

**KORELASI AKTIVITAS FISIK DENGAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA MAHASISWA SARJANA PENDIDIKAN DOKTER DALAM MENGHADAPI PEMBELAJARAN TATAP MUKA DI BANDAR LAMPUNG****Fathul Qadir Kasyfi<sup>1</sup>, Slamet Widodo<sup>2</sup>, Woro Pramesti<sup>3</sup>, Asri Mutiara Putri<sup>4\*</sup>**<sup>1-3</sup>Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati<sup>4</sup>Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati

Email Korespondensi: asri@malahayati.ac.id

Disubmit: 10 Mei 2023

Diterima: 14 Mei 2023

Diterbitkan: 19 Mei 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i4.10082>**ABSTRACT**

*Individuals who experience mental disorders have a poor impact on physical activity or are reluctant to do so, the individual is not subjective well-being and vice versa. Almost all medical students experience psychological problems, due to their busy learning activities and many learning activities. Subjective well-being in students is influenced by several factors, namely demographics, social support, stress levels, social activities, healthy lifestyles and the environment. Medical students enjoy doing physical activities that have a positive impact on their mental health. In addition, it provides an overview of mental health or subjective well-being in students when returning to face-to-face learning and knowing the factors that need to be improved to help students achieve good mental health or subjective well-being. To determine the correlation of physical activity with subjective well-being in undergraduate medical education students in facing face-to-face learning. This study was a quantitative research with analytic survey design and cross-sectional design. The research sample amounted to 139 medical students in Bandar Lampung. The measuring instruments used were student demographic data and Positive Affect Negative Affect Schedule (PANAS), Satisfaction With Life Scale (SWLS) and Health Promoting Lifestyle Profile II (HPLP II). Most respondents had moderate physical activity levels (96.4%) and negative subjective well-being (38.1%). The correlation analysis results obtained a p-value of 0.000. There is a correlation between physical activity and subjective well-being in undergraduate medical education students in facing face-to-face learning in Bandar Lampung.*

**Keyword :** Physical Activity, Subjective Well-Being, Medical Students, Learning, Face-to-Face

**ABSTRAK**

individu yang mengalami gangguan mental berdampak buruk dalam melakukan aktivitas fisik atau enggan melakukannya, individu tersebut tidak *subjective well-being* begitu juga sebaliknya. Hampir semua mahasiswa kedokteran mengalami masalah psikologis, dikarenakan aktivitas belajarnya padat dan banyak kegiatan pembelajaran. *Subjective well-being* pada mahasiswa dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu demografi, dukungan sosial, tingkat

stres, aktivitas sosial, gaya hidup sehat dan lingkungan. Mahasiswa kedokteran senang dalam melakukan aktivitas fisik berdampak positif pada kesehatan mentalnya. Selain itu, memberikan gambaran kesehatan mental atau *subjective well-being* pada mahasiswa saat kembali belajar tatap muka dan mengetahui faktor yang perlu ditingkatkan untuk membantu mahasiswa mencapai kesehatan mental atau *subjective well-being* yang baik. Untuk mengetahui korelasi aktivitas fisik dengan *subjective well-being* pada mahasiswa sarjana pendidikan dokter dalam menghadapi pembelajaran tatap muka. Jenis penelitian kuantitatif dengan desain survei analitik dan rancangan *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 139 mahasiswa kedokteran di Bandar Lampung. Alat ukur yang digunakan adalah data demografi mahasiswa dan *Positive Affect Negative Affect Schedule (PANAS)*, *Satisfaction With Life Scale (SWLS)* dan *Health Promoting Lifestyle Profile II (HPLP II)*. Sebagian besar responden memiliki tingkat aktivitas fisik sedang (96,4%) dan *subjective well-being* negatif (38,1%). Hasil analisis korelasi didapatkan *p-value* 0,000. Terdapat korelasi aktivitas fisik dengan *subjective well-being* pada mahasiswa sarjana pendidikan dokter dalam menghadapi pembelajaran tatap muka di Bandar Lampung.

**Kata Kunci :** Aktivitas Fisik, *Subjective Well-Being*, Mahasiswa Kedokteran, Pembelajaran, Tatap Muka

## PENDAHULUAN

Kesejahteraan subjektif adalah keseimbangan antara pengaruh positif dan negatif dan kepuasan dengan kehidupan (Ridner, *et al.*, 2016). Kesejahteraan hedonis, juga dikenal sebagai kesejahteraan emosional atau kesejahteraan subjektif, melibatkan kepuasan hidup, adanya pengaruh positif dan tidak adanya pengaruh negatif (Sham, *et al.*, 2021). Bidang kesejahteraan subjektif atau *subjective well-being (SWB)* terdiri dari analisis ilmiah tentang bagaimana orang mengevaluasi kehidupan mereka, baik saat ini maupun untuk periode yang lebih lama seperti tahun lalu. Evaluasi ini mencakup reaksi emosional orang terhadap peristiwa, suasana hati mereka, dan penilaian yang mereka bentuk tentang kepuasan hidup mereka, pemenuhan, dan kepuasan dengan domain, seperti pernikahan dan pekerjaan. Dengan demikian, *subjective well-being* menyangkut penelitian tentang apa

yang orang awam sebut sebagai kebahagiaan atau kepuasan (Diener, *et al.*, 2003).

Secara khusus, kesejahteraan mental didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengatasi *stressor* sehari-hari, berkontribusi secara produktif di masyarakat, dan mengaktualisasikan potensinya (Sham, *et al.*, 2021). Pengetahuan tentang memprediksikan *subjective well-being* di lingkungan mahasiswa perlu, karena untuk dapat mengembangkan program promosi kesehatan yang menargetkan orang lain dan bisa diterapkan dalam perilakunya sehari-hari.

Berdasarkan masalah yang peneliti temukan terdapat beberapa mahasiswa kedokteran yang mengalami gangguan mental dan bahkan *mental illness*, tetapi terdapat juga mahasiswa kedokteran yang sehat mentalnya. Lebih lanjut pada penelitian sebelumnya menemukan bahwa banyak mahasiswa kedokteran mengalami stres, cemas, depresi, bahkan ada beberapa yang sampai

menunjukkan keinginan untuk bunuh diri (Dunn, *et al.*, 2008). Sebaliknya seseorang yang mengalami gangguan mental dan *mental illness* dapat berdampak buruk dalam melakukan aktivitas fisik atau enggan dalam melakukannya, oleh karena itu dapat dikatakan bahwa individu tersebut tidak *subjective well-being* atau tidak sejahtera hidupnya.

Hampir semua mahasiswa kedokteran mudah mengalami permasalahan psikologis, dikarenakan aktivitas belajarnya yang tergolong cukup padat dengan banyaknya kegiatan pembelajaran, seperti kuliah, diskusi, *tutorial*, *skills lab* dan praktikum. Hal ini menjadi *stressor* yang cukup memperberat bagi mahasiswa. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa kedokteran memiliki tingkat *subjective well-being* yang rendah, sehingga dapat diartikan mahasiswa kedokteran lebih tidak sejahtera secara mental dan hidupnya, dibandingkan dengan mahasiswa jurusan lain. *Subjective well-being* merupakan kondisi mental yang penting untuk dimiliki oleh individu terlebih pada mahasiswa kedokteran mengingat mereka harus membangun karakteristik yang profesional, berintegritas, mampu berempati, dan memiliki komitmen tinggi dalam memberikan layanan kesehatan (Dunn, *et al.*, 2008).

