

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Fenomena Covid-19 yang terjadi di Indonesia telah mempengaruhi seluruh penduduk, termasuk mahasiswa. Pandemi ini telah merubah segala tatanan yang ada dalam kehidupan kita, merubah aktivitas dan keseharian seperti diwajibkan memakai masker, menjaga jarak hingga bekerja atau belajar dirumah. Secara tidak langsung pandemi ini berdampak terhadap psikologis mahasiswa, seperti kecemasan, ketakutan dan kekhawatiran.

Penelitian sebelumnya mengatakan bahwa di masa pandemi sekitar 15% mahasiswa dilaporkan mengalami depresi, dimana 18.1% sangat menderita dengan kecemasan yang dialami (Son et al., 2020). Masalah kecemasan yang paling banyak ditemukan pada mahasiswa di masa pandemi yaitu kecemasan terhadap perkuliahan atau akademis. Rata-rata kecemasan terjadi digolongan mahasiswa tanpa latihan fisik dan mahasiswa dengan pikiran yang kalut karena tertinggal dari orang lain secara akademis (Md et al., 2020). *Anxiety and Depression of America (2020)*, menjelaskan bahwa mahasiswa dilaporkan mengalami kecemasan dan stress karena sulit untuk menyesuaikan diri di masa transisi (Budiman et al., 2021). Keadaan Teknologi juga membuat mahasiswa merasa cemas, dimana mereka merasakan keterbatasan terkait dengan validitas sinyal yang ada karena pembelajaran dilakukan secara online (Budiman et al., 2021). Ketidakmerataan perekonomian keluarga/orangtua membuat Sebagian mahasiswa tidak bisa mengikuti pembelajaran online karena kurangnya fasilitas (Hamidi, 2020). Selain itu, adanya *social distancing* dan ditutupnya sarana olahraga membuat latihan fisik yang biasanya sering dilakukan terutama pada atlet dan mahasiswa olahraga menjadi terbatas sehingga mereka merasa khawatir akan keadaan fisiknya yang menurun. Suatu penelitian mengungkapkan bahwa pandemi Covid-19 merupakan masa-masa sulit karena selama pandemi fasilitas latihan di tutup sehingga banyak atlet yang tidak bisa melakukan latihan secara rutin karena khawatir terpapar virus tersebut (Marsha et al., 2021).

Berbagai hal yang sering diterapkan dalam perkuliahan selama pandemi kini menjadi kebiasaan bagi mahasiswa. Pada saat perkuliahan kembali dilaksanakan secara luring pasca pandemi, mahasiswa merasa kaget dan cemas untuk menghadapi perkuliahan. Mahasiswa harus transisi kembali karena sudah terbiasa dengan perkuliahan *online*. Proses perkuliahan tatap muka menjadi tantangan adaptasi bagi mahasiswa baru yang belum merasakan perkuliahan tatap muka, seperti harus memahami dunia perkuliahan secara langsung, berpikir kritis, serta menganalisis melalui penugasan, magang, ujian offline, presentasi offline dan mematuhi peraturan sistem akademik lainnya (Haktanir et al., 2021).

Salah satu upaya mengatasi masalah psikologis yaitu dengan memberikan dukungan psikologi atau sosial baik dari teman, keluarga maupun petugas psikolog saat sakit atau pasca Covid-19 (Ismiriyam et al., 2022). Dari permasalahan tersebut diperlukan suatu intervensi untuk mengurangi kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa. Olahraga merupakan salah satu pilihan pengobatan yang menjanjikan, terjangkau, dan mudah diakses untuk individu dengan kecemasan (Stonerock et al., 2015). Namun, penelitian terdahulu tentang gangguan kecemasan klinis memberikan hasil yang bertentangan, yaitu peneliti menyimpulkan bahwa olahraga tidak efektif dalam pengobatan gangguan kecemasan (Bartley et al., 2013). Pasien dengan gangguan kecemasan memperlihatkan perubahan perilaku sosial, mereka cenderung menarik diri dari situasi sosial yang terlibat dalam olahraga (Aylett et al., 2018). Paparan efek fisiologis dari olahraga juga memicu perasaan cemas pada beberapa individu dan merupakan alasan mengapa banyak penderita kecemasan enggan melakukan olahraga (Aylett et al., 2018).

