

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pandemi *COVID 19* menyebabkan menurunnya kondisi perekonomian sebagian masyarakat Indonesia (Julita, 2020). Hal ini dapat mengakibatkan turunnya nilai kesehatan, baik fisik maupun psikologis (Damian, 2020). Kesehatan merupakan salah satu unsur yang sangat penting dalam kehidupan seseorang. Kesehatan adalah keadaan fisik, mental, sosial tanpa ada keluhan sama sekali (cacat atau sakit) (WHO, 2014). Kondisi perekonomian yang menurun, banyak sekali permasalahan-permasalahan yang menekan pikiran, sehingga dapat menyebabkan berbagai gangguan psikologis terutama pada tahap perkembangan dewasa awal.

Permasalahan yang sering muncul pada tahap perkembangan dewasa awal adalah mengenai pekerjaan (bekerja) dan menikah (Hurlock., 2004). Usia dewasa awal menurut Erikson (dalam (Papalia, Feldman, & Martorel, 2012) adalah yang berumur 20-40 tahun. Erikson juga mengatakan bahwa seseorang yang digolongkan dalam usia dewasa awal berada dalam tahap hubungan hangat, dekat dan komunikatif dengan atau tidak melibatkan kontak seksual dengan lawan jenisnya (Monks, Knoers, & Haditono, 2001). Bila gagal dalam bentuk keintiman maka ia akan mengalami apa yang disebut isolasi (merasa tersisihkan dari orang lain, kesepian, menyalahkan diri karena berbeda dengan orang lain).

Pada usia 20 – 30 tahun individu dewasa awal lebih berpusat pada mencari kerja dan memilih pasangan hidup (Hurlock., 2004). Pekerjaan merupakan salah satu tugas perkembangan yang penting bagi dewasa awal, terutama laki-laki, karena dia akan menjadi kepala keluarga yang memberikan nafkah kepada keluarga. Hal ini didukung dari beberapa peneliti sebelumnya yang mengatakan diketahui bahwa sebesar 60% individu yang sudah bekerja sulit untuk mendapat keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga Keene & Quadagno (dalam (Handayani, 2013). Menurut Buzzanell, Meisenbach, Remke, Liu, Bowers, & Conn, (dalam (Ariyanti, 2009) mengatakan individu dapat merasakan kelelahan, rasa bersalah, dan menguras energi untuk dapat menyeimbangkan tuntutan dari kedua peran tersebut. Hal ini dikarenakan tuntutan pekerjaan membuat waktu dan tenaga untuk keluarga semakin berkurang dan menyebabkan munculnya konflik di lingkungan keluarga akibat waktu dan tenaga yang berkurang Benin & Niendstedt (dalam (Christine, Oktorina, & Mula, 2010).

Pendapat Handayani, Ariyanti dan Christine diatas konflik-konflik tersebut menyebabkan menurunkan *psychological wellbeing* (kesejahteraan psikologis). Selain kondisi diatas, (Bagus, 2019) menyampaikan beberapa permasalahan lain yang dialami individu pada tahap perkembangan dewasa awal diantaranya penentuan identitas diri dengan keaburan identitas. Jika pada tahap ini bermasalah, kemungkinan individu akan mengalami keaburan identitas. Lalu ada masalah kemandirian dengan tidak mandiri dalam mengurus diri sendiri dalam kehidupan sehari-hari. Berikutnya muncul juga permasalahan mengenai keraguan akan sukses tidaknya meniti jenjang pendidikan dan karir. Ada juga permasalahan berikutnya

akankah individu tersebut akan menikah, terlambat menikah atau tidak menikah. Permasalahan terakhir yang dihadapi dewasa awal mengenai hubungan sosial yang sehat (banyak teman) dengan hubungan sosial yang tidak sehat menarik diri (sedikit teman).

Selain permasalahan perkembangan yang dialami di dalam individu pada tahap perkembangan dewasa awal diatas ada juga permasalahan yang harus dihadapi di luar individu, yaitu tingginya persaingan untuk mendapatkan pekerjaan. Pada saat ini persaingan mendapatkan pekerjaan merupakan suatu permasalahan yang serius. Lowongan pekerjaan yang terbatas dengan jumlah pencari kerja yang begitu banyak akan menimbulkan peluang seseorang diterima di suatu perusahaan sangat kecil.

