

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Mahasiswa telah dideskripsikan sebagai “*Emerging Adulthood*” dewasa muda yang berusia berkisar 18-24 tahun, yang sedang dan baru menjalani tahap perkembangan transisi antara akhir masa remaja menuju dewasa (Mahmoud, Staten, Hall, & Lennie, 2012). Terkadang di masa transisi ini mahasiswa membutuhkan pengembangan serta keterampilan untuk mempertahankan dan memulai kemandiriannya yang digunakan setiap individu untuk melalui masa ini dalam mengelola tugas-tugas baru yang berkaitan dengan pengembangan dan pemeliharaan hubungan sosial di lingkungan sekitar, hal ini sering dianggap sebagai pememicu timbulnya stres, kecemasan dan ketidak puasan dalam kehidupan (Meadows, Brown, & Elder, 2006).

Mahasiswa pada masa dewasa muda sering pula menghadapi berbagai masalah seperti akademik, keuangan, dan stres sosial, yang dapat mengubah kesehatan mental kearah negatif (Dusselier, Dunn, Wang, Shelley, & Whalen, 2005). Sering gagalnya mahasiswa menghadapi masa dewasa muda disebabkan oleh beberapa aspek, aspek tersebut merupakan hal yang berpengaruh dalam masa dewasa muda ini, seperti yang disampaikan (Press, Appia, & Press, n.d.) kesehatan mental merupakan aspek penting dalam mewujudkan kesehatan secara menyeluruh. Kesehatan fisik juga penting diperhatikan selayaknya kesehatan mental, seperti perkataan yang telah lazim kita dengar “*mens sana in corpore sano*” yang berarti di dalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat.

Aspek-aspek kesehatan mental tersebut adalah kepuasan hidup, depresi, kecemasan, suasana hati dan emosi (Guney, Kalafat, & Boysan, 2010). Orang-orang dengan pengalaman penyakit mental serius yang tidak menjalankan aktivitas fisik dapat menjadi faktor gaya hidup dan dapat menimbulkan penyakit, dengan tingkat lebih tinggi dari sakit fisik biasa, seperti diabetes dan penyakit kardiovaskular, hal ini bisa menjadi sebuah tantangan bagi semua orang untuk menjadi lebih aktif secara fisik, dengan tantangan tambahan dan khusus untuk orang yang didiagnosis dengan penyakit mental (Happell, Platania-phung, & Scott, 2014).

Diperkirakan satu dari empat orang akan menderita gangguan mental selama masa hidup mereka (Organization, 2004). Terdapat sekitar 450 juta orang menderita gangguan mental dan gangguan perilaku di seluruh dunia menurut (World Health Organization Regional Asia Pasifik). Jumlah kasus gangguan depresi terbanyak di India (56.675.969 kasus atau 4,5% dari jumlah populasi), terendah di Maldives (12.739 kasus atau 3,7% dari populasi). Adapun di Indonesia sebanyak 9.162.886 kasus atau 3,7% dari populasi (World Health Organization, 2017).

Aktivitas dan latihan fisik secara teratur baik untuk peningkatan kapasitas fungsional tubuh manusia dan kepuasan hidup (Şener, Terzioğlu, & Karabulut, 2007). Gaya hidup aktif sering pula dikaitkan dengan kualitas hidup terkait kesehatan ketika dilakukan secara konsisten dan teratur, sehingga menimbulkan perasaan senang dalam diri yang menjadi salah satu faktor pendukung kesehatan mental seseorang (Kvintova, Kudlacek, & Sigmundova, 2017). Sebagaimana aktivitas fisik memiliki hubungan dengan kesehatan mental dengan tingkat olahraga 60 menit dalam seminggu mampu mengurangi kecemasan dan mengurangi rasa kesepian yang lebih rendah serta aktivitas fisik bisa menurunkan resiko sakit mental (Msw & Wong, 2017).

Aktivitas fisik dan kesehatan mental merupakan suatu hal yang belum terselesaikan, meskipun banyak penelitian telah menunjukkan bahwa jumlah yang lebih besar dari aktivitas fisik berhubungan dengan penurunan depresi (Hassmén et al, 2000) dan kecemasan (Steptoe et al, 1989) menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian dilakukan dengan cara observasional atau quasi eksperimental tanpa percobaan acak terkontrol. Oleh karena itu hubungan ini, meskipun masuk akal, tetap belum meyakinkan. Dan (Tyson, Wilson, Crone, Brailsford, & Laws, 2010) telah menunjukan hubungan antara aktivitas fisik yang lebih besar dari tingkat depresi dan kecemasan yang lebih rendah tetapi tidak menyimpulkan sebab akibat, sulit untuk mengatakan bahwa tingkat yang lebih tinggi dari depresi dan kecemasan adalah karena kurangnya aktifitas fisik.

Berdasarkan permasalahan di atas peneliti bermaksud untuk menguji perbedaan tingkat aktivitas fisik (*Physical Activity*) dengan kesehatan mental (*Mental Health*) berdasarkan keadaan psikologis ditiga domain yaitu kepuasan

hidup (*Life Satisfaction*), kecemasan (*Anxiety*) dan gejala depresi (*Depression*) mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka peneliti ingin mengungkapkan rumusan masalah yaitu:

- 1) Apakah terdapat perbedaan kepuasan hidup (*life satisfaction*) berdasarkan tingkat aktivitas fisik mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia?
- 2) Apakah terdapat perbedaan kecemasan (*anxiety*) berdasarkan tingkat aktivitas fisik mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia?
- 3) Apakah terdapat perbedaan gejala depresi (*depression*) berdasarkan tingkat aktivitas fisik mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia?

