

**PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS DENGAN JENIS KELAMIN SEBAGAI
MODERATOR PADA MAHASISWA DI JAWA TIMUR**

SKRIPSI



Oleh:

Nabila Rachman

NIM. 220401110221

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2026

HALAMAN JUDUL

PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DENGAN JENIS KELAMIN SEBAGAI MODERATOR PADA MAHASISWA DI JAWA TIMUR

SKRIPSI

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
Untuk memenuhi salah satu persyaratan
Dalam memperoleh gelar sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:
Nabila Rachman
NIM. 220401110221

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2026

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
DENGAN JENIS KELAMIN SEBAGAI MODERATOR PADA MAHASISWA DI
JAWA TIMUR

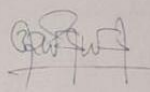
SKRIPSI

Oleh

Nabila Rachman

NIM. 220401110221

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 <u>Dr. Endah K. Purwaningtyas, M.Psi., Psikolog</u> NIP. 197505142000032003		17/ 26 6
Dosen Pembimbing 2 <u>Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si</u> NIP. 197605122003121002		12/ 26 6

Malang, Juni 2026
Mengetahui
Ketua Program Studi

Dr. Fina Hidayati, MA
NIP. 198610092015032002

**PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
DENGAN JENIS KELAMIN SEBAGAI MODERATOR PADA MAHASISWA DI
JAWA TIMUR**

SKRIPSI

Oleh

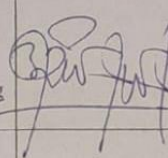
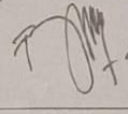
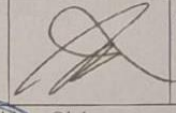
Nabila Rachman

NIM. 220401110221

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh

Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis Sidang Skripsi pada tanggal,.....

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Penguji <u>Dr. Endah K. Purwaningtyas, M.Psi., Psikolog</u> NIP. 197505142000032003		21/07/2026
Ketua Penguji <u>Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si NIP.</u> 197605122003121002		20 Juli 2026
Penguji Utama <u>Prof. Dr. Ali Ridho, M.Si</u> NIP. 197804292006041001		20 Juli 2026

Ditandatangani Oleh,
Dekan



Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 196702291994032001

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamualaikum wr. wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah skripsi berjudul:

**PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
DENGAN JENIS KELAMIN SEBAGAI MODERATOR PADA MAHASISWA DI
JAWA TIMUR**

Yang ditulis oleh:

Nama : Nabila Rachman

NIM : 220401110221

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diajukan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamualaikum wr. wb

Malang, 12 Juni 2026
Dosen Pembimbing 1,



Dr. Endah K. Purwaningtyas,
M.Psi, Psikolog
NIP. 197505142000032003

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamualaikum wr. wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
DENGAN JENIS KELAMIN SEBAGAI MODERATOR PADA MAHASISWA DI
JAWA TIMUR**

Yang ditulis oleh:

Nama : Nabila Rachman

NIM : 220401110221

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diajukan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamualaikum wr. wb

Malang, 12 Juni 2026
Dosen Pembimbing 2,



Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si
NIP. 197605122003121002

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nabila Rachman

NIM : 220401110221

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi saya buat dengan judul **PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DENGAN JENIS KELAMIN SEBAGAI MODERATOR PADA MAHASISWA DI JAWA TIMUR**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 12 Juni 2026



Nabila Rachman
NIM. 220401110221

MOTTO

"The good life is a process, not a state of being. It is a direction, not a destination."

— Carl R. Rogers

"Nurturing yourself is not selfish, it's essential to your survival and well-being."

— Renee Peterson Trudeau

"Sesungguhnya Tuhanmu memiliki hak atasmu, dirimu memiliki hak atasmu, dan keluargamu memiliki hak atasmu. Maka berikanlah kepada setiap yang memiliki hak, haknya masing-masing." (HR. Bukhari).

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Dengan penuh rasa syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, karunia, serta kemudahan yang telah diberikan, karya ini saya persembahkan kepada:

Kedua orang tua tercinta yang senantiasa memberikan dukungan, doa, dan kepercayaan tanpa batas. Terima kasih atas setiap peluk, harapan, dan perjuangan yang telah mengantarkan saya sampai pada titik ini. Semoga karya ini menjadi salah satu bentuk bakti dan ungkapan terima kasih saya kepada Bapak dan Ibu.

Seluruh keluarga besar yang selalu memberikan doa, semangat, serta dukungan dalam setiap langkah perjalanan pendidikan saya.

Sahabat dan teman-teman seperjuangan saya, (E)verlasting yang telah hadir sebagai tempat berbagi cerita, keluh kesah, serta menjadi sumber motivasi saya selama masa studi di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Teman-teman UKM saya, Simfoni FM yang telah kebersamai dan memberi warna selama masa studi di kampus Ulul Albab ini.

Seluruh pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu, yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan doa sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Dan yang terakhir,

Untuk diri saya sendiri, terima kasih karena telah bertahan, berjuang, bangkit dari setiap kesulitan, serta tidak menyerah hingga mampu menyelesaikan perjalanan ini. Semoga segala usaha yang telah dilakukan menjadi langkah awal menuju masa depan yang lebih baik.

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.” (QS. Al-Insyirah: 6).

Skripsi ini saya persembahkan dengan penuh rasa syukur dan hormat kepada semua pihak yang telah menjadi bagian dari perjalanan hidup dan pendidikan saya.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT, atas limpahan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya sehingga penulis diberikan kekuatan dan kesempatan untuk menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Tersusunnya karya ini tentu tidak terlepas dari dukungan, arahan, dan bantuan dari berbagai pihak. Penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Pd.I, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Hj. Siti Mahmudah, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ibu Dr. Endah Kurniawati Purwaningtyas, M.Psi dan Bapak Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si, selaku dosen pembimbing yang dengan sabar memberikan bimbingan dan arahan selama penyusunan skripsi ini.
4. Para penguji dan seluruh dosen serta civitas akademika Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang atas segala ilmu dan pengalaman yang telah diberikan selama masa perkuliahan.
5. Kedua orang tua, keluarga besar, dan saudara-saudara tercinta atas doa, kasih sayang, dan dukungan tanpa henti dalam setiap langkah penulis.
6. Sahabat-sahabat seperjuangan yang senantiasa menjadi sumber motivasi, tempat berbagi, dan penyemangat hingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk penyempurnaan penelitian di masa mendatang. Semoga karya sederhana ini dapat memberikan manfaat, baik bagi penulis sendiri maupun pembaca.

