

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Universitas sebagai perguruan tinggi merubah status dari siswa menjadi mahasiswa. Mahasiswa adalah individu yang sedang belajar dan menimba ilmu di perguruan tinggi selama waktu yang sudah ditentukan dan memiliki tugas untuk berusaha lebih keras dalam menyelesaikan tugasnya. Status sebagai mahasiswa di masyarakat Indonesia dipandang sebagai seorang yang dianggap sudah lebih dari siswa, baik dari segi penampilan, cara berfikir, cara bertata krama dan berperilaku serta dianggap memiliki pengetahuan yang lebih luas, sehingga tugas dan tuntutan terhadap mahasiswa ini menjadi lebih besar. Salah satunya adalah tuntutan menyelesaikan pendidikan dalam jangka waktu yang telah ditentukan dengan pembuatan atau penulisan tugas akhir yang disebut skripsi di akhir pendidikan (Pragholapati, 2019).

Pada umumnya seorang mahasiswa menjalani masa kuliah di suatu universitas selama minimal tiga sampai empat tahun, dan akan mengakhiri masa kuliahnya dengan menyusun skripsi sebagai syarat kelulusan. Pada kenyataannya, cukup banyak mahasiswa yang mengalami berbagai kesulitan dalam mengerjakan skripsi sehingga menyebabkan stres. Kesulitan yang dirasakan diantaranya proses revisi yang berulang-ulang, kesulitan mendapatkan referensi, lamanya umpan balik dari dosen pembimbing ketika menyelesaikan skripsi, keterbatasan waktu penelitian, dosen pembimbing yang sibuk dan sulit ditemui mengatakan bahwa stres dapat

menyebabkan kecemasan, depresi, kualitas tidur yang buruk, kinerja akademik yang buruk, penggunaan alkohol dan penyalahgunaan zat, mengurangi kepuasan dan kualitas hidup, kehilangan kepercayaan diri dan resiko gangguan kejiwaan atau bahkan ide serta upaya bunuh diri (Syifa, 2024).

Melansir dari WHO (2021), stres merupakan sebagai segala jenis perubahan yang menyebabkan ketegangan fisik, emosional, atau psikologis. Stres adalah tanggapan tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap tuntutan dari luar, kemudian tubuh akan berusaha beradaptasi terhadap tuntutan atau pengalaman stress. Stres biasa dihadapi oleh individu negatif pada semua kalangan, baik dewasa, remaja, maupun anak-anak. Jenis-jenis permasalahannya tentunya beraneka ragam. Prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stres didapatkan sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6-61,3%. Sementara itu, prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia sendiri didapatkan sebesar 36,7-71,6% (Charenina, 2023).

Sementara survei American College Health Association mengukur tingkat stress lebih tinggi dengan 56,2% mahasiswa mengalami stres akademik yang mengakibatkan mahasiswa drop out (3). Sedangkan di Indonesia, mahasiswa secara nasional mengalami stres akademik dengan tingkat persentase sebesar 36,7 – 71,6% (4) dan secara regional di Provinsi Jawa Barat sebesar 60% (5). Beberapa hasil survei global, nasional dan regional mengungkapkan bahwa faktor penyebab stres akademik mahasiswa adalah ketegangan yang disebabkan oleh tuntutan akademik dan harus dilakukan oleh individu mahasiswa (Fukui, 2024).

Stres yang dialami dalam kehidupan kampus disebut dengan stres akademik, merupakan suatu kejadian individu ketika individu mendapatkan tekanan dan tuntutan

terhadap tugas kuliah maupun tekanan yang bersifat akademik yang dialami mahasiswa. Hal ini terjadi dikarenakan kurangnya kemampuan individu dalam mengatur waktu untuk mengerjakan tugas, sehingga akan menyebabkan individu mengerjakan tugas sampai larut malam. Terdapat beberapa yang memengaruhi stres akademik yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal pemicu stres akademik, yaitu keyakinan, kepribadian, maupun pola pikir individu serta ketangguhan individu dalam menyikapi suatu hal. Sedangkan faktor eksternal, yaitu tekanan untuk berprestasi, beban akademik yang semakin bertambah, dorongan dari lingkungan sekeliling, dan tekanan yang berasal dari orangtua. Selain itu, hambatan-hambatan tersebut akhirnya membuat mahasiswa merasa terbebani dan kemudian memicu stres. Mahasiswa cenderung sering mengalami pengalaman depresif yang berkaitan dengan tuntutan stres akademik. Stres akademik memberikan dampak keterlambatan proses pembelajaran serta berujung drop out (Suryani, 2024).

Stres pada dasarnya tidak selalu berdampak negatif. Stres dapat bersifat merangsang individu untuk bertindak laku positif. Stres yang berdampak positif biasa disebut dengan *eustress* dan stres yang berdampak negatif biasa disebut dengan *distress*. Stres dapat dikonsepsikan pada beberapa cara, yaitu: stress sebagai stimulus, stress sebagai respon, dan stress sebagai proses yang melibatkan *stressor* dan *strain*, stres yang tidak dapat teratasi menimbulkan beberapa gejala yaitu gejala fisik, psikis, dan sosial. Gejala fisik antara lain meliputi sakit kepala, keluar keringat dingin, jantung berdebar, muntah, nafsu makan menurun. Gejala psikis antara lain rasa cemas, was-was, pelupa, susah berkonsentrasi, gelisah, keinginan bunuh diri. Gejala

sosial antara lain meliputi mudah bertengkar, menarik diri dari pergaulan sosial, dan merusak lingkungan (Suhandiah, 2021).

