

PENJASOR SEBAGAI ALAT PENGEMBANG KECAKAPAN HIDUP REMAJA

Sarjan Mile

Dosen FIKK Universitas Negeri Gorontalo
Email milesarjan@gmail.com

ABSTRAK

Meskipun sebagian besar pemicu tindakan dan perilaku menyimpang dari remaja tersebut didorong oleh faktor sosial yang sifatnya sangat kompleks, penelusuran para ahli menyimpulkan bahwa kelemahan mereka secara emosional dan psikologis akibat asuhan keluarga memberi dampak pada besarnya kecenderungan mereka untuk menyimpang, di samping kurang kokohnya institusi non-formal di masyarakat yang dapat menambal kelemahan keluarga. Penjas dan olahraga disinyalir oleh para ahli akan memberikan dampak positif bagi perkembangan kecakapan sosial mereka, bahkan melalui penjas dan olahraga, para remaja dapat diarahkan untuk mampu menguasai "kecakapan hidup".

Kata Kunci: Kenakalan remaja, olahraga, Kecakapan hidup.

Bagi banyak orang, masa remaja semata-mata merupakan suatu "periode antara" dari masa kanak-kanak dan masa dewasa. Dengan pengertian tersebut, maka dengan mudah kita bisa melihat bahwa masa remaja awal (usia 11-14), masa-masa remaja pertengahan (usia 15-18), dan masa-masa remaja akhir (18-21) (Malina, R. And Bouchard, 1991; Steinberg, 1993). Namun demikian, tidak mudah menjawab pertanyaan seperti: "mengapa pada tahap ini kita cenderung mengkhawatirkan mereka lebih besar daripada masa-masa yang mengantarainya?"

Pertanyaan di atas memang tidak mudah dijawab jika kita melihat masa remaja dari batasan usia serta fisik mereka saja. Dengan cara demikian, masa remaja hanyalah serangkaian masa yang merupakan kelanjutan dari masa kanak-kanak serta merupakan masa yang mendahului masa dewasa. Tetapi jika kita melihat definisi masa remaja dengan sudut pandang yang berbeda, maka akan mudah sekali bagi kita memahami pertanyaan di atas. Ambil misal jika kita membatasi arti masa

remaja sebagai "...masa di mana seorang individu dihadapkan pada seperangkat peranan yang semakin kompleks dan pada waktu yang bersamaan, perlu menolak atau mengubah peranan-peranan yang sebelumnya dimainkannya" (Danish, Nellen and Owens dalam Realte and Brewer, 1996).

Hill (1983) merumuskan perspektifnya tentang masa remaja dilihat dari tiga komponen, yaitu pertama, perubahan-perubahan fundamental yang dihubungkan dengan masa remaja, kedua, dari konteks masa remaja, dan ketiga dari perkembangan psikososial dalam masa remaja. Beberapa perubahan-perubahan fundamental yang terjadi pada masa remaja diantaranya adalah diawalinya masa pubertas (biologis), masa awal pelepasan diri dari lingkungan orang tua dan awal bersatunya dengan identitas yang berbeda (emosi), perkembangan penalaran yang lebih maju (kognitif), terfokus pada hubungan sesama teman daripada hubungan dengan orang tua (interpersonal), serta suatu masa transisi pada kewajiban kerja dan peran keluarga (sosial).

Dalam hal konteks, sedikitnya terdapat empat konteks utama yang mempengaruhi perkembangan seorang remaja, yaitu keluarga, teman sebaya, sekolah, dan tempat kerja atau kelompok belajarnya. Sedangkan dalam hal isu psikososial, sedikitnya terdapat lima isu utama yang menyertai perkembangan remaja: identitas, otonomi, keitiman, seksualitas, dan prestasi (Steinberg, 1993).

Karena perubahan-perubahan di atas sedang dan terus berlangsung, mengembangkan suatu program intervensi yang bersifat efektif pada remaja akan memberikan beberapa tantangan unik. Itu terjadi karena diantaranya perubahan-perubahan tersebut akan berhubungan dan berpengaruh juga pada kesehatan remaja. Disinyalir bahwa dalam masa remaja, individu biasanya sering terlibat dengan kegiatan-kegiatan yang sebelumnya tidak pernah dilakukan. Salah satunya adalah tindakan-tindakan yang disebut *health compromising behavior* (Jessor, 1982) yaitu perilaku yang mengancam kesehatan individu yang bersangkutan. Padahal yang harus diupayakan oleh remaja itu, dengan bantuan program pendidikan yang baik, adalah tindakan yang lazim disebut sebagai *health enhancing behavior*, yaitu perilaku yang cenderung untuk memperbaiki kesehatan individu.