*Subjective well-being* pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain faktor demografi, seperti jenis kelamin dan status sosial ekonomi, dukungan sosial, tingkat stres, aktivitas sosial, gaya hidup sehat, dan faktor lingkungan (Ridner, *et al.*, 2016). Dari berbagai faktor tersebut gaya hidup sehat menjadi faktor yang menarik untuk diteliti karena penelitian sebelumnya

menemukan bahwa mahasiswa kedokteran dengan kesibukannya justru kesulitan untuk memprioritaskan pemenuhan gaya hidup sehat dan kesejahteraan psikologis (Dyrbye dan Shanafelt, 2011; Gold, *et al.*, 2015). Gaya hidup sehat yang sulit diterapkan pada mahasiswa antara lain terkait dengan kualitas tidur, pola makan, dan aktivitas fisik. Mahasiswa kedokteran biasanya tidak punya cukup waktu untuk melakukan aktivitas fisik yang dibutuhkan tubuh (Ayala, *et al.*, 2017).

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dikarenakan oleh adanya kerja dari otot rangka yang meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi dari dalam tubuh. Aktifitas fisik didefinisikan sebagai gerakan otot yang mengeluarkan energi (Hobson-Powel, 2020). Total waktu yang dihabiskan untuk melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari, aktivitas kerja, kuliah, aktivitas rekreasi, olahraga, dan aktivitas lain yang meningkatkan pengeluaran energi tubuh adalah aktivitas fisik (Zenic, *et al.*, 2020). Aktivitas fisik dapat dikatakan berbagai aktivitas dan gerakan yang biasa dilakukan sehari-hari, aktivitas fisik dibagi menjadi aktivitas terstruktur dan tidak terstruktur. Aktivitas terstruktur atau aktivitas olahraga adalah gerakan yang bertujuan dan terikat dengan efek yang disadari. Aktivitas tidak terstruktur ialah aktivitas yang sering tidak disadari dan otomatis yang terjadi di keseharian contohnya naik dan turun tangga, berkebun, melakukan pekerjaan di rumah, dan aktivitas lainnya *Der Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und dem habituellen Wohlbefinden von Erwachsenen* (Anonim, 2020).

Mahasiswa kedokteran yang merasa senang dalam melakukan

aktivitas fisik akan dapat berdampak positif pada kesehatan mentalnya. Hal tersebut senada dengan pernyataan dari penyair Juvenal asal Roma yang mengatakan “*Mens sana in corpore sano*” yang berarti di dalam tubuh yang sehat, menetap jiwa yang sehat. Aktivitas fisik dikaitkan dengan banyak manfaat kesehatan, termasuk perkembangan keterampilan sosial, regulasi emosional dan kesehatan psikologis (Bates, *et al.*, 2020). Hal tersebut dapat memperkuat pendapat dari Bates, *et al.* (2020) bahwa kesehatan mental merupakan salah satu manfaat dari aktivitas fisik dan terdapat adanya korelasi antara kesehatan mental dan aktivitas fisik. Hasil dari mental dan sosial yang positif dapat melibatkan aktivitas fisik sebagai potensi pada individu.

Individu yang senang dalam melakukan aktivitas fisik, akan senantiasa dapat menikmati kesejahteraan hidupnya. Sebaliknya terdapat juga individu yang enggan untuk melakukan aktivitas fisik, akan sulit untuk dapat menikmati kesejahteraan hidupnya. Hal tersebut dapat didukung dari pendapat Saleh (2019) yang menyatakan bahwa hasil akhir akibat dari latihan dan aktivitas fisik yang dilakukan dapat meningkatkan kesejahteraan hidup. Individu dengan kesehatan mental yang terganggu, ketika melakukan aktivitas terutama aktivitas fisik akan mudah untuk mengalami depresi, cemas, dan kualitas hidup yang menurun, hal ini juga dapat mempengaruhi kesenangan dan kesejahteraan hidup individu maupun masyarakat (Saleh, 2019).

Aktivitas fisik dapat dikaitkan dengan *subjective well-being* dikarenakan apabila individu dalam keadaan atau kondisi melakukan kegiatan aktivitas fisik yang sesuai,

maka dapat meningkatkan *subjective well-being* pada individu tersebut termasuk juga pada mahasiswa kedokteran dan begitu juga sebaliknya. Aktivitas fisik yang sesuai memiliki efek positif pada stres, meningkatkan *mood*, mengurangi ketidakpuasan dengan hidup, dan meningkatkan kualitas hidup (Koo dan Kim, 2018). Aktivitas fisik yang tidak mencukupi dapat mempengaruhi kesejahteraan mental (Maugeri, *et al.*, 2020). Oleh karena itu, dengan melakukan aktivitas fisik seseorang dapat mendapatkan manfaat salah satunya dengan meningkatkan *subjective well-being* dalam hidupnya, sehingga terdapat keterkaitan antara *subjective well-being* dengan aktivitas fisik.

Kondisi pandemi COVID-19 yang melanda dunia berdampak pada berbagai aspek kehidupan, tidak terkecuali pada mahasiswa. Mahasiswa harus menjalani pembelajaran secara daring selama masa pandemi. Hal ini membuat mahasiswa banyak mengalami perubahan dalam gaya hidup dan *subjective well-beingnya* (Dragun *et al.*, 2021). Saat ini, hampir semua negara di dunia sudah mulai beradaptasi dengan pandemi. Di Indonesia sendiri, pembelajaran tatap muka sudah mulai kembali dilaksanakan. Mahasiswa juga termasuk suatu kelompok masyarakat yang harus kembali beradaptasi dengan pembelajaran tatap muka. Kembali mengikuti pembelajaran tatap muka dapat memberikan tantangan tersendiri karena sebelumnya mahasiswa terbiasa belajar di rumah dengan situasi yang kurang formal, serta waktu yang lebih fleksibel.

Berdasarkan paparan sebelumnya dimana *subjective well-being* merupakan kondisi mental yang penting dimiliki oleh mahasiswa kedokteran, maka

peneliti menganggap penting untuk menggali tentang *subjective well-being* pada mahasiswa kedokteran yang dikaitkan dengan adaptasi terhadap kembalinya aktivitas secara normal setelah pandemi.

Manfaat yang didapatkan dari penelitian ini antara lain: menambah wawasan dan pemahaman mengenai korelasi aktivitas fisik dengan *subjective well-being* pada mahasiswa kedokteran, sebagai data awal untuk tambahan referensi pada penelitian mendatang, memberikan tambahan referensi pada perpustakaan Universitas Malahayati dan menambah informasi yang terbaru mengenai korelasi aktivitas fisik dengan *subjective well-being* pada mahasiswa kedokteran di Bandar Lampung.

## KAJIAN PUSTAKA

### *Subjective Well-Being*

#### Definisi *Subjective Well-Being*

Kesejahteraan subjektif adalah keseimbangan antara pengaruh positif dan negatif dan kepuasan dengan kehidupan (Ridner, *et al.*, 2016). Kesejahteraan hedonis, juga dikenal sebagai kesejahteraan emosional atau kesejahteraan subjektif, melibatkan kepuasan hidup, adanya pengaruh positif, dan tidak adanya pengaruh negatif (Sham, *et al.*, 2021). Bidang kesejahteraan subjektif atau *subjective well-being* (SWB) terdiri dari analisis ilmiah tentang bagaimana orang mengevaluasi kehidupan mereka, baik saat ini maupun untuk periode yang lebih lama seperti tahun lalu. Evaluasi ini mencakup reaksi emosional orang terhadap peristiwa, suasana hati mereka, dan penilaian yang mereka bentuk tentang kepuasan hidup mereka, pemenuhan, dan kepuasan dengan

domain, seperti pernikahan dan pekerjaan. Dengan demikian, *subjective well-being* menyangkut penelitian tentang apa yang orang awam sebut sebagai kebahagiaan atau kepuasan (Diener, *et al.*, 2003).