Bagi individu yang belum mendapatkan pekerjaan akan membuat aktivitas sehari-harinya menjadi terganggu yang menurunkan tingkat *psychological wellbeing* (Junaidy, 2014). Sedangkan untuk individu yang sudah mendapat pekerjaan, individu tersebut juga akan dihadapkan dua situasi, situasi yang menyenangkan dan tidak menyenangkan pada saat bekerja. (Junaidy, 2014)

Dari penjelasan di atas, diperlukan suatu usaha untuk menjaga atau meningkatkan kesehatan individu baik fisik maupun psikologi. Dalam kesehatan psikologi dikenal adanya variable *psychological wellbeing* untuk mengetahui tingkat kesejahteraan psikologis individu. Menurut (Ryff & Keyes, 1995) kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) adalah suatu kondisi seseorang yang bukan hanya bebas dari tekanan atau masalah - masalah mental saja, tetapi lebih dari itu yaitu kondisi seseorang yang mempunyai kemampuan

menerima diri sendiri maupun kehidupannya di masa lalu (*self-acceptance*), pengembangan atau pertumbuhan diri (*personal growth*), keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan (*purpose in life*), memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), kapasitas untuk mengatur kehidupannya dan lingkungannya secara efektif (*environmental mastery*), dan kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri (*autonomy*). *Psychological wellbeing* melibatkan berbagai aspek kehidupan, salah satunya adalah aspek pekerjaan.

Secara umum, seseorang yang memiliki *psychological wellbeing* yang rendah mengembangkan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, memiliki sedikit hubungan dengan orang lain dan dapat dipercaya, merasa sulit untuk hangat, mengkonfirmasi tekanan sosial untuk berfikir dan bertindak dengan cara tertentu menurut dirinya, kesulitan dalam mengatur kegiatan sehari-hari, hanya memiliki sedikit tujuan atau target, tidak memiliki tujuan hidup/ target yang ingin dicapai, tidak melihat adanya manfaat dari masa lalu kehidupannya, dan tidak mampu mengembangkan sikap dan perilaku yang baru, mempunyai perasaan sebagai pribadi yang *stagnan* (Djabumir, 2016).

Usia dewasa awal dapat meningkatkan *psychological wellbeing* dengan melakukan olahraga, tidur, jalan-jalan (Cleveland, 2020). Sekarang sudah mulai banyak bermunculan komunitas olahraga yang dibentuk dengan tujuan selain kesehatan juga sebagai wadah untuk bersosialisasi dan berinteraksi. Salah satu olahraga yang sering dilakukan adalah *aerobic exercise* (latihan aerobik).

Latihan *aerobik* adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang melibatkan otot – otot besar dan dilakukan dalam intensitas yang cukup rendah serta dalam waktu yang cukup lama (Sherwood, 2001). Menurut *The American College of Sport Medicine* merekomendasikan seorang individu untuk berolahraga minimum tiga kali seminggu (Sherwood, 2001). Pada saat melakukan partisipasi *aerobic exercise* sistem pada tubuh yang mendukung dalam melakukan *aerobic exercise* yaitu : sistem saraf, sistem endokrin, respiratori, volume darah, jantung dan sirkulasi (Sharkey, 2003).

Upaya individu untuk mempertahankan atau meningkatkan kesehatan tubuh, baik kesehatan fisik dan kesehatan psikologi, maka peneliti ingin mengetahui apakah terdapat pengaruh partisipasi *aerobic exercise* terhadap *psychological wellbeing* pada dewasa awal yang sudah bekerja.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan penjelasan latar belakang permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi bahwa kondisi perekonomian Indonesia yang sedang menurun, mempengaruhi individu dewasa awal dalam upaya untuk beradaptasi dengan kondisi sekitar. Bagi individu dewasa awal yang sudah bekerja, akan dituntut untuk memenuhi tuntutan tempat bekerja, hal ini bisa mempengaruhi tingkat kesehatan psikologis. Selain dari tempat bekerja permasalahan lainnya adalah dari keluarga. Salah satu cara yang dilakukan untuk mempertahankan atau meningkatkan *psychological wellbeing* adalah dengan melakukan *aerobic exercise*, sehingga

dapat dilakukan penelitian pengaruh partisipasi *aerobic exercise* terhadap *psychological wellbeing* pada dewasa awal yang sudah bekerja.

Hal ini dikarenakan *aerobic exercise* dapat mempengaruhi *psychological wellbeing* pada dewasa awal, dilihat dari penelitian sebelumnya : *psychological wellbeing* dapat dipengaruhi oleh *aerobic exercise* dimana berdasarkan studi literatur yang dilakukan oleh (Netz & Wu, 2005) diperoleh hasil bahwa latihan aerobic (jogging, renang, berjalan) paling bermanfaat bagi *psychological-wellbeing* individu. Penelitian sebelumnya dengan melakukan olahraga teratur telah dikaitkan dengan pengurangan gangguan fisik dan mental sepanjang umur dan mengarah pada peningkatan kesejahteraan mental, manfaat psikologis dalam gejala depresi (Hillman, Erickson, & Kramer, 2008) dan (Lofrano-Prado, et al., 2012).