Diantara sekian banyak perilaku yang merusak kesehatan yang berhasil ditemukan oleh para peneliti terhadap kecenderungan di antara remaja adalah penyalahgunaan obat dan minuman keras, perilaku kekerasan dan kenakalan remaja, keterlibatan dalam perilaku *sex* yang bebas di luar nikah, serta *drop-out* dari sekolah (Johnston & O'Malley, 1986; Perry & Jessor, 1985). Akibat lebih lanjut demikian temuan para peneliti, para remaja yang memiliki masalah-masalah dalam salah satu hal di atas besar kemungkinannya untuk mengalami masalah juga dalam hal lainnya.

Di samping perlunya mengetahui dalam hal apakah para remaja sering terlibat dalam perilaku yang merusak adalah penting juga jika

kita mengerti mengapa mereka terlibat dalam perilaku tersebut. Kesimpulannya para peneliti nampaknya tidak mengejutkan ketika mereka menemukan tiga alasan yang menjadi pendorong utama mengapa para remaja terlibat dalam perilaku demikian; yaitu pertama, faktor sosial dan teman sebaya (menjadi bagian dari kelompok); kedua, faktor-faktor yang mampu mengatasi kesulitan secara negatif (melarikan diri dari masalah dan rasa frustrasi); dan ketiga, kekurangan rasa optimisme tentang masa depan (Johnston & O'Malley, 1986).

Sebab-sebab Penyimpangan Perilaku

Dari kesemua fakta yang sering ditampilkan kepada kita selama ini, nampak jelas bahwa masa remaja adalah masa paling rawan dalam seluruh masa kehidupan seorang individu, dari mulai ia dilahirkan hingga mengakhiri hidupnya kelak sebagai orang dewasa. Temuan-temuan terakhir bahkan menandai semakin besarnya jumlah kasus serta kejadian penyimpangan perilaku dengan berbagai akibatnya, yang secara sistematis bernilai signifikan. Walaupun bisa jadi masih dianggap kontroversi sebagai sebuah kesimpulan, adalah jelas bahwa semakin banyak anak dan remaja yang berada dalam resiko untuk menjadi pembolos, *drop out* dari sekolah, pengguna obat-obatan terlarang, anak nakal, hamil remaja di luar nikah, pelaku kekerasan dan penganiayaan.

Gelombang kemajuan ekonomi dan taraf hidup yang begitu besar dewasa ini memang menjanjikan perbaikan hidup di satu segi. Tetapi di pihak lain kemajuan itupun memberikan konsekuensi yang begitu besar. Setiap orang seolah disibukkan dengan kerja dan berbagai aktivitas yang meningkat, yang memberi akibat peningkatan stress pada kehidupannya. Sementara kemampuan mentolerir stress tadi tidak ditingkatkan dengan proporsional, maka kehidupan seseorang semakin diarahkan pada beban fisik dan psikologis yang semakin besar. Semakin hari,

beban itu semakin besar sehingga mempengaruhi kestabilan pikiran dan emosinya, yang akibat lebih jauhnya adalah menurunnya kesehatan fisiknya dan mentalnya.

Kondisi kehidupan demikian jelas mempengaruhi pola perilaku setiap orang. Hubungan antara anak dengan orang tua menjadi terpengaruh, hubungan antar teman berubah, dan hubungan antar sesama pun mengalami pergeseran. Begitu pula dengan pola reaksi dari hubungan tersebut, yang mau tidak mau turut berubah serta menyajikan pola yang kadang-kadang ekstrim. Yang paling nampak terimbas oleh perubahan tersebut tidak lain adalah remaja, karena pada masa itulah intensitas pergaulannya antara sesama meningkat dan mengalami langsung dinamikanya.

