

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Dalam konteks kesehatan mental ada semakin banyak bukti empiris tentang hubungan antara kurangnya aktivitas fisik dan tindakan kesehatan mental. Misalnya, penelitian menunjukkan bahwa remaja yang kelebihan berat badan yang tidak berlatih olahraga lebih rentan terhadap perilaku berisiko, termasuk upaya bunuh diri dan kecanduan alkohol dan obat-obatan terlarang (Lipowski, dkk. 2016). Dari beberapa kajian pustaka terdahulu aktivitas fisik telah diketahui mampu meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan baik pada anak-anak maupun orang dewasa (Ahn & Fedewa, 2011). Saat berolahraga, tubuh melepaskan hormon-hormon yang dapat memperbaiki mood dan juga meredakan stress seperti serotonin, dopamin, dan oksitoksin (Lubans, D. R., dkk., 2016). Aspek- aspek kesehatan mental yang mampu ditingkatkan melalui aktivitas fisik antara lain: meredakan kecemasan, menurunkan stress, menurunkan resiko depresi, meningkatkan fungsi kognitif, meningkatkan self-esteem dan meningkatkan mood (Biddle dkk, 2018).

Dampak positif aktivitas fisik terhadap kesehatan fisik dan mental telah dibuktikan dalam banyak penelitian. Aktivitas fisik dapat mengurangi angka kematian secara umum (Lee dkk, 2012), meningkatkan kesehatan kardiovaskular dan otot rangka (Curtis dkk, 2017), mengurangi resiko obesitas dan stroke (Lee dkk, 2012), mengurangi beban kesehatan mental (Chekroud dkk, 2018), dan mengurangi simptom depresi dan kecemasan (Kvam dkk, 2016).

Beberapa meta-analisis sebelumnya telah menguji hubungan antara aktivitas fisik dengan *subjective well-being* pada orang dewasa (Netz dkk, 2005), dampak aktivitas fisik rekreasi terhadap *subjective well-being* pada para pekerja (Wiese dkk, 2018), dampak latihan aerobik akut (Reed & Ones, 2006) dan latihan aerobik reguler (Reed & Buck, 2009) kaitannya dengan perasaan bahagia, hubungan antara aktivitas fisik dan kebahagiaan (Zhang & Chen, 2018), dan hubungan antara aktivitas fisik dan *subjective well-being* pada pasien dengan cedera ruas tulang belakang (Martins dkk, 2009). Kesemua penelitian tersebut menunjukkan hubungan positif antara aktivitas fisik dengan *well-being*.

Aktivitas fisik yang terstruktur dan rutin memiliki dampak positif terhadap psikologis remaja, seperti kepercayaan diri (Cushing dkk, 2018), kekuatan mental (Gomez-Lopez dkk, 2013), pengendalian diri dan pengaturan diri (Lang dkk, 2018), keterampilan interpersonal (Martins dkk, 2015) dan penyesuaian emosional (Patton dkk, 2016), dengan demikian disarankan para remaja untuk melakukan olahraga secara konsisten (Suetani dkk, 2017). Hal ini dikarenakan saat berolahraga tubuh mengeluarkan hormon dopamin yang merupakan ‘hormon kesenangan’ (Luban dkk, 2016) Serotonin dan oksitoksin yang memberikan ketenangan dan rasa bahagia dihasilkan pada remaja setelah berolahraga (Brand dkk, 2017). Jika rutin berolahraga untuk jangka panjang hormon endorfin dapat membantu remaja mengelola stress dengan lebih baik (Gerber dkk, 2015). Namun secara global, sekitar 80% remaja sekolah tidak memenuhi pedoman aktivitas fisik sedang hingga berjaga-jaga dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) untuk kesehatan (Sallis dkk, 2016). Sebagai contoh di Chili rata-rata hanya 27,4% anak-anak (9 hingga 11 tahun) dan 18,9% remaja yang memenuhi pedoman aktivitas fisik WHO berdasarkan data nasional (Aguilar-Farias dkk, 2018).

*Subjective well-being* adalah konsep yang mengacu pada evaluasi seseorang mengenai kehidupannya mencakup penilaian umum seperti kepuasan hidup secara umum, respon-respon emosional, dan kepuasan di bidang-bidang spesifik seperti kesehatan (Diener dkk, 1999). Karena *subjective well-being* berhubungan dengan kesehatan yang lebih baik dan juga harapan hidup, sangat disarankan untuk meningkatkan *subjective well-being* (Diener & Chan, 2011). Salah satu faktor yang dapat meningkatkan *subjective well-being* adalah aktivitas fisik.

