

PENGENDALIAN EMOSI MELALUI RELAKSASI AKTIF DI ALAM BEBAS

KARDJONO

=====

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki pengaruh relaksasi aktif di alam bebas melalui program Hiking, terhadap pengendalian emosi siswa, khususnya dalam pengendalian emosi dasar amarah. Sampel yang dipilih adalah 62 putera dan 16 puteri (dianalisa secara terpisah) mahasiswa semester awal FPOK UPI Bandung. Sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Skala amarah terdiri dari 46 Item pernyataan modifikasi dari The Clinical Anger Scale (CAS) yang disusun oleh Snell; Gum; Shuck; dkk (1995). Berdasarkan hasil penelitian selama empat minggu (12 kali pertemuan), kelompok eksperimen putra tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam pengendalian amarah dibandingkan dengan kelompok kontrol. Sedangkan kelompok eksperimen putri menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam pengendalian amarah dibandingkan dengan kelompok kontrol ($p < 0.25$). Dari hasil studi ini direkomendasikan bahwa, relaksasi aktif di alam bebas melalui program Hiking, dapat diimplementasikan sebagai metode alternatif dalam pengendalian emosi amarah.

Kata Kunci : *Relaksasi aktif, Hiking, Amarah*

PENDAHULUAN

Berbagai peristiwa kekerasan di Indonesia belakangan ini sudah sangat memprihatinkan. Berdasarkan data Plan Indonesia yang dikutip sebuah media cetak nasional, . . . saat ini diperkirakan ada 871 kasus kekerasan terhadap anak, pengaduan masyarakat melalui *hotline services* dan pemantauan Pusdatin Komnas PA terhadap 10 media cetak, selama tahun 2005 dilaporkan terjadi 736 kasus kekerasan terhadap anak. Dari jumlah itu, 327 kasus perlakuan salah secara seksual, 233 kasus perlakuan salah secara fisik, 176 kasus kekerasan psikis. Sedangkan jumlah kasus penelantaran anak sebanyak 130 (Sapta, 2006). Penganiayaan juga sering terjadi di dalam rumah tangga, mulai dari tekanan secara psikis, bahkan sampai kepada pembunuhan. Dari ekspos media massa terungkap bahwa, “. . . sekitar 86 persen pelaku adalah suami dan korban adalah istri yang 32 persen berpendidikan cukup (perguruan tinggi) dan bekerja (tidak bergantung secara ekonomi)” (Forum HAM Perempuan Batam, 2004).

Dunia olahraga juga tidak luput dari masalah kekerasan. Para suporter sering mengamuk karena menuntut tim kesayangannya harus selalu menang dalam setiap permainan. Jika mereka kalah dalam pertandingan, mereka akan bersikap anarkis, dan wujud kekecewaan dilampiaskannya dengan merusak fasilitas umum, kendaraan, pertokoan, atau melempar dan bahkan menganiaya wasit hingga menyerang pemain lawan tanpa merasa bersalah. Begitu sulit untuk dikalkulasi, berapa kali para pemain melakukan protes pada wasit dengan cara mendorong, menendang, memukul hingga mencekik. Dari contoh pertandingan

siaran langsung Liga Eropa hampir di seluruh stasiun televisi swasta, dikabarkan bahwa pemain Eropa tidak pernah melancarkan protes dengan menyentuh wasit. Dalam sebuah artikel tentang perilaku kekerasan dalam sepakbola di Indonesia, Wahyu (2005) memaparkan, "Di Liga Indonesia, tangan, kaki lebih cepat ke luar daripada akal sehat dan ucapan." Sikap pemain justru memperlihatkan tensi panas pada setiap pertandingan, sehingga bukan penampilan cantik yang disajikan, yang sesungguhnya didambakan penonton, yang terjadi malah para pemain itu berusaha untuk mencederai lawan dan menimbulkan perkelahian.

Aksi kekerasan di lingkungan pendidikan sepertinya juga tidak pernah ada habisnya. Beritanya tersebar luas tentang peristiwa penyiksaan dari senior terhadap adik kelasnya, atau tindakan teror antar sesama teman sekelas, termasuk kekerasan verbal berupa ejekan. Bahkan sering terjadi demonstrasi kekerasan fisik berupa pemukulan, atau pengeroyokan yang akibatnya bukan hanya menyebabkan efek cedera fisik tetapi bahkan sampai terjadi kematian.