Keterampilan emosional seorang remaja, dengan demikian benar-benar menjadi satu-satunya andalan dalam hal bagaimana ia menjalani pergaulannya. Jika ia mempunyai keterampilan emosional yang baik, maka ia akan menikmati pergaulannya tanpa mengundang resiko apapun. Namun ternyata, alangkah banyaknya remaja yang keterampilan emosionalnya sangat kurang sehingga pola respon dan reaksinya terhadap perilaku orang lain sangat berlebihan, seperti cepat tersinggung, menarik diri, atau yang paling ekstrim adalah melakukan tindak kekerasan sebagai balasan atas apa yang dirasakannya sebagai menyakitkan hatinya. Di sini nampak bahwa remaja-remaja yang sering terlihat dalam perilaku-perilaku yang tidak bertanggung jawab adalah remaja yang secara emosional tidak terampil atau tidak cerdas (lihat Goleman (1997) dalam *Emotional Intelligent*).

Menurut Goleman, kekurangan dalam hal kecerdasan emosional bisa disebabkan oleh bermacam-macam aspek. Yang paling potensial, menurutnya, adalah pola asuhan yang salah dalam keluarga ketika seseorang masih kanak-kanak, di samping merupakan bawaan yang sifatnya tidak permanen. Orang tua yang

tidak bisa memberikan perhatian dan kasih sayang pada anaknya, relatif akan membesarkan anak yang tidak bagus keterampilan emosionalnya, entah menjadi anak pemalu, penakut, anak yang agresif atau anak yang tidak memiliki empati.

Keluarga, menurut Goleman, adalah tempat persemaian utama di mana anak belajar menjadi manusia baik atau menjadi manusia yang tidak baik. Keluarga yang menyenangkan dan menentramkan, akan membesarkan anak yang tenang dan lembut. Sedangkan keluarga yang berantakan dan penuh suasana tidak tenang akan melahirkan anak yang tidak tenang pula. Bagaimana hal itu bisa terjadi?

Pembelajaran emosi dimulai pada saat-saat paling awal kehidupan dan terus berlanjut sepanjang masa kanak-kanak (Goleman, 1997). Semua pergaulan antara orang tua dan anaknya mempunyai makna emosional yang kaya, dan dalam proses sekian lama dengan pesan-pesan yang diulang-ulang tersebut, anak-anak membentuk inti pandangan serta kemampuan emosionalnya. Anak-anak yang orang tuanya sangat tidak terampil dan memberi contoh-contoh yang tidak baik memiliki resiko yang paling besar. Orang tua yang demikian kemungkinan besar tidak bisa memberikan perhatian yang memadai bagi anaknya, apalagi menyesuaikan diri pada kebutuhan emosional anaknya. Akibatnya anak-anak akan merasa diabaikan dan jadilah mereka anak-anak yang mudah cemas, tidak punya perhatian, agresif, atau menarik diri.

Masih menurut Goleman, tiga atau empat tahun pertama dalam hidup anak adalah periode di mana otak tumbuh hingga kurang lebih dua pertiga ukuran normal usia dewasa serta berkembang kerumitannya dengan kecepatan yang tidak akan pernah terjadi lagi pada masa berikutnya. Selama periode ini, jenis-jenis proses pembelajaran penting berlangsung lebih mudah daripada periode berikutnya dalam kehidupan, terutama pembelajaran emosi. Dalam hal ini Goleman

menjelaskan bahwa kebiasaan pengelolaan emosi yang berulang-ulang selama masa kanak-kanak dan masa remaja dengan sendirinya akan membantu mencetak jaringan sirkuit ini. Ini membuat masa kanak-kanak menjadi masa penting bagi pembentukan kecenderungan emosi seumur hidup: kebiasaan-kebiasaan yang diperoleh masa kanak-kanak menjadi tertera dalam jaringan sinaps dasar arsitektur persarafan, dan lebih sulit diubah di masa kemudian. Seperti telah kita lihat pengalaman penting tersebut mencakup bagaimana orang tua dapat diandalkan dan tanggap terhadap kebutuhan anak, peluang serta bimbingan yang diperoleh anak dalam belajar menangani kekecewaannya sendiri dan mengendalikan dorongan hatinya dan berlatih berempati. Dengan cara yang sama, pengabaian dan penganiayaan, ketiadaan perhatian dari orang tua yang tidak peduli dan sibuk sendiri, atau pendidikan yang brutal dapat meninggalkan jejak pada sirkuit.

