

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Perkembangan *self-control* pada dasarnya seiring dengan bertambahnya usia seseorang. Diharapkan apabila seseorang yang telah memasuki usia dewasa mereka memiliki *self-control* yang baik. Karena ketika seseorang telah memasuki usia dewasa mereka cenderung lebih banyak berinteraksi dengan orang lain sehingga mereka harus lebih mampu untuk mengendalikan dirinya sendiri (Tri Dayaksini, 2003). *Self-control* terjadi ketika seseorang berusaha mengubah caranya berpikir, merasakan sesuatu, atau mengubah perilakunya menjadinya lebih baik. *Self-control* terlibat dalam banyak respons yang berbeda, termasuk regulasi emosi, penekanan pikiran dan tindakan kontrol perilaku (DeWall, Finkel, & Denson, 2011). Secara umum, teknik pengendalian pikiran dan tubuh dapat memiliki efek yang menguntungkan pada kognisi apabila melibatkan latihan fisik yang aktif (Rocha et al., 2012).

Orang-orang dengan *self-control* yang tinggi kiranya harus mencapai nilai yang lebih baik dalam jangka panjang, karena mereka harus lebih baik dalam menyelesaikan tugas tepat waktu, tidak berleha-leha dalam menjalankan aktifitas, menggunakan waktu belajar secara efektif, memilih kursus yang sesuai dan menjaga gangguan emosional (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004). Individu dengan tingkat *self-control* yang tinggi cenderung lebih disiplin dalam menjalankan aktifitas mereka dan lebih mampu menggambarkan keinginannya untuk berpartisipasi dalam latihan fisik (Allom, Panetta, Mullan, & Hagger, 2016). Selain itu, jika individu memiliki *self-control* yang baik, mereka cenderung memiliki nilai perilaku yang lebih baik, hubungan sosial yang lebih baik, dapat mengendalikan amarahnya dan juga dapat menahan diri dari tindakan yang agresif (Manuel Sofia & Cruz, 2015). Pengurangan sumber daya *self-control* juga telah terbukti bertepatan dengan peningkatan upaya subjektif dan fisiologis, kelelahan dan kesulitan bertugas (Hagger, Wood, Stiff, & Chatzisarantis, 2010). Misalnya untuk mengantisipasi permasalahan *self-control* di masa yang akan datang, seseorang akan menghemat energinya untuk menghadapi masa depan, diibaratkan seperti halnya seorang atlet

yang melatih ototnya untuk mempersiapkan kompetisi yang akan dihadapinya (Muraven, Shmueli, & Burkley, 2006).

Kegagalan dalam *self-control* sering berdampak terhadap agresi, begitupun sebaliknya jika *self-control* seseorang itu tinggi, maka kecenderungan untuk agresi pun rendah (Denson, DeWall, & Finkel, 2012). *Self-control* dan kecenderungan untuk agresi tergantung pada penyelesaian masalah *self-control* sebelumnya. Jika orang tersebut tidak dapat menyelesaikan masalah *self-control*-nya dengan baik, maka kedepannya orang tersebut mungkin akan lebih agresi karena dorongan untuk lebih bertindak agresi akan meningkat (DeWall, Baumeister, Stillman, & Gailliot, 2007). Kegagalan dalam *self-control* bukan hanya berdampak terhadap agresi saja, akan tetapi berdampak juga terhadap manajemen diri yang buruk (Tangney et al., 2004). Masalah yang sering terjadi karena manajemen diri yang buruk yaitu sering kali ditemukan pada kalangan mahasiswa. Ketika seseorang mempunyai *self-control* yang rendah, mereka cenderung mudah tergoda oleh hal-hal yang bersifat negatif, seperti penyalahgunaan narkoba/zat terlarang, minum minuman beralkohol serta mempunyai sifat yang temperamental.

