

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stres merupakan salah satu masalah psikologis yang umum dialami oleh remaja, khususnya siswa SMA yang berada pada masa transisi penting dalam kehidupan mereka. Tekanan akademik, tuntutan orang tua, pergaulan sosial, serta pencarian jati diri menjadi faktor utama pemicu stres pada kelompok usia ini. Ketika tidak dikelola dengan baik, stres dapat menimbulkan berbagai gangguan emosional seperti mudah marah, cemas, merasa tertekan, bahkan depresi ringan. Secara sosial, stres juga dapat membuat remaja menarik diri dari lingkungan, mengalami kesulitan berinteraksi dengan teman sebaya, hingga menurunnya motivasi untuk berpartisipasi dalam kegiatan sekolah (Nabila al., 2021).

Tingkat stres pada remaja sekolah secara global dan di berbagai negara sangat bervariasi dan tinggi, seperti yang dilaporkan oleh *World Health Organization* (WHO), 2023 bahwa 1 dari 7 anak usia 10-19 tahun di dunia mengalami masalah kesehatan mental, dengan sebagian mengalami stres yang tidak terdiagnosis. Di Amerika Serikat, 75% siswa SMA merasa terus-menerus stres karena tugas sekolah, dan 43% remaja Gen Z melaporkan peningkatan stres dalam setahun terakhir. Prevalensi stres remaja di Indonesia meningkat dari tahun ke tahun, yaitu mencapai 64 juta jiwa atau 27,6% dari jumlah penduduk di Indonesia, di Jawa Tengah prevalensi stres tahun 2023 tercatat

608.000 orang mengalami stres. Prevalensi di kabupaten Grobogan 7% dari 119.588 dari jumlah penduduk di kabupaten Grobogan (Riskesdas, 2023).

Dampak stres pada remaja juga dapat terlihat dalam penurunan prestasi akademik dan masalah kesehatan fisik. Siswa yang mengalami stres kronis cenderung sulit berkonsentrasi, kehilangan minat belajar, dan mengalami gangguan tidur yang berdampak pada produktivitas di sekolah. Selain itu, stres dapat menurunkan daya tahan tubuh, membuat remaja lebih rentan terhadap penyakit seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, atau kelelahan yang berkepanjangan. Dalam jangka panjang, jika tidak ditangani, stres dapat berkembang menjadi gangguan mental yang lebih serius, sehingga penting bagi sekolah, orang tua, dan remaja itu sendiri untuk mengenali dan mengelola stres secara sehat dan efektif (Asri, 2021).

Melihat besarnya dampak stres, dibutuhkan upaya penanganan (penatalaksanaan) yang efektif, tepat sasaran, dan dapat dijalankan oleh remaja tanpa ketergantungan pada obat-obatan. Salah satu area penatalaksanaan stres secara non-farmakologis yang terbukti efektif adalah melalui aktivitas fisik (Nopela, 2021). Selama melakukan aktivitas fisik tubuh kita menghasilkan hormone endorphen, satu jenis morfin alami yang memicu rasa senang dan rileks. Olahraga adalah faktor penting dalam rumus pola hidup sehat. Tak hanya membuat tubuh menjadi bugar, olahraga juga efektif menurunkan berat badan, mencegah penyakit kronis, memperluas pergaulan sosial, dan mengurangi stress. Salah satu bentuk aktivitas fisik yang sederhana, murah, dan mudah dilakukan adalah jogging (Eka, dkk. 2024).

Jogging, sebagai bentuk olahraga aerobik, berperan dalam menurunkan tingkat stres melalui berbagai mekanisme *neurofisiologis*. Aktivitas fisik seperti jogging merangsang pelepasan *endorfin* dan *neurotransmitter* seperti *serotonin* dan *dopamin*, yang dikenal sebagai “hormon kebahagiaan” karena dapat meningkatkan suasana hati dan memberikan efek relaksasi alami. Selain itu, jogging membantu menurunkan kadar kortisol dalam tubuh, meningkatkan kualitas tidur, dan menstabilkan tekanan darah serta detak jantung. Olahraga rutin juga terbukti meningkatkan *neuroplastisitas* dan aliran darah ke otak, yang berkontribusi terhadap kemampuan otak dalam mengatur emosi dan mengatasi stres. Dengan demikian, jogging tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga menjadi salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif dalam menurunkan tingkat stres pada remaja sekolah menengah atas (Handayani, 2022).

Joging menurunkan stres dengan memicu pelepasan hormon bahagia seperti *endorfin* dan *endokannabinoid*, yang memberikan efek menenangkan, mengurangi ketegangan, dan memperbaiki suasana hati secara alami. Selain itu, aktivitas fisik ini dapat meningkatkan kualitas tidur, konsentrasi, dan secara umum meningkatkan kesejahteraan mental, menjadikannya intervensi yang murah dan mudah diakses untuk mengelola stres dan kecemasan (Nopela, 2021).