Seseorang dikatakan memiliki *subjective well-being* yang tinggi jika dia mengalami kepuasan hidup dan mengalami kegembiraan lebih sering, serta tidak terlalu sering mengalami emosi yang tidak menyenangkan. Konstruk *subjective well-being* khusus pada mahasiswa telah dikembangkan oleh Renshaw (2018) yang disebut dengan *College Student Subjective Well-being*. Ia mengemukakan bahwa *college student subjective well-being* merupakan penilaian terhadap empat aspek utama dari kehidupan mahasiswa, yang meliputi keyakinan terhadap pencapaian akademis (*academic efficacy*), kepuasan terhadap pencapaian akademis (*academic satisfaction*), keterhubungan dengan institusi pendidikan (*school connectedness*) dan kebersyukuran terhadap pendidikan yang sedang dijalani (*college gratitude*).

*Well-being* dapat dipahami melalui empat pendekatan menurut (Cooke, *et al.*, 2016) antara lain :

1. *Hedonic Approach*: fokus untuk mengejar kesenangan dan kebahagiaan.
2. *Eudaimonic Approach*: dapat diperoleh dengan mencari identitas diri yang sejati, potensi dan arti dari hidup.
3. *Quality of Life*: cakupannya lebih luas dari pada *hedonic* dan *eudaimonic*, dengan melibatkan aspek-aspek dari keberfungsian fisik, psikis dan sosial.
4. *Wellness*: lebih mirip dengan konsep *quality of life*. *Subjective well-being* bukan sekadar terhidar dari sakit atau abnormalitas, namun lebih luas meliputi gaya hidup,

spiritual, personalitas yang sehat dan terintegrasi.

*Well-being* menurut (Negovan, 2010) merupakan suatu konsep yang multi konstruk dan dapat dikelompokkan dalam tiga ranah berdasarkan tingkatan dari *well-beingnya*, yaitu sebagai berikut :

1. *Subjective Well-being: Hedonic well-being*
2. *Psychological Well-being: Eudaimonic well-being*
3. *Social Well-being: Quality of life and well-ness*

*Subjective well-being* adalah sintesis global dari fisik dan kesehatan mental yang dapat memberikan hasil lebih komprehensif sebagai dasar promosi kesehatan dan upaya pencegahan penyakit. Pengetahuan tentang prediktor kesejahteraan di kalangan mahasiswa sangat penting untuk pengembangan program promosi kesehatan yang menargetkan terkait kesehatan yang dapat dimodifikasi perilaku berisiko.

#### Jenis-Jenis *Subjective Well-Being*

Berikut ini merupakan jenis-jenis dari *subjective well-being* antara lain :

- 1) Tubuh: menjadi aktif, lebih sering bergerak/melakukan aktivitas fisik.
- 2) Pikiran: terus mempelajari ilmu-ilmu.
- 3) Planet: peduli pada alam sekitar termasuk peduli pada planet yang ditinggali.
- 4) Tempat tinggal: memperhatikan lingkungan di sekitarnya.
- 5) Orang: hubungan yang baik antar sesama manusia.
- 6) Semangat: memberikan semangat untuk dirinya maupun untuk orang lain.

#### Aspek-Aspek *Subjective Well-Being*

Menurut penelitian dari Diener *et al.*, (2010) menyebutkan bahwa terdapat tiga komponen yang dapat

dipisahkan dari *subjective well-being*, yaitu :

- 1) *Positive affect (PA)* (pengaruh positif) mencerminkan sejauh mana individu merasa antusias, aktif, dan waspada. PA yang tinggi adalah keadaan energi tinggi, konsentrasi penuh, dan keterlibatan yang menyenangkan, sedangkan PA yang rendah ditandai dengan kesedihan dan kelesuan (Watson & Clark, 1988). Afeksi positif termasuk ke dalam domain afeksi (Akhtar, 2019).
- 2) *Negative affect (NA)* (pengaruh negatif) adalah dimensi umum dari tekanan subjektif dan keterlibatan yang tidak menyenangkan yang mencakup berbagai keadaan suasana hati yang tidak menyenangkan, termasuk kemarahan, penghinaan, jijik, rasa bersalah, ketakutan, dan kegugupan, dengan NA yang rendah menjadi keadaan ketenangan dan ketenangan (Watson & Clark, 1988). Afeksi negatif termasuk ke dalam domain afeksi (Akhtar, 2019).
- 3) *Life satisfaction (LS)* (kepuasan hidup) menurut Shin dan Johnson (2014) mendefinisikan sebagai suatu penilaian global kualitas hidup seseorang sesuai dengan kriteria yang dipilihnya. Penilaian mengenai kepuasan tergantung pada perbandingan keadaan seseorang dengan apa yang dianggap sebagai standar yang tepat (Diener, *et al.*, 2010). Kepuasan hidup/*life satisfaction* termasuk dalam domain kognisi (Akhtar, 2019).

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Subjective Well-Being* Pada Mahasiswa

Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* (Diener, *et al.*, 2003) antara lain:

a. Faktor Demografi

Penelitian awal mengenai *subjective well-being* menunjukkan bahwa usia muda dapat memprediksi *subjective well-being* secara konsisten. Meskipun begitu ketika diteliti di beberapa negara, tidak ada hubungan yang konsisten antara usia dan *subjective well-being*, namun, terdapat kecenderungan penurunan kepuasan hidup yang lebih cepat seiring pertambahan usia pada negara miskin bila dibandingkan dengan negara maju.

b. Faktor Kepribadian

1) *Self-Esteem*

*Self-esteem* yang tinggi merupakan salah satu prediktor terkuat *subjective well-being*.

2) *Self Efficacy*

*Self efficacy* terkait dengan *subjective well-being* yang lebih tinggi sepanjang rentang kehidupan. *Self efficacy* memiliki hubungan positif dengan *subjective well-being* mahasiswa.

3) *Optimism*

Secara umum, individu yang lebih optimistik menyikapi masa depannya dan memiliki harapan cenderung lebih bahagia dan memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi dari individu lainnya.

4) Hubungan Sosial

Hubungan yang positif dengan orang lain merupakan salah satu prediktor terpenting *subjective well-being*.

a. Faktor Lingkungan

Secara umum, lingkungan fisik yang lebih menyenangkan berhubungan dengan kebahagiaan. Orang akan merasa senang ketika mereka berada dalam situasi yang cocok dengan kepribadian mereka.

b. Kesehatan

Menurut pendapat dari Proctor (2016) menyimpulkan bahwa kesehatan berkorelasi kuat dengan *subjective well-being*. Selain itu, orang dengan kesehatan yang buruk meremehkan pentingnya kesehatan mereka ketika mengevaluasi kepuasan hidup global mereka. Terkait dengan kesehatan gaya hidup sehat ditemukan berpengaruh secara signifikan terhadap *subjective well-being* individu. Individu yang menjalani gaya hidup sehat, seperti menjalani pola makan sehat, kebiasaan dan kualitas pola tidur dan aktivitas fisik yang teratur, serta tidak memiliki kebiasaan buruk seperti merokok ditemukan memiliki *subjective well-being* yang lebih baik (Ayala, *et al.*, 2017; Ridner, *et al.*, 2016).

