

**KORELASI TINGKAT *BOREDOM* DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT
PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
TAHUN 2017**

Skripsi

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Kedokteran
(S.Ked)



Oleh:

Nafrah Ardita

04011381722189

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2020**

HALAMAN PENGESAHAN

Korelasi Tingkat *Boredom* dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat
Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter
Tahun 2017

Oleh:
Nafrah Ardita
04011381722189

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana kedokteran

Palembang, 23 Desember 2020
Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

Pembimbing I
dr. Nursiah Nasution, M. Kes
NIP. 194712111979032002

Pembimbing II
dr. Syifa Alkaf, Sp.OG
NIP. 198211012010122002

Pengaji I
dr. Budi Santoso, M. Kes
NIP. 198410162014041003

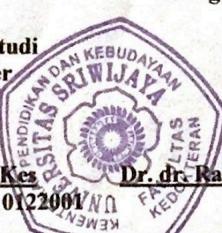
Pengaji II
dr. Eka Febri Zulissetiana, M. Bmd
NIP. 198802192010122001

Mengetahui,

Ketua Program Studi
Pendidikan Dokter

Wakil Dekan I

dr. Susilawati, M.Kes **Dr. dr. Radivati Umi Partan, Sp.PD-KR, M.Kes**
NIP. 197802272010122001 **NIP. 197207172008012007**



LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda-tangan di bawah ini dengan ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister dan/atau doktor), baik di Universitas Sriwijaya maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian Saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan verbal Tim Pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

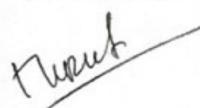
Pernyataan ini Saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka Saya bersedia menerima sanksi akademik atau sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Palembang, Desember 2020
Yang membuat pernyataan



(Nafrah Ardita)

Pembimbing I



Drg. Nursiah Nasution, M. Kes
NIP.194712111979032002

Mengetahui,

Pembimbing II



dr. Syifa Alkaf, Sp.OG
NIP.198211012010122002

ABSTRAK

KORELASI AKTIVITAS FISIK DAN TINGKAT BOREDOM DENGAN TINGKAT PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER TAHUN 2017

Nafrah Ardita. Desember 2020. 99 Halaman

Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

Latar Belakang: Mahasiswa tingkat akhir cenderung memiliki tingkat *boredom* yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa tahun pertama dan kedua dikarenakan kegiatan-kegiatan yang padat serta monoton yang telah dilakukan selama 2 tahun lebih. Banyak penelitian yang melihat korelasi *boredom* dan aktivitas fisik dengan hasil akademik dan hasilnya pun bisa berhubungan serta tidak berhubungan. Hal ini mendorong untuk dilakukannya penelitian untuk mengetahui korelasi *boredom* dan aktivitas fisik dengan penurunan IPK pada mahasiswa kedokteran tahun 2017.

Metode: Jenis penelitian bersifat deskriptif dengan desain case series. Subjek penelitian adalah 31 orang mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

Hasil: Responden terdiri dari 20 (64,5%) responden perempuan dan 11 (35,5%) responden laki-laki. Responden terdiri dari 18 (58,1%) responden normal dan 13 (41,9%) *boredom*. Didapatkan subjek penelitian dengan aktivitas fisik ringan berjumlah 15 (48,4%), sedang 15 (48,4%), berat 1 (3,2%). Pada penelitian ini variabel tingkat *boredom* memiliki korelasi tidak bermakna ($p>0,05$) dengan tingkat prestasi akademik. Variabel aktivitas fisik memiliki korelasi yang tidak bermakna ($p>0,05$) dengan tingkat prestasi akademik.

Kesimpulan: Korelasi tingkat *boredom* dengan tingkat prestasi akademik ($r = -0,091$) sedangkan korelasi aktivitas fisik dengan tingkat prestasi akademik ($r = -0,007$). Dimana tingkat *boredom* dan aktivitas fisik merupakan variabel yang tidak memiliki korelasi yang bermakna terhadap prestasi akademik. Dengan demikian, kedua variabel tersebut tidak bisa menjadi faktor prediktor pada prestasi akademik.

