

## OLAHRAGA AEROBIK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA REMAJA PUTRI

Oleh: Rizki Kurniati<sup>1</sup>, Danang Pujo Broto<sup>2</sup>  
(Universitas Negeri Yogyakarta)

Email: [Rizkikurniati.upmi@gmail.com](mailto:Rizkikurniati.upmi@gmail.com)<sup>1</sup>, [Danang\\_pb@unya.ac.id](mailto:Danang_pb@unya.ac.id)<sup>2</sup>

### ABSTRAK

Stress, kecemasan dan depresi pada remaja dapat berdampak kurang baik terhadap perkembangan remaja baik secara fisik maupun psikologis. Banyak penelitian yang menyatakan bahwa olahraga aerobik dapat meningkatkan kesehatan psikologis (*psychological well-being*) anak. Olahraga aerobik dapat menghilangkan rasa cemas, stress dan depresi. Penelitian ini menggunakan *pretest-posttest control group desain*, dilakukan terhadap 60 orang remaja putri di SMK, dengan membagi menjadi tiga kelompok eksperimen. Dua kelompok (40orang) melakukan olahraga aerobik yaitu senam dan bersepeda sedangkan satu kelompok (20) sebagai control. Hasil pada analisis hipotesis menggunakan ANOVA membuktikan bahwa  $F_{hitung} > F_{tabel}$  dengan  $\alpha$  (1%) (5%) yaitu ( $p > 3,18 > 4.98$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa olahraga aerobik berperan dalam menurunkan rasa cemas, stress, dan depresi, serta dapat meningkatkan kesejahteraan secara psikologis.

**Kata kunci:** olahraga aerobik, remaja, psychological well-being

### PENDAHULAN

Kesehatan merupakan salah satu unsur yang sangat penting dalam kehidupan. Berdasarkan standar kesehatan WHO, kesehatan mencakup kesehatan fisik, sosial dan psikologis. Kesehatan psikologis merupakan salah satu faktor dimana orang dapat dikatakan benar-benar sehat. Banyak sekali permasalahan-permasalahan yang menekan pikiran, menyebabkan berbagai gangguan psikologis. Permasalahan dalam kehidupan tidak hanya di hadapi oleh orang dewasa tetapi juga remaja. Remaja yang berada pada tahap perkembangan tidak terlepas dari permasalahan-permasalahan hidup yang terkadang menyebabkan gangguan terhadap kesehatan baik secara fisik maupun psikis. Menurut Edilburga Wulan Saptandari (2012: 52) berdasarkan data WHO 2011, setiap tahunnya 20% remaja mengalami masalah kesehatan mental khususnya *stress*, kecemasan dan depresi.

Terdapat banyak factor yang menyebabkan remaja ngalami stress. Misalnya, remaja dapat terkena stress disebabkan antara lain adalah kehidupan sekolah hal ini

dapat menjadi faktor utama penyebab stress pada remaja. Tuntutan akademis yang terlalu berat, hasil ulangan yang buruk, tugas yang banyak, dan tuntutan orang tua yang dianggap terlalu berat. Factor kedua adalah lingkungan yang merupakan sarana sosialisasi anak dengan teman-teman sebaya. Factor ketiga yang dapat menyebabkan stress adalah keadaan fisik. Fisik yang terlalu kurus, atau terlalu gemuk dapat menyebabkan remaja menjadi stress hal ini menyebabkan menurunnya rasa percaya diri. Sehingga, dapat mengurangi kesuksesan dalam pergaulan. Factor keempat adalah kondisi keluarga, kondisi yang tidak baik antara kedua orang tua atau tidak harmonisnya hubungan anak dengan orang tua dapat menyebabkan seorang remaja mengalami gangguan mental tersebut. Factor kelima adalah kondisi keuangan keluarga yang tidak baik dapat menyebabkan seorang remaja stres karena kondisi keuangan keluarga menjadi masalah yang sensitive bagi para remaja. Dari berbagai macam factor internal maupun eksternal dapat disimpulkan bahwa remaja sangat mudah mengalami stress dan rendahnya kesejahteraan psikologis pada remaja.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan desain pretes-postest control grup desain. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri di SMK N 4 Klaten yang berjumlah 148 orang. Sampel dalam penelitian ini merupakan sebagian dari populasi sebanyak 25% dari 148 orang adalah 59.2 → 60 orang. Teknik pengambilan sampel secara random sampling, yaitu dengan undian. Instrumen dari penelitian ini menggunakan angket dengan *Scale of psychological well-being* dari Carol D. Ryff (1989) merupakan instrument baku untuk mengukur kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Alat ukur ini menggunakan versi skala 42 pertanyaan. Instrument ini telah di uji coba kembali dengan Validitas dan Reliabilitas sebesar 0.933. Teknik analisis data ini menggunakan uji normalitas data, homogenitas data, uji t dan ANOVA.

