

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa tidak lepas dari rasa cemas dan stres, hal tersebut merupakan bagian dari ketidak stabilan emosi. Hal ini diperkuat oleh (Ambarwati, 2008) yang mengungkapkan bahwa Stres dan kecemasan merupakan bagian dari kehidupan manusia sehari-hari. Kecemasan timbul akibat adanya respon terhadap kondisi stres. Stres pada mahasiswa dapat berpengaruh pada fisiologis, emosional dan perilaku mahasiswa, sesuai dengan pernyataan dari (Kadayam G. Gomathi, Soofia Ahmed, 2013) stres pada mahasiswa diklasifikasikan pada 3 aspek, yaitu akademik, psikososial, dan kesehatan. Kecemasan dapat mempengaruhi kurangnya tingkat konsentrasi, sesuai dengan pernyataan dari (Bunevicius, & Katkute, 2008) yang mengatakan kecemasan dapat mempengaruhi hasil belajar dengan menghasilkan kebingungan dan distorsi persepsi yang akan menurunkan kemampuan memusatkan konsentrasi dan menurunkan daya ingat. Tidak stabilnya emosi dan penurunan tingkat konsentrasi berdampak pada penurunan nilai rata-rata/IPK (Indeks Prestasi Kumulatif) mahasiswa, hal ini diperkuat dengan penelitian di *Rowan University* oleh (Chapell et al., 2005) menunjukkan adanya hubungan antara kecemasan dengan nilai rata-rata, ditunjukkan dengan mahasiswa yang memiliki kecemasan rendah mendapatkan nilai rata-rata yang lebih tinggi.

Setiap individu membutuhkan konsentrasi dalam melakukan setiap aktifitasnya. Tidak terkecuali mahasiswa. Dalam aktifitas belajar, mahasiswa banyak menerima rangsangan sehingga memerlukan daya konsentrasi yang tinggi (Carlin, Castle, Chisholm, & Facemire, 2009). Pernyataan ini menjadi rujukan bahwa betapa pentingnya konsentrasi untuk keberlangsungan mahasiswa dalam melakukan aktivitas belajar. Mahasiswa memiliki tuntutan dalam melaksanakan kewajibannya dalam aktifitas belajar, baik itu dalam proses perkuliahan maupun tugas yang diberikan

setelah perkuliahan. Hal ini dapat berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar. Pernyataan ini diperkuat oleh (Heckler & Croce, 1992) yang mengatakan bahwa setiap hari Mahasiswa tidak terlepas dari rasa kecemasan, ketegangan mental, dan stress. Dampak negatif tersebut menyebabkan kurangnya fokus, konsentrasi, dan daya ingat. Untuk memiliki konsentrasi dan fokus yang baik membutuhkan beberapa cara, salah satunya yaitu rileks, hal ini dapat dicapai dengan yoga. Respon relaksasi yoga dapat meningkatkan fokus, konsentrasi, dan memori. Yoga telah menunjukkan dampak positif pada kesehatan mental dan kesejahteraan, konsentrasi, memori dan kebugaran fisik. Yoga dapat meningkatkan kemampuan siswa untuk berkonsentrasi, fokus, dan meningkatkan memori.

Konsentrasi sangat penting untuk mengerjakan sesuatu yang hal yang positif. Komponen utama dari konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian/pikiran seseorang pada tugas yang dikerjakan dan dengan demikian tidak akan terganggu atau terpengaruh oleh rangsangan eksternal dan internal negatif (Bloch, 2016). Konsentrasi berarti kesatuan dan keseimbangan. Konsentrasi adalah fokus perhatian pada objek tertentu. Proses konsentrasi dan kekuatan mengingat (memori) adalah faktor utama dalam pembelajaran. Peningkatan konsentrasi telah dijelaskan dalam beberapa studi yoga (Sharma & Kauts, 2009).

Suasana hati dan tingkat konsentrasi dapat ditingkatkan dengan olahraga. Olahraga memiliki beberapa manfaat positif pada kesehatan fisik maupun kemampuan mental sesuai dengan pernyataan dari (Masley & Roetzheim, 2009) yang menyatakan bahwa saat seseorang berolahraga, sering menimbulkan rasa ingin tahu, energi, dan ketajaman perhatian. Menurut penelitian sebab dan akibat dari perasaan tersebut adalah olahraga positif mempengaruhi kesehatan fisik serta, kemampuan mental. Ada beberapa macam olahraga yang dapat meningkatkan kesehatan fisik serta kemampuan mental. Salah satunya yaitu Yoga.

Yoga adalah jenis olahraga yang menggabungkan pernapasan dalam, suara menenangkan dari seorang instruktur, dan memegang posisi statis yang menggunakan kerja otot tubuh. Yoga telah dipelajari dan ditemukan memiliki efek positif pada

kebugaran fisik, suasana hati, tingkat kecemasan, dan fungsi kognitif (Ross, Thomas, & Ph, 2010). Selain dapat mengurangi gejala yang berhubungan dengan suasana hati, yoga juga dapat meningkatkan fokus dan konsentrasi seseorang. (Dolde, 2011) juga mengatakan bahwa Yoga adalah bentuk latihan yang berbeda dari latihan aerobik karena sifatnya sebagian sebagian besar adalah komponen meditasi. Meditasi yoga membutuhkan fokus pada titik tertentu, individu belajar untuk mengendalikan pikiran sadar dan menjaga agar tetap fokus (Skills & Sciences, 2010).

Maka dari itu, latihan yoga dan meditasi memiliki efek positif pada fungsi kognitif dan suasana hati. Karena yoga adalah kombinasi dari latihan dan meditasi, maka yoga akan menghasilkan perubahan positif yang lebih besar dalam konsentrasi dan suasana hati (Dolde, 2011). Yoga sebagai fokus pada penelitian ini didasarkan karena pernyataan yang telah dibuat mengenai manfaat yoga untuk mahasiswa (Milligan, 2006) dan latihan unik untuk meditasi dan aktivitas fisik. Selain pengaruh positifnya jelas bahwa yoga memiliki pengaruh terhadap kesehatan fisik (Cowen & Ã, 2019). Mengacu pada hal-hal tersebut, peneliti ingin mengetahui dan ingin meningkatkan konsentrasi dan *feeling-states* pada mahasiswi melalui olahraga Yoga.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Apakah latihan *Asana Yoga* berpengaruh terhadap peningkatan konsentrasi dan *feeling-states*?
- 2) Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *Asana Yoga* terhadap peningkatan konsentrasi dan *feeling-states*?

1.3 Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Mengetahui pengaruh latihan *Asana Yoga* terhadap peningkatan konsentrasi *feeling-states*.
- 2) Mengetahui perbedaan pengaruh latihan *Asana Yoga* terhadap peningkatan konsentrasi dan *feeling-states*.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian yaitu:

- 1) Secara teoritis, dapat menjadi ilmu pengetahuan yang baru dengan memberi informasi dan diharapkan dari hasil penelitian ini menjadi suatu gagasan untuk perkembangan ilmu keolahragaan.
- 2) Segi praktitis, hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan evaluasi bagi pelatih, sebagai gambaran untuk pencapaian konsentrasi dan *feeling-states*. Bagi mahasiswa, sebagai masukan dan bahan evaluasi untuk lebih bisa meningkatkan gerakan yoga agar pencapaian konsentrasi dan *feeling-states* dapat lebih baik.

1.5 Struktur Organisasi

Dalam upaya untuk memudahkan pemahaman isi dari penelitian ini, penulis membagi lima bab. Kelima bab tersebut meliputi:

Bab I merupakan bab yang berisikan masalah dalam penelitian, tentang alasan peneliti mengambil judul “Pengaruh Latihan Asana Yoga Terhadap Peningkatan Konsentrasi Dan *Feeling-States* Pada Mahasiswi”. Dengan rumusan masalah apakah Latihan Asana Yoga berpengaruh terhadap peningkatan konsentrasi, apakah Latihan Asana Yoga berpen garuh terhadap peningkatan *Feeling-States*. Maka penulis memiliki tujuan untuk mengetahui apakah melalui latihan yoga Konsentrasi dan *Feeling-States* dapat lebih meningkat atau tidak bagi seseorang.

Bab II menjelaskan mengenai teori-teori, konsep-konsep dalam bidang yang dikaji. Dalam bagian ini peneliti memaparkan mengenai definisi yoga, manfaat yoga, dan aliran yoga. Dalam bab ini juga peneliti membahas mengenai konsentrasi dan

feeling-states. Serta dalam bab ini juga peneliti mencantumkan penelitian terdahulu yang relevan dan hipotesis penelitian.

Bab III menjelaskan mengenai alur penelitian, dimana dalam penelitian ini menggunakan metode *Poor Experimental Designs* dengan desain penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah kelompok mahasiswi aktif Ilmu keolahragaan. Teknik dalam pengambilan sampel yaitu menggunakan *Purposive Sampling*. Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner dengan menggunakan *Test Grid Concentration* dan *Feeling-State Assessment*. Prosedur penelitian yaitu dilakukan dengan tiga tahap pada kelompok eksperimen yaitu, pre-test (tes awal), treatment dan pos-test (tes akhir). Sedangkan analisis data menggunakan *Paired Sampel t-Test* dan *Independent Sample t-Test*.

Bab IV Hasil temuan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan Asana Yoga terhadap peningkatan konsentrasi dan *Feeling-States* dan tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan Asana Yoga terhadap peningkatan konsentrasi dan *Feeling-States*. Pembahasan meliputi pengolahan data atau analisis data berdasarkan hasil, sehingga data yang telah diolah dapat memudahkan dalam pemahaman penelitian tentang pengaruh latihan Asana Yoga terhadap peningkatan konsentrasi dan *feeling-states*.

Bab V Kesimpulan dari penelitian ini adalah latihan Asana Yoga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan konsentrasi dan *feeling-states*, dan tidak terdapat perbedaan pengaruh yang berarti dari latihan Asana Yoga terhadap peningkatan konsentrasi dan *feeling-states*. Implikasi dalam penelitian ini yaitu dapat dijadikan salah satu gambaran pada mahasiswa agar berlatih yoga untuk meningkatkan suasana hati dan berkonsentrasi dalam pembelajaran, memberi dan juga menjadi gambaran pada pelatih yoga untuk pencapaian tingkat konsentrasi dan *feeling-states*.