

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pandemi COVID-19 menimbulkan banyak perubahan pada pendidikan di perguruan tinggi. Perubahan yang ada menyebabkan timbulnya berbagai tekanan dan masalah, salahsatunya pada mahasiswa. Banyaknya masalah dan tekanan yang terjadi membuat mahasiswa menjadi stres. Bagi mahasiswa yang baru memasuki dunia perkuliahan, hal ini merupakan perubahan dan tantangan baru dalam hidupnya.

Fenomena yang terjadi menuntut individu yang terlibat untuk beradaptasi dan mempengaruhi kondisi kesehatan mental dari pembelajar (Kaligis et al., 2020). Setiap individu dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan berbagai aspek kehidupan ditambah dengan situasi covid 19 yang mengharuskan aktivitas belajar menggunakan metode daring membuat mahasiswa harus beradaptasi dengan kondisi yang baru (Wulan Noviyanti, 2021). Masalah yang umum yang terjadi pada mahasiswa adalah masalah akademik, ekonomi, kesehatan dan keluarga (Tambusai et al., 2021.). Perasaan stres yang dialami oleh mahasiswa tidak selalu dikaitkan dengan gangguan kejiwaan (Chodijah et al., 2020). Stres pada mahasiswa dapat berdampak pada penurunan prestasi pelajar, serta ketidakmampuan untuk memenuhi peran dan kewajibannya (Chodijah et al., 2020).

Penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa gejala stres pada mahasiswa semakin meningkat pada masa pandemi Covid-19 (Kartika, 2020). Hal ini didukung oleh penelitian lainnya yang dilakukan (Ambarwati et al., 2019) yang menunjukkan tingkat stres pada mahasiswa kategori stres ringan 35.6%, stres sedang 57.4%, dan stres berat 6.9%. (Kartika, 2020) menemukan bahwa stres yang dialami mahasiswa karena tugas perkuliahan yang cukup banyak dan waktu pengumpulan tugas yang cepat, lingkungan belajar di rumah yang kurang kondusif menimbulkan kebisingan membuat mahasiswa kesulitan dalam memahami materi yang diberikan dan mengganggu konsentrasi dalam mengikuti perkuliahan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Hamidi et al., 2020) yang menerangkan bahwa, salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan Pembelajaran adalah adanya terciptanya interaksi

sosial mahasiswa yang baik. Sehingga, apabila tidak segera diatasi maka dapat menimbulkan dampak buruk bagi mahasiswa baik fisik maupun psikis.

Salah satu upaya untuk mengatasi stres yaitu dengan berolahraga. Dalam penelitian (J.-H. Kim & McKenzie, 2014) menyebutkan bahwa olahraga lebih efektif dalam mengurangi stres. Menurut (Nopela & Imania, 2021) orang yang tidak melakukan olahraga/exercise selama pandemi covid-19 memiliki skor stres yang lebih tinggi. Menurut (Ibnu Sina Setiawan et al., 2017) Telah terbukti bahwa olahraga berpengaruh dalam stres yaitu pada orang yang berolahraga didapatkan memiliki toleransi stres lebih tinggi dibandingkan yang tidak berolahraga. Olahraga bermanfaat tidak hanya untuk kesehatan fisik tetapi juga bermanfaat untuk kesehatan mental dan melatih respon dalam kondisi stres (Ibnu Sina Setiawan et al., 2017). Sebagian besar penelitian lain menunjukkan pengaruh olahraga untuk penurunan stres. Suatu penelitian menunjukkan Efektivitas olahraga terbukti dalam literatur ilmiah sebagai salah satu yang secara positif mempengaruhi kesehatan fisik dan pengurangan stres bersama dengan manifestasi manusia terkait, seperti gejala kecemasan dan depresi (Buckley et al., 2004). Intervensi olahraga secara signifikan mengurangi kelelahan terkait studi (kelelahan emosional, kelelahan keseluruhan, dan kebutuhan untuk pemulihan), yang dikenal sebagai hasil dari stres studi yang berkepanjangan. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa olahraga teratur dapat menjadi metode yang terjangkau dan murah untuk mencegah atau mengurangi stres terkait studi pada mahasiswa, populasi yang sering menghadapi stres (de Vries et al., 2016).