Penelusuran terhadap keluarga sebagai akar penyebab perilaku anak di kemudian hari relatif konsisten dengan temuan terdahulu yang menelusuri perkembangan anak-anak dari keluarga yang kurang mampu. Patterson dkk (1989) menemukan bahwa perilaku antisosial sepertinya menjadi ciri perkembangan yang dimulai sejak dini dalam kehidupan seseorang dan seringkali berlanjut hingga usia remaja dan dewasa. Keluarga yang membesarkan anak-anak demikian dicirikan dengan perilaku kasar dan disiplin yang tidak konsisten, keterlibatan yang sedikit antara orang tua dan anaknya, serta kurangnya pengawasan terhadap kegiatan anak.

Bahkan penelitian yang dilakukan secara longitudinal terhadap bayi-bayi yang dilahirkan dari ibu yang menderita stress pada waktu hamil pun menunjukkan bahwa pada umur masa remaja mereka menjadi anak yang bermasalah dalam belajar dan berperilaku, mempunyai catatan kenakalan yang parah mempunyai masalah kesehatan mental, serta

hamil sebelum usia 18 tahun (Werner, 1989, dalam Deloache, 1992).

Tambahan lagi, dalam kondisi sosial sekarang ini, bahaya laten yang ditimbulkan oleh keluarga diperparah oleh kondisi-kondisi luar yang potensial. Sebut saja bahwa tantangan anak-anak kita sekarang sudah semakin diperbesar oleh meningkatnya kemudahan untuk memperoleh obat-obatan dan senjata, oleh imagi-imagi liar yang ditayangkan oleh televisi dan media lain, serta oleh kondisi perekonomian, sosial dan politik serta kemiskinan, pengangguran, dan rasisme (Hellison, 1995).

Kondisi-kondisi di atas jelek tak bisa dielakkan begitu saja agar anak-anak kita terbebas dari libatan pengaruhnya yang begitu kuat. Akankah kita membiarkan begitu saja anak-anak kita terbawa arus dan berubah menjadi monster jamannya kelak? Tentu saja tidak. Paling tidak, saat ini kita tidak akan bisa membiarkan anak-anak kita terhanyut dalam gelombang demikian. Pertanyaannya adalah, bagaimana nanti? Amerika saja belakangan sudah diklaim sebagai negara yang orang-orangnya sudah dianggap tidak peduli kepada anak-anaknya. Dalam kata-kata Boyer (1992), kesemua itu diungkap sebagai berikut:

America is losing sight of its children. In decisions made every day we are placing them at the very bottom of the agenda, with grave consequences for the future of the nation. It's simply intolerable that millions of children in this country are physically and emotionally disadvantaged in ways that restrict their capacity to learn, especially when we know what a terrible price will be paid for such neglect, not just educationally, but in human terms as well.

Menyadari hal tersebut bisa berakibat fatal bukan saja bagi anak yang bersangkutan tetapi juga bagi masyarakat kita sebagai bangsa, membiarkan anak-anak berada dalam kelaparan kasih sayang dan kehangatan secara terus menerus, tentunya bukanlah tindakan bijaksana.

Oleh karena itu diperlukan adanya suatu program yang mampu memberikan perbaikan terhadap kecenderungan yang ada sebagai alternatif yang bisa ditempuh. Pada taraf perkembangan dewasa ini, satu hal yang dipandang perlu untuk dilakukan adalah mencoba memetik manfaat praktis dari kegiatan pendidikan jasmani sebagai penambal bolongan-bolongan yang dibuat di keluarga.

Pentingnya Pemrograman Penjas dan Olahraga Bagi Remaja

Olahraga dan penjas selalu melibatkan peserta remaja yang berpartisipasi di dalamnya dalam jumlah yang sangat besar. Barangkali, hanya kegiatan-kegiatan dan institusi seperti sekolah lah yang mampu mengalahkan raihan jumlah peserta yang banyak itu, walaupun belum tentu menjadi indikasi murni tentang minat para remaja. Itulah pula keuntungan dari penggunaan penjas dan olahraga dalam mengajarkan keterampilan hidup karena jumlah yang besar itu dapat dimanfaatkan sebagai kegiatan yang masih melibatkan masyarakat sekolah.

Untuk sebagian remaja, ketika minat dan keterlibatan mereka dalam olahraga meningkat, meningkat pulalah perhatian mereka dalam hal penampilan dan kompetensi mereka sendiri. Olahraga kemudian menjadi suatu metafora yang mudah dimasuki serta menjadi suatu contoh dari kompetensi personal sehingga memungkinkan para pendidik untuk memasukkan upaya campur tangannya dalam mengajarkan keterampilan kehidupan untuk menjadi orang yang sukses.

Semua keterampilan, tanpa memperhatikan tujuannya, memerlukan praktek latihan untuk menguasainya. Latihan tersebut tentu tidak dalam waktu sebentar, melainkan perlu dilakukan dalam bilangan waktu yang cukup. Jika ini disadari oleh anak, maka mereka akan dengan penuh keyakinan dan sungguh-sungguh mempelajarinya. Dari situ ada dua hal yang dipelajari, yaitu pertama bahwa

keterampilan yang dipelajari benar-benar bermanfaat baginya, dan kedua, mereka sendiri akan semakin terampil dalam menentukan tujuan-tujuan dari apa yang dipelajarinya. Hal itu bersifat timbal balik, yaitu keterampilan merancang tujuan yang mendasar dapat meningkatkan penampilan dengan cara memperjelas tujuan latihan dan kompetensi yang hendak dikuasai. Jika itu terbukti benar di mata mereka, maka perancangan tujuan-tujuan berikutnya akan membantu mereka dalam meningkatkan self-efficacy dan kompetensinya ketika secara progresif tujuan-tujuan yang ditetapkan tersebut dapat dicapai.

Apa yang harus ditekankan dalam pembelajaran penjas atau olahraga adalah kesadaran bahwa ketika anak-anak mempelajari keterampilan gerak dan olahraga, sebenarnya mereka justru sedang mempelajari keterampilan hidup. Lewat olahraga mereka mampu mengasah keterampilan fisik yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari sekaligus melatih keterampilan emosionalnya.

Dalam hubungan antara keterampilan berolahraga untuk hidup sukses inilah diantaranya mengapa keterlibatan dalam kegiatan olahraga akan mempunyai manfaat pada perkembangan psikososial dan prososial jauh melebihi kesegeraan dari apa yang dipelajari di lapangan atau arena lainnya. Dan biasanya hal ini dipercaya penuh bahwa apa yang dipelajari di lapangan olahraga akan dapat langsung ditransfer ke kehidupan lain, baik ke ruang kelas, ke rumah, atau ke lingkungan pergaulan lain.

Sebuah alasan terhadap hasil penelitian baru-baru ini menunjukkan bahwa kegiatan olahraga memang mempunyai pengaruh positif pada perkembangan remaja (Danish, et al. 1990). Penelitian itu juga menyimpulkan bahwa untuk sepenuhnya mengerti tentang peranan olahraga dalam perkembangan remaja, sebaiknya guru atau pelatih bisa menyajikan topik yang bisa sesuai untuk berlangsung

sepanjang masa daripada berfokus pada satu periode perkembangan tertentu saja.

Kebanyakan riset yang dilaksanakan dewasa ini dalam kaitannya dengan nilai olahraga pada remaja telah memfokuskan tinjauannya pada dampak olahraga terhadap perkembangan identitas dan rasa berkompeten di antara mereka. Hal ini tentu saja cocok dengan jiwa remaja, karena olahraga adalah suatu arena di mana para remaja mencari identitas pribadi dan impian-impian mereka tentang masa depan. Identitas ini, yang merupakan hasil dari pengalaman masa lalu dirinya dan juga feedback dari orang lain, didefinisikan oleh Waterman (1985) sebagai "...a self-definition comprised of those goals, values and beliefs which a person find personally expressive and to which he or she is unequivocally committed".

Olahraga mempunyai potensi untuk meningkatkan perkembangan emosional dan memungkinkan orang untuk menikmati dirinya sendiri ketika berada dalam prosesnya. Akan tetapi, meningkatkan perkembangan emosional bukanlah suatu hasil yang tidak perlu direncanakan. Hal tersebut terjadi ketika seseorang bertanding melawan dirinya sendiri dan lebih khusus lagi melawan potensi dan lebih khusus lagi melawan potensi dan tujuannya sendiri.

