

HUBUNGAN ANTARA OLAHRAGA TERATUR DENGAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

Adityawan Putra Raffi'ul Ramadhan

adityawanputra23@gmail.com

Universitas Negeri Malang

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara olahraga teratur dengan kesehatan mental mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang. Latar belakang penelitian didasarkan pada meningkatnya permasalahan kesehatan mental di kalangan mahasiswa akibat tekanan akademik, sosial, dan tuntutan perkuliahan, meskipun mahasiswa ilmu keolahragaan memiliki kedekatan dengan aktivitas fisik. Olahraga teratur dipandang sebagai salah satu faktor gaya hidup yang berpotensi berperan dalam menjaga stabilitas kesehatan mental mahasiswa. Kondisi ini menjadi penting karena mahasiswa sering menghadapi stres akademik, kecemasan, serta tekanan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus. Oleh sebab itu, aktivitas fisik yang dilakukan secara konsisten dapat menjadi strategi sederhana namun efektif dalam membantu mahasiswa menjaga keseimbangan emosional dan psikologis selama menjalani masa perkuliahan. Penelitian ini juga difokuskan pada konteks mahasiswa Ilmu Keolahragaan yang memiliki karakteristik perkuliahan berbasis praktik fisik, sehingga menarik untuk dikaji lebih spesifik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang angkatan 2022–2025, dengan sampel sebanyak 100 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian terdiri dari kuesioner olahraga teratur yang mengukur frekuensi, durasi, dan intensitas olahraga, serta kuesioner kesehatan mental yang mencakup aspek gejala psikis, somatik, afektif, dan kesejahteraan emosional. Pengukuran olahraga teratur dilakukan untuk mengetahui tingkat keteraturan aktivitas fisik mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari, sedangkan pengukuran kesehatan mental digunakan untuk menggambarkan kondisi psikologis mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Data dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment setelah memenuhi uji normalitas dan linearitas. Analisis ini dipilih karena penelitian bertujuan melihat keeratan hubungan antara dua variabel tanpa memberikan perlakuan khusus pada responden, sehingga data yang diperoleh dapat menggambarkan kondisi nyata mahasiswa secara objektif dan terukur. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara olahraga teratur dengan kesehatan mental mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang ($p < 0,05$). Mahasiswa yang melakukan olahraga secara teratur cenderung memiliki tingkat kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan mahasiswa yang kurang teratur berolahraga. Temuan ini menunjukkan bahwa olahraga teratur berperan sebagai faktor pendukung dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Hubungan positif ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi keteraturan mahasiswa dalam berolahraga, maka semakin baik pula kondisi emosional dan psikologis yang dimiliki. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat membantu mahasiswa mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, serta memperkuat ketahanan mental dalam menghadapi dinamika kehidupan akademik. Dengan demikian, olahraga tidak hanya bermanfaat bagi kebugaran jasmani, tetapi juga memberikan kontribusi nyata terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa olahraga teratur memiliki hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental mahasiswa. Oleh karena itu, olahraga teratur disarankan untuk dijadikan bagian dari gaya hidup mahasiswa, serta dapat dimanfaatkan oleh program studi sebagai salah satu upaya pendukung dalam meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa. Selain itu, mahasiswa diharapkan mampu mempertahankan rutinitas olahraga secara konsisten sebagai bentuk upaya preventif dalam menjaga kesehatan

mental. Program studi juga dapat mengembangkan kegiatan yang mendukung mahasiswa tetap aktif secara fisik, sehingga tercipta lingkungan akademik yang lebih sehat, seimbang, dan suportif. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pengembangan program pembinaan mahasiswa berbasis aktivitas fisik dan kesehatan mental di lingkungan pendidikan tinggi.

Kata Kunci: olahraga teratur, kesehatan mental, mahasiswa ilmu keolahragaan.

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between regular exercise and the mental health of students in the Sports Science Study Program at Malang State University. The background of this study is based on the increasing mental health problems among students due to academic, social, and lecture demands, even though sports science students are closely related to physical activities. Regular exercise is seen as one of the lifestyle factors that has the potential to play a role in maintaining the stability of students' mental health. Furthermore, previous studies have suggested that physical activity not only contributes to physiological fitness but also provides psychological benefits, such as reducing stress levels and enhancing emotional balance among university students. This study uses a quantitative approach with a correlational research design. The research population consists of all active students in the Sports Science Study Program at Malang State University from the 2022–2025 cohorts, with a sample of 100 students selected using purposive sampling. The research instruments consisted of a regular exercise questionnaire that measured the frequency, duration, and intensity of exercise, as well as a mental health questionnaire that covered aspects of psychological, somatic, affective, and emotional well-being symptoms. The data were analyzed using the Pearson Product Moment correlation test after meeting the normality and linearity tests. This methodological approach was chosen because it allows the researcher to objectively examine the degree of association between two measurable variables without providing any intervention to the participants. The results of the analysis showed that there was a significant relationship between regular exercise and the mental health of students in the Sports Science Study Program at Malang State University ($p < 0.05$). Students who exercised regularly demonstrated better mental health conditions than students who exercised less regularly. These findings indicate that regular exercise plays a supporting role in maintaining and improving students' mental health. In this context, regular physical activity may serve as an adaptive strategy for students in coping with academic pressures and emotional challenges during their university life. Based on these research results, it can be concluded that regular exercise has a significant relationship with students' mental health. Therefore, regular exercise is recommended to be made part of students' lifestyles and can be utilized by study programs as one of the supporting efforts in improving students' mental well-being. In addition, the findings of this study are expected to provide scientific contributions for the development of student welfare programs that integrate physical activity as a key component in promoting mental health within higher education settings.

Keywords: Regular Exercise, Mental Health, Sports Science Students

PENDAHULUAN

Kesehatan mental menjadi salah satu isu krusial dalam kehidupan modern, terutama di kalangan mahasiswa. Menurut World Health Organization (WHO, 2022), kesehatan mental didefinisikan sebagai kondisi sejahtera di mana individu mampu menyadari potensi dirinya, menghadapi tekanan hidup yang normal, bekerja secara produktif, serta berkontribusi dalam komunitasnya. Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa prevalensi gangguan kesehatan mental pada mahasiswa terus mengalami peningkatan, dengan gejala umum berupa stres, kecemasan, dan depresi (Auerbach et al., 2018; WHO, 2022). Masa perkuliahan sebagai fase transisi dari remaja menuju dewasa sering kali diwarnai oleh tuntutan akademik, tekanan sosial, serta tantangan personal yang kompleks, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap gangguan mental (Beiter et al., 2015). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa perlu mendapat

perhatian serius, tidak hanya dari aspek medis, tetapi juga melalui pendekatan gaya hidup sehat, salah satunya dengan mendorong aktivitas fisik yang teratur (Morgan & Goldston, 1987).

Pentingnya fenomena ini semakin terlihat ketika data global menunjukkan bahwa sekitar 30–35% mahasiswa di dunia mengalami masalah kesehatan mental dari tingkat ringan hingga berat (Auerbach et al., 2018; WHO, 2022). Di Indonesia, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) melaporkan bahwa sekitar 6,1% penduduk mengalami gangguan mental emosional, dengan proporsi yang cukup besar berada pada kelompok usia produktif, termasuk mahasiswa. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan populasi yang rentan terhadap gangguan psikologis akibat kombinasi faktor usia, tuntutan akademik, serta tekanan sosial yang kompleks (Beiter et al., 2015). Oleh karena itu, kesehatan mental mahasiswa perlu mendapat perhatian serius sebagai bagian dari upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia di masa depan.

Kesehatan mental memiliki kontribusi yang sangat penting terhadap keberhasilan akademik dan kualitas hidup mahasiswa. Lin et al. (2025) menyatakan bahwa kesehatan mental mahasiswa tidak hanya memengaruhi motivasi belajar, tetapi juga keterampilan sosial, pengembangan diri, serta kesiapan memasuki dunia kerja. Mahasiswa dengan kondisi mental yang baik cenderung menunjukkan performa akademik yang lebih tinggi, kemampuan komunikasi yang lebih efektif, serta daya adaptasi yang lebih matang dalam menghadapi tantangan kehidupan (Eisenberg et al., 2009; Keyes et al., 2012). Sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat berdampak negatif terhadap prestasi akademik, menurunkan produktivitas, dan meningkatkan risiko perilaku bermasalah seperti penarikan diri sosial maupun burnout akademik (Auerbach et al., 2018). Oleh karena itu, kesehatan mental tidak hanya merupakan isu individual, tetapi juga memiliki urgensi sosial dan akademik yang signifikan dalam lingkungan pendidikan tinggi.

Huang et al. (2025) melalui studi meta-analysis menegaskan bahwa kesehatan mental yang baik mampu meningkatkan psychological well-being mahasiswa serta menekan risiko destructive behavior. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kondisi kesehatan mental yang terjaga memiliki kecenderungan lebih rendah untuk mengalami depression dan anxiety, serta lebih mampu mengembangkan coping strategies yang efektif dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial (Huang et al., 2025; Keyes, 2002). Temuan ini sejalan dengan pandangan WHO (2022) yang menekankan bahwa kesehatan mental berperan penting dalam membentuk individu yang produktif dan adaptif. Dengan demikian, upaya menjaga kesehatan mental mahasiswa tidak hanya penting bagi keberlangsungan studi, tetapi juga berkontribusi dalam membentuk generasi muda yang sehat secara psikologis dan mampu memberikan kontribusi positif bagi masyarakat.

Kesehatan mental mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor yang bersifat multidimensional, meliputi aspek biologis, psikologis, dan sosial. Faktor biologis seperti kondisi kesehatan fisik, ketidakseimbangan hormon, serta riwayat keluarga dapat memengaruhi stabilitas mental individu (Taylor, 2018). Faktor psikologis, termasuk kepribadian, regulasi emosi, dan strategi coping, juga berperan penting dalam menjaga kesejahteraan mental mahasiswa (Lazarus & Folkman, 1984). Sementara itu, faktor sosial mencakup lingkungan akademik, tekanan keluarga, relasi pertemanan, serta tuntutan sosial yang semakin kompleks (WHO, 2022). Almageed et al. (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa yang kurang mampu mengelola healthy lifestyle cenderung lebih rentan mengalami gangguan mental, khususnya anxiety. Temuan ini menegaskan bahwa kesehatan mental bukan merupakan aspek yang berdiri sendiri, melainkan hasil interaksi dinamis antara faktor internal dan eksternal.

Selain faktor akademik dan sosial, kesehatan mental mahasiswa juga sangat

dipengaruhi oleh pola hidup sehari-hari. Kebiasaan tidur yang tidak teratur, pola makan yang kurang seimbang, serta rendahnya tingkat aktivitas fisik terbukti dapat memperburuk kondisi psikologis dan meningkatkan risiko stres serta gangguan mental (WHO, 2022; Taylor, 2018). Lin et al. (2025) menjelaskan bahwa dukungan sosial, keteraturan aktivitas harian, serta kemampuan self-control berperan penting dalam menjaga stabilitas kesehatan mental mahasiswa. Sementara itu, Jiang dan Wang (2025) menunjukkan bahwa keterlibatan rutin dalam aktivitas fisik berkontribusi pada peningkatan mental toughness dan pembentukan citra diri positif, yang berperan dalam menurunkan social physique anxiety. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa terbentuk melalui interaksi antara gaya hidup, dukungan sosial, dan kebiasaan berolahraga.

Salah satu faktor gaya hidup yang terbukti memiliki keterkaitan erat dengan kesehatan mental adalah olahraga teratur. Aktivitas fisik tidak hanya memberikan manfaat fisiologis, tetapi juga berkontribusi signifikan terhadap stabilitas psikologis individu. Morgan dan Goldston (1987) melalui teori Exercise and Mental Health menjelaskan bahwa olahraga berperan sebagai sarana pelepasan ketegangan emosional serta membantu individu dalam mengendalikan stres dan kecemasan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Huang et al. (2025) yang menunjukkan adanya korelasi negatif signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan depresi pada mahasiswa, di mana semakin tinggi frekuensi olahraga, semakin rendah tingkat depresi yang dialami. Selain itu, World Health Organization (WHO, 2018) menegaskan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan psychological well-being dan menurunkan risiko gangguan mental. Hasil-hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa olahraga teratur merupakan bagian penting dari gaya hidup sehat yang berperan dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa.

Penelitian Zhao et al. (2025) juga mengonfirmasi bahwa olahraga teratur memiliki efek negatif signifikan terhadap depresi ($\beta = -0.262$; $p < 0.001$) dan kecemasan ($\beta = -0.170$; $p < 0.01$) pada mahasiswa. Efek positif tersebut dimediasi oleh peningkatan self-esteem, yang berarti olahraga teratur mampu memperbaiki citra diri mahasiswa sehingga berdampak langsung pada kesejahteraan psikologis. Lin et al. (2025) menambahkan bahwa olahraga teratur berhubungan positif dengan psychological capital mahasiswa melalui peningkatan self-control dan dukungan sosial. Dengan demikian, olahraga teratur bukan hanya sekadar aktivitas fisik, tetapi juga faktor protektif yang berperan penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa, khususnya dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial.

Meskipun berbagai penelitian internasional telah membuktikan adanya hubungan signifikan antara olahraga teratur dan kesehatan mental mahasiswa, kajian serupa di Indonesia masih relatif terbatas, terutama yang secara khusus meneliti mahasiswa Ilmu Keolahragaan. Sebagian besar penelitian nasional masih berfokus pada manfaat olahraga terhadap kebugaran jasmani dan performa fisik, sementara aspek psikologis sering kali hanya menjadi variabel pendukung (Putri & Sari, 2021; Supriyatna et al., 2019). Padahal, data World Health Organization (WHO, 2022) menunjukkan bahwa mahasiswa termasuk kelompok rentan terhadap gangguan kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, dan depresi. Temuan ini diperkuat oleh data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) yang mencatat tingginya prevalensi gangguan mental emosional pada kelompok usia produktif. Kondisi tersebut menunjukkan adanya research gap dalam kajian hubungan olahraga teratur dengan kesehatan mental mahasiswa, khususnya dalam konteks lokal dan pada populasi mahasiswa Ilmu Keolahragaan.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Huang et al. (2025) dan Zhao et al. (2025) menemukan adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan penurunan depresi dan kecemasan pada mahasiswa. Namun, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan

pada mahasiswa umum atau lintas disiplin ilmu, bukan pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan yang secara akademik memiliki kedekatan langsung dengan praktik olahraga. Mahasiswa Ilmu Keolahragaan memiliki pengetahuan dan akses yang lebih besar terhadap aktivitas fisik, tetapi pada saat yang sama juga menghadapi tekanan akademik, tuntutan praktikum, serta kompetisi yang berpotensi memengaruhi kondisi kesehatan mental mereka. Kondisi ini menunjukkan adanya celah penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut terkait hubungan olahraga teratur dengan kesehatan mental pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan.

Kesehatan mental mahasiswa Ilmu Keolahragaan menjadi perhatian khusus karena mereka memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan mahasiswa pada program studi lain. Di satu sisi, mahasiswa keolahragaan dituntut untuk menjaga kebugaran fisik, aktif dalam kegiatan olahraga, serta memiliki pengetahuan tentang manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan (Morgan & Goldston, 1987). Namun, di sisi lain, mereka juga menghadapi tekanan akademik berupa praktik fisik yang intensif, evaluasi keterampilan motorik, serta persaingan prestasi olahraga yang berpotensi menimbulkan stres tambahan (Lin et al., 2025). Kondisi ini menciptakan suatu paradox, yaitu mahasiswa yang secara fisik aktif dan memiliki literasi olahraga justru tetap berisiko mengalami gangguan kesehatan mental apabila tidak mampu mengelola tuntutan akademik dan sosial secara adaptif (Huang et al., 2025). Oleh karena itu, mahasiswa Ilmu Keolahragaan tetap memerlukan perhatian khusus dalam upaya menjaga keseimbangan antara kesehatan fisik dan kesehatan mental.

Selain itu, meskipun penelitian internasional seperti Lin et al. (2025) dan Jiang dan Wang (2025) telah membuktikan bahwa olahraga teratur berperan dalam meningkatkan psychological capital dan mental toughness mahasiswa, penelitian serupa di Indonesia masih sangat terbatas, khususnya yang secara spesifik mengkaji mahasiswa Ilmu Keolahragaan. Padahal, mahasiswa Ilmu Keolahragaan diposisikan sebagai calon agen promotor kesehatan yang diharapkan mampu menginternalisasi dan menerapkan nilai-nilai olahraga dalam kehidupan sehari-hari (Morgan & Goldston, 1987). Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa tuntutan akademik, praktik fisik yang intens, serta tekanan performa dapat memengaruhi kondisi kesehatan mental mereka apabila tidak dikelola dengan baik (Huang et al., 2025). Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi research gap tersebut dengan menelaah hubungan antara olahraga teratur dan kesehatan mental mahasiswa Ilmu Keolahragaan dalam konteks lokal Indonesia.

Berdasarkan paparan tersebut, jelas terlihat bahwa masih terdapat celah penelitian (research gap) mengenai hubungan olahraga teratur dengan kesehatan mental mahasiswa, khususnya pada konteks mahasiswa Ilmu Keolahragaan di Indonesia. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak dilakukan di luar negeri, dengan subjek mahasiswa secara umum, sehingga belum tentu sepenuhnya menggambarkan kondisi mahasiswa keolahragaan yang memiliki tuntutan akademik, praktikum, dan performa fisik yang berbeda (Huang et al., 2025; Lin et al., 2025). Selain itu, kajian mengenai hubungan aktivitas fisik dan kesehatan mental masih didominasi oleh perspektif general student population, sementara karakteristik mahasiswa keolahragaan relatif jarang dikaji secara spesifik (Morgan & Goldston, 1987). Oleh karena itu, penelitian ini diposisikan untuk memberikan kontribusi ilmiah dengan mengkaji secara khusus bagaimana olahraga teratur berhubungan dengan kesehatan mental mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan. Penelitian ini diharapkan tidak hanya memperkaya literatur tentang hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan mental dalam perspektif health psychology, tetapi juga memberikan gambaran empiris mengenai kondisi mahasiswa keolahragaan di Indonesia (WHO, 2022). Dengan demikian, penelitian ini diangkat dengan judul “Hubungan antara Olahraga Teratur dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Program Studi Ilmu

Keolahragaan.”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Desain korelasional digunakan karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel, yaitu Olahraga Teratur sebagai variabel bebas (X) dan Kesehatan Mental sebagai variabel terikat (Y). Hubungan kedua variabel dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

$$X \rightarrow Y$$

Keterangan:

X = Olahraga Teratur

Y = Kesehatan Mental

Penelitian ini tidak memberikan perlakuan atau intervensi tertentu kepada subjek, melainkan hanya mengamati dan mengukur variabel sebagaimana kondisi alami yang terjadi pada responden. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis menggunakan teknik korelasi Product Moment Pearson untuk mengetahui keeratan hubungan antara olahraga teratur dan kesehatan mental mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara olahraga teratur dengan kesehatan mental mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner kepada 100 responden yang terdiri dari mahasiswa aktif dari berbagai angkatan. Penjelasan mengenai karakteristik responden dan deskripsi instrumen penelitian disajikan sebagai berikut.

1. Gambaran Umum Responden

Responden penelitian ini merupakan mahasiswa aktif Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang dari angkatan 2022 hingga 2025, dengan jenis kelamin pria dan wanita. Total responden berjumlah 100 orang yang dipilih secara purposive sesuai kriteria penelitian. Distribusi responden berdasarkan tahun angkatan ditunjukkan pada tabel berikut:

Table 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Angkatan

No	Tahun Angkatan	Usia	Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	2022	20-22	L: 28, P: 5	33	33%
2	2023	19-21	L: 14, P: 7	21	21%
3	2024	18-20	L: 25, P: 4	29	29%
4	2025	18-20	L: 12, P: 5	17	17%
Jumlah				100	100%

Berdasarkan tabel di atas, responden paling banyak berasal dari angkatan 2022 sebesar 33%, sedangkan paling sedikit dari angkatan 2025 sebesar 17%. Hal ini menunjukkan bahwa partisipasi mahasiswa dari berbagai angkatan cukup merata sehingga data yang diperoleh dapat mewakili populasi penelitian secara proporsional.

2. Deskripsi Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua instrumen utama, yaitu kuesioner olahraga teratur (variabel X) dan kuesioner kesehatan mental (variabel Y). Kedua instrumen diadaptasi dari penelitian terdahulu yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya, kemudian disesuaikan dengan konteks mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.

A. Instrumen Olahraga Teratur (X)

Instrumen olahraga teratur diadaptasi dari penelitian Nur (2020) yang digunakan untuk mengetahui keteraturan aktivitas olahraga mahasiswa berdasarkan frekuensi olahraga per minggu. Setiap butir pernyataan menggunakan skala Likert 5 poin (Sangat Sering–Tidak Pernah) dengan total 10 item pertanyaan.

Table 4.2 Indikator Instrumen Olahraga Teratur

No	Indikator	Jumlah Item	Skala	Sumber
1.	Frekuensi melakukan aktivitas olahraga per minggu	10	Skala Likert 5 poin	Nur (2020)

Kategori skor ditentukan berdasarkan frekuensi olahraga per minggu:

Table 4.3 Kisi-kisi Instrumen Penilaian Frekuensi Olahraga Teratur

Frekuensi (Kali/Minggu)	Kategori
≥ 3 kali/minggu	Teratur
1–2 kali/minggu	Cukup Teratur
< 1 kali/minggu	Tidak Teratur

Instrumen ini menggambarkan kebiasaan mahasiswa dalam menjaga rutinitas olahraga sebagai cerminan gaya hidup aktif dan teratur.

B. Instrumen Kesehatan Mental (Y)

Instrumen kesehatan mental diadaptasi dari penelitian Rizka (2022) yang menggunakan skala Likert 0–3 untuk menilai kondisi psikologis mahasiswa. Kuesioner ini terdiri dari 42 butir pernyataan yang mencakup empat aspek utama, yaitu gejala psikis, gejala somatik, gejala afektif, dan kesejahteraan emosional. Skor 0 menunjukkan tidak pernah mengalami gejala, sedangkan skor 3 menunjukkan sering atau selalu mengalaminya.

Skala penilaian yang digunakan adalah sebagai berikut:

Table 4.4 Skala Penilaian Kesehatan Mental

Kategori Jawaban	Skor
Tidak Pernah	0
Kadang-kadang	1
Sering	2
Selalu	3

2. Analisis Data

1) Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data residual dalam model regresi berdistribusi normal. Pengujian ini penting dilakukan karena asumsi normalitas merupakan syarat utama dalam analisis regresi linear, sehingga hasil perhitungan dapat diinterpretasikan secara tepat. Pada penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov, yang sesuai digunakan untuk jumlah sampel lebih dari 50 responden.

Table 4.5 Hasil Uji Normalitas Data

		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters^{a,b}	Mean	.000000
	Std. Deviation	17.04233016
Most Extreme Differences	Absolute	.082
	Positive	.054
	Negative	-.082
Test Statistic		.082
Asymp. Sig. (2-tailed)		.098^c

Sumber: Output SPSS versi 25

Nilai signifikansi Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,098, yang berada di atas nilai 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data residual dalam penelitian ini berdistribusi normal, sehingga asumsi normalitas telah terpenuhi. Dengan demikian, model regresi linear sederhana dapat dilanjutkan ke tahap analisis berikutnya karena memenuhi syarat distribusi data yang dibutuhkan dalam analisis parametrik.

2) Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas (Olahraga Teratur) dan variabel terikat (Kesehatan Mental) membentuk pola hubungan yang linear. Linearitas merupakan syarat penting sebelum melakukan analisis korelasi Pearson maupun regresi sederhana karena kedua analisis tersebut hanya valid apabila hubungan kedua variabel bersifat linear. Pengujian linearitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan teknik ANOVA: Test for Linearity melalui program SPSS versi 25. Kriteria pengambilan keputusan adalah bahwa hubungan dinyatakan linear apabila nilai signifikansi pada bagian Deviation from Linearity lebih besar dari 0,05 (Ghozali, 2018).

Table 4.6 Hasil Uji Linearitas Variabel Olahraga Teratur terhadap Kesehatan Mental

			Sum of Square	df	Mean Square	F	Sig.
Kesehatan Mental* Oahraga Teratur	Between Groups	(Combined)	41552.083	14	2968.006	9.727	.000
		Linearity Devation From Linearity	38735.249 2816.833	1 13	38735.249 216.679	126.943 .710	.000 .749
Within Groups			25936.827	85	305.139		
Total			67488.910	99			

Sumber: Output SPSS versi 25

Berdasarkan tabel di atas, nilai signifikansi pada bagian Deviation from Linearity sebesar 0,749, yang jauh lebih besar dari 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa tidak terdapat penyimpangan dari linearitas, sehingga hubungan antara variabel Olahraga Teratur dan Kesehatan Mental dapat dinyatakan linear. Dengan demikian, model hubungan kedua variabel berjalan sesuai asumsi linearitas yang diperlukan dalam analisis statistik parametrik.

Selain itu, nilai signifikansi pada komponen Linearity sebesar 0,000 ($< 0,05$), yang mengindikasikan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara kedua variabel. Hal ini memperkuat temuan bahwa pola hubungan antara olahraga teratur dan kesehatan mental mahasiswa mengikuti garis lurus secara statistik. Dengan terpenuhinya asumsi linearitas, maka analisis korelasi Pearson dan regresi linear sederhana dapat dilanjutkan karena data memenuhi syarat kelayakan model.

3) Uji Korelasi Pearson

Uji korelasi Pearson digunakan untuk mengetahui derajat keeratan hubungan linear antara dua variabel, yaitu Olahraga Teratur (X) dan Kesehatan Mental (Y). Analisis ini dipilih karena kedua variabel diukur menggunakan skala interval dan telah memenuhi asumsi-asumsi dasar seperti normalitas dan linearitas. Uji korelasi Pearson juga memberikan informasi mengenai arah hubungan, apakah positif atau negatif, serta tingkat kekuatannya berdasarkan nilai koefisien korelasi (r). Interpretasi koefisien korelasi mengacu pada pedoman Sugiyono (2019), di mana nilai 0,60–0,799 termasuk kategori hubungan kuat.

Table 4.7 Hasil Uji Korelasi Pearson antara Olahraga Teratur dan Kesehatan Mental

		Olahraga Teratur	Kesehatan Mental
Olahraga Teratur	Pearson Correlation	1	.758**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	100	100
Kesehatan Mental	Pearson Correlation	.758**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	100	100

Sumber: Output SPSS versi 25

Berdasarkan tabel di atas, nilai koefisien korelasi Pearson sebesar $r = 0.758$ dengan nilai signifikansi 0.000, yang lebih kecil dari 0.05. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara olahraga teratur dan kesehatan mental mahasiswa. Hubungan positif berarti bahwa semakin tinggi keteraturan seseorang dalam berolahraga, maka semakin baik pula tingkat kesehatan mental yang dimilikinya. Selain itu, nilai koefisien korelasi 0.758 termasuk kategori hubungan kuat, yang mengindikasikan bahwa olahraga teratur memiliki kontribusi penting dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa.

Temuan ini menunjukkan bahwa olahraga teratur bukan hanya bermanfaat bagi aspek fisik, tetapi juga memberikan dampak psikologis yang signifikan. Dengan adanya hubungan yang kuat ini, aktivitas olahraga dapat dipertimbangkan sebagai strategi yang efektif untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mental di lingkungan mahasiswa. Hasil korelasi ini juga menjadi dasar bagi analisis regresi sederhana yang digunakan untuk melihat seberapa besar olahraga teratur mampu memprediksi kondisi kesehatan mental secara lebih mendalam.

4) Uji Regresi Linear Sederhana

Uji regresi linear sederhana digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel bebas (Olahraga Teratur) terhadap variabel terikat (Kesehatan Mental). Analisis regresi ini juga bertujuan untuk membentuk model persamaan yang dapat menjelaskan arah hubungan dan prediksi perubahan nilai variabel terikat berdasarkan variabel bebas. Penggunaan regresi linear sederhana dalam penelitian ini didasarkan pada terpenuhinya asumsi normalitas dan linearitas, sehingga hasil analisis dapat dikatakan valid secara statistik. Regresi dilakukan menggunakan program SPSS versi 25.

Table 4.8 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	-142.560	17.975		-7.931	.000
Olahraga Teratur	6.792	.591	.758	11.490	.000

Sumber: Output SPSS versi 25

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai koefisien regresi untuk variabel Olahraga Teratur sebesar $B = 6.792$ dengan nilai signifikansi 0.000, yang lebih kecil dari 0.05. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga teratur memiliki hubungan yang signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Koefisien regression yang bernilai positif menandakan bahwa peningkatan skor olahraga teratur akan diikuti oleh peningkatan skor kesehatan mental. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat keteraturan olahraga seseorang, maka semakin baik kondisi kesehatan mental yang dimiliki.

Persamaan regresi yang terbentuk adalah sebagai berikut:

$$Y = -142,560 + 6,792(X_1)$$

Persamaan ini memiliki makna bahwa setiap peningkatan 1 poin dalam skor

Olahraga Teratur akan meningkatkan skor Kesehatan Mental sebesar 6.792 poin, dengan asumsi variabel lain tetap konstan. Nilai t hitung = 11.490 yang jauh lebih besar dari t tabel serta nilai signifikansi 0.000 menunjukkan bahwa pengaruh tersebut sangat kuat dan bermakna secara statistik. Temuan ini memperkuat hasil uji korelasi sebelumnya, bahwa olahraga teratur tidak hanya berhubungan tetapi juga memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kesehatan mental mahasiswa.

Pembahasan

Hubungan antara olahraga teratur dan kesehatan mental dapat dijelaskan melalui mekanisme biologis dan psikologis yang saling berkaitan. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin memicu pelepasan hormon endorfin dan serotonin yang berperan dalam meningkatkan suasana hati serta menurunkan tingkat stres dan kecemasan (Chen et al., 2020). Selain itu, olahraga membantu menstabilkan sistem saraf otonom sehingga respons tubuh terhadap tekanan psikologis menjadi lebih adaptif (WHO, 2018). Proses ini menjadikan individu yang rutin berolahraga cenderung memiliki kondisi emosional yang lebih stabil dan mampu mengelola stres secara lebih baik.

Penjelasan tersebut sejalan dengan teori Exercise and Mental Health yang dikemukakan oleh Morgan dan Goldston (1987), yang menegaskan bahwa aktivitas fisik berperan sebagai mekanisme pengendalian stres fisik maupun stres psikis. Melalui olahraga, individu dapat menyalurkan ketegangan emosional secara positif, meningkatkan rasa percaya diri, serta memperkuat persepsi kontrol diri terhadap tubuh dan emosi (Morgan & Goldston, 1987). Dari perspektif Health Psychology, Taylor (2018) juga menyatakan bahwa olahraga berfungsi sebagai strategi koping psikologis yang efektif karena melibatkan interaksi faktor biologis, psikologis, dan sosial dalam menjaga kesehatan mental.

Dalam konteks mahasiswa Ilmu Keolahragaan, olahraga teratur menjadi semakin penting karena tuntutan akademik yang bersifat fisik dan mental berpotensi menimbulkan tekanan psikologis apabila tidak dikelola dengan baik. Aktivitas fisik yang dilakukan secara konsisten membantu mahasiswa mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, serta memperkuat ketahanan mental dalam menghadapi tuntutan akademik (Chen et al., 2020; Morgan & Goldston, 1987). Dengan demikian, olahraga teratur dapat dipandang sebagai strategi sederhana namun efektif dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa di lingkungan pendidikan tinggi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara olahraga teratur dengan kesehatan mental mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan. Hasil ini menunjukkan bahwa keteraturan olahraga berkaitan dengan kondisi kesehatan mental mahasiswa. Dengan demikian, rumusan masalah penelitian ini telah terjawab.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1) Bagi Mahasiswa

Mahasiswa disarankan untuk mempertahankan dan meningkatkan rutinitas olahraga teratur sebagai bagian dari gaya hidup sehat guna membantu mengelola stres, kecemasan, dan menjaga keseimbangan emosi selama perkuliahan.

2) Bagi Program Studi Ilmu Keolahragaan

Program studi disarankan memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai dasar pengembangan program yang mendukung kesehatan mental mahasiswa melalui aktivitas

fisik dan kegiatan penunjang kesejahteraan kampus.

3) Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan menambahkan variabel lain dan memperluas subjek penelitian agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif mengenai hubungan olahraga teratur dan kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Almaged, S., Zeyad, L., Sharaf, A., & Yasir, S. (2025). Physical activity, exercise, and mental health among students at Gulf Medical University, Ajman, UAE: A cross-sectional study (2021). *Biomedical Human Kinetics*, 17(1), 261–270. <https://doi.org/10.2478/bhk-2025-0025>
- Amaro, P., Fonseca, C., Pereira, A., Afonso, A., Barros, M. L., Serra, I., Marques, M. F., Erfidan, C., Valente, S., Silva, R., & de Pinho, L. G. (2025). Mental health-promoting intervention models in university students: A systematic review and meta-analysis protocol. *BMJ Open*, 15, e091297. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2024-091297>
- Campbell, F., Blank, L., Cantrell, A., Baxter, S., Blackmore, C., Dixon, J., & Goyder, E. (2022). Factors that influence mental health of university and college students in the UK: A systematic review. *BMC Public Health*, 22, 1778. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13943-x>
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E., & Li, F. (2020). Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science*, 9(2), 103–104. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.02.001>
- Donnelly, S., Penny, K., & Kynn, M. (2024). The effectiveness of physical activity interventions in improving higher education students' mental health: A systematic review. *Health Promotion International*, 39, daae027. <https://doi.org/10.1093/heapro/daae027>
- Fauzi, M. F., Anuar, T. S., Teh, L. K., Lim, W. F., James, R. J., Ahmad, R., Mohamed, M., Abu Bakar, S. H., Yusof, F. Z. M., & Salleh, M. Z. (2021). Stress, anxiety and depression among a cohort of health sciences undergraduate students: The prevalence and risk factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 3269. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063269>
- Fusar-Poli, P., Salazar de Pablo, G., De Micheli, A., Nieman, D. H., Correll, C. U., Kessing, L. V., Pfennig, A., Bechdolf, A., Borgwardt, S., Arango, C., & van Amelsvoort, T. (2020). What is good mental health? A scoping review. *European Neuropsychopharmacology*, 31, 33–46. <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2019.12.105>
- Ghidoni, C., Kruzik, M., Rossi, V. A., Caselli, S., Schmied, C. M., & Niederseer, D. (2022). Definitions for hypertensive response to exercise. *Cardiology in Review*, 30(X), 1–9. <https://doi.org/10.1097/CRD.0000000000000506>
- Haruna, U., Mohammed, A. R., & Braimah, M. (2025). Understanding the burden of depression, anxiety and stress among first-year undergraduate students. *BMC Psychiatry*, 25, 632. <https://doi.org/10.1186/s12888-025-07069-8>
- Henriksen, K., Schinke, R., Moesch, K., McCann, S., Parham, W. D., Larsen, C. H., & Terry, P. (2020). Consensus statement on improving the mental health of high performance athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(5), 553–560. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1570473>
- Huang, K., Beckman, E. M., Ng, N., Dingle, G. A., Han, R., James, K., Winkler, E., Stylianou, M., & Gomersall, S. R. (2024). Effectiveness of physical activity interventions on undergraduate students' mental health: Systematic review and meta-analysis. *Health Promotion International*, 39, daae054. <https://doi.org/10.1093/heapro/daae054>
- Huang, X., Chen, Z., Xu, Z., Liu, X., Lv, Y., & Yu, L. (2025). The relationship between physical activity and depression in college students: A systematic review and meta-analysis. *Brain Sciences*, 15(8), 875. <https://doi.org/10.3390/brainsci15080875>
- Jiang, Y., & Wang, X. (2025). The effects of physical activity on social physique anxiety in

- college students—the mediating and moderating role of mental toughness and negative physical self. *BMC Psychology*, 13, 54. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02377-w>
- Lin, Y., He, M., Zhou, W., Zhang, M., Wang, Q., Chen, Y., Wang, L., & Guo, H. (2025). The relationship between physical exercise and psychological capital in college students: The mediating role of perceived social support and self-control. *BMC Public Health*, 25, 581. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-21856-8>
- Ma, S., Yang, Y., Soh, K. G., & Tan, H. (2024). Effects of physical fitness on mental health of Chinese college students: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 24, 727. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18097-6>
- Ma'ruf, S., Nurkadri, Sitopu, G. S., & Habeahan, G. F. (2024). Hubungan antara olahraga dan kesehatan mental. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 13(1), 1–15. <https://doi.org/10.22437/csp.v13i1.33728>
- Morgan, W. P., & Goldston, S. E. (Eds.). (1987). *Exercise and mental health*. Hemisphere Publishing Corporation. ISBN 0-89116-564-9
- Pedrelli, P., Nyer, M., Yeung, A., Zulauf, C., & Wilens, T. (2015). College students: Mental health problems and treatment considerations. *Academic Psychiatry*, 39(5), 503–511. <https://doi.org/10.1007/s40596-014-0205-9>
- Safitri, K. N., Irdhillah, S., Deskia, M., Naufaldy, M. F., Rahayu, R., Kusumawicitra, N., Triwanvi, S., & Mulyana, A. (2024). Pembelajaran penjasorkes di sekolah dasar: Manfaat olahraga untuk kesehatan tubuh. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Ilmu Pendidikan*, 3(2), 44–56. <https://doi.org/10.58192/sidu.v3i2.2108>
- Taylor, S. E. (2018). *Health psychology* (10th ed.). McGraw-Hill Education. ISBN 9781259870477
- Wambsganz, A., Köpl, K., Roell, L., Fischer, T., Schwaiger, R., Hasan, A., Schmitt, A., Falkai, P., & Maurus, I. (2024). Reasons to move—a cross-sectional study to identify factors promoting regular exercise. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1515687. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1515687>
- White, R. L., Vella, S., Biddle, S., Sutcliffe, J., Guagliano, J. M., Uddin, R., Burgin, A., Apostolopoulos, M., Nguyen, T., Young, C., Taylor, N., Lilley, S., & Teychenne, M. (2024). Physical activity and mental health: A systematic review and best-evidence synthesis of mediation and moderation studies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 21, 134. <https://doi.org/10.1186/s12966-024-01676-6>
- Zhai, Y., & Carney, J. V. (2024). The role of mental health and protective factors in student academic persistence and retention during a global crisis. *Cambridge Prisms: Global Mental Health*, 11, e15. <https://doi.org/10.1017/gmh.2024.12>
- Zhao, B., Deng, X., & Zhou, Z. (2025). Connection between college students' sports activities, depression, and anxiety: The mediating role of self-esteem. *BMC Psychology*, 13, 499. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02838-2>