

## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh (menurut KKBI). Olahraga berbeda dengan aktivitas fisik biasa. Aktivitas fisik merujuk kepada gerakan yang membutuhkan kontraksi otot. Sementara itu, olahraga adalah bentuk khusus dari aktivitas fisik yang terencana dan sengaja dilakukan untuk menyehatkan badan. Ada beberapa manfaat olahraga yang dilakukan secara teratur diantaranya secara psikologis dapat meningkatkan suasana hati, mengurangi perasaan depresi, mengurangi kecemasan, serta menurunkan stress. Sedangkan secara fisik, olahraga yang teratur dapat membangun dan mempertahankan kekuatan otot dan tulang, meningkatkan energi, baik untuk orang yang sehat atau mereka yang menderita berbagai kondisi medis, mengurangi risiko penyakit kronis, menjaga kesehatan dan memori otak, membantu meningkatkan kualitas tidur, membantu menghilangkan rasa sakit kronis. (*Healthline*, Juli 2021)

Ada banyak jenis aktivitas fisik dalam olahraga baik secara berkelompok (team) misalnya olahraga bola basket, volly, sepak bola, futsal, dan juga ada olahraga yang dilakukan secara individual, diantaranya berenang, bersepeda, berlari, jogging, pencak silat, taekwondo, dan lainnya. Salah satu diantara jenis olahraga yang saat ini digemari kalangan masyarakat Jakarta di masa pandemi ini adalah olahraga bersepeda. Bersepeda menurut Dokter Oryza Satria, Sp.OT (K) dapat membantu melancarkan sirkulasi darah dan berdampak pada *mood* bahagia, apalagi jika fokus menikmati pergerakan badan dan lingkungan sekitar sehingga bisa lebih *mindful*. Dengan bersepeda selama 30 menit setiap hari, dapat menurunkan tingkat depresi, seiring dengan meningkatnya kadar hormon *endorphin* dalam tubuh, meningkatkan kreativitas dan daya ingat, olahraga bersepeda juga dapat membantu tubuh lebih rileks. (<https://nova.grid.id/>)

Menurut data yang dilaporkan oleh *The Institute for Transportation and Development Policy* (ITDP) hingga saat ini terjadi peningkatan jumlah pengguna sepeda pada titik tertentu di Jakarta. Selama masa Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) terjadi peningkatan pesepeda sebesar 1.000 persen atau 10 kali lipat dari sebelumnya. Survei dari Oktober 2019 dibandingkan dengan masa PSBB saat ini, di wilayah Dukuh Atas dari selatan ke utara (Bundaran Senayan menuju Bundaran HI) pada jam sibuk pagi, peningkatannya lebih dari 1.000 persen dari 21 pesepeda menjadi 235 pesepeda. Sementara wilayah Sudirman-Thamrin dan segmen Gelora Bung Karno (arah selatan ke utara) tercatat dari 129 pesepeda menjadi 249 pesepeda atau peningkatan sebesar 93 %.

Dilansir dari [beritajakarta.id](http://beritajakarta.id), Suku Dinas Perhubungan (Sudinhub) Jakarta Barat mencatat warga yang berolahraga di enam ruas jalan di Kembangan tercatat sebanyak 7.443 pesepeda, pernah terjadi pada hari minggu pagi tanggal 12 Juli

2020 sebanyak 14.006 pesepeda memanfaatkan kawasan khusus pesepeda di Jalan Gajah Mada dan Jalan Hayam Wuruk, Taman Sari. Selain itu sebagai langkah mendistribusikan konsentrasi masyarakat, khususnya pengguna sepeda, agar tidak hanya memadati jalan Sudirman – Thamrin, Jakarta Pusat. Berdasarkan hasil evaluasi, ada beberapa lokasi yaitu Jakarta Barat di Jalan Gajah Mada, dan Jalan Hayam Wuruk. Jakarta Utara di Jalan Danau Sunter dan Jalan Benyamin Sueb. Jakarta Timur di Jalan Raya Raden Intan dan Jalan KBT Sisi Utara. Jakarta Selatan di jalan layang non Tol Antasari.

Selain para pesepeda individual, ada pula komunitas pesepeda yang mulai menjamur di Jakarta seperti KSKJ (Komunitas Sepeda Kemayoran Jakarta), Komunitas sepeda Koja, KOSTI (Komunitas Sepeda Tua Indonesia), dan B2W (*Bike To Work*). Para pesepeda ini, baik pesepeda individual maupun yang berada dalam komunitas melakukan kegiatan bersepeda tidak hanya di saat libur akhir minggu, namun ada juga yang melakukannya setiap hari disela-sela kegiatan *Work From Home* (WFH) di masa pandemi ini dengan alasan dan pertimbangan yang berbeda-beda.

