

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

WHO mendefinisikan aktivitas fisik merupakan segala bentuk gerakan fisik yang memerlukan pengeluaran energi yang dihasilkan oleh otot rangka. Istilah ini merupakan rentang penuh dari seluruh pergerakan tubuh manusia mulai dari olahraga yang kompetitif dan latihan fisik sebagai hobi atau aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Aktivitas fisik adalah kegiatan yang dilakukan paling sedikit 10 menit tanpa henti. Aktivitas fisik dibagi menjadi tiga tingkatan yakni, aktivitas fisik ringan, sedang dan berat. Aktivitas fisik ringan adalah segala sesuatu yang berhubungan dengan menggerakkan tubuh, aktivitas sedang adalah pergerakan tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga cukup besar, atau pergerakan yang menyebabkan nafas sedikit lebih cepat dari biasanya, sedangkan aktivitas fisik berat adalah pergerakan tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga cukup banyak (pembakaran kalori) sehingga nafas jauh lebih cepat dari biasanya. Dimana aktivitas adalah sarana mendasar untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental (Riyanto & Mudian, 2019, hlm. 341). Aktivitas fisik memberikan banyak manfaat kesehatan fisik. Misalnya, peningkatan kapasitas fungsional penurunan resiko penyakit dan penurunan berat badan, terdapat juga manfaat psikologis dengan melakukan aktivitas fisik, termasuk peningkatan suasana hati dan penurunan depresi serta kecemasan. Selain itu aktivitas fisik memiliki efek luas pada kualitas kehidupan. Aktivitas fisik sangat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental manusia agar tetap produktif serta bugar sepanjang hari (Maulana & Bawono, 2021, hlm. 214).

Remaja sering kali gagal dalam memprioritaskan kesehatan setelah meninggalkan rumah dan tinggal dikota lain untuk kuliah. Kehidupan sehari-hari seperti makan dengan seimbang dan olahraga yang cukup sering tidak dipenuhi (Alinur & Daulay, 2022, hlm. 318). Apalagi kebanyakan remaja memasuki kehidupan mahasiswa yang menjadi anak kos dimana kehidupan anak kos kurang teratur. Mereka cenderung jarang melakukan olahraga, akibatnya badan seringkali kurang fit, cepat capek dan sering merasa ngantuk. Alasan yang sering mereka

ungkapkan seperti sibuk dengan tugas-tugas, sehingga para mahasiswa kadang malas meluangkan waktu untuk olahraga (Istiningtyas, 2013, hlm. 18). Transisi dari remaja akhir hingga masa dewasa awal merupakan penurunan paling dramatis dalam aktivitas fisik. Peningkatan aktivitas fisik pada orang dewasa cukup penting dimana masa ini merupakan periode krisis dimana kita dapat mengintervensi (Alinur & Daulay, 2022, hlm. 318). Aktivitas fisik merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan secara fisik maupun mental. Menurut John F. Kennedy dalam Nurhasan, dkk. (2005) disebutkan bahwa “*Physical fitness is not only one of the most important keys to a healthy body, it is the basis dynamic and creative intellectual activities* yang artinya kebugaran jasmani bukan hanya salah satu kunci terpenting untuk tubuh yang sehat, itu merupakan kegiatan dasar intelektual yang dinamis dan kreatif” (hlm. 17) Secara umum kesehatan dapat dicapai dengan mengubah gaya hidup yang tidak aktif menjadi gaya hidup yang lebih aktif di semua kategori umur (Lachman et al., 2018, hlm. 7). WHO mengatakan kurangnya aktivitas fisik menjadi faktor resiko kematian global yang menyebabkan sekitar 3,2 juta kematian. Kebiasaan atau gaya hidup yang kurang bergerak atau beraktivitas fisik menjadi penyebab 1 dari 10 kematian dan kecacatan lebih dari 2 juta kematian tiap tahun (Wungow et al., 2021, hlm. 23).

Menjadi mahasiswa sangat berbeda dengan kehidupan saat sekolah dari mulai lingkungan, proses belajar, tuntutan dan lain sebagainya. Mahasiswa sebagai pelajar tingkat perguruan tinggi lebih memikul beban yang lebih untuk beradaptasi, tak heran banyak sekali tekanan hidup mahasiswa yang akan mempengaruhi kondisi mental mahasiswa. (Fauziah, 2016, hlm. 124) mengatakan bahwa seorang mahasiswa akan dihadapkan dengan tuntutan dan peran yang baru, bukan hanya tentang keberhasilan pencapaian akademik saja tapi juga harus mampu menunjukkan perilaku dan pribadi untuk mengeksplorasi nilai-nilai hidup dan nilai-nilai secara cerdas dan mandiri yang menunjukkan penyesuaian terhadap pola kehidupan baru dan harapan sosial yang baru sebagai orang dewasa. Pada jenjang S1 mahasiswa berusia rata-rata 19 sampai 23 tahun dimana usia tersebut merupakan fase dewasa atau fase transisi remaja kedewasa. Masa dewasa awal merupakan masa pencarian, penemuan, pemantapan dan masa reproduktif dimana masa yang dipenuhi dengan

masalah, emosional, isolasi sosial, komitmen dan masa ketergantungan. Pada masa dewasa awal ini mahasiswa dipenuhi dengan problematik, dimana harus tetap menjalani kewajiban, tuntutan sebagai pelajar diperguruan tinggi dan mempersiapkan kehidupan yang akan dihadapi dimasa mendatang. Sangat penting sekali untuk mahasiswa memiliki pondasi yang kuat dari aspek jasmaniah, rohaniah, mental maupun kecerdasan emosional untuk menjalani kehidupan.

Pemerintahan, melalui Kementrian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbud Ristek), mengumumkan tiga cara jalur masuk PTN. Tiga jalur masuk PTN tersebut adalah Seleksi Nasional Berdasarkan Prestasi (SNBP), Seleksi Nasional Berdasarkan Tes (SNBT) dan seleksi mandiri oleh PTN . Khususnya bagi mahasiswa olahraga yang dimana dalam syarat kelengkapannya melengkapi portifolio saja namun belum pernah diketahui level aktivitas fisiknya yang dimana sebagai mahasiswa olahraga pasti mempunyai pandangan aktivitas fisik yang tinggi. Sebagai mahasiswa olahraga banyak pandangan bahwa mahasiswa yang memilih program studi olahraga ini kebanyakan dari kalangan atlet namun faktanya banyak sekali siswa memilih studi olahraga karena mereka berpendapat bahwa studi olahraga merupakan studi yang mudah dijalani dan terhindar dari hitung-hitungan angka. Mahasiswa awal cenderung banyak kegiatan perkuliahan yang dimana pembelajarannya dominan melakukan praktik berbeda dengan mahasiswa tingkat akhir dimana mereka jarang melakukan aktivitas fisik selain kegiatan sehari hari mereka sudah jarang melakukan olahraga alasan yang sering mereka ungkapkan yaitu banyaknya tugas dan rasa lelah serta stres yang dihadapinya dimana mahasiswa tingkat akhir dihadapi dengan tugas akhir belum lagi berbagai problem yang mereka hadapi entah dengan dirinya sendiri atau dengan kelompok.

Mahasiswa olahraga dengan berbagai kebiasaan serta tingkat aktivitas fisik yang berbeda dibuktikan dengan mahasiswa yang hanya mengikuti alur perkuliahan sangat berbeda dengan mahasiswa yang produktif diorganisasi kampus maupun kegiatannya sebagai seorang atlet. Menjadi seorang atlet tentunya terbiasa dengan intensitas aktivitas fisik berat atau olahraga, juga terbiasa dengan berbagai tekanan entah dari lawan, pelatih dan orang-orang sekitar yang menaruh harapan baik bagi

setiap latihan dan pertandingan. Hal ini menjadi faktor yang mempengaruhi kesehatan fisik dan mental seorang atlet dimana terbiasa menghadapi tekanan, belum lagi tugas perkuliahan dan kewajibannya menjadi seorang mahasiswa harus tetap dijalani.

