

c. Metode

Varvogli dan Darviri (2011) melakukan penelitian tentang keefektifan metode pengelolaan stres. Penelitian tersebut menunjukkan ada sembilan metode efektif yang dapat digunakan untuk manajemen stres. Kesembilan metode tersebut adalah relaksasi otot progresif, pelatihan autogenik, relaksasi, umpan balik biologis, pemanduan konsep diri, pernafasan diafragma, meditasi, pengolahan perilaku kognitif dan berfikir positif atau konsentrasi.

Carlson dan Cannon (2010) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa untuk melakukan manajemen stres individu perlu mengetahui sumber stres terdahulu. Dengan diketahui sumber stres, maka manajemen stres yang akan dilakukan menjadi lebih efektif. Adapun manajemen stres tersebut adalah *self talk*, sikap, olahraga, pengaturan waktu, mendengarkan musik, nafas dalam, melakukan hobi dan membangun *support system*.

Manajemen stres yang lain adalah meningkatkan mekanisme koping yang berfokus pada emosi dan masalah. Koping yang berfokus pada emosi dilakukan dengan cara mengatur respon emosional terhadap stres melalui perilaku individu, misalkan mengendalikan diri dan melakukan penilaian terhadap suatu kejadian dengan positif. Sedangkan strategi koping yang berfokus pada masalah dilakukan dengan mempelajari cara yang dapat

menyelesaikan masalah, seperti menetapkan prioritas pekerjaan, manajemen waktu dan meningkatkan dukungan sosial.

2. Remaja

a. Definisi

Remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun, berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluh tahun (Papalia & Olds, 2001). Menurut Kaplan dan Sadock's (2007), remaja adalah masa antara kanak-kanak dan dewasa yang ditandai dengan munculnya hormon pubertas. Stuart (2005) mendefinisikan masa remaja sebagai masa yang unik dari fase pertumbuhan yaitu di usia 11-20 tahun. Sedangkan Potter dan Perry (2005) menyatakan remaja atau adolesens adalah periode perkembangan selama dimana individu mengalami perubahan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, biasanya antara usia 13-20 tahun.

b. Batasan Remaja

Berdasarkan umur kronologis, terdapat berbagai definisi tentang remaja beserta batasan usianya. Soetjiningsih (2004) menyimpulkan pendapat para ahli yaitu:

- 1) Buku-buku pediatri umumnya mendefinisikan remaja adalah bila seorang anak telah mencapai umur 10-18 tahun untuk anak perempuan dan 12-20 tahun untuk anak laki-laki.

- 2) Menurut undang-undang No. 4 tahun 1979 mengenai kesejahteraan anak, remaja adalah individu yang belum mencapai 21 tahun dan belum menikah.
- 3) Menurut undang-undang perburuhan, anak dianggap remaja apabila telah mencapai umur 16-18 tahun atau sudah menikah dan mempunyai tempat untuk tinggal.
- 4) Menurut undang-undang perkawinan No. 1 tahun 1974, anak dianggap sudah remaja apabila cukup matang untuk menikah, yaitu umur 16 tahun untuk anak perempuan dan 19 tahun untuk anak laki-laki.
- 5) Menurut Departemen Pendidikan Nasional (DEPDIKNAS), anak dianggap remaja apabila sudah berumur 18 tahun, yang sesuai dengan saat lulus Sekolah Menengah.
- 6) Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja adalah anak yang berumur 10-19 tahun.

