

PROFIL TINGKAT EMOSIONAL MAHASISWA FIK UNY SEBAGAI INDIKATOR OVER TRAINING SYNDROME (REFLEKSI PELAKSANAAN KURIKULUM 2014)

Oleh: Yustinus Sukarmin, Widiyanto, Eka Novita Indra, Eka Swasta Budayati

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat pertama Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) memiliki potensi lebih besar terhadap terjadinya stress dan kelelahan. Sebagai akibat dari tidak hanya terpapar oleh *stressor* kognitif ("olah pikir") tetapi juga *stressor* fisik ("olah raga"). Kurikulum yang digunakan sebagai acuan proses belajar di FIK UNY adalah Kurikulum 2014. Fokus penelitian adalah pada mahasiswa tahun pertama semester kedua, mahasiswa dibebani dengan cukup banyak jumlah SKS praktik. Akibatnya, beban belajar menjadi lebih berat karena *stressor* fisik yang berlebih. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui profil *mood* responden sebagai indikator untuk mendeteksi efektivitas aktivitas fisik yang dilakukannya dan untuk mengetahui ada tidaknya *over training syndrome* (OTS) yang dapat menurunkan motivasi dan performa baik kognitif maupun fisik.

Penelitian ini merupakan *survey research* dengan menggunakan metode kuantitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen Brunels *Mood Scale* (Brums) kuesioner. Penelitian melibatkan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan semester dua, yang terdiri dari empat Program Studi, yaitu PJKR, PGSD, PKO, dan IKOR. Sebanyak 253 mahasiswa dan 86 mahasiswi. Data penelitian di analisis dengan menggunakan SPSS.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola yang tergambar pada setiap komponen *mood indicator* pada masing-masing program studi menunjukkan pola yang sama, hanya terdapat sedikit perbedaan angka persentase. Komponen *mood* positif terlihat dominasi pada mahasiswa program studi Ilmu Keolahragaan dan PGSD. Sementara komponen kelelahan memperlihatkan persentase tertinggi pada mahasiswa PKO, dan persentase tertinggi untuk komponen depresi dialami mahasiswa PJKR.

Kata Kunci: *mood state, mahasiswa FIK UNY, over training syndrome, Brums*