### Aktivitas Fisik

#### Definisi Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan otot yang mengeluarkan energi (Hobson-Powel, 2020). Total waktu yang dihabiskan untuk melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari, aktivitas kerja, kuliah, aktivitas rekreasi, olahraga dan aktivitas lainnya yang dapat meningkatkan pengeluaran energi pada tubuh disebut dengan aktivitas fisik (Zenic, *et al.*, 2020). Menurut *World Health Organization* (WHO) (2022), aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh

otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik dengan durasi dan intensitas yang memadai dapat memberikan manfaat kesehatan (WHO, 2022). Aktivitas fisik adalah tingkah laku yang kompleks dan multi dimensi.

Terdapat beberapa tipe dari aktivitas berbeda yang dapat berkontribusi dalam aktivitas fisik secara keseluruhan, yaitu termasuk aktivitas pekerjaan dalam rumah tangga, seperti mengasuh dan merawat anak, memasak, mencuci pakaian atau perlengkapan makan dan minum, merawat tanaman, membersihkan rumah, dan lain sebagainya; aktivitas yang berhubungan dengan transportasi, contohnya berjalan kaki, bersepeda; aktivitas pekerjaan di tempat kerja, misalnya berkebun, bertani, mengangkut barang; dan aktivitas pada waktu senggang antara lain meliputi menari, berenang dan lain sebagainya. Aktivitas fisik merupakan semua gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot rangka, sehingga dapat mengakibatkan meningkatnya pengeluaran energi yang lebih besar daripada energi pada saat istirahat. Aktivitas fisik terdiri dari tugas rutin sehari-hari yang biasa dilakukan dan bersifat monoton/berulang-ulang, seperti kegiatan yang harus pulang dan pergi atau bolak-balik, kegiatan yang berhubungan dengan pekerjaan, atau kegiatan dalam rumah tangga, dan gerakan/kegiatan untuk peningkatan kesehatan yang bertujuan. Aktivitas fisik dapat dikaitkan dengan banyak manfaat kesehatan untuk tubuh, termasuk perkembangan keterampilan motorik, kesehatan kardiometabolik, regulasi emosional dan kesehatan psikologis (Bates, *et al.*, 2020). Aktivitas fisik yang tidak mencukupi dapat mempengaruhi kesejahteraan mental. Hal tersebut

sejalan dengan pendapat Maugeri, *et al.*, (2020) yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan memiliki potensi untuk mencegah gejala dari gangguan kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan.

Salah satu strategi pencegahan untuk mengurangi kemungkinan masalah kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan adalah dengan melakukan aktivitas fisik (Arat dan Wong, 2017). Aktivitas fisik yang sesuai memiliki efek positif pada stres, meningkatkan *mood*, mengurangi ketidakpuasan dengan hidup, dan meningkatkan kualitas hidup (Koo dan Kim, 2018).

#### Epidemiologi Aktivitas Fisik

Menurut *Kent Joint Strategic Needs Assessment (Kent JSNA)* pada tahun 2015, aktivitas fisik berkontribusi sebagai penyumbang yang mengurangi jumlah penyebab kematian sebesar 17% dan dapat menambah harapan hidup seseorang sebesar 3-5 tahun. Presentase tersebut dapat menyimpulkan bahwa aktivitas fisik sangat mempengaruhi bagi kesehatan tubuh, mulai dari fisik maupun mental dan dapat memperkecil jumlah dari angka kematian (Perdana, 2018). Aktivitas duduk terus-menerus ditambah dengan pola hidup tidak sehat dapat meningkatkan risiko Penyakit Tidak Menular (PTM), seperti penyakit jantung, penyakit pembuluh darah, penyakit darah tinggi, penyakit kecing manis dan lain sebagainya.

#### Jenis Aktivitas Fisik :

- 1) Aktivitas Aerobik: aktivitas yang secara ritmis menggerakkan otot-otot besar untuk jangka waktu yang lama dan dapat meningkatkan kebugaran kardiorespirasi. Berlari, melompat, berenang, bersepeda, dan menari adalah



contoh aktivitas aerobik (Rodgers, 2018). Aktivitas aerobik termasuk aktivitas intensitas yang sedang dan berat. Contoh aktivitas aerobik intensitas sedang adalah jalan cepat sedangkan aktivitas intensitas tinggi contohnya adalah berlari. Menjalankan aktivitas aerobik harus dilakukan selama 60 menit atau lebih setiap hari atau minimal 3 hari dalam seminggu (*Centers for Disease Control and Prevention* (CDC), 2015).

- 2) Aktivitas Penguatan Otot: aktivitas yang membuat otot melakukan lebih banyak pekerjaan dari biasanya selama aktivitas kehidupan sehari-hari. Kegiatan penguatan otot dapat dilakukan secara tidak terstruktur seperti bermain, memanjat, dan bermain tarik tambang atau mereka bisa dibuat terstruktur, seperti mengangkat beban atau bekerja dengan *resistance band* (*U.S. Department of Health and Human Services*, 2018). Aktivitas penguatan otot, seperti senam, *shit-up*, *push-up* dapat dilakukan sebanyak 60 menit dalam sehari atau minimal 3 hari per minggu (*Centers for Disease Control and Prevention* (CDC), 2015).
- 3) Aktivitas Penguatan Tulang: aktivitas yang mendorong pertumbuhan dan kekuatan tulang, sehingga menghasilkan kekuatan pada tulang. Berlari, melompat, bermain basket, dan tenis adalah contoh aktivitas penguatan tulang. (*U.S. Department of Health and Human Services*, 2018). Aktivitas penguatan tulang seperti lompat tali dapat dilakukan selama 60 menit dalam sehari atau minimal 3 hari per minggu (*Centers for*

*Disease Control and Prevention* (CDC), 2015).

Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Beberapa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi aktivitas fisik antara lain meliputi :

- 1) Umur

Aktivitas fisik dapat meningkat secara maksimal pada remaja sampai dewasa dengan kisaran usia antara 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1% per tahunnya, tetapi apabila seseorang rajin untuk berolahraga, maka penurunan ini dapat dikurangi sampai dengan separuhnya.

- 2) Jenis Kelamin

Sampai pada masa pubertas biasanya aktivitas fisik pada remaja laki-laki hampir sama dengan remaja perempuan, namun setelah masa pubertas pada remaja laki-laki biasanya memiliki nilai yang jauh lebih besar.

- 3) Pola Makan

Makanan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi aktivitas, dikarenakan apabila jumlah porsi makan yang lebih banyak, maka tubuh akan mudah merasakan kelelahan dan keinginan untuk melakukan olahraga atau menjalankan aktivitas lainnya akan menurun. Kandungan dari makanan yang berlemak dapat mempengaruhi tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari ataupun berolahraga, sebaiknya makanan yang akan dikonsumsi dapat dipertimbangkan kandungan gizinya supaya tubuh tidak mengalami kelebihan energi,

tetapi juga tidak dapat dikeluarkan secara maksimal.

- 4) Penyakit/Kelainan Pada Tubuh  
Penyakit atau kelainan pada tubuh dapat berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin/sel darah dan serat otot. Kelainan pada tubuh seperti yang dijelaskan di atas dapat mempengaruhi aktivitas yang dilakukan.

#### Manfaat Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik secara teratur dengan durasi dan intensitas yang memadai dapat memberikan manfaat kesehatan (WHO, 2022). Aktivitas fisik mulai dari sedang hingga tinggi secara teratur dapat mempunyai manfaat kesehatan, terutama dalam pengobatan gangguan terkait sindrom metabolik, seperti obesitas, penyakit jantung dan paru, penyakit tulang dan sendi, kanker, depresi, asma, dan fungsi kognitif (Vanhelst, *et al.*, 2016).

Aktivitas fisik dapat dikaitkan dengan banyaknya manfaat kesehatan untuk seseorang, termasuk kesehatan kardiometabolik, meningkatkan perkembangan keterampilan motorik, kepadatan tulang, dan regulasi emosional/kesehatan psikologis (Bates, *et al.*, 2020). Menurut Hobson-Powel (2020), melakukan aktivitas fisik atau berolahraga dapat memberikan manfaat bagi tubuh antara lain meliputi :

- 1) Membantu mencapai dan mempertahankan berat badan yang sehat.
- 2) Membantu membangun tulang, otot dan persendian yang kuat.
- 3) Mengurangi risiko perkembangan dan membantu mengelola penyakit.

- 4) Membantu meningkatkan kekebalan tubuh.

- 5) Membantu memperbaiki struktur otak, fungsi otak dan kognisi.

- 6) Meningkatkan kesehatan mental yang positif dan membantu untuk rileks.

Seseorang/individumebutuhkan aktivitas fisik dikarenakan memiliki keuntungan jangka panjang dan keuntungan pada masa-masa pertumbuhan. Beberapa manfaat yang didapatkan untuk seseorang/individu yang aktif secara fisik antara lain :

- a. Membantu menjaga otot dan sendi tetap sehat.
- b. Membantu meningkatkan *mood* atau suasana hati.
- c. Membantu menurunkan kecemasan, stres dan depresi (faktor yang berkontribusi pada penambahan berat badan).
- d. Membantu untuk tidur yang lebih baik.
- e. Menurunkan risiko penyakit, seperti penyakit jantung, stroke, tekanan darah tinggi dan diabetes.
- f. Meningkatkan sirkulasi darah.
- g. Meningkatkan fungsi organ-organ vital, seperti jantung dan paru-paru.
- h. Mengurangi kanker yang terkait dengan kelebihan berat badan.

#### Hubungan Aktivitas Fisik Dengan *Subjective Well-Being*

*Subjective well-being* merupakan kondisi mental yang penting untuk dimiliki oleh individu terlebih pada mahasiswa kedokteran mengingat mereka harus membangun karakteristik yang profesional, berintegritas, mampu berempati, dan memiliki komitmen tinggi dalam memberikan layanan kesehatan (Dunn, *et al.*, 2008). Terdapat beberapa faktor yang

mempengaruhi *subjective well-being* seseorang, di antaranya faktor demografi, kepribadian, faktor lingkungan, dan kesehatan (Diener, *et al.*, 2003). Dari beberapa faktor tersebut kesehatan merupakan salah satunya. Dalam faktor kesehatan gaya hidup sehat menjadi prediktor penting terhadap *subjective well-being* mahasiswa. Gaya hidup yang memiliki korelasi salah satunya adalah aktivitas fisik.

Latihan dan aktivitas fisik dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan meminimalisir tingkat kecemasan, depresi, dan meningkatkan kualitas hidup. Indikator kesejahteraan psikologis yang diakibatkan oleh latihan dan aktivitas fisik dapat dikonseptualisasikan sebagai kesenangan, kebahagiaan dan dapat berfungsi secara efektif dalam kehidupan individu, kelompok dan sosial. Dengan demikian, orang yang memiliki kesejahteraan psikologis lebih baik, maka orang tersebut dapat merasakan senang, bahagia, mampu berinteraksi dengan baik dan memiliki kepuasan dalam hidupnya (Winefield, *et al.*, 2012). Hasil penelitian terdahulu mengenai efek dari latihan dan melakukan aktivitas fisik terhadap kesejahteraan psikologis memberikan bukti bahwa adanya hubungan positif. Dari para peneliti memberikan usulan tentang efek positif akibat latihan terhadap kesejahteraan psikologis antara lain memiliki interaksi sosial yang positif, meningkatkan harga diri, mendapatkan peluang untuk kebahagiaan dan meningkatkan perasaan kontrol; menurunkan ketegangan otot, meningkatkan aliran darah ke otak, meningkatkan asupan oksigen yang maksimal dan perubahan neurotransmitter.

Aktivitas fisik yang selalu berdampingan dengan aktivitas sehari-hari, tentu memiliki nilai

positif terhadap kesehatan atau kualitas hidup. Sehingga untuk menumbuhkan rasa kesejahteraan dalam hidup (*subjective well-being*) dimulai untuk membiasakan beraktivitas fisik.

Memiliki gaya hidup yang sehat akan memberikan pengaruh positif terhadap tubuh kesehatan mental yang merupakan kesejahteraan psikologis. Banyak aktivitas fisik dilakukan sehari-hari yang dapat meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan (*subjective well-being*), aktivitas tersebut dapat berupa bermain, pekerjaan rumah, berkebun, bekerja dan masih banyak aktivitas lain yang kontraksinya melibatkan energi dan otot.

Latihan dan aktivitas fisik dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan meminimalisir tingkat kecemasan, depresi, dan meningkatkan kualitas hidup. Indikator kesejahteraan psikologis yang diakibatkan oleh latihan dan aktivitas fisik dapat dikonseptualisasikan sebagai kesenangan, kebahagiaan, dan dapat berfungsi secara efektif dalam kehidupan individu, kelompok dan sosial. Dengan demikian, orang yang memiliki kesejahteraan psikologis lebih baik, maka orang tersebut dapat merasakan senang, bahagia, mampu berinteraksi dengan baik dan memiliki kepuasan dalam hidupnya (Winefield, *et al.*, 2012).

Hasil penelitian terdahulu mengenai efek dari latihan dan melakukan aktivitas fisik terhadap kesejahteraan psikologis memberikan bukti bahwa adanya hubungan positif. Dari para peneliti memberikan usulan tentang efek positif akibat latihan terhadap kesejahteraan psikologis antara lain:

- 1) Psikologis; memiliki interaksi sosial yang positif,

meningkatkan harga diri, mendapatkan peluang untuk kebahagiaan dan meningkatkan perasaan kontrol;

- 2) Menurunkan ketegangan otot, meningkatkan aliran darah ke otak, meningkatkan asupan oksigen yang maksimal dan perubahan neurotransmitter.

### Masalah dan Tujuan Penelitian

Mengingat pentingnya subjective well being pada mahasiswa, maka masalah penelitian yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan subjective well being mahasiswa?

Tujuan penelitian secara umum ialah mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan *subjective well-being* pada mahasiswa sarjana pendidikan dokter dalam menghadapi pembelajaran tatap muka di Bandar Lampung. Selain itu, untuk tujuan khusus penelitian meliputi: untuk mengetahui distribusi frekuensi *subjective well-being* dan aktivitas fisik pada mahasiswa sarjana pendidikan dokter dalam menghadapi pembelajaran tatap muka di Bandar Lampung.

### METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan uji korelasi Pearson dan metode survei analitik dengan pendekatan *cross-sectional* (potong lintang), yang digunakan untuk menjelaskan korelasi aktivitas fisik dengan subjective well-being pada mahasiswa kedokteran dalam menghadapi pembelajaran tatap muka.

Penelitian ini dilakukan di Universitas Malahayati dan Universitas Lampung dari bulan Februari hingga Maret 2023. Populasi pada penelitian ini

sebanyak 552 mahasiswa sarjana pendidikan dokter yang meliputi 114 mahasiswa semester lima dan 142 mahasiswa semester tujuh untuk Universitas Malahayati (UNMAL), sedangkan untuk Universitas Lampung (UNILA) sebanyak 147 mahasiswa semester lima dan 149 mahasiswa semester tujuh. Dengan sampelnya diambil sebanyak 25% dari setiap kelompok angkatan atau dengan total keseluruhan sebanyak 139 responden yang sudah termasuk dalam kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *quota sampling*.

Pada penelitian ini dilakukan dengan cara pengambilan data melalui pengisian kuesioner yang diberikan kepada para responden (mahasiswa). Kemudian nantinya akan diolah data yang didapatkan dengan menggunakan aplikasi pengolahan data berupa program *Statistical Program for Social Science* (SPSS) tipe 26.

### HASIL PENELITIAN

Pada penelitian ini untuk menentukan keandalan/reabilitas, dengan menggunakan Alpha Cronbach sebagai perkiraan konsistensi internal. Pada alfa global instrumen HPLP-II diperoleh nilai 0,925, sedangkan diskriminasi nilai koefisien berfluktuasi antara 0,21 dan 0,54. Reabilitas keseluruhan ditemukan sangat baik, dengan Cronbach's alfa 0,91. Skor rata-rata untuk pertumbuhan spiritual dan subskala hubungan interpersonal ditemukan relatif lebih tinggi, sedangkan skor rata-rata subskala aktivitas fisik relatif rendah dibandingkan dengan subskala lainnya. Selain itu, nilai reliabilitas untuk faktor aktivitas fisik adalah *physical activity (PA)* sebesar 0.835. Semua korelasi antar faktor telah terbukti positif dan

signifikan secara statistik, dengan  $p < 0.001$ . Pada penelitian ini menunjukkan korelasi Pearson dan skor total untuk 52 item dari skala HPLP-II, dengan nilai bervariasi dari 0.255 sampai 0.671. Setelah dilakukan uji validitas oleh peneliti sebelumnya yaitu Nurul Chairini ditemukan 3 item yang tidak valid, yaitu item 2, 4, 10. Ketiga item tidak valid karena nilai koefisien korelasi ( $r$ ) kurang dari 0.361. Item pertanyaan yang tidak valid dieliminasi satu persatu dan dilakukan uji validitas kembali. Peneliti sebelumnya mengeliminasi item pertanyaan dengan nilai koefisien korelasi terendah, yaitu 10 item ( $r = 0.140$ ) dan melakukan uji validitas kembali, sehingga diperoleh hasil semua item (29 item pertanyaan) valid. Nilai item yang valid berkisar dari 0.364 sampai 0.762.

Uji reliabilitas terhadap kuesioner *subjective well-being* dengan skala ukurnya adalah *Satisfaction With Life Scale (SWLS)* yang sudah diuji oleh peneliti sebelumnya, yaitu Diener (1985) didapatkan bahwa reliabilitas skala diukur dengan metode *alpha*

*cronbach*. Hasil uji reliabilitas  $\alpha$  dari 1.003 subjek menunjukkan koefisien  $\alpha$  sebesar 0,828 dengan korelasi *item-total* berkisar antara 0,553 - 0,686.

Untuk uji reliabilitas kuesioner *subjective well-being* dengan menggunakan skala ukur berupa *Positive Affect Negative Affect Schedule (PANAS)* yang telah diuji oleh peneliti sebelumnya, yakni Watson, *et al.* (1988) didapatkan hasil berupa uji reliabilitas  $\alpha$  dari 1.003 subjek menunjukkan koefisien *Alpha Positive Affect* sebesar 0,861; sementara koefisien *Alpha Negative Affect* sebesar 0,853. Korelasi *item-total positive affect* berkisar antara 0,450 - 0,664 dan korelasi *item-total negatif affect* berkisar antara 0,413 - 0,699.

#### Data Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk dapat mengetahui distribusi frekuensi dan persentase dari seluruh faktor yang terdapat dalam masing-masing variabel, baik variabel independen (aktivitas fisik) maupun variabel dependen (*subjective well-being*).

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	4	2,9
Sedang	134	96,4
Tinggi	1	0,7
<b>Total</b>	<b>139</b>	<b>100</b>

Berdasarkan dari data Tabel 1 didapatkan bahwa untuk distribusi frekuensi aktivitas fisik yang terbanyak pada kategori sedang berjumlah 134 responden (96,4%).

Jumlah tersebut lebih banyak dibandingkan dengan jumlah untuk kategori tinggi sebanyak 1 responden (0,7%).

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Subjective Well-Being (SWB)**

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	41	29,5
Sedang	31	22,3
Tinggi	67	48,2
<b>Total</b>	<b>139</b>	<b>100</b>

Berdasarkan data dari **Tabel 2** di atas dapat diketahui bahwa untuk distribusi frekuensi terbanyak pada responden yang memiliki tingkat *Subjective Well-Being (SWB)* tinggi

berjumlah 67 responden (48,2%), sedangkan untuk distribusi frekuensi yang terendah sebesar 31 responden (22,3%) pada kategori sedang.

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Subjective Well-Being Selama Masa Pandemi**

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Menurun	76	54,7
Meningkat	63	45,3
<b>Total</b>	<b>139</b>	<b>100</b>

Berdasarkan dari **Tabel 3** di atas didapatkan bahwa untuk distribusi frekuensi tingkat *subjective well-being* pada masa pandemi yang terbanyak dengan kategori menurun sebesar 76 responden (54,7%). Jumlah tersebut lebih banyak dibandingkan dengan jumlah responden dengan kategori meningkat yang berjumlah sebanyak 63 responden (45,3%).

**Tabel 4 Distribusi Frekuensi Tingkat Subjective Well-Being Setelah Pandemi**

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Menurun	20	14,4
Meningkat	119	85,6
<b>Total</b>	<b>139</b>	<b>100</b>

Berdasarkan data pada **Tabel 4** dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi tingkat *subjective well-being* setelah pandemi yang paling banyak dengan kategori meningkat yang jumlah respondennya sebesar 119 responden (85,6%), sedangkan

untuk distribusi frekuensi tingkat *subjective well-being* setelah pandemi yang paling sedikit respondennya dengan kategori menurun sebesar 20 responden (14,4%).

**Data Analisis Bivariat**Uji Analisis Aktivitas Fisik dengan *Subjective Well-Being* (SWB)**Tabel 5 Hasil Uji Korelasi *Product Moment Pearson* Aktivitas Fisik dengan *Subjective Well-Being* (SWB)**

Aktivitas Fisik	SWB			P	R
	Rendah	Sedang	Tinggi		
Rendah	2 (1,4%)	1 (0,7%)	1 (0,7%)	0,000	0,351
Sedang	39 (28,1%)	30 (21,6%)	65 (46,8%)		
Tinggi	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (0,7%)		
<b>Total</b>	<b>41 (29,5%)</b>	<b>31 (22,3%)</b>	<b>67 (48,2%)</b>		

Berdasarkan data yang diperoleh dari Tabel 5 dengan hasil Uji Korelasi *Product Moment Pearson* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000. Nilai signifikansi < 0,05, maka keputusan uji adalah  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti terdapat korelasi antara aktivitas fisik dengan *subjective well-being* pada mahasiswa sarjana pendidikan dokter dalam menghadapi pembelajaran tatap muka di Bandar Lampung tahun ajaran 2022-2023. Sedangkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,351 atau terdapat korelasi positif yang berarti hampir semua aktivitas fisik pada kategori sedang atau mahasiswa yang melakukan aktivitas fisik, maka dapat meningkatkan tingkat kesejahteraan hidup atau *subjective well-being* pada mahasiswa tersebut.