Menurut Steven A. Paluska dan Thomas L. Schwenk (2020) menjelaskan bahwa olahraga aerobik berkelanjutan seperti jogging lebih efektif dalam menurunkan stres dibandingkan olahraga dengan intensitas sangat tinggi atau

olahraga tim seperti sepak bola atau basket. Pada olahraga kompetitif, individu sering mengalami tekanan performa, strategi permainan, serta tuntutan kerja sama tim yang justru dapat meningkatkan stres pada sebagian orang. Sebaliknya, jogging merupakan aktivitas individual dengan gerakan sederhana, ritmis, dan dapat dilakukan secara kontinu selama 20–30 menit, sehingga lebih mudah menghasilkan efek relaksasi psikologis. Literatur lain oleh Kenneth R. Fox (2019) juga menunjukkan bahwa aktivitas aerobik moderat seperti jogging memiliki efek yang lebih konsisten dalam meningkatkan kesejahteraan mental dibandingkan olahraga yang bersifat intermiten atau sangat intens.

Berbagai jenis aktivitas fisik dapat digunakan sebagai upaya non-farmakologis dalam menurunkan tingkat stres, seperti senam, yoga, dan olahraga aerobik lainnya. Yoga diketahui efektif dalam menurunkan stres melalui kombinasi teknik relaksasi, pernapasan, dan meditasi yang berfokus pada ketenangan pikiran. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa yoga dapat menurunkan hormon kortisol dan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Namun, pelaksanaan yoga memerlukan keterampilan khusus, instruktur, serta konsentrasi yang lebih tinggi sehingga tidak semua remaja dapat melakukannya dengan mudah (Pascoe & Bauer, 2021).

Sementara itu, jogging merupakan salah satu bentuk olahraga aerobik yang lebih sederhana, mudah dilakukan, tidak memerlukan keterampilan khusus, serta dapat dilakukan secara mandiri oleh remaja di berbagai tempat. Jogging terbukti efektif dalam merangsang pelepasan hormon endorfin yang berperan dalam meningkatkan suasana hati dan menurunkan tingkat stres (Rahayu,

2020). Selain itu, aktivitas aerobik dengan intensitas sedang seperti jogging memiliki efek yang lebih stabil dalam menurunkan stres dibandingkan aktivitas fisik lain yang bersifat kompetitif atau membutuhkan keterampilan khusus. Oleh karena itu, jogging dipilih sebagai intervensi dalam penelitian ini karena lebih praktis, ekonomis, dan sesuai dengan karakteristik remaja

Penatalaksanaan jogging pada remaja SMA meliputi: (1) pemberian jadwal jogging teratur minimal 3–4 kali dalam seminggu, dengan durasi 30–45 menit per sesi, (2) edukasi mengenai manfaat jogging terhadap kesehatan mental, (3) pelibatan guru olahraga dan konselor sekolah dalam memantau perkembangan siswa, serta (4) penyediaan fasilitas atau program olahraga santai di lingkungan sekolah sebagai bentuk dukungan. Dengan pendekatan ini, jogging tidak hanya dilihat sebagai kegiatan fisik, tetapi juga sebagai metode penyeimbang emosi dan mengatasi stress.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wike H, (2019), yang berjudul *“Relationship Between Physical Activity, Psychological Well-Being, And Stress In A College Population”* menunjukkan bahwa aktivitas fisik, serta olahraga yang cukup akan berdampak pada tingkat stress mahasiswa.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sukmayadi, (2023) yang mengatakan bahwa olahraga jogging dapat merangsang *feel good hormone* yaitu *endorphin*, hormon ini akan memberikan rasa tenang, melepaskan ketegangan, dan mengurangi rasa sakit. *Endorphin* yang dihasilkan selama berolahraga akan menggantikan hormone stress dan membuat emosi lebih stabil.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti terhadap 15 siswa SMK Pancasila 2 Integral Purwodadi dengan metode wawancara didapatkan hasil bahwa 11 siswa mengatakan mereka sering mengalami stres yang disebabkan oleh tekanan akademik, seperti banyaknya tugas, jadwal praktek yang padat, serta kelelahan akibat aktivitas belajar, yang pada akhirnya berdampak pada kondisi fisik dan psikologis siswa. Selama stres siswa jarang melakukan aktivitas fisik/berolahraga seperti jogging, siswa lebih suka menghabiskan diri bermain game online untuk menghilangkan stres. Serta 4 siswa lainnya mengatakan mereka tidak merasa stres ataupun tekanan akademik dan yang lainnya, siswa mengatakan ketika sedang mengalami stres atau cemas mereka lebih senang untuk melakukan aktivitas fisik seperti jogging, voli serta futsal. Berdasarkan hasil studi penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan metode wawancara salah satu metode yang akan dilakukan oleh peneliti untuk mengurangi atau menurunkan stress yang dialami siswa SMK Pancasila 2 Integral Purwodadi adalah dengan melakukan aktivitas fisik jogging yang dilakukan secara teratur selama 3 kali dalam 1 minggu.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik dalam melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Jogging Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Remaja SMK Pancasila 2 Integral Purwodadi”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka, rumusan masalah yaitu “Apakah Ada Pengaruh Jogging Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Remaja SMK Pancasila Purwodadi”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Pengaruh Jogging Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Remaja Smk Pancasila 2 Integral Purwodadi