Dari hasil wawancara dengan ke 4 (empat) orang pesepeda ini B, Karyawan, usia 29 Tahun, Jakarta Utara menyatakan bahwa selama pandemi ini, ia bekerja dari rumah, tidak bisa kemana-kemana. Pertimbangan bersepeda dimasa pandemi adalah mencari kenyamanan bersama keluarga, bisa bertemu banyak orang dan bisa *happy*. Sedangkan L, karyawati, usia 38 tahun, Jakarta Barat menyatakan bahwa selama pandemi kerja di rumah, tidak bisa ketemu teman-teman di kantor atau olahraga di tempat *gym* sehingga sering bosan. Pada akhirnya, ia memutuskan untuk bersepeda karena saat sedang *gowes*, bisa bertegur sapa, banyak teman, awalnya tujuan bersepeda untuk olahraga agar sehat, akan tetapi bersepeda ia lanjutkan ketika berangkat dan pulang dari kantor dengan alasan dari pada naik kendaraan umum. Dengan bersepeda ia senang bisa membuat relaks, apalagi jalur yang ia tempuh cukup aman. Sedangkan A, Mahasiswi, Usia 24 Tahun, Jakarta Timur selama pandemi aktivitas terbatas, tidak bisa melakukan aktivitas di luar rumah, tidak bisa berkumpul dengan teman-teman, tidak bisa jalan-jalan, dan merasa bosan. Ia bersepeda mengikuti teman untuk mengalihkan rasa bosan di hari sabtu dan minggu, dengan bersepeda ternyata ia merasa senang dan tertawa bareng teman, hilang rasa bosan. Sedangkan F, 40 Tahun, Ojek *Online*, Jakarta Selatan menyatakan bahwa dimasa pandemi ini terhambatnya aktivitas di luar rumah dan terhambat juga dalam bekerja, selama pandemi susah mencari orderan sebagai ojek *online*. Ia merasa stress dan badan tidak enak karena di rumah terus. Ia bersepeda selain untuk kesehatan juga untuk menghilangkan stres dan lebih segar.

Dari hasil wawancara dengan ke empat subjek pesepeda tersebut terlihat ada yang merasa tidak bisa beraktivitas dengan leluasa, merasa tidak nyaman, merasa jenuh, bosan di rumah saja, dan merasa stress. Hal ini seperti yang dikutip dari [republika.co.id](http://republika.co.id), oktober (2021) tentang laporan Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (P2P) Kementerian Kesehatan (Kemenkes) yang

menyatakan, bahwa dampak pandemi Covid-19 menyebabkan angka kasus gangguan mental/jiwa dan depresi mengalami peningkatan hingga 6,5 persen di Indonesia. Penyebabnya sebagian besar adalah masalah keterbatasan sosial karena terlalu lama diam di rumah, dan karena kehilangan pekerjaan. Mereka yang mengalami gangguan mental/jiwa dan depresi mulai usia 15 tahun hingga 50 tahun atau usia produktif. Begitu pula dari hasil survey tahun 2020 yang dilakukan Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI), sebanyak 63 persen responden mengalami cemas dan 66 persen responden mengalami depresi akibat pandemi Covid-19. Menurut Bradburn (dalam Ryff & Keyes, 1995), *Psychological Well-Being* merujuk pada perasaan-perasaan seseorang mengenai aktivitas hidup sehari-hari. Perasaan ini dapat berkisar dari kondisi mental negatif seperti ketidakpuasan hidup, kecemasan, sampai ke kondisi mental positif seperti kemampuannya untuk aktualisasi diri. Seseorang yang memiliki *Psychological Well-Being* tinggi akan merasa puas dengan hidupnya, memiliki kondisi emosional yang positif, mampu melalui pengalaman-pengalaman buruk yang dapat menghasilkan kondisi emosional negatif, memiliki hubungan positif dengan orang lain, mampu menentukan nasibnya sendiri tanpa bergantung dengan orang lain, mengontrol kondisi lingkungan sekitar, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan mampu mengembangkan dirinya sendiri. Akan tetapi, berbeda dengan mereka yang memiliki *Psychological Well-Being* rendah, seseorang menjadi pasrah terhadap keadaan (Ryff & Keyes, 1995).

