

HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL PADA MAHASISWA/I FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PELITA HARAPAN

Aimee Josephine¹, Brian Lucas²

1. Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan
2. Dokter Pembimbing Departemen Radiologi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan

ABSTRAK

Latar Belakang: Kecerdasan emosional sering disebut sebagai keterampilan, kemampuan, kompetensi, dan bahkan ciri kepribadian. Kecerdasan emosional memegang peranan penting dalam kehidupan mahasiswa/i karena disebut dapat mengurangi tingkat kelelahan dan meningkatkan kinerja akademik. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosional. Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang diduga berpengaruh terhadap kecerdasan emosional. Penelitian terdahulu menunjukkan hasil yang inkonsisten sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk meninjau lebih lanjut hasil penelitian terdahulu.

Tujuan: Mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik dengan kecerdasan emosional pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan

Hipotesis: Terdapat hubungan positif antara tingkat aktivitas fisik dengan kecerdasan emosional pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan metode potong lintang (*cross-sectional*). Sampel sebanyak 104 orang, yang merupakan mahasiswa/i Fakultas Kedokteran UPH dan dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Pengambilan data dilakukan dari Januari 2021 hingga April 2021. Hasil penelitian diolah dengan program SPSS dan metode korelasi *spearman*.

Hasil Penelitian : Aktivitas fisik memiliki hubungan signifikan yang kuat dengan kecerdasan emosional secara keseluruhan ($p < 0,001$ r ; r = 0,667), beserta dengan komponen sensitivitas ($p < 0,001$ r ; r = 0,552), maturitas ($p < 0,001$ r ; r = 0,510), dan kompetensi ($p < 0,001$ r ; r = 0,625).

Kesimpulan : Pada penelitian ini didapatkan adanya hubungan positif yang kuat antara tingkat aktivitas fisik dengan kecerdasan emosional. Mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan memiliki rata-rata tingkat aktivitas fisik yang cukup dan kecerdasan emosional yang sangat tinggi.

Kata Kunci: tingkat aktivitas fisik, kecerdasan emosional, mahasiswa/i kedokteran.

RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND EMOTIONAL INTELLIGENCE IN MEDICAL STUDENTS OF PELITA HARAPAN UNIVERSITY

Aimee Josephine¹, Brian Lucas²

3. Medical student in Pelita Harapan University
4. Medical doctor of radiology department

ABSTRACT

Background : Emotional intelligence is often referred to as skills, abilities, competency, and even personality trait. Emotional intelligence holds an important role in university students' life due to its benefits in reducing burnout and improve academic performance. Many factors can affect a person's emotional intelligence. Physical activity is one of many factors that is thought to affect emotional intelligence. Previous studies have shown inconsistent results so that further research is needed to review the results.

Objectives: To understand the relationship between physical activity and emotional intelligence in Pelita Harapan University Faculty of Medicine students.

Hypothesis: There is a positive correlation between physical activity and emotional intelligence in students of Faculty of Medicine in Pelita Harapan University.

Method: This study uses a cross-sectional method. There are 104 samples in total collected by using purposive sampling from students of Pelita Harapan University Faculty of Medicine. Data retrieval was conducted in January-April 2021. The collected data was processed using SPSS Hasil penelitian diolah dengan program SPSS with spearman's correlation method.

Results : Physical activity has a strong significant relationship with overall emotional intelligence ($p < 0,001$ r ; r = 0,667), sensitivity ($p < 0,001$ r ; r = 0,552), maturity ($p < 0,001$ r ; r = 0,510), and competency ($p < 0,001$ r ; r = 0,625)

Conclusion : This study found a strong positive relationship between physical activity and emotional intelligence along with its components. On average, Pelita Harapan University Faculty of Medicine students are moderately active and have very high emotional intelligence.

Keywords: Physical activity, emotional intelligence, medical students.