

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Gangguan kesehatan mental atau stres dapat terjadi pada siapa saja, diperkirakan sepertiga dari orang dewasa atau mahasiswa (usia 18-24 tahun) di Amerika Serikat mengalami penurunan aktivitas fisik, hal ini dapat membuat stres atau gangguan kesehatan mental bagi mahasiswa (Vankim & Nelson, 2013). Berbagai faktor dapat memengaruhi stres, salah satunya adalah aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik telah diidentifikasi sebagai faktor risiko utama untuk kasus kematian secara global (World Health Organization, 2010). Perempuan dan laki-laki merespons stres secara berbeda sebagai konsekuensi dari sensitivitas diferensial mereka terhadap peristiwa (Afifi, 2007). Wanita lebih rentan terhadap stres dan rasa sakit daripada pria, sehingga mereka mungkin mengalami kesedihan dan kecemasan yang lebih besar (Chaplin et al., 2008). Bahwa stres dapat mengganggu upaya mempertahankan tingkat aktivitas fisik yang sehat (Stults-Kolehmainen & Sinha, 2014). Hampir 60% dari peserta melaporkan stres tinggi atau sangat tinggi (Vankim & Nelson, 2013). Stres telah digambarkan sebagai pandangan bahwa peristiwa atau keadaan yang melampaui kemampuan seseorang untuk mengatasinya (Lazarus & Folkman, 1982). Stres karena faktor pekerjaan seperti kelebihan beban kerja dan ambiguitas peran dapat menjadi pencegah utama bagi kesehatan, produktivitas, dan motivasi karyawan dan pada akhirnya dapat menyebabkan peningkatan kompensasi pekerja, dan perawatan medis (Jacobson, 1996).

Peningkatan berkelanjutan dalam pemantauan aktivitas fisik akan membantu memandu pengembangan kebijakan dan program untuk meningkatkan tingkat aktivitas dan mengurangi beban penyakit tidak menular (Hallal et al., 2012). Bukti epidemiologis menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik menurun dari sekolah menengah ke perguruan tinggi, dan pola aktivitas dalam populasi perguruan tinggi pada umumnya tidak cukup untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Untuk lebih spesifik, hanya 38% siswa perguruan tinggi yang berpartisipasi dalam aktivitas aktif yang teratur, dan hanya 20% berpartisipasi dalam aktivitas moderat reguler. Sebaliknya, 65% siswa sekolah menengah melaporkan aktivitas aktif yang teratur, dan 26% melaporkan aktivitas moderat reguler. Selanjutnya, Penelitian menunjukkan bahwa hampir setengah dari semua mahasiswa melaporkan penurunan aktivitas fisik setelah lulus.

Muhammad Rizky Mahendra, 2021

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Data ini menunjukkan perlunya mempelajari motivasi dan perilaku aktivitas fisik sehingga peneliti dapat mengembangkan program dan intervensi yang lebih baik untuk meningkatkan pola aktivitas fisik mahasiswa (Kilpatrick, Hebert, & Bartholomew, 2005).

Dari banyak metode pengurangan stres yang digunakan saat ini, kebugaran fisik telah terbukti mengurangi baik stres fisiologis dan stres psikologis yang dirasakan sendiri (Jacobson, 1996). Aktivitas fisik merupakan suatu aktivitas yang menggunakan fisik, meliputi berbagai macam aktivitas seperti pekerjaan, pekerjaan rumah tangga, bermain, olahraga atau latihan yang direncanakan, dalam konteks kegiatan sehari-hari, keluarga, dan masyarakat (World Health Organization, 2010). Aktivitas fisik merupakan bagian faktor paling penting dari kesehatan bagi anak-anak, remaja, dan orang dewasa (Tabak, Oblacińska, & Jodkowska, 2012). Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental (Janssen, 2010), kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan seseorang merasakan gangguan kesehatan mental hingga depresi (Dunn, Trivedi, Kampert, Clark, & Chambliss, 2005), (Biddle & Mutrie, 2001). Sedangkan terdapat penelitian yang menunjukkan bahwa semakin baik aktivitas fisik seseorang maka berdampak pada rendahnya tingkat kecemasan dan depresinya (Tyson, Wilson, Crone, Brailsford, & Laws, 2010).