Malang, 10 Juni 2026

Penulis

Nabila Rachman

220401110221

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
NOTA DINAS.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN	vi
MOTTO.....	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	12
A. Kesejahteraan psikologis	12
1. Definisi Kesejahteraan psikologis.....	12
2. Dimensi Kesejahteraan psikologis	13
3. Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan psikologis	15
4. Kesejahteraan psikologis dalam Perpektif Islam	16
B. Aktivitas fisik	18
1. Definisi Aktivitas Fisik.....	19
2. Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik	21
3. Dimensi Aktivitas Fisik	22

4. Tujuan Aktivitas Fisik.....	23
5. Manfaat Aktivitas Fisik.....	23
6. Aktivitas Fisik dalam Perspektif Islam	24
C. Jenis Kelamin	26
1. Pengertian Jenis Kelamin.....	26
2. jenis Kelamin Dalam Perspektif Islam	27
D. Kerangka konseptual	28
E. Hipotesis.....	29
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Jenis penelitian	31
B. Identifikasi variabel penelitian	33
C. Definisi operasional.....	33
1. Definisi Operasional Kesejahteraan psikologis.....	34
2. Definisi Operasional Aktivitas Fisik.....	35
3. Definisi Operasional Jenis Kelamin	35
D. Populasi dan sampel penelitian	36
1. Populasi	36
2. Sampel.....	36
3. Teknik Pengambilan Sampel	37
E. Instrumen penelitian.....	38
1. Alat Ukur Kesejahteraan psikologis	39
2. Alat Ukur Aktivitas Fisik	40
3. Data Demografis Responden (Jenis Kelamin)	41
F. Analisi data.....	42
1. Statistik Deskriptif.....	42
2. Standardisasi Z-Score	42
3. Uji Asumsi Regresi.....	43

4. Analisis Regresi Moderasi	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	44
A. Pelaksanaan Penelitian.....	44
B. Hasil penelitian.....	45
C. Pembahasan.....	61
BAB V PENUTUP.....	76
A. Kesimpulan	76
B. Saran	77
DAFTAR PUSTAKA	79

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blueprint Skala Kesejahteraan psikologis.....	39
Tabel 3.2 Blueprint Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ).....	40
Tabel 3.3 Rumus Instrumen Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ).....	41
Tabel 4.1 Data Jenis Kelamin dan Usia Partisipan	45
Tabel 4.2 Data Asal Universitas Partisipan	46
Tabel 4.3 Data Jurusan Partisipan.....	47
l 4.4 Tabel Analisis Deskriptif Variabel	48
Tabel 4.5 Rumus Kategorisasi	49
Tabel 4.7 Kategori Kesejahteraan psikologis berdasarkan Jenis Kelamin.....	50
Tabel 4.8 Kategori Aktivitas Fisik	51
Tabel 4.8 Kategori Aktivitas Fisik berdasarkan Jenis Kelamin.....	52
Tabel 4.9 Normalitas Variabel	55
Tabel 4.10 Hasil Uji Multikolinieritas.....	57
Tabel 4.11 Moderated Regression Analysis (MRA)	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual Penelitian	30
Gambar 4.1 Diagram Tingkat Kesejahteraan psikologis	50
Gambar 4.2 Diagram Tingkat Aktivitas Fisik	51
Gambar 4.3 Uji Heterokedasitas.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Kesejahteraan psikologis	83
Lampiran 2 Instrumen Aktivitas Fisik	86
Lampiran 3. Uji Validitas	88
Lampiran 4. Uji Reliabilitas	88
Lampiran 5. Uji Normalitas.....	88
Lampiran 6. Uji Heterokedastisitas	89
Lampiran 7. Uji Multikolinieritas.....	89
Lampiran 8. Uji Deskripsi Statistik	90
Lampiran 9. Uji Hipotesis	90
Lampiran 10. Hasil Turnitin	91

ABSTRAK

Nabila Rachman, 220401110221. Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kesejahteraan Psikologis dengan Jenis Kelamin sebagai Variabel Moderator pada Mahasiswa di Jawa Timur. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2026.

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal melalui penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Aktivitas fisik telah banyak dikaji sebagai salah satu faktor yang berpotensi meningkatkan kesejahteraan psikologis, namun hasil penelitian sebelumnya masih menunjukkan inkonsistensi. Selain itu, sebagian besar penelitian menempatkan jenis kelamin sebagai variabel kontrol atau pembeda, sedangkan perannya sebagai variabel moderator masih jarang diuji, khususnya pada mahasiswa di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh aktivitas fisik terhadap kesejahteraan psikologis serta menguji peran jenis kelamin sebagai variabel moderator pada mahasiswa di Jawa Timur.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Partisipan penelitian berjumlah 479 mahasiswa di Jawa Timur yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Kesejahteraan psikologis diukur menggunakan Skala Kesejahteraan Psikologis berdasarkan teori Ryff, sedangkan aktivitas fisik diukur menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ). Data dianalisis menggunakan *Moderated Regression Analysis* (MRA) untuk menguji pengaruh langsung aktivitas fisik serta peran moderasi jenis kelamin.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik tidak berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis ($\beta = -0,091$; $p = 0,121 > 0,05$). Jenis kelamin juga tidak berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis ($\beta = -0,080$; $p = 0,412 > 0,05$) serta tidak memoderasi hubungan antara aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis ($\beta = 0,047$; $p = 0,651 > 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa tidak dapat dijelaskan hanya berdasarkan tingkat aktivitas fisik maupun jenis kelamin. Faktor-faktor psikologis yang lebih dekat dengan pengalaman individu, seperti *mindfulness*, regulasi emosi, atau dukungan sosial, diduga memiliki peran yang lebih besar dalam menjelaskan kesejahteraan psikologis dan layak dipertimbangkan pada penelitian selanjutnya.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Kesejahteraan psikologis, Jenis Kelamin, Mahasiswa.

ABSTRACT

Nabila Rachman, 220401110221. The Influence of Physical Activity on Psychological Well-being with Gender as a Moderating Variable among University Students in East Java. Undergraduate Thesis. Faculty of Psychology, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2026.

Psychological well-being refers to an individual's optimal psychological functioning, characterized by self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, and personal growth. Physical activity has been widely recognized as a potential factor contributing to psychological well-being; however, previous findings remain inconsistent. Moreover, most studies have treated gender merely as a control or comparison variable, while its moderating role has received limited empirical attention, particularly among Indonesian university students. Therefore, this study aimed to examine the effect of physical activity on psychological well-being and to investigate whether gender moderates this relationship among university students in East Java.

This study employed a quantitative correlational design involving 479 university students in East Java selected through accidental sampling. Psychological well-being was measured using Ryff's Psychological Well-Being Scale, whereas physical activity was assessed using the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). The data were analyzed using Moderated Regression Analysis (MRA) to examine both the direct effect of physical activity and the moderating role of gender.

The findings revealed that physical activity did not significantly predict psychological well-being ($\beta = -0.091$, $p = .121$). Gender also showed no significant effect on psychological well-being ($\beta = -0.080$, $p = .412$) and did not moderate the relationship between physical activity and psychological well-being ($\beta = 0.047$, $p = .651$). These findings suggest that psychological well-being among university students cannot be explained solely by physical activity or gender differences. Psychological factors that are more closely related to individual experiences, such as mindfulness, emotion regulation, self-esteem, and social support, may play a more substantial role in explaining psychological well-being and should be considered in future research.

Keywords: Physical Activity, Kesejahteraan psikologis, Gender, University Students.

