

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Aktivitas fisik adalah gerakan yang dihasilkan oleh otot rangka dan memerlukan adanya pengeluaran energi.¹ Aktivitas fisik memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan yang tidak hanya terbatas pada kesehatan secara jasmani, tetapi juga secara psikologis dan emosional. Risiko depresi dan gangguan kecemasan menurun dengan melakukan aktivitas fisik yang rutin.² WHO menyarankan untuk beraktivitas fisik intensitas moderat selama 150 menit setiap minggu. Dampak positif dari aktivitas fisik sudah diketahui secara luas, tetapi masih banyak orang tidak melakukannya dengan berbagai alasan. Suatu penelitian di salah satu universitas di Indonesia menunjukkan bahwa 60% mahasiswa/i kedokteran di universitas tersebut melaporkan tingkat aktivitas fisik yang rendah.³ Hal ini sangat disayangkan karena menurut sebuah penelitian di Malaysia, orang yang aktif secara fisik memiliki risiko lebih rendah terhadap masalah kesehatan mental yang meliputi gejala somatik, kecemasan, depresi, insomnia, dan disfungsi sosial.⁴

Kecerdasan emosional merupakan abilitas, kapasitas, dan keterampilan untuk mengidentifikasi, menilai, dan mengatur emosi.⁵ Kecerdasan emosional memiliki cakupan yang luas. Menurut Daniel Goleman (1998), kecerdasan emosional dibagi menjadi lima kelas besar, antara lain, kesadaran diri, regulasi diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Orang dengan kecerdasan emosional yang tinggi dapat mengenal diri mereka dengan baik dan merasakan keadaan emosional orang lain. Kedua hal ini penting agar terjadi interaksi sosial yang baik. Kemampuan yang tinggi untuk mengenali dan mengendalikan perasaan membuat seseorang dapat mengurangi insiden terjadinya stres. Pada sebuah penelitian mengenai tingkat stres pada mahasiswa/i kedokteran tingkat akhir, ditemukan bahwa 60,5% yang lulus ujian memiliki tingkat stres yang tinggi akibat stresor akademik.⁶ Angka ini dapat turun bila mahasiswa/i mampu untuk mengatur tingkat stress yang merupakan salah satu komponen penting dalam kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional merupakan suatu hal yang penting dalam dunia kedokteran. Keputusan para tenaga medis dapat dipengaruhi oleh emosi

mereka yang akan berdampak pada hasil dan kualitas dari pelayanan kesehatan yang diberikan.⁷

Penelitian di India membuktikan bahwa mahasiswa yang aktif secara fisik memiliki tingkat kecerdasan emosional yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak aktif secara fisik.⁸ Penelitian lain menunjukkan bahwa aktivitas fisik meningkatkan empati dan regulasi emosi pada pasien dengan *multiple sclerosis*.⁹ Hal ini dapat terjadi karena pada saat beraktivitas fisik, tubuh mengeluarkan neurotransmitter endorfin yang membuat perubahan positif terhadap kepercayaan diri dan regulasi emosi seseorang.¹⁰

Beberapa studi terdahulu menunjukkan adanya hubungan positif antara tingkat aktivitas fisik dengan kecerdasan emosional, tetapi sebuah penelitian oleh Johan Grape di Linnaeus University menyatakan sebaliknya.¹¹ Di Indonesia sendiri belum banyak yang menganalisis masalah ini. Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan untuk meninjau lebih lanjut hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kecerdasan emosional serta memberikan data yang dapat menunjang penelitian selanjutnya.

1.2 Rumusan Masalah

Beberapa studi terdahulu melaporkan adanya hubungan positif antara tingkat aktivitas fisik dengan kecerdasan emosional, tetapi ada sebuah penelitian di tahun 2020 yang menyatakan sebaliknya.¹¹ Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kecerdasan emosional pada populasi mahasiswa/i kedokteran UPH di Indonesia.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Apakah tingkat aktivitas fisik berhubungan dengan kecerdasan emosional Mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan?

1.4 Tujuan

1.4.1 Tujuan Umum

- Untuk melihat hubungan tingkat aktivitas fisik dengan kecerdasan emosional

pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.4.2 Tujuan Khusus

- Untuk melihat distribusi tingkat aktivitas fisik pada Mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan
- Untuk melihat distribusi kecerdasan emosional Mahasiswa/i Fakultas kedokteran Universitas Pelita Harapan

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Akademis

- Mendukung pengembangan pengetahuan ilmu kedokteran.
- Meningkatkan pengetahuan mengenai hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kecerdasan emosional.
- Menambah wawasan dan mendorong peneliti untuk berpikir kritis dalam pembuatan karya ilmiah.

1.5.2 Manfaat Praktis

- Menjadi bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya.
- Meningkatkan kesadaran pembaca mengenai pentingnya kecerdasan emosional