Berdasarkan penelitian diatas, membuat penelitian ini penting untuk dilakukan oleh peneliti, maka dari itu tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji gangguan kesehatan mental atau tingkat stres dengan aktivitas fisik. Berdasarkan pemaparan diatas, judul penelitian ini adalah “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa”, sehingga penulis dapat mengetahui apakah hasil penelitian yang dilakukan sejalan dengan peneliti sebelumnya dan sebagai informasi dan pengetahuan baru dalam dunia keilmuan.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat stres pada mahasiswa universitas pendidikan indonesia?

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat stress pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas, maka yang diharapkan penulis adalah :

1) Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan acuan bagi masyarakat, khususnya mahasiswa akan pentingnya aktivitas fisik terhadap tingkat stress. Serta dapat dijadikan sumber bacaan dan sumber pengetahuan baru bagi penulis khususnya dan bagi pembaca umumnya. Selain itu diharapkan penelitian ini memberikan wawasan bagi penelitian selanjutnya.

2) Manfaat dari Segi Kebijakan

Dari segi kebijakan penelitian ini diharapkan memberikan arahan kebijakan untuk promosi kesehatan aktivitas fisik terhadap tingkat stress atau pada mahasiswa.

3) Manfaat Praktis

Mahasiswa mendapatkan deskripsi, gambaran dan referensi tentang hubungan manfaat aktivitas fisik terhadap tingkat stress.

Bermanfaat bagi orangtua agar lebih peduli dengan aktivitas fisik, agar terhindar dari tingkat stress yang tinggi yang juga akan berpengaruh kepada anaknya.

4) Manfaat dari Segi Isu Serta Aksi Sosial

Dari Penelitian ini dapat memberikan sumbangan dalam upaya meningkatkan kualitas dan produktifitas sumber daya manusia. Dan penelitian ini dapat bermanfaat sebagai informasi mengenai pentingnya aktivitas fisik terhadap tingkat stress, serta agar terhindar dari berbagai penyakit.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi dalam penelitian proposal tesis yang akan peneliti ambil adalah sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan yang berisikan latar belakang penelitian yang menjelaskan mengenai stress, aktifitas fisik. Rumusan masalah penelitian mengenai hubungan aktifitas fisik dengan tingkat stress pada mahasiswa. Tujuan dan manfaat penelitian untuk mengetahui hubungan aktifitas fisik dengan tingkat stress pada mahasiswa.

Bab II Berisikan tentang literatur yang di kutip oleh peneliti yang terdiri dari teori tingkat stress dan aktivitas fisik, penelitian mengenai dampak yang ditimbulkan oleh kurangnya

aktivitas fisik, aktivitas fisik yang dilakukan dapat mengurangi stress fisiologis dan stress psikologis. Kerangka pemikiran peneliti dan hipotesis penelitian..

Bab III metode penelitian membahas bagaimana proses penelitian akan dilakukan oleh peneliti yang terdiri dari, desain penelitian yang digunakan yaitu studi korelasi dengan pendekatan kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia, serta sample berdasarkan table Issac dan Michael berjumlah 345 sampel. Dengan menggunakan instrument berupa angket *global physical activity questionnaire* (GPAQ) untuk mengukur tingkat aktivitas fisik, dan *perceived stress questionnaire* (PSQ) untuk mengukur tingkat stress. Serta menggunakan analisis data statistik uji-F yaitu *one way anova* dan *independent sample T test*, serta data sebelumnya di uji normalitas dan homogenitas terlebih dahulu.

Bab IV memaparkan temuan-temuan yang didapatkan setelah melalui tahap pengolahan data. Bab ini juga menjelaskan pembahasan dari hasil analisis data yang telah dilakukan. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh nilai yang menunjukkan $p \leq 0,05$ yang berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *aktivitas fisik* dengan *tingkat stres* pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia.

Bab V berisi tentang kesimpulan, implikasi dan rekomendasi dari penelitian ini. Sehingga, dapat dijadikan sebuah referensi apabila akan dilakukan penelitian selanjutnya. Diharapkan, dengan adanya implikasi dan rekomendasi dari peneliti dapat memudahkan peneliti selanjutnya agar dapat lebih baik lagi dengan memperbaiki segala kekurangan yang ada dalam penelitian ini.