



OLAHRAGA REKREASI DAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* PADA MAHASISWA

RECREATIONAL SPORTS AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN COLLEGE STUDENTS

Damaris Marlissa*¹, Ade Yuni Sahrani², Dani Nurcholis³.

¹²³Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi/Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Musamus, Merauke, Indonesia

***Corresponding Author: Damaris Marlissa, damaris92@unmus.ac.id**

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara olahraga rekreasi dan psychological well being pada mahasiswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional eksplanatori yang dilaksanakan pada bulan September sampai November 2025 di Universitas Musamus Merauke dengan melibatkan 100 mahasiswa PJKR aktif berusia 18 sampai 25 tahun yang mengikuti olahraga rekreasi minimal satu kali per minggu. Olahraga rekreasi diukur menggunakan kuesioner aktivitas fisik berbasis International Physical Activity Questionnaire versi pendek, sedangkan psychological well being diukur menggunakan *Ryff Psychological Well Being Scale* versi 42 item. Analisis data dilakukan melalui statistik deskriptif, uji normalitas, korelasi Pearson, dan regresi linear sederhana pada taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif dan signifikan antara olahraga rekreasi dan psychological well being dengan kekuatan hubungan kategori sedang serta kontribusi sebesar 20,3 persen terhadap variasi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi partisipasi mahasiswa dalam olahraga rekreasi, semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki. Penelitian ini menegaskan pentingnya pengembangan program olahraga rekreasi di lingkungan perguruan tinggi sebagai strategi promotif untuk mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Kata Kunci: Olahraga Rekreasi, *Psychological Well Being*, Mahasiswa, Aktivitas Fisik, Kesejahteraan Psikologis

Abstract

This study aims to analyze the relationship between recreational sports and psychological well-being in college students. The study used a quantitative approach with an explanatory correlational design, conducted from September to November 2025 at university Musamus Merauke, involving 100 active students physical education, health and recreation aged 18 to 25 who participated in recreational sports at least once a week. Recreational sports were measured using a physical activity questionnaire based on the short version of the International Physical Activity Questionnaire, while psychological well-being was measured using the 42-item Ryff Psychological Well-Being Scale. Data analysis was carried out through descriptive statistics, normality tests, Pearson correlations, and simple linear regression at a significance level of 0.05. The results showed a positive and significant relationship between recreational sports and psychological well-being with a moderate strength of relationship and a contribution of 20.3 percent to the variation in students' psychological well-being. These findings indicate that the higher the student's participation in recreational sports, the higher the level of psychological well-being. This study emphasizes

the importance of developing recreational sports programs in college environments as a promotive strategy to support students' mental health and psychological well-being.

Keywords: *Recreational Sports, Psychological Well-Being, College Students, Physical Activity, Psychological Well-Being*

PENDAHULUAN

Olahraga rekreasi di lingkungan perguruan tinggi secara ideal diposisikan sebagai sarana pengembangan kesehatan holistik mahasiswa yang tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga memperkuat kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Dalam perspektif kesehatan modern, aktivitas fisik dipandang sebagai komponen penting dalam membangun kualitas hidup yang optimal pada masa dewasa awal, yaitu fase perkembangan yang ditandai oleh pencarian identitas diri, pembentukan relasi sosial, serta pengembangan kompetensi akademik dan personal. Dalam kerangka kesejahteraan psikologis eudaimonik, kegiatan yang memberikan pengalaman bermakna, tantangan personal, dan keterlibatan sosial diyakini mampu memperkuat dimensi kesejahteraan seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Dengan demikian, secara ideal olahraga rekreasi kampus tidak hanya menjadi aktivitas fisik semata, tetapi juga ruang sosial dan psikologis yang mendukung perkembangan mahasiswa secara menyeluruh.

Kondisi saat ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa saat ini menghadapi berbagai tantangan. Transisi menuju masa dewasa awal seringkali diiringi oleh meningkatnya tekanan akademik, tuntutan sosial, ketidakpastian masa depan, serta dinamika identitas diri yang dapat memicu stres, kecemasan, maupun penurunan kesejahteraan mental. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan kesejahteraan psikologis apabila tidak memiliki strategi koping dan dukungan sosial yang memadai. Dalam konteks ini, aktivitas fisik dan olahraga rekreasi dipandang sebagai salah satu strategi potensial untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Menurut Zhong, (2024), kualitas motivasi untuk beraktivitas fisik berhubungan erat dengan dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis seperti penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, dan tujuan hidup, sehingga tidak cukup hanya melihat kuantitas aktivitas tetapi juga kualitas motivasi yang mendasarinya. Kajian sistematis oleh White dan rekan menunjukkan bahwa hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental dimediasi oleh variabel kognitif, afektif, dan sosial seperti regulasi afektif, harga diri, efikasi diri, dan dukungan sosial sehingga intervensi olahraga perlu dirancang dengan perhatian pada mekanisme tersebut.

Sejalan dengan temuan tersebut, berbagai kajian empiris internasional dalam satu dekade terakhir memperlihatkan bahwa partisipasi dalam olahraga, khususnya olahraga rekreasi dan olahraga tim, berkaitan dengan peningkatan indikator kesejahteraan psikologis dan sosial. Ryff (2019) menegaskan dimensi eudaimonik kesejahteraan penerimaan diri, hubungan positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi sebagai kerangka yang relevan untuk menilai dampak kegiatan yang memberikan makna dan tantangan personal. Di ranah motivasi, pendekatan Self-Determination Theory

yang dieksplorasi oleh (Ntoumanis & Moller, 2025) dan dibuktikan secara empirik di berbagai konteks menjelaskan bahwa motivasi otonom seperti motivasi intrinsik dan regulasi terintegrasi berkaitan positif dengan hasil kesejahteraan jangka panjang, sedangkan amotivasi cenderung berasosiasi negatif. Granero-Jiménez et al. (2022) dan (Zhong, 2024) menunjukkan bahwa intrinsikitas dan internalisasi motivasi memainkan peran sentral pada keterlibatan berkelanjutan dalam aktivitas fisik dan peningkatan kesejahteraan subyektif.

Literatur empiris internasional selama dekade terakhir mendukung manfaat psikologis olahraga yang dilaksanakan dalam konteks rekreasi dan klub kampus. Eather et al. (2023) menemukan bahwa partisipasi olahraga, terutama dalam kegiatan tim, berkaitan dengan skor kesejahteraan dan indikator sosial yang lebih baik, sedangkan Bang et al. (2024) menekankan peran rasa keterikatan sekolah sebagai mediator penurunan gejala depresi pada remaja yang mengikuti olahraga tim. Hasil-hasil meta dan tinjauan oleh (White et al., 2024) serta oleh (Yuan et al., 2024) memperlihatkan bahwa efek olahraga terhadap indikator seperti kecemasan, depresi, dan kepuasan hidup sering termediasi oleh faktor-faktor seperti harga diri, koneksi sosial, dan vitalitas subyektif. Penelitian kuantitatif pada populasi mahasiswa oleh (Morgan et al., 2024) dan studi intervensi oleh (Liu et al., 2025) menambah bukti bahwa program olahraga rekreasi yang menekankan aspek sosial dan kenikmatan dapat menurunkan stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Pemahaman mekanistik ini selaras dengan temuan (Schuch et al., 2018) dan (Rebar et al., 2015) yang memetakan bukti prospektif dan meta bahwa aktivitas fisik melindungi terhadap munculnya gejala depresi dan kecemasan pada populasi beragam. (Stevens et al., 2020) menyoroti bagaimana pengalaman afektif baik yang terjadi saat berolahraga maupun proses afektif seperti ingatan afektif dan antisipasi memengaruhi niat dan perilaku aktivitas fisik selanjutnya; temuan ini menguatkan temuan meta-tinjauan bahwa variabel afektif (harga diri, regulasi afektif) bertindak sebagai mediator antara aktivitas fisik dan kesehatan mental. Selain itu, penelitian tentang flow dan «clutch» states oleh (Swann et al., 2021) dan (Jackman et al., 2021) menambahkan bahwa pengalaman optimal selama aktivitas dan proses swadaya (self-regulation) meningkatkan keterikatan dan kepuasan mekanisme penting untuk program klub kampus yang menekankan aspek sosial dan kenikmatan.

Brand, (2018) menawarkan *Affective-Reflective Theory* (ART) yang menekankan peran respons afektif otomatis dan proses reflektif dalam menentukan tindakan fisik pada momen tertentu; ART membantu menjelaskan mengapa pengalaman menyenangkan dan regulasi afektif memediasi keberlangsungan partisipasi rekreasi. Tang et al. (2018) memperlihatkan bahwa pengulangan terstruktur, konteks yang stabil, dan pengalaman penguasaan yang berulang memperkuat otomatisitas perilaku serta efikasi diri; ini menjelaskan mengapa program rekreasi yang menyediakan rutinitas kelompok, umpan balik progresif, dan kesempatan «mastery» cenderung mendorong pemeliharaan aktivitas dan dengan itu kesejahteraan jangka panjang. Di sisi intervensi, meta-ulasan self-regulatory BCT oleh (Spring et al., 2020) dan tinjauan sistematis BCT terbaru. Peng et al. (2024) menegaskan efektivitas teknik-teknik seperti penetapan tujuan, pemantauan mandiri, perencanaan implementasi, dan umpan balik yang jika diintegrasikan dengan perhatian pada kualitas motivasi (SDT) dan

pengalaman afektif (ART, Stevens) akan meningkatkan hasil psikologis.

Meski bukti positif cukup konsisten, kajian mutakhir juga menyoroti heterogenitas efek tergantung jenis kegiatan, frekuensi, intensitas, konteks sosial, dan kualitas motivasi. Kandola et al. (2019) serta Doré et al. (2020) menunjukkan bahwa mekanisme neurobiologis dan kognitif berinteraksi dengan faktor kontekstual sehingga tidak ada pendekatan satu ukuran untuk semua. Raquel et al. (2022) dalam tinjauan sistematisnya pada pendidikan jasmani menyoroti pentingnya iklim pengajaran, dukungan sosial dan strategi motivasional dalam merancang program yang menstimulasi kesejahteraan psikologis peserta didik. Selain itu studi-studi terbaru seperti Deng et al. (2023) dan beberapa penelitian lintas-negara menegaskan kebutuhan penelitian longitudinal dan intervensional yang mengkombinasikan aspek kualitas motivasi, tipe olahraga rekreasi, dan outcome kesejahteraan multi-dimensi pada mahasiswa.

Terdapat kesenjangan penelitian yang masih perlu dikaji lebih lanjut, khususnya dalam konteks mahasiswa dan olahraga rekreasi di lingkungan perguruan tinggi. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada hubungan umum antara aktivitas fisik dan kesehatan mental tanpa mengkaji secara lebih mendalam bagaimana kualitas motivasi, pengalaman sosial dalam aktivitas olahraga, serta dinamika keterlibatan mahasiswa dalam olahraga rekreasi berkontribusi terhadap berbagai dimensi *psychological well-being*. Selain itu, sebagian penelitian masih menempatkan aktivitas fisik sebagai variabel tunggal tanpa mempertimbangkan mekanisme psikologis dan sosial yang dapat menjelaskan hubungan tersebut secara lebih komprehensif. Padahal, penelitian terbaru menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti regulasi afektif, dukungan sosial, pengalaman flow, serta strategi self-regulation memainkan peran penting dalam memediasi hubungan antara aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis.

Keunikan penelitian ini terletak pada upaya mengintegrasikan perspektif teori motivasi, khususnya *Self-Determination Theory*, dengan pendekatan kesejahteraan psikologis eudaimonik serta dinamika pengalaman sosial dalam aktivitas olahraga rekreasi. Pendekatan ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai mekanisme psikologis yang mendasari hubungan antara partisipasi olahraga rekreasi dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Penelitian ini menjadi penting dan mendesak mengingat meningkatnya perhatian terhadap isu kesehatan mental mahasiswa di berbagai negara, termasuk di lingkungan perguruan tinggi yang menghadapi tuntutan akademik dan sosial yang semakin kompleks. Selain itu, olahraga rekreasi merupakan salah satu bentuk aktivitas yang relatif mudah diakses oleh mahasiswa dan memiliki potensi besar untuk dikembangkan sebagai bagian dari program layanan kemahasiswaan dan kebijakan kesehatan kampus. Oleh karena itu, pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana olahraga rekreasi dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa sangat diperlukan guna merancang program olahraga kampus yang lebih efektif, berkelanjutan, dan berbasis bukti ilmiah.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara lebih mendalam hubungan antara partisipasi olahraga rekreasi dan *psychological well-being* pada mahasiswa dengan mempertimbangkan peran kualitas motivasi dan dinamika sosial dalam aktivitas olahraga. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk

mengidentifikasi sejauh mana keterlibatan mahasiswa dalam olahraga rekreasi berkaitan dengan dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis, mengeksplorasi peran kualitas motivasi dalam aktivitas fisik sebagai faktor yang memengaruhi keberlanjutan partisipasi olahraga, serta menganalisis kontribusi aspek sosial dalam aktivitas olahraga terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian psikologi olahraga dan kesehatan masyarakat, sekaligus memberikan rekomendasi praktis bagi pengembangan program olahraga rekreasi di lingkungan perguruan tinggi yang lebih efektif dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional eksplanatori untuk menganalisis hubungan antara partisipasi olahraga rekreasi dan *psychological well being* pada mahasiswa. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan mengukur hubungan antarvariabel secara objektif melalui analisis statistik serta menguji kecenderungan hubungan yang dapat digeneralisasi pada populasi tertentu. Creswell (2014) menjelaskan bahwa pendekatan kuantitatif efektif digunakan ketika peneliti ingin menguji hubungan antarvariabel menggunakan instrumen terstandar dan analisis statistik. Selain itu, penelitian mengenai aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis pada umumnya menggunakan pendekatan kuantitatif karena variabel-variabel tersebut dapat diukur melalui skala psikologis yang tervalidasi dan dianalisis secara empiris (Schuch et al., 2018; White et al., 2024). Desain korelasional eksplanatori digunakan karena penelitian ini tidak hanya bertujuan mengidentifikasi hubungan antara dua variabel, tetapi juga menjelaskan sejauh mana variabel olahraga rekreasi berkontribusi terhadap variasi *psychological well-being* mahasiswa. Menurut Fraenkel, Wallen, dan Hyun (2012), desain korelasional eksplanatori digunakan untuk memahami hubungan antarvariabel serta memprediksi kontribusi suatu variabel terhadap variabel lainnya melalui analisis statistik seperti korelasi dan regresi. Pendekatan ini juga banyak digunakan dalam penelitian aktivitas fisik dan kesehatan mental karena memungkinkan peneliti menjelaskan pola hubungan antara partisipasi olahraga dan indikator kesejahteraan psikologis (Rebar et al., 2015; Morgan et al., 2024).

Penelitian dilaksanakan pada bulan September sampai November 2025 di Universitas Musamus. Partisipan merupakan mahasiswa aktif program studi PJKR berusia 18 sampai 25 tahun yang mengikuti olahraga rekreasi minimal satu kali per minggu, dengan teknik *purposive sampling* dan jumlah sampel sekitar 100 responden. Teknik *purposive sampling* dipilih karena penelitian ini memerlukan responden dengan karakteristik tertentu, yaitu mahasiswa yang aktif mengikuti olahraga rekreasi minimal satu kali dalam satu minggu. Dengan demikian, teknik ini memastikan bahwa partisipan yang terlibat benar-benar relevan dengan tujuan penelitian sehingga data yang diperoleh lebih tepat dalam menjelaskan hubungan antara olahraga rekreasi dan *psychological well-being* (Etikan et al., 2016). Olahraga rekreasi diukur menggunakan kuesioner aktivitas fisik berbasis *International Physical Activity Questionnaire* versi pendek yang menilai frekuensi, durasi, dan intensitas aktivitas, sedangkan *psychological well being* diukur

menggunakan *Ryff Psychological Well Being Scale* versi 42 item dengan skala Likert. Data dikumpulkan secara daring setelah partisipan menyetujui informed consent dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, korelasi Pearson atau Spearman, serta regresi linear sederhana pada taraf signifikansi 0,05 untuk mengetahui kekuatan hubungan dan kontribusi olahraga rekreasi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa.

HASIL

Penelitian ini melibatkan 100 mahasiswa aktif yang memenuhi kriteria inklusi. Analisis dilakukan secara bertahap meliputi statistik deskriptif, uji normalitas, uji korelasi, dan regresi linear sederhana.

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	n	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki laki	46	46,0
	Perempuan	54	54,0
Usia	18 sampai 20 tahun	39	39,0
	21 sampai 23 tahun	48	48,0
	24 sampai 25 tahun	13	13,0
Frekuensi olahraga per minggu	1 sampai 2 kali	43	43,0
	3 sampai 4 kali	37	37,0
	≥ 5 kali	20	20,0

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden adalah perempuan sebesar 54,0 persen. Kelompok usia terbanyak berada pada rentang 21 sampai 23 tahun sebesar 48,0 persen. Mayoritas mahasiswa melakukan olahraga rekreasi 1 sampai 2 kali per minggu sebesar 43,0 persen.

Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Tabel 2. Statistik Deskriptif Olahraga Rekreasi dan *Psychological Well Being*

Variabel	Mean	SD	Minimum	Maximum
Olahraga Rekreasi (MET menit per minggu)	1798,40	598,32	600	3400
<i>Psychological Well Being</i>	172,15	17,90	130	210

Tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata skor olahraga rekreasi mahasiswa berada pada kategori sedang hingga tinggi dengan nilai rata-rata 1798,40 MET menit per minggu. Skor *psychological well being* memiliki rata-rata 172,15 dengan standar deviasi 17,90 yang menunjukkan variasi skor dalam kategori moderat.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan menggunakan Kolmogorov Smirnov.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Olahraga Rekreasi	0,091	Normal
<i>Psychological Well Being</i>	0,088	Normal

Nilai signifikansi kedua variabel lebih besar dari 0,05 sehingga data berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis korelasi Pearson digunakan.

Uji Korelasi Pearson

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Pearson

Variabel	r	Sig. (p)	Kekuatan Hubungan
Olahraga Rekreasi dengan Psychological Well Being	0,451	0,000	Sedang

Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan positif dan signifikan antara olahraga rekreasi dan *psychological well being* dengan nilai r sebesar 0,451 dan $p < 0,05$. Nilai korelasi berada pada kategori sedang, yang berarti semakin tinggi partisipasi olahraga rekreasi maka semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Analisis Regresi Linear Sederhana

Tabel 5. Hasil Regresi Linear Sederhana

Variabel	B	t	Sig.
Konstanta	145,284	14,962	0,000
Olahraga Rekreasi	0,015	4,986	0,000

Tabel 6. Model Summary

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error
0,451	0,203	0,195	15,98

Hasil regresi menunjukkan bahwa olahraga rekreasi berpengaruh signifikan terhadap *psychological well being* dengan nilai signifikansi 0,000. Koefisien determinasi R Square sebesar 0,203 menunjukkan bahwa 20,3 persen variasi *psychological well being* dapat dijelaskan oleh partisipasi olahraga rekreasi, sedangkan 79,7 persen dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa olahraga rekreasi memiliki hubungan positif dan kontribusi signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Mahasiswa yang lebih aktif dalam kegiatan olahraga rekreasi cenderung memiliki tingkat *psychological well being* yang lebih tinggi.

PEMBAHASAN

Penelitian ini memiliki beberapa kelebihan yang memberikan nilai tambah dalam kajian hubungan antara olahraga rekreasi dan *psychological well-being* pada mahasiswa. Pertama, penelitian ini menggunakan instrumen yang telah teruji secara internasional, yaitu International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) untuk mengukur aktivitas fisik dan Ryff *Psychological Well-Being Scale* untuk menilai kesejahteraan psikologis secara multidimensional. Penggunaan instrumen standar tersebut meningkatkan reliabilitas dan validitas pengukuran variabel penelitian. Kedua, penelitian ini secara khusus menyoroti konteks olahraga rekreasi pada mahasiswa, yang masih relatif terbatas dikaji dibandingkan penelitian aktivitas fisik pada populasi umum. Ketiga, penelitian ini memberikan gambaran empiris mengenai hubungan aktivitas olahraga dengan dimensi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa pendidikan jasmani, sehingga dapat memperkaya literatur dalam bidang psikologi olahraga dan kesehatan masyarakat.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara partisipasi olahraga rekreasi dan *psychological well being* mahasiswa, dengan

koefisien korelasi sedang dan kontribusi varians sekitar dua puluh persen. Temuan ini mengindikasikan bahwa olahraga rekreasi merupakan salah satu faktor penting yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa meskipun sebagian besar variasi kesejahteraan masih dijelaskan oleh faktor lain. Temuan yang menegaskan hubungan positif ini konsisten dengan kerangka eudaimonik Ryff yang menempatkan aspek seperti pertumbuhan pribadi, penguasaan lingkungan, dan hubungan positif sebagai indikator penting kesejahteraan psikologis sehingga aktivitas yang memberi makna dan tantangan seperti olahraga rekreasi berpotensi memperkuat dimensi tersebut menurut (Ryff, 2018) Hasil juga selaras dengan pandangan *Self Determination Theory* yang menekankan pentingnya kualitas motivasi. (Ntoumanis & Moller, 2025) menjelaskan bahwa motivasi otonom dan pemenuhan kebutuhan dasar psikologis meningkatkan keterlibatan jangka panjang dalam aktivitas fisik dan berdampak pada outcome kesejahteraan. Oleh karena itu partisipasi rekreasi yang didorong oleh motivasi intrinsik atau regulasi yang terintegrasi kemungkinan memberi efek positif yang lebih kuat terhadap psychological well being daripada partisipasi yang mainly bersifat terpaksa atau instrumental. Dukungan terhadap hubungan ini juga ditemukan dalam studi empirik yang menautkan motivasi dan aktivitas fisik dengan well being pada populasi muda. (Granero-Jiménez, 2022) melaporkan asosiasi antara aktivitas fisik, motivasi, dan kesejahteraan psikologis pada dewasa muda, menggambarkan bagaimana aspek motivasional menjelaskan variasi outcome. (Zhong, 2024) menambahkan bukti bahwa variasi motif aktivitas fisik berkaitan dengan dimensi Ryff sehingga menguatkan mekanisme motivasional yang mungkin menjelaskan hasil penelitian ini.

Mekanisme mediasi dan moderasi yang ditemukan dalam literatur memberikan konteks untuk menafsirkan mengapa olahraga rekreasi hanya menjelaskan sebagian varians kesejahteraan. Kajian sistematis oleh (White et al., 2024) menunjukkan bahwa pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan mental seringdimediasi oleh faktor seperti harga diri, dukungan sosial, dan regulasi afektif serta dimoderasi oleh konteks dan karakteristik individu. Temuan ini konsisten dengan penelitian longitudinal Doré dan kolega yang memperlihatkan peran kebutuhan psikologis dasar seperti otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sebagai mediator antara aktivitas fisik dan kesehatan mental pada remaja. Peran konteks sosial dan jenis kegiatan perlu mendapat perhatian. (Eather et al., 2023) menemukan bahwa partisipasi olahraga, khususnya kegiatan tim, memberikan manfaat sosial tambahan yang berkontribusi pada kesejahteraan. (Bang et al., 2024) menegaskan peran rasa keterikatan sekolah sebagai mediator dalam hubungan antara jenis olahraga dan gejala depresi. Oleh karena itu program olahraga rekreasi kampus yang memprioritaskan aspek sosial dan inklusif dapat memperkuat dampak positif terhadap well being mahasiswa.

Kandola et al. (2019) menyajikan bukti bahwa aktivitas fisik memengaruhi mekanisme biologis dan psikososial yang relevan untuk mood dan fungsi kognitif. Selain itu penelitian Deng et al., (2023) menemukan bahwa self efficacy dan resilience berperan sebagai mediator antara aktivitas fisik dan kepuasan hidup mahasiswa, menunjukkan jalur psikologis yang praktis untuk intervensi. Kombinasi bukti ini menegaskan bahwa efek olahraga rekreasi terhadap kesejahteraan bersifat multifaktorial. Tinjauan meta oleh (Yuan et al., 2024) dan

meta analisis terbaru oleh (Liu et al., 2025) menunjukkan bahwa intervensi fisik dalam lingkungan kampus dapat meningkatkan tingkat aktivitas dan memberikan efek pada indikator kesehatan mental. Namun Vella et al. (2023) menegaskan bahwa konteks implementasi, durasi, dan desain intervensi menentukan keberhasilan. Hasil-hasil ini menunjukkan peluang praktis bagi layanan kemahasiswaan untuk merancang program rekreasi yang bermakna, berkelanjutan, dan sensitif terhadap kebutuhan motivasional mahasiswa. Keterbatasan penelitian ini perlu diakui. Desain cross sectional membatasi klaim kausalitas sehingga hubungan yang ditemukan harus ditafsirkan sebagai asosiasi. Sampel yang terbatas pada satu perguruan tinggi dan pengukuran self report seperti MET estimasi dan skala Ryff rentan pada bias laporan diri. Selain itu variabel lain yang berkontribusi pada kesejahteraan, misalnya kondisi ekonomi, dukungan sosial keluarga, dan beban akademik, tidak diukur secara komprehensif sehingga menjelaskan sebagian besar varians yang tersisa seperti ditemukan dalam (Morgan et al., 2024) dan tinjauan sistematis lainnya.

Hasil penelitian ini memberikan kontribusi baik secara teoretis maupun praktis. Secara teoretis, penelitian ini memperkuat temuan dalam literatur psikologi olahraga yang menunjukkan bahwa partisipasi dalam aktivitas fisik memiliki hubungan positif dengan peningkatan kesejahteraan psikologis. Temuan ini juga mendukung perspektif kesejahteraan eudaimonik yang menekankan bahwa aktivitas yang memberikan pengalaman bermakna dan keterlibatan sosial dapat meningkatkan dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis individu. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pihak perguruan tinggi dalam mengembangkan program olahraga rekreasi kampus sebagai salah satu strategi untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Program olahraga yang dirancang dengan pendekatan rekreasi dan partisipatif berpotensi menjadi sarana yang efektif untuk mengurangi stres akademik serta meningkatkan kualitas kehidupan mahasiswa di lingkungan kampus.

Temuan penelitian ini memiliki beberapa implikasi penting. Pertama, bagi institusi pendidikan tinggi, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa olahraga rekreasi dapat dimanfaatkan sebagai bagian dari program pengembangan kesejahteraan mahasiswa. Perguruan tinggi dapat mendorong partisipasi mahasiswa dalam kegiatan olahraga rekreasi melalui penyediaan fasilitas, program klub olahraga, maupun kegiatan olahraga berbasis komunitas. Kedua, bagi pengelola program pendidikan jasmani dan olahraga, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk merancang aktivitas olahraga yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga memperhatikan aspek sosial dan psikologis yang dapat meningkatkan kesejahteraan mahasiswa secara menyeluruh.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Pertama, penelitian ini menggunakan desain korelasional, sehingga hubungan yang ditemukan tidak dapat diinterpretasikan sebagai hubungan sebab-akibat secara langsung. Kedua, jumlah sampel penelitian relatif terbatas dan hanya melibatkan mahasiswa dari satu program studi di satu perguruan tinggi, sehingga generalisasi hasil penelitian masih perlu dilakukan dengan hati-hati. Ketiga, pengumpulan data menggunakan kuesioner *self-report* yang memungkinkan adanya bias persepsi dari responden. Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk

menggunakan desain longitudinal atau eksperimen guna mengkaji hubungan kausal antara olahraga rekreasi dan kesejahteraan psikologis secara lebih mendalam. Selain itu, penelitian di masa depan juga dapat melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan lebih beragam dari berbagai perguruan tinggi agar hasil penelitian memiliki tingkat generalisasi yang lebih luas. Penelitian selanjutnya juga dapat mengkaji variabel lain yang berpotensi memediasi hubungan antara olahraga rekreasi dan *psychological well-being*, seperti motivasi berolahraga, dukungan sosial, atau pengalaman emosional selama aktivitas olahraga.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara olahraga rekreasi dan *psychological well being* pada mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara partisipasi olahraga rekreasi dan tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa. Semakin tinggi keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas olahraga rekreasi, semakin tinggi pula tingkat *psychological well being* yang ditunjukkan melalui aspek penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Meskipun kontribusi olahraga rekreasi terhadap kesejahteraan psikologis berada pada kategori moderat, temuan ini menegaskan bahwa aktivitas fisik rekreatif merupakan salah satu faktor penting dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa olahraga rekreasi tidak hanya berdampak pada kebugaran fisik, tetapi juga berperan sebagai sarana regulasi emosi, penguatan interaksi sosial, serta pemenuhan kebutuhan psikologis dasar. Dengan demikian, pengembangan program olahraga rekreasi di lingkungan perguruan tinggi perlu diarahkan pada pendekatan yang mendorong partisipasi aktif, bersifat menyenangkan, dan mendukung otonomi mahasiswa. Hasil penelitian ini memberikan implikasi bagi pengelola perguruan tinggi untuk menjadikan olahraga rekreasi sebagai bagian dari strategi promotif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau eksperimental untuk menguji hubungan kausal serta mengeksplorasi variabel mediasi lain yang berpotensi memperkuat kontribusi olahraga rekreasi terhadap *psychological well being*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada seluruh mahasiswa PJKR Universitas Musamus yang menjadi sampel dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bang, H. B., Chang, M., & Kim, S. (2024). *Team and individual sport participation , school belonging , and gender differences in adolescent depression*. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2024.107517>
- Brand, R. (2018). *Affective – Reflective Theory of physical inactivity and exercise Foundations and preliminary evidence*. October 2017, 48–58. <https://doi.org/10.1007/s12662-017-0477-9>
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed*

- methods approaches* (4th ed.). Sage Publications.
<https://doi.org/10.5539/elt.v12n5p40>
- Deng, J., Liu, Y., Chen, R., & Wang, Y. (2023). The Relationship between Physical Activity and Life Satisfaction among University Students in China: The Mediating Role of Self-Efficacy and Resilience. *Behavioral Sciences*, 13(11), 889. <https://doi.org/10.3390/bs13110889>
- Doré, I., Sylvester, B., Sabiston, C., Sylvestre, M., Loughlin, J. O., Brunet, J., & Bélanger, M. (2020). *Mechanisms underpinning the association between physical activity and mental health in adolescence: a 6-year study*. 1–9. DOI: 10.1186/s12966-020-0911-5
- Eather, N., Wade, L., Pankowiak, A., & Eime, R. (2023). The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults : a systematic review and the ‘ Mental Health through Sport ’ conceptual model. *Systematic Reviews*, 1–27. <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02264-8>
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1–4. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (8th ed.). McGraw-Hill. <https://saochhengpheng.wordpress.com/wp-content/uploads/2017>
- Granero-Jiménez, I. (2022). *Influence of Physical Exercise on Psychological Well-Being of Young Adults : A Quantitative Study*. DOI: 10.3390/ijerph19074282
- Jackman, P. C., Hawkins, R. M., Whitehead, A. E., & Brick, N. E. (2021). *flow and clutch states in recreational distance running Graphical abstract Introduction*. DOI:10.1016/j.psychsport.2021.102051
- Kandola, A., Ashdown-franks, G., Hendrikse, J., Sabiston, C. M., & Stubbs, B. (2019). *na. Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.09.040>
- Liu, L., Xin, X., Wang, H., & Zhang, Y. (2025). *Effectiveness of physical exercise on mental health among university students: a systematic review and meta-analysis. November*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1612408>
- Morgan, J., Id, A., Maria, J., Id, B., Semo, R., Id, R. C., Oliver, K., & Id, S. (2024). *Long-term recreational exercise patterns in adolescents and young adults : Trajectory predictors and associations with health , mental-health , and educational outcomes. model 1*, 1–24. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0284660>
- Ntoumanis, N., & Moller, A. C. (2025). Psychology of Sport & Exercise Self-determination theory informed research for promoting physical activity: Contributions , debates , and future directions. *Psychology of Sport & Exercise*, 80(March), 102879. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102879>
- Peng, S., Khairani, A. Z., Yuan, F., Uba, A. R., & Yang, X. (2024). *Behavior Change Techniques in Physical Activity Interventions Targeting Overweight and Obese Children and Adolescents: A Systematic Review*. 1–16. <https://doi.org/10.3390/bs14121143>
- Raquel, P., Piñeiro-cossio, J., & D, Ó. (2022). *Relevant Variables in the Stimulation of Psychological Well-Being in Physical Education : A Systematic Review*. 1–26. <https://doi.org/10.3390/su14159231>
- Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelanotte, C.

- (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*, 9(3), 366–378. <https://doi.org/10.1080/17437199.2015.1022901>
- Ryff, C. D. (2018). *Well-Being with Soul: Science in Pursuit of Human Potential*. 13(2), 242–248. <https://doi.org/10.1177/1745691617699836>. Well-Being
- Schuch, F. B., Ph, D., Vancampfort, D., Ph, D., Firth, J., Ph, D., Rosenbaum, S., Ph, D., Ward, P. B., & Ph, D. (2018). *Physical Activity and Incident Depression: A Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies*. July, 631–648. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2018.17111194>
- Spring, B., Champion, K., Acabchuk, R., & Hennessy, E. A. (2020). Self-regulatory behavior change techniques in interventions to promote healthy eating , physical activity , or weight loss : A meta-review. *Health Psychology Review*, 0(0), 1–91. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1721310>
- Stevens, C. J., Baldwin, A. S., Bryan, A. D., Conner, M., Rhodes, R. E., & Williams, D. M. (2020). *Affective Determinants of Physical Activity: A Conceptual Framework and Narrative Review*. 11(December). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.568331>
- Tang, M. Y., Smith, D. M., Sharry, J. M., Hann, M., French, D. P., & Smith, D. M. (2018). *Behavior Change Techniques Associated With Changes in Postintervention and Maintained Changes in Self-Efficacy For Physical Activity: A Systematic Review With Meta-analysis*. 1–15. <https://doi.org/10.1093/abm/kay090>
- Vella, S. A., Sutcliffe, J. T., Fernandez, D., & Liddelow, C. (2023). *Version of Record*: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1755296623000182>.
- 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*, 1–24. <https://doi.org/10.1186/s12966-024-01676-6>
- Yuan, F., Peng, S., Khairani, A. Z., & Liang, J. (2024). *A Systematic Review and Meta-Analysis of the Efficacy of Physical Activity Interventions among University Students*. <https://doi.org/10.3390/su16041369>
- Zhong, T. (2024). *Physical activity motivations and psychological well-being among university students: a canonical correlation analysis*. October, 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1442632>