

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 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.¹ Rekreasi adalah bagian penting dalam kehidupan sehari-hari dan mempunyai peran yang besar dalam menjaga gaya hidup yang sehat.² Namun, aktivitas rekreasi sering kali dilupakan atau diabaikan karena kebanyakan orang memilih untuk menggunakan waktu luang mereka untuk memperbaiki kehidupan mereka daripada melakukan kegiatan tersebut.³ Kesibukan ini adalah sesuatu yang telah diasosiasikan dengan kesuksesan; orang sibuk dipandang sebagai orang yang kompeten, ambisius, dan diperlukan.

Rekreasi merupakan faktor penting dalam menjaga dan meningkatkan kondisi kesehatan mental. Kesehatan mental didefinisikan oleh *World Health Organization* (WHO) sebagai kondisi kesehatan dimana seorang individu menyadari kemampuan dirinya untuk menghadapi stresor dalam kehidupan sehari-hari, dapat bekerja secara produktif, dan dapat berkontribusi kepada komunitas.⁴ Sebuah studi yang dilakukan di Korea menyatakan bahwa berekreasi dapat memberikan manfaat terhadap kesehatan mental, fisik dan dukungan sosial dari komunitas mereka.⁵

Mahasiswa kedokteran memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibanding dengan usia kelompok mereka.⁶⁻¹¹ 63.8% dari mahasiswa kedokteran mengalami stres pada hidupnya, mereka memiliki tingkat stres paling tinggi dibandingkan dengan mahasiswa pada jurusan lain, diikuti oleh mahasiswa jurusan teknik, kedokteran hewan, ekonomi dan manajemen.^{12,13} Tingkat stres tinggi pada mahasiswa dapat mempengaruhi tingkat kesehatan dan prestasi akademik mereka. Sesungguhnya, tingkat stres yang optimal dapat meningkatkan kemampuan

seseorang untuk melakukan sesuatu. Stres yang optimal dan yang bersifat positif dapat memotivasi, mendorong, memfasilitasi pembelajaran, dan meningkatkan kemampuan belajar.¹⁴ Namun, stres yang berlebih justru menyebabkan masalah pada kesehatan fisik dan mental, mengurangi harga diri, dan mempengaruhi prestasi akademik.¹⁵ WHO menyatakan bahwa mahasiswa harus sehat, penuh perhatian, dan memiliki emosional yang stabil untuk pendidikan baik karena masalah pada kesehatan sering kali menjadi sebuah hambatan untuk mendapatkan pengetahuan dan keterampilan.¹⁶ Sebuah studi mengenai hubungan stres dan prestasi akademik pada mahasiswa kedokteran mendukung pernyataan ini. Hasil studi tersebut menyatakan bahwa terdapat korelasi negatif antara tingkat stres dan prestasi akademik.¹⁷ Maka dari itu, mahasiswa kedokteran dapat memanfaatkan waktu luang mereka untuk berekreasi untuk mengatasi stres yang mereka alami.

Terdapat banyak penelitian yang menyatakan bahwa rekreasi bermanfaat untuk kesejahteraan. Rekreasi memegang peran penting sebagai intervensi untuk memperbaiki gejala dari penyakit psikologis, dan bermanfaat bagi semua orang karena dapat mempertahankan bahkan meningkatkan kesejahteraan seseorang.¹⁸ Namun penelitian terdahulu mengenai rekreasi dan kesehatan lebih banyak dilakukan di luar negeri dan terhadap kelompok usia tua. Oleh karena itu, penelitian mengenai rekreasi dan tingkat stres perlu dilakukan khususnya terhadap mahasiswa kedokteran, untuk mengetahui apakah aktivitas rekreasi dapat menjadi sebuah intervensi dalam pencegahan gangguan psikologis yang mungkin mereka alami.

1.2 Perumusan masalah

Sudah terdapat banyak penelitian sebelumnya mengenai hubungan rekreasi dengan kesehatan, tetapi kebanyakan dari penelitian ini dilakukan di luar negeri sehingga terdapat perbedaan secara kultural yang mungkin mempengaruhi hubungan antara kedua variabel ini. Selain itu, penelitian mengenai rekreasi juga lebih banyak dilakukan terhadap kelompok usia tua. Semua ini menarik perhatian peneliti sehingga ingin melakukan studi mengenai hubungan rekreasi dengan

tingkat stres pada orang Indonesia khususnya pada mahasiswa kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.3 Pertanyaan penelitian

1. Bagaimana rekreasi yang dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan?
2. Bagaimana tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan?
3. Apakah terdapat hubungan antara rekreasi dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan?

1.4 Tujuan

1.4.1 Tujuan umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan rekreasi dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.4.2 Tujuan khusus

- Mengetahui rekreasi yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.
- Mengetahui tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.5 Manfaat penelitian

1.5.1 Manfaat akademik

Penelitian ini bermanfaat untuk memperoleh pengetahuan mengenai rekreasi dan pengaruhnya terhadap tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan, dan dapat menjadi referensi untuk penelitian kedepannya.

1.5.2 Manfaat praktis

Hasil penelitian dapat memberikan informasi kepada masyarakat khususnya mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan mengenai manfaat dan peran rekreasi dalam menjaga dan mempertahankan kesehatan.

