

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada umumnya, setiap orang pernah mengalami perasaan tertekan atau mengalami ketegangan yang dalam bahasa populernya dikenal dengan istilah stres. Sebab stres merupakan bagian dari kehidupan manusia, artinya bahwa manusia tidak akan pernah luput dari pengalaman merasakan ketegangan dalam hidupnya. Cara individu dalam mensikapi kondisi stres pun berbeda-beda antara individu yang satu dan individu yang lainnya. Hal itu tergantung dari pengalaman yang dimiliki oleh setiap individu, kepribadiannya, dan kondisi lingkungan hidupnya.

Dengan demikian munculnya stres dapat disebabkan oleh faktor dari dalam diri individu maupun faktor dari luar diri individu. Stres, baik dalam dunia olahraga maupun dalam kehidupan masyarakat pada umumnya telah menjadi perhatian para pakar psikologi. Khusus dalam dunia olahraga stres menjadi kajian para pakar psikologi olahraga, tujuannya agar para atlet tidak terganggu penampilannya (*performance*) saat bertanding sehingga mampu menampilkan prestasi yang optimal. Dalam kehidupan masyarakat, stres menjadi kajian para pakar psikologi, dengan tujuan membantu individu agar terhindar dari stres sehingga dapat menikmati kehidupan ini dengan nyaman dan penuh bahagia.

Dalam pengertian umum, stres adalah suatu tekanan atau sesuatu yang terasa menekan dalam diri individu. Sesuatu tersebut dapat terjadi disebabkan oleh ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan yang diinginkan oleh individu, baik keinginan yang bersifat jasmaniah maupun rohaniah. Menurut McGrath dalam Weinberg dan Gould (2003, hlm. 81), stres didefinisikan sebagai

“A substantial imbalance between demand (physical and/or psychological) and response capability, under conditions where failure to meet that demand has importance consequences”

Artinya yaitu stres akan muncul pada individu bila ada ketidakseimbangan atau kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhannya baik yang bersifat jasmani maupun rohani.

Belum tentu semua individu yang mengalami ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan tersebut akan menjadikannya stres. Suatu stimulus pada saat tertentu akan menimbulkan stress, tetapi pada situasi yang berbeda tidak menimbulkan stres. Bagi olahragawan maupun masyarakat nonolahragawan, keberadaan stress pada diri individu akan menimbulkan suatu kondisi yang tidak menguntungkan, sebab akan mengganggu kinerja dan produktivitas kerjanya. Namun, dalam dunia olahraga stres juga diperlukan menjelang pertandingan, meskipun dalam kadar yang ringan sebab keberadaan stres yang ringan diperlukan sebagai pemicu semangat individu dalam menghadapi suatu pertandingan. Dengan demikian, munculnya stres dalam kadar yang ringan akan membantu individu siaga (*alert*) dalam menghadapi pertandingan.

Jika stres yang muncul terlalu berat justru akan mengganggu penampilan olahragawan. Untuk itu, individu harus memahami kondisi stres dan mampu mengendalikannya agar dalam menjalani kehidupan dengan nyaman dan bahagia. Dalam peristiwa terjadinya stres, ada tiga hal yang saling terkait satu dengan yang lainnya (Nasution, 2010) yakni :

1. Hal, peristiwa, keadaan, orang yang menjadi sumber stres (*stressor*) jika dipandang secara umum, hal-hal yang menjadi sumber stres dipahami sebagai rangsangan (*stimulus*).
2. Orang yang mengalami stres (*the stressed*), kita dapat memusatkan perhatian pada tanggapan (*respons*) orang tersebut terhadap hal-hal yang dinilai mendatangkan stres. Tanggapan orang tersebut terhadap sumber stres dapat mempengaruhi pada psikologis dan fisiologis. Tanggapan ini disebut *strain*, yaitu tekanan atau tanggapan yang dapat membuat pola pikir, emosi dan prilakunya kacau, dapat membuat gugup dan gelisah.
3. Hubungan antara orang yang mengalami stres dengan hal yang menjadi penyebab (*transaction*). Hubungan itu merupakan proses, yaitu ada penyebab stres dan pengalaman individu yang terkena stres saling terkait.