Wanita dewasa biasanya lebih rentan terhadap stress dan kejenuhan akibat dari beragam aktivitas yang berkaitan erat dengan pemenuhan tugas-tugas perkembangan mereka, sehingga pencapaian keselarasan jiwa dan raga mudah terlupakan (Jumanisanti, 2009). Saat berada pada masa ketegangan maka wanita dewasa mudah kehilangan kontrol terhadap diri sendiri, sehingga kemampuan kontrol diri wanita dewasa lebih rendah (Jumanisanti, 2009). Tidak hanya wanita dewasa saja yang lebih rentan terhadap stress yang dapat mempengaruhi terhadap penurunan penyesuaian diri dan *self-control* mereka. Akan tetapi perasaan stress tersebut lazim dirasakan oleh mahasiswa di tahun pertama khususnya mahasiswa perempuan (Alqomaizi et al., 2018). Mahasiswa juga sering dibebani dengan masalah kesehatan dan psikologis seperti kecemasan, kesulitan konsentrasi, suasana hati yang depresi, dan tidak aktif secara fisik (S. Kruger & Sonono, 2016). Mereka sering mengalami stressor yang terkait dengan tekanan akademis untuk berkinerja dengan baik, tekanan sosial, tantangan keuangan dan kejenuhan akademik (Peltzer & Pengpida, 2014). Selain itu, stressor pribadi dan akademik juga dapat membangkitkan perasaan takut, tidak kompeten, tidak berguna, marah

dan bersalah yang dapat menyebabkan morbiditas psikologi dan fisik (Swallen, 2005; U.S. Department of Health and Human Services, 2010; Zhang, Xiang, Gu, & Rose, 2016).

Quality of life mencerminkan persepsi seseorang atau kelompok akan kesejahteraan fisik dan mental dari waktu ke waktu (Zhang et al., 2016). Fungsi psikososial *Health-Related Quality of Life* yang terdiri dari interaksi sosial dan kesehatan mental, dapat memiliki dampak yang signifikan pada kehidupan siswa, kinerja akademik dan perilaku sosial (U.S. Department of Health and Human Services, 2010). Salah satu perhatian yang utama dari *U.S. Department of Health and Human Services* yaitu mempromosikan aktifitas fisik bagi wanita. Manfaat kesehatan dari aktifitas fisik tersebut dapat bersifat psikologis dan fisiologis. Manfaat psikologis meliputi peningkatan dalam partisipasi olahraga, peningkatan kesehatan mental, suasana hati, dan *quality of life* (Zhang, Dunn, Morrow, & Greenleaf, 2017). Selain itu, aktivitas fisik yang teratur dapat mengurangi kemungkinan beberapa jenis kanker, diabetes tipe II, tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, kematian dini, stroke dan penyakit jantung koroner (Zhang et al., 2017).

Siswa yang lebih aktif secara fisik pun dilaporkan *quality of life* dia lebih tinggi yang berhubungan dengan masalah kesehatan, yaitu contohnya berpartisipasi dalam olahraga berat selama 20 menit, berpartisipasi dalam olahraga sedang selama 30 menit, dan melakukan latihan dalam memperkuat otot, seperti push up, sit-up, angkat besi yang meningkatkan denyut jantung (Kruger & Sonono, 2016). Kemudian berdasarkan rekomendasi dari *American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance* (AHHPERD), menyatakan bahwa anak-anak dan remaja harus aktif secara fisik setidaknya 60 menit setiap hari dan harus berpartisipasi dalam kegiatan yang kebanyakan intensitasnya sedang hingga kuat yang memperkuat otot dan tulang (Elliot, 2013). Contohnya termasuk jalan cepat, jogging, lompat tali, dan banyak kegiatan lain dimana dapat meningkatkan laju pernapasan, detak jantung atau aktivitas fisik yang menyebabkan kelelahan setelah dilakukan beberapa menit (Elliot, 2013).

Gaya hidup yang tidak banyak bergerak selama masa kanak-kanak dan remaja dapat menyebabkan masalah kesehatan awal seperti obesitas, yang kemudian

dipertahankan sepanjang masa dewasa (Fogelholm, 2008). Maka dari itu aktifitas fisik selama masa muda berhubungan erat dengan kesehatan fisik mereka di hari tua kelak. Manfaat kesehatan dari aktifitas fisik adalah salah satunya dengan melalui gaya hidup aktif yang dimulai sejak masa dewasa. Data pengawasan nasional Amerika Serikat menunjukkan presentase sebesar 15-20% bahwa partisipasi perempuan dalam aktifitas fisik lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki. Perempuan cenderung memiliki partisipasi yang rendah dalam berbagai aktivitas, hambatan dari hal tersebut yaitu kurangnya waktu, energi dan kekhawatiran keluarga sebagai alasan pola aktivitas rendah mereka (Ainsworth, 2000).

Berdasarkan permasalahan mengenai kurangnya *self-control* dan gaya hidup yang cenderung tidak aktif pada kalangan mahasiswi, maka dari itu perlu adanya solusi dari permasalahan tersebut agar keselarasan jiwa dan raganya seimbang. Telah banyak hasil penelitian yang menunjukkan bahwa teknik yoga dengan jenis terapi pikiran-tubuh dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental seseorang (Rocha et al., 2012). Berlatih yoga telah dikaitkan dengan banyak hal positif dalam berbagai aspek kinerja fisik dan kesejahteraan termasuk penurunan tekanan darah, penurunan nilai-nilai lemak darah, penurunan indeks masa tubuh, peningkatan fungsi paru, meningkatkan torsi otot, meningkatkan kekuatan pegangan tangan, mengurangi nyeri punggung bawah, menunda timbulnya nyeri otot setelah aktivitas berat, meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan serta meningkatkan kinerja kardiovaskular (M Jay Polsgrove, Brandon M Eggleston, 2016). Yoga pada umumnya dianggap sebagai obat alternative. Dalam Bahasa Sansekerta, yoga berarti penyatuan, yoga bertujuan untuk mengembangkan dan mempertahankan keseimbangan yang sehat antara semua aspek tubuh dan pikiran (Javnbakht, Hejazi Kenari, & Ghasemi, 2009). Dampak yoga juga dikaitkan dengan peningkatan dalam kesehatan mental termasuk pengurangan kecemasan, pengurangan depresi, meningkatkan keadaan relaksasi serta meningkatkan motivasi (M Jay Polsgrove, Brandon M Eggleston, 2016). Selain itu, Yoga tidak hanya meningkatkan *quality of life* terkait kesehatan, tetapi juga meningkatkan keseimbangan, kekuatan otot, kesehatan kardiovaskular, tekanan darah, meningkatkan kualitas tidur dan berfungsi juga untuk peningkatan sistem tubuh yang lainnya (Patel, Newstead, & Ferrer,

2012). Karena pada dasarnya yoga dipercaya dapat meningkatkan dan mempertahankan keseimbangan yang sehat antara semua aspek tubuh dan pikiran (Javnbakht et al., 2009).

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

- 1) Apakah terdapat pengaruh latihan asana yoga terhadap peningkatan *Self-Control* dan *Quality of Life* di kalangan mahasiswi?
- 2) Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan asana yoga terhadap peningkatan *Self-Control* dan *Quality of Life* di kalangan mahasiswi?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disampaikan di atas, maka tujuan dari penulisan penelitian ini adalah:

- 1) Untuk menguji apakah terdapat pengaruh latihan asana yoga terhadap peningkatan *Self-Control* dan *Quality of Life* di kalangan mahasiswi.
- 2) Untuk menguji apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan asana yoga terhadap peningkatan *Self-Control* dan *Quality of Life* di kalangan mahasiswi.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari berbagai aspek. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

- 1) Manfaat dari segi teori, dapat dijadikan sumber bacaan dan sumber pengetahuan baru bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya. Selain itu diharapkan penelitian ini juga dapat memberikan wawasan yang berarti bagi perkembangan psikologi sosial serta *quality of life* dan sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya.
- 2) Manfaat dari segi kebijakan, memberikan kebijakan kepada seseorang khususnya wanita dalam pentingnya menjaga serta meningkatkan *self-control* serta *quality of life* bagi dirinya sendiri.

- 3) Manfaat dari praktik, dapat menjadi bahan informasi bagi setiap orang bahwa peningkatan *self-control* dan *quality of life* itu penting guna lebih dapat mengendalikan diri sendiri dalam berbagai situasi.
- 4) Manfaat dari segi isu serta aksi sosial, dapat menjadi bahan informasi bagi setiap orang mengenai diperlukannya peningkatan *self-control* dan *quality of life* bagi kesejahteraan setiap individu.

1.5 Struktur Organisasi

Dalam setiap skripsi terdapat sistematika penulisan dalam prosedur penyusunannya. Adapun sistematika/struktur organisasi dari penyusunan penelitian skripsi ini yaitu sebagai berikut.

Bab I latar belakang yang berisikan tentang bagaimana individu itu harus menjaga tubuhnya sejak dini agar mencapai kesejahteraan dalam hidupnya. Rumusan masalah untuk mengetahui pengaruh latihan asana yoga terhadap peningkatan *self-control* dan *quality of life* di kalangan mahasiswi. Manfaat penelitian ini dapat menjadi bahan acuan seseorang dalam menjaga dan meningkatkan *self control* dan *quality of life* melalui latihan asana yoga.

Bab II berisi tentang kajian teori yang menjelaskan mengenai teori-teori, konsep-konsep dalam bidang yang dikaji. Dalam bagian ini peneliti memaparkan mengenai asana yoga, *self-control* dan *quality of life*. Serta dalam bab ini juga peneliti mencantumkan penelitian terdahulu yang relevan yang berkaitan dengan permasalahan peneliti. Bagian posisi teoritis berisi tentang cara peningkatan *self-control* dan *quality of life* yang dipengaruhi oleh latihan asana yoga.

Bab III menjelaskan mengenai metode penelitian, dimana dalam penelitian ini menggunakan metode *Poor Eksperimen* dengan desain penelitian *The One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah kelompok mahasiswi Ilmu Keolahragaan FPOK UPI dengan jumlah sampel sebanyak 28 orang. Teknik dalam pengambilan sampel yaitu menggunakan *Purposive Sampling*. Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner *Self-Control Scale* dari Tangney tahun 2004 dan *WHO Quality of Life Scale-100* dari WHO tahun 1995. Analisis data menggunakan *Paired Sample t-Test* untuk menilai apakah terdapat pengaruh dari treatment atau tidak, yang kedua menggunakan

analisis data *Independent Sample t-Test* untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan asana yoga terhadap peningkatan *Self Control* dan *Quality of Life*.

Bab IV ini bertujuan untuk menjawab permasalahan yang dibuat melalui hasil analisis data, pengaruh latihan asana yoga terhadap peningkatan *self-control* dan *quality of life* serta bagaimana perbandingan pengaruh latihan asana yoga terhadap peningkatan *self-control* dan *quality of life*. Bab ini juga memaparkan pembahasan atas temuan hasil yang didapatkan oleh peneliti, berisi nilai peningkatan *self-control* dan *quality of life* sebelum dan sesudah pemberian latihan asana yoga. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh nilai yang signifikan dari hasil post-test latihan asana yoga terhadap peningkatan *self-control* yaitu dengan nilai $p=0.001<0.05$, itu berarti menunjukkan bahwa latihan asana yoga mampu meningkatkan *self-control* seseorang. Begitupun dengan hasil post-test latihan asana yoga terhadap peningkatan *quality of life* memiliki nilai yang sama yaitu $p=0.001<0.05$, yang berarti bahwa latihan asana yoga mampu meningkatkan *quality of life* seseorang. Hasil perbandingan dari pengaruh latihan asana yoga terhadap peningkatan *self-control* dan *quality of life* yaitu memiliki nilai $p=0.000<0.05$, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh latihan asana yoga terhadap peningkatan *self-control* dan *quality of life* seseorang.

Bab V berisi mengenai kesimpulan bahwa asana yoga dapat meningkatkan *self-control* dan *quality of life*. Pada kesimpulan ini pun dijelaskan bahwa kedua variabel mempunyai perbandingan. Telah diketahui bahwa hasil dari analisis data menunjukkan program latihan asana yoga lebih efektif dalam meningkatkan *quality of life* dibandingkan dengan *self-control*. Selain itu, pada bab ini juga menjabarkan masukan, saran dan rekomendasi untuk berbagai pihak dan penelitian selanjutnya.