# Bab I Pendahuluan

## Latar Belakang Masalah

Perkembangan kehidupan modern pada usia muda-produktif membawa perubahan signifikan dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Tuntutan pekerjaan, dinamika sosial, serta tekanan untuk memenuhi berbagai peran dalam waktu yang terbatas menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan masyarakat, khususnya di wilayah perkotaan. Kondisi ini menempatkan individu pada situasi tekanan psikologis dan menuntut kemampuan adaptasi yang baik agar keseimbangan psikologis tetap terjaga. Salah satu upaya yang adaptif dan semakin diminati oleh masyarakat untuk menjaga kesejahteraan psikologis di tengah tuntutan hidup yang kompleks adalah dengan terlibat dalam aktivitas fisik atau olahraga, seperti yoga.

Keterlibatan individu dalam aktivitas fisik secara konsisten tidak terlepas dari peran motivasi berolahraga. Motivasi berolahraga merupakan kondisi internal yang mendorong, mengarahkan, dan mempertahankan individu untuk terlibat secara konsisten dalam aktivitas fisik. Motivasi yang tinggi penting karena aktivitas fisik diketahui dapat membantu menurunkan ketegangan psikologis, memperbaiki suasana hati, serta meningkatkan kesehatan holistik. Namun, dalam realitasnya, mempertahankan motivasi berolahraga bukanlah hal yang mudah. Keberlanjutan dan intensitas motivasi ini sangat fluktuatif dan dipengaruhi oleh berbagai kondisi psikologis yang dihadapi individu sehari-hari, seperti tingkat stres yang dialami dan bagaimana kemampuan individu dalam mengelola emosinya.

Fenomena motivasi berolahraga ini terlihat nyata di Yoga Titik Tenang Community, sebuah komunitas wellness olahraga yoga yang berfokus pada pengembangan gaya hidup positif dan pembentukan lingkungan sosial yang mendukung kesejahteraan psikologis. Komunitas ini telah memiliki lebih dari 4000 anggota yang berasal dari berbagai latar belakang, termasuk profesional, pekerja lepas, dan mahasiswa. Berdasarkan hasil studi awal terhadap 42 peserta aktif Yoga Titik Tenang Community, terungkap bahwa keputusan dan dorongan untuk mengikuti yoga sangat berkaitan dengan kondisi psikologis mereka. Sebanyak

47,62% responden menyebutkan “diri sendiri” sebagai pendorong utama (motivasi intrinsik) dalam mengikuti yoga, baik secara murni maupun dikombinasikan dengan faktor lain seperti keluarga atau kondisi pribadi. Motivasi responden dalam mengikuti yoga juga berkaitan erat dengan kebutuhan akan ketenangan, relaksasi, serta pengelolaan stres. Responden mengemukakan berbagai alasan, seperti keinginan untuk merasa lebih tenang, mencari keseimbangan emosional, serta melepaskan beban pikiran sementara waktu. Salah satu responden menyatakan, “Ikut yoga karena pengen lebih rileks dan punya waktu buat diri sendiri,” sementara responden lain mengungkapkan, “Yoga jadi cara aku buat jaga kesehatan mental dan emosi.”

Motivasi berolahraga pada anggota komunitas pada dasarnya dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor eksternal seperti ketersediaan waktu, fasilitas, dan dukungan lingkungan sosial, maupun faktor internal psikologis seperti tingkat stres, kondisi suasana hati (*mood*), efikasi diri, dan kemampuan mengelola emosi. Dalam konteks peserta yoga di Titik Tenang Community, penelitian ini membatasi fokus pada dua faktor internal psikologis utama, yaitu stres dan regulasi emosi. Pembatasan ini didasarkan pada karakteristik unik olahraga yoga yang menitikberatkan pada penyelarasan pikiran, emosi, dan tubuh, sehingga kondisi stres dan kemampuan mengelola emosi diduga kuat menjadi determinan utama yang menentukan apakah seseorang tetap termotivasi untuk datang berlatih atau justru menarik diri dari aktivitas fisik tersebut.

