



Korelasi Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa

Muhammad Syahdan Keliat¹, Iman Imanudin², Mustika Fitri³

1,2,3 Department of Sport Science, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

Article Info

Article History

Didaftarkan: August 1, 2023
Diterima: September 10, 2023
Dipublikasikan: October 31, 2023

Article Access



Correspondence

Muhammad Syahdan Keliat
E-mail:
syahdan@student.upi.edu

Abstract

Aktivitas fisik dan kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kesejahteraan mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental pada mahasiswa. Metode yang digunakan adalah studi korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Sampel terdiri dari 187 mahasiswa Departemen Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia di Universitas Pendidikan Indonesia, yang dipilih menggunakan teknik cluster random sampling. Instrumen yang digunakan meliputi GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire) untuk mengukur aktivitas fisik dan GHQ-12 (General Health Questionnaire-12) untuk mengukur kesehatan mental. Analisis data menggunakan One Way ANOVA dan regresi linier sederhana pada SPSS versi 25. Hasil uji homogenitas menunjukkan $p = 0,713 > 0,05$ untuk aktivitas fisik dan kesehatan mental, yang berarti data homogen. Uji regresi linier sederhana menghasilkan $p = 0,002 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak. Kesimpulannya, terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental pada mahasiswa.

Keywords: Aktivitas Fisik, Kesehatan Mental, Mahasiswa, GPAQ, GHQ-12.

Abstrak

In daily life the physical activity and mental health are important needs to achieve overall health both from physical and spiritual. Researcher wants to examine is there a relationship between physical activity and mental health in college students. The research method used in this research is correlational study with a quantitative approach. A total of 187 students from the Indonesian Language and Literature Education Department at the Indonesia University of Education were sampled, and the sampling technique used was cluster random sampling technique. The instruments used in this research are GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire) to measure the level of physical activity and GHQ-12 (General Health Questionnaire-12) to measure the level of mental health. The results were analyzed using One Way Anova and Simple Linear Regression on SPSS version 25 which states the homogeneity test data of physical activity with values $p = 0.713 > 0.05$, and homogeneity test data of mental health with values $p = 0.713 > 0.05$, also the result of Simple Linear Regression test states that values $p = 0,002 < 0,005$. It shows that H_0 was rejected, which means that there is a relationship between physical activity and mental health in students.

Kata kunci: Physical Activity, Mental Health, College Students, GPAQ, GHQ-12.



Pendahuluan

Dalam kehidupan sehari-hari, mahasiswa tidak terlepas dari aktivitas fisik, baik yang berat maupun ringan. Namun, sering kali mahasiswa mengabaikan kesehatan tubuh dan jiwanya. Aktivitas yang padat seperti perkuliahan, kegiatan organisasi, dan pekerjaan paruh waktu sering kali membuat mahasiswa melupakan kewajiban untuk berolahraga. Santosa dan Dikdik (dalam Giriwijoyo, 2012) menyatakan bahwa olahraga adalah serangkaian gerak tubuh yang teratur dan terencana untuk memelihara hidup, meningkatkan kualitas hidup, dan mencapai tingkat jasmani yang sesuai dengan tujuan. Olahraga yang teratur sangat penting agar tubuh tetap sehat, pikiran menjadi jernih, dan fokus terjaga dalam kegiatan sehari-hari. Pernyataan ini sesuai dengan pandangan John Locke (2011, hlm. 23), "Di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat," yang menggambarkan hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental. Olahraga juga terbukti bermanfaat sebagai obat pencegahan maupun penyembuhan (Cooper & Brown, 1977), dengan aerobik sebagai jenis olahraga yang meningkatkan kapasitas oksigen tubuh (Sharkley, 2011; Widya & Damar, 2019). Aktivitas fisik ini berhubungan langsung dengan kesehatan mental, yang didefinisikan oleh WHO sebagai kesejahteraan individu yang mampu mengatasi tekanan kehidupan dan bekerja produktif (Ayuningtyas & Rayhani, 2018).

Dengan berolahraga, terutama aerobik, kapasitas tubuh dalam menghirup oksigen dan menjaga kesehatan mental meningkat (Sharkley, 2011). Studi oleh Morgan & Bath (1998) menunjukkan bahwa aktivitas fisik teratur pada orang dewasa dapat meningkatkan kekuatan tubuh dan kesehatan mental. Selain itu, aktivitas fisik yang teratur cenderung mengurangi kecemasan, depresi, dan meningkatkan kualitas hidup serta harga diri (Skills, 2010). Aerobik khususnya telah terbukti memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan mental, terutama pada remaja dan anak-anak (Crews, 2004; Calfas & Taylor, 1994).

Pentingnya kesehatan mental mahasiswa juga terlihat dari peningkatan gangguan kesehatan mental yang dialami oleh mahasiswa, terutama yang disebabkan oleh beban perkuliahan yang berat. Data dari Riskesdes 2018 menunjukkan peningkatan prevalensi gangguan kesehatan mental yang drastis, dengan prevalensi gangguan emosional seperti depresi dan kecemasan pada 6,1% (Kementrian Kesehatan RI, 2018). Oleh karena itu, analisis hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental di kalangan mahasiswa sangat penting untuk mengurangi dampak negatif dari gangguan kesehatan mental. Aktivitas fisik dapat

berfungsi sebagai langkah preventif terhadap gangguan kesehatan mental yang banyak ditemukan pada mahasiswa (Vidiawati, Iskandar, & Agustian, 2017).

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yang bertujuan untuk menyajikan data yang diperoleh melalui uji statistik. Menurut Fraenkel dan Wallen (2008), penelitian korelasional menyelidiki kemungkinan hubungan antara dua variabel atau lebih. Penelitian korelasional sering juga disebut sebagai bentuk penelitian deskriptif karena menggambarkan hubungan yang ada antara variabel. Hal ini didukung oleh Creswell (2015), yang menyatakan bahwa penelitian korelasional merupakan bagian dari penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua atau lebih variabel tanpa melakukan manipulasi terhadap data yang sudah ada.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa dari Departemen Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia di Universitas Pendidikan Indonesia, yang melibatkan mahasiswa laki-laki dan perempuan. Partisipan yang terlibat adalah anggota HIMA SATRASIA (Himpunan Mahasiswa Bahasa dan Sastra Indonesia) yang telah membantu dalam pengumpulan data sampel.

Menurut Fraenkel (1993), populasi adalah kelompok yang diteliti dan tempat peneliti akan menggeneralisasikan hasil penelitian. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari mahasiswa Departemen Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia di Universitas Pendidikan Indonesia, yang terlibat atau tidak terlibat dalam aktivitas fisik olahraga aerobik.

Sampel adalah bagian dari populasi yang menjadi objek penelitian. Dalam pemilihan sampel, peneliti menggunakan teknik cluster random sampling, yaitu teknik pengambilan sampel yang digunakan ketika populasi terdiri dari kelompok, bukan individu. Teknik ini digunakan karena populasi penelitian berupa kelompok, seperti mahasiswa di suatu fakultas.

Untuk menentukan jumlah sampel minimum dalam penelitian korelasional, Fraenkel et al. (2012) menyarankan jumlah minimum sampel sebanyak 50 orang.

Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kuesioner GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire)
Kuesioner GPAQ dikembangkan oleh

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan terdiri dari 16 pertanyaan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik seseorang (WHO, 2012). Kuesioner ini memiliki reliabilitas tinggi dengan Cronbach's Alpha α = 0,67-0,73 dan validitas sedang dengan $r = 0,48$. Instrumen ini dipilih karena sudah diuji secara global di 9 negara dan memiliki validitas yang baik (Bull, Maslin, & Armstrong, 2009).

2. Kuesioner GHQ-12 (General Health Questionnaire)

Kuesioner GHQ-12, yang dikembangkan oleh Goldberg dan Williams (1970), terdiri dari 12 pertanyaan untuk mengukur risiko gangguan kesehatan mental seperti konsentrasi, pola tidur, harga diri, stres, putus asa, depresi, dan rasa percaya diri. Instrumen ini memiliki reliabilitas dengan Cronbach's Alpha α = 0,74 dan validitas sedang dengan $r = 0,47$. Kuesioner ini telah diuji di beberapa negara seperti Australia, India, Prancis, Malaysia, dan Iran (Joiner et al., 2002; Kashyap & Singh, 2017).

Prosedur

Prosedur penelitian dimulai dengan menentukan populasi dan memilih sampel sesuai kebutuhan penelitian. Setelah itu, partisipan diberikan instrumen yang telah disiapkan oleh peneliti. Sebelum pengisian instrumen, peneliti memberikan penjelasan mengenai tujuan dan maksud penggunaan instrumen. Setelah partisipan memahami dan setuju, mereka menandatangani lembar persetujuan (informed consent) untuk mengikuti penelitian, yang merupakan standar etika dalam penelitian.

Instrumen disebarikan secara online kepada mahasiswa di Departemen Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, dan data yang diperoleh dimasukkan ke dalam Google Form dan kemudian diekspor ke Microsoft Excel untuk dianalisis.

Analisis Data

Data dalam penelitian ini dianalisis menggunakan One Way Anova untuk menguji perbedaan antara lebih dari dua kelompok, serta Uji Regresi Linier Sederhana untuk menguji korelasi antara dua variabel. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS (Statistical Product for Social Science). Tahapan pengolahan data dimulai dengan pengumpulan data menggunakan kuesioner GPAQ dan GHQ-12 yang disebarikan melalui Google Form, kemudian diekspor ke format Microsoft Excel. Setiap instrumen diproses sesuai dengan panduan skoring yang telah disediakan. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik sampel, seperti persentase jenis kelamin, nilai rata-rata, dan

tingkat pendidikan. Keputusan uji hipotesis diambil berdasarkan nilai p-value, dengan p-value > 0,05 menerima H₀, yang berarti tidak ada hubungan, dan p-value < 0,05 menolak H₀ serta menerima H₁, yang berarti ada hubungan antara kedua variabel.

HASIL

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 1 hingga 7 Desember 2020, dengan menyebarkan kuisisioner berupa Google Form kepada mahasiswa Departemen Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia di Universitas Pendidikan Indonesia. Dari hasil pengambilan data secara acak, sebanyak 187 kuisisioner berhasil terkumpul. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa 150 mahasiswa memiliki tingkat aktivitas fisik tinggi (nilai rata-rata > 14), 25 mahasiswa memiliki tingkat aktivitas fisik sedang (nilai rata-rata 13), dan 12 mahasiswa memiliki tingkat aktivitas fisik rendah (nilai rata-rata < 13). Terkait kesehatan mental, 163 mahasiswa dalam kondisi sehat (nilai rata-rata > 36), sementara 24 mahasiswa mengalami gangguan kesehatan mental (nilai rata-rata < 36).

Hasil uji regresi linier sederhana ([Tabel 1](#)) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kesehatan mental, dengan nilai signifikansi 0,002 yang lebih kecil dari 0,05. Koefisien determinasi ([Tabel 2](#)) sebesar 0,983 mengindikasikan bahwa 98,3% variasi kesehatan mental dapat dijelaskan oleh aktivitas fisik.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental pada mahasiswa Departemen Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia di Universitas Pendidikan Indonesia. Berdasarkan analisis data, hasil penelitian menunjukkan hubungan yang sangat signifikan antara kedua variabel tersebut. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang baik dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, sebagaimana ditemukan dalam studi Crews (2004) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan kesehatan mental setelah dilakukan secara berkelanjutan.

Penelitian ini juga memperkuat hasil penelitian yang dilakukan oleh Rizki Kurniati (2015), yang menemukan bahwa olahraga aerobik berpengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis remaja putri. Dengan nilai koefisien determinasi sebesar 98,3%, penelitian ini menegaskan bahwa aktivitas fisik yang baik dapat mengurangi gangguan kesehatan mental. Meskipun demikian, faktor lain seperti genetika, lingkungan sosial, dan pengalaman masa lalu dapat mempengaruhi kesehatan mental, dengan kontribusi sebesar 1,7%.

Table 1. Koefisien Korelasi Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Mental

Model	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)		28.926	0.083
	Aktivitas Fisik	0.267		0.008 0.992

Table 2. Hasil Koefisien Determinasi Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Mental

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0.992	0.983	0.982	0.152

Hal ini sejalan dengan temuan Ainil Fitri (2019) yang menunjukkan bahwa faktor-faktor eksternal seperti pergaulan juga dapat mempengaruhi kondisi mental seseorang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara aktivitas fisik dengan kesehatan mental pada mahasiswa Departemen Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia di Universitas Pendidikan Indonesia. Aktivitas fisik yang dilakukan dengan baik dapat meningkatkan kesehatan mental mahasiswa, dengan kontribusi sebesar 98,3%. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk menjaga kesehatan fisik dan mental agar dapat meraih kesejahteraan secara keseluruhan. Penelitian ini juga mengingatkan bahwa faktor-faktor lain seperti sosial dan psikologis juga berperan dalam mempengaruhi kesehatan mental seseorang.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini. Terutama kepada mahasiswa Departemen Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia yang telah meluangkan waktu untuk mengisi kuisioner, serta kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan bimbingan selama proses penelitian ini berlangsung. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental.

REFERENSI

Ainil, F., Meri, N., & Heppy, S. (2019). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Masalah Mental Emosional Remaja di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Swasta se-Kota Padang Panjang Tahun 2018. *Jurnal Keperawatan Adurrab*, 2(2), Januari 2019.

Arikunto, S. (2006). Doc 28. In *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.
 Ayuningtyas, D., & Rayhani, M. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya, 9(1). <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>.
 Bae, W. (2017). Physical Activity Levels and Well-Being in Older Adults. <https://doi.org/10.1177/0033294116688892>.
 Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2007). *Physical Activity and Health*. United States: Human Kinetics.
 Bull, F. C., Maslin, T. S., & Armstrong, T. (2009). Global physical activity questionnaire (GPAQ): nine country reliability and validity study. *Journal of Physical Activity & Health*, 6(6), 790–804. <https://doi.org/10.1123/jpah.6.6.790>.
 Cooper, K.H. & Brown, K. (1977). *Aerobik*. Penerbit Gramedia: Jakarta.
 Crews, D. J. (2004). Well-Being In Low-Income Hispanic Children.
 Daniel Hartono. (2010). *Pengaruh Olahraga Jogging Terhadap Kesehatan Fisik dan Mental*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
 Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (1932). *How to Design and Evaluate Research in Education* (8th ed.). McGraw-Hill.
 Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education*. (M. Ryan, Ed.) (8th ed.). New York.
 Giriwijoyo, H.Y.S.Santosa & Dikdik Zafar Sidik. (2012). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Penerbit Remaja Rosdakarya: Bandung.
 Kirk-Sanchez, N.J., & McGough, E.L. (2013). Physical exercise and cognitive performance in the elderly: Current Perspectives. *Dovepress*, 9, 51–62.
 Lindwall, M., Rennemark, M., & Berggrem, T. (2008). Movement in mind: The relationship of exercise with cognitive status for older adults in the Swedish National Study on Aging and Care (SNAC). *Aging and Mental Health*, 12, 212–220. doi: 10.1080/13607860701797232.