Manusia dengan kecerdasan emosional, spiritual dan aspek intelektual yang rendah biasanya memiliki kualitas hidup yang kurang baik. Faktor-faktor tersebut berkaitan erat pada masalah psikologis atau mental dan banyak menyita perhatian beberapa waktu ini. Bagaimana tidak, kesehatan mental ini menjadi masalah yang serius mengingat banyak sekali kondisi terburuknya seperti bunuh diri kini sangat marak. Bunuh diri merupakan masalah kesehatan masyarakat global yang serius dan bahkan menjadi satu dari 20 penyebab utama kematian diseluruh dunia (WHO, 2019). Bersumber data dari WHO mayoritas kasus bunuh diri terjadi di negara yang perekonomiannya rendah dan menengah. Dilansir dalam salah satu berita, Antara News , data Kepolisian Republik Indonesia menyampaikan 671 kasus kematian akibat bunuh diri pada 2020. Selanjutnya, data Potensi Desa (Potdes) Badan Pusat Statistik (BPS) menyebutkan telah terjadi 5.787 korban bunuh diri dan percobaan bunuh diri pada 2021. Peristiwa ini banyak dikaitkan dengan mental seseorang dalam menghadapi masalah kurang baik. WHO melansir banyak bunuh diri terjadi secara implusif pada saat krisis dengan gangguan dalam kemampuan untuk menghadapi tekanan hidup diantaranya masalah keuangan, putus hubungan, atau sakit kronis dan penyakit.

Dengan maraknya kasus bunuh diri seharusnya menjadi bahan pembelajaran serta peningkatakan kualitas hidup bagi manusia khususnya bagi kalangan mahasiswa. Dimana selain dengan terus menjaga kesehatan fisik dan mental dibutuhkan pondasi iman dan takwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa dimana bentuk pertanggung jawaban manusia bukan hanya didunia melainkan diakhirat nanti. Dalam kitab suci Al-Qur'an tentang bagaimana menghadapi dan menjalani kehidupan dibutuhkan kesabaran manusia, rasa ikhlas dan menerimanya. Karena sesungguhnya Allah bersama orang sabar (Q.S Al-Baqarah:153). Maka seharusnya menjadi cara pandang manusia dan mentalitas manusia dalam menghadapi

persoalan hidup sehingga memiliki *Adversity Quotient* yang tinggi sehingga tidak mudah putus asa, tangguh dan tidak mudah melakukan aksi bunuh diri.

Adversity Quotient atau (AQ) adalah salah satu dari kecerdasan disamping *Intelegenc Quotient* (IQ), *Emotional Quotient* (EQ), dan *Spritual Quotient* (SQ). AQ dikembangkan oleh Dr.Paul G.Stolz pada 1997. *Adversity Quotient* atau sering disingkat AQ merupakan istilah kecerdasan manusia yang diperkenalkan oleh Paul G. Stoltz pada tahun 1997 dalam bukunya berjudul *Adversity Quotient : Turning Obstacle into Opportunities* atau dalam bahasa indonesianya *Adversity Quotient* mengubah hambatan menjadi peluang. Buku tersebut berdasarkan pengalamannya terjun dan menjadi konsultan didunia pendidikan selama beberapa tahun. Kata *adversity* berasal dari bahasa Inggris yang bermakna kegagalan atau kemalangan. Menurut Stoltz (2000) *adversity quotient* (AQ) “merupakan kecerdasan seseorang dalam menghadapi rintangan atau kesulitan secara teratur” (hlm. 9) AQ membantu individu memperkuat kemampuan dan ketekunan dalam menghadapi tantangan hidup sehari-hari. *Adversity quotient* mendeskripsikan seberapa baik seseorang dapat menahan kesulitan dan kemampuan untuk mengatasinya (Phoolka & Kaur, 2012,hlm. 72). Manusia yang mempunyai kualitas AQ yang tinggi merupakan orang yang mampu, gigih dan baik dalam menghadapi masalah serta tidak mudah menyerah.

Dengan manfaat tiga cabang ilmu pengetahuan psikologi *kognitif*, *Psikoneuroimunologi*, dan *Neurofisiologi* yang merupakan *theretical building Adversity Quotient*, yaitu teori pembangun dalam kecerdasan menantang. Ilmu-ilmu tersebut memberikan sumbangsih yang cukup besar yang memberikan pemahaman, ukuran yang dapat meningkatkan efektivitas manusia, terutama dalam menghadapi kesulitan atau kegagalan kemudian menjadikan kegagalan dan kesulitan tersebut menjadi sebuah peluang untuk meraih tantangan dan kesuksesan.