Stres yang berat jika tak terkendali bisa membuat seseorang memutuskan untuk mengakhiri hidupnya. Stres dapat menjadi penyebab timbulnya masalah serius terhadap kesehatan dan emosional. Mencari cara untuk mengelola stres adalah bagian yang penting untuk menjaga diri kita sendiri. Melakukan olahraga secara teratur untuk kebugaran merupakan salah satu cara terbaik untuk mengurangi stres (Brotherbangun 2010, hlm. 1) Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak dan meningkatkan kemampuan gerak. Seperti halnya makan, gerak (olahraga) merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya terus menerus, artinya olahraga sebagai alat untuk mempertahankan hidup, memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan seperti halnya makan.

Olahraga pun hanya akan dapat dinikmati dan bermanfaat bagi kesehatan pada mereka yang melakukan kegiatan olahraga. Tetapi bagaimana olahraga dapat menyehatkan dan berapa berat orang harus melakukan untuk menjadi lebih sehat. Menurut Joko Susilo (2010, hlm. 94) olahraga yang cukup dapat membantu mengurangi ketegangan anda. Berolahraga membantu anda lebih sehat, meningkatkan energi dan stamina anda, membuat pikiran lebih fresh, dan membuat tidur lebih pulas. Salah satu jenis olahraga yang digemari saat ini adalah *Zumba*. *Zumba* istilah dari kata *zum-zum*, yang dalam bahasa Kolumbia berarti gerakan cepat, olahraga ini diperkenalkan oleh Alberto 'Beto' Perez, yang kini menjabat sebagai Creative Director *Zumba Fitness* dan dijuluki sebagai *Father of Zumba*, yang artinya Bapak *Zumba*.

Awalnya Berto lupa membawa kaset ketika hendak mengajar senam, kemudian ia mengkalinya dengan menggunakan musik upbeat yang disimpan dalam mobil. Tarian fitness tersebut akhirnya dikenal dengan nama *Zumba*. *Zumba* populer tahun 2003 di Amerika dan dibawa ke Indonesia pada tahun 2009, namun mulai diminati oleh masyarakat Indonesia baru sejak awal tahun 2012. *Zumba* bahkan menjadi tren di masyarakat. *Zumba* adalah program kebugaran tari terbesar dan paling sukses di dunia. *American Council of Exercise* mengamati, *Zumba* menduduki peringkat kesembilan latihan

kebugaran yang terpopuler sepanjang tahun 2012 dan saat ini digunakan oleh empat belas juta orang di 185 negara di seluruh dunia. (Dalam Ikal, 2016)

Olahraga zumba ini sangat diminati karena bisa digeluti oleh semua umur. Mulai dari anak kecil sampai ke orang tua disesuaikan dengan intensitas olahraga zumba itu sendiri. Inti dari olahraga zumba adalah tujuh puluh persen (70%) dansa/*dance* dan tiga puluh persen (30%) *fitness*. Tetapi intensitas zumba bisa dimodifikasi berdasarkan umur dari peserta zumba. Menurut (Cooper, 1994) intensitas olahraga yang cukup, yaitu apabila denyut nadi latihan mencapai 65-80 % DNM sesuai umur (Denyut Nadi Maksimal sesuai umur = 220 – umur dalam tahun) (H.Y.S. Santosa Giriwijoyo, 2007, hlm. 1-2).

Otot akan menjadi tegang bila anda menghadapi stres. Stres tersebut bisa dalam bentuk fisik maupun emosi. Ketegangan emosi pada otot terjadi bila otot anda dipenuhi dengan perasaan yang tidak dapat ditanggulangi, seperti kekhawatiran, frustrasi yang terus-menerus, marah yang tersembunyi, dendam dan perasaan bersalah. Semua perasaan tersebut menghasilkan ketegangan di berbagai kumpulan otot. Zumba merupakan jenis olahraga yang tidak harus menghabiskan waktu berjam-jam. Selain itu, zumba selalu menggunakan lagu-lagu populer. Ada 13-18 lagu yang diputar dalam sekali melakukan zumba. Dan setiap lagu berisi gerakan yang berbeda-beda sehingga bisa menarik keinginan masyarakat untuk mengikuti zumba. Berdasarkan dari latar belakang di atas, peneliti ingin meneliti tentang “Pengaruh Olahraga Zumba terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang yang telah dikemukakan sebelumnya maka rumusan masalah yang diajukan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran tingkat stres sebelum dan sesudah melakukan program *zumba*?
2. Apakah ada pengaruh program *zumba* terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan tersebut diatas, maka tujuan penelitian adalah sebagai berikut

1. Untuk mengetahui gambaran tingkat stres sebelum dan sesudah melakukan program *zumba*.
2. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh program *zumba* terhadap penurunan tingkat stres mahasiswi.