1.3 Tujuan Penelitian

Mengacu pada pada latar belakang masalah dan identifikasi rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini ialah:

- 1) Untuk menguji apakah terdapat perbedaan kepuasan hidup (*life satisfaction*) berdasarkan tingkat aktivitas fisik mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia.
- 2) Untuk menguji apakah terdapat perbedaan kecemasan (*anxiety*) berdasarkan tingkat aktivitas fisik mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia.
- 3) Untuk menguji apakah terdapat perbedaan gejala (*depression*) berdasarkan tingkat aktivitas fisik mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka manfaat yang diharapkan peneliti adalah sebagai berikut:

1.4.1 Secara Teoritis

- 1) Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu mengungkap berbagai hal yang bermanfaat untuk mahasiswa, dalam bidang aktivitas fisik dan kesehatan mental mahasiswa.
- 2) Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu mengungkap berbagai hal secara tepat sasaran, dan bertanggung jawab dalam perkembangan ilmu pengetahuan

tentang kesehatan mental dari tiga domain kepuasan hidup, kecemasan dan gejala depresi.

1.4.2 Secara Praktisi

- 1) Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan pedoman dan rujukan bagi masyarakat dan mahasiswa untuk mengetahui gambaran perbedaan kesehatan mental (*Mental Health*) dari kepuasan hidup (*Life Satisfaction*), kecemasan (*Anxiety*) dan gejala depresi (*Depression*) mahasiswa berdasarkan tingkat aktivitas fisik.
- 2) Hasil penelitian ini diharapkan bisa diteliti lebih lanjut untuk mahasiswa yang sedang menjalankan kuliah dengan tugas akhir.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Dalam penulisan proposal skripsi, peneliti mengurutkan dan menjelaskan sesuai pedoman penulisan karya ilmiah UPI tahun 2018 (Rektor, Indonesia, Penulisan, & Ilmiah, 2018) dengan penjelasan secara singkat sebagai berikut:

Bab I latar belakang penelitian yang didasari oleh aktivitas fisik dan kesehatan mental dari tiga domain, yaitu: kepuasan hidup, kecemasan dan gejala depresi mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. Rumusan masalah untuk mengetahui hasil uji beda kepuasan hidup dengan tingkat aktivitas fisik, kecemasan dengan tingkat aktivitas fisik, dan gejala depresi dengan tingkat aktivitas fisik. Manfaat penelitian ini bisa menjadi acuan dalam pengetahuan tentang aktivitas fisik dan kesehatan mental mahasiswa.

Bab II berisikan kajian teori yang didalamnya terdapat penjabaran tentang aktivitas fisik dan kesehatan mental dengan tiga domain kepuasan hidup, kecemasan dan gejala depresi. Dalam penelitian terdahulu yang relevan membahas tentang penelitian terdahulu yang memiliki keterkaitan dengan permasalahan penelitian. Bagian posisi teoritis penulis berisikan tentang teori yang memiliki hubungan dengan penelitian tentang teori sosial kognitif, behaviorisme, dan teori kesehatan mental aliran humanistik. Serta terdapat kerangka berfikir untuk memudahkan peneliti dalam membuat kerangka pemikiran. Peneliti berhipotesis bahwa terdapat perbedaan kesehatan mental dari tiga domain kepuasan hidup, kecemasan dan gejala depresi berdasarkan tingkat aktivitas fisik.

Bab III metode penelitian. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah studi komparatif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian yaitu mahasiswa aktif Universitas Pendidikan Indonesia sebanyak 34.808 orang. *Random Sampling* dipilih untuk teknik pengambilan sampel menentukan besaran sampel di gunakan rumus Slovin didapatkan sebanyak 395 sampel. Dengan menggunakan instrumen berupa angket *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ), *Satisfaction With life Scale* (SWLS), *Beck Depression Inventory* (BDI-II), dan *Beck Anxiety Inventory* (BAI). Analisis data menggunakan statistik uji-F yaitu *One Way Anova*. *Kolmogorov-Smirnov* digunakan saat uji normalitas dan *Levene's Test* dipakai saat uji homogenitas.

Bab IV kepuasan hidup mahasiswa jika dibandingkan dengan tingkat aktivitas fisik menghasilkan data yang signifikan. Namun ketika kecemasan dan tingkat aktivitas fisik dibandingkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan, begitu pula dengan gejala depresi jika dibandingkan dengan tingkat aktivitas fisik tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

Bab V yaitu tidak terdapat perbedaan kecemasan dengan tingkat aktivitas fisik dan tidak terdapat perbedaan gejala depresi dengan aktivitas fisik tetapi terdapat perbedaan kepuasan hidup berdasarkan tingkat aktivitas fisik. Implikasinya yaitu data pada penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi agar bisa memperbaiki kesehatan mental mahasiswa. Rekomendasi dari penelitian ini yaitu peneliti berharap peneliti selanjutnya bisa membandingkan aktivitas fisik dan kesehatan mental pada mahasiswa tingkat akhir dengan menggunakan metode *experiment* atau menggunakan sampel yang lebih luas lagi.