

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Otak merupakan pusat dari keseluruhan tubuh. Otak manusia mengedalikan semua fungsi tubuh jika otak sehat maka akan mendorong kesehatan tubuh serta akan menunjang kesehatan mental, sebaliknya jika otak mengalami gangguan, maka kesehatan tubuh dan mental bisa ikut terganggu.

Menurut Yanuarita (2012) otak manusia memiliki volume sekitar 1.350cc dan terdiri atas 100 juta sel syaraf dan neuron. Otak memiliki berat rata-rata 1,2 kg pada laki-laki dan 1 kg pada perempuan. Otak terbentuk dari dua jenis sel, glia dan neuron, sedangkan neuron akan membawa informasi dalam bentuk pulsa listrik yang dikenal sebagai potensi aksi, mereka berkomunikasi dengan neuron yang lain dan keseluruhan tubuh dengan mengirimkan berbagai macam bahan kimia yang disebut neurotransmitter. Neurotrasmitter ini dikirimkan pada celah yang dikenal sebagai sinapsis.

Otak mengatur dan mengkoordinasi sebagian besar gerakan, perilaku dan fungsi tubuh homeostasis seperti detak jantung, keseimbangan cairan tubuh dan suhu tubuh. Otak manusia bertanggung jawab terhadap pengaturan seluruh badan dan pemikiran manusia, oleh karena itu terdapat kaitan erat antara otak dan pemikiran manusia. Pengetahuan mengenai

otak mempengaruhi perkembangan psikologi kognitif. Otak juga bertanggung jawab atas fungsi seperti pengenalan, emosi, ingatan, pembelajaran motorik dan segala bentuk pembelajaran lainnya. Otak merupakan alat untuk memproses data tentang lingkungan internal dan eksternal tubuh yang diterima reseptor pada alat indera (seperti mata, telinga, kulit dan lain-lain). Data tersebut dikirimkan oleh urat syaraf yang dikenal dengan sistem syaraf keseluruhan.

Menurut Yanuarita (2012) sistem syaraf ini memungkinkan seluruh urat syaraf mengubah rangsangan dalam bentuk implus listrik dikirim kepusat sistem syaraf, yang berada di otak dan syaraf tulang belakang, disinilah dia diproses dan direspon dengan rangsangan yang sesuai, biasanya dalam syaraf ini timbul syaraf elektor, yang berfungsi untuk mengirim implus syaraf ke otot sehingga otot berkontraksi atau rileks.

Menurut Yanuarita (2012) dari segi fungsi otak yang terdiri dari dua belahan kiri dan belahan kanan itu seolah memiliki tiga dimensi yang saling berhubungan, dengan mengoptimalkan penggunaan seluruh bagian ini, salah satu cara untuk mengoptimalakan penggunaan semua dimensi otak adalah dengan senam otak.

Senam otak merupakan kumpulan gerakan sederhana yang bertujuan untuk menghubungkan atau menyatukan pikiran dan tubuh. Senam otak merupakan proses edukasi kinesiologi. Kinesiologi merupakan suatu ilmu yang mempelajari gerakan tubuh dan hubungan antara otot dan

fostur terhadap fungsi otak. Gerakan-gerakan tertentu diyakini penting untuk perkembangan otak manusia. Senam otak adalah serangkaian gerak sederhana yang menyenangkan untuk meningkatkan kemampuan seseorang dengan menggunakan keseluruhan otak..

Manfaat yang bisa diperoleh dengan melakukan senam otak, seperti meningkatkan kemampuan kognitif (kewaspadaan, konsentrasi, kecepatan, persepsi, pemecahan masalah dan kreatifitas), dengan melakukan gerakan senam otak ini semua untuk memudahkan berkonsentrasi dalam melaksanakan dan mengerjakan tugas maupun berfikir secara tepat akan situasi tertentu, serta kemampuan memecahkan masalah situasi tersebut. Menurut Yanuarita (2012) kemampuan berfikir aplikasi dari individu melalui pengenalan yang lalu dengan demikian bahwa dengan senam otak dapat membantu untuk menyelesaikan pekerjaannya dengan baik.

Seseorang akan memperoleh informasi melalui keadaan fisiologinya dalam menilai kemampuannya sehingga akan cenderung memiliki harapan kesuksesan dalam melakukan tugas yang lebih besar, bila dalam kondisi yang tidak diwarnai oleh ketegangan dan tidak merasakan adanya gangguan dalam kerjanya, dalam kegiatan sehari-hari yang meliputi kegiatan stamina dan kekuatan fisik, seseorang akan kelelahan dan sakit sebagai indikasi ketidak efektifan fisiknya sehingga akan mempengaruhi untuk kerjanya, misalnya kurang mengenal diri kurangnya wawasan, dan kecemasan.

Efikasi diri menunjukkan pada keyakinan individu bahwa dirinya dapat melakukan yang dikehendaki oleh situasi tertentu dengan hasil yang sangat memuaskan, hal ini pun sejalan dengan pendapat Bandura (1977) sendiri yang menyatakan bahwa keyakinan diri adalah pendapat atau keyakinan yang dimiliki seseorang mengenai kemampuannya dalam menampilkan suatu bentuk perilaku yang berhubungan dengan situasi yang dihadapi seseorang tersebut.

