

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Gangguan Kesehatan mental dapat terjadi pada siapa saja, terdapat sekitar 450 juta orang menderita gangguan mental diseluruh dunia, diperkirakan satu dari empat orang akan menderita gangguan mental selama masa hidup mereka (World Health Organisation, 2004). Untuk dapat dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik adalah bukan sekedar bebas dari indikator kesehatan mental negatif, seperti terbebas dari kecemasan, tercapainya kebahagiaan, dan sebagainya. Tetapi hal lain yang penting untuk diperhatikan adalah kepemilikan akan penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, kemampuan menguasai lingkungan, kepemilikan akan tujuan dan arti hidup dan kemampuan untuk memiliki rasa pertumbuhan dan pengembangan diri secara berkelanjutan, menurut Ryff, 1989 (Lakoy, 2009). Depresi merupakan gangguan mood atau suasana hati yang muncul dalam berbagai bentuk, berdampak pada bagaimana cara orang berfikir, merasakan, dan melakukan kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Dan hal ini sudah semakin umum terjadi di kalangan masyarakat modern (Cahuas, He, Zhang, & Chen, 2019). Sebuah studi telah dilakukan pada masyarakat Amerika, dan ditemukan bahwa sekitar 5% dari populasi penduduk Amerika dapat didiagnosis sebagai depresi berat setiap saat, dan 10% - 25% dari populasi akan mengalami depresi berat selama seumur hidup mereka. Studi di berbagai negara dan di seluruh negara kelas sosial pun menunjukkan frekuensi depresi yang hampir sama (Klein, Greist, & Gurman, 2018). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, ada lebih dari 100 juta orang penderita depresi di seluruh dunia, namun kurang dari 25% diantaranya yang pernah menerima pengobatan (World Health Organisation, 2004). Jumlah kasus gangguan depresi di Asia Pasifik paling banyak terjadi di India (56.675.969 kasus atau 4,5% dari jumlah total populasinya), sedangkan yang terendah di Maldives (12.739 kasus atau 3,7% dari populasi), Adapun di Indonesia sebanyak 9.162.886 kasus atau 3,7% dari populasi. Diperkirakan pada tahun 2020, depresi akan menjadi kondisi medis terpenting kedua di dunia setelah penyakit jantung (World Health Organization, 2017).

Aktivitas fisik merupakan suatu pergerakan anggota tubuh yang

menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Bukan hanya bisa menjaga kebugaran fisik saja, aktivitas fisik maupun aktivitas olahraga akan bisa memberikan dampak positif terhadap emosional seseorang, dimana meskipun dalam perkembangannya IQ lebih diutamakan daripada EQ. Dengan beraktivitas fisik diharapkan seseorang akan memiliki stabilitas emosi yang baik pula. Pentingnya aktivitas fisik bukan hanya sebatas pada fisik seseorang, akan tetapi juga berpengaruh terhadap kesehatan mental. Banyak sekali kasus dimana seseorang terkena penyakit *psychosomatic*, dimana ada gangguan fisik yang disebabkan atau diperburuk oleh kondisi pikiran. Menurut Stephens (dalam Sharkey, 2003:24) bukti dari penelitian epidemiologi mengindikasikan bahwa tingkat aktivitas fisik secara positif berkaitan dengan kesehatan mental yang baik, jika kesehatan mental diartikan sebagai minat yang positif, kesejahteraan secara umum, dan gejala kegelisahan dan depresi yang relatif jarang dialami.

Masalah kesehatan mental menjadi semakin umum dikalangan mahasiswa (Gao, Ping, & Liu, 2019). Penelitian yang relevan menunjukkan bahwa sekitar setengah dari banyaknya mahasiswa memiliki masalah kesehatan mental terkait stress tingkat sedang, termasuk kecemasan, dan depresi (Regehr, Glancy, & Pitts, 2013). Salah satu studi melaporkan bahwa 60% mahasiswa dari berbagai universitas di seluruh dunia memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang tinggi (Inam, Saqib, & Alam, 2003). Pada tahun 2009, *American College Health Association-National College Health Assesment* (ACHA-NCHA) melakukan penelitian terhadap mahasiswa dan mendapatkan 30% mahasiswa mengalami gangguan depresi (Health, 2003);(National institute of Mental Health, 2010). Seharusnya hal ni sudah menjadi perhatian di kalangan mahasiswa ataupun pelajar.

Dalam keadaan seperti ini seharusnya masyarakat serta mahasiswa atau pelajar untuk mempertimbangkan bagaimana menjadikan olahraga dan gaya hidup sehat sebagai objek intervensi promosi kesehatan yang diartikulasikan melalui wacana tertentu yang membentuk pemikiran tentang risiko, perilaku moral, dan kehidupan keluarga, agar meresap sehingga membentuk perilaku dan etika sehari-hari tentang apa yang harus dilakukan serta bagaimana hidup secara teratur sehingga

memiliki kesehatan fisik dan kesehatan mental yang baik (Fullagar & Harrington, 2009).

Dalam hal ini kesehatan mental penting untuk diperhatikan sebagaimana kesehatan fisik, karena kesehatan mental juga akan berpengaruh kepada kesehatan fisik (World Health Organization, 2013). Kesehatan merupakan kondisi fisik, mental, dan sosial yang baik dan tidak adanya penyakit pada diri seseorang (World Health Organization, 2014). Kesehatan mental merupakan salah satu komponen mendasar yang memungkinkan untuk mengatasi tekanan atau depresi sehingga bekerja dan belajar bisa lebih efektif dan dapat menjalankan segala aktivitas dengan baik serta dapat berkontribusi pada lembaganya (World Health Organization, 2013). Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan terganggunya kesehatan mental dan depresi diantaranya adalah faktor orangtua, lingkungan, aktivitas yang terlalu berat, dan kurangnya waktu istirahat. Solusi agar terhindar dari hal tersebut diantaranya adalah orangtua yang memiliki sifat positif, kesehatan mental orangtua yang baik, lingkungan yang kondusif atau baik, memiliki aktivitas yang baik, dan memiliki kualitas tidur yang baik (Royal College of Nursing, 2014). Salah satu aktivitas yang dapat mengatasi gangguan kesehatan mental adalah aktivitas fisik aerobic yang menjadi salah satu pengobatan efektif untuk gangguan depresi yang ringan sampai sedang, serta mengurangi kecemasan (Dunn, Trivedi, Kampert, Clark, & Chambliss, 2005), (Biddle & Mutrie, 2001). Berbagai sumber penelitian menyatakan bahwa aktivitas fisik dapat menjadi cara yang efektif untuk mengurangi gejala depresi (Cahuas et al., 2019). Meskipun ada banyak sumber daya aktivitas fisik untuk mahasiswa, banyak juga mahasiswa yang tidak memanfaatkan peluang tersebut. (Wallace, buckworth, Kirby, dan Sherman, 2000) melaporkan penurunan paling tajam dalam tingkat aktivitas fisik terjadi pada masa remaja dan dewasa. Aktivitas fisik lebih umum bagi mahasiswa yang tinggal diluarkampus daripada mahasiswa yang tinggal di kampus (Hicks & Heastie, 2008).

Aktivitas fisik merupakan segala aktivitas yang menggunakan fisik, meliputi berbagai macam aktivitas seperti pekerjaan, pekerjaan rumah tangga, bermain, olahraga atau latihan yang direncanakan, dalam konteks kegiatan sehari-hari, keluarga dan masyarakat (World Health Organization, 2010). Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor paling penting dari kesehatan bagi anak-anak, remaja,

dan orang dewasa (Tabak, Oblacińska, & Jodkowska, 2012). Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental (Janssen, 2010), kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan seseorang mengalami gangguan kesehatan mental hingga depresi (Dunn et al., 2005); (Biddle & Mutrie, 2001).

Berdasarkan beberapa hasil penelitian diatas, membuat penelitian ini penting untuk dilakukan oleh peneliti, maka dari itu tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji gangguan kesehatan mental atau tingkat depresi dengan aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis. Berdasarkan pemaparan diatas, judul penelitian ini adalah “Hubungan Aktivitas Fisik dan Kesejahteraan Psikologis dengan Tingkat Depresi pada Mahasiswa”, dengan tujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis dengan tingkat depresi pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bedasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengkaji kesehatan mental atau tingkat depresi dengan aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis, Salah satu studi melaporkan bahwa 60% mahasiswa dari berbagai universitas di seluruh dunia memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang tinggi (Inam, Saqib, & Alam, 2003). Masalah Kesehatan mental semakin umum dikalangan mahasiswa. Namun sejauh ini belum cukup banyak penelitian kesejahteraan psikologis dan aktivitas fisik terhadap tingkat depresi pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia, maka dilakukannya penelitian dengan dengan pertanyaan penelitian sebagai berikut :

- 1) Apakah terdapat hubungan aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia?
- 2) Apakah terdapat hubungan kesejahteraan psikologis dengan tingkat depresi pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah

- 1) Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia.
- 2) Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan kesejahteraan psikologis dengan

tingkat depresi pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari segi teoritis, kebijakan, praktis, serta aksi sosial untuk berbagai pihak. Manfaat tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

##### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan acuan bagi masyarakat, khususnya mahasiswa akan pentingnya aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis terhadap kesehatan mental. Selain itu 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.

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

Dari segi kebijakan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pedoman kebijakan untuk peningkatan kesehatan mental atau kesehatan tingkat depresi mahasiswa, aktivitas fisik dan kesehatan mental.

##### **1.4.3 Manfaat Praktis**

Mahasiswa mendapatkan deskripsi, gambaran dan referensi tentang hubungan manfaat aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis yang baik terhadap kesehatan mental. Serta bermanfaat bagi orangtua agar lebih memperhatikan aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis yang baik untuk kesehatan mentalnya, agar terhindar dari depresi yang juga akan berpengaruh kepada anaknya.

##### **1.4.4 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 pentingnya aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis yang baik terhadap kesehatan mental, serta agar terhindar dari berbagai penyakit.

#### **1.5 Struktur Organisasi Skripsi**

Dalam penulisan skripsi, peneliti mengurutkan dan menjelaskan sesuai 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 hubungan aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis dengan tingkat depresi pada mahasiswa.

Dengan urutan struktur pendahuluan diantaranya latar belakang dimana berisikan masalah yang melatar belakangi kesehatan mental atau depresi serta aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa, selanjutnya rumusan masalah apakah terdapat hubungan tingkat depresi dengan aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis, serta tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan tingkat depresi dengan aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis, dan untuk manfaat penelitian ini bisa menjadi acuan dalam pengetahuan tentang kesehatan mental dengan aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis pada masyarakat umum dan khususnya pada mahasiswa.

Bab II kajian pustaka, terdiri atas kajian teori-teori yang berkaitan dengan penelitian ini. Pada bab ini terdiri dari penjelasan dan pemaparan tentang aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis dengan tingkatan depresi. Dalam penelitian terdahulu yang relevan membahas penelitian terdahulu yang memiliki keterkaitan dengan penelitian ini, serta berisikan teori yang berhubungan dengan penelitian ini, dimana teori yang digunakan adalah teori behaviorisme dan teori kognitif sosial. Kemudian terdapat kerangka berpikir untuk memudahkan peneliti dalam membuat dasar pemikiran. Selanjutnya peneliti berhipotesis bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis dengan tingkat depresi.

Bab III metode penelitian membahas bagaimana proses penelitian akan dilakukan oleh peneliti yang terdiri dari, desain penelitian yang digunakan yaitu studi korelasi dengan pendekatan kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia, serta sample berdasarkan table Issac dan Michael berjumlah 345 sampel. Dengan menggunakan instrument berupa angket *International physical activity questionnaire* (IPAQ) untuk mengukur tingkat aktivitas fisik, *The psychological general well-being index* (PGWBI) untuk mengukur kesejahteraan psikologis, dan Kuesioner *The Center for epidemiologic studies depression* (CES-D) untuk mengukur tingkat depresi. Analisis menggunakan bivariate correlation dengan uji nonparametrik spearman's rho dan

sebelumnya dilakukan terlebih dahulu uji normalitas dan homogenitas data.

Bab IV berisi tentang temuan dan pembahasan hasil penelitian sesuai dengan pokok pertanyaan penelitian. Aktivitas fisik dan kualitas tidur dihubungkan dengan tingkat depresi menghasilkan data yang tidak signifikan, sedangkan kualitas tidur dihubungkan dengan tingkat depresi menghasilkan data yang signifikan.

Bab V berisi tentang kesimpulan, implikasi dan rekomendasi berdasarkan hasil temuan dan pembahasan penelitian. Selain itu, pada bab ini juga menjabarkan saran dan masukan untuk berbagai pihak untuk penelitian selanjutnya.