

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Manusia hidup di dunia tidak semata-mata ada dengan kehidupan yang selalu bahagia dan penuh dengan kesenangan. Ada kalanya manusia merasakan sedih, resah, bimbang, tertekan, putus asa bahkan hingga depresi menghadapi segala persoalan hidup yang terjadi. Oleh karena itu, tak sedikit manusia yang melampiaskan atau mengalihkan hal tersebut dengan melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan kesehatan mental maupun kualitas hidupnya.

Seperti yang diteliti Ingyu et al. (2020) menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat bermanfaat bagi orang yang bermasalah dengan mentalnya dalam upaya meminimalisir tekanan psikologis serta meningkatkan HRQOL (*Health-Related Quality of Life*). Hal tersebut diperkuat oleh Bech (1993) yang mengatakan bahwa kualitas hidup manusia berhubungan pula dengan kesehatan dan tidak hanya tentang kesehatan fisik, melainkan juga tentang kesehatan mental. Seseorang dengan permasalahan mental tak semata-mata menderita gejala kejiwaan, namun memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk memiliki permasalahan yang lebih dari itu. Dengan adanya permasalahan tersebut, mereka cenderung mengalami penurunan "*Health-Related Quality of Life*" atau kualitas hidupnya.

Mental yang sehat tidak hanya diperlukan bagi orang dewasa, karena persoalan hidup tidak memandang bulu yang hanya menimpa satu kalangan bahkan bisa dialami semua kalangan termasuk kalangan remaja. Pernyataan tersebut dikuatkan oleh Camero et al. (2012) bahwa kesehatan mental ialah salah satu permasalahan kesehatan yang terdapat di semua kalangan terutama pada kalangan remaja. Kemudian, dapat diketahui seseorang yang bermasalah dengan mentalnya tidak hanya terjadi di Indonesia. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Arat & Wong (2017) bahwa bagi kaum remaja di seluruh dunia, kepasifan fisik serta kesehatan mental yang tidak baik dapat menjadi sebuah permasalahan. Artinya permasalahan tersebut tidak hanya terjadi pada kalangan di satu negara, melainkan

seluruh dunia.

Permasalahan mental dapat terjadi dimana saja dan dapat disebabkan oleh berbagai faktor termasuk lingkungan sekolah. Permasalahan yang mengganggu siswa di sekolah di antaranya adalah hubungan antar pimpinan-pimpinan sekolah dengan guru-guru atau guru-guru dengan siswa kurang harmonis, adanya guru yang mengalami stress, rendahnya penerapan nilai-nilai moral, adanya diskriminasi atau ketidakadilan, *bullying*, prestasi menurun, aturan yang dirasa mengekang, maka perkembangan kesehatan siswa akan mengalami hambatan. Terlebih jika siswa mengalami permasalahan pribadi yang membuat permasalahan kesehatan mentalnya bertambah. Dengan adanya permasalahan tersebut, aktivitas fisik dapat menjadi salah satu solusi untuk meningkatkan kesehatan mental siswa.

Andermo et al. (2020) mengemukakan bahwa aktivitas fisik memiliki keterkaitannya di sekolah yang dapat meminimalisir kecemasan, meningkatkan kedamaian, meningkatkan kekuatan, serta meningkatkan kesehatan mental positif pada anak-anak dan remaja. Dengan begitu semakin menguatkan bahwa aktivitas fisik juga berkaitan dengan kehidupan di sekolah khususnya remaja untuk kebaikan kesehatan mentalnya. Terdapat sebuah fakta penguat yang mendukung siswa di sekolah dari Cerda et al. (2021) yang mengatakan bahwa bermain, olahraga, dan rasa percaya diri jika dilibatkan dalam aktivitas fisik itu menghasilkan esensi yang berkaitan dengan kesehatan mental.