Kata Kunci : Tingkat Boredom, Aktivitas Fisik, Tingkat Prestasi Akademik

Mengetahui,

Pembimbing I

drg. Nursiah Nasution, M. Kes
NIP. 194712111979032002

Pembimbing II

dr.Syifa Alkaf, Sp.OG
NIP. 198211012010122002

ABSTRACT

CORRELATION BETWEEN THE LEVEL OF BOREDOM AND PHYSICAL ACTIVITY WITH THE LEVEL OF ACADEMIC ACHIEVEMENT IN STUDENTS OF MEDICINE PROGRAM

FACULTY OF MEDICINE BATCH 2017

(Nafrah Ardita, December 2020). 99 pages.

Faculty of Medicine, Sriwijaya University

Background: Final year students tend to have a higher level of boredom than first and second year students due to the dense and monotonous activities that have been carried out for more than 2 years. Many studies have looked at the correlation between boredom and physical activity with academic results and the results can also be correlated and unrelated. All of this encourages research to determine the correlation between boredom and physical activity with a decrease in GPA among medical students in 2017.

Methods: This study is an analytical observational study conducted using case series design study. Research subjects were 31 students who met the inclusion and exclusion criteria

Results: Study participants comprised of 20 (64,5%) women and 11 (35,5%) men. Study participant comprised of 18 (58,1%) normal and study participant comprised of 13 (41,9%) boredom. Obtained research subject with mild physical activity totaling 15 (48,4%), moderate 15 (48,4%), vigorous 1 (3,2%). In this study the boredom level variable has no significant correlation ($p>0,05$) with the level of academic achievement. Physical activity variable have no significant correlation ($p>0,05$) with the level of academic achievement.

Conclusion: Correlation of anxiety level with level of academic achievement ($r=-0,091$) while the correlation of physical activity with the level of academic achievement ($r = -0,007$). Where the level of boredom and physical activity are variables that are variables that do not have a significant correlation with academic achievement. Thus, the two variables can't be predictors factor of the level independence.

Keywords: Boredom level, physical activity, level of academic achievement.

Mengetahui,

Pembimbing I

Pembimbing II

drg. Nursiah Nasution, M. Kes
NIP. 194712111979032002

dr.Syifa Alkaf, Sp.OG
NIP. 198211012010122002

KATA PENGANTAR

Puji syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya, skripsi yang berjudul “**Korelasi Tingkat Boredom dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Tahun 2017**” dapat diselesaikan dengan tepat waktu. Penulis menyusun skripsi ini sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Program Studi Pendidikan Dokter Umum Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. Shalawat dan salam senantiasa tercurah kepada Rasulullah SAW beserta keluarga, sahabat, dan pengikutnya hingga akhir zaman.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak lepas dari berbagai pihak yang senantiasa memberikan dukungan. Saya ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Drg. Nursiah Nasution, M. Kes dan dr. Syifa, Sp.OG selaku dosen pembimbing yang senantiasa memberikan masukan, kritik, serta dukungan dalam proses penulisan skripsi.
2. Kedua orang tua tercinta yang memberikan dukungan, doa, materi, serta motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu.
3. Kak Arief, Kak Rizky, Namirah, dan Ihsan yang menjadi penyemangat dan pemberi inspirasi.
4. Tiga puluh satu subjek yang telah meluangkan waktunya untuk mengisi kuisioner yang dibagikan.
5. Teman-teman Medicsteen dan Ganesha 2017 yang senantiasa berbagi suka dukanya selama tiga setengah tahun terakhir.

Dalam penyusunan laporan akhir skripsi ini tentunya penulis menyadari masih terdapat banyak kekurangan dan keterbatasan dalam penulisan skripsi ini dalam bentuk materi maupun teknik penyajiannya. Demikian skripsi ini semoga dapat bermanfaat bagi penulis, civitas akademika, serta masyarakat luas.

Palembang, 7 Januari 2021

Nafrah Arditia

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GRAFIK.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	3
1.3. Tujuan Penelitian	
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4. Hipotesis Penelitian	3
1.5. Manfaat Penelitian	
1.5.1 Manfaat Teoritis.....	3
1.5.2 Manfaat Praktis	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Prestasi Akademik	5
2.1.1 Definisi.....	5
2.1.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi akademik..	5
2.1.3 Indikator Prestasi Akademik.....	7
2.1.4 Indeks Prestasi Kumulatif.....	8
2.1.5 Penetapan Standar Nilai Kelulusan (<i>Standard Setting</i>)..	8
2.2. <i>Boredom</i> (Kejemuhan)	9
2.2.1 Definisi.....	9
2.2.2 Tipe-tipe <i>Boredom</i>	
2.2.2.1 Berdasarkan Tingkat Emosi.....	10
2.2.2.2 Berdasarkan Tingkat Gairah dan Valensi	10
2.2.3 Etiologi <i>Boredom</i> (Kejemuhan)	
2.2.3.1 Kejemuhan Sebagai Kegagalan Atensi.....	10
2.2.3.2 Dimensi Afektif	14

