

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan salah satu unsur modernisasi, tentu juga terkena efek dari modernisasi. Maka mahasiswa juga tidak terlepas dari kekomplekan dari modernisasi tersebut, sehingga mahasiswa juga tidak akan terlepas dari macam-macam penyebab stres yang ada dewasa ini. Misalnya saja seperti stres yang banyak dialami oleh mahasiswa terutama dalam hal pelajaran yang di dapat dari kampus. Masalah pelajaran merupakan masalah yang utama dalam diri mahasiswa karena terkadang mahasiswa tidak bisa dalam belajar, kesulitan memusatkan perhatian pada pelajarannya, kesulitan dalam mencapai prestasi, kesukaran dalam bersaing, dan tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen kepada mahasiswanya merupakan penyebab stres yang timbul pada diri mahasiswa tersebut. Stres pun muncul pada diri mahasiswa.

Masalah yang umum dihadapi oleh mahasiswa dalam menyusun skripsi adalah, banyaknya mahasiswa yang tidak mempunyai kemampuan dalam tulis menulis, adanya kemampuan akademis yang kurang memadai, serta kurang adanya ketertarikan mahasiswa pada penelitian (Slamet, 2003). Mengerjakan sebuah skripsi telah menjadikan kebanyakan mahasiswa stres, takut, bahkan sampai frustrasi dan ada juga yang nekat bunuh diri. Telah banyak contoh kasus mahasiswa yang menjadi lama dalam penyelesaian studinya karena terganjal dengan masalah tugas akhirnya, karena adanya pemikiran pembuatan tugas akhir susah dan berat maka akhirnya banyak mahasiswa menyerahkan pembuatan skripsi ini ke orang lain atau semacam biro jasa pembuatan skripsi, atau membeli atau mencari skripsi orang lain untuk ditiru (Subekti, 2009).

Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan oleh Irma, Daud, & Khumas (2005) mengenai stres akademik pada 102 mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi yang ada di Makassar diketahui bahwa terdapat 18% mahasiswa

mengalami tingkat stres akademik yang rendah, 69% tingkat stres akademik yang sedang, dan 15% mengalami tingkat stres akademik yang tinggi.

Menurut Selye, dalam bukunya yang berjudul *Stress Without Distress*, stres adalah segala situasi dimana tuntutan nonspesifik mengharuskan seorang individu untuk merespon atau melakukan tindakan (Potter & Perry, 2005). Stres merupakan hal yang tak terhindarkan dalam hidup manusia. Setiap orang pernah dan akan mengalaminya, dengan kadar ringan berat yang berbeda. Hal ini merupakan pengaruh dari perubahan-perubahan sosial yang serba cepat sebagai konsekuensi modernisasi, industrialisasi, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang telah mempengaruhi nilai-nilai moral etika dan gaya hidup, dimana tidak semua orang mampu menyesuaikan diri, tergantung atas kepribadian yang dimiliki oleh masing-masing individu (Hawari, 2001). Kondisi stres yang rata-rata dialami mahasiswa UPI khususnya mahasiswa Ilmu Keolahragaan angkatan 2011 salah satunya adalah akumulasi dari tugas yang menumpuk ketika tugas menumpuk pikiran jadi terbebani dua kali lipat dikarenakan tugas satu belum selesai dosen sudah memberi tugas yang lain sehingga mahasiswa akan menjadi kalang kabut (stres) tidak dapat manajemen waktu dengan baik sehingga pada akhirnya tugas tersebut tidak dikerjakan.

Menurut Krippendorff (1994), kegiatan rekreasi merupakan salah satu kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap manusia. Kegiatan tersebut ada yang diawali dengan mengadakan perjalanan ke suatu tempat. Secara psikologi banyak orang di lapangan yang merasa jenuh dengan adanya beberapa kesibukan dan masalah, sehingga mereka membutuhkan istirahat dari bekerja, tidur dengan nyaman, bersantai sehabis latihan, keseimbangan antara pengeluaran dan pendapatan, mempunyai teman bekerja yang baik, kebutuhan untuk hidup bebas, dan merasa aman dari resiko buruk. Melihat beberapa pernyataan di atas, maka rekreasi dapat disimpulkan sebagai suatu kegiatan yang dilakukan sebagai pengisi waktu luang untuk satu atau beberapa tujuan, diantaranya untuk kesenangan, kepuasan, penyegaran sikap dan mental yang dapat memulihkan kekuatan baik fisik maupun mental. Ketegangan dapat dilepaskan dan energi yang ada dapat digunakan dengan cara-cara yang berguna (efektif).

Kata rekreasi berasal dari bahasa Yunani yaitu "*recreate*" yang berarti diperkenankan. Dalam bahasa Inggris rekreasi berasal dari kata "*to create*" yang berarti membentuk atau menciptakan. Sedangkan sinonim kata rekreasi adalah "*recreation*" yang berarti menyegarkan atau membangun. Oleh karena itu rekreasi dapat diartikan sebagai kegiatan untuk memperoleh kesegaran. Rekreasi merupakan apa yang terjadi yang berhubungan dengan kepuasan diri dari sebuah pengalaman (Gold, 1980). Selanjutnya, menurut Douglass (1992), rekreasi adalah kegiatan yang menyenangkan dan konstruktif serta menambah pengetahuan dan pengalaman mental dari sumberdaya alam dalam ruang dan waktu yang terluang. Dilihat dari sudut tempat kegiatan rekreasi dilakukan, terdapat rekreasi di dalam ruangan dan rekreasi di luar ruangan. Contoh rekreasi di dalam ruangan seperti menonton tv, membaca, mendengarkan musik sedangkan contoh rekreasi di luar ruangan adalah hiking, outbond dan sebagainya.

