

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam dunia perkuliahan, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan dan tanggung jawab yang dibebankan oleh lingkungannya. Kebutuhan tersebut bersifat akademik maupun nonakademik. Secara akademik, mahasiswa diharapkan dapat berprestasi dan mampu menyelesaikan dengan benar pekerjaan yang diberikan kepadanya. Mahasiswa harus mampu bertahan dalam bidang studi yang digelutinya, meskipun bidang tersebut terkadang tidak sesuai dengan minat dan cita-citanya. Selain persyaratan akademik tersebut, mahasiswa juga harus mampu berinteraksi dengan orang lain dari berbagai posisi dan latar belakang (Soesmalijah, 1993). Stres yang terjadi ketika seseorang mengalami suatu tekanan dan ketidaknyamanan saat belajar dapat disebut dengan stres dalam belajar (Alvin, 2007). Tekanan yang dimaksud disini adalah tekanan yang berkaitan dengan studi dan kegiatan sekolah atau universitas, seperti deadline tugas, ujian, dan skripsi. Skripsi adalah sebuah karya ilmiah yang diperlukan sebagai bagian dari persyaratan pendidikan akademis di perguruan tinggi (Hariyanti, 2008). Selain itu skripsi merupakan salah satu syarat yang turut menjadi faktor penentu kelulusan mahasiswa di perguruan tinggi (Rozaq, 2014). Penelitian yang pernah dilakukan di Universitas Indonesia menyatakan bahwa mahasiswa menganggap skripsi merupakan suatu beban hidup (Wulandari, 2012). Berbagai tuntutan dan tanggung jawab ini berpotensi menimbulkan *psychological distress*, tekanan emosional yang dialami oleh mahasiswa (Mirowsky, J., & Ross, 2003).

Psychological distress memiliki dua bentuk gejala, yaitu depresi dan kecemasan. (Mirowsky, J., & Ross, 2003). *Psychological distress* yang dialami mahasiswa dapat berdampak negatif pada kehidupan mereka. Brackney dan Karabenick (dalam Kitzrow, 2009) mencatat bahwa tingkat *psychological distress* mahasiswa yang tinggi secara signifikan terkait dengan kinerja akademik dan non-akademik mereka. mahasiswa dengan tingkat *psychologi distress* yang lebih tinggi memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi, self-efficacy akademik yang lebih

rendah, dan efisiensi yang lebih rendah dalam manajemen waktu dan penggunaan sumber belajar (Kitzrow, 2009). Mahasiswa dengan tingkat *psychologi distress* yang lebih tinggi memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi, self-efficacy akademik yang lebih rendah, dan efisiensi yang lebih rendah dalam manajemen waktu dan penggunaan sumber belajar. Selain itu, para mahasiswa ini sering kewalahan oleh gangguan atau kesulitan yang mereka hadapi, dan seringkali tidak dapat menggunakan strategi belajar yang efektif, seperti menemukan kelompok belajar. Stresor lain yang sering dilaporkan termasuk harapan yang tinggi dari diri sendiri dan orang lain, dan kurangnya sumber daya koping yang nyata seperti waktu, tidur, dukungan, dan uang (Hurst et al., 2013). Stres psikologis juga dikaitkan dengan penggunaan narkoba, kegagalan akademik, kesulitan mencari pekerjaan, dan berbagai hasil sosial di masa depan (Verger et al., 2009).

Gangguan kesehatan mental atau stres dapat terjadi pada siapa saja, dan diperkirakan satu dari tiga orang dewasa atau pelajar di A.S. (usia 18-24) telah mengalami penurunan aktivitas fisik, yang dapat menyebabkan stres atau masalah kesehatan mental bagi mahasiswa (Vankim dan Nelson, 2013). Berbagai faktor dapat mempengaruhi stres, salah satunya adalah aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik telah diidentifikasi sebagai faktor risiko utama kematian secara global (World Health Organization, 2010). Perempuan dan laki-laki merespon stres secara berbeda karena kepekaan yang berbeda 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, n.d.). Stres ini dapat mengganggu pemeliharaan tingkat aktivitas fisik yang sehat (Stults-Kolehmainen & Sinha, 2014). Hampir 60% peserta melaporkan stres yang tinggi atau sangat tinggi (Vankim dan Nelson, 2013). Stres telah digambarkan sebagai persepsi bahwa peristiwa atau keadaan berada di luar kemampuan seseorang untuk mengatasinya (Lazarus & Folkman, 1982). Stres karena faktor pekerjaan seperti beban kerja yang berlebihan dan ambiguitas peran dapat menjadi hambatan utama bagi kesehatan karyawan, produktivitas, dan motivasi, dan pada akhirnya menyebabkan peningkatan kompensasi pekerja dan perawatan kesehatan (Jacobson, 1996).

