

Hubungan antara optimisme dan distres psikologis pada masyarakat perkotaan yang aktif melakukan aktivitas fisik = The Relationship of optimism and psychological distress in physically active urban citizen

Dewi Sekar Ayu, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20429276&lokasi=lokal>

Abstrak

ABSTRAK

Masyarakat di perkotaan terpapar dengan berbagai sumber stres setiap harinya, selain itu tuntutan pekerjaan juga menyebabkan mereka banyak melakukan aktivitas sedentari. Kedua hal ini berpotensi menyebabkan masyarakat perkotaan rentan mengalami distres psikologis. Beruntungnya saat ini telah muncul kesadaran untuk melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik diketahui berkorelasi positif pula dengan optimisme yang merupakan faktor protektif bagi distres psikologis. Penelitian ini ingin mencari tahu hubungan antara optimisme dan distres psikologis pada masyarakat di perkotaan yang aktif melakukan aktifitas fisik. Penelitian dilakukan pada 1108 masyarakat di Jabodetabek yang aktif melakukan aktivitas fisik. Hasil menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara optimisme dan distres psikologis pada masyarakat perkotaan yang melakukan aktivitas fisik

ABSTRACT

People in urban areas are exposed to various sources of stress every day. In addition, their job makes them use more time doing sedentary activities. Both of these could potentially make urban communities vulnerable to psychological distress. Fortunately, people in urban area has emerged awareness to physical activity. Physical activity is also known to be positively correlated with the optimism, that is a protective factor for psychological distress. This study purpose to find out the relationship between optimism and psychological distress among urbanese who actively engaged in physical activity. The study was conducted on 1108 people in Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang who actively doing physical activity. The results show that there is a significant negative correlation between optimism and psychological disres in urban communities who perform physical activity.