

Hubungan Kegiatan Ekstrakurikuler dengan *Psychological Well-Being* Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi

Correlation between Extracurricular Activities and Psychological Well-Being of Pre-Clinical Students at Faculty of Medicine, Universitas Sam Ratulangi

Felicia A. Gunawan,¹ Hendri Opod,² Lydia E. V. David²

¹Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi, Manado, Indonesia

²Bagian Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi, Manado, Indonesia
Email: feliciaangelica23@gmail.com

Received: December 12, 2023 Accepted: February 10, 2024, 2023; Published online: February 12, 2024

Abstract: Pre-Clinical Students tend to experience a decline in quality of life and well-being due to different responsibilities in curriculum, tasks, and demands during their studies. Extracurricular activities involve aspects of perseverance, empathy, and mindfulness, where these elements can prevent, and even enhance, an individual's psychological well-being (PWB). This study aimed to evaluate the correlation between extracurricular activities and PWB in pre-clinical medical students of Universitas Sam Ratulangi, Manado. This was a quantitative approach study employing data collection through the administration of the PWB scale (PWBS) questionnaire with 84 items developed by Ryff. The results obtained a total of 155 respondents participated in this study. The analysis did not reveal any correlation between participation in extracurricular activities and the dimensions of PWB. Albeit, a correlation was identified between the duration of involvement in extracurricular activities and specific dimensions of PWB ($p < 0.05$). In conclusion, there is no correlation between extracurricular activities and PWB. However, there is a correlation between the duration aspect of involvement in extracurricular activities and PWB dimensions, especially the dimensions of positive relations with others and personal growth.

Keywords: extracurricular activities; psychological well-being; duration aspect

Abstrak: Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter cenderung mengalami penurunan kualitas hidup dan kesejahteraan karena adanya perbedaan dari segi kurikulum, tugas, dan tuntutan dalam menjalani studi. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan yang melibatkan aspek ketekunan, empati, dan *mindfulness*, di mana aspek-aspek ini dapat mencegah penurunan, bahkan meningkatkan *psychological well-being* (PWB) seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi korelasi antara kegiatan ekstrakurikuler dengan PWB pada mahasiswa pre-klinik Universitas Sam Ratulangi, Manado. Jenis penelitian ialah kuantitatif dengan metode pengambilan data menggunakan kuesioner PWB *scale* (PWBS) 84-*items* oleh Ryff. Hasil penelitian mendapatkan 155 responden yang terlibat dalam penelitian ini yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Tidak ditemukan adanya korelasi antara kegiatan ekstrakurikuler dengan dimensi PWB, tetapi terdapat korelasi antara aspek durasi keterlibatan ekstrakurikuler dengan dimensi-dimensi PWB tertentu ($p < 0,05$). Simpulan penelitian ini ialah tidak terdapat hubungan antara ekstrakurikuler dengan PWB, tetapi terdapat hubungan antara aspek durasi keterlibatan ekstrakurikuler dengan dimensi PWB, terkhususnya dimensi *positive relations with others* dan *personal growth*.

Kata kunci: aktivitas ekstrakurikuler; *psychological well-being*; aspek durasi

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO), *well-being* atau kesejahteraan diartikan sebagai keadaan positif dari individu dan lingkungannya. Kesejahteraan dipengaruhi oleh berbagai macam aspek, seperti keadaan sosial, ekonomi, dan lingkungan sekitar.¹ Konsep kesejahteraan terbagi menjadi beberapa aspek, di mana salah satu aspek dari kesejahteraan adalah *Psychological Well-Being* (PWB). PWB didefinisikan sebagai absennya masalah kesehatan mental^{2,3} PWB juga merupakan suatu rujukan yang mengindikasikan bahwa individu dapat mengeksplorasi potensinya secara maksimal dan individu tersebut dapat berfungsi dengan baik dan positif.^{4,5} Tingkat PWB yang baik pada pelajar diasosiasikan dengan kemampuan belajar yang baik dan prestasi akademik yang tinggi karena PWB merupakan salah satu faktor yang memengaruhi prestasi akademik, *positive learning*, dan performa mahasiswa dalam melaksanakan pekerjaannya.^{6,7}