Dengan demikian di masa pandemi ini, pesepeda di wilayah Jakarta yang memiliki *Psychological Well-Being* tinggi akan memiliki emosi positif yaitu merasa nyaman, relaks, bahagia, merasa senang, relatif bebas dari rasa tegang dan masih tetap bersyukur meskipun diharuskan membatasi diri bertemu dengan orang lain, tetap bisa menerima pengalaman yang tidak menyenangkan di masa pandemi ini dengan berpikir positif, tetap mampu menjalin relasi sosial yang dekat dan menyenangkan dengan orang lain, mampu menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungan sekitar, tetap produktif mengembangkan diri dan memiliki target serta tujuan hidup. Sedangkan pesepeda di wilayah Jakarta yang memiliki *Psychological Well-Being* rendah diduga akan memiliki emosi yang cenderung negatif seperti mudah cemas, takut, bosan, tidak berenergi, merasa putus asa menghadapi situasi pandemi ini, merasa tidak berdaya menghadapi keadaan yang serba membatasi geraknya selama pandemi, pasif dan menyerah dengan keadaan, dan tidak memiliki harapan. Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian Rifayanti (2021) dengan judul 'Kesejahteraan Psikologis, Harapan dan Kebersyukuran di Masa New Normal' yang menyatakan bahwa ada pengaruh signifikan kesejahteraan psikologis dan harapan terhadap kebersyukuran. Dalam penelitian ini dijelaskan bahwa kesejahteraan psikologis dan harapan mampu memprediksi kebersyukuran. Selain itu dari hasil penelitian RR. Ayunda Putri Edelweiss (2020) dengan judul 'Pengaruh kebersyukuran terhadap *Psychological Well-Being* yang dimediasi oleh kebahagiaan' menyatakan bahwa pengaruh kebersyukuran terhadap *Psychological Well-Being*

adalah berpengaruh signifikan positif, pengaruh kebersyukuran terhadap kebahagiaan adalah berpengaruh signifikan positif, pengaruh kebahagiaan terhadap *Psychological Well-Being* diperoleh hasil berpengaruh positif dan signifikan, pengaruh kebersyukuran terhadap *Psychological Well-Being* yang dimediasi oleh kebahagiaan diperoleh hasil berpengaruh positif dan signifikan. Penelitian ini menunjukkan bahwa kebersyukuran yang diiringi dengan kebahagiaan meningkat maka *Psychological Well-Being* akan semakin meningkat. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *Psychological Well-Being* berkaitan dengan kebersyukuran, kebahagiaan dan kondisi emosi yang positif. Dari uraian tersebut di atas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana Gambaran *Psychological Well-Being* para pesepeda di wilayah DKI Jakarta dikarenakan meningkatnya jumlah pesepeda di masa pandemi covid 19.

## 1.2 Rumusan Masalah

Dari Uraian tersebut diatas, maka permasalahan penelitian ini adalah :

1. Bagaimana gambaran *Psychological Well-Being* para pesepeda di wilayah DKI Jakarta.
2. Dimensi manakah yang paling dominan dari *Psychological Well-Being* para pesepeda di wilayah DKI Jakarta
3. Bagaimana Gambaran *Psychological Well-Being* para pesepeda di wilayah DKI Jakarta berdasarkan data penunjang (usia, jenis kelamin, pekerjaan)

## 1.3 Tujuan dan Manfaat Penelitian

### 1.3.1 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui gambaran *Psychological Well-Being* para pesepeda di wilayah DKI Jakarta.
2. Untuk mengetahui dimensi yang paling dominan dari *Psychological Well-Being* para pesepeda di wilayah DKI Jakarta
3. Mengetahui gambaran *Psychological Well-Being* para pesepeda di wilayah DKI Jakarta berdasarkan data penunjang (usia, jenis kelamin, pekerjaan.)

### 1.3.2 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- Manfaat teoritis

Diharapkan agar hasil penelitian tentang *Psychological Well-Being* dapat dijadikan referensi dan menambah ilmu pengetahuan khususnya bidang Psikologi Kesehatan.

- Manfaat praktis

Diharapkan agar hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang kondisi *Psychological Well-Being* di masa pandemi covid-19 kepada para pesepeda atau komunitas pesepeda di wilayah DKI Jakarta dari setiap klasifikasi.