**PEMBAHASAN****Aktivitas Fisik**

Berdasarkan dari hasil penelitian di kedua Universitas yang memiliki jurusan kedokteran di Bandar Lampung tahun ajaran 2022-2023 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi terbanyak untuk aktivitas fisik pada kategori sedang dengan jumlah 134 responden (96,4%) dari semua total responden sebanyak 139 responden

(100%). Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan pendapat dari (Alzahrani, S. H., *et al.*, 2019) yang menyatakan bahwa mayoritas mahasiswa kedokteran dalam melakukan aktivitas fisik tergolong rendah dengan rata-rata berjumlah 16,7% dari total 243 responden. Aktivitas fisik yang sesuai memiliki efek positif pada stres, meningkatkan *mood*, mengurangi ketidakpuasan dengan hidup, dan meningkatkan kualitas hidup (Koo dan Kim, 2018). Aktivitas fisik yang tidak mencukupi dapat mempengaruhi kesejahteraan mental (Maugeri, *et al.*, 2020).

***Subjective Well-Being***

Hasil penelitian yang dilakukan di kedua Universitas dengan jurusan Kedokteran di Bandar Lampung tahun ajaran 2022-2023 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi terbanyak untuk tingkat *subjective well-being* dengan mayoritas pada kategori tinggi yang berjumlah 67 responden (48,2%). Hasil penelitian ini didukung oleh pendapat dari (Ridner, *et al.*, 2016) yang menyatakan bahwa kesejahteraan subjektif adalah keseimbangan antara pengaruh positif dan negatif dan kepuasan dengan kehidupan. Kesejahteraan emosional atau kesejahteraan subjektif, melibatkan kepuasan

hidup, adanya pengaruh positif dan tidak adanya pengaruh negatif (Sham, *et al.*, 2021).

#### **Tingkat *Subjective Well-Being* Selama Masa Pandemi**

Hasil penelitian didapatkan bahwa distribusi frekuensi terbanyak untuk tingkat *subjective well-being* selama masa pandemi cenderung menurun berjumlah 76 responden (54,7%), Hal ini, dapat dimaknai selama masa pandemi kesejahteraan hidup cenderung menurun yang dapat membuat mahasiswa banyak mengalami perubahan dalam gaya hidup dan *subjective well-beingnya* (Dragun *et al.*, 2021).

#### **Tingkat *Subjective Well-Being* Setelah Masa Pandemi**

Hasil penelitian didapatkan bahwa distribusi frekuensi terbanyak untuk tingkat *subjective well-being* setelah selesai masa pandemi cenderung meningkat sebanyak 119 responden (85,6%). Hal ini, dapat dimaknai bahwa setelah masa pandemi kesejahteraan hidup cenderung meningkat dan mahasiswa sudah siap untuk beradaptasi dan menghadapi pembelajaran secara *hybrid* maupun tatap muka.

#### **Korelasi Aktivitas Fisik dengan *Subjective Well-Being***

Hasil analisis dari 139 responden diketahui bahwa responden terbanyak pada kategori sedang berjumlah 65 responden (46,8%) memiliki tingkat *subjective well-being* tinggi. Dari hasil *Uji Korelasi Produk Moment Pearson* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000. Nilai signifikansi < 0,05, maka keputusan uji adalah  $H_0$  ditolak yang berarti terdapat korelasi antara aktivitas fisik dengan *subjective well-being* pada mahasiswa sarjana pendidikan dokter

dalam menghadapi pembelajaran tatap muka di Bandar Lampung tahun ajaran 2022-2023. Sedangkan nilai koefisien *r* sebesar 0,351 atau terdapat korelasi positif yang berarti semakin tinggi aktivitas fisik seseorang, maka akan semakin tinggi tingkat kesejahteraan hidup/*subjective well-being* orang tersebut.

Pada penelitian sebelumnya mengatakan bahwa individu yang senang dalam melakukan aktivitas fisik, akan senantiasa dapat menikmati kesejahteraan hidupnya. Sebaliknya terdapat juga individu yang enggan untuk melakukan aktivitas fisik, akan sulit untuk dapat menikmati kesejahteraan hidupnya. Hal tersebut dapat didukung dari pendapat Saleh (2019) yang menyatakan bahwa hasil akhir akibat dari latihan dan aktivitas fisik yang dilakukan dapat meningkatkan kesejahteraan hidup. Aktivitas fisik yang sesuai memiliki efek positif pada stres, meningkatkan *mood*, mengurangi ketidakpuasan dengan hidup, dan meningkatkan kualitas hidup (Koo dan Kim, 2018).

#### **KESIMPULAN**

Berdasarkan dari penelitian yang dilakukan dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut: 1) terdapat adanya korelasi antara aktivitas fisik dengan *subjective well-being* pada mahasiswa sarjana pendidikan dokter dalam menghadapi pembelajaran tatap muka di Bandar Lampung, 2) sebagian besar mahasiswa kedokteran di Universitas dengan jurusan kedokteran yang ada di Bandar Lampung memiliki tingkat aktivitas fisik yang sedang, 3) sebagian besar mahasiswa kedokteran di Universitas dengan jurusan kedokteran yang ada di Bandar Lampung memiliki tingkat



*subjective well-being* yang tinggi dan 4) aktivitas fisik merupakan faktor yang paling dominan dalam mempengaruhi tingkat *subjective well-being* pada mahasiswa sarjana pendidikan dokter dalam menghadapi pembelajaran tatap muka di Bandar Lampung.

#### Saran

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan untuk institusi/universitas dalam upaya meningkatkan kesejahteraan hidup mahasiswa terutama untuk mahasiswa kedokteran dengan salah satunya, yaitu menggiatkan mahasiswa kedokteran untuk senantiasa rutin dalam melakukan aktivitas fisik di lingkungan kampus. Untuk pihak institusi/universitas lebih menggiatkan lagi kegiatan-kegiatan aktivitas fisik minimal seminggu sekali, sebagai contoh melakukan senam dan *jogging* bersama. Selain itu, untuk pihak institusi/universitas dapat memfasilitasi dan menambahkan lebih banyak sarana dan prasarana yang gratis untuk mahasiswa, sehingga mahasiswa akan terpacu dan tertarik serta bersemangat dalam melakukan kegiatan aktivitas fisik di lingkungan kampus.

Lebih lanjut, disarankan untuk penelitian selanjutnya sebaiknya memiliki cara yang efektif untuk dapat mengumpulkan para responden, jumlah responden sebaiknya diperbanyak agar dapat mencerminkan kondisi yang sesungguhnya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Akhtar, H. (2019). Evaluasi Properti Psikometris Dan Perbandingan Model Pengukuran Konstruksi Subjective Well-Being. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 29-40.
- Alzahrani, S. H., Malik, A. A., Bashawri, J., Shaheen, S. A., Shaheen, M. M., Alsaib, A. A., & Mubarak, M. A. (2019). *Health-Promoting Lifestyle Profile And Associated Factors Among Medical Students In A Saudi University*. <https://doi.org/10.1177/2050312119838426>
- Anonim, (2020). *Der Zusammenhang Zwischen Körperlicher Aktivität Und Dem Habituellen Wohlbefinden Von Erwachsenen*. München : Grin Verlag. 74. <https://www.grin.com/document/538649>
- Arat, G., & Wong, P. W. C. (2017). The Relationship Between Physical Activity And Mental Health Among Adolescents In Six Middle-Income Countries: A Cross-Sectional Study. *Child And Youth Services*, 38(3), 180-195. <https://doi.org/10.1080/0145935x.2017.1297202>
- Ayala, E. E., Omorodion, A. M., Nmecha, D., Winseman, J. S., & Mason, H. R. C. (2017). What Do Medical Students Do For Self-Care? A Student-Centered Approach To Well-Being. *Teaching And Learning In Medicine*, 29(3), 237-246. <https://doi.org/10.1080/10401334.2016.1271334>
- Bates, L. C., Zie, G., Stanford, K., Moore, J. B., Kerr, Z. Y., Hanson, E. D., Gibbs, B. B., Kline, C. E., & Stoner, L. (2020). Covid-19 Impact On Behaviors Across The 24-Hour Sedentary Behavior, And Sleep.

- Children*, 7(138), 138.
- Cooke, P. J., Melchert, T. P., & Connor, K. (2016). Measuring Well-Being: A Review Of Instruments. *Counseling Psychologist*, 44(5), 730-757. <https://doi.org/10.1177/0011000016633507>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (2010). The Satisfaction With Life Scale. *Journal Of Personality Assessment*, 1(49), 71-75. <https://doi.org/10.1207/S15327752jpa4901>
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture, And Subjective Well-Being: Emotional And Cognitive Evaluations Of Life. *Annual Review Of Psychology*, 54, 403-425. <https://doi.org/10.1146/AnnuRevPsych.54.101601.145056>
- Dragun, R., Veček, N. N., Marendić, M., Pribisalić, A., Đivić, G., Cena, H., Polašek, O., Kolčić, I. (2021). Have Lifestyle Habits And Psychological Well-Being Changed Among Adolescents And Medical Students Due To Covid-19 Lockdown In Croatia?. *Nutrients*, 13, 97, 1-18. <https://doi.org/10.3390/Nu13010097>
- Dunn, L. B., Iglewicz, A., & Moutier, C. (2008). Promoting Resilience And Preventing Burnout. *Academic Psychiatry: The Journal Of The American Association Of Directors Of Psychiatric Residency Training And The Association For Academic Psychiatry*, 32(February), 44-53. <https://doi.org/10.1176/Appi.Ap.32.1.44>
- Dyrbye, L. N., & Shanafelt, T. D. (2011). Commentary: Medical Student Distress: A Call To Action. *Academic Medicine*, 86(7), 801-803. <https://doi.org/10.1097/Acm.0b013e31821da481>
- Gold, J. A., Johnson, B., Leydon, G., Rohrbaugh, R. M., & Wilkins, K. M. (2015). Mental Health Self-Care In Medical Students: A Comprehensive Look At Help-Seeking. *Academic Psychiatry*, 39(1), 37-46. <https://doi.org/10.1007/S40596-014-0202-Z>
- Hobson-Powel, A. (2020). Exercise For Kids. *Exercise & Sports Science Australia (Essa)*, 0-42.
- Koo, K. M., & Kim, C. J. (2018). The Effect Of The Type Of Physical Activity On The Perceived Stress Level In People With Activity Limitations. *Journal Of Exercise Rehabilitation*, 14(3), 361-366. <https://doi.org/10.12965/Jer.1836164.082>
- Maugeri, G., Castrogiovanni, P., Battaglia, G., Pippi, R., D'agata, V., Palma, A., Di Rosa, M., & Musumeci, G. (2020). The Impact Of Physical Activity On Psychological Health During Covid-19 Pandemic In Italy. *Heliyon*, 6(6), E04315 (1-8). <https://doi.org/10.1016/J.Heliyon.2020.E04315>
- Negovan, V. (2010). Dimensions Of Students' Psychosocial Well-Being And Their Measurement: Validation Of A Students' Psychosocial Well Being Inventory. *Europe's Journal Of Psychology*, 6(2), 85-104. <https://doi.org/10.5964/Ejop.V6i2.186>
- Perdana, M. D. P. (2018). Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Pada Usia Dewasa Awal. *Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*, 1-12.

- Proctor, C. L. (2016). Subjective Well-Being (Swb). *Encyclopedia Of Quality Of Life And Well-Being Research*, 6437-6441. <https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5>
- Renshaw, T. L. (2018). Psychometrics Of The Revised College Student Subjective Wellbeing Questionnaire. *Canadian Journal Of School Psychology*, 33(2), 136-149. <https://doi.org/10.1177/0829573516678704>
- Ridner, S. L., Newton, K. S., Staten, R. R., Crawford, T. N., & Hall, L. A. (2016). Predictors Of Well-Being Among College Students. *Journal Of American College Health*, 64(2), 116-124. <https://doi.org/10.1080/07448481.2015.1085057>
- Rodgers, A. (2018). Physical Activity Guidelines For Americans. *The Oklahoma Nurse*, 53(4), 1-117. <https://doi.org/10.1249/Fit.0000000000000472>
- Saleh, M. (2019). Latihan Dan Aktivitas Fisik Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis. (*Jpos*) *Journal Power Of Sports*, 12(22), 12-13.
- Sham, W. W. L., Yeung, G. T. Y., Mak, W. W. S., & Powell, C. L. Y. M. (2021). Comprehensive Well-Being Scale: Development And Validation Among Chinese In Recovery Of Mental Illness In Hong Kong. *Bmc Psychology*, 9(1), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00686-4>
- Shin, D. C. Johnson, D. M. (2014). *Avowed Happiness As An Overall Assessment Of The Quality Of Life*. 5(4), 475-492.
- Vanhelst, J., Béghin, L., Duhamel, A., Manios, Y., Molnar, D., De Henauw, S., Moreno, L. A., Ortega, F. B., Sjöström, M., Widhalm, K., Gottrand, F., De Henauw, S., González-Gross, M., Gilbert, C., Kafatos, A., Sánchez, J., Hall, G., Maes, L., Meléndez, P., ... Gómez Lorente, J. J. (2016). Physical Activity Is Associated With Attention Capacity In Adolescents. *Journal Of Pediatrics*, 168, 126-131.E2. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2015.09.029>
- Watson, D., & Clark, L. A. (1988). Development And Validation Of Brief Measures Of Positive And Negative Affect: The Panas Scales. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Winefield, H. R., Gill, T. K., Taylor, A. W., & Pilkington, R. M. (2012). Psychological Well-Being And Psychological Distress: Is It Necessary To Measure Both? *Psychology Of Well-Being: Theory, Research And Practice*, 2(1), 3. <https://doi.org/10.1186/2211-1522-2-3>
- World Health Organization (Who). (2022). *Physical Activity*. World Health Organization <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> 5 Oktober 2022
- Zenic, N., Taiar, R., Gilic, B., Blazevic, M., Maric, D., Pojskic, H., & Sekulic, D. (2020). Levels And Changes Of Physical Activity In Adolescents During The Covid-19 Pandemic: Contextualizing Urban Vs. Rural Living Environment. *Applied Sciences*, 10(11), 1-14. <https://doi.org/10.3390/app10113997>