Setelah mendiskusikan potensinya yang positif yang dimiliki kegiatan olahraga, adalah penting untuk segera mengarahkan bahwa aspek-aspek yang bermanfaat tersebut harus disemaikan, karena kesemua itu tidak bisa terjadi tanpa disengaja. Tanpa adanya bimbingan yang hati-hati, elemen-elemen olahraga yang membangun identitas dan karakter tersebut dapat mengarah pada hal yang ekstrim dan penutupan identitas diri.

Kecenderungan semacam ini terjadi ketika seorang individu membuat komitmen pada suatu peranan tanpa terlibat dalam perilaku eksploratif dalam kegiatan lain, sehingga hanya mencurahkan seluruh energinya dalam suatu kegiatan saja. Menurut beberapa peneliti,

identity foreclosure dalam suatu olahraga terjadi karena identitas keolahragannya terancam.

Penjas Sebagai Pengajaran Keterampilan Hidup Bagi Remaja

Untuk menggunakan olahraga dalam menunjang peningkatan pertumbuhan personal, kita harus mengakui bahwa kegiatan tersebut hanyalah merupakan metafora untuk meningkatkan kompetensi, bukan suatu tujuan akhir itu sendiri. Dengan kata lain, bilai kahir dari pengalaman dalam bidang olahraga terletak pada penerapan prinsip-prinsip yang dipelajari melalui keikutsertaan dalam bidang lainnya. Dari sekian juta anak yang terlibat dalam olahraga, hanya sebagian kecil saja yang benar-benar memilih kegiatan tersebut sebagai pilihan karirnya. Bagian terbesarnya, hanya menganggap bahwa kegiatannya dalam berolahraga hanyalah sebagai wahana untuk mengukuhkan identitasnya, menemukan keterampilan dan minat dalam bidang lain, dan diharapkan menerapkan beberapa prinsip berguna lainnya yang dipelajari selama keikutsertaan dalam olahraga pada masa-masa dewasanya. Perilaku-perilaku sikap yang dapat ditransfer itulah yang disebut keterampilan hidup.

Keterampilan hidup tersebut akan memungkinkan seorang individu untuk sukses dalam lingkungan kehidupannya, seperti lingkungan keluarga, sekolah, tempat kerja, tetangga, dan masyarakat sekitar. Masih menurut Danish et al. (dalam Realte & Brewer, 1996), keterampilan hidup bisa bersifat perilaku (misalnya komunikasi efektif dengan sebaya dan orang dewasa) dan bisa juga bersifat kognitif (misalnya membuat keputusan yang efektif). Ketika seseorang meningkat lebih berumur, jumlah dari kriteria kesuksesan di dalam lingkungan semakin meningkat pula. Lingkungan tersebut berbeda dari individu ke individu lain, sama halnya dengan alangkah berbedanya antara apa yang disebut keberhasilan oleh individu yang satu dengan keberhasilan dari individu lainnya.

Individu-individu dari lingkungan yang sama pastilah berbeda satu sama lain disebabkan oleh keterampilan hidup yang telah dikuasainya juga berbeda. Untuk alasan inilah, maka bagi mereka yang mengajar keterampilan hidup harus juga sensitif dengan perbedaan-perbedaan individual, perkembangan dan lingkungan sehingga kemungkinannya, keterampilan hidup yang dibutuhkannya pun berbeda bagi individu-individu yang usia, suku, dan sosial ekonominya berbeda.

Dalam mentransfer keterampilan dari satu domain ke domain lainnya (misalnya dari olahraga ke bidang lainnya) (misalnya dari olahraga ke bidang lainnya), adalah penting untuk mengakui bahwa kemampuan yang dikuasai dalam satu bidang tidak terjadi secara otomatis bila ditransfer ke bidang lain. Pada pelaksanaannya, pengajaran itu perlu dilengkapi dengan keterangan tentang bagaimana dan mengapa keterampilan dan mengapa keterampilan tersebut akan bermanfaat kelak dalam kehidupan dan bidang lainnya.

Untuk mencapai hal tersebut, para remaja harus percaya bahwa mereka mempunyai kualitas keterampilan yang bernilai dalam setting yang lain. Individu dari semua tingkatan umur seringkali tidak menyadari bahwa banyak keterampilan-keterampilan yang telah dikuasainya untuk bisa unggul dalam bidang olahraga bisa ditransfer ke dalam bidang kehidupan lain.