الملخص

تأثير النشاط البدني في الرفاهية النفسية مع الجنس كمتغير معدل لدى طلبة الجامعات في جاوة الشرقية

ة الفرد على أداء وظائفه النفسية بصورة مثلى، من خلال تقبل الذات، تعد الرفاهية النفسية حالة تعكس قدر وإقامة علاقات إيجابية مع الآخرين، والاستقلالية، والقدرة على إدارة البيئة، وامتلاك هدف في الحياة، وتحقيق النمو الشخصي. وقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن النشاط البدني يعد أحد العوامل التي يمكن أن تسهم في تعزيز الرفاهية النفسية، إلا أن نتائج الدراسات السابقة ما تزال غير متسقة. كما أن معظم البحوث تناولت الجنس بوصفه متغيراً ضابطاً أو للمقارنة فقط، بينما لم يختبر دوره كمتغير معدل بصورة كافية، خاصة لدى طلبة الجامعات في إندونيسيا. لذلك هدفت هذه الدراسة إلى اختبار أثر النشاط البدني في الرفاهية النفسية، ودراسة دور الجنس كمتغير معدل في هذه العلاقة لدى طلبة الجامعات في جاوة الشرقية.

استخدمت الدراسة المنهج الكمي بتصميم ارتباطي، وشارك فيها (479) طالبا وطالبة من جامعات جاوة وتم قياس الرفاهية (*Accidental Sampling*) الشرقية، تم اختيارهم باستخدام أسلوب العينة المتاحة ، في حين قيس النشاط (*Ryff's Psychological Well-Being Scale*) النفسية باستخدام مقياس ريف (*Global Physical Activity Questionnaire - GPAQ*) البدني باستخدام الاستبيان العالمي للنشاط البدني (*Moderated Regression Analysis - MRA*) كما جرى تحليل البيانات باستخدام تحليل الانحدار المعدل. لاختبار التأثير المباشر للنشاط البدني ودور الجنس كمتغير معدل.

أظهرت النتائج أن النشاط البدني لا يؤثر تأثيراً ذا دلالة إحصائية في الرفاهية النفسية ($\beta = -0.091$, $p = 0.121$) ، كما أن الجنس لا يؤثر تأثيراً ذا دلالة إحصائية في الرفاهية النفسية ($\beta = -0.080$, $p = 0.412$) ، ولم يثبت أيضاً أن الجنس يعدل العلاقة بين النشاط البدني والرفاهية النفسية ($\beta = 0.047$, $p = 0.651$). وتشير هذه النتائج إلى أن الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعات لا يمكن تفسيرها بالاعتماد على مستوى النشاط البدني أو الجنس فقط، وإنما يحتمل أن تتأثر بدرجة أكبر بعوامل نفسية ترتبط مباشرة بخبرات الفرد، مثل اليقظة الذهنية، وتنظيم الانفعالات، وتقدير الذات، والدعم الاجتماعي، وهو ما يستحق مزيداً من الدراسة في البحوث المستقبلية.

الكلمات المفتاحية: النشاط البدني، الرفاهية النفسية، الجنس، طلبة الجامعات

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesejahteraan psikologis (PWB) merupakan konsep yang menekankan kualitas fungsi psikologis individu secara optimal, bukan sekadar ketiadaan gangguan mental. Dalam kerangka yang dikembangkan oleh Carol D. Ryff, PWB mencakup enam dimensi penting, yaitu otonomi , penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, *dan* penerimaan diri (Mahmud et al., 2022). Keenam aspek ini menggambarkan sejauh mana seseorang mampu memahami dirinya, mengelola lingkungannya, serta berkembang secara optimal. Artinya ketika PWB terganggu arah hidup, relasi sosial, hingga kemampuan individu dalam mengelola kehidupannya secara menyeluruh ikut terdampak.

Berdasarkan laporan *World Health Organization* (2025), 1 dari 7 individu berusia 10-19 tahun mengalami gangguan mental. Global Burden of Disease Study (2025) menunjukkan bahwa pada tahun 2021 terdapat sekitar 278,98 juta kasus gangguan mental pada kelompok usia 10–24 tahun di seluruh dunia. Angka ini menunjukkan bahwa masalah kesejahteraan psikologis bukan fenomena kecil, melainkan isu kesehatan publik global. Khusus pada populasi mahasiswa, prevalensinya bahkan lebih tinggi. Studi lintas negara dalam proyek WHO World Mental Health International College Student menemukan bahwa sekitar 35% mahasiswa mengalami gangguan mental sepanjang hidupnya, dan sekitar 31% mengalami gangguan dalam 12 bulan terakhir (Auerbach et al., 2019).

Angka-angka tersebut tidak hanya merefleksikan gangguan mental, tetapi juga menggambarkan adanya penurunan pada dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis. Tingginya angka depresi dan kecemasan berkaitan erat dengan rendahnya penerimaan diri dan tujuan hidup, sementara tingginya stres mencerminkan lemahnya penguasaan lingkungan. Data epidemiologis tersebut secara implisit menunjukkan bahwa banyak mahasiswa belum mencapai kondisi PWB yang optimal. Kesejahteraan psikologis yang rendah pada mahasiswa mengakibatkan kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi, menurunnya motivasi belajar, serta meningkatnya risiko kelelahan akademik (J. Li et al., 2025). Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menghambat perkembangan pertumbuhan pribadi serta mengganggu pembentukan makna hidup sebagai bagian dari tugas perkembangan dewasa awal (Wang & Wu, 2022).

Jika dianalisis lebih lanjut, kondisi kesejahteraan psikologis pada kelompok usia mahasiswa justru menunjukkan dinamika yang cukup kompleks. Di satu sisi, fase ini merupakan periode eksplorasi diri dan pencarian makna hidup. Namun di sisi lain, berbagai tekanan juga muncul secara bersamaan mulai dari tuntutan akademik, ekspektasi sosial, hingga kecemasan terhadap masa depan. Laporan dari *World Health Organization* (2020) menunjukkan bahwa kelompok usia muda menjadi salah satu kelompok yang paling rentan mengalami gangguan kesehatan mental, yang secara tidak langsung mencerminkan rendahnya kesejahteraan psikologis.

Data empiris di Indonesia menunjukkan bahwa kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa belum sepenuhnya optimal. Penelitian Kurniasari et al.

(2019) pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia melaporkan bahwa hanya 16% mahasiswa berada pada kategori kesejahteraan psikologis tinggi, sementara 46% berada pada kategori sedang dan 38% berada pada kategori rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa lebih dari sepertiga mahasiswa masih berada pada tingkat kesejahteraan psikologis yang kurang memadai. Selain itu, penelitian Apriansyah et al. (2024) pada mahasiswa tingkat akhir menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan dalam skor kesejahteraan psikologis ($p < 0,05$), di mana rata-rata skor laki-laki ($M = 47,862$) sedikit lebih tinggi dibanding perempuan ($M = 47,198$). Meskipun selisihnya tidak besar, hasil tersebut menunjukkan bahwa faktor jenis kelamin berpotensi berkaitan dengan variasi kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Gisela et al. (2025) menyatakan kesejahteraan psikologis mahasiswa berkorelasi dengan prestasi akademik, keterlibatan belajar, serta kemampuan mengelola stres. Mahasiswa di Indonesia menghadapi tuntutan yang kompleks baik dari kehidupan akademik, sosial, dan personal. Perubahan sistem pembelajaran, tekanan pencapaian akademik, serta intensitas penggunaan teknologi digital menjadikan mahasiswa sebagai kelompok rentan mengalami kelelahan psikologis. Mahasiswa yang mengalami tekanan berkepanjangan cenderung kesulitan menemukan arah hidup yang jelas serta mengalami keraguan terhadap dirinya sendiri. Hal serupa juga diungkapkan oleh Sharp dan Theiler (2018), yang menekankan bahwa tekanan akademik dan ketidakpastian masa depan menjadi pemicu utama menurunnya kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian di Indonesia oleh Kotera et al. (2022) menunjukkan data antara 37-53% mahasiswa