2.2.3.3 Korelasi Neural	17
2.2.3.4 <i>Mood</i> dan <i>Fatigue</i>	22
2.2.4 Alat Ukur	
2.2.4.1 <i>Boredom Proneness Scale</i>	23
2.2.5 Hubungan <i>Boredom</i> dan Prestasi Akademik	24
2.2.5.1 Efek Kejemuhan Terhadap Prestasi	26
2.3. Aktivitas Fisik.....	30
2.3.1 Definisi.....	30
2.3.2 Klasifikasi Aktivitas Fisik	30
2.3.3 Manfaat Aktivitas Fisik	31
2.3.5 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Prestasi Akademik .	34
2.3.5.1 Perubahan Pada Mediator Otak	34
2.3.6 Alat Ukur	39
2.3.6.1 <i>Internal Physical Activity Questionnaire</i>	39
2.4. Hubungan <i>Boredom</i> dan Aktivitas Fisik Terhadap Prestasi ..	41
2.5. Kerangka Teori	45
2.6. Kerangka Konsep.....	46

BAB III METODE PENELITIAN

3.1. Jenis Penelitian	47
3.2. Waktu dan Tempat Penelitian.....	47
3.2.1 Waktu Penelitian.....	47
3.2.2 Tempat Penelitian	47
3.3. Populasi dan Sampel.....	47
3.3.1 Populasi	47
3.3.2 Sampel	47
3.3.3 Cara Pengambilan Sampel	47
3.3.4 Kriteria Inklusi dan Eksklusi	48
3.4. Variabel Penelitian.....	48
3.4.1. Variabel Dependen	48
3.4.2. Variabel Independen	48
3.5. Definisi Operasional	49
3.6. Cara Kerja/ Cara Pengumpulan Data	53
3.7. Cara Pengolahan dan Analisis Data.....	54
3.8. Kerangka Operasional.....	56

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil	56
4.1.1 Deskripsi Pelaksanaan Penelitian	56
4.2. Analisis Univariat	57
4.2.1 Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia, Tingkat <i>Boredom</i> , Aktivitas Fisik, dan Tingkat Prestasi Akademik.....	57
4.2.2 Distribusi Subjek Menurut Karakteristik Umum.....	58
4.2.3 Distribusi Subjek Menurut Tingkat <i>Boredom</i>	59

4.2.4	Distribusi Subjek Menurut Aktivitas Fisik	59
4.2.5	Disribusi Subjek Menurut Sigma Nilai IPK	60
4.3	Analisis Bivariat	61
4.3.1	Korelasi Tingkat <i>Boredom</i> dan Tingkat Prestasi Akademik.....	61
4.3.2	Korelasi Aktivitas Fisik dan Tingkat Prestasi Akademik.....	62
4.4	Pembahasan	63
4.4.1	Pembahasan Hasil Deskriptif Univariat.....	63
4.4.1.1	Karakteristik Umum Subjek Penelitian	63
4.4.2	Pembahasan Hasil Analitik Bivariat	64
4.4.2.1	Korelasi Tingkat Prestasi Akademik dan Tingkat <i>Boredom</i>	64
4.4.2.2	Korelasi Tingkat Prestasi Akademik dan Aktivitas Fisik.....	66
4.5	Keterbatasan Penelitian.....	70
BAB V KESIMPULAN		
5.1.	Kesimpulan	71
5.2.	Saran	72
DAFTAR PUSTAKA		73
LAMPIRAN		79
BIODATA RINGKAS		99

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Gradasi Nilai Akhir Blok	8
2. Manfaat Aktivitas Fisik Untuk Kesehatan Otak	34
3. Definisi Operasional.....	49
4. Panduan interpretasi hasil uji hipotesis berdasaran kekuatan korelasi, nilai <i>p</i> , dan arah korelasi	53
5. Ditribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia, Tingkat <i>Boredom</i> , Aktivitas Fisik, dan Tingkat Prestasi Akademik	57
6. Distribusi responden berdasarkan usia.....	58
7. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin.....	58
8. Distribusi responden berdasarkan tingkat <i>boredom</i>	59
9. Distribusi responden berdasarkan aktivitas fisik	59
10. Distribusi responden berdasarkan nilai sigma nilai IPK.....	60
11. Korelasi tingkat <i>boredom</i> dan prestasi akademik	61
12. Korelasi aktivitas fisik dan prestasi akademik	62

DAFTAR GRAFIK

Gambar	Halaman
1. Korelasi Tingkat <i>Boredom</i> dan Tingkat Prestasi Akademik.....	62
2. Korelasi Aktivitas Fisik dan Tingkat Prestasi Akademik	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teori Kontrol-Hasil Kejemuhan.....	24
2. Mekanisme Aktivitas Fisik dapat berpengaruh pada neurogenesis hippocampal	36

DAFTAR SINGKATAN

ADHD	: <i>Attention-Deficit Hyperactivity Disorder</i>
BDNF	: <i>Brain-Derived Neurotropic Factor</i>
CBT	: <i>Computer Based Test</i>
DMN	: <i>Default Mode Network</i>
DN	: <i>Default Network</i>
dIPFC	: <i>dorso-lateral Prefrontal Cortex</i>
EDA	: <i>Electro Dermal Activity</i>
EEG	: Elektroensefalografi
ERP	: <i>Event Related Brain Potential</i>
fMRI	: <i>Functional Magnetic Resonance Imaging</i>
GH	: <i>Growth Hormone</i>
HPA	: <i>Hipothalamus Pituitary Adrenal</i>
HR	: <i>Heart Rate</i>
5-HT	: <i>5-Hydroxytryptamine</i>
IGF	: <i>Insulin-like Growth Factor</i>
IP	: Indeks Prestasi
IPK	: Indeks Prestasi Kumulatif
KHS	: Kartu Hasil Studi
LDL	: <i>Low Density Lipoprotein</i>
LPC	: <i>Late Positive Complex</i>
MET	: <i>Metabolic Equivalent Turnover</i>
mPFC	: <i>medial Prefrontal Cortex</i>
MRI	: <i>Magnetic Resonance Imaging</i>
MTL	: Lobus Temporo-Medial
PFC	: <i>Prefrontal Cortex</i>
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
SART	: <i>Sustained Attention to Response Task</i>
SKS	: Satuan Kredit Semester
SSP	: Sistem Saraf Pusat

UEAM	: Unit Evaluasi Akademik Mahasiswa
VEGF	: Vascular Endothelial Growth Factor
vmPFC	: Ventro Medial Pre Frontal Cortex

DAFTAR LAMPIRAN

Gambar	Halaman
1. Lembar Penjelasan	79
2. Lembar Kuesioner.....	80
3. Kuesioner Skala Kecenderungan Kebosanan.....	81
4. Kuesioner IPAQ	83
5. Data Penelitian	86
6. Hasil Analisis SPSS	90
7. Sertifikat Persetujuan Etik.....	95
8. Surat Keterangan Izin Penelitian.....	96
9. Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	97
10. Lembar Konsultasi Skripsi.....	98

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Prestasi akademik merupakan suatu pencapaian dari pembelajaran yang dapat diukur dengan suatu nilai. Pada akhir pembelajaran, hasil yang akan kita dapatkan diukur dengan nilai indeks prestasi kumulatif (IPK). Dalam pencapaian hasil prestasi tersebut, banyak faktor yang dapat mempengaruhi perbedaan prestasi tersebut. Prestasi didapatkan dari suatu proses pembelajaran yang dipengaruhi beberapa faktor yaitu motivasi dan kebugaran jasmani (Syah, 2004).

Motivasi memiliki hubungan erat dengan *boredom*, dimana *boredom* yang tinggi dapat menurunkan motivasi dengan cara mengganggu proses atensi saat pembelajaran siswa. *Boredom* sendiri memiliki kesinambungan dengan penurunan aktivitas fisik yang akan mempengaruhi studi kognitif. Aktivitas fisik yang kurang serta monoton dapat mengakibatkan suatu kejemuhan yang akan berdampak negatif dalam prestasi akademik. Kedua variabel tersebut dapat mempengaruhi faktor internal dalam pencapaian prestasi akademik. *Boredom* dapat mempengaruhi faktor psikologis seseorang dengan cara menurunkan motivasi yang berdampak pada atensi mahasiswa dan juga aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi faktor fisiologis dimana kebugaran jasmani sangat dibutuhkan dalam kinerja kognitif (Syah, 2004).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa peningkatan aktivitas fisik selama waktu sekolah dapat meningkatkan gairah dan mengurangi *boredom*, yang mengarah pada peningkatan atensi. Aktivitas fisik intensitas sedang dapat mengurangi *boredom* sehingga hal tersebut dapat berpengaruh positif pada studi mereka. Studi ini menjelaskan bahwa kinerja kognitif akan bekerja dengan baik selaras dengan peningkatan aktivitas fisik dan penurunan *boredom* (Easterbrook & Meehan, 2017).

Banyak penelitian yang mengungkapkan bahwa kejemuhan memiliki dampak buruk terhadap motivasi seperti penelitian yang dilakukan oleh Tze *et al.*, (2016) dan Pekrun (2006). Teori Pekrun (2006) mengemukakan pendapat bahwa *boredom* dikaitkan dapat menurunkan sumber daya kognitif dengan cara pemikiran yang tidak relevan dengan tugas, contohnya seperti melamun dan meningkatkan distraktibilitas.

Namun, terdapat hasil studi yang memiliki hasil berbanding terbalik dengan temuan sebelumnya bahwa *boredom* tidak memiliki korelasi yang signifikan terhadap dampak negatif pada proses pembelajaran (Craig *et al.* 2004 ; Larson 1990).

Untuk aktivitas fisik sendiri, aktivitas fisik memiliki korelasi positif dengan kinerja akademik. Berdasarkan studi Al-Drees *et al.*, (2016), hasil menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki korelasi dengan prestasi akademik yang tinggi. Hasil studi ini konsisten dengan studi terdahulu, yang melaporkan korelasi antara aktivitas fisik dan prestasi akademik (Edwards *et al.* 2011; Donnelly *et al.* 2013). Namun, terdapat di penelitian lain hasil yang berbanding terbalik yaitu ditemukan tidak ada hubungan yang spesifik antara tingkat aktivitas fisik siswa dengan rata- rata nilai kelas (Imdat, 2014)

Mahasiswa tingkat akhir cenderung memiliki tingkat *boredom* yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa tahun pertama dan kedua dikarenakan kegiatan-kegiatan yang padat serta monoton yang telah dilakukan selama 2 tahun lebih. Rata-rata mahasiswa tingkat akhir tidak mengikuti berbagai kegiatan organisasi sehingga kegiatan mereka hanyalah kegiatan perkuliahan. Studi yang ada menunjukkan terdapat korelasi tingkat *boredom* dan aktivitas fisik terhadap tingkat prestasi, sedangkan studi lainnya melaporkan hasil yang berbanding terbalik. Perbedaan hasil-hasil penelitian mengenai korelasi *boredom* dan aktivitas fisik dengan tingkat prestasi akademik ini mendorong untuk dilakukannya penelitian mengenai “Korelasi tingkat *boredom* dan aktivitas fisik dengan tingkat prestasi akademik mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter tahun 2017”.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana korelasi tingkat *boredom* dan aktivitas fisik dengan prestasi akademik mahasiswa program studi pendidikan dokter tahun 2017?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian adalah untuk mengetahui korelasi tingkat *boredom* (kejemuhan) dan aktivitas fisik dengan prestasi akademik mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya Angkatan 2017.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengetahui tingkat *boredom* (kejemuhan) pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya Tahun 2017.

1.3.2.2 Mengetahui tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya Tahun 2017.

1.3.2.3 Mengetahui tingkat prestasi akademik pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya Tahun 2017.

1.3.2.4 Mengidentifikasi korelasi antara tingkat *boredom* (kejemuhan) dengan tingkat prestasi akademik pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya Tahun 2017.

1.3.2.5 Mengidentifikasi korelasi antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat prestasi akademik pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya Tahun 2017.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Peneliti mengharapkan penelitian ini dapat dijadikan panduan mengenai korelasi tingkat *boredom* dan aktivitas fisik terhadap tingkat prestasi pada mahasiswa program Pendidikan Dokter 2017.

1.4.2 Manfaat Praktis

- 1. Instansi Kesehatan**

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tambahan kepada Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya tentang korelasi *boredom* dan aktivitas fisik dengan tingkat prestasi akademik serta dapat dijadikan masukan dalam mengevaluasi prestasi akademik mahasiswa.

- 2. Masyarakat**

Sebagai informasi tambahan mengenai dampak negatif dari suatu *boredom* dan penurunan aktivitas fisik dengan prestasi akademik.

- 3. Sebagai bahan edukasi untuk masyarakat luas mengenai dampak negatif dari suatu *boredom* dan penurunan aktivitas fisik dengan prestasi akademik.**

DAFTAR PUSTAKA

- Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Whitt, M. C., Irwin, M. L., Swartz, A. M., Strath, S. J., O'Brien, W. L., Bassett, J., Schmitz, K. H., Emplaincourt, P. O., Jacobs, J., & Leon, A. S. (2000). Compendium of physical activities: An update of activity codes and MET intensities. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(9 SUPPL.). <https://doi.org/10.1097/00005768-200009001-00009>
- Al-Drees, A., Abdulghani, H., Irshad, M., Baqays, A. A., Al-Zhrani, A. A., Alshammari, S. A., & Alturki, N. I. (2016). Physical activity and academic achievement among the medical students: A cross-sectional study. *Medical Teacher*, 38(March), S66–S72.
- Ashby, F. G., Isen, A. M., & Turken, A. U. (1999). A neuropsychological theory of positive affect and its influence on cognition. *Psychological Review*, 106(3), 529–550. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.106.3.529>
- Baptista, P., & Andrade, J. P. (2018). Adult hippocampal neurogenesis: Regulation and possible functional and clinical correlates. *Frontiers in Neuroanatomy*, 12(June), 1–23. <https://doi.org/10.3389/fnana.2018.00044>
- Barnett, L. A., & Klitzing, S. W. (2006). Boredom in free time: Relationships with personality, affect, and motivation for different gender, racial and ethnic student groups. *Leisure Sciences*, 28(3), 223–244. <https://doi.org/10.1080/01490400600598053>
- Bhattacharya, R., & Bhattacharya, B. (2015). Psychological factors affecting student " s academic performance in higher education among students. *International Journal for Research and Development in Technology*, 4(1), 63–71.
- Butz, A. M. (2017). 乳鼠心肌提取 HHS Public Access. *Physiology & behavior*, 176(12), 139–148.
- Carriere, J. S. A., Cheyne, J. A., & Smilek, D. (2008). Everyday attention lapses and memory failures: The affective consequences of mindlessness. *Consciousness and Cognition*, 17(3), 835–847. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2007.04.008>

- Culp, N. A. (2006). The relations of two facets of boredom proneness with the major dimensions of personality. *Personality and Individual Differences*, 41(6), 999–1007. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.02.018>
- Damrad-Frye, R., & Laird, J. D. (1989). The experience of boredom: The role of the self-perception of attention. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(2), 315–320. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.2.315>
- Danckert, J. A., & Allman, A. A. A. (2005). Time flies when you're having fun: Temporal estimation and the experience of boredom. *Brain and Cognition*, 59(3), 236–245. <https://doi.org/10.1016/j.bandc.2005.07.002>
- Di Liegro, C. M., Schiera, G., Proia, P., & Di Liegro, I. (2019). Physical activity and brain health. *Genes*, 10(9). <https://doi.org/10.3390/genes10090720>
- Diamond, A., & Lee, K. (2011). CCF_0153.pdf. *Science*, 333(6045), 959–964. <https://doi.org/10.1126/science.1204529>.Interventions
- DURSUN, P. (2016). On The Nature of Boredom. *Mediterranean Journal of Humanities*, 6(2), 209–209. <https://doi.org/10.13114/mjh.2016.294>
- Easterbrook, C. J., & Meehan, T. (2017). The therapeutic relationship and Cognitive Behavioural Therapy: A case study of an adolescent girl with depression. *The European Journal of Counselling Psychology*, 6(1), 1–24. <https://doi.org/10.5964/ejcop.v6i1.85>
- Eastwood, J. D., Cavalieri, C., Fahlman, S. A., & Eastwood, A. E. (2007). A desire for desires: Boredom and its relation to alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 42(6), 1035–1045. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.08.027>
- Eastwood, J. D., Frischen, A., Fenske, M. J., & Smilek, D. (2012). The Unengaged Mind: Defining Boredom in Terms of Attention. *Perspectives on Psychological Science*, 7(5), 482–495. <https://doi.org/10.1177/1745691612456044>
- Farmer, R., Sundberg, N. D., Farmer, R., & Sundberg, N. D. (2010). *Boredom Proneness--The Development and Correlates of a New Scale Boredom Proneness -The Development and Correlates of a New Scale*. August 2014, 37–41. <https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5001>

- Fenichel, O. (1951). On the psychology of boredom. In *Organization and pathology of thought: Selected sources*. (hal. 349–361). Columbia University Press. <https://doi.org/10.1037/10584-018>
- Goetz, T., Frenzel, A. C., Hall, N. C., Nett, U. E., Pekrun, R., & Lipnevich, A. A. (2014). Types of boredom: An experience sampling approach. *Motivation and Emotion*, 38(3), 401–419. <https://doi.org/10.1007/s11031-013-9385-y>
- Graesser, A. C., & D'Mello, S. (2012). Emotions during the learning of difficult material. In *The psychology of learning and motivation, Vol. 57* (hal. 183–225). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-394293-7.00005-4>
- H A R R K, M. B. (2000). Correlates and Characteristics of Boredom Proneness and Boredom'. *Journal of Applied Social Psychology*, 30(3), 576–598.
- Harasymchuk, C., & Fehr, B. (2010). A script analysis of relational boredom: Causes, feelings, and coping strategies. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(9), 988–1019. <https://doi.org/10.1521/jscp.2010.29.9.988>
- Herman, J. P., Mcklveen, J. M., Ghosal, S., Kopp, B., Wulsin, A., Makinson, R., Scheimann, J., & Myers, B. (2016). Regulation of the hypothalamic-pituitary-adrenocortical stress response. *Comprehensive Physiology*. *Comprehensive Physiology*, 6(2), 603–621.
- Hermens, D. F., Williams, L. M., Lazzaro, I., Whitmont, S., Melkonian, D., & Gordon, E. (2004). Sex differences in adult ADHD: A double dissociation in brain activity and autonomic arousal. *Biological Psychology*, 66(3), 221–233. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2003.10.006>
- Hill, A. B. (1985). Cognitive and affective aspects of boredom. *British Journal of Psychology*, 76(2), 221–234. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1985.tb01946.x>
- Hunter, J. A., & Eastwood, J. D. (2020). Understanding the relation between boredom and academic performance in postsecondary students. *Journal of Educational Psychology*, No Pagination Specified-No Pagination Specified. <https://doi.org/10.1037/edu0000479>
- Imdat, Y. (2014) Correlation between the physical activity level and grade point

- averages of faculty of education students. *Educational Research and Reviews*, 9(18), 699-702. <https://doi.org/10.5897/ERR2014.1892>
- Kallo, Y. (2017). Arousal and Vigilance: The Effects of Physical Exercise and Positive Mood on Attention. *International Journal of Sports and Exercise Medicine*, 3(2), 6–11. <https://doi.org/10.23937/2469-5718/1510057>
- Komarraju, M., Karau, S. J., & Schmeck, R. R. (2009). Role of the Big Five personality traits in predicting college students' academic motivation and achievement. *Learning and Individual Differences*, 19(1), 47–52. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2008.07.001>
- Leary, M. R., Rogers, P. A., Canfield, R. W., & Coe, C. (1986). Boredom in interpersonal encounters: Antecedents and social implications. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(5), 968–975.
- León, I., & Hernández, J. A. (1998). Testing the role of attribution and appraisal in predicting own and other's emotions. *Cognition and Emotion*, 12(1), 27–43. <https://doi.org/10.1080/026999398379763>
- Loughlin, W. A., Gregory, S. J., Harrison, G., & Lodge, J. M. (2013). Beyond the first year experience in science: Identifying the need for a supportive learning and teaching environment for second year science students. *International Journal of Innovation in Science and Mathematics Education*, 21(4), 13–26.
- Mann, S., & Robinson, A. (2009). Boredom in the lecture theatre: An investigation into the contributors, moderators and outcomes of boredom amongst university students. *British Educational Research Journal*, 35(2), 243–258. <https://doi.org/10.1080/01411920802042911>
- Mansikka, J. E. (2009). Can boredom educate us? Tracing a mood in heidegger's fundamental ontology from an educational point of view. *Studies in Philosophy and Education*, 28(3), 255–268. <https://doi.org/10.1007/s11217-008-9116-0>
- Martin, M., Sadlo, G., & Stew, G. (2006). The phenomenon of boredom. *Qualitative Research in Psychology*, 3(3), 193–211.
- McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. In *Journal of Personality* (Vol. 60, Nomor 2, hal. 175–215).

- Blackwell Publishing. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00970.x>
- Merrifield, C., & Danckert, J. (2014). Characterizing the psychophysiological
- Mikulas, W. L., & Vodanovich, S. J. (1993). The essence of boredom. *The Psychological Record*, 43(1), 3–12.
- Muhibbin, Syah. 2004. Psikologi Belajar: PT. Remaja Rosdakarya
- Nett, U. E., Goetz, T., & Daniels, L. M. (2010). What to do when feeling bored? Students' strategies for coping with boredom. *Learning and Individual Differences*, 20(6), 626–638.
- Norton, B., & Toohey, K. (2011). Identity, language learning, and social change. *Language Teaching*, 44(4), 412–446.
- Pekrun, R. (2006). The control-value theory of achievement emotions: Assumptions, corollaries, and implications for educational research and practice. *Educational Psychology Review*, 18(4), 315–341.
- Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W., & Perry, R. P. (2002). Academic emotions in students' self-regulated learning and achievement: A program of qualitative and quantitative research. *Educational Psychologist*, 37(2), 91–105.
https://doi.org/10.1207/S15326985EP3702_4
- Physical activity guidelines for Americans. (2008). *The Oklahoma nurse*, 53(4), 25. <https://doi.org/10.1249/fit.0000000000000472>
- Preckel, F., Gotz, T., & Frenzel, A. (2010). Ability grouping of gifted students: Effects on academic self-concept and boredom. *British Journal of Educational Psychology*, 80(3), 451–472.
- Raffaelli, Q., Mills, C., & Christoff, K. (2018). The knowns and unknowns of boredom: a review of the literature. *Experimental Brain Research*, 236(9), 2451–2462. <https://doi.org/10.1007/s00221-017-4922-7>
- Sibley, B. A., & Etnier, J. L. (2003). and Cognition in Children : A Meta-Analysis. *Pediatric Exercise Science*, 15, 243–256.
- Stephens, M. A. C., McCaul, M. E., & Wand, G. S. (2014). The Potential Role of Glucocorticoids and the HPA Axis in Alcohol Dependence. *Neurobiology of Alcohol Dependence*, 429–450. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-405941-2.00021-3>

- Stillman, C. M., Cohen, J., Lehman, M. E., & Erickson, K. I. (2016). Mediators of physical activity on neurocognitive function: A review at multiple levels of analysis. *Frontiers in Human Neuroscience*, 10(DEC2016), 1–17.
- So, Wi-Young. (2012). Association Between Physical Activity and Academic Performance in Korean Adolescent Students. *BMC Public Health*, 12, 258-264.
- Syarifuddin, A. (2011). Penerapan Model Pembelajaran Cooperative Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya. *Ta'dib*, 16(01), 113–136.
- Tze, V. M. C., Daniels, L. M., & Klassen, R. M. (2016). Evaluating the Relationship Between Boredom and Academic Outcomes: A Meta-Analysis. *Educational Psychology Review*, 28(1), 119–144.
- Titan, Sulistia, Refirman Djamahar, Sri Rahayu (2019) HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN HASIL BELAJAR KOGNITIF SISTEM KOORDINASI MANUSIA. *Jurnal Penelitian Pendidikan Biologi* (2018), 2 (2), 113–120
- Universitas Sriwijaya. (2018). *Pedoman Akademik dan Kemahasiswaan Universitas Sriwijaya Tahun Akademik 2018/2019*.
- von Gemmingen, M. J., Sullivan, B. F., & Pomerantz, A. M. (2003). Investigating the relationships between boredom proneness, paranoia, and self-consciousness. *Personality and Individual Differences*, 34(6), 907–919. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00219-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00219-7)
- Watt, J. D., & Vodanovich, S. J. (1999). Boredom proneness and psychosocial development. In *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied* (Vol. 133, Nomor 3, hal. 303–314). Heldref Publications.
- Wink, P., & Donahue, K. (1997). The relation between two types of narcissism and boredom. *Journal of Research in Personality*, 31(1), 136–140.