

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Mahasiswa baru yang masuk kedalam lingkungan akademis yang baru pasti akan mengalami *cultur shock* karena budaya yang dimilikinya berbeda, seperti perbedaan cara belajar, cara berkomunikasi, berinteraksi, dan penggunaan bahasa yang dianggap selalu menjadi masalah dalam berkomunikasi bagi para mahasiswa pendatang baru (Edwin A. Fleishman & Jeanette N. Cleveland, Pennsylvania, 2008). Transisi ke perguruan tinggi dari sekolah menengah menantang orang dewasa muda untuk hidup mandiri, menangani keuangan, menjaga standar akademik dan integritas, dan menyesuaikan diri dengan kehidupan sosial baru (Stephanie et al., 2012.). Selama proses transisi ini, mahasiswa menerima positif dan negatif umpan balik dari pilihan mereka dan dimodifikasi atau ditinggalkan tujuan mereka. Pada akhir transisi ini, mahasiswa telah membangun landasan untuk tujuan kehidupan masa depan (Salmela-aro, 2010). Mahasiswa sarjana biasanya menjalani kehidupan yang sangat menegangkan, menghadapi banyak sekali tantangan dan tuntutan, termasuk memenuhi tanggung jawab keuangan; menyeimbangkan sekolah, kerja, dan waktu luang; membina hubungan; orang tua yang memuaskannya atau penjaga; dan membuat keputusan karir (Eagan et al., 2013). Di perguruan tinggi telah ditemukan stres bagi banyak orang dewasa muda (Pierceall & Keim, 2007).

Mahasiswa tidak diragukan lagi mengalami konsletasi stressor termasuk masalah akademik, masalah keuangan, dan atau sosial strain (*Differentiation of Self Mediates College*, 2013). *Stress* di kalangan mahasiswa mungkin juga hasil dari beban kerja yang terlalu berat, masalah dengan manajemen waktu, tantangan dengan hubungan interpersonal, atau rasa takut kegagalan akademik (Udhayakumar & Illango, 2018). Masalah kesejahteraan psikologis telah menjadi semakin umum di kalangan mahasiswa perguruan tinggi saat ini, terutama mahasiswa sarjana yang rentan terhadap masalah psikologis. Bukti menunjukkan bahwa mahasiswa rentan terhadap masalah kesehatan mental yang dimilikinya membangkitkan perhatian publik yang meningkat (Udhayakumar & Illango, 2018). Menurut (Pierceall &

Keim, 2007) tantangan hidup cenderung menjadi *stress*, dan sebuah upaya untuk menghindari *stress* sepenuhnya akan menyebabkan hal yang agak membosankan adanya. Hasil penelitian lainnya, (Dzleglelewskl, Turnage, & Roest-Martl, 2004) melaporkan bahwa peristiwa kehidupan bisa juga menjadi sumber stres terhadap siswa ketika mereka baru mulai memasuki masa per-kuliahan. Hal tersebut terjadi karena para siswa tersebut perlu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru yang sedang mereka hadapi.

Anxiety Disorder (Gangguan kecemasan) adalah kondisi kejiwaan yang umum dengan prevalensi seumur hidup hampir 29% di Amerika Serikat (Kessler et al., 2015). *Anxiety* (kecemasan) dapat terjadi pada seseorang ketika psikolog seseorang sudah mengalami *stress*, karena pada dasarnya *anxiety* (kecemasan) adalah respon alami tubuh terhadap *stress* (Lumban Gaol, 2016). Jika perasaan cemas menetap dan menimbulkan gangguan dalam aktivitas sehari-hari maka kondisi tersebut dapat dikatakan sebagai gangguan kecemasan (*Anxiety Disorder*) (Uhmann, Beesdo-baum, & Becker, 2010). Pada titik itu, menjadi penting bahwa lembaga pendidikan menyediakan solusi untuk membantu para siswa yang menderita banyak *stress* dan *anxiety* yang mereka alami. Kegiatan yang paling sering digunakan untuk mengatasi *stress* dan *anxiety* termasuk berbicara dengan keluarga dan teman, kegiatan rekreasi, dan berolahraga (Gadzella, Baloglu, Masten, & Wang, 2012).