Perlu untuk diketahui jika sedang mengalami ciri-ciri permasalahan mental, maka aktivitas fisik dapat dijadikan salah satu solusinya karena sangat membantu peningkatan kesehatan mental. Penelitian-penelitian dari Ainsworth & Hooker (2015); Farina et al. (2021); R Bu Rbach (1997); Rebar et al. (2015) memiliki perspektif yang sama bahwa aktivitas fisik dapat dijadikan sebagai salah satu cara dalam mencegah serta serta meminimalisir permasalahan kesehatan mental seseorang berdasarkan versinya masing-masing. Bagi wanita, mengkhususkan aktivitas fisik tersebut sebagai pelampiasan stres yang kemudian energi maupun emosinya akan difokuskan sebagai strategi pengelolaan stress, meningkatkan kepercayaan diri, serta meningkatkan keterampilan berkomunikasi dengan orang lain.

Pada masa sekarang sudah banyak penyedia layanan kesehatan mental,

namun alangkah lebih baik jika aktivitas fisik ini dipertimbangkan untuk digabungkan ke dalam penerobosan layanan kesehatan mental sebagai upaya rehabilitasi secara menyeluruh. Hal tersebut diperjelas oleh McFadden et al. (2021) yang mengemukakan intensitas paling ampuh dalam mendukung kesehatan mental ialah dengan melakukan aktivitas fisik yang ringan terlebih dahulu. Setiap proses atau tahap yang dilakukan dengan berkualitas dalam aktivitas fisik akan sangat mendalam dampaknya.

Menurut Soundy et al. (2007) bahwa cara terbaik untuk mengembangkan kesehatan melalui aktivitas fisik berdasarkan cara yang efektif. Saxena et al. (2005) juga mengemukakan potensi manfaat aktivitas pada orang yang mengalami permasalahan mental ketika pengidapnya mengalami halusinasi, delusi, kekacauan dalam berpikir, dan perubahan sikap, adalah bukti-bukti bahwa keikutsertaan aktivitas fisik dapat menjadi pengobatan yang efektif. Hal tersebut agar aktivitas fisik dapat berhasil meminimalisir permasalahan mentalnya (Adams et al., 2007). Hal serupa juga dikemukakan oleh Tyson et al. (2010) bahwa keterlibatan yang ada dalam aktivitas fisik berpotensi menjadi faktor penyokong yang penting didalam kesehatan mental.

Menanggapi pernyataan di atas, Molan et al. (2022) megutarakan bahwa hingga kini fakta untuk memadukan penerobosan aktivitas fisik ke dalam terapeutik ini masih minim, khususnya kondisi di mana aktivitas fisik kurang selaras baik ke dalam sebuah kebijaksanaan maupun wujud perawatan. Adapun untuk memfasilitasi pembuatan pedoman klinis masih perlu dihitung baik itu jenis, intensitas, serta durasi aktivitas minimal yang dibutuhkan untuk meminimalisir gejala permasalahan mental secara nyata. Carless & Douglas (2012) telah beranggapan serius mengenai aktivitas fisik dengan permasalahan mental bagaimana hal tersebut dapat disampaikan tanpa menyampingkan peran pentingnya dalam keikutsertaan dan kesinambungannya untuk hasil yang positif. Terkait aktivitas fisik yang bermanfaat bagi kesehatan mental, terdapat sebuah keyakinan bahwa “*Mens Sana in Corpore Sano*” atau “pikiran yang sehat terdapat pada badan atau tubuh yang sehat” Spathis et al. (2015); Zeng et al. (2017).

Berdasarkan penjelasan tersebut, permasalahan mengenai “Studi Deskriptif Kesehatan Mental Siswa-Siswi Atlet dan Non-Atlet SMAN 10 Bandung” haruslah

dikaji lebih dalam. Oleh karena itu, peneliti mengkaji permasalahan ini.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah tersebut, terdapat identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Permasalahan hidup rentan membuat siswa mengalami masalah dengan mentalnya dan dapat berpengaruh terhadap kualitas hidup dan kepribadiannya.
2. Peran aktivitas fisik dalam menjadi solusi penanganan permasalahan mental.