Jahja (2011) membagi masa remaja menjadi dua, yaitu remaja awal (13-17 tahun) dan remaja akhir (17-18 tahun). Kanopka (2010) membagi remaja menjadi tiga bagian, remaja awal (12-15) tahun, remaja madya (15-18) tahun dan remaja akhir (19-22 tahun). Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli tersebut, peneliti menggunakan batasan remaja menurut DEPDIKNAS sebagai parameter teori untuk kriteria inklusi, yaitu anak yang telah

berusia 18 tahun atau telah lulus Sekolah Menengah Atas (SMA)

c. Psikososial Remaja

Masa remaja merupakan masa transisi emosional yang ditandai dengan perubahan cara melihat dirinya sendiri. Hal yang penting dalam perubahan sosial pada remaja adalah meningkatnya waktu untuk berhubungan dengan rekan-rekan, serta lebih akrab dengan lawan jenis (Tarwoto&Wartona, 2010). Perkembangan kepribadian terpenting dalam fase remaja adalah pencarian identitas diri.

Papalia dan Olds (2001) menyatakan perkembangan kepribadian adalah perubahan cara individu berhubungan dengan dunia dan menyatakan emosi secara unik. Panuju dan Umami (2005) berpendapat bahwa perkembangan sosial berarti perubahan dalam berhubungan dengan orang lain. Kebutuhan akan adanya teman yang dapat memahami dan menolong, disinilah mulai tumbuh dorongan untuk mencari pedoman hidup, mencari sesuatu yang dapat dipandang bernilai.

3. Frekuensi Olahraga

a. Definisi

Menurut Astawa (2004) olahraga merupakan suatu bentuk aktifitas fisik terencana dan terstruktur, yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kegiatan olahraga merupakan aktivitas yang banyak dilakukan pada remaja saat ini, baik sebagai kegiatan wajib

di sekolah maupun sebagai hobi. Terdapat kecenderungan bahwa makin banyak kelompok remaja bergabung dalam berbagai *sport club*.

Istilah olahraga sebenarnya bukan terjemahan langsung dari “*sport*” yang berasal dari bahasa Inggris. Olahraga berasal dari bahasa Jawa, “*olah*” yang berarti berlatih atau melakukan kegiatan dan “*raga*” yang berarti fisik atau jasmani. Berolahraga berarti melakukan aktifitas fisik (Mutohir & Maksun, 2007). Olahraga didefinisikan sebagai segala aktifitas fisik yang dilakukan dengan sengaja dan sistematis untuk mendorong, membina dan mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial.

Olahraga atau latihan fisik merupakan komponen utama pencegahan stres. Latihan fisik juga menimbulkan kelegaan mental dan emosional yang membantu seseorang mengatasi dan mencegah stres. Menurut Kristyandaru (2009) olahraga tiga kali per minggu selama 30-45 menit apabila dilakukan secara bertahap, teratur dan sesuai dosis kebutuhan dapat berdampak positif pada *psychological wellbeing* individu.

b. Aspek Bio-Psikologi Remaja dan Olahraga

Remaja merupakan individu yang akan berkembang ke arah kedewasaan. Pertumbuhan dan perkembangan setiap anak tidaklah sama. Oleh karena itu saat olahraga sebaiknya dikelompokkan

usia. Maturitas struktur dan fisiologi sistem neuromuskuler ini menjadi sempurna saat akhir masa anak-anak. Olahraga dapat membantu mengoptimalkan pertumbuhan, serta melenturkan tubuh.

Olahraga dewasa ini telah ditetapkan oleh PBB sebagai instrumen untuk meningkatkan mutu pendidikan dan kesehatan, pembangunan juga perdamaian dunia. Setiap orang memiliki kesempatan untuk tumbuh dan berkembang, baik menyangkut fisik, mental spiritual dan sosialnya secara paripurna. Pada sisi lain, sesuai dengan Undang-Undang Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional disebutkan bahwa pilar olahraga tidak hanya menyangkut prestasi, tetapi juga olahraga pendidikan dan olah raga rekreasi.

c. Manfaat Olahraga

Menurut Tarwoto dan Wartonah (2010) ada lima manfaat olahraga bagi otak manusia, yaitu:

- 1) Meningkatkan konsentrasi, kreativitas dan kesehatan mental.