Secara umum, penelitian terdahulu memang mencatat bahwa motivasi masyarakat untuk melakukan aktivitas olahraga di era modern tergolong dinamis. Penelitian ditemukan bahwa motivasi masyarakat untuk melakukan aktivitas olahraga termasuk dalam kategori tinggi, dengan persentase motivasi sebesar 72,52% berdasarkan hasil survei kuantitatif terhadap 86 responden (Libriani & Raharjo, 2022), penelitian selanjutnya menunjukkan bahwa ditemukan 62% praktisi yoga menyatakan alasan utama mengikuti yoga adalah untuk menjaga kesehatan mental dan mengelola stres (Park et al., 2016).

Faktor pertama yang diduga memengaruhi motivasi berolahraga adalah stres. Stres merupakan kondisi ketika individu menilai tuntutan lingkungan melebihi kemampuan atau sumber daya koping yang dimilikinya (Lazarus & Folkman, 1984). Pada populasi usia produktif, prevalensi stres tergolong tinggi akibat beban kerja, akademik, dan peran sosial (Puspitasari et al., 2025). Berdasarkan hasil studi awal, stres muncul sebagai kondisi psikologis yang cukup dominan dan menjadi pemicu utama yang menggerakkan motivasi peserta Yoga Titik Tenang Community untuk datang berlatih. Ketika ditanya mengenai situasi yang mendorong mereka mengikuti yoga, banyak responden menyebutkan kondisi stres dan kelelahan mental. Responden menggambarkan pengalaman stres melalui indikator seperti perasaan lelah secara mental, tekanan pekerjaan/peran sosial, kecemasan, overthinking, serta ketegangan emosional. Salah satu responden menyatakan, "Kalau lagi stres atau banyak masalah, yoga jadi tempat buat nenangin diri," sementara responden lain mengatakan, "Mental lagi down, banyak pikiran, yoga bantu banget buat lepasin beban." Selain itu, penelitian menunjukan besar, 35,1% responden dewasa melaporkan mengalami stres, dengan prevalensi yang sedikit lebih tinggi pada wanita (36,1%) dibanding pria (33,6%) (Smith & Wesselbaum, 2025). Penelitian pada mahasiswa kesehatan menunjukkan prevalensi stres yang sangat tinggi di kisaran 31–63,5% (Alwhaibi et al., 2023). Penelitian di Indonesia juga menunjukkan stres akademik pada mahasiswa di perguruan tinggi mencapai 48,4%–95,4% dalam beberapa kasus (Puspitasari et al., 2025).

Faktor kedua yang turut menentukan tinggi rendahnya motivasi berolahraga adalah regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan proses ekstrinsik dan juga intrinsik yang bertanggung jawab untuk memantau, menganalisis, dan mengubah reaksi emosional, utamanya aspek intens dan temporalnya, untuk mencapai suatu tujuan (Thompson, 1994). Fenomena ini menjadi perhatian karena semakin banyak individu yang mengalami tekanan psikologis dan kesulitan mengontrol emosinya. Kemampuan mengelola emosi secara adaptif memegang peranan penting dalam mempertahankan komitmen berolahraga. Dari studi awal ditemukan bahwa sebelum mengikuti yoga, 45,2% responden mengeluhkan kondisi emosi yang tidak stabil, gampang terdistraksi, dan merasa kewalahan (*overwhelmed*). Peserta yang memiliki strategi regulasi emosi yang baik (seperti *cognitive*

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

*reappraisal*) cenderung mampu mengarahkan emosi negatifnya menjadi dorongan positif untuk tetap hadir latihan. Sebaliknya, peserta dengan regulasi emosi yang rapuh cenderung memilih strategi penarikan diri (*avoidance*) ketika diserang emosi negatif, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan motivasi dan penghentian keterlibatan dalam aktivitas olahraga. Kondisi ini berpotensi semakin meningkat, regulasi emosi yang tidak optimal dapat menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam mengendalikan respons emosional, mengambil keputusan secara rasional, serta menghadapi tekanan psikologis secara adaptif (Mauss et al., 2007). Ketidakmampuan individu dalam meregulasi emosi secara efektif dapat memperburuk dampak tekanan tersebut dan berkontribusi pada penurunan kesejahteraan psikologis (Tamir & Mauss, 2011).

