangguan emosi marah yang dimana emosi ini terjadi karena reaksi emosional terhadap frustrasi, ancaman, atau ketidakadilan yang dirasakan individu. Dalam pembelajaran Penjas, siswa dapat mengalami emosi marah akibat kekalahan dalam permainan, konflik dengan teman, atau ketidakpuasan terhadap aturan yang diterapkan guru. Menurut (Berkowitz dalam Hayati et al., 2018) marah yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan agresivitas dan perilaku destruktif di lingkungan sekolah. Kedua, perasaan takut yang dimana perasaan ini muncul sebagai respons terhadap ancaman atau bahaya, baik yang nyata maupun yang dibayangkan. Dalam konteks Penjas, beberapa siswa mungkin mengalami ketakutan untuk mencoba aktivitas tertentu, seperti melompat dari ketinggian, berenang, atau berpartisipasi dalam permainan kompetitif. Penelitian yang dilakukan oleh Pijpers et al., (2022), menunjukkan bahwa rasa takut yang berlebihan dapat menghambat partisipasi siswa dalam aktivitas fisik dan menurunkan kepercayaan diri mereka. Ketiga, perasaan gelisah atau kecemasan yang berlebihan, perasaan ini lebih bersifat kognitif dan dapat terjadi sebelum individu menghadapi situasi tertentu. Dalam pembelajaran Penjas, siswa mungkin pernah merasa cemas sebelum mengikuti ujian keterampilan motorik, takut tidak mampu menyelesaikan tugas fisik, atau merasa khawatir terhadap penilaian dari teman sebaya ataupun guru. Menurut Spielberger, (2021),

kecemasan yang berlebihan dapat menurunkan konsentrasi dan kinerja fisik siswa dalam kegiatan olahraga.

Gangguan-gangguan emosi dasar ini sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang bersumber dari individu itu sendiri maupun lingkungan sekitarnya. Faktor-faktor ini dapat berdampak pada bagaimana siswa merespons suatu situasi, termasuk dalam menghadapi tantangan fisik dan sosial di lingkungan sekolah. Faktor-faktor yang melatarbelakangi gangguan emosi dasar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat dikategorikan menjadi tiga aspek utama, yaitu faktor lingkungan, faktor pribadi, dan faktor pembelajaran (Anisah, 2015). Faktor lingkungan meliputi tekanan dari teman sebaya, kompetisi dalam olahraga, dan situasi pembelajaran di luar kelas. Hal ini sesuai dengan penelitian (Fine et al., 2022) yang menemukan bahwa tekanan sosial dari teman sebaya dapat meningkatkan kecenderungan gangguan emosi pada anak usia sekolah dasar. Selain itu, persaingan dalam olahraga juga menjadi faktor yang memicu kecemasan dan perasaan takut.

Menurut Pijpers et al., (2022), persaingan dalam pendidikan jasmani dapat meningkatkan motivasi siswa, tetapi dalam beberapa kasus justru menjadi pemicu stres dan ketidaknyamanan, terutama bagi siswa yang kurang percaya diri dalam keterampilan motorik mereka. Adapun faktor pribadi yang mencakup kurangnya kepercayaan diri, pengalaman negatif sebelumnya, dan ketahanan emosional siswa. Beberapa siswa mengungkapkan bahwa mereka merasa tidak percaya diri ketika harus melakukan gerakan olahraga yang sulit atau ketika ditunjuk oleh guru sebagai contoh di depan kelas. Santrock, (2016), yang menyatakan bahwa kepercayaan diri yang rendah dapat menghambat partisipasi siswa dalam pembelajaran dan meningkatkan kecenderungan untuk menghindari tantangan. Pengalaman buruk sebelumnya juga memainkan peran penting dalam membentuk reaksi emosional siswa. Siswa yang pernah gagal dalam ujian keterampilan motorik atau mengalami kejadian tidak menyenangkan dalam olahraga cenderung merasa lebih cemas ketika harus menghadapi situasi serupa.

