

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Istilah stres dalam ilmu psikologi menunjukkan suatu tekanan atau tuntutan yang dialami organisme agar ia dapat beradaptasi (Siswanto, 2007). Menurut Azer (2007) stres adalah respon tubuh dan pikiran karena banyak tekanan yang mengganggu keseimbangan tubuh. Sedangkan menurut Kozier *et al.* (2008), stres merupakan suatu kondisi dimana perubahan pengalaman seseorang dalam tahap keseimbangan yang normal. Stres menurut Hans Selye *cit* Hawari (2001) adalah respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya.

Setiap makhluk di dunia ini mengalami stres, akan tetapi tingkatan stres itu berbeda-beda pada setiap individu. Seseorang yang mengalami stres, akan memacu tubuhnya untuk mempertahankan kondisinya dalam keadaan relatif seimbang (Potter & Perry, 2005). Stres yang optimal tentunya akan menghasilkan motivasi yang tinggi, orang lebih bergairah, daya tangkap dan persepsi yang tinggi, dan menjadi lebih tenang. Adapun stres yang terlalu rendah akan mengakibatkan kebosanan, motivasi menjadi turun, sering bolos, dan mengalami kelesuan, sebaliknya stres yang terlalu tinggi dapat menyebabkan insomnia, lekas marah, meningkatkan kesalahan dan kebimbangan (Nelson, 2002).

Stres juga dapat mengakibatkan kelelahan. Kelelahan seseorang membuat mereka kehilangan produktivitas. Itu terjadi ketika persepsi kita atas suatu kejadian tidak sesuai dengan ekspektasi dan kita bisa mengatur reaksi kita atas

perubahan itu (Azer, 2007). Selain itu, akibat dari stres dapat berpengaruh pada fisik, emosional, intelektual, sosial, dan spiritual. Secara fisik, stres dapat mengancam homeostatis tubuh. Secara emosional, stres dapat menghasilkan perasaan negatif terhadap diri sendiri. Secara intelektual, stres dapat mempengaruhi persepsi seseorang dan kemampuan memecahkan masalah. Secara sosial, stres dapat mengganggu hubungan seseorang dengan yang lainnya, dan secara spiritual, stres dapat merubah kepercayaan dan nilai seseorang (Kozier dan Erbs, 2008).

Mahasiswa kedokteran yang mengikuti jadwal pembelajaran yang sangat padat dikhawatirkan dapat mudah terkena penyakit. Keseimbangan tubuh yang berjalan tidak seimbang akan mengakibatkan penyakit (Stuart, 2005). Keseimbangan tubuh dapat dicapai jika kita bisa membagi waktu antara aktifitas belajar mandiri, mengikuti kegiatan perkuliahan, dan beraktifitas fisik yang lain. Aktifitas fisik yang membuat tubuh bugar, menyenangkan, dan melatih kemampuan adalah berolahraga (Ahmed, 2001).

Berolahraga secara aktif juga dapat meningkatkan kesehatan mental kita. Menurut Daniel (2010), cukup dengan menggerakkan tubuh selama sepuluh menit dapat meningkatkan ketahanan mental kita dalam menghadapi stressor yang ada, juga mencegah ketegangan dan membantu mengelola kemarahan kita. Jantung adalah organ utama bagi manusia. Jantung yang mengaliri darah keseluruhan tubuh akan berdetak semakin kencang saat kita berolahraga. Menurut penelitian Hana (2006) menyebutkan bahwa jantung yang berdetak sangat cepat saat berolahraga akan membuat konsentrasi pikiran semakin tinggi dan membuat

pikiran kita lebih segar dan ketenangan pikiran lebih terjaga. Kita dapat melakukan kegiatan secara lebih baik.

Cara efektif untuk menurunkan ketegangan dan beberapa kegiatan yang memacu stres pada orang dewasa adalah berolahraga (Dunn, Trivedi & O,Neal 2002). Beberapa pelajar yang telah melakukan tes kegiatan fisik menemukan adanya bias yang ada. Brown (1991) efek dari stres yang berdasarkan kejadian nyata ke dalam kesehatan yang berdasarkan laporan penyakit tidak sesuai dengan penelitian yang ada. Bagaimanapun, telah ditunjukkan bahwa kegiatan berolahraga dapat menjadi pelindung bagi kesehatan mental. Pelajar yang aktif secara fisik lebih sedikit terpapar stres daripada pelajar yang tidak aktif secara fisik (Skirka, 2000). Dalam suatu penelitian yang membandingkan kegiatan yang lebih santai seperti, menonton tv, tidur siang, dengan kegiatan fisik berolahraga seperti, bermain bola, fitness, dsb. Kegiatan fisik ternyata lebih menyehatkan dan mengurangi ketegangan yang terjadi pada beban mental mahasiswa.

Walaupun kegiatan fisik membantu pelajar untuk menghadapi lebih efektif stres dan beban yang ada, beberapa pelajar tidak memiliki kegiatan fisik yang mencukupi. Penelitian lain (CDC, 1997) mengetahui bahwa kurang dari seperlima murid perkuliahan mengikuti kegiatan fisik sedang, dan 40% kegiatan fisik berat. Irwin (2004) menunjukkan kegiatan fisik lebih dari setengah mahasiswa Amerika Serikat dan Kanada tidak mengalami kegiatan fisik yang cukup untuk tubuh mereka secara internasional.

Beberapa pelajar masih melakukan kegiatan yang tidak aktif dan membakar kalori yang cukup dan memenuhi standar harian yang ada. Huang et al (2003)

melaporkan bahwa secara rata-rata pelajar melakukan latihan atau kegiatan fisik kurang dari 3 hari dalam satu minggu. Pengujian kesehatan pada murid menunjukkan bahwa pelajar yang umumnya jarang memiliki masalah mengenai kepribadian seperti, impulsifitas, anti sosial, paranoid, lebih sering berolahraga pada umumnya.

Kesehatan fisik adalah ciri yang disorot oleh Allah dalam Al Qur'an, untuk kita perhatikan. Misalnya, dapat dilihat pada ayat 144 Surat al-A'raf, ketika Allah berkata kepada Musa AS dan memilihnya untuk memimpin Bani Israil. Kisah tersebut menceritakan tentang kekuatan fisiknya. Ayat lain menceritakan kekuatan fisik Talut AS yang diutus untuk memimpin kaumnya.

Nabi Musa berkata kepada mereka, "Sesungguhnya Allah telah mengangkat Thalut menjadi rajamu." Mereka menjawab, "Bagaimana Thalut memerintah kami, padahal kami lebih berhak mengendalikan pemerintahan daripadanya, sedang dia pun tidak diberi kekayaan yang cukup banyak?" Nabi (mereka) berkata, "Sesungguhnya Allah telah memilih rajamu dan menganugerahinya ilmu yang luas dan tubuh yang perkasa." Allah memberikan pemerintahan kepada siapa yang dikehendaki-Nya. Dan Allah Maha luas pemberian-Nya lagi Maha Mengetahui. (QS Al Baqarah, 2:247)

Sebagai bagian dari penelitian *cross sectional* kesehatan yang meneliti tentang kegiatan fisik dan pengaruhnya pada stres mahasiswa dalam daerah California Utara, Amerika Serikat. Laki-laki biasanya lebih sering dalam kegiatan fisik dan kurang dalam mendapatkan stres daripada wanita (Campbelet al,1992).

Hal tersebut juga sudah diprediksi kalau ras kulit putih lebih aktif dan mengalami

sedikit stres daripada beberapa ras minoritas yang ada termasuk diskriminasi dan stres akulturasi (Williams, 1999).

Berdasarkan uraian dari latar belakang tersebut, perlu diteliti hubungan stres dengan kebiasaan Olahraga.

## **B. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut, "Bagaimana perbedaan tingkat stres pada mahasiswa yang berolahraga rutin dan yang tidak berolahraga rutin".

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres pada mahasiswa yang rutin olahraga dan yang tidak rutin berolahraga.

### **2. Tujuan Khusus**

Tujuan Khusus dari penelitian ini:

a. Mengetahui gambaran tingkat stres pada mahasiswa kedokteran angkatan 2009/2010 di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang rutin Olahraga.

b. Mengetahui gambaran tingkat stres pada mahasiswa kedokteran angkatan 2009/2010 di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang

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

##### 1. Bagi Mahasiswa

- a. Diharapkan sebagai langkah awal bagi mahasiswa untuk menentukan perubahan agar mahasiswa tidak mengalami kegagalan akibat stres.
- b. Diharapkan dapat digunakan sebagai bahan bacaan dan menambah wawasan bagi mahasiswa FKIK UMY tentang tingkat stres pada mahasiswa yang sering atau jarang dan tidak pernah berolahraga.

##### 2. Bagi Peneliti

Diharapkan dapat digunakan sebagai bahan penelitian lanjutan.

##### 3. Bagi Pembaca

Dapat digunakan sebagai gambaran atas tingkat stres yang terjadi juga tingkat olahraga yang sesuai untuk dilakukan.

#### **E. Keaslian Penelitian**

1. Ji liu, et all (2009) dengan judul penelitian "Hubungan antara Kesehatan Psikososial dan Olahraga Fisik di China". Dari Penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa peningkatan fisik pada masyarakat China di usia 50 tahun ke atas dapat membuat tubuh lebih segar. Perbedaan penelitian terletak pada umur responden. Pada penelitian Ji liu, etc dilakukan pada orang di usia di atas 50 tahun sementara penelitian ini pada remaja akhir.

2. Penelitian oleh Allison (2004) tentang "Hubungan antar kegiatan fisik secara berlebihan pada stres psikososial diantara remaja akhir"

memberikan hasil bahwa kegiatan fisik secara berlebihan dapat menambah rasa sakit dan stres secara langsung pada remaja akhir. Perbedaan penelitian Kenneth R. Allison didapat pada kegiatan fisik secara berlebihan.

3. Mitchell (2005) "Hubungan antara Kegiatan fisik dan Penerimaan Stres pada Mahasiswa di Universitas California Utara". Penelitian tersebut menyatakan tidak ada perbedaan berarti pada kegiatan fisik dan penerimaan stres pada mahasiswa. Penelitian Selena (2005) meneliti tentang penerimaan stres sementara penelitian ini tentang tingkat stres