Aktivitas fisik berupa latihan aerobik merupakan cara yang sangat bermanfaat untuk mengatasi stres. (George et al., 2021.). Secara manfaat berolahraga aerobik dapat memberikan beberapa manfaat untuk kesehatan diantaranya membuat tidur menjadi lebih nyenyak, hal ini dikarenakan latihan aerobik dapat mengurangi tingkat stres (Peng, 2013). Latihan aerobik tidak hanya membantu untuk merasa lebih baik, tetapi juga membantu menghilangkan stres, merasa nyaman, dan memberikan perasaan menyenangkan saat melakukan latihan (Brick & Lynne, 2002). Ada temuan konsisten yang dilaporkan orang merasa lebih tenang setelah melakukan latihan aerobik selama 20 hingga 60 menit, dan frekuensi latihan tiga sampai lima kali setiap minggu (Palar et al., 2015).

Olahraga aerobik intensitas rendah diantaranya bersepeda dan jogging (Palar et al., 2015). Khususnya bagi masyarakat modern dengan gerakan yang sangat sedikit, jogging bisa menjadi cara yang sangat penting untuk mengurangi stres.(B.-Y. Kim & Bae, 2018). Bagi masyarakat modern, jogging merupakan kegiatan penting yang secara efektif meningkatkan kesehatan mental dan dapat dilakukan tanpa memandang waktu dan tempat (B.-Y. Kim et al., 2018). Olahraga ringan seperti jogging meningkatkan laju aliran darah ke jaringan otak, sehingga meningkatkan suplai oksigen ke otak dan mengeluarkan garam dan produk limbah dari keringat, yang merupakan cara yang sangat baik untuk mengurangi stres(B.-Y. Kim & Bae, 2018).

Namun, Penelitian lainnya menyebutkan bahwa olahraga tidak dapat menurunkan tingkat stres psikologis seseorang disebabkan karena aktivitas olahraga yang dilakukan individu terlalu berlebihan sehingga menyebabkan individu mengalami kelelahan. Hal tersebut mempengaruhi keadaan psikologis seseorang sehingga dapat memicu timbulnya stres psikologis (Meeusen et al., 2006). Penelitian oleh Rimmel menunjukkan bahwa aktivitas fisik seperti olahraga tidak menurunkan tingkat stres psikologis seseorang. Hal ini dikarenakan adanya keinginan untuk dapat menguasai suatu olahraga dan faktor kompetisi sehingga menyebabkan timbulnya stres psikologis diantara individu yang berolahraga tersebut (Rimmel et al., 2009).

Sejumlah penelitian telah membuktikan bahwa olahraga dapat mengurangi stres, tetapi masih ada beberapa penelitian yang bertentangan. Selain itu penelitian (Nopela & Imania, 2021) menyebutkan bahwa diharapkan dapat dilakukan penelitian secara langsung lapangan mengenai pengaruh olahraga terhadap penurunan tingkat stres. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengungkapkan bagaimana pengaruh latihan aerobik *jogging* dalam penurunan tingkat stres pada mahasiswa.

1.2 Rumusan Masalah

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

- 1) Apakah terdapat pengaruh latihan aerobik *jogging* dalam penurunan tingkat stres mahasiswa ?
- 2) Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan aerobik *jogging* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ?

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* dalam penurunan tingkat stres mahasiswa
- 2) Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan aerobik *jogging* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

1.4 Manfaat Penelitian

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

1.4.1 Manfaat Teoritis

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

1.4.2 Manfaat dari segi kebijakan

Manfaat dari segi kebijakan, memberikan kebijakan bagi masyarakat dalam pentingnya memahami pengaruh latihan aerobik *jogging* dalam penurunan tingkat stres mahasiswa.