Kekerasan mental dan fisik dari teman kepada teman lainnya yang banyak terjadi di lingkungan sekolah merupakan salah satu bentuk dari "bullying". Menurut Diena (2002) yang dikutip Samhadi (2002) "Perilaku agresif dan menekan, baik dalam bentuk tindakan fisik secara langsung dan atau menyerang melalui kata-kata, atau disebut bullying, sudah menjadi keseharian dalam lembaga pendidikan kita, mulai dari tingkat yang paling dasar hingga perguruan tinggi." Banyak siswa menjadi trauma dan mogok sekolah, serta tidak sedikit yang mengalami depresi, sampai masuk rumah sakit jiwa, atau bahkan bunuh diri. Menurut hasil penelitian Yayasan Sejiwa yang dikelola Diena, "tidak ada satu pun sekolah di Indonesia yang bebas dari bullying."

Selanjutnya hasil penelitian Diena yang diungkapkan kembali oleh Samhadi menyingkap, "Adanya korelasi antara bullying dengan naiknya tingkat depresi, agresi, penurunan nilai akademis dan tindakan bunuh diri pada orang dewasa dan anak-anak."

Kekerasan sepertinya sudah menjadi fenomena sosial di Indonesia, yang muncul dalam bentuk ancaman, pemaksaan, pungutan liar, pemerasan, intimidasi, teror, penyiksaan, penculikan dan pembunuhan. Kesemuanya itu merupakan cuplikan dari realitas sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Sementara itu kekerasan bisa terjadi di mana-mana, seperti di kantor, di pabrik, sekolah, kampus, rumah, dan di jalanan. Bahkan, di dalam dunia kriminal sekalipun, kekerasan seakan-akan sudah melampaui dari apa yang dapat dibayangkan akal sehat, bahkan kesemuanya itu seperti dalam ungkapan Piliang (2003) sudah menjadi "Horror-culture". Maksudnya kehidupan warga masyarakat diselimuti oleh rasa takut dan kecemasan yang mengerikan.

Masalah lainnya yang terbilang sangat kritis adalah perilaku kekerasan antar-etnis, antar-agama, antar-ras, dan antar-kelompok karena dapat menimbulkan dampak negatif berupa ketidakstabilan keamanan nasional. Dalam kaitan ini pengamat sosial, Piliang (2003) berkomentar, manusia Indonesia sudah mengarah kepada hidup di dalam berbagai ". . . sistem ketidak-manusiawian (inhuman system)," dan berbagai tindakan kekerasan, kebrutalan dan horor yang terjadi telah menjelma menjadi sebuah tindakan "ekstasi penghancuran (ecstasy of destructiveness)." Menurut Fromm (1973) dalam Piliang (2003:th), ". . . penghancuran yang menyenangkan itu muncul ketika manusia telah kehilangan sesuatu yang sangat penting dalam menjaga eksistensinya (*care*), yaitu akal sehat (*reason*), pengendalian diri (*self-control*) dan cinta (*affection*)."

Kesemua tindakan kekerasan seperti diungkapkan di atas, yang terjadi dalam berbagai rona lingkungan sosial, hanyalah merupakan sebuah simptom dari isu yang lebih rawan. Bila tindakan kekerasan itu diumpamakan kerusakan

akibat peristiwa gempa bumi, maka episentrumnya terletak pada faktor emosi. Dengan kata lain akar masalah sosial di Indonesia, berupa maraknya perilaku kekerasan, selain mungkin karena faktor ekonomi atau ketidakpastian hukum, yang lebih mendasar adalah defisit dalam pembinaan emosi, atau keterlantaran pendidikan domain afektif.

PEMBAHASAN

Amarah merupakan salah satu dari emosi dasar yang seringkali melanda manusia. Menurut Ekman (1994) dalam Goleman (1995:438), "Anger is the most dangerous emotion; some of the main problems destroying society these days involve anger run amok. Artinya, amarah adalah emosi paling berbahaya; sejumlah masalah utama yang menghancurkan kehidupan masyarakat dewasa ini melibatkan gejala amarah yang membabi buta.

