



---

## **ANALISIS HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN TINGKAT KEBAHAGIAAN PADA MAHASISWA**

**M. Auzril Aulia Mubarok**

Universitas Pendidikan Indonesia

**M. Taufiq Nur Khalif**

Universitas Pendidikan Indonesia

**Renata Amira**

Universitas Pendidikan Indonesia

**Zanzan Haryadi**

Universitas Pendidikan Indonesia

**Ahmad Fu'adin**

Universitas Pendidikan Indonesia

Fakultas Pendidikan Olahraga dan kesehatan

Program studi Ilmu Keolahragaan 2025

**Abstrak** Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji keterkaitan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebahagiaan di kalangan mahasiswa. Aktivitas fisik dianggap memiliki peranan penting dalam meningkatkan kesejahteraan mental, termasuk perasaan bahagia. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei kuantitatif. Data dikumpulkan melalui instrumen kuesioner yang mengukur frekuensi serta intensitas aktivitas fisik, sekaligus tingkat kebahagiaan mahasiswa dengan menggunakan skala kebahagiaan subjektif. Sampel penelitian melibatkan 10 mahasiswa aktif dari sebuah perguruan tinggi. Analisis data dilakukan menggunakan korelasi Pearson untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel tersebut. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara aktivitas fisik dan tingkat kebahagiaan mahasiswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi frekuensi dan intensitas aktivitas fisik yang dilakukan, semakin besar pula tingkat kebahagiaan yang dialami oleh mahasiswa. Berdasarkan hasil tersebut, penelitian ini menyarankan agar mahasiswa meningkatkan aktivitas fisik sebagai salah satu upaya dalam meningkatkan kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis mereka.

**Kata kunci:** Aktivitas fisik, Kebahagiaan subjektif, Kesejahteraan psikologis

### **PENDAHULUAN**

Masa kuliah itu kayak fase hidup yang super dinamis dan penuh tantangan. Para siswa sering kali harus mengatasi tekanan dari berbagai sisi, mulai dari akademik, sosial, hingga ekonomi, yang bisa membuat stres dan merusak kesehatan mental mereka. Makanya, kebahagiaan mahasiswa itu jadi elemen kunci banget buat bantu mereka sukses di kuliah dan punya kualitas hidup yang lebih oke. (Organisasi Kesehatan Dunia, 2020. Aktivitas Fisik. WHO)

Salah satu cara yang bisa membantu meningkatkan kebahagiaan adalah dengan rajin beraktivitas fisik. Entah itu olahraga rutin atau kegiatan simpel kayak jalan kaki, ini semua punya dampak positif besar bagi tubuh dan pikiran. Berdasarkan Organisasi

Kesehatan Dunia (WHO, 2020), aktivitas fisik bisa mengurangi risiko depresi dan kecemasan, ditambah membuat suasana hati lebih cerah dan tidur lebih berkualitas. (Kementerian Kesehatan RI, 2022. GERMAS: Gerakan Masyarakat Hidup Sehat. Kemenkes RI.)

Di Indonesia, Kementerian Kesehatan RI (2022) menegaskan bahwa betapa pentingnya Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), termasuk dengan melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit sehari, biar kesehatan fisik tetap terjaga dan mental juga lebih kuat. Ini sangat cocok dengan ide bahwa kebahagiaan bukan hanya datang dari prestasi akademik, tapi juga dari pola hidup sehat yang membantu menyeimbangkan antara badan dan pikiran. (Kompas.com, 2023. Manfaat Aktivitas Fisik bagi Kesehatan Mental. Kompas.com)

Tapi sayangnya, di dunia nyata banyak siswa yang jarang bergerak karena sibuk banget sama kuliah, kegiatan organisasi, atau kebiasaan hidup yang lebih suka diam-diam. Ini bisa membuat kebahagiaan dan kesejahteraan mereka turun drastis. Oleh karena itu, perlu banget kita analisa hubungan antara aktivitas fisik sama tingkat kebahagiaan pelajar, supaya bisa jadi fondasi buat bikin program kesehatan dan kesejahteraan di kampus. (CNN Indonesia, 2022. Aktivitas Fisik Dapat Meningkatkan Kualitas Hidup dan Kebahagiaan. CNN Indonesia)

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat kebahagiaan yang dirasakan oleh mahasiswa.

POPULASI dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif di Universitas Pendidikan Indonesia pada tahun akademik 2025. Untuk mendapatkan data yang tepat, peneliti akan mengambil sampel secara acak sebanyak 10 mahasiswa yang mewakili berbagai jurusan dan angkatan.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen berupa kuesioner. Sementara itu, tingkat kebahagiaan diukur dengan menggunakan skala kebahagiaan subjektif yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya dalam penelitian-penelitian terdahulu.

Seluruh proses penelitian dilakukan dengan memperhatikan aspek etika penelitian, di mana individu diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan dijamin kerahasiaan serta identitas seseorang yang diberikan. Partisipasi dalam penelitian ini bersifat sukarela, dan mahasiswa dapat mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Hasil**

#### **1. Saya rutin melakukan aktivitas fisik atau olahraga minimal 3 kali dalam seminggu**

Sebanyak 0% responden sangat tidak setuju, sebanyak 0% tidak setuju, sebanyak 10% netral, sebanyak 50% setuju, sebanyak 40% sangat setuju. Berdasarkan data yang ada, mayoritas responden memiliki pandangan yang positif atau setidaknya tidak menolak terhadap aktivitas fisik rutin.

#### **2. Melakukan aktivitas fisik dengan durasi minimal 30 menit setiap kali Latihan**

Sebagian besar responden menunjukkan sikap netral terhadap aktivitas fisik dengan durasi minimal 30 menit setiap kali latihan (60%). Namun, ada juga 40% responden yang setuju dan 20% yang sangat setuju bahwa aktivitas tersebut penting dilakukan. Tidak ada responden yang tidak setuju atau sangat tidak setuju.

#### **3. Aktivitas fisik yang saya lakukan membuat saya berkeringat dan meningkatkan detak jantung**

Mayoritas responden (80%) setuju atau sangat setuju bahwa aktivitas fisik yang mereka lakukan membuat mereka berkeringat dan meningkatkan detak jantung. Sebanyak 30% responden bersikap netral, sementara tidak ada yang tidak setuju atau sangat tidak setuju.

#### **4. Saya merasa termotivasi untuk berolahraga secara teratur**

Sebagian besar responden merasa termotivasi untuk berolahraga secara teratur, dengan 50% responden (30% setuju + 20% sangat setuju) menyatakan persetujuan terhadap pernyataan tersebut. Namun, masih ada sekitar 20% responden yang tidak setuju, dan 30% lainnya bersikap netral.

**5. Saya lebih memilih bergerak aktif (misalnya berjalan kaki) daripada duduk terlalu lama**

Mayoritas responden cenderung netral terhadap pernyataan lebih memilih bergerak aktif daripada duduk terlalu lama (30%). Namun, ada sekitar 40% responden yang menyatakan setuju (30%) atau sangat setuju (10%) dengan pernyataan tersebut, sementara 30% lainnya tidak setuju atau sangat tidak setuju.

**6. Saya merasa memiliki waktu yang cukup untuk berolahraga di tengah kesibukan kuliah.**

Sebagian besar responden menunjukkan sikap netral atau setuju terhadap pernyataan bahwa mereka memiliki waktu cukup untuk berolahraga di tengah kesibukan kuliah. Sekitar 40% responden menyatakan setuju atau sangat setuju, namun masih ada sekitar 30% yang merasa tidak setuju atau sangat tidak setuju.

**7. Saya mengikuti kegiatan olahraga bersama teman atau organisasi kampus.**

Sebagian besar responden cenderung mengikuti kegiatan olahraga bersama teman atau organisasi kampus, dengan total 40% responden yang menyatakan setuju atau sangat setuju. Namun, masih ada 20% responden yang tidak setuju, sementara 40% lainnya bersikap netral terhadap pernyataan tersebut.

**8. Saya merasa puas dengan kehidupan saya sebagai mahasiswa.**

Sebagian besar responden cenderung netral atau setuju terhadap pernyataan tersebut. Sekitar 30% responden menyatakan setuju atau sangat setuju, sementara 20% tidak setuju dan 50% bersikap netral.

**9. Saya memiliki hubungan sosial yang baik dengan teman-teman saya.**

Sebagian besar responden memiliki hubungan sosial yang baik dengan teman-teman mereka, dengan 50% responden menyatakan setuju atau sangat setuju terhadap pernyataan tersebut. Namun, sekitar 20% responden kurang puas dengan hubungan sosialnya, dan 30% bersikap netral.

**10. Saya mampu mengelola stres dengan baik.**

Sebagian besar responden merasa mampu mengelola stres dengan baik, dengan 30% responden menyatakan setuju atau sangat setuju terhadap pernyataan tersebut. Namun, ada juga 30% responden yang merasa kurang mampu mengelola stres, sementara 40% bersikap netral.

## **B. Pembahasan**

Dari hasil penelitian ini terlihat bahwa sebagian besar mahasiswa sudah cukup rajin berolahraga, dengan banyak yang melakukannya setidaknya tiga kali dalam seminggu. Meski ada yang merasa netral soal durasi latihan minimal 30 menit, mereka tetap merasakan manfaat fisik seperti berkeringat dan detak jantung yang meningkat saat berolahraga.

Motivasi untuk berolahraga juga cukup baik, walaupun ada beberapa yang masih belum sepenuhnya termotivasi. Kebiasaan untuk tetap aktif bergerak dalam keseharian pun beragam; sebagian memilih untuk bergerak lebih banyak, sementara sebagian lain masih kurang tertarik.

Kesibukan kuliah menjadi salah satu hambatan bagi sebagian mahasiswa dalam berolahraga, meskipun banyak yang merasa waktu mereka cukup untuk melakukannya. Selain itu, ada juga yang aktif mengikuti olahraga bersama teman atau organisasi kampus, yang selain membantu kebugaran juga mempererat hubungan sosial.

Sebagian besar mahasiswa merasa puas dengan kehidupan mereka di kampus dan memiliki hubungan sosial yang baik dengan teman-temannya. Namun, ada juga yang merasa biasa saja atau kurang puas. Dalam hal mengelola stres, hasilnya bervariasi, yang menunjukkan pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik punya pengaruh positif terhadap kebahagiaan mahasiswa. Olahraga tidak hanya baik untuk kesehatan fisik, tapi juga dapat meningkatkan semangat, memperbaiki hubungan sosial, dan membantu mereka mengatasi stres. Oleh karena itu, kampus sebaiknya terus menyediakan program olahraga dan kegiatan sosial yang mendukung kesejahteraan mahasiswa.

## **KESIMPULAN**

Sebagian besar mahasiswa rutin berolahraga dan merasakan manfaat fisik dari aktivitas tersebut. Motivasi dan kebiasaan bergerak aktif bervariasi, dengan beberapa kendala seperti kesibukan kuliah yang mempengaruhi waktu untuk olahraga. Partisipasi dalam kegiatan olahraga bersama teman juga cukup tinggi dan berkontribusi pada hubungan sosial yang baik. Tingkat kebahagiaan dan kemampuan mengelola stres mahasiswa beragam, namun aktivitas fisik terbukti berpengaruh positif terhadap kesejahteraan

mereka. Oleh karena itu, penting bagi kampus untuk terus mendukung program olahraga dan kegiatan sosial guna meningkatkan kesehatan fisik dan mental mahasiswa.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- CNN Indonesia (2022). *Aktivitas Fisik Bisa Tingkatkan Kualitas Hidup dan Kebahagiaan*. CNN Indonesia <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20220104110404-260-742323/5-kebiasaan-yang-bisa-perbaiki-kualitas-hidup-di-2022>
- Kementerian Kesehatan RI (2022). *GERMAS: Gerakan Masyarakat Hidup Sehat*. Kemenkes RI <https://ayosehat.kemkes.go.id/germas>
- Kompas.com (2023). *Manfaat Aktivitas Fisik bagi Kesehatan Mental*. Kompas.com <https://www.kompas.com/tren/read/2023/08/16/074500765/5-manfaat-olahraga-dan-latihan-fisik-bagi-kesehatan-mental?page=all>
- World Health Organization (2020). *Physical Activity*. WHO <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>