Walaupun masih ada penelitian yang bertentangan, akan tetapi beberapa hasil penelitian lain menunjukkan adanya pengaruh olahraga dalam penurunan kecemasan. Suatu penelitian mengungkapkan bahwa individu yang berolahraga secara teratur memiliki penurunan risiko didiagnosis dengan gangguan kecemasan dibandingkan dengan rekan-rekan mereka yang tidak banyak bergerak (Stonerock et al., 2015). Banyak individu dengan kecemasan yang lebih memilih olahraga atau latihan dibandingkan dengan mengonsumsi obat ansiolitik karena olahraga teratur merupakan modalitas pengobatan yang relatif bebas dari efek samping dan

memiliki manfaat lain untuk kesehatan seperti penurunan berat badan dan penurunan tekanan darah (Aylett et al., 2018).

Salah satu olahraga yang dapat mengurangi kecemasan adalah olahraga aerobik. Latihan aerobik dapat mengurangi kecemasan (George et al., 2021). Olahraga aerobik merupakan aktivitas olahraga dengan intensitas rendah hingga sedang yang dilakukan secara terus-menerus (Palar et al., 2015). Olahraga aerobik dapat memberi sejumlah manfaat yang bertahan lama bagi individu yaitu dapat mengurangi depresi dan kecemasan (Mastura et al., 2012). Olahraga aerobik secara teratur tidak akan menyebabkan peningkatan kecemasan pada individu. Tidak menunjukkan peningkatan kecemasan setelah latihan aerobik secara teratur (Wedekind et al., 2010).

Suatu penelitian menunjukkan bahwa latihan aerobik mengurangi kecemasan setelah 12 sesi pelatihan dan data dari uji coba terkontrol secara acak menunjukkan ukuran yang lebih tinggi untuk efek olahraga pada kecemasan (Lattari et al., 2018). Dengan frekuensi latihan tiga sampai lima kali setiap minggu, intensitas latihan 60- 80% dari denyut jantung maksimal, dan durasi latihan 20 - 60 menit (Palar et al., 2015). Olahraga aerobik dengan intensitas rendah merupakan cara yang menyenangkan dan aman untuk berolahraga bagi setiap orang dari berbagai gaya hidup, karena sederhana dan hemat biaya (Mastura et al., 2012). Olahraga aerobik intensitas rendah diantaranya bersepeda dan *jogging* (Palar et al., 2015). *Jogging* merupakan olahraga yang dapat dilakukan kapanpun dan dimanapun baik pada pagi, siang, sore atau malam hari. Menurut Ari (2010), *Jogging* bermanfaat untuk memperbaiki suasana hati, memberikan kesenangan secara fisik maupun mental, dapat dilakukan tanpa memiliki keahlian khusus sehingga semua orang dari segala usia dapat melakukan *jogging*.

Walaupun penelitian mengenai efektifitas latihan aerobik terhadap kecemasan telah banyak ditemukan, namun penelitian yang lebih spesifik mengenai efektifitas *jogging* terhadap kecemasan pada mahasiswa relatif terbatas. Penelitian (George et al., 2021) juga menyebutkan bahwa diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui efektifitas latihan aerobik dalam mengurangi kecemasan.

Berdasarkan permasalahan yang ada, maka dari itu penelitian ini penting untuk dilakukan oleh peneliti untuk mengungkap efektivitas latihan aerobik *jogging* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di kemukakan, permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini yaitu :

- 1) Apakah terdapat pengaruh latihan aerobik *jogging* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa?
- 2) Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan aerobik *jogging* terhadap tingkat kecemasan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol?
- 3) Apakah latihan aerobik *jogging* efektif dalam penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah di paparkan sebelumnya maka tujuan dari penelitian ini yaitu :

- 1) Untuk mengetahui pengaruh latihan aerobik *jogging* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa
- 2) Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan aerobik *jogging* terhadap tingkat kecemasan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol
- 3) Untuk mengetahui efektivitas latihan aerobik *jogging* dalam penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat dan pengetahuan bagi masyarakat khususnya mahasiswa untuk mengetahui efektivitas latihan aerobik *jogging* dalam penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa. Selain itu juga hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber bacaan dan sumber pengetahuan baru bagi penulis khususnya dan bagi pembaca umumnya serta diharapkan penelitian ini memberikan informasi dan wawasan bagi penelitian selanjutnya. Adapun manfaat dari penelitian ini ditinjau dari berbagai aspek adalah sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat dari segi teori, dalam penelitian ini dapat di jadikan sumber bacaan dan sumber pengetahuan baru bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya untuk memahami dan mengetahui lebih detail mengenai efektivitas latihan aerobik *jogging* dalam penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa.

1.4.2 Manfaat dari Segi Kebijakan

Manfaat dari segi kebijakan bagi mahasiswa dan masyarakat dalam pentingnya memahami efektivitas latihan aerobik *jogging* dalam penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa.

1.4.3 Manfaat Praktis

Mahasiswa dan masyarakat umumnya mendapatkan deskripsi gambaran dan referensi tentang efektivitas latihan aerobik *jogging* dalam penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa.

1.4.4 Manfaat dari Segi Isu Serta Aksi Sosial

Penelitian ini bermanfaat agar dapat memberikan sumbangan dalam upaya meningkatkan kualitas dan produktifitas sumber daya manusia, Selain itu penelitian ini juga dapat memberikan informasi mengenai efektivitas latihan aerobik *jogging* dalam penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa.

1.5 Struktur Organisasi

Dalam penulisan skripsi, peneliti menjelaskan dan mengurutkan sesuai dengan pedoman penulisan karya ilmiah UPI tahun 2019 (Universitas Pendidikan Indonesia, 2018) dengan penjelasan singkat sebagai berikut:

Bab I pendahuluan, menjelaskan latar belakang penelitian yang akan diteliti. Latar belakang menjelaskan perlunya penelitian ini dilakukan. Latar belakang penelitian ini diawali dengan fakta mengenai fenomena kecemasan yang terjadi saat pandemi dan pasca pandemi disertai data-data hasil penelitian terdahulu, kemudian menjelaskan tentang solusi untuk menurunkan kecemasan yaitu dengan latihan

aerobik *jogging* . Setelah itu, pada bab ini terdapat rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi.

Bab II kajian pustaka, terdiri atas kajian teori-teori yang berkaitan dengan penelitian ini. Pada bab ini terdiri dari kajian mengenai teori-teori, konsep-konsep dalam bidang yang dikaji yang terdiri dari penjelasan latihan aerobik *jogging*, kecemasan secara umum, kecemasan pada mahasiswa dan kecemasan dalam olahraga. Kemudian pada bab ini terdapat penelitian terdahulu yang relevan, kerangka berfikir dan hipotesis penelitian.

Bab III metode penelitian membahas bagaimana proses penelitian akan dilakukan oleh peneliti. Dimulai dari desain penelitian yang digunakan peneliti yaitu metode *Quasi-Experimental* dengan *Nonekuivalen Pretest-Posttest Control Group Design*. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 117 jiwa, populasi berjumlah 115 jiwa mahasiswa ilmu keolahragaan 2021 dan sampel yang diambil sebanyak 30 mahasiswa. Selanjutnya instrument yang digunakan yaitu ZSAR-S (*Zung Self Anxiety Rating-Scale*). Setelah itu peneliti menjelaskan mengenai prosedur penelitian, kemudian analisis data dengan menggunakan Paired Sample t-Test, Independent sample t-Test dan uji N-Gain Score.

Bab IV membahas tentang deskripsi data, uji normalitas, uji homogenitas, uji hipotesis dengan *independent sample t-Test*, *Paired Sample t-Test*, dan Uji *N-Gain Score*. hasil pengolahan data dan temuan serta pembahasan yang merupakan hasil data yang sudah dianalisis dengan mengaitkan penelitian-penelitian terdahulu yang relevan.

Bab V terdiri atas kesimpulan, implikasi dan rekomendasi, yang menjelaskan bahwa penelitian mengenai latihan aerobik *jogging* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya dengan berbagai saran dan masukan yang ada.