

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Masa remaja ditandai oleh perubahan besar diantaranya kebutuhan untuk beradaptasi dengan perubahan psikologis dan fisik, pencarian identitas juga membentuk hubungan baru termasuk mengekspresikan perasaan seksual (Santrock, 1998). Remaja memiliki resiko atau rentan terjadi stres. Hal ini akan berdampak terhadap kehidupan di masa depan. Banyak hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres, salah satunya adalah olahraga.

Setiap orang berpotensi untuk mengalami stres. Stres merupakan gejala awal dari gangguan mental emosional, apabila hal ini tidak tertangani dengan baik maka akan menimbulkan gangguan jiwa. Prevalensi gangguan mental emosional secara nasional pada penduduk usia 15-24 tahun mencapai 11,6%. Penderita gangguan mental emosional berdasarkan provinsi sebanyak 9,6% dikalikan dengan jumlah penduduk Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) maka terdapat 518.400 orang yang mengalaminya. Dengan jumlah yang cukup besar tersebut, kesehatan jiwa harus mendapatkan perhatian dari berbagai pihak (RISKESDAS, 2007).

Menurut Garfinkel (dalam Walker, 2002) pemicu stres pada tiap tahapan usia berbeda-beda. Penyebab stres pada remaja antara lain putus

bertengkar dengan saudara kandung, perubahan status ekonomi pada orang tua, sakit yang diderita oleh anggota keluarga, masalah dengan teman sebaya maupun masalah dengan orang tua. Menurut Windle & Manson (2004) faktor-faktor yang memicu stres pada remaja meliputi penggunaan obat-obat terlarang, kenakalan remaja, pengaruh negatif dari lingkungan dan masalah akademis.

Pada hakikatnya stres tidak selalu menjadi hal buruk. Stres bisa menjadi pemicu suatu kekuatan dalam diri remaja apabila diolah dengan baik. Cara agar remaja terhindar dari stres, antara lain seperti mengonsumsi makanan bergizi, relaksasi, interaksi sosial maupun berolah raga secara rutin dan teratur. Melakukan olah raga atau aktifitas fisik selama 20 menit/minggu dapat meningkatkan kesehatan mental serta memperbaiki kualitas hidup manusia (Hamer, 2008). Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya ketika berolah raga kelenjar pituitari akan meningkatkan kadar hormon *beta-endorphin* yang dapat mengurangi nyeri, stres, kecemasan dan depresi.

*Ibnu Qoyyim Al-jauziah berkata, "Bahwa organ mana saja yang banyak digerakkan maka akan kuat. Khususnya berkaitan dengan jenis olah raga tersebut, bahkan seluruh kekuatan berasal dari sini, misalnya siapa yang banyak menghafal maka akan kuat hafalannya, siapa yang banyak berpikir maka akan kuat kecerdasan pikirannya. Setiap organ tubuh memiliki organ yang khusus. Adapun menunggang kuda, memanah, bergulat dan berlari adalah olah raga fisik. Semua itu dapat menghilangkan penyakit menahun seperti kusta busung air dan sakit perut." (Zaadul Maad juz 3/145).*

Status kesehatan mental seseorang secara tidak langsung

berpengaruh terhadap kesehatan fisik, begitu pula sebaliknya. Apabila

kondisi fisik buruk, hal tersebut dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Pada teori mengenai definisi sehat menyebutkan bahwa sehat fisik dan sehat mental saling berhubungan satu sama lain.

Studi pendahuluan yang telah dilakukan pada Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Olahraga Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (UMY) pada minggu kedua bulan Oktober 2012 menunjukkan bahwa UMY memiliki tujuh cabang olah raga, yaitu bulu tangkis, bola basket, tenis meja, bela diri, bola voli, sepak bola dan futsal. Diantara ke-7 jenis olah raga tersebut, sepak bola yang jumlah anggotanya 50 orang, lebih digemari karena lebih membutuhkan koordinasi fisik, mental dan otak untuk mengatur strategi dalam kelompok. Terkait dengan remaja, banyak stressor yang datang dari akademis, permasalahan sosial, teman sebaya, manajemen waktu maupun hubungan dengan lawan jenis.