Hal ini sesuai dengan teori Lazarus dan folkman dalam Biggs., (2017), menjelaskan bahwa reaksi emosional seseorang sangat dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu dan persepsi terhadap tantangan yang dihadapi. Dan yang terakhir adalah faktor pembelajaran yang mencakup metode pengajaran guru, strategi evaluasi keterampilan siswa, dan interaksi antara guru dan siswa. Beberapa siswa menyatakan bahwa mereka merasa cemas ketika guru sering menunjuk mereka secara tiba-tiba untuk mencontohkan gerakan, tanpa memberikan persiapan terlebih dahulu. Menurut Rahmawati & Latifah, (2020), pendekatan pembelajaran yang tidak memperhitungkan kesiapan emosional siswa dapat menyebabkan kecemasan dan menurunkan motivasi belajar. Selain itu, sistem evaluasi yang terlalu kompetitif juga dapat meningkatkan kecemasan siswa. Beberapa siswa merasa tertekan sebelum ujian keterampilan motorik karena takut tidak bisa mencapai standar yang ditetapkan. (Prabawati et al., 2023) menekankan bahwa strategi evaluasi dalam pendidikan jasmani harus lebih fleksibel dan berorientasi pada perkembangan individu, bukan hanya pada hasil akhir.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini akan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Pendekatan ini bertujuan untuk menggali dan mendeskripsikan secara mendalam bentuk-bentuk gangguan emosi yang dialami siswa selama pembelajaran pendidikan jasmani. Kualitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pengalaman, emosi, dan persepsi siswa terhadap pembelajaran penjas. Metode yang digunakan adalah *Fenomenologi*, yang

dimana *Fenomenologi* merupakan penelitian ilmiah yang berfokus pada mengkaji dan meneliti pengalaman yang dialami oleh suatu individu, kelompok, atau makhluk hidup. Penelitian ini memusatkan perhatian pada peristiwa menarik yang terjadi dan menjadi bagian dari pengalaman hidup dari subjek, yang bertujuan untuk menganalisis secara mendalam satu sekolah dasar yang dijadikan sampel. Dengan pendekatan ini, penelitian dapat fokus pada fenomena gangguan emosi yang dialami oleh siswa kelas lima dalam konteks pembelajaran penjas. Dalam penelitian ini, informan merupakan individu yang terlibat secara langsung dan memberikan wawasan serta pengalaman yang relevan dengan topik yang dikaji. Mereka tidak hanya berperan sebagai subjek penelitian, tetapi juga sebagai sumber informasi yang dapat dipercaya untuk membantu peneliti dalam memahami dan menganalisis permasalahan yang kompleks. Pengambilan informan dalam penelitian ini berfokus pada subjek yang diperkirakan memiliki atau yang kaya akan pengalaman terhadap fenomena yang hendak diteliti. Dengan pendekatan ini, peneliti dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai gangguan emosi dasar dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani.

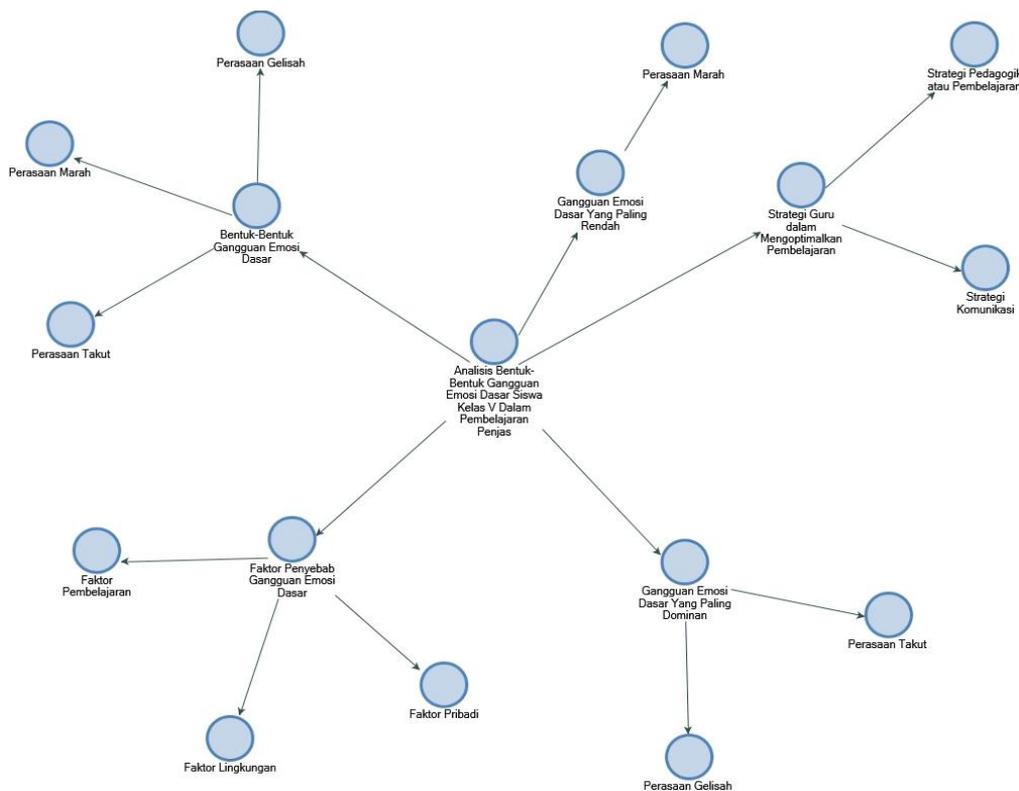
Dalam penelitian ini, informan yang terlibat berjumlah 12 orang, terdiri dari 10 siswa kelas 5 yang terbagi antara 5 anak perempuan dan 5 anak laki-laki yang terindikasi mengalami gangguan emosi dasar ketika pembelajaran Penjas, serta 2 guru yang meliputi guru Pendidikan Jasmani dan guru kelas 5. Pada penelitian ini ada tiga tahapan yaitu tahap perencanaan, tahap wawancara semi terstruktur dan tahap pengolahan data. Tahapan perencanaan diawali dengan menentukan topik atau masalah yang akan diangkat sebagai penelitian, selanjutnya menentukan metode yang akan digunakan dalam penelitian, pembuatan instrumen yang terdiri dari pedoman observasi, wawancara, dan dokumentasi penelitian kemudian pembuatan surat izin penelitian. Yang pertama dilakukan yaitu permohonan izin penelitian, dilanjutkan dengan melakukan observasi secara langsung dan pengambilan dokumentasi sekaligus catatan lapangan. wawancara partisipan dengan menggunakan wawancara semi-terstruktur yang terdiri dari anak kelas 5 yang berjumlah 10 orang, guru penjas, dan guru kelas atau wali kelas dari kelas 5, Tahapan yang terakhir yaitu tahap pengolahan data yang dilakukan dengan cara mentranskrip data hasil wawancara dengan partisipan, analisis tematik dengan menggunakan aplikasi NVivo 12 pro untuk menentukan tema penting yang muncul dan yang terakhir yaitu penyusunan temuan dan pembahasan.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Triangulasi data berupa wawancara, observasi dan juga dokumentasi. Observasi bertujuan untuk mengamati gangguan emosi dasar anak selama aktivitas pembelajaran penjas, peneliti akan ikut serta dalam kegiatan belajar pendidikan jasmani untuk mengamati lebih dalam mengenai perilaku anak saat pembelajaran berlangsung. Setelah itu peneliti akan mencatat semua perilaku atau emosi siswa tersebut dalam lembaran observasi. Wawancara dilakukan untuk mendapatkan informasi yang mendalam dari siswa dan juga guru baik guru penjas dan guru kelas 5 sebagai informan triangulasi sumber pada penelitian ini guna memvalidasi data yang diberikan oleh siswa. Pertanyaan-pertanyaan dalam wawancara akan dilakukan untuk memperoleh jawaban mulai dari mendasar dan mendalam. Kemudian peneliti akan mencatat dan merekam semua jawaban informan untuk memperoleh data dan kesimpulan. Dokumentasi dilakukan untuk memperkuat data terkait penelitian dapat berupa dokumentasi saat pembelajaran penjas berlangsung,

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bagaimana bentuk-bentuk gangguan emosi dasar yang dialami siswa kelas V itu muncul dalam pembelajaran pendidikan jasmani baik yang dominan maupun yang terendah, faktor-faktor penyebabnya, serta strategi yang digunakan guru dalam mengelola kondisi emosional siswa. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, ditemukan bahwa gangguan emosi dasar yang paling dominan adalah perasaan gelisah dan takut, sedangkan bentuk gangguan emosi yang paling jarang muncul adalah perasaan marah walaupun ada moment-moment tertentu yang mengakibatkan siswa menunjukkan emosi tersebut namun masih dalam kontrol dan tidak berlebihan. Sejalan dengan teori perkembangan sosial dan emosional yang dikemukakan oleh Dewi et al., (2020), anak-anak akan melalui tahapan perkembangan yang mempengaruhi keterampilannya baik itu sosial maupun emosional mereka. Pada tahap ini, mereka mulai membangun rasa percaya diri dan kemandirian dalam menghadapi tantangan di lingkungan sekolah.