Tice (1992) dalam Goleman (1995:59) menemukan bahwa, "anger is the mood people are worst at controlling." Menurut Spielberger yang dikutip oleh American Psychological Association (2007:Th) amarah adalah, ". . . an emotional state that varies in intensity from mild irritation to intense fury and rage." Sedangkan Fetsch and Jacobson (2006:Th) mendefinisikan amarah sebagai "an emotional or behavioral reaction of displeasure to an unmet expectation, demand or belief." Menurut Fetsch dan Jacobson, ada tiga komponen amarah yaitu; "thinking, feeling and acting. The thinking part is negative thoughts and beliefs about others. The feeling part of anger includes disappointment, annoyance, irritation, resentment, frustration, contempt and rage. Extreme actions that express anger include assault and violence." Dari beberapa pendapat di atas penulis menyimpulkan bahwa, amarah adalah perasaan atau reaksi emosi yang timbul dari pikiran dan kepercayaan negatif terhadap orang lain, kemudian diikuti oleh perasaan kecewa, jengkel, terganggu, benci, frustrasi, menghina dan gusar, yang dapat diekspresikan menjadi perbuatan ekstrim seperti menyerang dan kekerasan.

Ada dua cara untuk mengatasi amarah, menurut Zillmann (tt) yang dikutip oleh Goleman (1995:62) yaitu, cara yang pertama adalah "to seize on and challenge the thoughts that trigger the surges of anger." Artinya menggunakan dan menghadapi pikiran-pikiran yang memicu lonjakan amarah. Zillmann menjelaskan, bahwa pikiran-pikiran itu merupakan tanggapan asli dari interaksi yang mempertegas dan mendorong letupan awal amarah dan tanggapan-tanggapan ulang berikutnya yang mengobarkan api amarah tersebut. Semakin dini cara di atas diterapkan dalam siklus amarah, akan semakin efektif, bahkan amarah dapat sepenuhnya diputus apabila informasi yang meredakan itu muncul sebelum amarah diletupkan.

Cara yang kedua menurut Zillmann adalah "Cooling off physiologically", yaitu dengan cara menunggu habisnya lonjakan adrenal (hormon yang meningkat ketika seseorang emosional) yang besar kemungkinannya, tidak akan ada pemicu-pemicu amarah yang lebih lanjut. Misalnya menjauhi lawan untuk sementara dalam suatu pertikaian. Selama periode pendinginan tersebut, orang yang marah dapat mengerem siklus meningkatnya pikiran jahat dengan mencari selingan yang menyenangkan. Zillmann (tt) yang dikutip oleh Goleman (1995:63) berpendapat bahwa, selingan "is a highly powerful mood-altering device" dengan alasan bahwa, "It's hard to stay angry when we're having a pleasant time." Artinya adalah, selingan merupakan alat yang amat hebat untuk mengubah suasana hati, dengan alasan bahwa, sulit untuk tetap marah bila sedang menikmati saat yang menyenangkan.

Tice (1992) dalam Goleman (1995:63) mengemukakan hal yang serupa bahwa "distractions by and large help calm anger." Tice mencontohkan bahwa nonton TV,

film, atau membaca buku dan semacamnya, dapat menghambat pikiran-pikiran buruk yang menyalakan amarah. Tice lebih lanjut mengungkapkan bahwa salah satu strategi yang cukup efektif dalam meredakan amarah adalah “going off to be alone while cooling down” pergi menyendiri sembari mendinginkan amarah tersebut. Dengan cara tersebut dapat mengalihkan perhatian dari apa yang memicu amarah tadi. Tice menambahkan bahwa, ‘Active exercise may cool anger for something of the same reason.’ Penjelasananya adalah, tubuh akan mengalami peningkatan fisiologi pada tingkat yang lebih tinggi selama berolahraga, dan kemudian tubuh akan kembali ke fisiologi tingkat rendah setelah selesai berolahraga. Demikian pula menurut Tice, metode relaksasi seperti menarik nafas dalam-dalam serta melemaskan otot, dapat mengubah fisiologi tubuh dari rangsangan amarah yang tinggi menuju keadaan perangsangan rendah.

Hiking atau berjalan kaki di alam merupakan program relaksasi aktif yang dapat menjangkau tempat-tempat yang indah di mana pun, menurut Oleson (2000), hiking adalah “. . . the one of the best exercises there is, walking, with some of the most spectacular beauty to be found on our planet, nature.” Keadaan alam yang harus dihadapi dalam hiking sangat bervariasi seperti, jalan sempit, padang rumput, semak duri, tanah licin, bebatuan, sungai, tanjakan, turunan. Untuk mengatasi hal tersebut, diperlukan kemampuan berpikir sesuai dengan keadaan medan yang dihadapi. Kemampuan berpikir seperti ini, jika dilatih terus-menerus, diharapkan dapat meningkatkan kemampuan otak yang berpikir (neokorteks) sehingga nalar lebih diutamakan ketika menghadapi tekanan-tekanan emosional. Selain itu hiking di alam akan menuntut kemampuan fisik dan mental, keberanian, kesabaran, kehati-hatian, disiplin, konsentrasi, dan kerjasama diantara kelompok, yang merupakan unsur-unsur penting dalam pengelolaan emosi.

Menurut Tice dalam Goleman (1995:63) bahwa, “going for a long walk... helps with anger.” Yang dimaksudkan dengan metode ini adalah, untuk mengubah fisiologi tubuh dari rangsangan amarah yang tinggi menuju keadaan perangsangan rendah, sekaligus metode tersebut dapat mengalihkan perhatian dari apa-apa yang memicu amarah. Dukungan yang lain datang dari Oleson (2000) yaitu, “. . . hiking the wilderness to be a peaceful, relaxing, and stress reducing experience most of the time even when it is challenging.” Bahkan White (2005:88) memberi keyakinan bahwa, “. . . alam memberikan sumber pengajaran dan kegembiraan yang tidak akan gagal.” Pandangan ini diperkuat oleh Zillmann (Tt) dalam Goleman (1995:63) bahwa, “It’s hard to stay angry when we’re having a pleasant time.”

Melalui berbagai kajian teori dan literatur, relaksasi aktif di alam bebas melalui program hiking, sebagai calon yang paling mungkin dapat memberi pengalaman belajar dalam memecahkan problema kehidupan emosi manusia, khususnya dalam pengendalian amarah.

METODE PENELITIAN

1. Sampel Penelitian

Sampel penelitian terdiri dari 62 mahasiswa putra dan 16 mahasiswa putri (yang dianalisa secara terpisah) dari Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia, dengan rata-rata usia 18-20 tahun. Sampel terbagi dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

2. Program Penelitian.

Untuk mengetahui pengaruh relaksasi aktif melalui program hiking terhadap pengendalian amarah, dilakukan pengukuran skala amarah, yang terdiri dari tes awal, tes akhir 1 dan tes akhir 2. Ke-dua tes terakhir dimaksudkan untuk

meneliti seberapa jauh pengaruhnya melekat pada subyek penelitian. Peneliti memilih 4 minggu Program Hiking dengan frekuensi tiga kali Hiking dalam satu minggu dengan selang satu hari istirahat untuk memberikan waktu pemulihan yang cukup bagi kelompok eksperimen. Untuk penerapan program Hiking kepada kelompok eksperimen, dilakukan secara bertahap, yaitu mulai dari hiking yang paling mudah dan aman, sampai kepada hiking yang cukup berat dan menantang. Selama perjalanan, mereka dibiarkan bebas untuk mempelajari pengalaman belajar di alam dengan caranya sendiri, misalnya melihat pemandangan, menghirup udara segar, mandi di air terjun dan lain-lain. Sewaktu-waktu, ada kalanya mereka beristirahat di tempat tertentu yang paling memungkinkan, sambil memandangi keindahan alam, mereka merenungkannya dengan imajinasinya masing-masing. Setelah mencapai tempat tujuan yang telah direncanakan, para siswa diberi kebebasan untuk menikmatinya, bersenang-senang dan beristirahat lebih lama, untuk mempersiapkan kondisi fisik dan mental mereka dalam menempuh perjalanan pulang ke tempat asal.

3. Pengukuran

Untuk skala amarah, sebagian besar merupakan modifikasi dari The Clinical Anger Scale (CAS) yang disusun oleh Snell; Gum; Shuck; dkk (1995). Nilai reliabilitas 0.907 dengan jumlah 46 butir pernyataan.