Indonesia mengalami gejala stres yang tinggi, sedangkan 25% mahasiswa mengalami depresi, dan 51% mengalami kecemasan selama masa studi. Selain itu, data survei dari institusi lain menyebutkan bahwa lebih dari 36,7% hingga 71,6% mahasiswa di Indonesia dilaporkan terkena stres akademik akibat tuntutan prestasi yang mereka hadapi sehari-hari (Marta et al., 2023). Sebanyak 35,6% mahasiswa mengalami stres ringan, 57,4% mahasiswa dengan stres sedang, dan 6,9% mahasiswa mengalami stres berat (Ambarwati et al., 2017). Di sisi lain, intensitas penggunaan teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari turut membentuk pola hidup yang cenderung sedentari, memperpanjang waktu duduk, dan mengurangi kualitas pemulihan psikologis. Kondisi tersebut menjadikan mahasiswa sebagai kelompok yang rentan mengalami kelelahan psikologis, meskipun secara fisik tampak masih berfungsi dengan baik (Hardiyanti et al., 2025). Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berpotensi mendukung atau memperkuat kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Ugwueze et al. (2021) menemukan bahwa aktivitas fisik berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Secara khusus, aktivitas fisik total berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan ($\beta = 0,13$; $p < 0,05$) serta dengan beberapa dimensinya, yaitu penerimaan diri ($\beta = 0,13$), hubungan positif dengan orang lain ($\beta = 0,16$), dan tujuan hidup ($\beta = 0,39$). Dalam aktivitas fisik selama ini dipahami sebagai salah satu perilaku kesehatan yang berpotensi melindungi individu dari dampak negatif stres, kecemasan, dan tekanan psikologis lainnya. Secara konseptual, aktivitas fisik dapat dipahami sebagai perilaku aktif yang melibatkan individu dalam serangkaian pengalaman

psikologis yang relevan dengan dimensi kesejahteraan psikologis. Ketika individu terlibat dalam aktivitas fisik, mereka tidak hanya melakukan gerakan tubuh, tetapi juga menjalani proses penetapan tujuan, pengembangan kemampuan diri, interaksi sosial, serta refleksi diri. Proses-proses tersebut secara langsung berkaitan dengan dimensi tujuan hidup, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, dan penerimaan diri sebagaimana dikemukakan oleh Carol D. Ryff. Penelitian Zhang et al. (2025) menunjukkan bahwa aktivitas fisik intensitas sedang merupakan prediktor yang paling konsisten terhadap kesejahteraan psikologis. Aktivitas fisik intensitas sedang berasosiasi positif dengan penguasaan lingkungan ($\beta = 0,115$; $p < 0,001$), pertumbuhan pribadi ($\beta = 0,092$; $p = 0,005$), hubungan positif dengan orang lain ($\beta = 0,121$; $p < 0,001$), tujuan hidup ($\beta = 0,105$; $p = 0,001$), dan penerimaan diri ($\beta = 0,142$; $p < 0,001$). Lebih lanjut, penelitian tersebut juga menegaskan bahwa aktivitas fisik merupakan perilaku kesehatan yang dapat dimodifikasi, sehingga memiliki potensi besar sebagai sarana intervensi yang aplikatif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Namun sayangnya di Indonesia, perilaku hidup aktif masih menjadi masalah kesehatan masyarakat karena tinggi prevalensi aktivitas fisik yang tidak memadai pada sebagian kelompok usia muda. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, sekitar 37,4% penduduk Indonesia berusia 10 tahun ke atas kurang melakukan aktivitas fisik. Angka ini menunjukkan bahwa perilaku hidup aktif masih belum sepenuhnya menjadi bagian dari keseharian masyarakat.

Pada kehidupan mahasiswa, aktivitas fisik sering kali tidak terstruktur dan fluktuatif, dipengaruhi oleh padatnya masa perkuliahan, ujian tengah semester,

ataupun ujian akhir. Sejumlah 47% mahasiswa menunjukkan prevalensi aktivitas fisik yang cukup, mengindikasikan setengah populasi masih belum mencapai perilaku aktif yang ideal (Salsabillah et al., 2025). Umumnya, aktivitas fisik yang dilakukan oleh mahasiswa bersifat fungsional seperti berjalan kaki sebagai mobilitas antar fakultas dan gedung perkuliahan, tanpa menjadikan aktivitas tersebut sebagai sarana pengelolaan stres atau pemulihan psikologis. Akibatnya, meski secara kuantitas aktivitas fisik yang dilakukan tampak memadai, mahasiswa tetap berpotensi mengalami kelelahan emosional dan penurunan kesejahteraan psikologis. Selain itu, pengalaman mahasiswa dalam melakukan aktivitas fisik tidak selalu sama. Perbedaan jenis kelamin berpotensi memengaruhi pola, makna, dan dampak aktivitas fisik terhadap kesejahteraan psikologis.

Mahasiswa laki-laki cenderung lebih terlibat dalam aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi, yang sering dikaitkan dengan peningkatan vitalitas dan kepercayaan diri. Sebaliknya, mahasiswa perempuan lebih banyak melakukan aktivitas fisik yang bersifat ringan hingga sedang atau berbasis sosial, yang manfaatnya sering dirasakan pada aspek emosional dan relasional (Sáez et al., 2021). Terbukti pada studi yang dilakukan pada Universitas Yarsi, bahwa mahasiswa laki-laki lebih dominan berada pada kategori aktivitas tinggi dengan persentase sebesar 50% sedangkan mahasiswa perempuan pada kategori sedang dengan persentase sebesar 47,5% (Dewi, 2018). Penemuan tersebut sejalan dengan penelitian Anwar et al. (2024) yang menyebutkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat aktivitas fisik antara mahasiswa laki-laki dan perempuan dengan hasil nilai ($p < 0,001$) yang menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki

memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa perempuan. Dalam penelitian Supriyatna et al. (2018), aktivitas fisik yang dilakukan laki-laki memiliki persentase dengan kategori aktivitas fisik 8% rendah, 44% sedang, dan 48% tinggi. Sedangkan perempuan memiliki persentase dengan kategori aktivitas fisik 8% rendah, 46% sedang, dan 46% tinggi. Temuan tersebut mengindikasikan adanya kecenderungan perbedaan pola aktivitas fisik berdasarkan gender, yang mana mahasiswa laki-laki cenderung lebih dominan berada pada kategori aktivitas fisik tinggi, sedangkan mahasiswa perempuan lebih banyak pada kategori aktivitas fisik sedang.

