

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pada tanggal 11 Maret 2020, *World Health Organization* (WHO) menyatakan wabah penyakit akibat virus corona COVID-19 sebagai pandemi global. Dinyatakannya status ini diakibatkan oleh kasus positif di luar China yang meningkat hingga tiga belas kali lipat di 114 negara dengan total kematian pada saat itu mencapai 4291 orang. WHO menyatakan bahwa selama ini belum pernah ada pandemi yang dipicu oleh virus corona dan pada saat yang bersamaan, belum pernah ada pandemi yang dapat dikendalikan. Atas dasar itu, maka WHO meminta negara - negara untuk mengambil tindakan yang mendesak dan agresif untuk mencegah dan mengatasi penyebaran virus COVID-19 ini.<sup>1</sup> Saat ini *Wabah Coronavirus Disease* (Covid-19) menjadi Isu kesehatan yang paling menghebohkan seluruh dunia, termasuk Indonesia. Penanggulangan ekstrem seperti Lockdown suatu daerah bahkan suatu negara pun dilakukan sebagai upaya untuk meminimalisir penyebaran penyakit tersebut.<sup>2</sup> memang akan mencegah penyebaran virus dari luar daerah ke dalam daerah. Tetapi jika virus sudah berada di dalam suatu daerah atau negara, maka kebijakan ini akan menjadi tidak efektif, selain hanya untuk mengurangi penyebaran ke daerah lain.<sup>3</sup> selain menerapkan lockdown, pemerintah Indonesia sendiri juga menerapkan alternatif lain guna mengatasi dan memutus rantai penularan COVID-19 dengan cara penerapan prinsip social distancing melalui kebijakan *Pembatasan Sosial Berskala Besar* (PSBB).<sup>4</sup> PSBB adalah pembatasan kegiatan tertentu penduduk dalam suatu wilayah yang diduga terinfeksi COVID-19 sedemikian rupa untuk mencegah kemungkinan penyebaran virus. PSBB mengatur tentang peliburan sekolah dan tempat kerja; kegiatan keagamaan; kegiatan di tempat atau fasilitas umum; kegiatan sosial dan budaya; moda transportasi, serta pembatasan kegiatan lainnya khusus terkait aspek pertahanan dan keamanan.<sup>5</sup>

Adanya pandemi virus corona ini dapat mempengaruhi kondisi mental

banyak orang sehingga banyak orang yang memiliki perasaan buruk atau kondisi emosional yang menyebabkan seseorang bereaksi negatif terhadap hal yang ada di sekitarnya. Di lingkungan sosialnya. Di situasi ini, tidak jarang membuat kita malah mengalami yang namanya stress. Bagi yang tidak dapat mengendalikan diri, hal ini justru berbahaya di masa pandemi ini. Karenanya kita perlu refreshing diri untuk keluar dari kemelut masalah psikologis yang satu ini.<sup>6</sup>

Olahraga dapat menjadi salah satu cara untuk melepaskan rasa penat atau stress yang dialami oleh seseorang. Seseorang yang melakukan olahraga atau aktivitas fisik secara teratur akan menurunkan resiko terhadap penyakit-penyakit kronis, seperti : penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus tipe 2, gangguan muskuloskeletal, penyakit paru, gangguan neurologik, dan beberapa jenis kanker.<sup>7</sup> melalui olahraga diharapkan seseorang memiliki kondisi tubuh yang sehat dan bugar sehingga mampu meningkatkan produktivitas dalam melakukan pekerjaan.<sup>8</sup> *International Society of Exercise and Immunology (ISEI)*, menyatakan bahwa disfungsi imun terjadi pada saat melakukan olahraga terus-menerus dalam jangka waktu lama (> 1,5 jam) pada intensitas sedang hingga intensitas tinggi (55 – 75% dari nilai VO<sub>2</sub>maks 1 . Olahraga dengan intensitas sedang mampu meningkatkan fungsi imun dibandingkan sedenter, sementara olahraga dengan intensitas tinggi dalam waktu lama dapat menurunkan fungsi imun. Risiko infeksi meningkat pada beban olahraga yang tinggi, yang biasa terjadi pada atlet profesional.<sup>7</sup>

Pada penelitian sebelumnya disebutkan, dengan adanya sistem pembelajaran online akibat pandemi COVID-19 menyebabkan terganggunya proses belajar pada siswa & mahasiswa. Hal ini diakibatkan oleh belum meratanya fasilitas dan sarana internet pada tiap daerah. Oleh sebab itu, kemungkinan adanya dampak pandemi akan berpengaruh pula pada tingkat motivasi olahraga pada mahasiswa.<sup>9</sup>