Dalam beberapa tahun terakhir, telah terjadi pergeseran gaya hidup berbagai kelompok umur, termasuk anak-anak dan remaja. Tidak seperti anak-anak dan remaja beberapa dekade yang lalu, mereka menjalani gaya hidup yang semakin tidak aktif yang menghabiskan waktu untuk bermain gadget (Bidzan-bluma & Lipowska, 2018). Gaya hidup ini mengarahkan mereka untuk mengabaikan aktivitas fisik yang telah menjadi ciri khas periode perkembangan ini (de Greeff, J. W., dkk, 2018). Aktivitas fisik yang terbatas, atau sering kali kekurangannya, menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk masalah postur (seperti skoliosis idiopatik), kondisi somatik, kelebihan berat badan dan obesitas, masalah sirkulasi, dan bahkan kematian dini

(Cox, E.P., dkk., 2016). Menurut department kesehatan RI (2007), aktivitas fisik

sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental, dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari.

Gaya hidup sedentari semakin marak di kala masa pandemi. Pada 30 Januari 2020, WHO mengumumkan tentang ancaman bahaya penyakit virus corona yang selanjutnya dikenal dengan Covid-19. Lalu pada 30 Maret 2020, WHO mendeklarasikan Covid-19 sebagai pandemi global (WHO, 2020). Dampak dari pandemi global ini adalah pemerintah membatasi interaksi langsung antar manusia. Orang-orang lebih banyak diam di rumah daripada biasanya. Hal ini cenderung memunculkan gaya hidup sedentari (aktivitas fisik yang sangat minim) yang tidak sehat.

Menurut Jakobsson dkk, (2020) menjaga aktivitas fisik secara teratur selama isolasi mandiri penting dilakukan sebagai pencegahan kondisi kesehatan yang memburuk akibat gaya hidup sedentari. Untuk mencegah stress berlebih pada fisik dan mental, seluruh elemen masyarakat harus membiasakan gaya hidup yang aktif seperti lebih sering melakukan aktivitas fisik, rutin berolahraga, dan mengurangi waktu duduk.

Elmagd (2020) menjelaskan mengenai manfaat beraktivitas fisik di masa pandemi diantaranya: berpotensi mencegah keparahan covid-19; mengontrol penyakit pemberat covid-19 seperti jantung, diabetes mellitus, dan beberapa jenis kanker; serta dapat mencegah dan mengatasi kecemasan dan depresi akibat pandemi.

WHO menetapkan pedoman yang menunjukkan bahwa anak-anak harus melakukan setidaknya 60 menit sehari untuk aktivitas fisik (seperti pergi ke sekolah dengan berjalan kaki, berjalan menaiki tangga, dan bersepeda). Selain itu, anak-anak harus memperkuat otot dan tulang mereka dengan latihan kekuatan setidaknya dua hingga tiga kali seminggu (Bullock dkk., 2010). Argumen telah dibuat bahwa anak-anak yang tidak melakukan latihan fisik tidak akan pernah sepenuhnya mengembangkan potensi genetik mereka dalam hal keterampilan motorik (Myer dkk, 2015).

Dari beberapa literatur yang telah dikaji oleh penulis, penulis menemukan bahwa kebanyakan literatur meneliti mengenai kaitan aktivitas fisik dengan *mental health dan happiness* (Biddle, Stuart J.H., dkk (2018); Chekroud, S. R., dkk. (2018);

Lubans D., dkk. (2016); Suetani S., dkk. (2017); Wiese, C. W., Kuykendall, L., &

Tay, L. (2018); Zhang, Z., & Chen, W. (2018). Masih jarang yang meneliti mengenai pengaruh aktivitas fisik terhadap *subjective well-being* pada remaja. Penelitian mengenai aktivitas fisik dengan *subjective well-being* pun kebanyakan subjek adalah orang dewasa (Buecker, S., dkk. (2020); Martin Ginis, K. A., Jetha, A., dkk (2009), Netz, Y., dkk (2005). Maka dari itu penulis melihat ada kekosongan penelitian. Penulis ingin melakukan penelitian mengenai pengaruh aktivitas fisik terhadap *subjective well-being* pada siswa SMA di kota Bandung.