Sebuah penelitian telah membuktikan bahwa kaum muda mengalami penurunan aktivitas fisik signifikan yang dapat menyebabkan gejala seperti depresi, kecemasan, ketakutan, dan stres. Dengan penutupan total universitas atau perguruan tinggi yang mengharuskan mahasiswa untuk belajar dari rumah, beberapa telah kehilangan pekerjaan atau berhenti dari pekerjaan mereka dan bekerja dari rumah (Trivedi & Thakrar, 2020). Dari beberapa penelitian, terdapat bukti bahwa aktivitas fisik, terutama pada intensitas yang lebih tinggi, dapat mengurangi gejala seperti kecemasan, kemarahan, kegelisahan, dan depresi (Tekur et al., 2012). Berdasarkan uraian penelitian sebelumnya, peneliti tertarik untuk mencari korelasi antara “Level Aktivitas Fisik dan *Psychological Distress* pada Mahasiswa”

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Apakah terdapat hubungan antara level aktivitas fisik dan *psychological distress* pada mahasiswa?

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk menguji apakah terdapat hubungan antara level aktivitas fisik dan *psychological distress* pada mahasiswa.

1.4 Manfaat Penelitian

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

1.4.1 Manfaat dari segi teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan referensi tentang level aktivitas fisik dan *psychological distress*.

1.4.2 Manfaat dari segi praktis

- 1) Bagi subjek penelitian, agar sampel dapat mengetahui level aktivitas fisik dan *psychological distress* nya.
- 2) Bagi masyarakat, agar masyarakat mengetahui tentang level aktivitas fisik dan *psychological distress*.
- 3) Bagi peneliti, sangat berguna untuk meningkatkan wawasan dan pengetahuan tentang level aktivitas fisik dan *psychological distress*.

4) Bagi lembaga, agar mengetahui level aktivitas fisik dan *psychological distress* pada mahasiswa.

1.5 Struktur Organisasi Penelitian

Dalam penulisan penelitian ini menguraikan dan menjelaskan sesuai dengan penjelasan secara singkat sebagai berikut:

Bab I pendahuluan menjelaskan tentang latar belakang penelitian yang akan diteliti. Isi dari latar belakang ini menjelaskan mengenai penelitian yang perlu dilakukan, sehingga membahas penelitian mengenai Level Aktivitas Fisik Dan *Psychological Distress*. Urutan struktur pendahuluan di antaranya latar belakang yang berisikan masalah yang melatar belakangi tentang aktivitas fisik, dan *psychological distress*. Selanjutnya adanya rumusan masalah yang berkaitan dengan hubungan level aktivitas fisik dan *psychological distress*. Berikutnya terdapat tujuan penelitian yang mengacu kepada rumusan masalah. Berikutnya berisikan tentang manfaat penelitian secara teoritis dan praktis. Terakhir adalah struktur organisasi.

Bab II kajian teori menjelaskan teori – teori yang akan dibahas secara terperinci berkaitan dengan pembahasan mengenai level aktivitas fisik dan *psychological distress*. Dan berisi uraian teori – teori yang terkait dengan penelitian ini secara mendalam.

Bab III, berisi uraian tentang metode penelitian yang digunakan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasi yang terdiri dari variabel X (aktivitas fisik) dan variabel Y (*psychological distress*). Partisipan dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Ilmu keolahragaan dengan populasi yaitu mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia dan sampelnya yaitu berjumlah 100 mahasiswa yang masih aktif kuliah. Instrumen yang digunakan yaitu *accelerometer actigraph WGT3X-BT* untuk mengukur level aktivitas fisik dan *The Kessler Psychological Distress Scale* untuk mengukur skala *psychological distress*. Analisis data menggunakan *pearson correlation* untuk mengetahui keterhubungan antara level aktivitas fisik dan *psychological distress*. Prosedur dari penelitian ini yaitu mencari populasi, menentukan sampel, mengumpulkan data, menganalisis data, dan membuat kesimpulan.

Bab IV, menjelaskan mengenai temuan dan hasil pengolahan data penelitian level aktivitas fisik dan *psychological distress*.

Bab V, menjelaskan mengenai kesimpulan yang menunjukkan hasil akhir dari penelitian ini, serta implikasi dan rekomendasi bagi penelitian yang akan melanjutkannya.