Pada penelitian sebelumnya juga disebutkan bahwa dengan adanya pandemi COVID-19 ini mempengaruhi perubahan interaksi sosial yang tadinya cenderung bertatap muka secara langsung menjadi interaksi sosial secara online melalui media sosial. Selain itu, pandemi ini juga mempengaruhi kegiatan keagamaan diluar rumah menjadi lebih sedikit setelah adanya pandemi ini. maka dari itu, pandemi ini mungkin juga akan mempengaruhi tingkat motivasi olahraga pada

mahasiswa mengingat kegiatan olahraga rata – rata dilakukan diluar rumah dan juga mahasiswa memiliki waktu luang lebih banyak diluar jam perkuliahan.<sup>10</sup>

Cukup banyak penelitian mengenai pengaruh pandemi COVID-19 terhadap kehidupan sosial mahasiswa setelah diterapkannya sekolah atau perkuliahan online. Namun, belum terdapat penelitian yang membahas mengenai hubungan pandemi Covid-19 ini terhadap tingkat motivasi olahraga pada mahasiswa. Oleh karena itu, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian terkait tingkat motivasi olahraga pada mahasiswa Universitas Diponegoro di masa pandemi COVID-19.

## **1.2 Rumusan masalah**

Bagaimana tingkat motivasi olahraga pada mahasiswa Universitas Diponegoro di masa pandemi COVID-19?

## **1.3 Tujuan**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui tingkat motivasi olahraga mahasiswa Universitas Diponegoro di masa pandemi COVID-19.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui dimensi tingkat motivasi intrinsik, ekstrinsik dan amotivasi mahasiswa di masa pandemic COVID-19.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bidang pengetahuan**

1. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menggambarkan tingkat motivasi olahraga mahasiswa pada masa pandemi.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan atau sumber dalam melakukan penelitian ilmiah yang lebih lanjut.

### 1.4.2 Bidang Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk intervensi aktivitas olahraga pada mahasiswa.

### 1.5 Keaslian Penelitian

Telah dilakukan upaya penelusuran pustaka dan tidak menjumpai adanya penelitian atau publikasi sebelumnya yang telah menjawab permasalahan penelitian. Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian yang baru, yang berbeda dengan penelitian sebelumnya. Beberapa penelitian terkait adalah sebagai berikut.

**Tabel 1. Keaslian Penelitian**

<b>Nama, Tahun Penelitian</b>	<b>Judul Penelitian</b>	<b>Metodologi</b>	<b>Hasil Penelitian</b>
<b>Ulfa et al., 2020<sup>10</sup></b>	Dampak Pandemi COVID-19 terhadap Perilaku Interaksi Sosial dan Kesehatan Mahasiswa Universitas Palangka Raya.	Penelitian ini merupakan riset kuantitatif dengan menggunakan desain crosssectional. Pengambilan sampel dipilih secara simpel random sampling.	pandemi memberikan dampak negatif yaitu mahasiswa kesulitan belajar secara teknis akibat perkuliahan online, namun banyak pula dampak positif yaitu meningkatnya keterampilan terkait penggunaan teknologi, komunikasi sosial dan perilaku kesehatan.
<b>Riazul et al., 2020<sup>11</sup></b>	Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi COVID-19.	Penelitian kepustakaan atau kajian literatur (literature review atau literature research)	Pembelajaran daring yang diikuti oleh mahasiswa cukup memicu stress pada mahasiswa. Stres yang dialami oleh mahasiswa disebabkan oleh faktor eksternal seperti kurang efektif saat penyampaian materi, dang lingkungan rumah yang tidak kondusif untuk melakukan proses pembelajaran seperti berisik.

Nama, Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Metodologi	Hasil Penelitian
Judi et al., 2021 <sup>12</sup>	Perbandingan Pemahaman dan Kompetensi Instruktur Kebugaran Lulusan FIO dan Non FIO Tentang Kondisi Fisik	Jenis penelitian ini adalah Penelitian Deskriptif. Sampel dari penelitian ini menggunakan instrument penelitian berbasis online menggunakan google form.	Tingkat motivasi melakukan olahraga di rumah pada mahasiswa Universitas Negeri Surabaya kategori tinggi sebesar 13%, kategori sedang 77% dan kategori rendah sebesar 10%. Tingkat pemahaman dan kompetensi instruktur kebugaran lulusan NON FIO mayoritas dalam kategori dibawah rata-rata atau di bawah acuan passing grade.

Penelitian ini memiliki orisinalitas, karena penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya. Hal yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya :

- 1) Subjek penelitian yang berbeda : Mahasiswa Universitas Diponegoro.
- 2) Penelitian ini mencari tahu perbedaan tingkat motivasi olahraga mahasiswa pada masa pandemi COVID-19
- 3) Penelitian ini menggunakan penelitian studi analitik yang bersifat observasional dengan menggunakan rancangan *cross-sectional*.
- 4) Pemilihan subjek penelitian dilakukan dengan metode *purposive sampling*.