

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam mewujudkan kesehatan yang menyeluruh (Ridlo, 2020). Kesehatan mental adalah bagian yang harus diperhatikan selayaknya kesehatan fisik. Karena pada dasarnya kondisi kesehatan mental dan kondisi fisik manusia memiliki keterkaitan dan saling mempengaruhi (Putu et al., 2021). Kesehatan mental merujuk pada berbagai aspek penting dalam fisik dan psikis seseorang. Kesehatan mental dilakukan untuk menghindari rasa stress, kecemasan, ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri, kaitan sosialnya dengan orang lain, serta dengan penyesuaian pengambilan keputusan (Putu et al., 2021)

Tingkat stres dan gangguan kesehatan mental yang dialami para pelajar perguruan tinggi masa dewasa ini semakin meningkat. Direktur Pelayanan Konseling Perguruan Tinggi menyatakan peningkatan jumlah mahasiswa yang memiliki masalah kesehatan psikologis terekam dalam data Pelayanan Konseling Kampus (Tinklin, dkk, 2005). D’Zurilla & Sheedy (dalam Shannon, 2009) juga mengakui bahwa pelajar perguruan tinggi merupakan kelompok yang mudah terserang stress. Mereka harus beradaptasi dalam masa transisi untuk tinggal jauh dari orang tua, mempertahankan prestasi akademik di level yang tinggi, dan beradaptasi dengan lingkungan yang baru, belum lagi menghadapi tuntutan pekerjaan setelah mereka keluar dari kampus (E., 2005). Penelitian yang dilakukan Yikealo (Putri: 2020) diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa di Eritrea Institute of Technology cenderung mengalami stres tingkat sedang (71%). Kecemasan mahasiswa terbanyak yaitu kecemasan ringan dengan 79 mahasiswa (41,58%) dan kecemasan sedang sebanyak 32 mahasiswa (16,48%) (Fitria, n.d.).

Callaghan di London berpendapat bahwa olahraga dapat meningkatkan kesehatan mental, kepercayaan diri dan kemampuan kognitif seseorang serta dapat mengurangi kecemasan, depresi dan suasana hati yang negatif (Apituley et al., 2021). Satu diantara upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi

stres adalah dengan berolahraga. Berolahraga secara teratur dapat membuat tubuh dan pikiran lebih tahan terhadap stres dan depresi (Liang et al., 2015). Senam aerobik banyak diminati oleh masyarakat sebagai alternatif kegiatan olahraga dengan tujuan untuk menurunkan berat badan, membentuk tubuh, menjaga kebugaran jasmani, meningkatkan kualitas hidup, dan lain sebagainya. Senam aerobik merupakan latihan yang menggabungkan berbagai gerak, berirama, teratur dan terarah serta pembawaannya yang menggembirakan arena didukung jenis musik yang riang. 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 et al., 2020). Hal ini sesuai yang diutarakan oleh Jane Fonda (1988), bahwa berolahraga dengan musik terasa lebih mudah dan menyenangkan, rasa sakit dan lelah seolah hilang dan terlupakan, sebab pada dasarnya setiap manusia memiliki jiwa seni dan musik (Dawson, 2002).

Berdasarkan beberapa penjelasan hasil penelitian diatas, maka dari itu penelitian ini penting untuk dilakukan oleh peneliti. Adapun judul penelitian ini adalah “Pengaruh latihan senam aerobik *mix-impact* terhadap tingkat kesehatan mental mahasiswa” dengan tujuan untuk mengetahui apakah latihan senam aerobik *mix-impact* berpengaruh terhadap tingkat kesehatan mental 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 senam aerobik *mix-impact* terhadap tingkat kesehatan mental pada mahasiswa?
- 2) Apakah terdapat perbedaan pengaruh sebelum dan sesudah diberikan latihan senam aerobik *mix-impact* terhadap tingkat kesehatan mental pada mahasiswa?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

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

- 1) Untuk mengetahui pengaruh latihan senam aerobik mix-impact terhadap tingkat kesehatan mental pada mahasiswa
- 2) Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan senam aerobik mix-impact terhadap tingkat kesehatan mental pada mahasiswa

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan pengetahuan bagi masyarakat khususnya mahasiswa untuk mengetahui pengaruh latihan senam aerobik mix-impact terhadap tingkat kesehatan mental 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 beberapa 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 latihan senam aerobik *mix-impact* terhadap tingkat kesehatan mental mahasiswa.

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

Manfaat dari segi kebijakan bagi mahasiswa dan masyarakat dalam pentingnya memahami pengaruh latihan senam aerobik *mix-impact* terhadap tingkat kesehatan mental mahasiswa.

#### **1.4.3 Manfaat Praktis**

Mahasiswa dan masyarakat umumnya mendapatkan deskripsi gambaran dan referensi tentang pengaruh latihan senam aerobik *mix-impact* terhadap tingkat

kesehatan mental 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 latihan senam aerobik *mix-impact* terhadap tingkat kesehatan mental 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 *mix-impact* terhadap tingkat kesehatan mental mahasiswa. Dengan urutan struktur pendahuluan diantaranya latar belakang dimana berisikan masalah yang melatar belakangi pengaruh latihan senam aerobik *mix-impact* terhadap tingkat kesehatan mental mahasiswa, selanjutnya rumusan masalah Apakah latihan senam aerobik *mix-impact* berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa, dan apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan senam aerobik *mix-impact* terhadap tingkat kesehatan mental mahasiswa, serta tujuan untuk pengaruh latihan senam aerobik *mix-impact* terhadap tingkat kesehatan mental mahasiswa, dan untuk manfaat penelitian ini bisa menjadi acuan dalam pengetahuan tentang pengaruh latihan senam aerobik *mix-impact* terhadap tingkat kesehatan mental mahasiswa.

Bab II kajian pustaka, terdiri atas kajian teori-teori yang berkaitan dengan penelitian ini. Pada bab ini terdiri dari penjelasan dan pemaparan tentang komponen kesehatan mental, senam aerobik, senam aerobik *mix-impact*, Dalam 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 kesehatan mental mahasiswa.

Bab III metode penelitian membahas bagaimana proses penelitian akan dilakukan oleh peneliti yang terdiri dari, desain penelitian yang digunakan yaitu *one-group pre-post test design*. Populasi pada penelitian ini adalah Mahasiswa dengan usia 19-21 tahun. Serta penentuan sampel menggunakan teknik *Purposive sampling*. Instrument yang digunakan berupa angket *DASS-42 Questionnaire* dengan mengolah data melalui bantuan program SPSS Versi 25.