

# Hubungan antara persepsi terhadap dukungan sosial dan distres psikologis pada individu yang mengikuti komunitas olahraga di wilayah Jabodetabek = The Relationship between perceived social support and psychological distress among people who join sport community in Jabodetabek / Aya Audi Rachgea

Aya Audi Rachgea, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20429277&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

### <b>ABSTRAK</b><br>

Beban dan tuntutan kerja yang tinggi menyebabkan masyarakat perkotaan kurang melakukan aktivitas fisik. Meskipun demikian, masyarakat perkotaan tetap mencari cara untuk beraktivitas fisik. Mereka melakukan aktivitas fisik baik secara individu maupun bersama-sama dalam sebuah komunitas olahraga. Selain bermanfaat untuk kesehatan fisik, bergabung dalam komunitas olahraga juga memiliki manfaat bagi kesehatan mental, yaitu menurunkan distres psikologis. Masyarakat yang bergabung dalam komunitas olahraga memiliki akses yang lebih besar untuk mendapatkan dukungan sosial yang kemudian dapat menurunkan distres psikologis. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui apakah individu yang bergabung dalam komunitas olahraga memiliki dukungan sosial yang tinggi sekaligus distres psikologis yang rendah. Partisipan penelitian berjumlah 1108 orang yang berusia 18-65 tahun dan berdomisili di wilayah Jabodetabek. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara persepsi terhadap dukungan sosial dan distres psikologis ( $r = -0,322$ ,  $p < 0,01$ ). Artinya, semakin tinggi persepsi terhadap dukungan sosial seseorang, maka semakin rendah distres psikologis yang dialaminya.

<hr>

### <b>ABSTRACT</b><br>

Workload and high demand leads urban communities became less physically active. Nevertheless, the urban community still looking for ways to perform physical activity. They perform physical activity either individually or together in sport community. Besides beneficial for physical health, join the sports community also has benefits for mental health especially to reduce psychological distress. People who join the sports community have greater access to get social support which can lower the psychological distress. Therefore, researchers wanted to know whether the individuals who joined the sports community have a high social support dan lower psychological distress. Total research participant are 1108 age range from 18-65 and domiciled in Jabodetabek. The result of the research show there were significant negative relationship between perceived social support and pysicalogical distress among people who are actively engaged in physical activity in Jabodetabek ( $r = -0.322$ ,  $p < 0.01$ ). This means the higher perceived social support, the lower psychology distress.