4. Analisis Data

Data sampel yang terkumpul dari hasil Tes awal sebelum eksperimen berlangsung dan hasil Tes Akhir, masing-masing Tes Akhir 1 dan Tes Akhir 2 dianalisis dengan menggunakan teknik analisis statistika uji kesamaan rata-rata antara kedua skor perolehan (gain score) masing-masing kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

HASIL PENELITIAN

Hasil analisis data pengaruh relaksasi aktif melalui program hiking terhadap pengendalian amarah kelompok eksperimen dan kontrol putra maupun putri adalah sebagai berikut:

Tabel 1
Hasil Uji t-Hitung Perbedaan Rerata Gain Scor Kelompok
Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Perbandingan	GS Eksp Tes 1	GS. Kont Tes 1	t-test	GS Eksp Tes 2	GS. Kont Tes 2	t-test
Eksp Kont Pa	0.32	0.39	0.98*	1.58	0.71	0.65
Eksp Kont Pi	6	-4.12	0.20	3.5	2.78	0.94*
Putra Putri	0.32	6	0.24	1.58	3.5	0.71*

Putra. $t_{0.25} = 0.679$ Putri. $t_{0.25} = 0.692$

Hasil analisis kebermaknaan kesamaan rerata skor perolehan pengendalian amarah pada kelompok eksperimen putra, tidak menunjukkan perbedaan yang positif dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hasil penelitian ini mendukung pendapat yang dikemukakan Tice (1992) dalam Goleman (1995:59) bahwa, "anger is the mood people are worst at controlling." Pada kelompok eksperimen putra, pengendalian amarah sangat sulit untuk dikendalikan, bahkan disinyalir bahwa

kelompok kontrol memperlihatkan peningkatan dalam pengendalian amarah, hal ini diduga kuat bahwa emosi amarah sangat situasional.

Pengendalian amarah pada kelompok eksperimen putri, menunjukkan perbedaan yang positif dibandingkan dengan kelompok kontrol sekalipun perbedaan tersebut relatif tidak stabil. Berdasarkan teori Calhoun & Solomon (1984) dalam teori sensasi dan fisiologis, beranggapan bahwa, emosi dianggap sebagai suatu "perasaan" (suatu sensasi yang bisa secara tajam dan nyata dilihat) yang berlangsung selama suatu periode dengan kemungkinan terjadi sesuatu perubahan, seperti halnya yang terjadi pada kelompok eksperimen putri.

Sekalipun emosi amarah sangat situasional, hasil penelitian ini telah memberikan dukungan terhadap metode pengendalian amarah yang dikemukakan oleh Tice dalam Goleman (1995:63) bahwa, "going for a long walk. . . helps with anger." Yang dimaksudkan dengan metode ini adalah, untuk mengubah fisiologi tubuh dari rangsangan amarah yang tinggi menuju keadaan perangsangan rendah, sekaligus metode tersebut dapat mengalihkan perhatian dari apa-apa yang memicu amarah. Adanya indikasi peningkatan kemampuan mengendalikan amarah, seperti dipaparkan di atas selaras dengan pendapat Oleson (2000) yaitu, ". . . hiking the wilderness to be a peaceful, relaxing, and stress reducing experience most of the time even when it is challenging." Bahkan White (2005:88) memberi keyakinan bahwa, ". . . alam memberikan sumber pengajaran dan kegembiraan yang tidak akan gagal." Pandangan ini diperkuat oleh Zillmann (tt) dalam Goleman (1995:63) bahwa, "It's hard to stay angry when we're having a pleasant time."

Dari hasil perbandingan kelompok eksperimen putri menunjukan keunggulan dalam pengendalian emosi amarah. Gejala emosi yang umumnya cenderung tidak stabil ini, sangat memungkinkan terjadinya perbedaan di antara pria dan wanita. Sebagaimana dianggap Jung (tt) dalam pandangannya tentang pola dasar seksual bahwa, "men tend to have irrational sentiments, with the dominance of a cognitive function (logos), and women tend to have irrational opinions, with the dominance of an affective function (eros)." Berdasarkan pandangan tersebut kelihatannya pendidikan afektif lebih berkesan kuat terhadap wanita dari pada terhadap laki-laki, sebaliknya pendidikan kognitif lebih kuat pada pria dari pada wanita.

Cosgrove menjelaskan bahwa, pria lebih kesulitan mengendalikan amarah mereka. Jika wanita cenderung dapat mengendalikan diri bahkan jika mereka mencapai puncak kejengkelan, pria agaknya melepaskan kemarahannya dalam beberapa selang waktu yang pertama. Itulah mengapa anger management bagi pria tampak lebih sulit. Ditambahkan pula bahwa, pria dibanding wanita akan lebih agresif di dalam situasi-situasi marah. Kemarahan pria pada umumnya timbul dan tenggelam lebih cepat dibanding kemarahan wanita. Perbedaan-perbedaan ini dalam ekspresi kemarahan pria dan wanita adalah sebagian cerminan dari perbedaan-perbedaan otak dari pria dan wanita.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis data tentang pengaruh Relaksasi aktif di alam bebas melalui program Hiking terhadap pengendalian emosi dasar amarah selama 4 minggu penelitian, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

Ada indikasi meskipun tidak cukup kuat menunjukkan pengaruh positif dari Relaksasi aktif di alam bebas melalui program Hiking, terhadap pengendalian amarah dikalangan mahasiswa putri. Relaksasi aktif di alam bebas melalui program Hiking memberikan pengaruh yang besar kepada para siswa untuk mendapatkan pengalaman, dan merenungkannya. Kegiatan-kegiatan di alam

bebas yang beragam, termasuk berjalan di pematang sawah, kebun-kebun sayur, naik turun bukit, menyeberangi sungai dan menjelajah gua menciptakan even-even yang menantang dan menggairahkan. Keadaan-keadaan yang dihadapi secara alami tersebut, menempatkan para siswa pada keadaan yang sulit, tetapi harus dapat diatasi dan diputuskan secara langsung. Keterampilan dalam memecahkan problema ini menciptakan pembelajaran pengalaman untuk dapat berpikir jernih dan kritis dan merupakan seperti suatu jalan keluar dari situasi-situasi yang biasa ditemukan dalam kehidupan sehari-hari khususnya yang berkaitan dengan masalah emosi. Oleh sebab itu, relaksasi aktif di alam bebas melalui program Hiking selayaknya diperhitungkan dalam rancangan kegiatan kurikulum pendidikan jasmani di semua jenjang pendidikan dalam memenuhi kebutuhan masyarakat di masa depan, yang mampu memainkan peranan yang strategis sebagai alat pendidikan, utamanya untuk pendidikan emosional, dan sebagai upaya penting untuk mengatasi gejala kekerasan yang seringkali terjadi pada masyarakat Indonesia.

Daftar Pustaka

- Calhoun, Cheshire., Solomon, Robert C. (1984). What is an Emotion. Classic Readings in Philosophical Psychology. New York: Oxford University Press.
- Cosgrove, Mark P., (Tt b). AC:\Documents and Settings\Windowz XP\My Documents\My Anger Management. Pictures\Do you Think Anger Management for Men Is Different Than For Women.htm
- Fetsch, R.J. & Jacobson, B. (2006). Dealing With Our Anger. C:\Documents and Settings\Windowz XP\My Documents\ Dealing With Our Anger.htm
- Forum HAM Perempuan Batam. (2004); <http://www.mail-archive.com/ppiindia@yahoogroups.com/msg08399.html>.
- Goleman, Daniel. (1995). Emotional Intelligence. New York. Toronto. London. Sydney. Auckland. Bantam Books.
- Oleson, Eric. (2000) Hiking.<http://www.amazon.com/exce/obidos/redirect-home/hiking/> website.
- Piliang, Yasraf A. (2003). Horror-culture: Kekerasan Fisik dan Kekerasan Simbolik dalam Konteks Budaya Indonesia. http://www.kongresbud.budpar.go.id/yasraf_a_piliang.htm
- Samhadi, Sri Hartati. (2002). Harian Kompas. <http://www.kompas.co.id/kompas-cetak/0704/14/Fokus/3456065.htm>.
- Sapta, M. Gelora. (2006). Pikiran Rakyat, Bandung; <http://www.pikiran-rakyat.com/cetak/2006/012006/15/hikmah/utama01.htm>.
- Snell Jr, William E., Scott Gum, Roger L., Shuck, Jo A. Mosley, dkk. (1995). <http://www.w4.semo.edu/snell/scales/CAS.HTM>.
- Wahyu. (2005). Pikiran Rakyat Cyber Media. <http://www.pikiran-rakyat.com/cetak/2005/0705/27/gelora/striknas01.htm>.
- White, Ellen G. (2005). *Education* (Membina Pendidikan Sejati). Bandung: Indonesia Publishing House.

Penulis :

Dr. Kardjono, M.Sc. adalah sarjana Fakultas Keguruan Ilmu Keolahragaan Institute Keguruan Ilmu Pendidikan (FKIK-IKIP) Bandung (1984), Physical Education Master Of Science, Tsukuba University Japan (1991), dan Doktor Pedagogi Olahraga – Universitas Pendidikan Indonesia (2009). Sebagai staf pengajar di FPOK dan program Pasca Sarjana -UPI.