

PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL-BEING MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI

Nur Indah Atifah Anwar¹, Muhammad Akbar Syafruddin²

^{1,2} Universitas Negeri Makassar

Alamat: Jalan Wijaya Kusuma No. 14 Makassar

Email: ¹ nurindah@unm.ac.id, ² akbar.syafruddin@unm.ac.id

Abstract: *This ex post facto quantitative study aims to determine the effect of physical activity on the psychological well-being of Physical Education students. The research sample consisted of 120 students selected through proportional random sampling technique. Data were collected using the IPAQ questionnaire and the Psychological Well-Being scale, then analyzed by simple linear regression using SPSS. The results showed that physical activity had a positive and significant effect on psychological well-being ($p = 0.000 < 0.05$) with the regression equation $Y = 13.922 + 0.895X$. The coefficient of determination (R^2) value of 0.994 indicates that physical activity contributed 99.4% to students' psychological well-being. It can be concluded that physical activity is a crucial factor in improving psychological well-being. Therefore, increasing student participation in physical activity needs to be continuously encouraged to support their mental health.*

Keywords: *Physical Activity, Psychological Well-Being, Physical Education Students.*

Abstrak: Penelitian kuantitatif *ex post facto* ini bertujuan mengetahui pengaruh aktivitas fisik terhadap *psychological well-being* mahasiswa Pendidikan Jasmani. Sampel penelitian berjumlah 120 mahasiswa yang dipilih melalui teknik *proportional random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner IPAQ dan skala *Psychological Well-Being*, lalu dianalisis dengan regresi linear sederhana melalui SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik berpengaruh positif dan signifikan terhadap *psychological well-being* ($p = 0,000 < 0,05$) dengan persamaan regresi $Y = 13,922 + 0,895X$. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,994 menunjukkan bahwa aktivitas fisik berkontribusi sebesar 99,4% terhadap *psychological well-being* mahasiswa. Dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik merupakan faktor krusial dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, peningkatan partisipasi mahasiswa dalam aktivitas fisik perlu terus didorong untuk mendukung kesehatan mental mereka.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, *Psychological Well-Being*, Mahasiswa Pendidikan Jasmani.

Aktivitas fisik merupakan salah satu kesehatan manusia, baik dari aspek fisik maupun komponen penting dalam menjaga psikologis (Girsang & others, 2026; Wicaksono &

Handoko, 2020). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur tidak hanya berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga berkontribusi terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis individu (Anwar & Syafruddin, 2025; Syafruddin et al., 2025). Dalam konteks pendidikan tinggi, aktivitas fisik menjadi aspek yang sangat relevan bagi mahasiswa karena dapat membantu mereka menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, dan personal yang sering kali menimbulkan tekanan psikologis. Oleh karena itu, aktivitas fisik dipandang sebagai salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Mahasiswa Pendidikan Jasmani merupakan kelompok yang memiliki karakteristik berbeda dibandingkan mahasiswa dari program studi lainnya. Sebagian besar aktivitas akademik mereka melibatkan kegiatan olahraga, praktik pembelajaran lapangan, dan aktivitas gerak yang relatif tinggi. Kondisi ini seharusnya memberikan keuntungan dalam menjaga kesehatan fisik maupun mental. Namun, pada kenyataannya tidak semua mahasiswa Pendidikan Jasmani memiliki tingkat aktivitas fisik yang optimal (Panggraita et al., 2020; Payung et al., 2025). Perbedaan intensitas dan frekuensi aktivitas fisik yang dilakukan dapat memengaruhi kondisi psikologis masing-masing mahasiswa, termasuk tingkat kesejahteraan psikologis yang mereka rasakan.

Psychological well-being atau kesejahteraan psikologis merupakan kondisi ketika individu mampu menerima dirinya, menjalin hubungan positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup yang jelas, mampu mengelola lingkungan, mengembangkan potensi diri, dan menunjukkan kemandirian dalam mengambil keputusan (Rahama & Izzati, 2021). Psychological well-being menjadi indikator penting dalam menilai kualitas kehidupan seseorang karena mencerminkan kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal dalam berbagai aspek kehidupan (Pabokori & others, 2023). Mahasiswa dengan tingkat psychological well-being yang tinggi cenderung memiliki motivasi belajar yang baik, mampu mengatasi stres, serta memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap berbagai tantangan akademik (Saputri et al., 2025). Di sisi lain, kehidupan mahasiswa tidak terlepas dari berbagai tekanan yang dapat memengaruhi kondisi psikologis mereka. Tuntutan akademik, tugas perkuliahan, praktik lapangan, persaingan akademik, serta persiapan memasuki dunia kerja dapat menjadi sumber stres yang berpotensi menurunkan psychological well-being. Apabila kondisi ini tidak dikelola dengan baik, mahasiswa dapat mengalami berbagai permasalahan psikologis seperti kecemasan, kelelahan mental, rendahnya motivasi, hingga menurunnya kepuasan hidup. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang dapat membantu mahasiswa menjaga dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Aktivitas fisik diketahui memiliki hubungan yang erat dengan peningkatan psychological well-being (Saleh, 2019). Ketika

seseorang melakukan aktivitas fisik, tubuh akan melepaskan berbagai hormon seperti endorfin, serotonin, dan dopamin yang berperan dalam menciptakan perasaan nyaman, bahagia, serta mengurangi tingkat stres dan kecemasan. Selain itu, aktivitas fisik juga dapat meningkatkan rasa percaya diri, kemampuan mengendalikan diri, serta memperkuat interaksi sosial yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, aktivitas fisik tidak hanya memberikan manfaat fisiologis, tetapi juga manfaat psikologis yang signifikan. Bagi mahasiswa Pendidikan Jasmani, aktivitas fisik merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari proses pembelajaran. Namun demikian, belum dapat dipastikan bahwa tingginya aktivitas fisik yang dilakukan selalu berbanding lurus dengan tingkat psychological well-being yang dimiliki. Perbedaan karakteristik individu, kemampuan mengelola stres, lingkungan sosial, dan faktor akademik dapat menyebabkan variasi tingkat kesejahteraan psikologis antar mahasiswa. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian yang secara khusus mengkaji bagaimana pengaruh aktivitas fisik terhadap psychological well-being pada mahasiswa Pendidikan Jasmani.

Penelitian mengenai aktivitas fisik dan psychological well-being telah banyak dilakukan pada berbagai kelompok masyarakat, seperti siswa sekolah, pekerja, dan masyarakat umum. Akan tetapi, penelitian yang secara spesifik meneliti

mahasiswa Pendidikan Jasmani masih relatif terbatas, terutama dalam konteks perguruan tinggi di Indonesia. Padahal, mahasiswa Pendidikan Jasmani merupakan calon tenaga pendidik yang diharapkan mampu menjadi teladan dalam menerapkan gaya hidup aktif dan sehat (Alimuddin et al., 2024). Informasi mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan psychological well-being pada kelompok ini sangat penting untuk mendukung pengembangan program pembinaan mahasiswa yang lebih komprehensif. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian tentang pengaruh aktivitas fisik terhadap psychological well-being mahasiswa Pendidikan Jasmani menjadi penting untuk dilakukan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai kontribusi aktivitas fisik terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa, sekaligus menjadi dasar bagi institusi pendidikan dalam merancang program yang dapat meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memiliki nilai akademis, tetapi juga manfaat praktis dalam mendukung pengembangan sumber daya manusia yang sehat secara fisik maupun psikologis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *ex post facto* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik terhadap psychological well-being mahasiswa Pendidikan Jasmani. Penelitian dilaksanakan pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani yang masih aktif mengikuti

perkuliahan pada tahun akademik berjalan. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa Pendidikan Jasmani, sedangkan sampel penelitian berjumlah 120 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik proportional random sampling sehingga setiap mahasiswa memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi responden penelitian. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik (X), sedangkan variabel terikat adalah psychological well-being (Y).

Pengumpulan data dilakukan menggunakan metode survei melalui penyebaran angket kepada responden. Tingkat aktivitas fisik diukur menggunakan kuesioner International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) yang mencakup aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat yang dilakukan dalam satu minggu terakhir. Sementara itu, psychological well-being diukur menggunakan skala Psychological Well-Being yang dikembangkan berdasarkan enam dimensi kesejahteraan psikologis, yaitu penerimaan diri (self-acceptance), hubungan positif dengan orang lain (positive relations with others), otonomi (autonomy), penguasaan lingkungan (environmental mastery), tujuan hidup (purpose in life), dan pengembangan diri (personal growth). Seluruh instrumen

penelitian menggunakan skala Likert dengan lima alternatif jawaban, mulai dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju.

Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya kepada 30 mahasiswa yang memiliki karakteristik serupa dengan sampel penelitian. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi Product Moment Pearson, sedangkan uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha dengan kriteria nilai $\alpha \geq 0,70$ dinyatakan reliabel. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik dan psychological well-being mahasiswa. Selanjutnya, dilakukan uji prasyarat analisis berupa uji normalitas dan uji linearitas. Untuk menguji pengaruh aktivitas fisik terhadap psychological well-being mahasiswa Pendidikan Jasmani digunakan analisis regresi linear sederhana dengan bantuan program statistik SPSS versi 26. Hipotesis penelitian diterima apabila nilai signifikansi (Sig.) lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap psychological well-being mahasiswa Pendidikan Jasmani.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini akan menjelaskan mengenai hasil penelitian yang telah dikaukan. Hasilnya Adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Hipotesis

Data			R	R Square	F	Sig.
Pengaruh terhadap Being Jasmani	Aktivitas Psychological Mahasiswa	Fisik Well-Pendidikan	0,997	0,994	20167,038	0,000

Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap psychological well-being mahasiswa Pendidikan Jasmani. Hasil uji t menunjukkan nilai t-hitung sebesar 142,011 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), sehingga aktivitas fisik terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap psychological well-being.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap psychological well-being mahasiswa Pendidikan Jasmani. Temuan ini dibuktikan oleh hasil uji regresi linear sederhana yang menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis penelitian diterima. Selain itu, koefisien regresi sebesar 0,895 menunjukkan bahwa setiap peningkatan aktivitas fisik akan diikuti oleh peningkatan psychological well-being. Hasil ini mengindikasikan bahwa aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis

Selain itu, nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,994 menunjukkan bahwa aktivitas fisik memberikan kontribusi sebesar 99,4% terhadap psychological well-being mahasiswa Pendidikan Jasmani. Temuan ini mengindikasikan bahwa aktivitas fisik merupakan faktor yang sangat dominan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa pada sampel penelitian ini.

mahasiswa Pendidikan Jasmani. Tingginya pengaruh aktivitas fisik terhadap psychological well-being dapat dijelaskan melalui mekanisme biologis dan psikologis yang terjadi ketika individu melakukan aktivitas fisik secara teratur. Aktivitas fisik dapat merangsang pelepasan hormon endorfin, serotonin, dan dopamin yang berperan dalam menciptakan perasaan nyaman, bahagia, serta mengurangi stres dan kecemasan (Ginting et al., 2025). Kondisi tersebut membantu mahasiswa dalam menjaga keseimbangan emosi sehingga mereka mampu menjalani aktivitas akademik dengan lebih baik. Dengan demikian, mahasiswa yang memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi cenderung menunjukkan

kondisi psikologis yang lebih positif dibandingkan mahasiswa yang kurang aktif secara fisik.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa Pendidikan Jasmani yang memiliki aktivitas fisik tinggi cenderung memiliki psychological well-being yang lebih baik. Hal ini terlihat dari kecenderungan peningkatan skor psychological well-being seiring dengan meningkatnya skor aktivitas fisik pada setiap responden. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keterlibatan mahasiswa dalam berbagai aktivitas olahraga, latihan kebugaran, maupun kegiatan fisik lainnya mampu memberikan pengalaman positif yang mendukung perkembangan aspek psikologis mereka (Kartikasari et al., 2023; NINGROEM & others, 2026). Aktivitas fisik tidak hanya berfungsi sebagai sarana menjaga kesehatan tubuh, tetapi juga menjadi media untuk meningkatkan rasa percaya diri, mengembangkan kompetensi diri, dan memperkuat hubungan sosial. Besarnya nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,994 menunjukkan bahwa aktivitas fisik memberikan kontribusi yang sangat besar terhadap psychological well-being mahasiswa Pendidikan Jasmani. Artinya, sebesar 99,4% variasi psychological well-being dapat dijelaskan oleh aktivitas

fisik, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik menjadi variabel yang sangat dominan dalam model penelitian. Meskipun demikian, secara teoritis psychological well-being juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti dukungan sosial, kondisi ekonomi, lingkungan keluarga, kualitas hubungan interpersonal, serta kemampuan individu dalam mengelola stres.

Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai teori psikologi positif yang menjelaskan bahwa aktivitas fisik merupakan salah satu perilaku yang dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis individu. Mahasiswa yang aktif secara fisik umumnya memiliki tingkat energi yang lebih baik, kemampuan regulasi emosi yang lebih tinggi, serta tingkat stres yang lebih rendah. Selain itu, aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok juga dapat meningkatkan interaksi sosial dan rasa memiliki terhadap komunitas tertentu, yang pada akhirnya memperkuat dimensi psychological well-being seperti hubungan positif dengan orang lain dan penguasaan lingkungan. Berdasarkan temuan penelitian ini, dapat dipahami bahwa aktivitas fisik memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa Pendidikan Jasmani. Oleh karena itu, perguruan tinggi perlu terus mendorong mahasiswa untuk

mempertahankan gaya hidup aktif melalui berbagai program olahraga, kegiatan ekstrakurikuler, maupun penyediaan fasilitas pendukung aktivitas fisik. Dengan meningkatnya aktivitas fisik mahasiswa, diharapkan kesejahteraan psikologis mereka juga semakin baik sehingga mampu menunjang keberhasilan akademik, pengembangan diri, dan kesiapan menghadapi tantangan di dunia kerja maupun kehidupan bermasyarakat.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, aktivitas fisik memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap psychological well-being mahasiswa Pendidikan Jasmani. Semakin tinggi tingkat aktivitas fisik yang dilakukan mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat psychological well-being yang dimiliki.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimuddin, M. I., Nazhar, M. A., Nurmalasari, I., Muzakkir, M. R., Heryanto, R. M., & Rizkianfi, M. W. (2024). Penerapan Nilai-Nilai Karakter Pada Mahasiswa Pjkr Sebagai Calon Pendidik. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 24(1), 21–29.
- Anwar, N. I. A., & Syafruddin, M. A. (2025). Pengaruh Partisipasi Dalam Kegiatan Olahraga Kampus Terhadap Kesejahteraan Mental Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 25(2), 45–50.
- Ginting, L. R., Naibaho, H. O., Manalu, I. R., Putri, N. A., Syafitri, R. D., Siregar, S. R. F., & Siahaan, T. A. (2025). Pengaruh Aktivitas Fisik Ringan terhadap Peningkatan Dopamin dan Stres pada Mahasiswa. *EDU SOCIETY: JURNAL PENDIDIKAN, ILMU SOSIAL DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT*, 5(3), 269–273.
- Girsang, D. G., & others. (2026). DAMPAK AKTIVITAS FISIK HARIAN TERHADAP KESEHATAN FISILOGIS DAN PSIKOLOGIS: SUATU TINJAUAN PUSTAKA. *Jurnal Pendidikan Masyarakat Indonesia Harapan*, 5(03).
- Kartikasari, D., Komariyah, L., & Rahmat, A. (2023). Aspek Psikologis Dalam Pembelajaran Renang: Systematic Literature Review. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(3), 294–306.
- NINGROEM, S. H. L., & others. (2026). *Efek Aktivitas Fisik Olahraga Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa FIKK Universitas Negeri Makassar= The Effect of Physical Activity on Stress Levels of FIKK Students at Universitas Negeri Makassar*. Universitas Hasanuddin.
- Pabokori, A. T. D., & others. (2023). *Pengaruh Persepsi tentang Kualitas Relasi Ibu terhadap Psychological Well-Being Remaja Perempuan*. Universitas Hasanuddin.
- Panggraita, G. N., Tresnowati, I., & Putri, M. W. (2020). Profil tingkat kebugaran jasmani mahasiswa program studi pendidikan jasmani. *Jendela Olahraga*, 5(2), 27–33.
- Payung, M. V. B., Purba, J. P., & Tamba, T. W. A. (2025). Hubungan aktivitas fisik harian dengan tingkat kebugaran mahasiswa pendidikan jasmani. *Jurnal Ilmiah Aquinas*, 121–125.
- Rahama, K., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well-being pada karyawan. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 94–106.
- Saleh, M. (2019). Latihan dan aktivitas fisik untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. *Journal Power Of Sports*,

- 2(1), 12–22.
- Saputri, V. M., Rahayu, P. P., & Mamnuah, M. (2025). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 3, 589–596.
- Syafruddin, A., Anwar, N. I. A., & Aksir, I. (2025). Tingkat Pemahaman Mahasiswa Terhadap Manajemen Stres Dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 5(1), 74–81.
- Wicaksono, A., & Handoko, W. (2020). Aktivitas fisik dan kesehatan. *Aktivitas Fisik Dan Kesehatan*.