Konteks motivasi berolahraga, bagaimana seseorang mengelola emosinya akan menentukan apakah ia akan tetap termotivasi untuk berolahraga atau justru menarik diri. Melalui studi awal di Yoga Titik Tenang Community, ditemukan adanya dinamika regulasi emosi yang memengaruhi keterlibatan mereka. Sebelum mengikuti aktivitas yoga, responden mengeluhkan emosi yang kurang stabil, mudah tersinggung, overthinking, dan merasa kewalahan. Salah satu responden menyatakan, “Kalau lagi banyak tekanan, aku jadi gampang ke-trigger dan suka meluapkan emosi ke hal kecil,” yang menunjukkan adanya kesulitan regulasi emosi di awal. Namun, kemampuan regulasi emosi yang diupayakan lewat keterlibatan kelompok terbukti menjaga konsistensi motivasi mereka. Hubungan interpersonal yang aman di dalam komunitas memberikan rasa nyaman untuk mengekspresikan perasaan secara bebas. Observasi lapangan menunjukkan bahwa peserta yang mendapatkan dukungan sosial konsisten dari instruktur dan sesama anggota mampu mengekspresikan emosi secara adaptif, sehingga mereka tetap fokus dan termotivasi untuk hadir dalam latihan yoga. Sebaliknya, peserta dengan regulasi emosi yang rapuh dan minim dukungan lebih rentan mengalami ketegangan emosional yang berpotensi menurunkan motivasi berkelanjutan mereka.

Keterkaitan antar variabel ini diperkuat oleh model konseptual *“Mental Health through Sport”* memaparkan bagaimana partisipasi olahraga (terutama di level komunitas) dapat memfasilitasi regulasi emosi, kelekatan sosial, dan makna personal, yang selanjutnya mengurangi distress psikologis (Eather et al., 2023).

Penelitian pada mahasiswa menunjukkan bahwa aktivitas olahraga berpengaruh signifikan terhadap kemampuan regulasi emosi melalui mekanisme mediasi self-efficacy. Hasil analisis menunjukkan bahwa aktivitas fisik berkorelasi secara signifikan dengan self-efficacy ($r = 0,298$; $p < 0,01$) dan regulasi emosi ($r = 0,322$; $p < 0,01$). Lebih lanjut, analisis mediasi mengungkapkan bahwa self-efficacy memediasi secara penuh hubungan antara aktivitas olahraga dan regulasi emosi, dengan efek tidak langsung sebesar 0,029 yang mencakup sekitar 90,7% dari total pengaruh. Temuan ini menunjukkan bahwa frekuensi dan komitmen berolahraga berkontribusi terhadap peningkatan keyakinan diri, yang selanjutnya berhubungan dengan kemampuan individu dalam menerapkan strategi regulasi emosi secara lebih adaptif (Mu et al., 2024). Selain itu, Penelitian yang mempelajari hubungan regulasi emosi dan intensitas aktivitas fisik mahasiswa menunjukkan bahwa terdapat hubungan empiris antara keduanya, dengan hasil yang bervariasi mengingat persepsi regulasi emosi dapat memengaruhi bagaimana siswa terlibat dalam aktivitas fisik (Harita et al., 2025). Penelitian selanjutnya menguji hubungan regulasi emosi dengan self-confidence (kepercayaan diri) pada atlet perempuan dalam konteks olahraga kompetitif. Hasilnya menunjukkan hubungan kuat dan signifikan antara regulasi emosi dan kepercayaan diri ($r = 0,722$; $p < 0,05$), menegaskan bahwa kemampuan seseorang dalam mengelola emosinya sangat berkaitan dengan psikologis olahraga mereka (Dea Destian et al., 2025).

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa stres merupakan salah satu faktor psikologis yang berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi individu. Penelitian ini menemukan adanya korelasi signifikan antara perceived stress dan skor regulasi emosi ($r \approx 0,32$; $p \approx 0,05$), yang mengindikasikan bahwa meningkatnya tingkat stres yang dipersepsikan individu berkaitan dengan meningkatnya kesulitan dalam mengelola dan mengatur respons emosional, khususnya pada populasi usia produktif (Perumalsamy et al., 2025). Sejalan dengan penelitian sebelumnya, peneliti menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak dengan cerebral palsy ($r = -0,451$; $p = 0,001$). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu dengan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik

cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah (Ikasari & Kristiana, 2018). Secara keseluruhan, temuan-temuan ini memperkuat pandangan bahwa stres merupakan faktor penting yang berkaitan dengan regulasi emosi, sehingga relevan untuk dikaji lebih lanjut dalam konteks individu usia produktif yang menghadapi berbagai tuntutan kehidupan sehari-hari.

Meskipun keterkaitan antara stres, regulasi emosi, dan motivasi berolahraga telah banyak didiskusikan, hasil-hasil penelitian terdahulu masih menunjukkan kesenjangan hasil (*research gap*) dan inkonsistensi empiris. Beberapa penelitian menemukan bahwa tingkat stres yang tinggi berhubungan positif dengan peningkatan motivasi mencari aktivitas relaksasi seperti yoga (Park et al., 2016). Namun, studi lain justru menunjukkan bahwa stres yang tidak terkontrol berkorelasi negatif dengan komitmen dan motivasi berolahraga karena keterbatasan energi psikologis. Selain itu, penelitian pada mahasiswa menunjukkan bahwa motivasi berolahraga tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan regulasi emosi, dengan nilai korelasi $r = 0{,}112$ dan $p > 0{,}05$ (Dinil Haq, 2015). Kesenjangan hasil ini terjadi diduga karena penelitian terdahulu sebagian besar menguji variabel-variabel tersebut secara terpisah (parsial) serta jarang menelitinya secara simultan pada populasi komunitas olahraga berbasis kesadaran (*mindfulness*) seperti yoga. Beroperasinya variabel stres dan regulasi emosi secara bersama-sama (simultan) dalam membentuk motivasi berolahraga menjadi isu yang sangat krusial untuk dikaji. Memahami bagaimana interaksi antara tekanan stres harian dan kapasitas kontrol emosi dalam memprediksi motivasi berolahraga dapat memberikan gambaran komprehensif mengenai keberlanjutan gaya hidup sehat pada masyarakat urban. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan guna menguji secara empiris pengaruh stres dan regulasi emosi terhadap motivasi berolahraga pada peserta Yoga Titik Tenang Community.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI

**Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah stres berpengaruh terhadap motivasi berolahraga pada peserta Yoga Titik Tenang Community?
2. Apakah regulasi emosi berpengaruh terhadap motivasi berolahraga pada peserta Yoga Titik Tenang Community?

3. Apakah stres dan regulasi emosi secara simultan berpengaruh terhadap motivasi berolahraga pada peserta Yoga Titik Tenang Community?

**Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk menguji dan menganalisis pengaruh stres terhadap motivasi berolahraga pada peserta Yoga Titik Tenang Community.
2. Untuk menguji dan menganalisis pengaruh regulasi emosi terhadap motivasi berolahraga pada peserta Yoga Titik Tenang Community.
3. Untuk menguji dan menganalisis pengaruh stres dan regulasi emosi secara simultan terhadap motivasi berolahraga pada peserta Yoga Titik Tenang Community.

**Kegunaan Penelitian**

***Kegunaan Teoritis***

Secara akademis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya pada bidang psikologi olahraga, psikologi kesehatan, dan psikologi emosi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur dan bukti empiris mengenai peran tingkat stres dan kemampuan regulasi emosi dalam memprediksi serta membentuk motivasi berolahraga pada individu yang terlibat dalam aktivitas olahraga berbasis kesadaran (*mindfulness*) seperti yoga.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

***Kegunaan Praktis***

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak, antara lain:

1. **Bagi Peserta Yoga** Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan kesadaran diri (*self-awareness*) bagi peserta yoga mengenai bagaimana kondisi stres harian dan strategi pengelolaan emosi memengaruhi komitmen serta motivasi mereka untuk tetap aktif berolahraga. Pemahaman ini diharapkan membantu peserta

mengembangkan koping yang lebih adaptif agar dapat mempertahankan konsistensi berlatih secara berkelanjutan.

2. **Bagi Pengurus dan Instruktur Komunitas (Yoga Titik Tenang Community)** Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi dan masukan praktis bagi pengurus serta instruktur komunitas dalam merancang program, suasana kelas, maupun pendekatan instruksional yang tidak hanya berfokus pada teknik fisik yoga, tetapi juga merespons kebutuhan psikologis peserta terkait manajemen stres dan regulasi emosi demi menjaga ketahanan motivasi anggota.
3. **Bagi Peneliti Selanjutnya** Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan rujukan, pembanding, maupun dasar pengembangan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik mengkaji topik motivasi berolahraga, stres, dan regulasi emosi, baik dengan memperluas cakupan variabel (misalnya menambahkan variabel mediasi/moderasi seperti *self-efficacy* atau *social support*) maupun pada populasi dan jenis olahraga yang berbeda.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG