

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Akibat munculnya Covid-19 telah memberikan berbagai perubahan mendasar pada kehidupan sosial masyarakat. Salah satu yang patut disoroti adalah dalam bidang pembelajaran pada tingkat mahasiswa, dimana telah nampak terjadi perubahan secara mendasar (Farah & Darwis Nasution, n.d.). Berakhirnya masa pandemi membuat kegiatan perkuliahan berjalan normal kembali. Mahasiswa yang semula memiliki kebiasaan melakukan perkuliahan secara daring kini harus menyesuaikan diri dengan perkuliahan luring. Padatnya kegiatan dan tuntutan akademis yang harus dihadapi membuat individu tidak siap untuk menghadapinya. Ketidamampuan mahasiswa untuk beradaptasi dengan keadaan tersebut membuat mereka mengalami stres (Barseli et al., 2020). Seseorang mengalami stres biasanya karena terlalu berat beban yang dihadapi. Kondisi stres disebabkan adanya tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan (Moh. Muslim, 2020). Mahasiswa juga tidak bisa terhindar dari stres yang disebabkan oleh banyaknya tanggung jawab seperti, tugas kuliah yang harus segera diselesaikan (Ambarwati et al., 2019).

Menurut seorang pelopor penelitian stres Hans Selye, stres sebenarnya adalah kerusakan yang dialami tubuh akibat berbagai tuntutan yang ditempatkan padanya (Yuliana1 & Hidayati2, n.d.). Suatu penelitian menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara usia dan tingkat stres akademik yang signifikan (Suwartika et al., 2014). Peningkatan jumlah stres akademik akan menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi. Bahkan yang dirasa terlalu berat dapat memicu gangguan memori, konsentrasi, penurunan kemampuan penyelesaian masalah, dan kemampuan akademik. (Goff. A.M, 2011). Stres merupakan salah satu reaksi atau respons psikologis manusia saat dihadapkan pada hal-hal yang telah melampaui batas untuk dihadapi. Olahraga yang teratur dapat menurunkan insiden dan keparahan gangguan suasana hati yang berkaitan

dengan stress (Prabowo et al., 2021). Beban stres yang dirasa berat juga dapat memicu seseorang untuk berperilaku negatif, seperti merokok, alkohol, tawuran, seks bebas bahkan penyalahgunaan NAPZA. Stres tidak hanya berdampak negatif tetapi juga memiliki dampak positif, yaitu berupa peningkatan kreativitas dan memicu pengembangan diri, selama stres yang dialami masih dalam batas kapasitas individu. Stres tetap dibutuhkan untuk pengembangan diri mahasiswa (Smeltzer & Bare, 2008). (Ambarwati et al., 2019). Stres tidak hanya berpengaruh terhadap kondisi kesehatan tetapi juga terhadap prestasi. Goff (2011) menyatakan tingkat stres berpengaruh terhadap kemampuan akademik (Mahmud & Ayun, 2021). Tingginya beban ekonomi, semakin lebarnya kesenjangan sosial dan ketidakpastian situasi sosial membuat mahasiswa mengalami gangguan psikologis Stres merupakan suatu keadaan yang dapat disebabkan oleh tuntutan fisik, lingkungan, dan situasi sosial yang tidak terkontrol.

Stres didefinisikan sebagai semua jenis perubahan yang menyebabkan fisik, emosi atau tekanan psikologis (Maramis, 2004) (Prasetyo & Nurtjahjanti, n.d.). Untuk mengatasi stress pada mahasiswa diperlukan suatu cara untuk menurunkan tingkat stress tersebut, salah satunya dengan berolahraga. Aktivitas olahraga secara teratur ialah salah satu cara terbaik untuk mengurangi stress (Poluakan et al., 2020). Manfaat latihan jika dilakukan secara teratur akan sangat baik terhadap tubuh karena dari latihan itu dapat memperoleh kesehatan (Arifin, 2018). Keuntungan yang diperoleh dari latihan fisik berasal dari peningkatan curah jantung dan peningkatan kemampuan otot yang bekerja dan memanfaatkan oksigen dari darah (Setyaningrum, 2020). Berolahraga secara teratur dapat membuat tubuh dan pikiran lebih tahan terhadap stres dan depresi.