D. Manfaat Penelitian/ Signifikansi Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Dapat memberikan pengetahuan, wawasan dan informasi bagi para pelaku dan akademisi yang perhatian terhadap olahraga *zumba* khususnya bagi instruktur *zumba*, mahasiswa olahraga dan pelaku fitness dilapangan mengenai pengaruh penerapan program *zumba* terhadap penurunan tingkat stres. Pelaku akademisi bisa menjadikan *zumba* sebagai salah satu jenis kegiatan kampus untuk membantu menurunkan tingkat stres mahasiswa. Selain itu, instruktur *zumba* bisa menjadikan *zumba* sebagai program kebugaran unggulan yang bisa diikuti masyarakat.
2. Menambah bahan pustaka baik di tingkat program studi, fakultas, maupun universitas.
3. Sebagai bahan dasar untuk mengadakan penelitian selanjutnya.
4. Bagi ilmu pendidikan dapat dijadikan bahan referensi untuk memperkaya dan menambah wawasan tentang penurunan tingkat stres mahasiswa dengan *zumba*.

E. Struktur Organisasi

Untuk mempermudah dalam pembahasan dan penyusunan selanjutnya, maka berikut rencana penulis untuk membuat kerangka penulisan yang akan diuraikan berdasarkan sistematika penulisan yaitu sebagai berikut :

1. BAB I Pendahuluan

Setiap orang pernah mengalami perasaan tertekan atau mengalami ketegangan yang dikenal dengan istilah stress. Stress dapat disebabkan oleh faktor dari dalam diri individu maupun faktor dari luar diri individu. Stress bisa dirasakan oleh siapa saja dan kapan saja. Banyak cara yang dilakukan untuk mengurangi

stress dan salah satunya adalah dengan berolahraga. Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak dan meningkatkan kemampuan gerak. Olahraga pun hanya akan dapat dinikmati dan bermanfaat bagi kesehatan pada mereka yang melakukan kegiatan olahraga. Salah satu olahraga yang banyak digemari di Indonesia adalah Zumba. Zumba merupakan olahraga yang menggabungkan antara tari dan fitness dan dapat diikuti oleh semua umur dengan melihat intensitasnya. Zumba tidak memerlukan adanya teknik, taktik dan mental di dalamnya sehingga zumba justru memberi efek bahagia karena peserta zumba diwajibkan untuk selalu tersenyum pada saat melakukan zumba. Zumba tidak seperti cabang olahraga lainnya karena zumba lebih menekankan peserta untuk selalu gembira dan bergerak sebebas-bebasnya. Berdasarkan dari latar belakang di atas, peneliti ingin meneliti tentang “Pengaruh Olahraga Zumba terhadap Penurunan Tingkat Stress Mahasiswi.”

2. BAB II Kajian Pustaka

Kajian teoritis menjelaskan pengaruh pemberian olahraga zumba terhadap tingkat stress. Stress bisa dialami oleh siapa saja bahkan anak kecil sekalipun dan di bidang olahraga pun tingkat stress yang tinggi bisa menjadi hal yang menghambat performa atlet. Dalam kehidupan pun banyak sekali yang menjadi faktor penyebab stress dan menjadikannya fatal. Banyak yang tidak tahu bagaimana cara untuk menghilangkan atau mengurangi stress tersebut dan akhirnya memilih cara-cara yang negatif. Olahraga adalah salah satu kegiatan positif yang bisa digunakan untuk mengurangi stress. Banyak cabang olahraga yang ada di dunia dan salah satunya adalah zumba. Zumba menjadi olahraga yang populer digunakan untuk menurunkan berat badan dan membentuk tubuh. Dengan melakukan zumba secara rutin maka komposisi tubuh menjadi lebih baik dari sebelumnya. Hal itu dibuktikan dengan adanya penelitian yang dilakukan oleh *Driana Ljubojević*, *Vladimir Jakovljević*, dan *Milijana Popržen* (2014) dari *Fakultas Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Universitas Banjaluca, Bosnia dan Herzegovina* yang membahas pengaruh pemberian program zumba terhadap komposisi tubuh perempuan. Sebab

sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswi dan komposisi tubuh yang tidak ideal merupakan salah satu alasan mahasiswi menjadi stress.