Berdasarkan survei yang ada, mahasiswa Pendidikan Dokter yang tengah menjalani pendidikan mengalami penurunan kualitas hidup, penurunan kesehatan fisik, dan memiliki PWB yang lebih buruk ketimbang kelompoknya yang sebaya. Bahkan dalam beberapa kasus, mahasiswa kedokteran mengalami gangguan kejiwaan ringan, seperti kecemasan dan sindrom depresi. Adanya kompromi dari PWB mahasiswa kedokteran dapat menyebabkan individu memiliki sifat empati yang kurang, menyebabkan pelayanan yang kurang maksimal terhadap pasien.^{8,9}

Oleh karena itu, diperlukan suatu *buffer* untuk dapat mencegah hal tersebut terjadi. Studi menunjukkan bahwa mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan yang menerapkan aspek *mindfulness*, empati, dan ketekunan mengalami peningkatan kesejahteraan secara signifikan.¹⁰ Ekstrakurikuler menerapkan aspek-aspek yang bermanfaat, seperti aspek *mindfulness*, empati, dan ketekunan melalui kegiatan-kegiatan yang dilakukan selama berjalannya ekstrakurikuler. Oleh karena itu, peneliti hendak mengkaji lebih lanjut mengenai hubungan kegiatan ekstrakurikuler dan PWB mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi (PSPD FK Unsrat).

METODE PENELITIAN

Sebanyak 155 responden yang merupakan mahasiswa PSPD FK Unsrat turut berpartisipasi dalam penelitian ini. Alat ukur yang digunakan berupa kuesioner *psychological well-being* 84-items scales (PWBS) oleh Carol D. Ryff yang telah diterjemahkan sesuai dengan pedoman *International Test Commission* (ITC) oleh Engger¹¹ dan telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Instrumen PWB ini bertujuan untuk menguji enam aspek, mencakup *self-acceptance*, *autonomy*, *positive relations with other*, *enviromental mastery*, *purpose of life*, dan *personal growth*. Hubungan dimensi ekstrakurikuler, yakni durasi keterlibatan mengikuti ekstrakurikuler turut dianalisis.

Kriteria inklusi untuk penelitian ini meliputi mahasiswa aktif PSPD Fakultas Kedokteran Unsrat angkatan 2020-2022, mengikuti ≥ 1 kegiatan ekstrakurikuler resmi Unsrat, mencakup organisasi internal, organisasi eksternal yang berada di bawah naungan kemahasiswaan Fakultas Kedokteran Unsrat, dan klub atau ekstrakurikuler di bawah naungan Universitas Sam Ratulangi, menyetujui lembar persetujuan *informed consent* untuk mengisi kuesioner, dan berkenan untuk menjawab seluruh pertanyaan yang tertera pada kuesioner. Kriteria eksklusi meliputi mahasiswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di luar lingkup Universitas Sam Ratulangi dan mahasiswa yang menderita penyakit psikologis atau tengah menjalani terapi psikologis.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di FK Unsrat dan melibatkan 155 subjek yang merupakan mahasiswa program studi Pendidikan Dokter dari angkatan 2020, 2021, dan 2022 yang berkenan responden dalam penelitian ini. Dari keseluruhan responden, ditanyakan jenis kegiatan apa yang dominan diikuti oleh responden. Tabel 1 memperlihatkan distribusi kegiatan ekstrakurikuler yang dominan diikuti responden; yang terbanyak ialah organisasi keagamaan (33,54%), diikuti aktivitas sosial (19,35%) serta riset dan akademik (14,19%).

Tabel 1. Distribusi kegiatan ekstrakurikuler yang dominan diikuti responden

Durasi	Frekuensi	Persentase (%)
Aktivitas sosial	30	19,35
Kesenian	7	4,51
Olahraga	19	5,80
Organisasi keagamaan	52	33,54
Riset dan akademik	22	14,19
Pengembangan karir	3	1,93
Unspecified	7	4,51
Lainnya	15	9,67
Total	155	100

Tabel 2 memperlihatkan durasi responden mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dengan pilihan: 1 tahun, 2 tahun, atau 3 tahun. Didapatkan bahwa mayoritas responden (56,7%) baru mengikuti kegiatan ekstrakurikuler selama 1 tahun.