Saat penelitian ini dibuat kebanyakan siswa SLTA melakukan pembelajaran jarak jauh. Dampak pandemi *Corona Virus Disease 2019* (Covid-19) kini mulai menyebar ke dunia pendidikan. Diharapkan semua institusi pendidikan tidak melakukan kegiatan belajar tatap muka seperti biasanya; ini dapat mengurangi penyebaran Covid-19. Hal tersebut dilakukan sebagai upaya mencegah penyebaran penularan Covid-19 (Abidah dkk, 2020).

Jumlah siswa yang berpotensi berisiko dari pendidikan pra-SD hingga SMA adalah 577.305.660. Sedangkan jumlah mahasiswa yang berpotensi berisiko mengenyam pendidikan tinggi sebanyak 86.034.287 orang (Nugroho, 2020). Saat ini di Indonesia beberapa sekolah dan perguruan tinggi menerapkan kebijakan kegiatan belajar mengajar dari jarak jauh maupun perkuliahan *online*. Meskipun pembelajaran online terbukti membantu dalam menjaga kesehatan siswa dan fakultas di tengah pandemi COVID-19, namun pembelajaran tersebut tidak seefektif pembelajaran konvensional. Pembelajaran online tidak dapat memberikan hasil yang diinginkan di negara-negara berkembang di mana sebagian besar siswanya tidak dapat mengakses internet karena masalah teknis dan keuangan (Adnan & Kainat, 2000).

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimanakah tingkat aktivitas fisik siswa SLTA di Kota Bandung?
2. Bagaimanakah *subjective well-being* siswa SLTA di Kota Bandung?
3. Bagaimanakah pengaruh aktivitas fisik terhadap *subjective well-being* pada siswa SLTA di Kota Bandung?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik pada siswa SLTA di Kota Bandung.
2. Untuk mengetahui *subjective well-being* siswa SLTA di Kota Bandung.

3. Untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik terhadap *subjective well-being* pada siswa SLTA di Kota Bandung.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini memiliki manfaat baik secara teoretis maupun secara praktis yang diuraikan sebagai berikut:

1. Manfaat teoretis

Penelitian ini dapat menambah khazanah literatur dalam bidang psikologi pendidikan dan olahraga khususnya dalam masalah yang berkaitan dengan aktivitas fisik dan *subjective well-being*. Penelitian ini pun dapat mengisi kekosongan penelitian dengan menjawab kaitan antara aktivitas fisik dan *subjective well-being* pada remaja dalam konteks akademik terutama di Indonesia.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi civitas akademika, penelitian ini diharapkan bisa memberikan alternatif solusi dengan menggunakan penerapan aktivitas fisik untuk meningkatkan *subjective well-being* pada siswa SMA di Kota Bandung.
- b. Bagi peneliti lain, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi informasi dan pengetahuan untuk melakukan penelitian dengan variabel serupa

#### **E. Sistematika Proposal Penelitian**

Sistematika proposal penelitian ini dibagi menjadi lima bab sebagai berikut:

1. BAB I PENDAHULUAN

Bab ini merupakan bab pendahuluan yang menjelaskan mengenai latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, sistematika proposal penelitian, dan hipotesis penelitian

2. BAB II KAJIAN PUSTAKA

Bab ini merupakan landasan teoritis yang digunakan dalam penelitian. Dalam bab ini dijelaskan mengenai aktivitas fisik dan *subjective well-being*.

3. BAB III METODE PENELITIAN

Bab ini merupakan penjelasan mengenai metode yang digunakan di dalam penelitian. Bab ini juga menjelaskan mengenai desain penelitian, populasi dan sampel, variabel

penelitian, definisi operasional, serta teknik pengambilan data dan instrumen penelitian yang akan digunakan.

#### 4. BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

Bab ini merupakan inti dari penelitian ini yang berisi hasil penelitian dan pembahasan dari penelitian ini. Bab ini mencakup deskripsi data awal penelitian, deskripsi pelaksanaan penelitian, deskripsi hasil penelitian, dan pembahasan.

#### 5. BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bab ini adalah bab penutup dari skripsi ini yang berisikan kesimpulan dan rekomendasi. Kesimpulan adalah pemaknaan terhadap hasil analisis temuan penelitian. Rekomendasi terutama ditujukan kepada pembuat kebijakan, pengguna hasil penelitian, dan bagi peneliti selanjutnya.