## HASIL PENELITIAN

### Deskripsi Data

Deskripsi data dimaksudkan untuk memperoleh gambaran tentang penyebaran data yang meliputi nilai tertinggi, nilai terendah, nilai rata-rata, simpangan baku, median, modus, varians, distribusi frekuensi. Berikut data lengkapnya:

#### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance
PretesK1	20	91	130	1999	99.95	8.062	64.997
PretesK2	20	78	120	1950	97.50	11.390	129.737
PretesK3	20	64	133	1870	93.50	17.071	291.421
Valid N (listwise)	20						

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance
PostesK1	20	83	140	2243	112.15	11.142	124.134
PostesK2	20	82	140	2156	107.80	14.997	224.905
PostesK3	20	64	133	1882	94.10	17.788	316.411
Valid N (listwise)	20						

Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa:

Terdapat perbedaan antara ke tiga kelompok dari hasil pretes dan posttest. Pada kelompok eksperimen (senam dan bersepeda) terdapat perbedaan rata-rata nilai sebelum dan sesudah perlakuan. Sedangkan pada kelompok control tidak terdapat perbedaan rata-rata nilai. Sehingga, adanya pengaruh dari latihan senam aerobik dan bersepeda terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja putri.

### Uji Normalitas Data

Data dalam penelitian ini berdistribusi normal dengan Kolmogorov-Smirnov diperoleh nilai sebesar 0.681 untuk kelompok 1, nilai sebesar 0.901 untuk kelompok 2, dan nilai sebesar 0.960 untuk kelompok 3. Hal ini dapat dilihat dari Dtabel sebesar 0.294 yang lebih kecil dari Dhitung. Sehingga data berdistribusi normal.

### Uji Homogenitas

Dari data yang dihitung menggunakan uji Chi-Square yang diperoleh maka, dengan taraf kepercayaan 5% diperoleh  $X^2_{\text{tabel}} = 79,082$  dan  $X^2_{\text{hitung}} = 43.467$  sehingga dapat ditulis  $43.467 < 79,082$  dengan syarat homogen:  $X_{\text{hitung}} < X_{\text{table}}$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa sampel dari populasi yang sama (homogen).

### Uji t

Karakteristik pengujian hipotesis  $H_0$  jika  $t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}}$ , dan  $H_a$  jika  $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ . Dalam penelitian ini  $t_{\text{hitung}}$  dari setiap kelompok sebagai berikut:

#### One-Sample Test

	Test Value = 0					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
K1	7.284	19	.000	12.500	8.91	16.09
K2	6.031	19	.000	10.300	6.73	13.87
K3	1.453	19	.163	.600	-.26	1.46

Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa

Pada kelompok eksperimen senam aerobik hasil  $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$  atau  $7.284 > 2.093$ . Pada kelompok eksperimen bersepeda hasil  $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$  atau  $6.031 > 2.093$ . Artinya, terdapat pengaruh dari perlakuan terhadap kesejahteraan psikologis. Sedangkan pada kelompok control hasil  $t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}}$  atau  $1.453$ , artinya pada kelompok control tidak adanya pengaruh.

### Analisis Varian

#### ANOVA

P.Wellbeing	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1603.600	2	801.800	19.940	.000
Within Groups	2292.000	57	40.211		
Total	3895.600	59			

Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa hasil Hasil dihitung menggunakan SPSS diperoleh  $F_{hitung}$  19.40 sedangkan  $F_{tabel}$  3,18 (5%), 4.98 (1%), Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga dinyatakan terdapat pengaruh yang signifikan olahraga aerobik dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis.

## KESIMPULAN

Berdasarkan uraian serta hasil penelitian pada, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Terdapat pengaruh senam aerobik terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja putrid dengan hasil uji t sebesar 7.284 setelah perlakuan.
- b. Terdapat pengaruh bersepeda terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja putri dengan hasil uji t sebesar 6.031 setelah perlakuan.
- c. Tidak terdapat pengaruh pada kelompok control terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis setelah posttest.
- d. Senam aerobik dan bersepeda memberikan efek yang positif terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. *Awet muda dengan aerobik*. Diambil pada tanggal 20 Juli 2011 dari <http://duniaolahraga.com/tag/senam-aerobik>
- Brick, Lynne. (2002). *Bugar dengan senam aerobik*. Jakarta; PT. Raja Grafindo Persada.
- Carmicahael. C & Burke, E. R. (2003). *Bugar dengan bersepeda*. Jakarta; PT. Rajagrafindo Persada.
- Edwards. S. D. (2003). *Physical xercise and psychological wellness in health club members: a comparative and longitudinal study*. *South African Journal for Research in sport, Physical Education and recreation*. Diambil pada tanggal 10 Agustus 2011, dari <http://proquest.umi.com/pqdweb?index=4id=1207768541&SrchMode=2&sid=3&Fmt=6&VInst=PROD&VType=PQD&RQT=309&VName=PQD&TS=1310865786&clientId=68516>
- Edwards. S. D., Ngcobo. S. B., Edwards. J. D., & Palavar. K. (2005). *Exploring the relationship between physical activity, psychological well-being and physical self-perception in different exercise groups*. *South African Journal for Research in sport, Physical Education and recreation*. 27 (1): 75-90. Diambil

pada tanggal 10 Agustus 2011, dari <http://proquest.umi.com/pqdweb?index=4id=1207768541&SrchMode=2&sid=3&Fmt=6&VInst=PROD&VType=PQD&RQT=309&VName=PQD&TS=1310865786&clientId=68516>

Heithold, K., & Glass, S. (2002). *Variation in heart rate and perception of effort during land and water aerobik in older women. Journal of exercise physiology.* Diambil pada tanggal 12 Juli 2011, dari <http://proquest.umi.com/dweb?index=4id=1207768541>

Koni. (2011). *Senam*. Diambil pada tanggal 09 Agustus 2011, dari [www.konidki.or.id](http://www.konidki.or.id)

Marta Dinata. (2007). *Langsing dengan aerobik*. Jakarta: Cerdas Jaya.

Prie Anugrah. (2010). *Gowes yuuk, cara yang benar dan sehat*. Jakarta: Dian Rakyat.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? *Exploration on the meaning of psychological well-being. Journal of personality and social psychology, 57, 1069-1081.* Diambil pada tanggal 12 Juli 2011, dari <http://proquest.umi.com/pqdweb?index=4id=1207768541&SrchMode=2&sid=3&Fmt=6&VInst=PROD&VType=PQD&RQT=309&VName=PQD&TS=1310865786&clientId=68516>

Ryff, C. D. & Singer, B. H (2006). *Best news yet on the six-factor model of well-being. Social Science Research.* Diambil pada tanggal 12 Juli 2011, dari <http://proquest.umi.com/pqdweb?index=4id=1207768541&SrchMode=2&sid=3&Fmt=6&VInst=PROD&VType=PQD&RQT=309&VName=PQD&TS=1310865786&clientId=68516>

Suharjana. (2008). *Profil Kebugaran Fisik Pelajar SLTA di Kabupaten Kulon Progo.* Jurnal cakrawala pendidikan. November no.3 hal. 264. Yogyakarta: UNY

Vasquez. C., Hervas. G., Rahona. J. J., & Gomez. D. (2009). *Psychological well-being and health. Contributions of positive psychology. Annuary of Clinical and health psychology, 5 : 15-27.* Diambil pada tanggal 12 Juli 2011, dari <http://proquest.umi.com/pqdweb?index=4&did=1207768541&SrchMode=2&sid=3&Fmt=6&VInst=PROD&VType=PQD&RQT=309&VName=PQD&TS=1310865786&clientId=68516>

Winberg, R. S., & Daniel Gould. (2007). *Foundation of sport and exercise psychology (4<sup>th</sup> ed.)*. USA: Human Kinetics.

Woerjati Soekarno. (1996). *Teori & praktek senam dasar*. Klaten: PT. Intan Pariwara.