Hal ini disebabkan karena olahraga dapat meningkatkan jumlah oksigen dalam darah dan mempercepat aliran darah menuju

2) Membantu menunda proses penuaan.

Hal ini pernah dibuktikan Schweer (2008) dalam penelitiannya yang menyebutkan bahwa olahraga dapat menunda proses penuaan.

3) Mengurangi stres.

Olahraga dapat meningkatkan kemampuan jantung dan membuat seseorang lebih cepat mengatasi stres. Aktivitas seperti jalan kaki, berenang, bersepeda dan lari merupakan cara terbaik mengurangi stres. Studi yang dilakukan di Inggris memperlihatkan bahwa 83% orang yang memiliki gangguan mental mengandalkan olahraga untuk meningkatkan *mood* dan mengurangi kegelisahan. Landers mengatakan, untuk orang yang menderita depresi ringan dan sedang, olahraga sedikitnya selama 16 minggu bisa menimbulkan efek samping yang sama dengan menelan obat antidepresan.

4) Meningkatkan daya tahan tubuh.

Olahraga dapat meningkatkan daya tahan tubuh, meski dilakukan dalam waktu singkat namun intensif. Aktivitas ini bisa meningkatkan hormon-hormon baik dalam otak seperti adrenalin, serotonin, dopamin dan endorfin. Hormon ini

5) Memperbaiki kepercayaan diri.

Bryant (dalam Tarwoto, 2010) menyatakan bahwa olahraga teratur juga bisa membuat seseorang memiliki rasa percaya diri yang lebih baik.

d. Klasifikasi Olahraga

Ditinjau dari tujuannya, Husdarta (2010) menggolongkan olahraga menjadi beberapa bagian, diantaranya adalah:

1) Olahraga Pendidikan

Olahraga yang bertujuan untuk pendidikan ini identik dengan aktivitas pendidikan jasmani yaitu cabang-cabang olahraga sebagai media pendidikan.

2) Olahraga Rekreasi

Olahraga rekreasi adalah suatu kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang sehingga pelaku memperoleh kepuasan secara emosional seperti kesenangan, kegembiraan, kebahagiaan, secara memperoleh kepuasan secara fisik dan fisiologis seperti terpeliharanya kesehatan dan kebugaran tubuh, sehingga tercapainya kesehatan secara menyeluruh.

3) Olahraga Prestasi

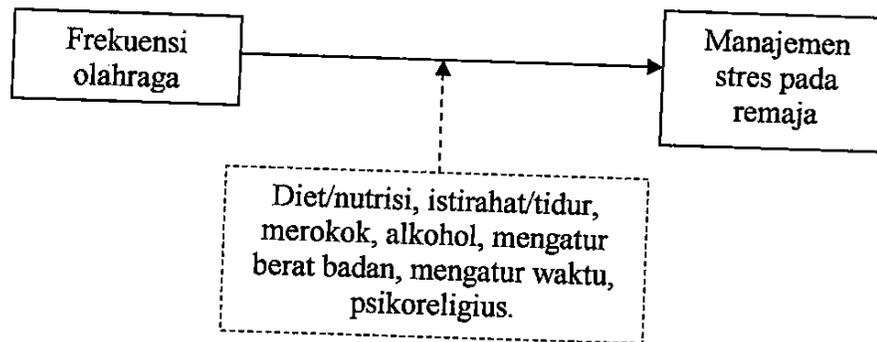
Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh

prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga

4) Olahraga Rehabilitasi/Kesehatan

Suatu kegiatan olahraga yang bertujuan untuk pengobatan atau penyembuhan biasanya dikelola oleh tim medis dan hanya untuk kelompok tertentu.

B. Kerangka Konsep



Gambar 1. Kerangka Konsep

Keterangan:

: diteliti

: tidak diteliti

C. Hipotesis

Terdapat hubungan manajemen stres pada remaja dengan frekuensi olahraga di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Sepak Bola Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.