1.4.3 Manfaat Dari Segi Isu Serta Aksi Sosial

Penelitian ini dapat memberikan sumbangan dalam upaya meningkatkan kualitas dan produktifitas sumber daya manusia. Selain itu penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai pengaruh latihan aerobik *jogging* dalam penurunan tingkat stres mahasiswa

1.5 Struktur Organisasi Penelitian

Dalam penulisan skripsi, peneliti mengurutkan dan menjelaskan sesuai pedoman penulisan karya ilmiah UPI tahun 2019 (Saripudin et al., 2019) dengan penjelasan singkat sebagai berikut :

Bab I Pendahuluan, menjelaskan latar belakang mengenai perlunya penelitian ini dilakukan. Latar belakang berisikan masalah yang melatar belakangi Latihan aerobik Jogging dan penurunan tingkat stres. Latar belakang ini diawali dengan fenomena pandemic COVID-19 yang mengakibatkan stres pada mahasiswa Disertai data hasil penelitian terdahulu. Kemudian menjelaskan tentang solusi untuk mengatasi stres yaitu dengan olahraga aerobik jogging. Selanjutnya rumusan masalah apakah terdapat pengaruh latihan aerobik jogging dengan stres dan apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan aerobik jogging dalam penurunan stres antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen, dan untuk manfaat penelitian ini bisa menjadi acuan dalam pengetahuan tentang latihan aerobik *Jogging* dengan penurunan tingkat stres pada masyarakat umum dan khususnya mahasiswa.

Bab II kajian Pustaka, terdiri atas kajian teori-teori yang berkaitan dengan penelitian ini. Pada bab ini terdiri dari penjelasan dan pemaparan tentang latihan aerobik jogging, stres, stres pada mahasiswa. Dalam penelitian terdahulu yang relevan membahas penelitian terdahulu yang memiliki keterkaitan dengan penelitian ini, serta berisikan teori yang berhubungan dengan penelitian ini,. Kemudian terdapat kerangka berpikir untuk memudahkan peneliti dalam membuat dasar pemikiran dilanjutkan dengan hipotesis penelitian.

Bab III Metode Penelitian yang digunakan yaitu dengan pendekatan kuantitatif, populasi penelitian ini mahasiswa Ilmu keolahragaan Angkatan 2021, instrument yang digunakan *Perceived Stres Scale*, prosedur dari penelitian ini adalah Mahasiswa yang berpartisipasi diminta untuk mengisi angket *Perceived Stres Scale* untuk mengukur tingkat *Perceived Stres* dan dicatat sebagai nilai *pre-test*, lalu setelah berikutnya sampel Kelompok A mendapatkan program latihan 10 menit pemanasan dan pendinginan dan 20 menit jogging, sedangkan kelompok B tidak mendapatkan perlakuan, intervensi diberikan 3 hari/ minggu selama 4 minggu, Setelah pemberian intervensi, angket diberikan lagi. Skor yang diperoleh

dicatat sebagai nilai post test, Analisis data menggunakan bantuan program *Statistical Product for social science* (SPSS) versi 25.

Bab IV ini menyampaikan temuan penelitian yang berdasarkan data kuisisioner *Perceived Stres Scale* yang telah dihitung, hasil uji normalitas, uji homogenitas, uji hipotesis *dengan independent sample T-test* dan *Paired sample T-test*. Sehingga didapatkan hasil yang diperoleh bahwa terdapat pengaruh latihan aerobik jogging dalam penurunan tingkat stres mahasiswa secara signifikan.

Bab V Kesimpulan , Implikasi dalam dan Rekomendasinya diharapkan Bagi peneliti berikutnya agar dapat mengembangkan penelitian ini lebih sempurna, dan juga dapat lebih banyak mencari literature yang membahas tentang latihan aerobik terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa.