

Hubungan antara tingkat stres dengan intensitas olahraga pada mahasiswa reguler 2008 FMIPA UI = The relationship between stress level and sport intensity among undergraduate mathematics and natural science students in University of Indonesia batch 2008

Jemirda Sundari Y., author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20311330&lokasi=lokal>

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan intensitas olahraga pada mahasiswa reguler 2008 FMIPA UI. Variabel penelitian ini mencakup karakteristik responden, tingkat stres, dan intensitas olahraga. Desain yang digunakan adalah deskriptif korelatif yaitu mendeskripsikan hubungan antara variabel yang berasal dari satu group sampel. Teknik pengambilan sampel adalah accidental sampling. Peneliti mengambil data sebanyak 90 responden, setelah dilakukan proses pengolahan data didapatkan 1 buah data yang missing dan 89 data yang lengkap.

Hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan intensitas olahraga pada mahasiswa reguler 2008 FMIPA UI ($p= 0.517, = 0.05$). Tingkat stres yang mendominasi pada mahasiswa FMIPA UI adalah stres rendah (51,7%) dan olahraga sebagai koping stres tidak mendominasi pada mahasiswa tersebut. Maka, diharapkan adanya penelitian lanjutan yang menghubungkan antara stres dengan koping stres lainnya seperti melakukan hal yang disenangi.

.....The purpose of this research was to identify the relationship between stress level and sport intensity among undergraduate mathematics and natural science students in University of Indonesia batch 2008.

Variables included in this research were participant?s characteristics, stress level, and sport intensity. This study used correlative descriptive design to describe relationship between variables in single sample group. Sampling technique used was accidental sampling. Author took informed consent to 90 participants, while after data processed, 1 missing data found and 89 questionnaires were complete.

The result showed there was no significant relationship between stress level and sport intensity among participants ($p= 0.517, = 0.05$). Stress level dominating participants was low level of stress (51,7%) and sports as coping towards stress were not dominating participants. Further research is required to identify the relationship between stress and coping towards stress such doing hobbies.