Namun, gangguan emosi seperti perasaan gelisah, marah, dan takut dapat menjadi penghambat dalam proses perkembangan ini, terutama dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang menuntut keberanian, interaksi sosial, serta keterampilan motorik yang berkembang. Berikut adalah hasil temuan umum di lapangan melalui hasil observasi dan wawancara terhadap 10 siswa kelas V yang bersedia memberikan informasi mengenai perasaan mereka ketika dalam pembelajaran penjas. Guru penjas dan guru kelas V pun terlibat dalam proses wawancara ini guna untuk memvalidasi dan memberikan jawaban yang spesifik terhadap apa yang dikatakan siswa kelas V, semua itu dipublikasikan ke dalam bentuk *project map* melalui aplikasi Nvivo 12 pro.



Gambar 1. Hasil Wawancara Induktif Tematik Terdapat dalam Nvivo 12 pro.

Gangguan emosi dasar yang dialami siswa khususnya dalam pembelajaran Penjas dapat menghambat partisipasi mereka dalam melakukan aktivitas fisik (Putri, 2016). Hal ini diperkuat oleh hasil temuan penelitian yang menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat perasaan gelisah atau kecemasan tinggi cenderung menghindari tantangan dan lebih memilih untuk tidak berpartisipasi dalam aktivitas yang menuntut keterampilan dalam berolahraga. Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa, banyak dari mereka memiliki perasaan takut untuk mencoba gerakan baru dalam kegiatan pembelajaran Penjas, mereka merasa seperti itu dikarenakan takut gagal disaat mencoba atau takut diejek oleh teman sebayanya ketika gagal dalam melakukan gerakan tersebut. Dalam teori tentang regulasi emosi (Gross dalam Dwistia et al., 2025) menjelaskan bahwa individu dengan kemampuan pengelolaan emosi yang rendah lebih rentan terhadap kecemasan dan perasaan gelisah dalam menghadapi situasi baru.

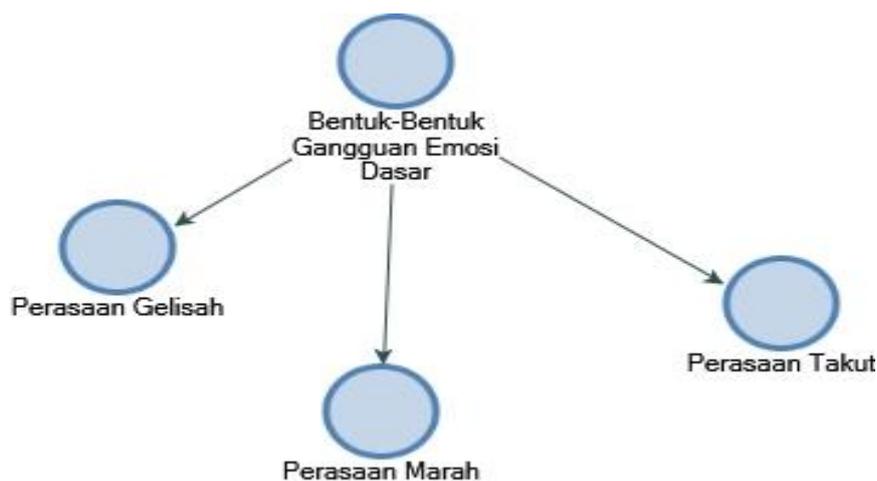
Temuan dalam penelitian ini mengonfirmasi teori tersebut, dimana beberapa siswa menunjukkan perasaan gelisah sebelum memulai aktivitas olahraga, terutama ketika mereka merasa kurang percaya diri dengan kemampuannya. Menurut (Pijpers dalam Destiyanti, 2022) mengemukakan bahwasannya kecemasan atau perasaan gelisah dalam pembelajaran khususnya olahraga sering kali muncul ketika seorang siswa dihadapkan pada olahraga yang melibatkan keterampilan motorik kompleks atau memiliki resiko cedera yang tinggi.

Perasaan gelisah menjadi emosi yang sering dialami siswa selama pembelajaran pendidikan jasmani. Kegelisahan ini muncul dalam berbagai situasi, seperti ketika menunggu giliran bermain, ketika merasa belum siap menghadapi ujian praktik, atau saat diperhatikan oleh banyak orang. Dalam penelitian (Spielberger, 2021) menyatakan bahwa kegelisahan yang tidak terkendali dapat menghambat fokus dan konsentrasi seseorang dalam menghadapi tugas-tugas tertentu. Dalam penelitian ini, beberapa siswa mengungkapkan bahwa mereka merasa tidak nyaman ketika banyak teman sekelas melihat mereka saat berolahraga, yang menyebabkan mereka merasa semakin gelisah dan tidak percaya diri. Selain itu, perasaan takut juga menjadi salah satu bentuk gangguan emosi dasar yang banyak juga dialami siswa (Age & Hamzanwadi, 2020).

Ketakutan ini berkaitan dengan pemikiran mereka terhadap resiko atau tantangan yang mereka hadapi dalam pembelajaran penjas. Beberapa siswa merasa takut gagal atau takut mendapatkan ejekan dari teman sebayanya ketika gagal melakukan sebuah gerakan atau permainan dalam pembelajaran Penjas, adapun siswa yang takut akan mendapatkan sebuah teguran dari guru jika tidak mampu melakukan suatu gerakan dengan benar. Menurut (Lazarus dan Folkman dalam Khoiriyah., 2023) menjelaskan bahwa respons ketakutan muncul akibat evaluasi individu terhadap potensi ancaman yang mereka hadapi dalam suatu situasi. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian ini, di mana siswa yang memiliki pengalaman buruk dalam olahraga sebelumnya cenderung lebih takut untuk mencoba kembali, terutama dalam aktivitas yang menuntut keberanian seperti dalam pembelajaran lompat tinggi, berenang, senam lantai, atau permainan beregu yang kompetitif.

Sementara itu, perasaan marah merupakan bentuk gangguan emosi yang paling jarang ditemukan dalam penelitian ini, meskipun beberapa siswa mengaku pernah merasa kesal ketika kalah dalam permainan atau ketika tidak dapat melakukan suatu gerakan dengan baik, mereka cenderung lebih memilih untuk menenangkan diri daripada melampiaskan kemarahannya tersebut secara agresif. Menurut (Berkowitz dalam Hayati et al., 2018) menyatakan bahwa kemarahan dalam konteks pendidikan cenderung muncul ketika individu merasa diperlakukan tidak adil atau mengalami hambatan dalam

mencapai tujuan. Namun, dalam penelitian ini, siswa lebih sering mengalami perasaan kecewa atau frustrasi dibandingkan dengan kemarahan yang berlebihan. Beberapa siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan tertentu lebih memilih untuk diam, menarik diri dari aktivitas sementara waktu, atau menunjukkan ekspresi wajah murung sebagai bentuk pelampiasan emosi mereka. Hal ini dapat dikaitkan dengan lingkungan belajar yang cenderung lebih suportif, di mana guru berperan dalam memberikan dorongan positif serta menciptakan suasana yang efektif dalam pembelajaran. Hal tersebut bisa digambarkan dengan *project map* berikut ini bahwasannya ada beberapa bentuk-bentuk jenis gangguan emosi dasar yang dominan terjadi ataupun yang terendah disaat pembelajaran Penjas berlangsung

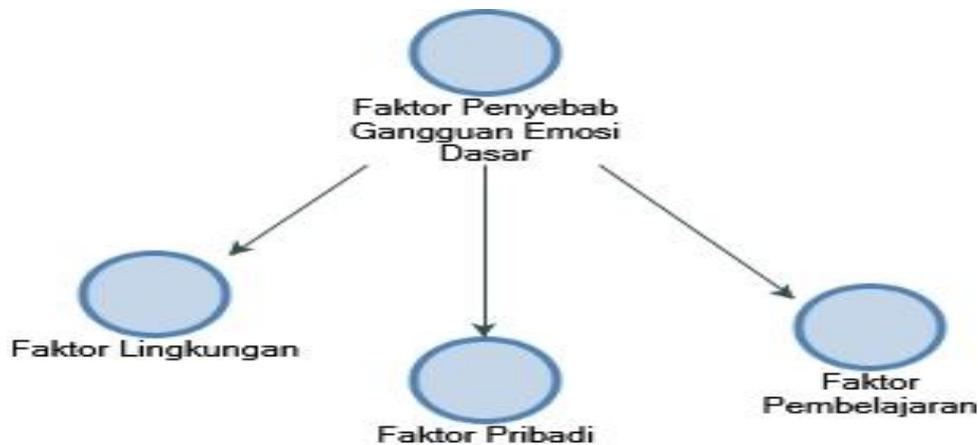


Gambar 2. Hasil Wawancara Bentuk-Bentuk Gangguan Emosi Dasar Siswa Dalam Pembelajaran Penjas yang Dimuat Melalui Nvivo 12 pro.

Faktor-faktor yang melatarbelakangi munculnya gangguan emosi dasar dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat dikategorikan menjadi faktor lingkungan, faktor pribadi, dan faktor pembelajaran. Faktor lingkungan, seperti tekanan dari teman sebaya dan kompetisi dalam olahraga, menjadi pemicu utama kecemasan dan ketakutan pada siswa. Banyak siswa merasa takut diejek jika mereka melakukan kesalahan dalam olahraga, sehingga mereka cenderung menahan diri untuk tidak mencoba. Menurut Fine et al., (2022) menyatakan bahwa tekanan sosial dalam kelompok dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri anak dalam berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Selain faktor lingkungan, faktor pribadi, seperti kurangnya kepercayaan diri dan pengalaman buruk sebelumnya, juga menjadi penyebab utama gangguan emosi dasar siswa. Siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah cenderung lebih takut untuk mengambil risiko dan lebih mudah mengalami kecemasan saat berolahraga.

Menurut Santrock dalam Dewi et al., (2020) menyebutkan bahwa rasa percaya diri dalam keterampilan fisik dapat dibangun melalui pengalaman positif dan dukungan sosial yang baik dari lingkungan sekitar. Faktor pembelajaran, seperti metode pengajaran guru dan sistem evaluasi keterampilan, juga turut berkontribusi terhadap munculnya gangguan emosi dasar. Siswa yang merasa terbebani oleh ujian praktik atau sering ditunjuk tanpa persiapan cenderung mengalami kecemasan lebih tinggi. Di dalam penelitian Rahmawati & Latifah, (2020) menegaskan bahwa pendekatan pengajaran yang lebih fleksibel dan suportif dapat membantu siswa mengelola kecemasan mereka dan

meningkatkan partisipasi dalam pembelajaran jasmani. Berdasarkan hasil temuan penelitian melalui wawancara terhadap siswa kelas V, guru penjas, dan guru kelas V, ada beberapa faktor penyebab yang melatarbelakangi siswa mengalami gangguan emosi dasar tersebut, semua itu bisa digambarkan dalam *project map* berikut.



Gambar 3. Hasil Wawancara Mengenai Faktor yang Melatarbelakangi Terjadinya Gangguan Emosi Dasar yang Dimuat Melalui Nvivo 12 pro.

Gangguan emosi dasar dalam pembelajaran pendidikan jasmani ini merupakan fenomena yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, termasuk faktor individu, lingkungan sosial, dan strategi pembelajaran yang diterapkan oleh guru. Guru memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung dan membangun rasa percaya diri siswa. Menurut Goleman dalam Arieska et al., (2018) dalam konsep kecerdasan emosional, guru dapat membantu siswa mengelola emosinya dengan menciptakan suasana belajar yang kondusif, memberikan dorongan positif, serta membimbing mereka dalam mengatasi tekanan yang muncul selama pembelajaran jasmani. Menurut Slavin dalam Ekawati, (2019) menambahkan bahwa metode pengajaran yang inklusif dan adaptif dapat membantu siswa yang mengalami kesulitan dalam pengelolaan emosi agar tetap terlibat aktif dalam proses belajar. bahwa guru tidak hanya bertanggung jawab dalam mengajarkan keterampilan motorik, tetapi juga dalam membantu siswa mengembangkan regulasi emosinya. Melalui pendekatan yang lebih suportif, strategi komunikasi yang tepat, serta metode pembelajaran yang lebih adaptif, guru dapat menciptakan lingkungan belajar yang aman dan mendorong partisipasi aktif siswa dalam pendidikan jasmani. Hal ini sejalan dengan tujuan utama pendidikan jasmani, yaitu membentuk individu yang tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga memiliki keseimbangan emosional dan kemampuan sosial yang baik. Strategi-strategi dari guru tersebut dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 4. Hasil Wawancara Mengenai Strategi Guru dalam Mengoptimalkan Pembelajaran yang Dimuat Melalui Nvivo 12 pro.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai analisis gangguan emosi dasar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, ditemukan bahwa gangguan emosi dasar yang muncul pada siswa kelas V merupakan fenomena yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari lingkungan, pribadi, maupun strategi pembelajaran yang diterapkan oleh guru. Gangguan emosi seperti rasa gelisah, takut, dan marah sering kali muncul ketika siswa menghadapi tantangan fisik, tekanan sosial, atau pengalaman negatif dalam aktivitas jasmani. Faktor-faktor ini tidak hanya berdampak pada motivasi siswa dalam berpartisipasi, tetapi juga berpengaruh terhadap perkembangan sosial dan psikologis mereka selama proses pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Age, J. G., & Hamzanwadi, U. (2020). Perilaku Sosial Emosional Anak Usia Dini. *Jurnal Golden Age*, 4(01), 181–190. <https://doi.org/10.29408/jga.v4i01.2233>
- Ajeng Aliya Nurlatifa, & Nanan Abdul Manan. (2021). Analisis Kecerdasan Emosi Siswa Sekolah Dasar Dalam Pembelajaran Di Masa Pandemi. *Jurnal Lensa Pendas*, 6(1), 25–32. <https://doi.org/10.33222/jlp.v6i1.1646>
- Alakashee, B., Al Gharaibeh, F., El-Mneizel, A., & Aderibigbe, S. (2022). Teachers' views about school students' behavioral problems in the Emirate of Sharjah: An exploratory study. *Heliyon*, 8(6), e09756. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e09756>
- Ali, M. Y., & Hidayat, T. (2016). Hubungan Kestabilan Emosi terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani (Studi pada Siswa Kelas X-1 SMAN 1 Senori, Tuban). *JPOK: Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 04(01), 3. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Anisah, A. S. (2015). Gangguan perilaku pada anak dan implikasinya terhadap perkembangan anak usia sekolah dasar ani siti anisah. *Pendidikan Dasar*, 1(2), 1–16. <http://jurnal.untirta.ac.id/index.php/jpsd/article/download/689/542>
- Arieska, O., Syafri, F., & Zubaedi, Z. (2018). Pengembangan Kecerdasan Emosional (Emotional Quotient) Daniel Goleman Pada Anak Usia Dini Dalam Tinjauan Pendidikan Islam. *Al Fitrah: Journal Of Early Childhood Islamic Education*, 1(2), 103. <https://doi.org/10.29300/alfitrah.v1i2.1337>
- Author 1, Author 2, & Author 3. (2017). Title article. *Seminar Nasional: Jambore*

- Konseling* 3, 00(00), XX–XX. <https://doi.org/10.1007/XXXXXX-XX-0000-00>
- Destiyanti, Ika candra. (2022). Bullying Ancaman Nyata Dalam Dunia Pendidikan. *Jurnal Education and Development*, 10(1), 263–266.
- Dewi, M. P., S. N., & Irdamurni, I. (2020). Perkembangan Bahasa, Emosi, Dan Sosial Anak Usia Sekolah Dasar [Language, Emotional, and Social Development in Primary School-Aged Children]. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 7(1), 1.
- Dewi, S. R., & Yusri, F. (2023). Kecerdasan Emosi Pada Remaja. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 2(1), 65–71. <https://doi.org/10.56248/educativo.v2i1.109>
- Dwistia, H., Sindika, S., Iqtianti, H., & Ningsih, D. W. (2025). *Peran Lingkungan Emosional Anak Keluarga dalam Perkembangan*. 2, 1–9.
- Ekawati, M. (2019). Teori belajar menurut aliran psikologi kognitif serta implikasinya dalam proses belajar dan pembelajaran. *E-Tech*, 7(2), 391960.
- Fine, S. L., Musci, R. J., Bass, J. K., Chipeta, E., Mafuta, E. M., Pinandari, A. W., Wilopo, S. A., Zuo, X., & Blum, R. W. (2022). A Multi-Country Study of Risk and Protective Factors for Emotional and Behavioral Problems Among Early Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 71(4), 480–487. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2022.05.002>
- Hayati, R., & Indra, S. (2018). Gambaran Tingkat Marah Dan Perilaku Agresif Pada Remaja. *Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian*, 1(1), 395–398.
- Henni Marsari, Neviyarni, dan I. (2021). Perkembangan Emosi Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1816–1822. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/1182>
- Mahmud, M., & Fajri, A. (2021). Strategi Pengendalian Emosi Pada Anak Usia Sekolah Dasar Untuk Mendukung Kecerdasannya. *Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat*, 4(1), 44–54. <https://doi.org/10.31869/jkpu.v4i1.2479>
- Nailiah, I. M., Aprilia, S., & Mulyadiprana, A. (2023). Saya senang, tapi sedih juga.... Studi literasi emosi peserta didik sekolah dasar dalam pembelajaran. *COLLASE (Creative of Learning Students Elementary Education)*, 6(5), 908–916. <https://doi.org/10.22460/collase.v6i5.18354>
- Nasir, A., Nurjana, Shah, K., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Pendekatan Fenomenologi Dalam Penelitian Kualitatif 1. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 4445–4451. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative%0APendekatan>
- Nurmalitasari, F. (2015). Perkembangan Sosial Emosi pada Anak Usia Prasekolah. *Buletin Psikologi*, 23(2), 103. <https://doi.org/10.22146/bpsi.10567>
- Pijpers, N., van den Heuvel, H., Duncan, I. H., Yorzinski, J., & Neethirajan, S. (2022). Understanding Chicks' Emotions: Are Eye Blinks & Facial Temperatures Reliable Indicators? *BioRxiv*, 2022.01.31.478468. <https://doi.org/10.1101/2022.01.31.478468> <http://biorxiv.org/content/early/2022/02/01/2022.01.31.478468.abstract>
- Prabawati, W., Mahabbati, A., Diniarti, G., & Purwanta, E. (2023). Identifikasi Peserta Didik dengan Gangguan Emosi dan Perilaku di Sekolah Dasar. *Sekolah Dasar: Kajian Teori Dan Praktik Pendidikan*, 32(2), 140. <https://doi.org/10.17977/um009v32i22023p140-151>
- Program, P., Abdurrahman Wahid Pekalongan, U. K., Khoiriyah, N., Muaz, A., & Basit Atamimi, A. (2023). Intensitas Puasa Senin Kamis Terhadap Kematangan Emosi Remaja Putri (Studi di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak). *Nurul Khoiriyah Dkk) |197 Journal of Sufism and Psychotherapy*, 3(2), 2797–779.

- Putri, D. R. (2016). Peran Dukungan Sosial dan Kecerdasan Emosi Terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Remaja Awal. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 12. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i1.1770>
- Rahmawati, M., & Latifah, M. (2020). Gadget Usage, Mother-Child Interaction, and Social-Emotional Development among Preschool Children. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 13(1), 75–86. <https://doi.org/10.24156/jikk.2020.13.1.75>
- Ridha Hanifah. (2023). Pengenalan Emosi Dasar dan Anti-Bullying pada sebagai Upaya Meningkatkan Kesadaran Berempati dalam Masyarakat. *Jurnal Pengabdian, Riset, Kreativitas, Inovasi, Dan Teknologi Tepat Guna*, 1(2), 225–233. <https://doi.org/10.22146/parikesit.v1i2.9718>
- Sary, Y. N. E. (2017). Perkembangan kognitif dan emosi psikologi masa remaja awal. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 01(01), 6–12.
- Spielberger, C. D. (2021). Stress and anxiety in sports. In *Anxiety in sports* (pp. 3-17). Taylor & Francis.
- Sudirjo, E., & Alif, M. N. (2018). *Pertumbuhan Dan Perkembangan Motorik-Konsep Perkembangan dan Pertumbuhan Fisik dan Gerak Manusia*.
- Suherman, A. (2016). Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani. *Cetakan Ke-1. Bandung: PT Refika Aditama*, 1–5.
- Syafruddin, M. A., Jahrir, A. S., Yusuf, A., Ikadarny, & Yusuf, A. (2022). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Dalam Pembentukan Karakter Bangsa. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 10(2), 73–83.