

ABSTRAK

HUBUNGAN REKREASI DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PELITA HARAPAN

Ajita Shri Kumala Wisesan¹

1. Fakultas Kedokteran, Universitas Pelita Harapan

Latar belakang

Rekreasi adalah kegiatan yang dilakukan pada waktu luang di luar dari pekerjaan atau kewajiban seseorang individu, yang bertujuan untuk merelaksasi, menghibur diri, meraih prestasi sosial, atau pengembangan diri. Mahasiswa kedokteran memiliki tingkat stres tinggi, hingga 63.8% dari mereka mengalami stres pada hidupnya. Stres yang berlebih dapat mempengaruhi tingkat kesehatan dan prestasi akademik mahasiswa, maka keterlibatan dalam aktivitas rekreasi yang menimbulkan emosi positif dapat dipergunakan untuk menurunkan tingkat stres mereka. Walaupun sudah terdapat banyak penelitian mengenai aktivitas rekreasi dan kesehatan, kebanyakan dari penelitian ini dilakukan di luar negeri, dan pada kelompok usia tua. Maka, penelitian ini penting untuk dilakukan untuk mengidentifikasi peran rekreasi sebagai intervensi dini terhadap pencegahan gangguan kesehatan mental.

Tujuan

Mengetahui hubungan antara rekreasi dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan

Hipotesis

Terdapat korelasi negatif antara rekreasi dengan tingkat stres pada mahasiswa FK-UPH.

Metode

Penelitian ini menggunakan kuesioner *Pittsburg Enjoyable Activities Test* (PEAT) untuk mengukur rekreasi, dan kuesioner *Medical Student Stressor Questionnaire* (MSSQ) untuk mengukur stres. Penelitian ini dilakukan dengan desain studi analitik korelatif dan komparatif kategorik, dengan cara *studi cross-sectional* di Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan. Sampel pada penelitian ini sebanyak 71

mahasiswa FKUPH. Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan teknik probabilitas sistematis.

Hasil

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara rekreasi dengan tingkat stres mahasiswa FK-UPH. Pada uji statistik korelasi *Pearson* didapatkan *p-value* = 0.796 dan koefisien $r = 0.31$, dan pada uji statistik *Continuity Correction* didapatkan *p-value* = 0.751.