Pada penelitian lainnya yang dilakukan (Morgan, Parker, Alvarez-Jimenez, & Jorm, 2013) menyatakan bahwa “Olahraga dapat membantu memperbaiki gejala mental seseorang seperti depresi, kecemasan, dan dapat meningkatkan fungsi kesehatan fisik pada individu dengan gangguan psikotik. Penelitian yang dilakukan oleh Paul dan Simona (dalam (Nisa & Jannah, 2018) menunjukkan terdapat manfaat positif dalam melakukan aktifitas berolahraga yaitu dalam hal meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan psikologis individu maupun masyarakat. Apabila individu rutin melakukan olahraga akan dapat meningkatkan kesehatan bagi dirinya dan juga akan meningkatkan kesejahteraan psikologis (*psychological-wellbeing*).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Marlier, 2015) menyatakan bahwa aktivitas fisik dalam bentuk (berolahraga) dapat meningkatkan kualitas hidup yang

mengacu pada kebermaknaan hidup terhadap kondisi kehidupan masyarakat, aktivitas, peluang dan hasil. Penelitian yang dilakukan oleh (Prida, Vira, & Ahmad, 2020) terdapat hubungan antara aktivitas berolahraga dengan toleransi terhadap stres pada mahasiswa laki-laki FK-Universitas Malayahati Bandar Lampung angkatan 2014. Dimana seluruh responden penelitian adalah mahasiswa laki-laki yang melakukan aktivitas olahraga memiliki toleransi terhadap stres yang tergolong tinggi, sementara responden mahasiswa yang tidak berolahraga memiliki kemungkinan lebih besar untuk memiliki toleransi yang lebih rendah.

Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti ingin melakukan sebuah penelitian lebih lanjut mengenai “Pengaruh Partisipasi *Aerobic Exercise* terhadap *Psychological Wellbeing* pada Dewasa Awal Yang Sudah Bekerja”.

### **1.3 Batasan Masalah**

Permasalahan dalam penelitian dibatasi agar dapat fokus pada tujuannya, dengan demikian pertanyaan permasalahan penelitian dapat terjawab secara efektif dan efisien. Penelitian ini akan mencoba melihat “Pengaruh Partisipasi *Aerobic Exercise* terhadap *Psychological Wellbeing* pada Dewasa Awal Yang Sudah Bekerja” dengan beberapa batasan masalah yang perlu diperhatikan, antara lain:

#### *1 Partisipasi Aerobic exercise*

Partisipasi *aerobic exercise* adalah keterlibatan seseorang atau beberapa orang melakukan kegiatan *aerobic exercise*. Adapun latihan aerobik yang dimaksud dalam penelitian ini meliputi berenang, bersepeda, jogging, dan berjalan

#### *2. Psychological Wellbeing*

*Psychological wellbeing* merupakan kondisi dimana individu terbebas dari distress atau masalah mental lain. *Psychological wellbeing* diukur melalui 6 dimensi yang dikemukakan Ryff, antara lain: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. (Ryff & Keyes, 1995).

### 3. Dewasa awal

Dewasa awal merupakan tahap dari perkembangan setelah tahap remaja akhir dimana tahap ini dimulai dari usia 20-40 tahun Erikson dalam (Papalia, Feldman, & Martorel, 2012).

### 4. Bekerja

Bekerja merupakan kegiatan ekonomi yang dilakukan oleh seseorang dengan maksud memperoleh pendapatan atau keuntungan, paling sedikit 1 jam (tidak terputus) dalam seminggu yang lalu. (BPS, 2018).

## 1.4 Rumusan Penelitian

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dijelaskan, peneliti mengajukan rumusan masalah penelitian, yaitu “Adakah pengaruh partisipasi *aerobic exercise* terhadap *psychological wellbeing* pada dewasa awal yang sudah bekerja?”

## 1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh partisipasi *aerobic exercise* terhadap *psychological wellbeing* pada dewasa awal yang sudah bekerja.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis dan praktis.

### **1.6.1 Manfaat Praktis**

Melalui hasil laporan penelitian mengenai “pengaruh partisipasi *aerobic exercise* terhadap *psychological wellbeing* pada dewasa awal yang bekerja, diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai pentingnya *aerobic exercise* sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan maupun menjaga *psychological wellbeing* pada dewasa awal.

### **1.6.2 Manfaat Teoritis**

Melalui hasil laporan penelitian mengenai “pengaruh partisipasi *aerobic exercise* terhadap *psychological wellbeing* pada dewasa awal yang bekerja” ini dapat menambah wawasan pembaca dan menjadi salah satu referensi pada penelitian selanjutnya mengenai *aerobic exercise* kaitannya dengan *psychological wellbeing*.