Dari sudut pandang ilmu faal olahraga, olahraga adalah “serangkaian gerak yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan tujuan melakukan olahraga” (Santoso, 2012). Terdapat banyak cara ataupun metode yang mudah dan bisa dilakukan semua orang tanpa memerlukan peralatan yang mahal dan kompleks yaitu “senam aerobik” (Suhesti et al., 2020). Olahraga senam aerobik yang

dilakukan dengan benar dan tepat serta teratur, dapat memberikan manfaat yaitu dapat meningkatkan kemampuan untuk mengontrol emosi dan melepaskan ketegangan (Andriani & Nurfianti, 2021). Menurut Kemampuan memperkirakan. Ketika seseorang mampu memperkirakan kapan stress muncul, walaupun dianggap bisa mengontrolnya, biasanya akan mengurangi tingkat stress (Atkinson & Hilgard, 1996) (Andika et al., 2020). Menurut survey yang peneliti lakukan, saat ini masih sedikit penelitian mengenai pengaruh senam aerobik secara spesifik yang menggunakan intensitas *mix-impact* terhadap tingkat stres. Maka dari itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adakah pengaruh latihan senam aerobik *mix-impact* terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah senam aerobik *mix-impact* berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan diatas, maka tujuan masalah dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan senam aerobik *mix-impact* terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat dan pengetahuan bagi masyarakat khususnya mahasiswa untuk mengetahui pengaruh senam aerobik *mix-impact* terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa. Selain itu juga hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber bacaan dan sumber pengetahuan baru bagi penulis khususnya dan bagi pembaca umumnya serta di harapkan 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 pengaruh senam aerobik *mix-impact* terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa.

#### **1.4.2 Manfaat dari Segi Kebijakan**

Manfaat dari segi kebijakan bagi mahasiswa dan masyarakat dalam pentingnya memahami pengaruh senam aerobik *mix-impact* terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa.

#### **1.4.3 Manfaat Praktis**

Mahasiswa dan masyarakat umumnya mendapatkan deskripsi gambaran dan referensi tentang pengaruh senam aerobik *mix-impact* terhadap penurunan tingkat stres 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 pengaruh senam aerobik *low-impact* terhadap penurunan tingkat stres 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 penelitian ini menjelaskan mengenai perlunya penelitian ini dilakukan, sehingga peneliti mengangkat pembahasan penelitian mengenai pengaruh latihan senam aerobik *low-impact* terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa tahun pertama program studi ilmu keolahragaan. Dengan urutan struktur diantaranya pendahuluan latar belakang dimana berisikan masalah yang melatar belakangi pengaruh latihan senam aerobik *mix-impact* terhadap penuruna tingkat stres pada mahasiswa, selanjutnya rumusan masalah yaitu apakah senam aerobik *mix-impact* berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa, serta tujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan senam aerobik *mix-impact* terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa, dan untuk manfaat agar

penelitian ini bisa menjadi acuan dalam pengetahuan tentang pengaruh latihan senam aerobik *mix-impact* terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa.

Bab II tinjauan pustaka, terdiri dari tinjauan terhadap teori-teori yang relevan dengan penelitian ini. Dalam bab ini terdiri dari penjelasan dan pemaparan tentang komponen senam aerobik, senam aerobik *mix-impact*, manfaat senam aerobik, tingkat stres dan penyebab stres pada mahasiswa, pada sebuah 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. Selanjutnya peneliti berhipotesis bahwa latihan senam aerobik *mix-impact* berpengaruh terhadap penuruna tingkat stres pada mahasiswa.

Bab III metode penelitan membahas bagaimana proses penelitian akan dilakukan oleh peneliti yang terdiri dari, desain penelitian dengan menggunakan *pre-post test only one group design*. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa yang terdiri dari 35 orang, berusia 18 sampai 21 tahun dengan keadaan sehat dan tidak sedang mengalami cedera. Serta penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrument yang digunakan berupa angket Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21) Questionnaire dengan mengolah data melalui bantuan program SPSS versi 21.