

PENGARUH PARTISIPASI DALAM KEGIATAN OLAHRAGA KAMPUS TERHADAP KESEJAHTERAAN MENTAL MAHASISWA

Nur Indah Atifah Anwar¹, Muhammad Akbar Syafruddin²

^{1,2}Universitas Negeri Makassar Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

¹nurindah@unm.ac.id ²akbar.syafruddin@unm.ac.id

Abstract

This study is a quantitative study that aims to determine the effect of participation in campus sports activities on students' mental well-being. The research design used is correlational research with a sample size of 75 students determined by the purposive sampling technique. The criteria set as the sample determination are aged 18 to 23 years, healthy, willing to participate in the research process, and have not programmed a thesis so as not to interfere with their academic process. The research instrument uses a questionnaire to determine participation in sports and students' mental well-being. The questionnaire in this study uses a Likert scale with 5 (five) answer choices. Where before this questionnaire is used, a trial and validity test are first carried out so that it is suitable for use. The results of the Cronbach's Alpha test from the instrument for participation in sports activities are 0.949. While the results of the Cronbach's Alpha test from the student mental well-being instrument are 0.959. The data analysis technique used in this study is a simple regression test with a prerequisite test consisting of a normality test and a linearity test. The results of the simple regression test show that there is a significant influence between sports participation and mental well-being. This can be seen from the significance value of 0.000 which is smaller than the significance level of 0.05. Thus, it can be concluded that participation in sports statistically contributes to changes in mental well-being, meaning that the higher the sports participation, the greater the likelihood of an increase in mental well-being.

Keywords: Participation, Sports, Well-being, Mental, Students

Abstrak

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh partisipasi dalam kegiatan olahraga kampus terhadap kesejahteraan mental mahasiswa. Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional dengan jumlah sampel sebanyak 75 orang mahasiswa yang ditentukan dengan Teknik purposive sampling. Adapun kriteria yang ditetapkan sebagai penentuan sample adalah berusia 18 sampai 23 tahun, berbadan sehat, bersedia mengikuti proses penelitian, dan belum memprogram skripsi agar tidak mengganggu proses akademik mereka. Instrumen penelitian menggunakan angket untuk mengetahui partisipasi dalam berolahraga dan kesejahteraan mental mahasiswa. Angket dalam penelitian ini menggunakan skala likert dengan 5 (lima) pilihan jawaban. Dimana sebelum angket ini digunakan, terlebih dahulu dilakukan uji coba dan uji validitas agar layak untuk digunakan. Adapun hasil uji Cronbach's Alpha dari instrument partisipasi dalam kegiatan olahraga adalah sebesar 0,949. Sedangkan hasil uji Cronbach's Alpha dari instrument kesejahteraan mental mahasiswa adalah sebesar 0,959. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji regresi sederhana dengan uji prasyarat yang terdiri atas uji normalitas dan uji linearitas. Hasil uji regresi sederhana menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara partisipasi olahraga terhadap kesejahteraan mental. Hal ini terlihat dari nilai signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa partisipasi dalam olahraga secara statistik berkontribusi terhadap perubahan dalam kesejahteraan mental, yang berarti semakin tinggi partisipasi olahraga, semakin besar kemungkinan terjadinya peningkatan dalam kesejahteraan mental.

Kata Kunci: Partisipasi, Olahraga, Kesejahteraan, Mental, Mahasiswa

Submitted: 2025-05-05	Revised: 2025-05-16	Accepted: 2025-05-21
-----------------------	---------------------	----------------------

PENDAHULUAN

Mahasiswa sebagai generasi muda penerus bangsa menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, dan personal selama masa studi di perguruan tinggi (Setiagils, 2024). Tekanan untuk berprestasi, menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, serta mengelola ekspektasi dari keluarga dan masyarakat dapat menimbulkan stres yang signifikan. Oleh karena itu, kesejahteraan mental mahasiswa menjadi salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan untuk mendukung proses pembelajaran dan perkembangan diri mereka secara optimal (Hartati & Arisandi, 2025).

Kesejahteraan mental bukan hanya ditandai dengan tidak adanya gangguan psikologis, tetapi juga mencakup kemampuan individu untuk mengelola emosi, membangun hubungan sosial yang positif, memiliki tujuan hidup, dan mencapai potensi diri. Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan mental yang baik akan lebih mampu menghadapi tantangan akademik, lebih produktif, serta lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan sosialnya (Arpina et al., 2021). Sebaliknya, jika kesejahteraan mental terganggu, mahasiswa dapat mengalami berbagai masalah seperti stres berat, kecemasan, depresi, hingga berkurangnya motivasi belajar (Putri, 2024).

Dalam konteks perguruan tinggi, berbagai upaya telah dilakukan untuk meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa, salah satunya melalui kegiatan olahraga kampus. Kegiatan olahraga tidak hanya berfungsi sebagai sarana rekreasi, tetapi juga sebagai media untuk memperbaiki kondisi psikologis mahasiswa (Rinjani et al., 2024). Olahraga terbukti mampu meningkatkan produksi hormon endorfin yang berperan dalam mengurangi stres dan meningkatkan perasaan Bahagia (Rahman et al., 2024). Dengan demikian, partisipasi aktif mahasiswa dalam kegiatan olahraga kampus berpotensi besar untuk mendukung kesejahteraan mental mereka.

Kegiatan olahraga di kampus biasanya beragam, mulai dari pertandingan antar fakultas, ekstrakurikuler olahraga, hingga program rutin seperti senam bersama. Partisipasi mahasiswa dalam kegiatan tersebut menciptakan peluang untuk berinteraksi sosial, membentuk solidaritas, meningkatkan rasa percaya diri, serta memperkuat keterampilan kerja sama. Semua aspek tersebut berkontribusi terhadap pembentukan kesejahteraan mental yang lebih stabil dan positif. Melalui olahraga, mahasiswa juga belajar mengelola tekanan dan tantangan dalam suasana yang kompetitif namun tetap sportif (Rasyid & Rambey, 2024).

Partisipasi dalam kegiatan olahraga tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga membantu mahasiswa membangun pola pikir positif, mengembangkan ketahanan emosional, dan memperkuat hubungan sosial (Mukti, 2024; RISKHA, 2024). Olahraga menjadi salah satu sarana pembelajaran informal yang efektif dalam mengajarkan pentingnya disiplin, kerja keras, dan pengelolaan diri, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap keseimbangan mental mahasiswa. Oleh sebab itu, partisipasi olahraga perlu dipandang sebagai bagian integral dari strategi promosi kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi (Ichsanudin et al., 2023).

Meski demikian, tidak semua mahasiswa secara otomatis memperoleh manfaat tersebut. Tingkat partisipasi yang rendah, kurangnya minat terhadap olahraga, atau keterbatasan fasilitas kampus dapat menjadi faktor penghambat. Beberapa mahasiswa mungkin menganggap olahraga sebagai aktivitas yang tidak penting dibandingkan dengan beban akademik mereka. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji seberapa besar pengaruh partisipasi dalam kegiatan olahraga kampus terhadap kesejahteraan mental mahasiswa, sehingga pengelola perguruan tinggi dapat merancang program olahraga yang lebih menarik dan efektif.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara partisipasi mahasiswa dalam kegiatan olahraga kampus dengan tingkat kesejahteraan mental yang mereka rasakan. Dengan memahami hubungan tersebut, diharapkan pihak kampus dapat mengoptimalkan penyelenggaraan kegiatan olahraga sebagai salah satu upaya preventif dan promotif dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan dasar ilmiah bagi pembuatan kebijakan dan program pengembangan mahasiswa yang lebih komprehensif.

Melalui penelitian ini, akan dilihat sejauh mana keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan olahraga berdampak positif terhadap aspek-aspek kesejahteraan mental seperti pengelolaan stres, rasa percaya diri, relasi sosial, dan optimisme dalam menjalani kehidupan kampus. Hasil penelitian ini diharapkan tidak hanya berkontribusi pada pengembangan teori tentang hubungan antara olahraga dan kesehatan mental, tetapi juga memberikan manfaat praktis bagi mahasiswa, dosen, dan pengelola perguruan tinggi.

Dengan demikian, penting untuk memperkuat budaya partisipasi dalam kegiatan olahraga di kampus, tidak hanya sebagai kegiatan rekreasi, tetapi sebagai bagian dari strategi

pengembangan mahasiswa yang seimbang antara kemampuan akademik dan kesehatan mental. Melalui pemahaman yang lebih dalam tentang pengaruh kegiatan olahraga terhadap kesejahteraan mental, perguruan tinggi diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang lebih mendukung pertumbuhan mahasiswa secara holistik.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh partisipasi dalam kegiatan olahraga kampus terhadap kesejahteraan mental mahasiswa. Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional dengan jumlah sampel sebanyak 75 orang mahasiswa yang ditentukan dengan Teknik purposive sampling. Adapun kriteria yang ditetapkan sebagai penentuan sample adalah berusia 18 sampai 23 tahun, berbadan sehat, bersedia mengikuti proses penelitian, dan belum memprogram skripsi agar tidak mengganggu proses akademik mereka. Instrumen penelitian menggunakan angket untuk mengetahui partisipasi dalam berolahraga dan kesejahteraan mental mahasiswa. Angket dalam penelitian ini menggunakan skala likert dengan 5 (lima) pilihan jawaban. Dimana sebelum angket ini digunakan, terlebih dahulu dilakukan uji coba dan uji validitas agar layak untuk digunakan. Adapun hasil uji Cronbach's Alpha dari instrumen partisipasi dalam kegiatan olahraga adalah sebesar 0,949. Sedangkan hasil uji Cronbach's Alpha dari instrumen kesejahteraan mental mahasiswa adalah sebesar 0,959. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji regresi sederhana dengan uji prasyarat yang terdiri atas uji normalitas dan uji linearitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data dalam penelitian ini terdiri dari uji prasyarat (normalitas dan linearitas) dan uji hipotesis dengan menggunakan uji regresi sederhana. Adapun hasil uji statistik dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Tabel Uji Normalitas

Data	N	Sig.	α	Hasil
Partisipasi Olahraga	75	0,121	> 0,05	Normal
Kesejahteraan Mental		0,096		Normal

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data untuk variabel partisipasi olahraga dan kesejahteraan mental berdistribusi normal. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi (Sig.) masing-masing variabel yang lebih besar dari tingkat signifikansi (α) sebesar 0,05. Untuk partisipasi olahraga, nilai signifikansinya adalah 0,121, sedangkan untuk kesejahteraan mental sebesar 0,096. Karena kedua nilai ini lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa distribusi data pada kedua variabel tidak menyimpang secara signifikan dari distribusi normal. Dengan demikian, data memenuhi asumsi normalitas yang diperlukan untuk analisis statistik parametrik.

Tabel 2. Tabel Hasil Uji Linearitas

Data	N	Sig.	α	Hasil
Partisipasi Olahraga dan Kesejahteraan Mental	75	0,622	> 0,05	Linear

Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara partisipasi olahraga dan kesejahteraan mental bersifat linear. Hal ini didasarkan pada nilai signifikansi sebesar 0,622 yang lebih besar dari tingkat signifikansi 0,05. Karena nilai tersebut melebihi batas yang telah ditentukan, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat penyimpangan dari linearitas, sehingga hubungan antara kedua variabel dapat dianalisis menggunakan metode statistik yang mengasumsikan linearitas.

Tabel 3. Tabel Hasil Uji Hipotesis

Data	N	R ²	Sig.	α	Hasil
Partisipasi Olahraga terhadap Kesejahteraan Mental	75	0,472	0, 000	< 0,05	Ada Pengaruh

Hasil uji regresi sederhana menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara partisipasi olahraga terhadap kesejahteraan mental. Hal ini terlihat dari nilai signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05. Selain itu juga diketahui nilai R² sebesar 0,472 atau dalam penelitian ini partisipasi olahraga mempengaruhi kesejahteraan mental sebesar 47,2%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa partisipasi dalam olahraga secara statistik berkontribusi terhadap perubahan dalam kesejahteraan mental, yang berarti semakin tinggi partisipasi olahraga, semakin besar kemungkinan terjadinya peningkatan dalam kesejahteraan mental.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa partisipasi olahraga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan mental mahasiswa. Temuan ini didukung oleh hasil uji regresi sederhana yang menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,000, yang berada di bawah ambang batas signifikansi 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas olahraga secara statistik berdampak positif terhadap kondisi mental mereka. Dengan kata lain, semakin aktif seorang mahasiswa dalam kegiatan olahraga, semakin baik pula tingkat kesejahteraan mental yang mereka rasakan.

Partisipasi dalam olahraga dapat memberikan berbagai manfaat psikologis yang berkontribusi langsung terhadap peningkatan kesejahteraan mental (Sugianti & Afiah, 2025). Aktivitas fisik seperti olahraga diketahui mampu merangsang produksi hormon endorfin yang berperan dalam menciptakan perasaan bahagia dan mengurangi stress (Andriansyah et al., 2025). Mahasiswa yang rutin terlibat dalam olahraga cenderung memiliki mekanisme coping yang lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial, sehingga mereka mampu menjaga kestabilan emosional dan mental secara lebih efektif.

Olahraga juga memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk bersosialisasi dan membangun relasi interpersonal yang sehat (Syafuruddin et al., 2022). Dalam konteks kehidupan kampus yang dinamis dan penuh tuntutan, keberadaan lingkungan sosial yang suportif sangat penting untuk menjaga kesehatan mental. Melalui kegiatan olahraga, mahasiswa dapat merasa lebih terhubung dengan orang lain, membentuk identitas sosial yang positif, serta memperoleh dukungan emosional yang memperkuat daya tahan mental mereka.

Di sisi lain, olahraga juga membantu mahasiswa dalam membentuk rutinitas hidup yang lebih sehat dan terstruktur. Jadwal latihan yang teratur dan komitmen untuk tetap aktif secara fisik menciptakan disiplin diri yang secara tidak langsung meningkatkan rasa kontrol terhadap kehidupan sehari-hari. Rasa kontrol ini berkorelasi erat dengan peningkatan kesejahteraan mental karena individu merasa lebih mampu mengelola waktu, tanggung jawab, dan tantangan hidup secara keseluruhan.

Penelitian ini juga menegaskan pentingnya memfasilitasi kegiatan olahraga di lingkungan kampus sebagai bagian dari strategi promosi kesehatan mental. Institusi pendidikan tinggi sebaiknya memberikan ruang, program, dan dukungan yang memadai agar mahasiswa terdorong untuk aktif secara fisik. Selain sebagai sarana rekreasi, olahraga juga berperan sebagai bentuk intervensi preventif dalam menangani berbagai isu kesehatan mental seperti kecemasan, stres, dan depresi (RISKHA, 2024).

Peran partisipasi olahraga dalam mendukung kesejahteraan mental juga dapat dilihat dari meningkatnya rasa percaya diri dan citra diri yang positif di kalangan mahasiswa yang aktif secara

fisik (Tyas & Jannah, 2024). Keterlibatan dalam aktivitas fisik memberi mereka kesempatan untuk mencapai tujuan pribadi, merasakan pencapaian, dan membangun kepercayaan diri melalui kemajuan yang dicapai secara fisik. Aspek-aspek ini berkontribusi terhadap persepsi diri yang sehat, yang pada akhirnya menciptakan keseimbangan emosional dan psikologis.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan dasar empirik yang kuat bahwa olahraga bukan hanya kegiatan fisik semata, tetapi juga memiliki nilai strategis dalam meningkatkan kualitas hidup mahasiswa dari sisi mental. Oleh karena itu, penting bagi seluruh pihak, baik institusi pendidikan, tenaga pendidik, maupun mahasiswa sendiri, untuk menyadari pentingnya partisipasi olahraga sebagai salah satu faktor penentu kesejahteraan mental (Alfajri & Hadi, 2024). Temuan ini diharapkan dapat menjadi pijakan bagi pengembangan program kesehatan mental berbasis aktivitas fisik di lingkungan kampus.

SIMPULAN

Hasil uji regresi sederhana menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara partisipasi olahraga terhadap kesejahteraan mental. Hal ini terlihat dari nilai signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05. Selain itu juga diketahui nilai R^2 sebesar 0,472 atau dalam penelitian ini partisipasi olahraga mempengaruhi kesejahteraan mental sebesar 47,2%. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa partisipasi olahraga berpengaruh terhadap kesejahteraan mental mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfajri, M. F., & Hadi, M. S. (2024). Peran Guru Olahraga dalam Mendorong Partisipasi Minat Siswa dalam Olahraga dan Aktivitas Fisik disekolah SMP Muhammadiyah Al Mujahidin. *SEMNASFIP*.
- Andriansyah, R., Alwasi, M. N. D. I., Ramadhan, F. A., Zahra, E., & Riski, D. M. (2025). STRATEGI DAN PERAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLARAHAGA DALAM MEMBENTUK KARAKTER ANAK BANGSA. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Ilmu*, 2(2), 1–6.
- Arpina, S. W., Isti'adah, F. N. L., & Rahimsyah, A. P. (2021). Gambaran Umum Kecenderungan Kesehatan Mental Mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 5(02).
- Hartati, S., & Arisandi, D. (2025). Studi Pendahuluan: Psychological Well-Being dan Positive Education Pada Mahasiswa Generasi Z di Era Teknologi. *Journal of Sustainable Education*, 2(1), 9–18.
- Ichsanudin, A. M. P., Hamdani, M. F. H., Prakoso, M. L. T., Nugraha, S. S., & Fu'adin, A. (2023). Pandangan Mahasiswa Terkait Pentingnya Olahraga Bagi Kesehatan. *Pubmedia Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(2), 10.
- Mukti, R. H. P. (2024). Literature Review Peran Senam Dalam Menghilangkan Stres Bagi Pekerja. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Mental Peserta Didik*, 530–555.
- Putri, D. E. (2024). HUBUNGAN TINGKAT STRESS TERHADAP POLA TIDUR MAHASISWA. *IJBITH Indonesian Journal of Business Innovation, Technology and Humanities*, 1(1), 310–320.
- Rahman, A., Husnul, D., Bustang, B., Mutmainnah, M., & Rachman, D. A. (2024). Sosialisasi Olahraga Sebagai Salah Satu Solusi Anxiety Disorder. *KORSACS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 30–35.
- Rasyid, A. F., & Rambey, I. R. (2024). Efikasi Diri dan Kecemasan Kompetitif: Perbedaan Atlet Individu dan Atlet Bertim. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 5(3), 389–396.

- Rinjani, P., Rahmawati, R., Setiawan, R. A.-Z., Ramdan, M., Permata, N. Z., Audinni, W. D., & Rizkyanfi, M. W. (2024). Pentingnya Kesehatan Mental dalam Bidang Olahraga: Isu dan Implikasinya pada Mahasiswa FPOK, Universitas Pendidikan Indonesia. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4(2), 315–323.
- RISKHA, D. (2024). *Empowering Minds: Strategi dan Sumberdaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental di Kalangan Anak Sekolah dan Mahasiswa*. Ruang Karya.
- Setiagils, A. (2024). *Peran Lingkungan Sosial dalam Mengatasi Fenomena Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Generasi Z di Perguruan Tinggi*. Jakarta: FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Sugiati, S., & Afiah, N. (2025). Tren Motivasi Pada Komunitas Pelari: Apakah Kesehatan Mental Lebih Dominan Daripada Kesehatan Fisik? *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 10(2), 45–56.
- Syafruddin, M. A., Jährir, A. S., Yusuf, A., Makassar, U. N., & Makassar, U. N. (2022). *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN FORMING* *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*. 10.
- Tyas, A. P., & Jannah, M. (2024). Descriptive Analysis of Generation Z's Sport Activity. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 1085–1097.