Efikasi diri dikembangkan oleh Albert Bandura sebagai teori sosial kognitif pada tahun 1977. Didefinisikan sebagai keyakinan yang menentukan bagaimana seseorang berfikir, memotivasi dirinya dan bagaimana akhirnya memutuskan melakukan sebuah perilaku untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Efikasi diri dibentuk melalui empat proses utama yaitu, kognitif, motivasi, afektif dan proses interaktif.

Berbagai sumber dapat membantu meningkatkan efikasi diri diantaranya adalah pencapaian prestasi, pengalaman dari orang lain, persuasi verbal, umpan balik fisiologis, dan kondisi emosional. Efikasi diri dapat membantu seseorang untuk menentukan pilihan dan mempunyai komitmen dalam mempertahankan tindakan yang dipilihnya. Efikasi diri yang rendah akan mudah mengeluh dalam mengerjakan pekerjaan dan kurang optimal dalam mengerjakan tugas yang dibebankan kepadanya, dan menurunnya kepercayaan terhadap kemampuannya dalam melakukan kegiatan atau kerja. (<http://trochim.human.cornel.edu/gallery/walkley/self-eff.htm>)

Setiap orang fungsi fisiologis alat tubuhnya sangat berbeda-beda, baik dalam hal pencapaian tujuan dan penurunan kinerjanya. Upaya untuk meningkatkan penurunan tersebut yaitu dengan saling percaya, saling bersosialisasi dan saling mengadakan kegiatan yang bersifat kelompok, selain itu untuk mempertahankan fungsi otak secara efektif dan efisien.

Keyakinan kepada kemampuan sendiri mempengaruhi motivasi pribadi, makin tinggi efikasi diri maka tingkat stres makin rendah dan pencapaian keberhasilan akan mudah diperoleh sebaliknya, makin tinggi keyakinan kepada kemampuan sendiri, maka makin kokoh tekadnya untuk menyelesaikan tugas yang baik. Keyakinan kepada efikasi mempengaruhi tingkat tantangan dalam menyelesaikan tugas.

Secara singkat dapat dikatakan bahwa bukan hanya kemampuan kerja yang menentukan keberhasilan pelaksanaan tugas, melainkan juga tingkat keyakinan pada kemampuan sehingga dapat menambah motivasi dan kegigihan kerja seseorang. Pengamatan yang telah dilakukan terhadap pegawai Dinas Pemuda dan Olahraga Kabupaten Langkat secara umum kurang percaya diri dalam menyelesaikan suatu pekerjaan, kurangnya pengalaman, rendahnya pengetahuan dan setiap tugas yang diberikan oleh atasan tidak tepat waktu untuk menyelesaikannya, dengan melakukan senam otak untuk pegawai Dinas Pemuda dan Olahraga ini semua untuk memudahkan bagi pegawai dalam melaksanakan tugas-tugasnya maupun berfikir secara tepat, serta kemampuan memecahkan masalah untuk menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan yang di berikan sesuai dengan

waktu yang diberikan. Sejalan dengan hal itu alangkah baiknya masyarakat luas dan khususnya pegawai Dinas Pemuda dan Olahraga Kabupaten Langkat diberi senam otak untuk dapat melaksanakan pekerjaan sehari-hari dengan baik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang di kemukan dalam latar balakang masalah, mungkin berbagai masalah yang dapat di identifikasi yaitu: Apakah dengan melakukan Senam Otak berpengaruh terhadap tingkat Efikasi Diri Dinas Pemuda dan Olahraga Kabupaten Langkat ? Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi senam otak? Apakah ada hubungan antara senam otak dengan tingkat efikasi diri? Sejauh mana hubungan antara Senam Otak dengan tingkat Efikasi Diri tersebut?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan dari tinjauan latar belakang masalah dan luasnya masalah yang akan diteliti maka diperlukan pembatasan masalah, adapun masalah yang akan diteliti adalah: Pengaruh Senam Otak Terhadap Tingkat Efikasi Diri Pada Pegawai Dinas Pemuda dan Olahraga Kabupaten Langkat.

D. Rumusan Masalah

Bertitik tolak dari identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang ditemukan mungkin dapat dirumuskan permasalahan yang akan

diteliti yaitu: Apakah ada pengaruh senam otak terhadap tingkat efikasi diri pada pegawai Dinas Pemuda dan Olahraga Kabupaten Langkat.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh senam otak terhadap tingkat efikasi diri pada Dinas Pemuda dan Olahraga Kabupaten Langkat.
2. Untuk mengetahui peningkatan efikasi diri pada sampel yang tidak mendapatkan perlakuan senam otak.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh senam otak terhadap tingkat efikasi diri.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini diharapkan:

1. Untuk Universitas khususnya jurusan Ilmu Keolahragaan untuk dapat memperkaya kepustakaan tentang senam otak.
2. Bagi Pegawai Dinas Pemuda dan Olahraga Kabupaten Langkat dan Dinas Pemuda Sumatera Utara Untuk dapat meningkatkan Efikasi Diri salah satunya bisa dilakukan dengan latihan senam otak minimal 15 menit dalam sehari, sekaligus aktif memasyarakatkan olahraga senam otak.
3. Masukan kepada Ilmuan/peneliti, agar mengembangkan variabel lain dari senam otak dan efikasi diri.