Perbedaan pengalaman tersebut disebabkan kondisi biologis dan fisiologis laki-laki yang memiliki massa otot lebih banyak dan kuat dibandingkan perempuan (Hunter et al., 2023). Perbedaan tersebut tidak hanya berdampak pada pola aktivitas fisik, tetapi juga berkaitan dengan kesejahteraan psikologis. Pada penelitian yang dilakukan oleh Li et al. (2015), perbedaan kesejahteraan psikologis pada laki-laki dan perempuan dipahami secara lebih spesifik berdasarkan masing-masing dimensi. Perempuan memiliki skor otonomi yang lebih rendah dan skor penguasaan lingkungan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Pada laki-laki, skor penerimaan diri lebih tinggi dibandingkan perempuan (R.-H. Li et al., 2015). Sejalan dengan penelitian lainnya, laki-laki memiliki skor yang lebih tinggi pada dimensi otonomi dan penerimaan diri, sedangkan perempuan memiliki skor yang lebih tinggi pada pertumbuhan pribadi dan hubungan positif dengan orang lain (Matud et al., 2019).

Implikasi dari temuan tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis perlu dipahami dalam konteks perbedaan jenis kelamin. Aktivitas fisik yang dilakukan dengan pola, intensitas, dan pengalaman yang berbeda antara laki-laki dan perempuan berpotensi menghasilkan manfaat kesejahteraan psikologis yang berbeda pula pada setiap dimensi. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa menjadi penting untuk dilakukan untuk memahami bagaimana aktivitas berkaitan dengan kesejahteraan psikologis secara lebih mendalam.

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis, sebagian besar studi masih menempatkan jenis kelamin sebagai variabel kontrol atau variabel pembeda komparatif, bukan sebagai variabel yang secara eksplisit diuji peran moderasinya dalam model interaksi. Padahal, perbedaan biologis dan pola keterlibatan aktivitas fisik antara mahasiswa laki-laki dan perempuan berpotensi menghasilkan dinamika hubungan yang berbeda terhadap kesejahteraan psikologis. Selain itu, penelitian pada konteks mahasiswa di Indonesia masih lebih banyak berfokus pada prevalensi stres dan gangguan psikologis, dibandingkan pada penguatan faktor promotif kesejahteraan. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menguji secara empiris apakah aktivitas fisik benar-benar berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa, serta apakah hubungan tersebut bekerja secara berbeda berdasarkan jenis kelamin. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih kontekstual dan

komprehensif mengenai peran aktivitas fisik dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.

A. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di Jawa Timur?
2. Bagaimana tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa di Jawa Timur?
3. Bagaimana distribusi aktivitas fisik berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa di Jawa Timur?
4. Apakah aktivitas fisik berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di Jawa Timur?
5. Apakah jenis kelamin memoderasi pengaruh aktivitas fisik terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di Jawa Timur?

B. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah ditetapkan, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di Jawa Timur.
2. Untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa di Jawa Timur.

3. Untuk mengetahui perbedaan aktivitas fisik berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa di Jawa Timur.
4. Untuk menguji pengaruh aktivitas terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di Jawa Timur.
5. Untuk menguji peran jenis kelamin sebagai variabel moderator dalam hubungan antara aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di Jawa Timur.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan psikologi, khususnya dalam bidang psikologi kesehatan dan psikologi positif, melalui pengujian empiris hubungan antara aktivitas fisik dan Kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Penelitian ini juga memberikan kontribusi konseptual dalam menjelaskan peran jenis kelamin sebagai variabel moderator dalam hubungan tersebut.

Temuan penelitian ini dapat memperluas pemahaman bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal seperti regulasi diri dan dukungan sosial, tetapi juga oleh perilaku kesehatan yang bersifat fisik. Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi pada integrasi pendekatan biopsikososial dalam memahami kesejahteraan psikologis mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini memiliki manfaat praktis bagi beberapa bidang, diantaranya:

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa mengenai pentingnya aktivitas fisik sebagai strategi preventif dan promotif dalam menjaga kesejahteraan psikologis.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pertimbangan bagi perguruan tinggi dalam merancang program promotif kesehatan mental berbasis aktivitas fisik, seperti penyediaan ruang olahraga, program kampus sehat, atau kampanye gaya hidup aktif.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi rujukan untuk pengembangan penelitian lanjutan dengan desain longitudinal, eksperimen intervensi aktivitas fisik, atau pengujian moderator lain seperti usia, tingkat akademik, maupun intensitas penggunaan media digital.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kesejahteraan psikologis

1. Definisi Kesejahteraan psikologis

Kesejahteraan psikologis merupakan suatu konsep komprehensif yang mencerminkan berbagai aspek positif dari kondisi mental dan emosional seseorang. Menurut Ryff & Keyes (1995), kesejahteraan psikologis bukan sekadar ketiadaan gangguan mental, tetapi juga sejauh mana individu dapat menjalani kehidupan yang bermakna serta mencapai potensi optimal mereka. Individu dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi umumnya memiliki persepsi positif terhadap diri sendiri, mampu menghadapi tantangan dengan efektif, dan merasa puas terhadap perjalanan hidup mereka secara keseluruhan (Lin et al., 2017).

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi optimal fungsi psikologis individu yang ditandai dengan penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Konsep ini menekankan kebermaknaan hidup dan aktualisasi potensi individu secara menyeluruh, bukan sekadar ketiadaan gangguan psikologis. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis dipahami sebagai indikator kesejahteraan eudaimonik yang berorientasi pada perkembangan diri dan keberfungsian psikologis secara optimal (Ryff & Keyes, 1995).

3. Dimensi Kesejahteraan Psikologis

Ryff & Keyes (1995) mengembangkan model kesejahteraan psikologis terdiri dari enam dimensi utama, yang masing-masing memberikan kontribusi penting terhadap kesejahteraan psikologis individu. Berikut penjelasan lebih detail mengenai setiap dimensi tersebut:

a. Penerimaan Diri

Penerimaan diri mencakup sikap positif terhadap diri sendiri, termasuk pengakuan akan kekuatan dan kelemahan. Individu yang memiliki penerimaan diri yang baik cenderung merasa nyaman dengan siapa mereka, memiliki rasa percaya diri yang tinggi, dan mampu mengatasi kritik atau penilaian negatif dari orang lain. Penerimaan diri juga melibatkan pemahaman dan penerimaan terhadap pengalaman hidup, baik yang positif maupun negatif.

b. Hubungan Positif dengan Orang Lain

Dimensi ini menekankan pentingnya hubungan sosial yang sehat dan mendukung. Individu yang memiliki hubungan positif dengan orang lain mampu membangun ikatan emosional yang kuat, berempati, dan berkomunikasi dengan baik. Mereka merasa terhubung dengan orang lain dan memiliki jaringan sosial yang mendukung, yang berkontribusi pada rasa kebahagiaan dan kepuasan hidup.

c. Otonomi

Otonomi merujuk pada kemampuan individu untuk membuat keputusan secara mandiri dan memiliki kontrol atas hidup mereka. Ini mencakup

kebebasan untuk memilih, berpikir kritis, dan bertindak sesuai dengan nilai-nilai pribadi. Individu yang otonom cenderung merasa lebih bertanggung jawab atas tindakan mereka dan memiliki kepercayaan diri dalam mengambil keputusan yang mempengaruhi hidup mereka.

d. Penguasaan Lingkungan

Dimensi ini mencakup kemampuan untuk mengelola dan mengatur lingkungan secara efektif. Individu yang memiliki penguasaan lingkungan merasa mampu mengatasi tantangan dan memanfaatkan sumber daya yang ada untuk mencapai tujuan mereka. Mereka dapat menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan mereka dan merasa nyaman dalam beradaptasi dengan perubahan.

e. Tujuan Hidup

Memiliki tujuan hidup yang jelas dan makna dalam hidup adalah aspek penting dari kesejahteraan psikologis. Individu yang memiliki tujuan hidup merasa bahwa hidup mereka memiliki arah dan makna, yang memberikan motivasi untuk mencapai tujuan tersebut. Tujuan hidup dapat bervariasi dari pencapaian pribadi, kontribusi kepada masyarakat, hingga pencarian spiritual.

f. Pertumbuhan Pribadi

Pertumbuhan pribadi adalah proses pengembangan diri yang berkelanjutan. Ini mencakup keinginan untuk belajar, berkembang, dan meningkatkan potensi individu. Individu yang mengalami pertumbuhan pribadi cenderung terbuka terhadap pengalaman baru, memiliki rasa ingin tahu yang tinggi,

dan berusaha untuk menjadi versi terbaik dari diri mereka. Mereka melihat tantangan sebagai peluang untuk belajar dan berkembang.

4. Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Berdasarkan (Ryff, 1995) kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya sebagai berikut:

a. Dukungan Sosial

Seseorang yang mendapatkan dukungan sosial seperti rasa aman, nyaman, dan perhatian dari berbagai sumber antara lain dari diri sendiri, keluarga, pasangan, teman, rekan kerja, dan kelompok organisasi.

b. Evaluasi terhadap Pengalaman Hidup

Evaluasi individu terhadap perjalanan hidupnya memiliki pengaruh yang penting terhadap kesejahteraan psikologis individu di mana pengalaman hidup itu mencakup berbagai bidang kehidupan di berbagai proses kehidupan individu.

c. *Locus Of Control*

Hal ini dijadikan sebagai ukuran atau tingkatan individu untuk mengendalikan individu dalam penerimaan tanggung jawab terhadap penguatan perilaku.

d. Demografis

Faktor seperti usia, jenis kelamin, status sosial termasuk dalam faktor demografis yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang.

5. Kesejahteraan Psikologis dalam Perpektif Islam

Pada Islam, Kesejahteraan psikologis dipahami sebagai keadaan batin yang tenang, seimbang, dan mampu mengarahkan diri menuju kebaikan. Islam memandang bahwa ketenteraman hati bukan hanya berasal dari kondisi lahiriah, tetapi juga dari hubungan yang kuat dengan Allah, sikap syukur, serta kemampuan menerima dan mengelola ujian hidup (Saputri & Zaini, 2025). Ketenteraman jiwa ini tercermin dalam firman Allah pada QS. Ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.”

Dapat dimaknai bahwa ketenangan hati bersumber dari dzikir dan kedekatan dengan Allah, sehingga stabilitas psikologis memiliki fondasi spiritual yang kuat. Spiritualitas Islam berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis dan negatif dengan gejala depresi dan kecemasan. Artinya, individu yang memiliki spiritualitas Islami yang lebih kuat umumnya mengalami lebih sedikit kecemasan dan depresi, sekaligus menunjukkan kesejahteraan psikologis yang lebih baik (Lakdawala et al., 2018).

Selain ketenangan hati, makna hidup dan arah tujuan juga merupakan bagian penting dari kesejahteraan jiwa. Sejalan dengan firman Allah SWT dalam QS. Adz-Dzariyat ayat 56 yang berbunyi,

وما خلقت الجن والانس الا ليعبدون ﴿٥٦﴾

“Tidaklah Aku menciptakan jin dan manusia kecuali untuk beribadah kepada-Ku.”

Ayat ini menegaskan bahwa manusia diciptakan untuk beribadah dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Orientasi tujuan ini selaras dengan dimensi tujuan hidup dalam konsep kesejahteraan psikologis Ryff, yang menekankan pentingnya arah hidup dan makna personal dalam mencapai kesejahteraan psikologis, di mana kesejahteraan psikologis tidak hanya diukur dari perasaan nyaman, tetapi juga berdasarkan sejauh mana individu memahami tujuan hidupnya dan menjalani peran hidupnya secara bermakna (Patgiri & Utpal, 2025).

Dengan demikian, perspektif Islam dan psikologi modern memiliki kesamaan dalam memaknai kesejahteraan psikologis. Ketenangan batin yang bersumber dari spiritualitas, kejelasan tujuan hidup, dan kemampuan menghadapi ujian secara adaptif merupakan elemen-elemen yang selaras dengan dimensi kesejahteraan psikologis dalam teori Ryff. Integrasi ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya berorientasi pada kondisi emosional sesaat, tetapi mencerminkan kualitas hidup yang lebih mendalam, stabil, dan berkelanjutan.

D. Aktivitas Fisik

1. Definisi Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik didefinisikan oleh WHO sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi, baik itu aktivitas rumah tangga seseorang, transportasi dari satu tempat ke tempat lain, atau bagian dari pekerjaan. Aktivitas fisik adalah suatu kegiatan yang melibatkan aspek fisik guna mendapatkan kesenangan ataupun menjaga kesehatan baik fisik dan mental (Tyas & Jannah, 2024). Menurut Piggin (2020), Aktivitas fisik melibatkan gerak tubuh dan aksi yang dilakukan dengan berbagai tujuan tertentu.

2. Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi aktivitas fisik seseorang. Diantaranya disebutkan oleh (Prakoso, 2021) sebagai berikut:

a. Faktor Fisik

Faktor fisik yang disebutkan berupa kondisi tubuh yang sehat, terbebas dari penyakit. Kesehatan tubuh berpengaruh terhadap aktivitas fisik yang dipilihnya. Rentang usia juga menjadi faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik. Individu yang berusia 17-25 tahun lebih banyak melakukan aktivitas fisik dibandingkan dengan individu yang berusia di atasnya.

b. Faktor Psikologis

Motivasi intrinsik seperti kesenangan pribadi, minat, atau kepuasan menjadi determinan utama dalam keterlibatan aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang dilakukan dapat merangsang hormon endorfin dan dopamin yang dapat meningkatkan

kesenangan dan kebahagiaan di tengah tekanan dari luar maupun dari dalam yang dirasakan oleh individu (Piggin, 2020). Sehingga individu dengan tingkat motivasi intrinsik yang tinggi cenderung menjadikan aktivitas fisik sebagai kebutuhan pribadi (Shodiyevich, 2025).

Selain motivasi, efikasi diri individu terhadap kemampuannya melakukan aktivitas fisik juga memiliki peranan penting sebagai faktor melakukan aktivitas fisik. Pekmezi et al. (2009) menjelaskan bahwa efikasi diri memengaruhi individu dalam memaknai hambatan yang dialaminya ketika beraktivitas fisik. Individu dengan efikasi diri yang tinggi, memaknai hambatan beraktivitas fisik, seperti rasa lelah, stres, keterbatasan waktu, dan sebagainya sebagai tantangan yang dapat diatasi sedangkan individu dengan efikasi diri yang rendah memaknai hambatan tersebut sebagai alasan untuk menghentikan aktivitas fisik. Pandangan ini sejalan dengan teori kognitif sosial Bandura yang menegaskan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri menjadi determinan utama munculnya suatu perilaku (Pekmezi et al., 2009).

c. Faktor Keluarga

Dukungan keluarga seperti apresiasi dapat meningkatkan rasa partisipasi aktif individu dalam melakukan aktivitas fisik. Kebiasaan dan pengawasan dari orang tua dapat memengaruhi persepsi dan perilaku anak dalam melakukan aktivitas fisik (Xu et al., 2025). Brown et al. (2016) mengemukakan bahwa dukungan orang tua baik secara verbal maupun non verbal serta meluangkan waktu untuk melakukan aktivitas fisik bersama secara konsisten memberikan peningkatan pada tingkat aktivitas fisik yang dilakukan oleh anak.

Selain itu, keluarga dapat berperan sebagai *role modelling*. Orang tua yang memberikan contoh teladan dalam menjalani gaya hidup yang terbiasa melakukan aktivitas fisik dan berolahraga dalam kesehariannya, secara perlahan membentuk pandangan anak terhadap aktivitas fisik. Melalui pengalaman tersebut, aktivitas fisik menjadi bagian dari kebiasaan yang secara alami diterima dan diinternalisasi oleh anak (Coto et al., 2020).

d. Faktor Lingkungan Sosial

Selain faktor individu dan keluarga, lingkungan tempat tinggal dan pekerjaan akan sangat memengaruhi minat melakukan aktivitas fisik individu. Dukungan sosial dari lingkungan sekitar, seperti teman sebaya dan jaringan sosial, berperan signifikan dalam meningkatkan perilaku olahraga dan aktivitas fisik. Lingkungan sosial yang suportif membantu individu merasa dihargai dan kompeten, sehingga mendorong keterlibatan aktivitas fisik secara lebih konsisten (Huang et al., 2025).

Rochman et al. (2021) menyatakan terbentuknya aktivitas fisik juga dipengaruhi oleh budaya sosial, kebiasaan kolektif, dan motivasi dari lingkungan sosial. Dalam lingkungan sosial masyarakat yang belum menjadikan aktivitas fisik sebagai kebiasaan sosial, individu tersebut cenderung kurang terdorong untuk bergerak aktif meskipun memiliki kesadaran akan manfaat kesehatan.

3. Dimensi Aktivitas Fisik

Secara ilmiah menurut Zhao et al. (2025), dimensi aktivitas fisik dibagi menjadi:

a. Frekuensi

Frekuensi aktivitas fisik dikategorikan menjadi empat bagian dalam satu minggu, yaitu; tidak pernah dilakukan, 1-2 hari, 3-5 hari, dan 6-7 hari per minggu. Dimensi ini menggambarkan kebiasaan dan konsistensi perilaku aktivitas fisik.

b. Intensitas

Intensitas adalah besaran energi yang dikeluarkan selama melakukan aktivitas fisik. Besaran energi yang dikeluarkan diklasifikasikan berdasarkan MET (*Metabolic Equivalent of Task*), dengan ketentuan sangat ringan, ringan, sedang, dan berat. Pengukuran intensitas sangat penting karena berbagai aspek kesehatan seperti fungsi kardiovaskular dan metabolik cenderung responsif terhadap variasi intensitas tersebut. Misalnya, aktivitas intensitas sedang hingga berat berkaitan dengan peningkatan kapasitas aerobik serta penurunan risiko penyakit metabolik.

c. Durasi

Lama waktu pelaksanaan aktivitas fisik dalam satu sesi disebut sebagai durasi. Durasi yang lebih panjang dalam melakukan aktivitas fisik terbukti berhubungan dengan peningkatan pengeluaran energi total dan potensi manfaat fisiologis yang lebih tinggi, sehingga dapat menurunkan penyakit metabolik, peningkatan kapasitas kardiovaskular, dan bahkan pengendalian gula darah.

d. Volume

Volume aktivitas fisik menggambarkan akumulasi total aktivitas fisik yang dilakukan individu dalam periode waktu tertentu yang dinyatakan dalam bentuk *metabolic equivalent task* (MET-*minutes per week*). Volume aktivitas fisik dihitung dengan mengalikan durasi aktivitas fisik per hari dengan frekuensi aktivitas fisik per minggu pada masing-masing tingkat intensitas, yaitu aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat.

e. Jenis Aktivitas Fisik

Jenis aktivitas fisik menggambarkan konteks bagaimana perilaku fisik terjadi. Aktivitas fisik dapat dilakukan dalam konteks pekerjaan (*occupational*), transportasi sehari-hari, tugas rumah tangga, maupun aktivitas rekreasi dan olahraga. Penelitian kesehatan masyarakat menyoroti bahwa berbagai domain ini tidak memiliki efek kesehatan yang identik; misalnya aktivitas fisik pekerjaan mungkin tidak memberikan manfaat kardiorespirasi sebesar aktivitas fisik rekreasi yang terstruktur, namun tetap berkontribusi terhadap total volume energi yang dikeluarkan.

4. Tujuan Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik pada dasarnya dilakukan agar tubuh tetap bekerja dengan baik dan mampu mengikuti ritme kehidupan sehari-hari. Ketika seseorang bergerak secara teratur, jantung, paru-paru, dan otot bekerja lebih efisien sehingga tubuh lebih kuat, tidak mudah lelah, dan lebih tahan terhadap berbagai penyakit.

Gerakan yang kita lakukan juga membantu metabolisme tubuh lebih teratur, menjaga berat badan tetap stabil, sampai memperbaiki cara tubuh merespons stres. Contohnya saat berolahraga, tubuh melepaskan senyawa alami yang membuat seseorang merasa lebih rileks dan seimbang. Bagi sebagian orang, aktivitas fisik juga menjadi ruang untuk menenangkan diri dari tekanan akademik maupun sosial, memberi waktu sejenak untuk bernafas dan kembali fokus (Malm & Jakobsson, 2019).

5. Manfaat Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik memiliki manfaat yang luas, baik secara fisik maupun psikologis. aktivitas fisik mampu menurunkan risiko penyakit kronis seperti diabetes, gangguan metabolik, dan masalah jantung, karena tubuh menjadi lebih efisien dalam mengatur gula darah, tekanan darah, dan metabolisme. Serta dapat meningkatkan performa fisik secara umum. Kombinasi manfaat tersebut berperan penting dalam menjaga stabilitas fungsi tubuh dan menurunkan akumulasi defisit kesehatan yang menjadi dasar terbentuknya frailty. Dengan demikian, aktivitas fisik dipandang sebagai strategi non-medis yang efektif untuk mendukung penuaan yang sehat dan aktif (Anggunadi & Sutarina, 2017).

Manfaat aktivitas fisik tidak berhenti pada aspek fisik saja. Banyak orang merasakan bahwa bergerak membuat pikiran lebih tenang dan suasana hati lebih stabil. Aktivitas fisik dapat membantu individu memandang positif dirinya serta meredakan kecemasan, menurunkan tekanan emosional, dan memberikan rasa lega setelah hari yang penuh tuntutan. Saat tubuh aktif, otak melepaskan zat kimia alami

yang memberikan rasa nyaman, membuat seseorang lebih mudah tidur dan bangun dengan lebih segar.