Pettipas, Danish, McKelvin, dan Murphy (1992) menemukan bahwa bahkan seorang atlet elite pun banyak memiliki keraguan dan ketidakyakinan tentang kemampuannya memulai karir yang baru. Apa yang mereka rasakan, umumnya, bahwa mereka hanya memiliki keterampilan yang berhubungan dengan olahraga dan kurang dalam keterampilan di bidang lainnya. Kasus demikian menyatakan kepada kita bahwa alangkah pentingnya meyakinkan para remaja bahwa mereka harus dapat mempelajari keterampilan yang transferable.

Program Penjas dan Olahraga Untuk Mengembangkan Kecakapan Hidup

Agar program penjas (intrakurikuler) dan olahraga (ekskul dan klub olahraga) dapat dimanfaatkan sebagai program pengembangan kecakapan hidup, program tersebut harus mengambil keuntungan dari lingkungan olahraga yang terbatas secara jelas dan menggunakannya sebagai latihan dasar untuk kehidupan. Para peserta dilatih untuk menggunakan bermacam-macam keterampilan untuk meningkatkan kemampuan dalam bidang olahraga, baik bersifat fisik maupun mental, untuk mengenali situasi, baik di dalam maupun di luar kegiatan olahraga yang memerlukan keterampilan itu, dan kemudian menerapkannya dalam setting keolahragaan dan di luar setting keolahragaan.

Tujuan dari program penjas dan olahraga berorientasi kecakapan hidup adalah agar setiap peserta, ketikan menyelesaikan programnya, mempunyai pengertian bahwa (a) terdapat banyak orang yang sukses dalam kehidupan nyata yang bisa dijadikan role model; (b) keterampilan fisik dan mental sangat penting baik untuk kegiatan olahraga maupun untuk kehidupan; (c) adalah penting untuk menetapkan adanya tujuan dalam kegiatan yang dipilih dan berusaha mencapainya; (d) adalah penting untuk bisa menetapkan tujuan dalam hidup dan berusaha mencapainya; dan (e) halangan untuk mencapai tujuan tersebut selalu dapat diatasi.

Dengan adanya role model dimaksudkan bahwa setiap orang mempunyai kesempatan yang sama untuk sukses, tinggal bagaimana orang itu menjalaninya. Perlu ditekankan bahwa kesuksesan seseorang tidak tergantung pada siapa dan dari keluarga apa orang itu, melainkan lebih ditentukan oleh bagaimana orang itu menjalankan kehidupannya serta keterampilan apa yang harus dimiliki untuk bisa sukses. Modifikasi dalam hal ini bisa dilakukan dengan model penceritaan (story telling) sebelum atau sesudah pelajaran berlangsung, atau dengan mengumpulkan berita

serta riwayat kesuksesan seseorang untuk dipelajari dan didiskusikan bersama-sama. Akan lebih disukai jika orang yang dijadikan pokok bahasan adalah orang yang sukses dalam bidang olahraga.

Selanjutnya dibahas bahwa untuk mencapai sukses, seseorang perlu menguasai beberapa keterampilan yang diperlukan, baik itu keterampilan fisik maupun keterampilan mental. Keterampilan-keterampilan yang dipelajari dalam olahraga pada dasarnya merupakan keterampilan fisik yang perlu dikuasai, karena di samping merupakan dasar bagi keterampilan lainnya, hal itu juga merupakan keterampilan yang bisa di transfer pada bidang lain. Dari pengertian tersebut perlu juga ditekankan kesadaran bahwa jika seseorang bisa menguasai keterampilan olahraga, maka iapun akan bisa pula sekaligus merupakan wahana untuk pembelajaran keterampilan emosi dan mental, di mana keterampilan seperti penguasaan diri, kesabaran, ketabahan, kekuatan mental, serta keyakinan diri bahwa dirinya memiliki kemampuan dapat dikembangkan di dalamnya. Pendeknya, harus disadari bahwa keterampilan fisik maupun mental sangat penting.