Tabel 2. Durasi mengikuti kegiatan ekstrakurikuler

Jenis kegiatan	Frekuensi	Persentase (%)
1 tahun	88	56,7
2 tahun	40	25,8
3 tahun	27	17,4
Total	155	100

Skala PWB Ryff-84-*item* tidak memiliki norma yang baku dalam mengelompokkan hasil skoring jawaban responden menjadi tinggi atau rendah sehingga Ryff menyarankan untuk menggunakan distribusi data yang dimiliki sebagai acuan unmengetahui pengelompokkan hasil skor jawaban responden.¹¹ Tabel 3 memperlihatkan bahwa hasil skor jawaban dari responden dikategorikan berdasarkan menurut teori Anwar¹² yang didasarkan pada distribusi normal dari total skor minimum dan maksimum kuesioner yang digunakan. Terdapat lima pengelompokan kategori untuk hasil interpretasi skor PWB responden, yang dibagi menjadi, “sangat rendah”, “rendah”, “sedang”, “tinggi”, dan “sangat tinggi.”

Tabel 3. Interpretasi skor *psychological well-being*

Interpretasi skor	Range
Sangat tinggi	$X > 357$
Tinggi	$287 < X \leq 357$
Sedang	$217 < X \leq 287$
Rendah	$147 < X \leq 217$
Sangat rendah	$X < 147$

Tabel 4 memperlihatkan bahwa berdasarkan hasil skor mayoritas responden memperoleh kategori “tinggi” (64,5%), diikuti kategori “sangat tinggi” (29,7%), dan kategori “sedang” (5,80%).

Tabel 5 memperlihatkan hasil uji korelasi Spearman antara variabel kegiatan ekstrakurikuler dan PWB yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kegiatan ekstrakurikuler dengan PWB responden.

Peneliti kemudian mengkaji lebih lanjut antara hubungan aspek ekstrakurikuler, yakni durasi dan dimensi dari PWB dengan menggunakan uji korelasi Pearson. Tabel 6 memperlihatkan bahwa durasi mengikuti ekstrakurikuler memiliki hubungan bermakna dengan aspek PWB *personal growth* ($p=0,005$) dan *positive relations with others* ($p=0,006$).

Tabel 4. Distribusi interpretasi skor *psychological well-being* responden

Interpretasi skor	Jumlah responden	Persentase (%)
Sangat tinggi	46	29,67
Tinggi	100	64,51
Sedang	9	5,80
Rendah	0	0
Sangat rendah	0	0
Total	155	100

Tabel 5. Uji korelasi *psychological well-being* terhadap ekstrakurikuler

Pertanyaan	Nilai p	R Hitung	R Tabel	Intepretasi
<i>Autonomy</i>	0,959	0,004	0,1326	Tidak ada hubungan
<i>Environmental mastery</i>	0,620	-0,040	0,1326	Tidak ada hubungan
<i>Personal growth</i>	0,108	0,108	0,1326	Tidak ada hubungan
<i>Positive relation with others</i>	0,387	0,070	0,1326	Tidak ada hubungan
<i>Purpose in life</i>	0,347	0,076	0,1326	Tidak ada hubungan
<i>Self-acceptance</i>	0,314	-0,081	0,1326	Tidak ada hubungan

Tabel 6. Uji korelasi *psychological well-being* terhadap durasi ekstrakurikuler

Pertanyaan	Nilai p	R Hitung	R Tabel	Intepretasi
<i>Autonomy</i>	0,257	0,092	0,1326	Tidak ada hubungan
<i>Environmental Mastery</i>	0,220	0,099	0,1326	Tidak ada hubungan
<i>Personal growth</i>	0,005*	0,224	0,1326	Ada hubungan
<i>Positive relation with others</i>	0,006*	0,220	0,1326	Ada hubungan
<i>Purpose in life</i>	0,303	0,083	0,1326	Tidak ada hubungan
<i>Self-acceptance</i>	0,126	0,123	0,1326	Tidak ada hubungan

BAHASAN

Hasil pengolahan data berdasarkan uji korelasi Spearman menunjukkan tidak adanya hubungan antara variabel ekstrakurikuler dan aspek dimensi PWB, baik dari dimensi *autonomy*, *environmental mastery*, *personal growth*, *positive relations with others*, *purpose in life*, ataupun *self-acceptance* dari mahasiswa PSPD FK Unsrat. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Gandhi et al¹³ terhadap mahasiswa Universitas X di Surabaya, yaitu tidak terdapat hubungan antara ekstrakurikuler dengan beberapa aspek PWB, seperti *autonomy*, *enviromental mastery*, *purpose in life*, dan *self-acceptance*. Hal ini mungkin disebabkan karena PWB merupakan sebuah konsep *well-being* yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal, seperti umur, gender, jabatan, hubungan dengan teman-teman dan keluarga, *resilience*, kesehatan mental, serta mekanisme pertahanan diri individu.¹⁴

Di sisi lain, hasil uji kuantitatif untuk durasi yang merupakan salah satu aspek dari ekstrakurikuler menunjukkan adanya hubungan dengan dimensi PWB, yakni *personal growth* dan *positive relation with others*. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Hossa et al¹⁵ terhadap mahasiswa universitas yang mengemukakan adanya hubungan antara durasi mengikuti ekstrakurikuler dan PWB dari seseorang, Hal ini disebabkan mengikuti ekstrakurikuler dapat membantu mahasiswa untuk memperoleh dukungan sosial dari lingkungannya, sehingga mahasiswa tersebut juga dapat menjalin hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain serta belajar untuk meningkatkan kepercayaan dirinya.

Studi yang dilakukan oleh Hossan et al¹⁶ juga mendapatkan bahwa durasi keterlibatan mengikuti ekstrakurikuler memengaruhi *well-being* dari kelompok eksperimental secara bermakna ketimbang kelompok yang tidak mengikuti ekstrakurikuler. Studi oleh Gandhi et al¹³ juga membahas mengenai aspek-aspek durasi, yakni intensitas dan konsistensi memiliki hubungan bermakna dengan aspek *positive relation with others*. Adanya korelasi positif antara durasi keterlibatan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dengan kesejahteraan juga dilaporkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Oosterhoff et al¹⁷ karena adanya *engagement* selama mengikuti kegiatan menyebabkan terciptanya lingkungan sosial yang suportif. Studi yang dilakukan oleh Ivaniushina et al¹⁸ juga mendemonstrasikan bahwa siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler mampu menjalin hubungan interpersonal yang baik dengan sesamanya sehingga tercipta kerjasam tim yang baik.

Hubungan interpersonal yang baik merupakan salah satu faktor yang dapat berperan sebagai *buffer* untuk kejadian yang berpotensi menyebabkan stres dan penurunan kesejahteraan individu secara keseluruhan.¹⁹ Selain itu, bersosialisasi juga merupakan salah satu mekanisme aktif pertahanan diri dalam menghadapi stres yang kerap kali digunakan oleh mahasiswa fakultas kedokteran.²⁰ Studi yang dilakukan oleh Rehman et al²¹ mendapatkan bahwa adanya relasi yang baik dengan orang lain dapat mengurangi *burnout* yang dirasakan oleh mahasiswa dan meningkatkan PWB seseorang.

Hasil uji kuantitatif juga menunjukkan bahwa aspek durasi berhubungan dengan dimensi PWB *personal growth*. Hasil uji ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Gandhi et al¹³ yaitu selain adanya hubungan antara durasi dan *personal growth*, studi ini juga mendapatkan hubungan antara intensitas yang merupakan salah satu aspek dari durasi dan *personal growth*. Hasil ini juga didukung oleh studi dari Ivaniushina et al¹⁸ yang melaporkan bahwa murid yang terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler, terkhususnya ekstrakurikuler olahraga juga memiliki motivasi yang lebih tinggi terhadap *goal* yang hendak dicapainya

Motivasi merupakan sebuah faktor yang menyebabkan mahasiswa mau mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Motivasi ini tercipta karena mahasiswa mengetahui bahwa mereka memiliki kemampuan dan resource yang cukup sebelum memasuki suatu kegiatan ekstrakurikuler. Mereka juga memiliki goal yang hendak mereka capai ketika mereka bergabung dalam suatu kegiatan ekstrakurikuler.²² Ketika mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, mahasiswa diberikan kesempatan untuk bertanya, untuk menetapkan pilihan, dan orang-orang yang berada pada aktivitas tersebut akan memberikan ruang bagi mereka untuk berbicara dan mendengarkan ide-ide yang hendak mereka sampaikan. Dalam hal ini, mahasiswa diberikan, di mana Otonomi ini akan menyebabkan mahasiswa mengalami peningkatan motivasi pada kegiatan yang dilaksanakan di sekolah.²³ Adanya hubungan antara motivasi mengikuti ekstrakurikuler dan kegiatan ekstrakurikuler menyebabkan peningkatan motivasi dari mahasiswa mengimplikasikan hubungan dua arah antara kegiatan ekstrakurikuler dan *personal growth*.

Berdasarkan distribusi kegiatan ekstrakurikuler yang diambil oleh mahasiswa, ditemukan bahwa Kegiatan ekstrakurikuler yang dominan diikuti oleh mahasiswa ialah kegiatan keagamaan (33,54%), diikuti dengan ekstrakurikuler aktivitas sosial (19,35%), serta kegiatan riset dan akademik (14,19%) (Tabel 1). Berdasarkan hasil uji korelasi, tidak ditemukan adanya hubungan antara kegiatan ekstrakurikuler, dalam hal ini mencakup ekstrakurikuler yang berhubungan dengan keagamaan dengan PWB. Hasil ini tidak sesuai dengan temuan dari Townsend dan Kladder²⁴ yang menyatakan bahwa kegiatan keagamaan dapat memengaruhi PWB dan kondisi mental individu tersebut.

Pada penelitian ini didapatkan adanya hubungan antara durasi kegiatan ekstrakurikuler, dalam hal ini organisasi keagamaan dengan aspek *personal growth* dan *positive relations with other* berdasarkan segi durasi. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin lama seseorang berkontribusi dalam kegiatan keagamaan maka individu tersebut akan memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menjalin relasi serta keinginannya untuk terus bertumbuh menjadi pribadi yang lebih baik, meskipun kegiatan keagamaan tidak berkontribusi terhadap kemampuan otonomi,

beradaptasi, mencari jati diri, dan menerima diri sendiri sebagaimana adanya. Oleh karena itu, perlu kajian lebih lanjut dan lebih mendalam terkait dengan aspek-aspek dalam kegiatan ekstrakurikuler dengan aspek-aspek PWB.

SIMPULAN

Kegiatan ekstrakurikuler tidak memiliki korelasi dengan dimensi dari *psychological well-being*, akan tetapi, sub-item kegiatan ekstrakurikuler, yakni durasi keterlibatan mengikuti ekstrakurikuler memiliki hubungan dengan dimensi *psychological well-being*, terkhususnya pada aspek *personal growth* dan *positive relation with others*, di mana kedua aspek ini sangat berkontribusi dalam kesejahteraan dan motivasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi.

Studi lanjutan masih diperlukan untuk mengkaji lanjutan yang menganalisis aspek kegiatan ekstrakurikuler dengan aspek *Psychological Well-Being*.

Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan dalam studi ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. Promoting well-being. Available from: <https://www.who.int/activities/promoting-well-being>
2. Centers for Disease Control and Prevention. Well-Being Concepts. 2018. Available from: <https://www.cdc.gov/hrqol/wellbeing.htm#three>
3. Ryff C. Happiness Is Everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *J Pers Soc Psychol.* 1989;57(6):1069-81. Available from: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
4. Rifayanti R, Putri ET, Putri YSC, Yustia FA. Kesejahteraan psikologis, harapan dan kebersyukuran di masa new normal. *Psikostudia.* 2021;10(2). Doi: 10.30872/psikostudia.v10i2.5480.
5. Ryff CD, Keyes CLM. The structure of psychological well-being Revisited. *J Pers Soc Psychol.* 1995;69(4):719-27. Available from: <https://midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf>
6. Kumar C. Psychosocial Well-Being of Individuals. *Encyclopedia of the UN Sustainable Development Goals.* 2020. p. 676. Available from: <https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-3-319-95870-545>
7. Sharma A, Singh TP, Sharma R, Dhakar JS, Bharti A. Psychological well-being among college students: a study from Central India. *Asian J Med Sci.* 2022;13(1):46-51. Doi: <https://doi.org/10.3126/ajms.v13i1.39350>
8. Pagnin D, de Queiroz V. Comparison of quality of life between medical students and young general populations. *Educ Health (Abingdon).* 2015;28(3):209-12. Doi: <https://doi.org/10.4103/1357-6283.178599>
9. Kadhum M, Chumakov E, Ayinde OO, Wilkes C, Dahanayake D, Ashrafi A, et al. Wellbeing, burnout and substance use amongst medical students: A summary of results from nine countries. *International Journal of Social Psychiatry (IJSP).* 2022;68(6):1218-22. Doi: <https://doi.org/10.1177/00207640221094955>
10. Medlicott M, Phillips A, Crane C, Hinze V, Taylor L, Tickell A, et al. The mental health and wellbeing of university students: acceptability, effectiveness, and mechanisms of a mindfulness-based course. *International Journal of Environmental Research and Public Health (IJERPH).* 2021;18(6023):1-22. Doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph18116023>.
11. Engger. Adaptasi RYFF psychological well-being scale dalam konteks Indonesia [Skripsi]. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma; 2015.
12. Azwar S. "Kelompok subjek ini memiliki harga diri yang rendah", kok, tahu? *Buletin Psikologi.* 1993;1(2):13-7. Doi: <https://doi.org/10.22146/bpsi.13160>.
13. Gandhi N, Wahyuningsih S, Karunia NI. Hubungan antara keterlibatan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dengan *psychological well-being* mahasiswa Emerging Adulthood Universitas X di Surabaya. *Jurnal Psikologi Konseling.* 2021;19(2):1065. Doi: <http://dx.doi.org/10.24114/konseling.v19i2.30440>.
14. Philip J, Cherian V. Factors affecting the psychological well-being of health care workers during an

- epidemic: a thematic review. *Indian J Psychol Med.* 2020;42(4):323-33. Doi: 10.1177/0253717620934095.
15. Hossa R, Khan MHA, Hasan T. Duration of involvement and types of extracurricular activities and *psychological well-being* of the university students. *The International Journal of Indian Psychology (IJIP).* 2019;7(3): 580-6. Doi: <http://dx.doi.org/10.25215/0703.062>
 16. Hossan M, Khan MHA, Hassan M. Co-curricular activities and subjective well-being among university students. *SN Soc Sci.* 2021;1:207. Doi: <https://doi.org/10.1007/s43545-021-00214-6>
 17. Oosterhoff B, Kaplow JB, Wray-Lake L, Gallagher K. Activity-specific pathways among duration of organized activity involvement, social support, and adolescent well-being: Findings from a nationally representative sample. *J Adolesc.* 2017;60:83-93. Doi: 10.1016/j.adolescence.2017.07.012
 18. Ivaniushina VA, Zapletina OO. Participation in extracurricular activities and development of personal and interpersonal skills in adolescents. *Journal of Siberian Federal University.* 2015;11(8):2408-20. Doi: <http://dx.doi.org/10.17516/1997-1370-2015-8-11-2408-2420>
 19. Azañedo CM, Artola T, Sastre S, Alvarado JM. Character strengths predict subjective well-being, psychological well-being, and psychopathological symptoms, over and above functional social support. *Front Psychol.* 2021;12:661278. Doi: 10.3389/fpsyg.2021.661278.
 20. Klopington NA, Citraningtyas T, Lili R, Farrell SM, Molodynski A. Mental health and wellbeing of Indonesian medical students: a regional comparison study. *Int J Soc Psychiatry.* 2022;68(6):1295-9. Doi: 10.1177/00207640211057732
 21. Rehman AU, Bhuttah TM, You X. Linking burnout to psychological well-being: the mediating role of social support and learning motivation. *Psychol Res Behav Manag.* 2020;13:545-54. Doi: 10.2147/PRBM.S250961.
 22. Dang HP, Nguyen-Piet B. Inside the intention to join extracurricular activities: Integrating the theory of planned behavior and signaling theory. *Cogent Education.* 2021 8(1):1888672 Doi: <http://dx.doi.org/10.1080/2331186X.2021.1888672>.
 23. Denault A, Guay F. Motivation towards extracurricular activities and motivation at school: A test of the generalization effect hypothesis. *J Adolesc.* 2017;54:94-103. Doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.11.013>.
 24. Townsend M, Kladder V, Ayele H, Mulligan T. Systematic review of clinical trials examining the effects of religion on health. *South Med J.* 2002;95(12):1429-34. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12597312/>