3. BAB III Metode Penelitian

Desain penelitian yang peneliti gunakan adalah desain penelitian pre eksperimen. Disebut penelitian pre eksperimen karena penelitian ini masih dipengaruhi variabel dari luar. Hal itu terjadi karena tidak adanya variabel kontrol. Penelitian pre eksperimen digolongkan menjadi beberapa jenis dan penelitian ini merupakan *one group pre test post test* karena ada dua kali pengambilan data sebelum dan sesudah pemberian perlakuan berupa program zumba. Partisipan dalam penelitian ini adalah para mahasiswi Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Indonesia yang aktif mengikuti kegiatan zumba. Partisipan yang digunakan berjumlah 20 orang. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Indonesia. Sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang mahasiswi yang mengikuti kegiatan zumba lebih dari satu kali setiap minggunya. Jenis instrumen yang digunakan adalah angket tertutup yaitu angket *Test Depression Anxiety Stress Scale (DASS)*. Jenis data yang digunakan pada penelitian ini adalah data primer karena data diperoleh langsung dari sumbernya. Data diambil menggunakan instrumen angket yaitu angket *DASS*. Data yang sudah didapat dari hasil responden dalam menjawab angket kemudian dianalisis dengan menggunakan bantuan *software* SPSS versi 20 yaitu menggunakan Paired Sample T-Test untuk melihat apakah ada perbedaan tingkat stress sebelum dan sesudah pemberian program zumba.

4. BAB IV Temuan dan Pembahasan

Bagian ini menyampaikan dua hal utama, yakni temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang menjelaskan secara deskriptif tingkat stress sebelum dan sesudah program zumba dilakukan serta pengaruh yang diberikan dalam penurunan stress. Bab ini berisikan grafik yang menunjukkan skor tingkat stress mahasiswa sebelum dan sesudah program zumba. Terjadi penurunan skor pada angket *DASS* yang diisi oleh sampel setelah diberikan program zumba. Skor test *DASS* setelah program zumba (posttest) lebih kecil dari skor sebelum program zumba (pretest) sehingga dapat dibuktikan bahwa

terjadi penurunan skor DASS yang mengukur tingkat stress mahasiswa. Dalam bab ini juga diuji hipotesis dengan menggunakan Paired Sample T-Test yang menunjukkan terjadi perbedaan antara pre test dan post test. Di bagian pembahasan dibahas kaitan zumba dengan penurunan tingkat stress. Hormon yang menjadi penyebab stres yaitu kortisol dan adrenalin bisa ditangani dengan melakukan program zumba. Hal itu terjadi karena zumba dapat memberikan psikologis yang baik dengan timbulnya rasa bahagia dan tekanan darah menjadi lebih stabil. Dengan menggunakan musik yang energik juga bisa menambah semangat dalam melakukan kegiatan zumba.

5. BAB V Simpulan, Implikasi, dan Rekomendasi

Bab ini berisi simpulan, implikasi, dan rekomendasi, yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian tersebut. Bab ini merangkum hasil penelitian dan kesimpulan dan jawaban dari rumusan masalah penelitian tentang program zumba terhadap penurunan tingkat stres. Dalam kesimpulan dijabarkan tingkat stress mahasiswa sebelum dan sesudah program zumba. Sebelum program zumba banyak didapat mahasiswa yang mengalami stres berat dan stres sangat berat. Setelah program zumba, terjadi penurunan jumlah mahasiswa yang mengalami stres berat dan sangat berat. Bab ini juga menjabarkan masukan, saran dan rekomendasi untuk penelitian zumba terhadap penurunan tingkat stres selanjutnya sehingga bisa dikembangkan lebih baik lagi.