

ABSTRAK

ANALISIS AKTIVITAS REKREASI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES MAHASISWA ILMU KEOLAHRAGAAN

Shelly Novianti Ismanda
0900497

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *aktivitas rekreasi aktif* dan *aktivitas rekreasi pasif* dalam menurunkan tingkat stres, perbedaan antara aktivitas rekreasi aktif dan pasif terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan serta hubungan *leisure experiences* dengan partisipasi waktu luang.

Sampel penelitian adalah mahasiswa Ilmu Keolahragaan angkatan 2011 sebanyak 40 orang. Metode yang digunakan adalah deskriptif komparatif.

Instrumen yang digunakan adalah angket *aktivitas waktu luang*, angket *leisure experiences*, angket partisipasi waktu luang, dan angket *tingkat stres mahasiswa*. Hasil yang diperoleh adalah tidak terdapat hubungan aktivitas rekreasi aktif dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan Angkatan 2011. Dan tidak terdapat hubungan aktivitas rekreasi pasif dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan Angkatan 2011. Selain itu terdapat perbedaan yang signifikan antara aktivitas rekreasi aktif dan pasif terhadap penurunan tingkat stress. Serta terdapat hubungan partisipasi waktu luang dengan *leisure experiences* (pengalaman rekreasi) namun hubungan diantara keduanya lemah.

Kata kunci : *aktivitas rekreasi aktif, aktivitas rekreasi pasif, tingkat stres mahasiswa, aktivitas waktu luang*

ABSTRACT

ANALYSIS RECREATIONAL ACTIVITIES ON REDUCTION STRESS LEVELS SPORT SCIENCE STUDENTS

Shelly Novianti Ismanda
0900497

This study aims to determine the relationship of *active recreation activities* and *passive recreation activities* in reduction stress levels, difference between active and passive recreation activities to decrease stress levels in sport science students and relationship leisure experiences with leisure participation. The research sample is a sport science students class of 2011 included 40 people. The instrument used was a questionnaire *leisure activity*, questionnaires leisure experiences, questionnaire leisure participation, and questionnaires *levels of student stress*. The result is there was no correlation active recreation activities in reduction stress levels on sport science students class of 2011. And there is no correlation passive recreation activities in reduction stress levels on sport science students class of 2011. Moreover is a significant difference between active and passive recreation activities to reduction stress levels. And there is a correlation leisure participation with leisure experiences but the relationship between the two weak.

Keywords: *active recreation activities, passive recreation activities, levels of student stress, leisure activities*