

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Mahasiswa merupakan bagian dari civitas akademika yang berperan untuk mengembangkan diri, sebab mahasiswa adalah calon pemimpin bangsa di masa yang akan datang. Untuk itu sudah sepantasnya sebagai mahasiswa perlu memiliki cara pandang yang baik, jiwa, kepribadian serta mental yang sehat dan kuat menghadapi masalah apapun.

Menjadi mahasiswa berarti perlu melakukan adaptasi dalam berbagai hal. Namun pada kenyataannya tidak semua mahasiswa itu mampu menyesuaikan diri dengan lancar dan mulus dalam menjalani problematika kehidupannya. Pada awal diterima sebagai anggota lingkungan kampus atau masa menjadi mahasiswa seringkali disertai oleh berbagai macam konflik, beratnya beban akibat pergantian dari masa Sekolah Menengah Atas (SMA) kemudian menyandang status, peran dan tanggung jawab sebagai mahasiswa. Perubahan lingkungan akademis kampus karena menjadi anggota masyarakat kampus, selain dapat menimbulkan dampak yang positif juga dapat menimbulkan dampak yang negatif. Dampak positif dengan menjadi mahasiswa adalah menjadi lebih dewasa dan akan mendapatkan lebih banyak ilmu pengetahuan. Sedangkan dampak negatif yang timbul adalah problematika mahasiswa

yang seringkali memberikan dampak psikologis yang memberatkan bagi seseorang seperti stres.

Stres bisa disebabkan karena ketatnya persaingan dalam mencapai prestasi, tekanan untuk terus meningkatkan prestasi akademik yang ditunjukkan dengan IPK (Indeks Prestasi Kumulatif) yang tinggi, banyaknya tugas perkuliahan, ujian-ujian, salah memilih jurusan, nilai yang kurang memuaskan, ancaman ter *droup out (DO)*, penyesuaian diri, kurang bisa mengatur waktu, manajemen diri yang kurang baik, kehidupan yang serba mandiri, kesulitan dalam pengaturan keuangan, mencari tempat tinggal (kontrakan, tinggal dengan saudara), gangguan hubungan interpersonal, konflik dengan teman, dosen, pacar dan keluarga. Tuntutan kehidupan baik dari dalam maupun dari luar kampus menuntut mahasiswa untuk dapat menghadapi masalah yang muncul dihadapannya dengan lebih dewasa, bertanggung jawab, tangguh dan kuat. Tekanan untuk menyelesaikan studi lulus tepat waktu, persiapan menyusun skripsi, persiapan untuk mendapatkan kesempatan pekerjaan atau karier setelah lulus, tuntutan orang tua dan universitas yang terlalu tinggi bagi mahasiswa, bahkan *stress* bisa muncul dari kekhawatiran serta pikiran negatif pada dirinya.

Stres mempersiapkan skripsi menyebabkan seorang mahasiswa menghabiskan nyawanya sendiri, kasus lain yang sama terjadi pada mahasiswa lain yang bunuh diri karena stres mahasiswa tersebut tewas setelah terjatuh dari area parkir di lantai 12 (Ikhwan:2008), Peristiwa penembakan masal oleh seorang mahasiswa asal Korea Selatan di kampus Virginia Tech-Blacksburg Virginia, USA, menewaskan 33

mahasiswa pada 17 April 2007 disebabkan mahasiswa tersebut stres (Muniarti:2008). Stres menurut Sarafino (1994:74) merupakan “kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan, berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang”. Stres muncul sebagai akibat dari adanya tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk memenuhinya. Seseorang yang tidak bisa memenuhi tuntutan kebutuhan, akan merasakan suatu kondisi ketegangan dalam diri. Ketegangan yang berlangsung lama dan tidak ada penyelesaian, akan berkembang menjadi stres. Stres Menurut Lazarus dan Folkman yang dikutip oleh (Wangsadjadja:2011) “stres merupakan hubungan antara individu dengan lingkungan yang oleh individu dinilai membebani atau melebihi kekuatannya dan mengancam kesehatannya.”

Sumber stres yang potensial memicu timbulnya stres yang berhubungan dengan peristiwa akademis (*academic stress*) dan psikologis, dalam tingkat keparahan tinggi dapat menekan tingkat ketahanan tubuh, bahkan tragisnya lagi bisa sampai pada tindakan brutal (anarkis) atau nekat bunuh diri. Keadaan ini berpotensi menurunkan prestasi mahasiswa dalam bidang akademik. Dan akan sangat berbahaya apabila mengganggu dalam lambatnya proses kelulusan dalam perkuliahan, bahkan ada yang menyebabkan kematian dengan cara bunuh diri. Hal ini perlu dikurangi oleh sesuatu hal yang dapat membantu untuk masalah stres mahasiswa. Perlu adanya suatu kegiatan yang dapat mengurangi stres pada mahasiswa.

Suatu pernyataan Daniel M. Landers (Habib:2010), profesor ilmu kesehatan fisik dan olah raga dari Univeritas Arizona mengatakan :

Cukup dengan menggerakkan tubuh selama 10 menit setiap hari kesehatan mental kita akan meningkat cepat, Selain itu daya pikir akan bertambah jernih dan yang menggembirakan dapat mengurangi ketegangan alias stress serta membuat perasaan menjadi riang selalu.

Menurut Habib (2010) “olahraga rekreasi adalah salah satu cara yang dapat menurunkan stres”. “Untuk mengetahui olahraga yang mampu meredakan stres dr. Cedric menganjurkan tiga jenis olahraga yaitu: olahraga yang bersifat rekreasi, Yoga, dan olahraga Aerobik” (Uzi:2010).

Olahraga dan rekreasi erat hubungannya, namun jika kata olahraga dan rekreasi digabungkan akan mengandung kata arti sendiri, oleh karena itu mengenai pengertian olahraga rekreasi, Kusnaedi (2007:7) mengemukakan bahwa “olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan untuk tujuan rekreasi”. Lebih lanjut Haryono yang dikutip oleh Kusnaedi (2007:7) menjelaskan bahwa “Olahraga rekreasi adalah kegiatan fisik yang dilakukan pada waktu senggang berdasarkan keinginan atau kehendak yang timbul karena memberikan kepuasan dan kesenangan Dalam melakukan kegiatan olahraga tersebut pelaku mengutamakan nilai-nilai kesenangan atau kepuasan, positif, sehat, tanpa paksaan, dan dilakukan dalam konteks waktu senggang.”

Berdasarkan penjelasan di atas Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti tentang

“Hubungan Antara Olahraga Rekreasi dengan penurunan Tingkat Stres Mahasiswa Ilmu Keolahragaan”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah penelitian yang diajukan dengan pertanyaan-pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan yang signifikan antara olahraga rekreasi dengan penurunan tingkat stres mahasiswa Ilmu Keolahragaan angkatan 2009?
2. Bentuk stres apakah yang paling dominan yang ingin ditanggulangi oleh mahasiswa Ilmu Keolahragaan?
3. Jenis olahraga rekreasi apakah yang paling diminati oleh mahasiswa Ilmu Keolahragaan untuk mengurangi tingkat stres Mahasiswa Ilmu Keolahragaan angkatan 2009 ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan dengan rumusan masalah, maka penelitian ini bertujuan sebagai berikut :

1. Untuk mengungkap hubungan olahraga rekreasi dan penurunan tingkat stres Mahasiswa Ilmu keolahragaan angkatan 2009.

2. Untuk mengetahui bentuk stres yang paling dominan yang ingin ditanggulangi mahasiswa Ilmu Keolahragaan angkatan 2009 dengan olahraga rekreasi.
3. Untuk mengetahui olahraga rekreasi yang paling diminati oleh Mahasiswa ilmu keolahragaan untuk menurunkan tingkat stres Mahasiswa Ilmu Keolahragaan angkatan 2009.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini nantinya adalah :

##### **1. Bagi Mahasiswa**

Membantu untuk menanggulangi masalah gangguan fisiologis, kognitif, emosi dan perilaku sosial dan stress dari bidang akademik, serta untuk menambah minat berolahraga rekreasi bagi mahasiswa Ilmu Keolahragaan FPOK UPI angkatan 2009

##### **2. Bagi Peneliti**

- a. Untuk menambah wawasan peneliti, dalam melaksanakan penelitian, juga dapat mengembangkan Olahraga Rekreasi agar dapat lebih diminati.
- b. Memberikan gambaran dan acuan bagaimana mengelola potensi-potensi negatif dalam diri mahasiswa untuk dirubah menjadi positif melalui olahraga rekreasi.

### 3. Bagi Institusi

- a. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan untuk mengembangkan olahraga rekreasi bagi mahasiswa.
- b. Sebagai bahan acuan untuk menambah fasilitas olahraga rekreasi yang diminati mahasiswa.
- c. Memberikan kontribusi khususnya bagi studi tentang pengembangan olahraga rekreasi dalam menanggulangi stres mahasiswa.

### **E. Batasan Penelitian**

Dalam penelitian ini peneliti melakukan batasan dalam melakukan penelitian terdapat dua variabel, variabel bebas .

1. Yang menjadi variabel bebas adalah Olahraga Rekreasi, dengan bentuk olahraga dengan bola, olahraga tradisional, olahraga outdoor, olahraga dengan menari, kebugaran tubuh, olahraga air, olahraga beladiri.
2. variabel terikat adalah Tingkat Stres Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FPOK UPI angkatan 2009 yang terdiri dari aspek stres fisiologis, stres kognitif, stres emosional, stres perilaku sosial.
3. Sampel yang dijadikan objek penelitian adalah mahasiswa Ilmu keolahragaan FPOK UPI angkatan 2009 sebanyak 62 orang.
4. Lokasi penelitian adalah di Kampus FPOK UPI Bandung.

5. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisisioner Skala tingkat stres mahasiswa yang diadaptasi dari sarafino dalam tesis kholidah (2009:17) dan Questionare for adolescent demographic information, recreation participation (chun dan Alabama (2008) serta angket olahraga rekreasi menurut Haryono yang dikutip oleh Kusnaedi (2007:7).

#### **F. Asumsi Dasar**

Untuk melaksanakan suatu penelitian membutuhkan suatu anggapan dasar karena dengan anggapan dasar seorang peneliti memiliki landasan dan keyakinan dalam menetapkan dan melaksanakan kegiatan. Seperti yang dijelaskan oleh Surakhmad yang dikutip oleh Arikunto (2002:58) menjelaskan “Anggapan dasar atau postulat adalah suatu titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyelidik”.

Anggapan dasar dari penelitian bahwa dengan olahraga rekreasi dapat menurunkan tingkat stres pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan FPOK UPI angkatan 2009 dan hal tersebut sesuai dengan pernyataan menurut widyarini (2009:71) bahwa :

Faktor yang dapat mengurangi stres adalah melakukan olahraga dan rekreasi, karena olahraga bersifat *psychological relaxer* yaitu dapat membuat perhatian kita teralihkan dari hal-hal yang bisa membuat kita stres, Sementara itu rekreasi dapat menjauhkan pikiran dan emosi dari hal yang dapat menyebabkan stres juga dapat membuat pikiran kita segar dan semangat kembali.



## G. Hipotesis

Hipotesis menurut Arikunto (1998:64) adalah “suatu teori sementara yang kebenarannya masih perlu diuji kebenarannya (dibawah kebenaran)”.

Maka rumusan hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut :

H<sub>1</sub> : Terdapat Hubungan yang signifikan antara Olahraga Rekreasi dalam menanggulangi stres Mahasiswa Ilmu keolahragaan.

## H. Definisi Istilah

Untuk menghindari kesalahan arti dan makna pada penelitian ini maka penulis jelaskan beberapa istilah yang ada dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. **Olahraga rekreasi.** Haryono yang dikutip oleh Kusnaedi (2007:7) menjelaskan bahwa “Olahraga rekreasi adalah kegiatan fisik yang dilakukan pada waktu senggang berdasarkan keinginan atau kehendak yang timbul karena memberikan kepuasan dan kesenangan, Dalam melakukan kegiatan olahraga tersebut pelaku mengutamakan nilai-nilai kesenangan atau kepuasan, positif, sehat, tanpa paksaan, dan dilakukan dalam konteks waktu senggang.” Olahraga rekreasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah olahraga yang terbagi kedalam beberapa bagian sebagai berikut olahraga bola (bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, softball, billiard, bowling, bulutangkis, sepakbola, futsal,

woodball), olahraga tradisional (lompat tali, galah, enggrang, boyboyan), kebugaran tubuh (senam aerobic, fitness, Yoga, taichi), *Outdoor*(panjat tebing, jalan kaki, mendaki gunung,*outbond*, hiking, jalan santai, *inline skate*, *ice skating*, *skateboard*), tari (salsa, tari tradisional, *body languange*), beladiri (karate, taekwondo, silat, kendo, tarung drajat, anggar, tinju, boxer), olahraga air (berenang, arung jeram, selam, dayung dan *surfing*).

**b. Stress** menurut Stres Menurut Lazarus dan Folkman Stres Menurut Lazarus dan Folkman yang dikutip oleh (Wangsadjadja:2011) “stres merupakan hubungan antara individu dengan lingkungan yang oleh individu dinilai membebani atau melebihi kekuatannya dan mengancam kesehatannya. Stres yang dimaksud dalam penelitian ini adalah stres fisiologis, stres kognitif, stres emosional, stres perilaku sosial.

**c. Mahasiswa** dalam peraturan pemerintah RI No.30 tahun 1990 adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi tertentu. Mahasiswa yang dimaksud dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang tercatat masih menempuh dan masih aktif mengikuti perkuliahan pada Program studi Ilmu Keolahragaan angkatan 2009 di Universitas Pendidikan Indonesia.