Pendekatan seperti farmakoterapi dan konseling terutama digunakan dalam pengobatan kesehatan mental yang buruk, sedangkan pendekatan alternatif untuk pencegahan dan pengobatan, seperti aktivitas fisik, telah diteliti (Adams, Moore, & Dye, 2007) tetapi tidak banyak digunakan dalam praktik. Latihan aktivitas fisik akan merevitalisasi tubuh dan pikiran akan siap untuk menghadapi apapun. [Olahraga](#) teratur dan aktivitas fisik tidak hanya memperkuat sistem kekebalan tubuh, sistem kardiovaskular, jantung, otot dan tulang, tetapi juga membantu dalam manajemen stres dengan menyediakan gangguan dari situasi stres dan meningkatkan endorfin (Tyson, Wilson, Crone, Brailsford, & Laws, 2010). Studi menunjukkan bahwa olahraga teratur mengurangi kemungkinan mengembangkan gangguan stres dan mengurangi intensitas respons stres (Msw & Wong, 2017). Efeknya cenderung bersifat jangka pendek, jadi seseorang harus terus berolahraga

secara teratur agar efeknya berlanjut (Darling, McWey, Howard, & Olmstead, 2007). Aktivitas fisik juga dapat mengurangi *anxiety* (kecemasan). Bukti menunjukkan bahwa aktivitas fisik mengarah pada pengurangan *anxiety* (kecemasan) pada sampel nonklinis (Tyson et al., 2010). Satu studi menemukan bahwa olahraga mungkin juga efektif dalam mengurangi *anxiety* (kecemasan) di antara individu dengan gangguan panik (Adams et al., 2007). Meskipun olahraga tidak seefektif obat-obatan, itu mungkin merupakan tambahan yang berguna untuk metode pengobatan lain untuk gangguan *anxiety* (kecemasan) (Gadzella et al., 2012).

Aktivitas fisik juga dapat membantu mengubah perilaku yang berhubungan dengan kesehatan. Satu studi menguji aktivitas fisik yang kuat sebagai tambahan untuk program penghentian merokok kognitif-perilaku untuk wanita (Dusselier, Dunn, Wang, Shelley, & Whalen, 2005). Hasil penelitian menunjukkan bahwa wanita yang menerima intervensi latihan mampu mempertahankan pantang terus menerus dari merokok untuk jangka waktu yang lebih lama dibandingkan dengan mereka yang tidak menerima intervensi latihan (Adams, Ms, & Nd, n.d.). Wanita dalam kondisi latihan juga bertambah sedikit berat badan selama berhenti merokok. Selain itu, satu penelitian menemukan bahwa serangan olahraga akut mengurangi keparahan gejala penarikan dan mengurangi keinginan merokok pada perokok (Jayanthi, Labella, Fischer, Pasulka, & Dugas, 2015).

Usaha terapi dan pencegahan stres pada prinsipnya dibagi menjadi tiga golongan berdasarkan sifatnya, yaitu cara psikologis, obat (medis), dan lingkungan (Koszycki, Raab, Aldosary, & Bradwejn, 2010). Mencari jalan keluar permasalahan yang terjadi dari kasus seperti ini menjadi tanggung jawab kita semua sebagai mahasiswa yang kritis untuk bisa melawan fase *stress* dalam diri agar *stress* tersebut menjadi *stress* yang berdampak baik bagi tubuh sehingga dapat menjalankan kehidupan lebih menyenangkan. Melakukan olahraga rutin juga sama dengan melatih tubuh untuk merespon stress lebih baik, termasuk merespon dalam hal perubahan fungsi dan fisiologis tubuh (Jayanthi et al., 2015). Menurut (Meadows, Brown, & Elder, 2006) stres masih dapat diobati atau dicegah, tanpa harus ke rumah sakit yaitu dengan olahraga, berdoa, relaksasi, mencari teman, memeluk orang-orang yang disayang dan obat-obatan yang menjadi pilihan terakhir untuk

mencegah stres yang dialami. Karena sebenarnya obat itu tidak menyembuhkan gangguan *anxiety* atau *stress* tetapi obat hanya dapat membantu meringankan gejalanya (National Institute of Mental Health, 2018). Manajemen waktu yang efektif membantu anda beradaptasi dengan tekanan kehidupan modern (Stallman, 2010). Kurangnya waktu dikutip oleh masyarakat umum dan para ahli sebagai sumber *stress* dan alasan kegagalan menerapkan perubahan gaya hidup sehat (Jarinto, 2013). Untuk mahasiswa, mengatur waktu sangat penting untuk keberhasilan akademik serta kesejahteraan secara keseluruhan (Talib & Zia-ur-rehman, 2012).

Dalam satu studi mahasiswa, tingkat kontrol yang dirasakan lebih tinggi dari waktu ke waktu dikaitkan dengan tingkat stres yang lebih rendah dan tingkat kinerja akademik yang lebih tinggi, kemampuan pemecahan masalah, dan kesehatan (Beiter et al., 2015). Dalam studi lain, manajemen waktu yang lebih baik lebih melindungi terhadap tekanan akademik daripada kepuasan dengan kegiatan rekreasi (Park & Ryu, 2010). Dengan demikian, mendapatkan kendali atas waktu mungkin memiliki manfaat akademis dan kesehatan yang penting. Strategi berikut dapat membantu belajar mengatur waktu dengan lebih efektif. Salah satu cara untuk mengurangi *stress* dan *anxiety* (kecemasan) adalah dengan merelaksasikan tubuh yaitu bisa dengan melakukan meditasi senam yoga (Sharma & Kauts, 2009).

Yoga merupakan sistem olahraga yang secara langsung berkaitan dengan psikologi manusia dan anatomi, yoga berarti pengalaman kesatuan dengan batin (Kawade, 2011). Yoga mengintegrasikan pose fisik dan teknik pernapasan untuk meregangkan tubuh, napas dan pikiran untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, keseimbangan dan fleksibilitas (Kawade, 2011). Berdasarkan penelitian dari (Polsgrove, Eggleston, & Lockyer, 2016), berlatih yoga telah dikaitkan dengan banyak hasil positif dalam berbagai aspek kinerja fisik dan kesejahteraan (Sharma & Kauts, 2009). Hasil kesehatan positif yang telah diamati termasuk penurunan tekanan darah, penurunan nilai-nilai lemak darah, penurunan indeks masa tubuh, serta peningkatan fungsi paru (National Institute of Mental Health, 2018). Dampak yoga juga dikaitkan dengan peningkatan dalam kesehatan mental termasuk pengurangan *anxiety* (kecemasan), pengurangan *stress* dan atau depresi, meningkatkan keadaan relaksasi dan meningkatkan motivasi (Maddux,

Daukantaité, & Tellhed, 2018). Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa yoga adalah aktivitas fisik yang mampu mempengaruhi aspek psikologis dan fisiologis seseorang untuk mencapai tingkat kesehatan yang lebih baik lagi (Meadows et al., 2006).

Asana yoga merupakan jenis yoga yang paling populer, dikenal sebagai yoga yang menyatukan pasangan-pasangan yang betolak belakang dan tujuannya adalah untuk mencapai keseimbangan antara tubuh dan pikiran dengan: postur (physical tone & awareness), teknik pernapasan (controlled breathing) dan meditasi (controlled concentration) (Bal, B.S and Kaur, 2009). Salah satu manfaat dari latihan yoga yaitu berdampak terhadap aspek psikologis yaitu membantu menyeimbangkan pikiran dan tubuh (Maddux et al., 2018). Sering kali tubuh merasakan stress akibat terlalu banyak pikiran dan pekerjaan. Hal ini telah diungkapkan oleh (Robins, Keng, Ekblad, & Brantley, 2012). *Mindfulness-based stress reduction* (Robins et al., 2012) adalah berbasis kelompok intervensi di mana para peserta belajar dan berlatih berbagai praktik perhatian penuh, termasuk meditasi duduk, meditasi pemindaian tubuh, hatha yoga, dan cinta kasih atau welas asih meditasi.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk meneliti mengenai perubahan penurunan tingkat *stress* akademik dan *anxiety* (kecemasan) seseorang (mahasiswa) melalui media latihan asana yoga. Dimana telah kita ketahui bahwa dengan latihan yoga dapat berdampak positif terhadap psikologi seseorang.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah diperlukan untuk memudahkan dalam mengkaji suatu penelitian, dari pemaparan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

- 1) Apakah terdapat pengaruh latihan asana yoga terhadap penurunan *stress* akademik pada mahasiswa?
- 2) Apakah terdapat pengaruh latihan asana yoga terhadap penurunan *anxiety* (kecemasan) pada mahasiswa?

1.3 Tujuan Penulisan

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disampaiakan diatas maka tujuan dari penulisan skripsi ini adalah sebagai berikut :

- 1) Untuk menguji apakah terdapat pengaruh latihan asana yoga terhadap penurunan *stress* akademik pada mahasiswa?
- 2) Untuk menguji apakah terdapat pengaruh latihan asana yoga terhadap penurunan *anxiety* (kecemasan) pada mahasiswa?

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari segi teoritis maupun segi praktis untuk berbagai pihak. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1.4.1 Segi Teoritis

- 1) Bagi penulis sebagai syarat memperoleh gelar sarjana olahraga (S.Or) pada program studi Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Indonesia.
- 2) Hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan acuan seseorang untuk mengetahui kemampuan psikologisnya. Dapat dijadikan sumber bacaan dan sumber pengetahuan baru bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.
- 3) Diharapkan penelitian ini juga dapat memberikan wawasan yang berarti bagi perkembangan psikologi sosial dan sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya.

1.4.2 Segi Kebijakan

- 1) Memberikan arahan kebijakan untuk pengembangan pengetahuan bagi mahasiswa yang telah berpartisipasi dalam mengikuti latihan yoga.
- 2) Dapat menjadi bahan informasi dan pembelajaran bagi setiap orang bahwa dalam Stress Management itu penting guna lebih dapat mengontrol emosi diri sendiri dalam berbagai situasi.

1.4.3 Segi Praktik

- 1) Bagi pelatih, sebagai gambaran untuk pencapaian penurunan stress dan kecemasan.

- 2) Bagi mahasiswa, sebagai masukan dan bahan evaluasi untuk lebih bisa meningkatkan gerakan yoga agar pencapaian manajemen stress penurunan stress dan penurunan kecemasan dapat lebih baik lagi.

1.4.4 Segi Isu serta Aksi Sosial

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan pengetahuan serta informasi mengenai latihan asana yoga pada mahasiswa yang diharapkan menjadi alternatif untuk penurunan tingkat *stress* akademik dan *anxiety* (kecemasan) dengan latihan yoga sebagai medianya.

1.5 Struktur Organisasi

Bab I merupakan bab yang berisikan tentang alasan peneliti mengambil judul “Pengaruh Latihan Asana Yoga terhadap penurunan *Stress* Akademik dan *Anxiety* pada Mahasiswa”. Dengan rumusan masalah apakah terdapat pengaruh latihan asana yoga terhadap penurunan *stress* akademik pada mahasiswa, kemudian apakah terdapat pengaruh latihan asana yoga terhadap penurunan *anxiety* (kecemasan) pada mahasiswa. Maka dari itu penulis memiliki tujuan untuk menguji apakah melalui aktivitas fisik olahraga yoga, *stress* akademik dan *anxiety* (kecemasan) pada mahasiswa dapat menurun atau tidak.

Bab II menjelaskan mengenai teori-teori, konsep-konsep dalam bidang yang dikaji. Dalam bagian ini peneliti memaparkan mengenai aktivitas fisik serta manfaatnya dalam kehidupan. Selain itu peneliti juga membahas mengenai latihan yoga, jenis-jenis yoga, serta manfaat latihan yoga. Dalam bab ini juga peneliti membahas mengenai dua variabel terikat yaitu yang pertama *stress* akademik dan *anxiety* (kecemasan) meliputi definisi stres secara umum, *stress* akademik, dampak stres, gejala-gejala stres, definisi *anxiety*, definisi dan penjelasan tentang yoga, jenis-jenis yoga, tujuan dan manfaat latihan yoga. Dalam bab ini juga peneliti mencantumkan penelitian terdahulu yang relevan yang berjudul “*College student stress: the influence of interpersonal relationships on sense of coherence*” dengan sampel sebanyak 596 dengan sampel mahasiswa laki-laki dan perempuan dengan hasil temuan menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan mengalami *stress* yang lebih besar daripada mahasiswa laki-laki. Penelitian ini sejalan dengan alasan

mengapa penulis memilih sampel penelitian hanya perempuan saja. Bab ini juga membahas mengenai posisi teoritis, hipotesis penelitian, dan posisi keilmuan.

Bab III menjelaskan mengenai alur penelitian, dimana dalam penelitian ini menggunakan metode *Poor Experimental* dengan desain penelitian *One-Group Pretest Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah kelompok mahasiswa Ilmu Keolahragaan FPOK UPI angkatan 2017 dan 2018. Teknik dalam pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling* dengan jumlah sampel 28 orang mahasiswa. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 32 orang meliputi 28 orang sampel, 1 orang pelatih (instruktur) yang sudah berlisensi, 2 orang petugas lapangan yang membantu keberlangsungan penelitian. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner *College Stress Scale (CUSS)*. Analisis data menggunakan *Paired Sample t-Test*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan program *Statistical Product for Sosial Science (SPSS)* seri 25.

Bab IV menjelaskan mengenai hasil pembahasan dan temuan penelitian yang dilakukan. Hasil yang didapat dari pengolahan data untuk mengetahui pengaruh latihan asana yoga terhadap penurunan *stress* akademik dan *anxiety* pada mahasiswa menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari kedua variabel tersebut. Pembahasan meliputi pengolahan dan analisis data berdasarkan hasil yang didapat, sehingga data yang telah diolah tersebut dapat memudahkan pemahaman pembaca dalam penelitian ini.

Bab V berisikan mengenai simpulan, implikasi dan rekomendasi penulis. Berdasarkan simpulan yang didapat hasil penelitian ini menghasilkan pengaruh yang signifikan dari latihan asana yoga terhadap penurunan *stress* akademik dan *anxiety*. Implikasi penelitian ini digunakan sebagai rekomendasi atau referensi bagi mahasiswa ataupun masyarakat pada umumnya yang memiliki keluhan *stress* dan *anxiety* yang dialami. Memberikan gambaran kepada pengajar/pelatih yoga untuk pencapaian menurunkan *stress* dan *anxiety*.