DAFTAR PUSTAKA

- Baillie, P.H.F., & Danish, S.J. (1992). *Understanding the career transition of athletes*. *The Sport psychologists*, 6, 77-98.
- Boyer, Ernest L., (1991). *Ready To Learn. A Mandate for The Nation*, The Carnegie Foundation For The Advancement of Teaching: Neew Jersey.
- Danish, Steven J., Nellen, Valeria C., and Owens, Susan S., (1996). *Teaching Life Skills Through Sport: Community-Based Program for Adolescence, in Realte*, Judy L. Van and Brewer, Britton W., *Exploring Sport and Exercise Psychology*, American Psychological Association: Washington, DC.
- Danish, S.J. (1993). *A Life Skills, Multisite Intervention Program for Adolescents*, NMHA Prevention Update, 4, 8-9.
- Goleman, Daniel, (1997). *Emotional Inteligence, Mengapa El Lebih Penting daripada IQ*. Gramedia: Jakarta.
- Hellison, D. (1995). *Teaching Responsibility Through Physical Education*. Human Kinetics: Champaign, IL.
- Hill, J. (1983). *Early Adolescence: A Research Agenda*. *Journal of Early Adolescence*, 3, 1-21.

Pembelajaran dalam bidang olahraga mencakup bidang yang sangat luas sekali, yang tidak mungkin dipelajari semuanya dalam waktu terbatas. Oleh karena itu setiap peserta harus belajar untuk menentukan tujuan-tujuan tertentu yang ingin dipelajari. Pada kesempatan inilah para peserta dilatih untuk menetapkan tujuan-tujuan yang masuk akal baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang, serta darinya harus diupayakan untuk berusaha mencapainya.

Setelah sukses dalam latihan diatas, maka setiap peserta dibimbing untuk mengalihkan kemampuan mereka dalam bidang olahraga ke arah kehidupan nyata. Seperti juga bidang olahraga, maka dalam hidup, seseorang perlu memiliki tujuan yang diinginkan. Penetapan-penetapan tujuan tersebut harus benar-benar realistis agar bisa ditetapkan langkah-langkah untuk mencapainya. Dari situ akan timbul kesadaran bahwa tanpa tujuan sama sekali, hidup akan terasa hambar dan tidak bernilai sama sekali. Dan yang terpenting adalah adanya kesadaran bahwa bagaimanapun bentuk dan tantangan yang pelru dihadapi dalam upaya mencapai tujuan dalam hidup selalu bisa diatasi.

- Jessor, R. (1992). *Critical issues in research on adolescence health promotion*. In T.J Coates, A.C. Petersen, & C. Perry (eds), *Promotion Adolescence Health: A Dialogue on Research and Practice*, Academic Press: New York.
- Johnstan, L. & O'Malley, P. (1986). *Why do the natio's students use drugs and alcohol: Self reported reason from nine national surveys*, *Journal of Drug Issues*, 16, 29-66.
- Kleiber, D.A & Roberts, G.C (1981). *The effects of sport experience in the development of social character: AN exploratory investigation*. *Journal os Sport Psychology*, 3, 114-122.
- Lumpkin, Angela, Stoll, Sharon Kay, and Beller, Jennifer M. (1994), *Sport Ethics: Application for Fair Play*, Mosby: St. Louis.
- Malina, R & Bouchard, C. (1991). *Growth, Maturation, and Physical Activity*, Human Kinetics Book: Illinios.
- Patterson, G.R., DeBaryshe, Barbara D., and Ramsey, elizabeth, (1989). *A developmental perspective on antisocial behavior*, *American Psychologist*, 44, 329-335.
- Pearson, R. & Pettipas, A. (1990). *Transtion of athletes: Developmental and preventif perspective*, *Journal of Counseling and Ddevelopment*, 69, 7-10.
- Pettipas, A., Danish, S., McKelvin, R., & Murphy, S. (1992), *A Career Assistance program for elite athletes*, *Journal of Counseling and Development*, 70, 383-386.
- Shields, David L.L and Bredemeier, Brend J.L (1995). *Character Development and Physical Activity*, Human Kinetics: Champaign, IL.
- Steinberg, L. (1993). *Adolescence* (3rd Ed.). McGraw-Hill, New York.
- Waterman, A.S (1985). *Identity in Adolsence: Processes and Content*, Jossey-Bass, San Fransisco.
- Werner, Emmy E. (1989). *Children of the garden island; in Deloache, Judy S., (1992). Current Reading in Child Development*, Allyn and Bacon: Massachusetts.