Berdasarkan wawancara, sebanyak 23 mahasiswa anggota UKM sepak bola UMY menyatakan bahwa latihan yang dilakukan selama 120 menit dengan frekuensi empat kali dalam satu minggu lebih menyenangkan karena setelahnya seluruh anggota badan menjadi segar sehingga ketegangan untuk memulai belajar kembali akan berkurang. Kegiatan sepak bola dilakukan di lapangan UMY. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang adakah hubungan frekuensi olahraga dengan manajemen stres pada remaja

## **B. Rumusan Masalah**

Sesuai dengan uraian pada latar belakang di atas, maka perumusan masalah pada penelitian ini adalah “Adakah hubungan manajemen stres pada remaja dengan frekuensi olahraga di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Sepak Bola di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan manajemen stres pada remaja dengan frekuensi olahraga di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Sepak Bola Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Diketahui manajemen stres pada remaja di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- b. Diketahui frekuensi olahraga pada remaja di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- c. Menganalisis keeratan hubungan antara manajemen stres pada remaja dengan olahraga di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini dijadikan sebagai referensi pengembangan ilmu

dalam meningkatkan ketrampilan dan pengetahuan tentang pentingnya berolahraga dalam manajemen stres remaja.

## **2. Manfaat Praktis**

### **a. Peneliti**

Peneliti memperoleh pengalaman dalam melakukan penelitian, selain itu peneliti juga dapat menerapkan ilmu yang dimiliki. Peneliti belajar berpikir kritis mengenai manajemen stres pada remaja.

### **b. Remaja**

Memotivasi remaja untuk membiasakan diri berolahraga untuk mengolah maupun memanajemen stresnya. Stres yang baik dapat digunakan sebagai motivasi dan manajemen stres digunakan untuk mengolah stres yang membawa dampak buruk.

### **c. Institusi Pendidikan**

Institusi pendidikan bisa memfasilitasi UKM olahraga, baik dari segi penjadwalan latihan agar tidak mengganggu jadwal perkuliahan, tempat latihan, koordinator maupun penanggung jawab dari pihak institusi untuk mengembangkan potensi olah raga dari mahasiswa.

### **d. Peneliti selanjutnya**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dan pembelajaran untuk melakukan penelitian lanjut yang lebih spesifik khususnya

dalam bidang keperawatan sehingga dapat diaplikasikan dalam dunia kerja nyata.

#### **E. Penelitian Terkait**

Penelitian yang terkait dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah:

1. Smith (2012) melakukan penelitian pada mahasiswa di Departemen Kinesiologi, Universitas Maryland mengenai pengaruh olah raga terhadap penurunan kecemasan dan manajemen stres. Penelitian eksperimental ini mendapatkan hasil bahwa kebiasaan berolah raga dapat mengurangi kecemasan dan mempertahankan status mental yang sudah baik dengan pendekatan *action research* atau penelitian dengan melakukan tindakan. Jumlah sampel sebanyak 30 mahasiswa. Peneliti menyatakan bahwa olah raga dapat mengendalikan stres. Perbedaan dengan penelitian saat ini adalah metode, pendekatan, jumlah sampel dan jenis rancangan penelitian.
2. Arif (2011) melakukan penelitian non-eksperimen di Pesona Merapi Fitness Center mengenai hubungan olah raga dengan tingkat stres pada orang usia produktif dengan pendekatan analitik cross-sectional. Hasil dari penelitian tersebut adalah terdapat perbedaan signifikan pada grup yang rutin olah raga dibanding dengan grup kontrol sehingga olah raga dapat mempengaruhi tingkat stres pada seseorang. Sampel diambil sebanyak 37 orang dan hasilnya telah dilakukan uji variabel dengan

menggunakan chi-square. Perbedaan dengan penelitian saat ini adalah variabel dependen, variabel independen dan jumlah sampel.

3. Venmathi (2010) melakukan penelitian non-ekperimen mengenai penilaian stres pada remaja dengan menggunakan sampel sebanyak 200 remaja. Metode yang digunakan adalah *random sampling*. Peneliti menggunakan 50 remaja sebagai kelompok kontrol dengan pelatihan pengontrol stres sebanyak enam jam perminggu selama satu bulan. Hasil dari 50 peserta tersebut berada pada fase stres yang tinggi, yaitu 28,0%. Kesimpulannya adalah tidak semua stres adalah buruk. Dukungan keluarga dapat mengantarkan remaja pada manajemen stres yang baik pula. Perbedaan dengan penelitian kali ini adalah variabel independen, jumlah responden jenis tanggapan penelitian