Berdasarkan pada hal diatas, performa *Adversity Quotient* sebagai latar belakang yang melatar belakangi kesuksesan dalam menghadapi tantangan setelah menghadapi kegagalan mulai banyak digali dan teliti. Banyak penelitian yang meneliti tentang *Adversity quotient* dalam beragam tantangan yang dihadapinya. Penelitian yang dilakukan oleh Nida'U Diana Fakultas Psikolgi Universitas Islam

Negeri Malang mendeskripsikan *Adversity Quotient* dalam dunia pendidikan. Gunawan (2011) juga melakukan survei terhadap mahasiswa Universitas Negeri Makasar menunjukan bahwa banyak sekali mahasiswa yang menghadapi banyak sekali permasalahan berkaitan dengan karir dan masa depan mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Jorge Acebes-Sanchez,dkk mengenai *Physical activity and emotional intelligence among undergraduate students:a correlational study* dan banyak lagi penelitian yang menghubungkan antara aktivitas fisik dengan IQ, tapi masih sedikit yang mengaitkan dengan *Adversity Quotient* (AQ). IQ dan EQ dinilai memiliki peran penting dikehidupan seseorang, namun demikian memiliki kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosional yang tinggi saja tidak cukup dan tidak selalu berhasil, dibutuhkan orang yang memiliki kemampuan bertahan dan terus berjuang dalam situasi sulit atau *Adversity Quotient* yang baik (Phoolka & Kaur, 2012, hlm. 67). Jenis kecerdasan inilah yang perlu diperhatikan pula oleh setiap individu untuk membentuk sumber daya manusia dengan kualitas AQ yang baik.

Sehubungan dengan pembahasan tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan *level* aktivitas fisik dan tingkat *Adversity Quotient* pada mahasiswa Penjas Universitas Siliwangi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *level* aktivitas fisik dan tingkat *Adversity Quotient* pada mahasiswa Penjas Universitas Siliwangi?

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini,berikut penulis jelaskan maksud istilah-istilah tersebut :

- a. Hubungan menurut KBBI adalah sesuatu yang terjadi apabila hal atau keadaan saling bergantung antara satu dengan yang lainnya. Dalam penelitian ini kata hubungan digunakan sebagai inti dalam penelitian ini yang dimana terdapat atau tidaknya hubungan antara level aktivitas fisik dengan *Adversity Quotient*.

- b. Level menurut Kamus Bahasa Indonesia (KBBI) diartikan sebagai tingkatan, tataran atau lapisan. Dipenelitian ini *level* digunakan sebagai tingkatan sebaik mana mahasiswa Penjas Unsil melakukan aktivitas fisik dan *Adversity Quotient*.
- c. Aktivitas fisik menurut WHO (2017) adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Termasuk aktivitas yang dilakukan saat bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga, bepergian dan melakukan kegiatan rekreasi.
- d. *Adversity Quotient* menurut Paul G. Stoltz (1997) adalah "kecerdasan menghadapi kesulitan atau hambatan dan kemampuan bertahan dalam berbagai kesulitan hidup dan tantangan yang dialami".

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka dapat diambil tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *level* aktivitas fisik dan *Adversity Quotient* pada mahasiswa Penjas Universitas Siliwangi.

1.5 Kegunaan Penelitian

Maksud penulis melakukan penelitian ini yaitu berharap menghasilkan sesuatu yang bermanfaat baik secara teoritis maupun secara praktis. Secara teoritis hasil dari penelitian ini sangat diharapkan agar dapat memberikan penjelasan atau wawasan mengenai hubungan *level* aktivitas fisik dengan *Adversity Quotient* pada mahasiswa, dan dapat dijadikan bahan bacaan serta sumber informasi dan pengetahuan bagi penulis tentunya dan bagi pembaca. Secara praktik bisa menjadi sebuah pertimbangan dalam peninjauan kurikulum untuk mahasiswa di perguruan tinggi dalam melibatkan aktivitas fisik. Bagi mahasiswa agar dapat lebih memperhatikan hubungan aktivitas fisik dengan *Adversity Quotient*.