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat stress remaja sebelum diberikan tindakan olahraga jogging.
- b. Mengidentifikasi tingkat stress remaja sesudah diberikan tindakan olahraga jogging.
- c. Menganalisis Pengaruh Jogging Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Remaja Smk Pancasila 2 Integral Purwodadi

D. Manfaat

1. Manfaat Teoris

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi salah satu sumber acuan dan bahan bacaan materi tentang jogging dalam mengatasi stress pada remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat dijadikan sumber referensi dalam bidang keperawatan bahwa ada Pengaruh tentang jogging dalam mengatasi stress pada remaja.

b. Bagi Responden

Untuk memberikan informasi pada responden bahwa dengan melakukan jogging secara teratur dapat menurunkan tingkat stres pada remaja.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dengan adanya penelitian ini diharapkan bisa memberi informasi dan sebagai referensi Pengaruh tentang jogging dalam mengatasi stress pada remaja.

E. Sistematika Penulisan

Bagian ini merupakan bagian yang menjelaskan sistem penyusunan proposal penelitian. Secara umum sistematika penulisan skripsi sebagai berikut;

Tabel 1.1 Sistematika Penulisan Skripsi Penelitian

BAB	Konsep Pengambilan Data
BAB I	Pendahuluan , berisi tentang latar belakang, perumusan masalah, tujuan penulisan, manfaat, sistematika penulisan dan penelitian terkait.
BAB II	Tinjauan Pustaka , tentang landasan dan <i>design</i> penelitian, teori yang digunakan dalam penelitian serta menggambarkan dalam kerangka teori penelitian.
BAB III	Metodologi Penelitian , berisi tentang konsep metodologi mulai dari jenis, <i>design</i> dan rancangan penelitian, populasi, sampel, definisi operasional, Instrumen penelitian, uji instrumen penelitian dan analisa data serta etika dalam penelitian.
BAB IV	Hasil Penelitian , berisi tentang hasil penelitian termasuk hasil analisa data penelitian (hasil uji statistik)
BAB V	Pembahasan , berisi tentang hasil pembahasan hasil dan keterbatasan penelitian
BAB VI	Penutup , berisi tentang simpulan dan saran yang dapat peneliti berikan dari hasil penelitian.

F. Penelitian Terkait

Tabel 1.2 Penelitian Terkait

Nama Penulis, Tahun	Judul Penelitian	Jenis penelitian	Populasi	Hasil	Perbedaan penelitian
(Muhammad Abdul, 2025)	Variabel independen : Kebiasaan Olahraga Variabel dependen : Tingkat Stres Akademik di Kalangan Mahasiswa	<i>One group pre test post test</i>	Responden sebanyak 50 mahasiswa	Hasil kebiasaan olahraga berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tingkat stres akademik pada mahasiswa.	Terdapat perbedaan dalam ini dan penelitian sebelum yaitu pada variabel independen dan dependen, populasi serta tempat dan waktu penelitian.
(Ricca, 2020)	Variabel independent: kebiasaan olahraga Variabel dependen: tingkat stress	Jenis penelitian ini adalah <i>crossectional</i>	100 responden	Hasil penelitian ini didapatkan bahwa kebiasaan olahraga terhadap tingkat stres mempunyai hubungan yang tinggi dan pengaruh yang signifikan dimana didapatkan nilai p 0.05.	Terdapat perbedaan dalam ini dan penelitian sebelum yaitu desain penelitian, variabel independen dan dependen populasi serta tempat dan waktu penelitian.
Rafi Putra Adhimukti, (2022)	Variabel independen : Latihan Aerobik Jogging Variabel dependen : Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa	Metode yang digunakan adalah eksperimen	Populasi mahasiswa prodi ilmu keolahragaan Angkatan 2021	Berdasarkan pengolahan dan analisis data dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa latihan aerobik jogging berpengaruh dalam penurunan tingkat stres pada mahasiswa.	Terdapat perbedaan dalam ini dan penelitian sebelum yaitu pada variabel independen dan dependen, populasi

					serta tempat dan waktu penelitian.
Rahayu, et.al, (2020)	Variabel independen : Olahraga Variabel dependen : Penurunan tingkiat stress	Narative review	13 artikel	Olahraga memiliki hubungan signifikan untuk menurunkan tingkat stres	Terdapat perbedaan dalam ini dan penelitian sebelum yaitu desain penelitian, variabel independen dan dependen populasi serta tempat dan waktu penelitian.
(Astuti., 2020)	Variabel independent: pengaruh olahraga Variabel dependen: penurunan tingkat stress	Metode penelitian ini yang digunakan <i>Literature review</i> .	31 jurnal penelitian baik nasional maupun internasional	Hasil penelitian ini menunjukkan hasil olahraga memiliki hubungan yang signifikan dan dapat dijadikan cara efektif untuk mengelola stres yang dialami individu.	Terdapat perbedaan dalam ini dan penelitian sebelum yaitu desain penelitian, variabel independen dan dependen populasi serta tempat dan waktu penelitian.

