

## PENGUATAN *EMOSIONAL* ANAK MELALUI OLAHRAGA TRADISIONAL PASCA BENCANA ERUPSI GUNUNG SINABUNG PROVINSI SUMATERA UTARA

Agustin Sastrawan Harahap<sup>1,\*</sup>, Agus Salim Samosir<sup>2</sup>, Khairul Usman<sup>3</sup>

Universitas Negeri Medan

Coressponding Author : [agustinsastrawanhrp85@gmail.com](mailto:agustinsastrawanhrp85@gmail.com)

### Abstrak

*Erupsi Gunung Sinabung berdampak pada menurunnya emosional yang merupakan unsur penting pada setiap seseorang dalam melakukan aktivitas. Faktor emosional yang dinilai berpengaruh pada diri seseorang khususnya pada diri anak adalah : (a) konsentrasi dan (b) kepercayaan diri/kepribadian. Solusi yang akan diberikan adalah penguatan emosional pada anak dengan upaya menyatukan jiwa raga untuk mampu membangkitkan optimisme anak, bangkit dari kesulitan yang dihadapi ditempat mereka tinggal atau berada di pengungsian. Rencana program kemitraan yang dibangun adalah melakukan penguatan emosional melalui olahraga tradisional dengan landasan metode pendampingan yang dapat diterapkan dengan langkah-langkah sebagai berikut : 1) tahap literasi; 2) tahap bermain; dan 3) tahap evaluasi. Penerapan permainan tradisional berhasil diterapkan dengan tujuan pendampingan dan perubahan emosional anak terdampak erupsi gunung merapi di Tanah Karo. Hasil penerapan permainan tradisional yang dilakukan kepada anak-anak kemudian dilakukan pengukuran kembali setelah anak-anak selesai bermain. Penilaian yang diperoleh rata-rata nilai 41 tingkat kemapanan dengan kategori "sangat mapan", rata-rata nilai 40 tingkat kekuatan emosi dengan kategori "kuat", dan kemudian pada penilaian rubrik diperoleh rata-rata 80 dengan kategori "Baik" kondisi emosional anak-anak dilihat dari aspek perilaku. Kegiatan bermain dapat mengaktifkan hormon adrenal yang kemudian membangkitkan naluri bergerak hingga berdampak pada lancar peredaran darah yang mampu membuat peningkatan konsentrasi dan kebugaran.*

**Kata kunci:** *Emosional; Anak; Olahraga Tradisional; Bencana*

### 1. PENDAHULUAN

Penduduk Indonesia memiliki keberagaman pada suku, bangsa, dan ras yang mencerminkan kelengkapan dan keunikan bangsa Indonesia sebagai bangsa yang berbudaya. Prilaku bertahan hidup pada setiap bangsa dilakukan dengan aktivitas diantaranya adalah bertani, berkebun, buruh, dan profesi perkantoran. Kehidupan setiap masyarakatnya pula memiliki perbedaan yang khas diantaranya adalah tempat tinggal, kebiasaan adat, dan transformasi modernisasi.

Kehidupan masyarakat di Indonesia memiliki perbedaan diantaranya adalah perbedaan tempat tinggal. Masing-masing tempat tinggal masyarakat adalah terdapat di dataran tinggi maupun di dataran rendah. Masyarakat yang hidup di dataran rendah lebih dominan merasakan cuaca yang lebih panas dibanding dengan masyarakat yang tinggal di dataran tinggi.

Masyarakat yang tinggal di dataran tinggi memiliki hubungan erat dengan kehidupan

pegunungan yang artinya temoat tinggal mereka berdekatan dengan gunung. Tinggal pada daerah pegunungan akan memberikan efek pada cuaca yang lebih memberikan kesejukan dan penyegaran pada tubuh. Situasi ini merupakan kondisi yang sangat tepat untuk masyarakat dalam melakukan cocok tanam atau berkebun karenan cuaca yang ditimbulkan dapat memberikan dampak pada penyuburan tanaman.

Situasi pegunungan memanglah sangat memberikan kesan yang menyehatkan sembari memberikan udara yang masih bersih dan asri. Namun pada situasi lain perlu diperhatikan bahwa tinggal didaerah pegunungan yang terditeksi masih aktif akan berdampak pada bencana alam yakni sewaktu-waktu gunung akan menunjukkan keaktifannya hingga berdampak pada erupsi dan letusan gunung.

Keberadaan gunung khususnya di Sumatera Utara terditeksi gunung berapi yang masih aktif yakni Gunung Sinabung, Gunung Toba (tusuk Buhit), dan Gunung Sibayak yang juga merupakan tempat dakian para pendaki dan pencinta alam yang tempatnya

terletak di Kabupaten Karo tidak jauh dari Kota Berastagi. Salah satu objek wisata yang kerap didatangi oleh para pengunjung adalah Gunung Sibayak dengan posisi pada titik puncak dengan ketinggian 2.640 meter di atas permukaan air laut dengan status aktif.

Gunung Sinabung merupakan gunung yang pernah meletus sejak tahun 1600, namun kemudian aktif kembali dengan meletus tahun 2010 hingga situasi sekarang. Efek yang ditimbulkan akibat dari letusan adalah semburan abu hingga ketinggian 3000 meter. Kepala pusat Vulkanologi dan Mitigasi Bencana (KPVMB) memberikan informasi bahwa pendirian pos-pos pengungsian 21 lokasi dengan jumlah pengungsi 21.141 jiwa dan kurnag lebih 5000 orang anak menjadi pengungsi (Hafni & Lubis, 2016).

Dampak dari kondisi letusan Gunung Sinabung adalah terjadinya gangguan mata pencarian masyarakat sebagai petani, sekolah yang tidak dapat dibuka, lapangan bermain yang ditutup, serta kebutuhan lainnya yang sulit dijangkau masyarakat. Bencana erupsi menyebabkan stagnasi pertumbuhan ekonomi dan kondisi emosional masyarakat yang mengalami kesulitan dan beraktivitas seperti biasa (Nainggolan et al., 2019). Situasi terbaru yakni 2 Maret 2021 Pusat Vulkanologi dan Mitigasi Bencana Geologi (PVMBG) Tanah Karo menyampaikan bahwa Gunung Sinabung kembali meluncurkan awan panas yang mengarah ke tenggara-timur sejauh 5.000 Meter atau 5 Kilometer (Efendi, 2021).

Erupsi Gunung Sinabung berdampak pada faktor mental atau emosional yang merupakan unsur penting pada setiap aktivitas. Faktor emosional yang dinilai berpengaruh terhadap pada diri seseorang khususnya pada diri anak adalah : (a) konsentrasi dan (b) kepercayaan diri/kepribadian. Penguatan konsep emosional pada anak adalah upaya menyatukan jiwa raga untuk mampu membangkitkan optimisme anak untuk bangkit dari kesulitan yang dihadapi ditempat mereka tinggal atau berada di pengungsian.

Menjawab kebutuhan oleh anak yang terdampak dari erupsi Gunung Sinabung adalah dengan melakukan penerapan olahraga tradisional. Olahraga tradisional adalah permainan yang dikemas dari aktivitas-aktivitas masyarakat pada masa dahulu melalui penggunaan alat yang terdapat pada sekitar atau wilayah perkembangannya. Olahraga tradisional dipilih karena alasan-alasan tertentu yang ditemukan yakni : (1) permainan yang sederhana dan peraturan yang mudah dipahami; (2) peralatan yang terjangkau; (3) menjawab tantangan global teknologi yang menggerus perilaku anak untuk melakukan aktivitas fisik; (4) sebagai bentuk edukasi dan pelestarian budaya.

Hubungan olahraga tradisional dengan *emosional* pada anak adalah terdapat pada hakikat bahwa setiap anak memiliki naluri untuk mencoba, bermain, dan melakukan hal baru hingga pada akhirnya anak dapat mengembalikan kesulitan yang

dihadapi pada dirinya. Kegiatan bermain dapat mengaktifkan hormon adrenal yang kemudian membangkitkan naluri bergerak hingga berdampak pada lancar peredaran darah yang mampu membuat peningkatan konsentrasi dan kebugaran.

Konsep penguatan *emosional* melalui olahraga tradisional adalah konsep aktualisasi terhadap kondisi global yang mana olahraga tradisional mulai dilupakan dan tidak lagi dimainkan sebagaimana masa kanak-kanak dahulu. Hal ini disebabkan oleh perkembangan teknologi yang memiliki permaian berbasis elektronik dengan berbagai karakter. Dalam kesempatan ini melalui kegiatan kemitraan masyarakat maka penerapan olahraga tradisional menjadi unsur penting sebagai upaya penguatan *emosional* anak dan pelestarian budaya Indonesia.

## 2. BAHAN DAN METODE

Kecerdasan emosi merupakan suatu aspek psikis yang berkaitan dengan perasaan dan merasakan (Gunarsa, 2008:62), mendefinisikan Misal merasa senang, sedih, kesal, jengkel, marah, tegang dan lain-lain. Emosi pada diri seorang berhubungan erat dengan keadaan psikis tertentu yang distimulasi baik dari faktor dari dalam atau internal maupun faktor dari luar atau eksternal. Gunarsa mengusulkan gejala emosi apapun, apakah itu kegembiraan, kemarahan, atakuh kesedihan dapat berpengaruh dalam kondisi kefaalan tubuh, sehingga mempengaruhi kondisi keseimbangan psikofisiologis. Adanya aspek kesatuan antara psikis dan aspek fisik, maka meskipun kegembiraan dan kesedihan merupakan suatu hal yang bersifat psikis, namun keduanya tetap berpengaruh pada aspek fisiologis. Berdasarkan situasi di atas maka dibutuhkan solusi penguatan terhadap kondisi emosional anak yakni sekolah dasar usia 6-11 Tahun untuk mampu menghadapi situasi sulit.

Penerapan penguatan *emosional* anak melalui olahraga tradisional pasca bencana erupsi Gunung Sinabung diterapkan dengan menggunakan metode pendampingan. Metode pendampingan diterapkan dengan langkah-langkah sebagai berikut : 1) tahap literasi; 2) tahap bermain; dan 3) tahap evaluasi (Creswell, 2014).

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendampingan diterapkan dengan langkah-langkah sebagai berikut : 1) tahap literasi; 2) tahap bermain; dan 3) tahap evaluasi. Pelaksanaan penguatan penguatan *emosional* anak melalui olahraga tradisional pasca bencana erupsi Gunung Sinabung di wilayah Kabupaten Tanah Karo

Teknik perolehan data dalam kegiatan penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik survei yang bertujuan untuk melihat perubahan *emotional*. Faktor emosional yang dinilai berpengaruh terhadap pada diri seseorang khususnya pada diri anak adalah : (a) konsentrasi dan (b) kepercayaan diri/kepribadian. Penguatan konsep emosional pada

anak adalah upaya menyatukan jiwa raga untuk mampu membangkitkan optimisme anak untuk bangkit dari kesulitan yang dihadapi ditempat mereka tinggal atau berada di pengungsian.

Instrumen kuisioner untuk mengukur kemampuan emosi dan kekuatan emosi sehingga berdampak pada konsentrasi dan kepercayaan diri. Alat ukur yang digunakan adalah kuisioner tertutup, yang sudah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih (Arikunto, 2013). Ada beberapa macam bentuk dari tes kecerdasan emosi (*EQ*) yang sudah diakui dari berbagai ahli psikologi, yaitu MSCEIT (*Mayer Salovey Caruso Emotional Intelligent Test*) dari Mayer Salovey dan Caruso, dari Dwi Sunar P, ECI (*Emotional Competence Inventory*) dari Goleman, *EQ (Emotional Quotient Inventory)* dari Bar-on (*Modifikasi*). Didalam penelitian ini yang dipakai adalah test kecerdasan emosi (*EQ*) yang mengutip dari Daniel Goleman, karena lebih mudah diterapkan dalam berbagai penelitian tetapi lebih realibel dari pada berbagai tes kecerdasan emosi yang lain. Kuisioner ini terdiri dari tes kemampuan emosi dan tes kekuatan emosi dengan validitas kuisioner sebesar 0,893 dan reliabilitas kuisioner sebesar 0,949 (Prasetyo & Habibi, 2018). Kemudian sebagai penguat dari hasil pengukuran emosi digunakan juga penilaian rubrik untuk melihat perubahan perilaku anak terhadap keaja emosionalnya.

Suatu alat ukur berupa angket dapat dinyatakan sebagai alat ukur yang baik dan mampu memberikan informasi yang jelas dan akurat apabila telah memenuhi beberapa kriteria yang telah ditentukan oleh para ahli psikometri, yaitu kriteria valid dan reliabel yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kevalidan data dan tingkat kepercayaan suatu instrument penelitian. Oleh karena itu agar kesimpulan tidak keliru atau menyimpang dan tidak memberikan gambaran yang jauh berbeda dari keadaan yang sebenarnya diperlukan uji validitas dan reliabilitas dari alat ukur yang digunakan dalam penelitian (Sugiyono, 2010:352).

Hasil pengukuran awal dari anak-anak berjumlah 20 orang diperoleh rata-rata nilai 22 tingkat kemampuan dengan kategori “tidak mapan”, rata-rata nilai 21 tingkat kekuatan emosi dengan kategori “tidak seimbang”, dan kemudian pada penilaian rubrik diperoleh rata-rata 49 dengan kategori “Tidak Sangat Baik” kondisi emosional anak-anak dilihat dari aspek perilaku.

Hasil penilaian anak pada pengukuran tingkat kemampuan yakni dengan nilai 22 kategori “tidak mapan”, dapat dijabarkan kondisi anak mengalami cenderung temperamental, mudah marah, tergesa-gesa, bernafsu, sentimental, mudah tergugah, khawatir, bimbang. Pengalaman hidup yang pernah dilalui mungkin sangat menekan, sehingga sulit beraksi mengatasi peristiwa-peristiwa tersebut dalam dirinya. Dalam tahapan ini anak-anak mudah sekali

terombang-ambing dan sering terpengaruh oleh hal-hal yang negatif dan positif.

Hasil penilaian anak pada pengukuran tingkat kekuatan emosi yakni dengan nilai 21 kategori “tidak seimbang”, dapat dijabarkan kondisi anak memiliki rasa bimbang, ragu-ragu, tentative, tidak tegas (*irresolut*). Anak sering kurang yakin dan bertindak ragu-ragu dalam bertindak meski pun anak memiliki kemampuan. Ketika Anak asyik dan merasa puas dengan dunianya, ini berarti seorang anak tidak menggali potensi diri Anda dengan mencukupi. Perlu melengkapi diri dengan tujuan-tujuan yang lebih tinggi dan menyadari bahwa dirinya mempunyai banyak bakat dan kemampuan untuk memperkaya hidup ini. Di puncak pengambilan keputusan, Anda tidak boleh ragu lagi, karena akan membuat kredibilitas menurun.

Hasil penilaian rubrik dengan nilai 49 masuk pada kategori “Sangat Tidak Baik” terdapat pada kondisi emosional anak-anak melalui penilaian perilaku. Seorang anak tidak memiliki rasa semangat, percaya diri, kejujuran, dan menghargai yang terlihat dari perbuatan-perbuatan anak dalam memberikan respon instruksi yang dilayangkan oleh fasilitator.

Kondisi emosional anak sebagaimana diterangkan di atas, maka dilakukan penerapan olahraga tradisional untuk anak-anak terdampak erupsi gunung sinabung dikemas dengan aktivitas-aktivitas masyarakat pada masa dahulu melalui penggunaan alat yang terdapat pada sekitar atau wilayah perkembangannya. Olahraga tradisional dipilih karena alasan-alasan tertentu yang ditemukan yakni : (1) permainan yang sederhana dan peraturan yang mudah dipahami; (2) peralatan yang terjangkau; (3) menjawab tantangan global teknologi yang menggerus perilaku anak untuk melakukan aktivitas fisik; (4) sebagai bentuk edukasi dan pelestarian budaya.

Permainan yang diterapkan terdiri dari dagongan, terompa panjang, egrang, tarik tambang, dan bentengan. Hubungan olahraga tradisional yang diterapkan dengan *emosional* pada anak adalah terdapat pada hakikat bahwa setiap anak memiliki naluri untuk mencoba, bermain, dan melakukan hal baru hingga pada akhirnya anak dapat mengembalikan kesulitan yang dihadapi pada dirinya. Kegiatan bermain dapat mengaktifkan hormon adrenal yang kemudian membangkitkan naluri bergerak hingga berdampak pada lancar peredaran darah yang mampu membuat peningkatan konsentrasi dan kebugaran.

Hasil penerapan permainan tradisional yang dilakukan kepada anak-anak kemudian dilakukan pengukuran kembali setelah anak-anak selesai bermain. Penilaian yang diperoleh rata-rata nilai 41 tingkat kemampuan dengan kategori “sangat mapan”, rata-rata nilai 40 tingkat kekuatan emosi dengan kategori “kuat”, dan kemudian pada penilaian rubrik

diperoleh rata-rata 80 dengan kategori “Baik” kondisi emosional anak-anak dilihat dari aspek perilaku.

Hasil penilaian kemapanan dengan kategori “sangat mapan” yakni dengan nilai 41 dapat dijabarkan bahwa anak memiliki kecenderungannya stabil, percaya diri, cermat, kukuh. Anak-anak yakin dan percaya diri serta selalu menjaga pikiran walaupun dalam keadaan kritis. Hal ini adalah baik sepanjang emosi Anak tidak tertekan dengan kekhawatiran-kekhawatiran sepanjang waktu yang dapat membahayakan kesehatannya. Namun demikian kestabilan emosinya perlu diimbangi juga dengan empati dan simpati terhadap lingkungan. Di lingkungan, Anak-anak dapat menjadi panutan, karna di dalam masyarakat tidak mempunyai dan tidak ingin bermasalah, namun mampu menjadi penyelesaian masalah.



Gambar 1. Penilaian Setelah Program

Penilaian kekuatan emosi dengan kategori “kuat” yakni dengan nilai 40 dapat dijabarkan bahwa anak memiliki emosi (perasaan) yang kuat, penuh ambisi, dan tegas. Anak-anak mengetahui secara tepat apa yang dia harus lakukan dalam hidup ini dan tidak putus asa, bahkan tidak akan berhenti sebelum tujuan-tujuan tercapai. Tampaknya anak mudah menjadi orang yang sukses dengan kekuatan emosi. Hindari frustrasi dan putus asa jika tujuan-tujuan Anda tidak tercapai serta siap-siap mencari alternatif-alternatif pilihan.

Hasil penilaian rubrik dengan nilai 80 masuk pada kategori “Baik” terdapat pada kondisi emosional anak-anak melalui penilaian perilaku. Permainan tradisional mampu memberikan perubahan sikap anak terkait perilaku semangat, percaya diri, kejujuran, dan menghargai melalui perbuatan anak saat melakukan permainan dan kegiatan refleksi.

#### 4. KESIMPULAN

Penerapan permainan tradisional berhasil diterapkan dengan tujuan pendampingan dan perubahan emosional anak terdampak erupsi gunung merapi di Tanah Karo. Hasil penerapan permainan tradisional yang dilakukan kepada anak-anak kemudian dilakukan pengukuran kembali setelah anak-anak selesai bermain. Penilaian yang diperoleh rata-rata nilai 41 tingkat kemapanan dengan kategori

“sangat mapan”, rata-rata nilai 40 tingkat kekuatan emosi dengan kategori “kuat”, dan kemudian pada penilaian rubrik diperoleh rata-rata 80 dengan kategori “Baik” kondisi emosional anak-anak dilihat dari aspek perilaku.

Permainan yang diterapkan terdiri dari dagongan, terompa panjang, egrang, tarik tambang, dan bentengan. Hubungan olahraga tradisional yang diterapkan dengan *emosional* pada anak adalah terdapat pada hakikat bahwa setiap anak memiliki naluri untuk mencoba, bermain, dan melakukan hal baru hingga pada akhirnya anak dapat mengembalikan kesulitan yang dihadapi pada dirinya. Kegiatan bermain dapat mengaktifkan hormon adrenal yang kemudian membangkitkan naluri bergerak hingga berdampak pada lancar peredaran darah yang mampu membuat peningkatan konsentrasi dan kebugaran.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada pihak-pihak terkait sehingga pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dapat dijalankan dengan sebagaimana mestinya yang ditujukan pada :

- 1) Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Negeri Medan sebagai penyedia dana.
- 2) Kabupaten Tanah Karo sebagai Responden pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Creswell, J. W. (2014). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Terjemahan: Achmad Fawaid. Pustaka Pelajar.
- Efendi, R. (2021). PVMBG: Sepanjang 2020-2021, Erupsi Gunung Sinabung Hari Ini Tertinggi. *Liputan* 6. <https://www.liputan6.com/regional/read/4496557/pvmbg-sepanjang-2020-2021-erupsi-gunung-sinabung-hari-ini-tertinggi>
- Hafni, R., & Lubis, L. S. (2016). Dampak Erupsi Gunung Sinabung terhadap Kondisi Sosial Ekonom Petani di Desa Meriah Kecamatan Payung Kabupaten Karo. *Jurnal Ilmu Ekonomi Dan Studi Pembangunan*, 16(1).
- Nainggolan, H. L., Ginting, A., Tampubolon, J., Aritonang, J., & Hutagalung, M. (2019). Dampak Erupsi Gunung Sinabung terhadap Kondisi Sosial Ekonomi Petani Hortikultura di Kabupaten Karo. *Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 21(3).
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian & Pengembangan Research and Development*. Bandung: Alfabeta.