Kesimpulan

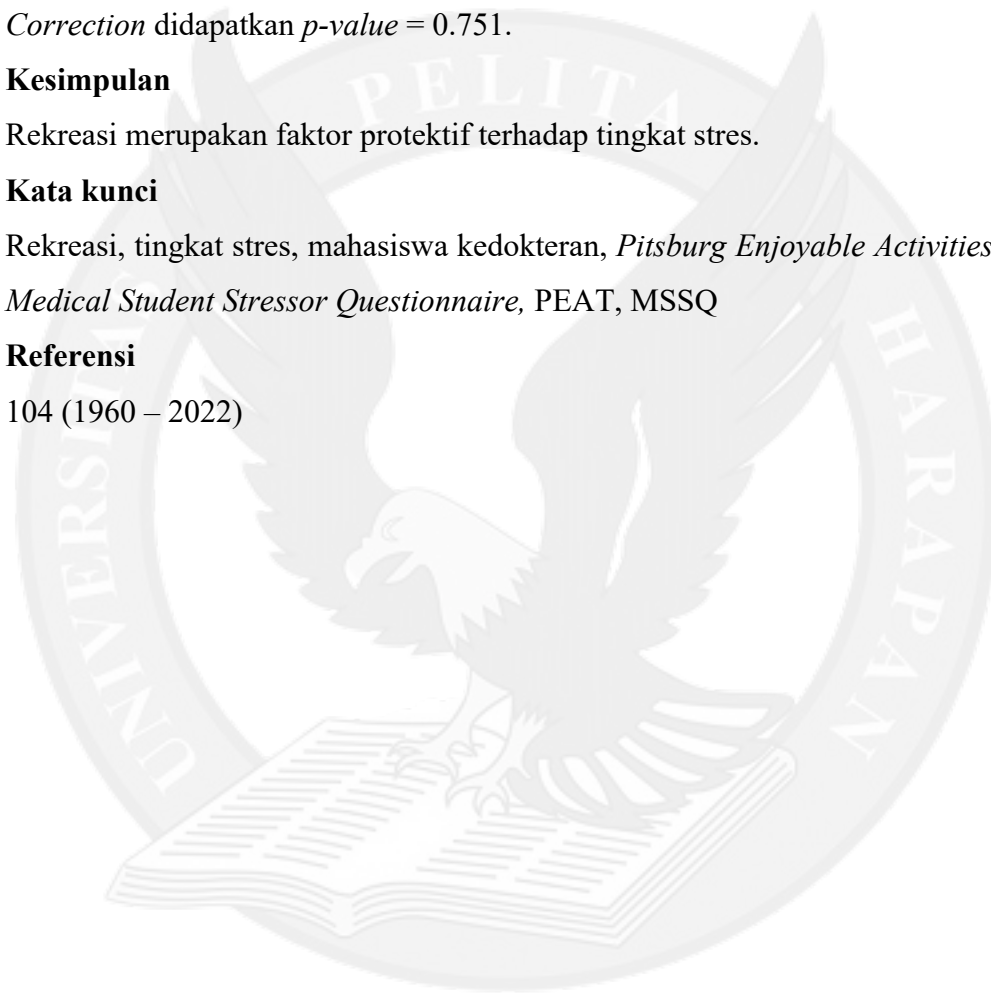
Rekreasi merupakan faktor protektif terhadap tingkat stres.

Kata kunci

Rekreasi, tingkat stres, mahasiswa kedokteran, *Pittsburg Enjoyable Activities Test*, *Medical Student Stressor Questionnaire*, PEAT, MSSQ

Referensi

104 (1960 – 2022)



ABSTRACT

THE ASSOCIATION BETWEEN LEISURE ACTIVITY AND STRESS LEVEL OF MEDICAL STUDENTS OF UNIVERSITAS PELITA HARAPAN

Ajita Shri Kumala Wisesan¹

1. Fakultas Kedokteran, Universitas Pelita Harapan

Background

Leisure activities are activities that people engage in at times between work and other obligations for their own relaxation, amusement, social achievements, or personal development. Medical students have high stress levels, 63.8% of them experience stress in their life. High stress levels can affect their health and academic performance, thus involvement in these activities which evoke positive emotions can lower their stress levels. There are numerous studies done on leisure and health, but most of these are done abroad and on the older population. Thus, this study should be done to identify leisure activities as an early intervention for the prevention of mental diseases.

Objective

This study investigates the association of leisure activities and stress level of medical students of Universitas Pelita Harapan.

Hypothesis

There is a negative correlation between leisure activities and stress level of medical students of Universitas Pelita Harapan.

Method

This research utilized 2 questionnaires: (1) Pittsburg Enjoyable Activities Test (PEAT) to measure leisure activities, and (2) Medical Student Stressor Questionnaire (MSSQ) to measure stress. This research adopts a cross-sectional study with a correlation and comparative research design. Systematic probability sampling was used for 71 students of the Faculty of Medicine of Universitas Pelita Harapan.

Results

There is no significant relationship between leisure activity and stress levels for medical students of Universitas Pelita Harapan. Statistical tests show p-value of

0.796 and R coefficient of 0.31 using Pearson Correlation, and p-value of 0.751 using Continuity Correlation.

Conclusion

Leisure activity a protective factor against stress level.

Keywords

Leisure, leisure activities, recreation, stress level, medical students, Pittsburg Enjoyable Activities Test, Medical Student Stressor Questionnaire, PEAT, MSSQ

Reference

104 (1960 – 2022)