1.3 Batasan Masalah

Dalam penelitian ini, terdapat batasan masalah dari apa yang akan diteliti agar lebih terfokuskan dengan sebagai berikut:

1. Variabel dalam penelitian ini adalah “Kesehatan Mental”
2. Kesehatan mental yang dimaksud dalam penelitian ini adalah ketahanan mental siswa dalam menyelesaikan masalah-masalah keseharian di sekolah.
3. Menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan kuesioner “*School Adolescent Mental Health Instrument*” sebagai instrumen penelitian.
4. Sampel dalam penelitian ini ialah siswa-siswi atlet dan non-atlet di SMAN 10 Bandung dengan menggunakan teknik *simple random sampling*.

1.4 Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah yang telah dijelaskan, maka masalah yang harus dikaji lebih dalam melalui penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran kesehatan mental siswa atlet di SMAN 10 Bandung?
2. Bagaimana gambaran kesehatan mental siswa non-atlet di SMAN 10 Bandung?
3. Bagaimana perbedaan gambaran kesehatan mental siswa atlet di SMAN 10 Bandung?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah yang akan dikaji, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui gambaran kesehatan mental siswa atlet di SMAN 10 Bandung.

2. Mengetahui gambaran kesehatan mental siswa non-atlet di SMAN 10 Bandung.
3. Mengetahui perbedaan gambaran kesehatan mental siswa atlet dan non-atlet di SMAN 10 Bandung.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Secara Teoritis

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan bacaan, sumber informasi yang akurat dan bermanfaat pada bidang kajian pendidikan jasmani.
2. Dapat memberikan sumbangan perkembangan pengetahuan bagi bidang kajian pendidikan jasmani.

1.6.2 Secara Praktis

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk membantu penelitian selanjutnya terutama yang terkait dengan pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan mental.
2. Bagi mahasiswa FPOK dapat dijadikan bahan untuk menambah wawasan, serta dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya.

1.7 Struktur Organisasi

Skripsi yang berjudul “Studi Deskriptif Kesehatan Mental Siswa-Siswi Atlet dan Non-Atlet SMAN 10 Bandung” ini memiliki struktur sebagai berikut:

a. BAB I Pendahuluan

Berisi tentang gambaran dari penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti dimana dalam bab ini dibahas kesenjangan antara kondisi ideal dengan kejadian yang terjadi di lapangan. Didalmnya terdiri dari latar belakang, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi.

b. BAB II Kajian Pustaka

Berisi tentang materi-materi, teori-teori dari penelitian terdahulu yang relevan yang digunakan peneliti untuk memperkuat dan melandasi penelitian yang akan dilakukanya seperti hubungan antar variabel dan mengapa variabel-variabel yang digunakan dapat memengaruhi variabel lain. Variabel dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik dan kesehatan mental.

c. BAB III Metode Penelitian

Dalam bab ini berisi cara-cara peneliti dalam melaksanakan penelitiannya. Dalam bab ini juga terdapat beberapa hal yang perlu dicantumkan diantaranya: variabel penelitian, prosedur penelitian, metode penelitian, desain penelitian, analisis data, populasi dan sampel, serta instrumen penelitian.

d. BAB IV Temuan dan Pembahasan

Pada bab ini disajikan data-data hasil penelitian yang selanjutnya diproses menggunakan software analisis data yang akan menunjukkan analisis temuan dan pembahasannya.

e. BAB V Simpulan, Implikasi, dan Rekomendasi

Pada bab ini berisikan simpulan, implikasi, dan rekomendasi yang didalamnya berupa penafsiran dan pemaknaan penulis terhadap hasil penelitian yang telah dilakukan, serta mengajukan hal-hal yang dapat dimanfaatkan dari penelitian.