Menurut Wing Haryono dalam buku "*Pariwisata Rekreasi dan Entertainment*" dikutip dalam tesis M. Tahir (2005: 42) mengatakan bahwa Rekreasi merupakan salah satu kebutuhan fundamental manusia, melalui rekreasi orang dapat menjumpai, mengalami, dan menikmati kebahagiaan hidup (Wing Haryono, 1978). Oleh karena itu berbagai aktivitas rekreasi yang dapat dipilih mahasiswa ilmu keolahragaan sangatlah beragam untuk menurunkan tingkat stress, Kamus Webster mendefinisikan rekreasi sebagai "sarana untuk menyegarkan kembali atau hiburan" (*a means of refreshment or diversion*). Rekreasi dapat dinikmati, menyenangkan, dan bisa pula tanpa membutuhkan biaya. Rekreasi memulihkan kondisi tubuh dan pikiran, serta mengembalikan kesegaran. Rekreasi digunakan untuk mengendurkan ketegangan otak dengan mengalihkan perhatian kepada hal-hal yang menyenangkan. Rekreasi ditegaskan sebagai sebuah hal yang penting untuk kesehatan jiwa karena tekanan yang berat harus disalurkan sehingga tidak menyebabkan frustrasi atau depresi.

Rekreasi di luar ruangan termasuk di dalamnya rekreasi alam (outbond, hiking, arung jeram). Wisata alam adalah perwujudan ciptaan manusia, tata hidup seni-budaya serta sejarah bangsa dan tempat atau keadaan alam yang mempunyai daya tarik untuk dikunjungi (Anonymous, 1986). Rekreasi alam terbuka

merupakan suatu kegiatan rekreasi yang dilakukan tanpa dibatasi adanya bangunan, yang berhubungan dengan lingkungan dan berorientasi pada penggunaan sumberdaya alam seperti air, hujan, pemandangan alam, atau kehidupan bebas. Rekreasi menuntut pilihan berbagai aktivitas oleh individu atau kelompok, baik yang aktif maupun pasif (Gold, 1980).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah diatas, maka penulis dapat merumuskan rumusan masalah atau pertanyaan, yaitu:

1. Apakah terdapat hubungan aktivitas rekreasi aktif dalam menurunkan tingkat stres?
2. Apakah terdapat hubungan aktivitas rekreasi pasif dalam menurunkan tingkat stres?
3. Apakah terdapat perbedaan antara aktivitas rekreasi aktif dan pasif terhadap penurunan tingkat stres?
4. Apakah terdapat hubungan partisipasi waktu luang terhadap leisure experiences?

C. Tujuan Penelitian

Setelah penulis merumuskan masalah penelitian, selanjutnya menentukan tujuan yang ingin dicapai pada penelitian, yaitu:

1. Untuk mengetahui hubungan aktivitas rekreasi aktif dalam menurunkan tingkat stres.
2. Untuk mengetahui hubungan aktivitas rekreasi pasif dalam menurunkan tingkat stres.
3. Untuk mengetahui perbedaan antara aktivitas rekreasi aktif dan pasif terhadap penurunan tingkat stres.
4. Untuk mengetahui hubungan partisipasi waktu luang terhadap leisure experiences.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

1. Bagi Lembaga

Dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan untuk penelitian selanjutnya hasil penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan pengetahuan tentang analisis aktivitas rekreasi terhadap tingkat stres mahasiswa ilmu keolahragaan. Sebagai cerminan untuk kedepannya dapat mengontrol dan menurunkan tingkat stress dengan hal yang positif.

2. Bagi Masyarakat

- a. Dengan mengetahui bahwa ada cara yang mudah untuk menurunkan tingkat stress dan berbagai cara positif untuk menurunkan tingkat stres.
- b. Berbagai macam aktivitas rekreasi yang dapat dilakukan pada saat waktu senggang agar dapat menurunkan tingkat stress

3. Bagi Peneliti

- a. Menambah wawasan bagi peneliti bahwasannya ada beragam cara untuk penurunan stres.
- b. Menambah wawasan bagi peneliti bahwasannya ada penyaluran stres dengan baik.
- c. Memberikan kontribusi khususnya bagi studi tentang aktivitas rekreasi dalam menanggulangi stres.

E. Batasan Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti melakukan batasan dalam melakukan penelitian terdapat dua variable.

1. Variabel Independen (bebas) adalah Aktivitas Rekreasi Aktif dan Aktivitas Rekreasi Pasif. Bentuk rekreasi aktif, langsung dengan obyek rekreasi, misalnya mendaki gunung, bertamasya ditepi pantai atau bermain tenis.

Sedangkan pada rekreasi pasif menonton pertunjukan, mengunjungi galeri atau museum atau sekedar jalan-jalan.

2. Variabel Dependen (terikat) adalah Tingkat Stres Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Angkatan 2011 yang terdiri dari Aspek Fisiologis, Aspek Kognitif, Aspek Emosional dan Aspek Perilaku Sosial.
3. Sampel yang dijadikan objek penelitian adalah Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Angkatan 2011 dengan total keseluruhan 40 orang. Peneliti memilih sampel hanya 40 orang dikarenakan keterbatasan waktu, agar lebih cepat, mudah dan dapat ditangani lebih teliti.
4. Lokasi penelitian adalah Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan.
5. Instrument yang digunakan Kuesioner Tingkat stres mahasiswa yang disusun oleh Sarafino dalam tesis kholidah (2009:17) yang dikutip dalam skripsi Siti Hutami Suhayat (2011: 42), serta aktivitas rekreasi waktu luang yang diadaptasi dari Beard and Ragheb's (1983), Caldwell and Colleagues (1992) *Leisure Experience Battery for Adolescents (LEBA)*, yang dikutip dalam tesis Jennifer Campbell (2007:52).