International Council of sport and education mengatakan bahwa olahraga adalah kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan dengan diri sendiri atau dengan orang lain serta konfrontasi dengan unsur alam. Olahraga merupakan 3 aktivitas fisik yang terencana dan tersruktur serta melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani

Salah satu cara untuk mengatasi stres pada mahasiswa akhir yaitu dengan melakukan aktivitas olahraga. Pada umumnya terdapat berbagai strategi untuk mengatasi stres pada mahasiswa akhir. Upaya penanggulangan stres ini dilakukan untuk membantu mengurangi dampak negatif akibat stres. Salah satu metode yang sangat baik untuk mengelola kondisi ini yaitu dengan teratur melakukan aktivitas fisik seperti olahraga. Penelitian yang dilakukan oleh Hannah Wike berjudul “*Relationship Between Physical Activity, Psychological Well-Being, And Stress In A College Population*” menunjukkan bahwa aktivitas fisik, serta olahraga yang cukup akan berdampak pada penurunan tingkat stress mahasiswa. Pada mahasiswa akhir aktivitas fisik yang lebih tinggi dapat memberikan manfaat untuk hasil kesehatan seperti meningkatkan kesehatan mental yaitu mengurangi stres (Handayani, 2022).

Ketika sedang berolahraga, tubuh akan membentuk kondisi fisik yang tangguh sehingga kondisi psikis pun akan merasa rileks dan senang. Oleh karena itu, berolahraga dapat menangkal rasa stres. Aktivitas olahraga dapat direkomendasikan sebagai kegiatan untuk mengurangi stress. Melihat banyaknya manfaat dari olahraga, maka penting bagi Mahasiswa untuk rutin berolahraga. Sedangkan menurut penelitian

yang dilakukan oleh Harahap dkk pada tahun 2020 oleh 300 responden mendapatkan hasil yaitu sebanyak 39 mahasiswa (13%) mengalami tingkat stres akademik tinggi, 225 mahasiswa (75%) mengalami stres akademik sedang, dan 36 mahasiswa (12%) mengalami stres akademik rendah (Azizah, 2024).

Walaupun sudah pernah dilakukan beberapa penelitian sebelumnya mengenai aktivitas fisik dan tingkat stres. Selain itu masih sedikit penelitian mengenai hubungan antara aktivitas olahraga terhadap penurunan stres mahasiswa akhir sehingga peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian guna mengetahui hubungan dari aktivitas olahraga terhadap tingkat stres pada mahasiswa yang disibukkan dengan pengerjaan tugas akhir skripsi. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui dan meneliti lebih lanjut apakah benar terdapat hubungan antara tingkat aktivitas olahraga terhadap penurunan tingkat stres terutama pada mahasiswa Akhir jurusan olahraga universitas jambi.

Peneliti tertarik memilih mahasiswa Olahraga angkatan 2021 sebagai subjek penelitian dikarenakan mereka sudah memasuki semester 7 dan sedang mengambil mata kuliah skripsi (6 sks). Topik ini penting dan relevan untuk dipelajari secara mendalam. Oleh karena itu, Saya tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan olahraga pada penurunan tingkat stres khususnya bagi mahasiswa. Berdasarkan uraian di atas maka tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk mencari tahu apakah ada hubungan antara aktivitas olahraga dengan stres akademik pada mahasiswa akhir.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Tingginya tingkat stres akademik di kalangan mahasiswa akhir.
2. Kurangnya aktivitas fisik di antara mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.
3. Potensi aktivitas olahraga sebagai strategi manajemen stres.
4. Keterbatasan waktu dan energi mahasiswa akhir untuk berolahraga.

1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah dilakukan agar pembahasan tidak semakin luas dan tidak fokus pada permasalahan yang ada. Pembahasan masalah berfokus pada :

1. Penelitian akan dilakukan pada mahasiswa akhir program studi Pendidikan Olahraga di Universitas Jambi yang sedang proses penyusunan skripsi
2. Hanya akan diteliti pengaruh olahraga terhadap penurunan tingkat Stres
3. Stres akademik yang diukur berdasarkan skala *Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42)*.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah , Maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini, yaitu : “Apakah Ada Hubungan Aktivitas Olahraga Dengan Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Angkatan 2021 Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Jambi ?”

1.5 Tujuan Penelitian

A. Tujuan Umum

Tujuan umum pada penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas olahraga terhadap penurunan stres mahasiswa akhir yang sedang proses penyusunan skripsi

B. Tujuan Khusus

1. Mengetahui aktivitas olahraga mahasiswa prodi olahraga Universitas Jambi
2. Mengetahui tingkat stres mahasiswa olahraga Universitas Jambi
3. Mengetahui hubungan aktivitas olahraga terhadap penurunan stres mahasiswa akhir program studi olahraga Universitas Jambi

1.6 Manfaat Penelitian

A. Manfaat Teoritis

Di harapkan penelitian ini di manfaatkan sebagai acuan untuk pengembangan dalam meningkatkan kesadaran tentang manfaat berolahraga terhadap tingkat stres pada mahasiswa

B. Manfaat praktis

1. Manfaat bagi peneliti

Meningkatkan pengetahuan dan menambah wawasan bagi peneliti mengenai hubungan antara aktivitas olahraga terhadap penurunan stres akademik mahasiswa akhir program studi olahraga Universitas Jambi

2. Manfaat bagi subjek penelitian

Sebagai bahan masukan dan informasi untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang manfaat yang timbul dari kebiasaan olahraga dan

pengaruhnya terhadap stres

3. Manfaat bagi institusi

Sebagai masukan dan informasi untuk institusi agar penelitian ini bisa menjadi acuan betapa pentingnya meningkatkan kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang ada di institusi.