Pada konteks sosial, aktivitas fisik juga membuka peluang untuk mempererat hubungan dengan orang lain. Berjalan bersama teman, berolahraga di komunitas, atau sekadar mengikuti kelas olahraga dapat menciptakan pengalaman positif yang memperkuat keakraban.

6. Aktivitas Fisik dalam Perspektif Islam

Aktivitas fisik termasuk bagian dari upaya manusia menjaga amanah tubuh yang dianugerahkan oleh Allah SWT. Dalam Islam, tubuh tidak dipandang hanya sebagai sarana biologis, namun sebagai titipan yang harus dirawat agar manusia mampu menjalankan peran hidupnya secara optimal (Aufa et al., 2024), sebagaimana yang tertulis dalam QS. AT-Tin ayat 4 yang berbunyi:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾

“Sungguh, Kami benar-benar telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.”

Maka karena itu, seorang muslim wajib menjaga dan merawat tubuhnya dengan baik. Salah satunya adalah dengan melalui aktivitas fisik. Pandangan ini diperkuat oleh penelitian Qonita et al. (2025) yang menekankan bahwa Islam menjadikan kesehatan jasmani dan aktivitas fisik sebagai bagian integral dari kehidupan seorang Muslim. Aktivitas fisik seperti lari, berenang memanah, berkuda, dan bergulat disebutkan dalam sejumlah hadits Nabi Muhammad SAW

sebagai aktivitas yang memiliki manfaat bagi kesehatan tubuh sekaligus membentuk karakter berani, disiplin, dan tangguh (Qonita et al., 2025).

Aktivitas fisik dalam perspektif Islam juga berkaitan dengan prinsip keseimbangan (*wasathiyah*). Islam tidak mendorong perilaku berlebihan, termasuk dalam menjaga tubuh. Aktivitas fisik dianjurkan dilakukan secara proporsional, tidak sampai merusak tubuh, tetapi cukup untuk menjaga kesehatan, kebugaran, dan keberfungsian diri. Hal tersebut selaras dengan firman Allah SWT dalam QS. Al-Qashash ayat 77 yang berbunyi:

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ

الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٧٧﴾

“Dan, carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (pahala) negeri akhirat, tetapi janganlah kamu lupakan bagianmu di dunia. Berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu dan janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan.”

Berdasarkan ayat di atas, Allah SWT menekankan keseimbangan antara kehidupan dunia dan akhirat, sehingga aktivitas fisik dapat dipandang sebagai bagian dari ikhtiar duniawi yang bernilai ibadah ketika diarahkan pada kebaikan.

E. Jenis Kelamin

1. Pengertian Jenis Kelamin

Jenis kelamin (*sex*) merujuk pada perbedaan biologis yang melekat pada manusia sejak lahir dan bersifat tetap. World Health Organization (WHO) menjelaskan bahwa *sex* merujuk pada karakteristik biologis dan fisiologis yang membedakan laki-laki dan perempuan, termasuk kromosom, hormon, serta anatomi reproduksi, dan bersifat relatif stabil sepanjang kehidupan individu. Begitu juga dengan Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2002) yang mendefinisikan jenis kelamin sebagai karakteristik biologis dan anatomi manusia, khususnya berkaitan dengan sistem reproduksi, hormonal, dan karakteristik fisiologis tubuh yang menentukan individu sebagai laki-laki atau perempuan. Berdasarkan definisi tersebut, jenis kelamin didasarkan pada aspek biologis yang bersifat kodrat, tidak dibentuk oleh konstruk sosial atau budaya.

Zaeni (2022) berpendapat, jenis kelamin merujuk pada perbedaan biologis antara laki-laki dan perempuan dari segi struktur anatomi, fungsi reproduksi, dan karakteristik fisiologis tubuh. Dalam konteks ini, kemampuan perempuan untuk mengalami menstruasi, hamil, melahirkan, dan menyusui, serta peran biologis laki-laki dalam proses reproduksi, merupakan ciri dasar yang membedakan jenis kelamin secara alamiah. Damanik dan Ajjiah (2025) menyatakan bahwa jenis kelamin ditentukan oleh faktor biologis seperti organ reproduksi, fungsi tubuh, dan struktur fisik, serta dipandang sebagai kodrat Tuhan yang tidak dapat diubah secara permanen, berbeda dengan konsep gender yang bersifat sosial dan dinamis. Dengan

demikian, jenis kelamin dipahami sebagai dasar biologis yang membedakan manusia ke dalam kategori laki-laki dan perempuan.

2. Jenis Kelamin Dalam Perspektif Islam

Pada perspektif Islam, jenis kelamin dipahami sebagai ketetapan biologis yang ditetapkan oleh Allah SWT sejak penciptaan manusia. Al-Qur'an secara konsisten menyebut manusia diciptakan dalam dua jenis kelamin, yaitu laki-laki dan perempuan, yang masing-masing memiliki karakteristik biologis dan fisiologis yang berbeda. Perbedaan tersebut bukan merupakan konstruksi sosial, melainkan bagian dari sunnatullah dalam penciptaan manusia, sebagaimana ditegaskan dalam QS. Al-Hujurat ayat 13 yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتَقْوَىٰ

ان الله عليم خبير ﴿١٣﴾

“Wahai manusia, sesungguhnya Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan perempuan. Kemudian, Kami menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah adalah orang yang paling bertakwa. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Teliti.”

F. Kerangka Konseptual

Kesejahteraan psikologis merupakan indikator kesejahteraan psikologis yang berorientasi pada keberfungsian optimal individu dalam menjalani kehidupannya. Model *eudaimonik* Ryff menekankan bahwa kesejahteraan psikologis tercermin melalui penerimaan diri, relasi positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi (Ryff & Keyes, 1995). Pada konteks mahasiswa, keberfungsian psikologis tersebut menjadi penting karena fase ini ditandai dengan tuntutan akademik, transisi peran sosial, serta proses pencarian identitas diri. Tingkat kesejahteraan psikologis yang baik memungkinkan mahasiswa mengelola tekanan akademik secara adaptif dan mempertahankan stabilitas emosi dalam menghadapi tantangan perkembangan (Lin et al., 2017).

Salah satu faktor perilaku yang secara konsisten dikaitkan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik tidak hanya memberikan manfaat fisiologis, tetapi juga memengaruhi regulasi emosi dan keseimbangan neurobiologis melalui pelepasan endorfin dan peningkatan fungsi sistem saraf otonom (Malm & Jakobsson, 2019). Penelitian menunjukkan bahwa individu yang terlibat secara rutin dalam aktivitas fisik memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dan kepuasan hidup yang lebih tinggi dibandingkan individu dengan gaya hidup sedentari (Tian et al., 2022). Secara teoritis, hubungan ini dapat dijelaskan melalui pendekatan biopsikososial, di mana aktivitas fisik berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis melalui jalur fisiologis, kognitif, dan sosial.

Namun demikian, hubungan antara aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis tidak selalu bersifat homogen pada seluruh individu. Variabel

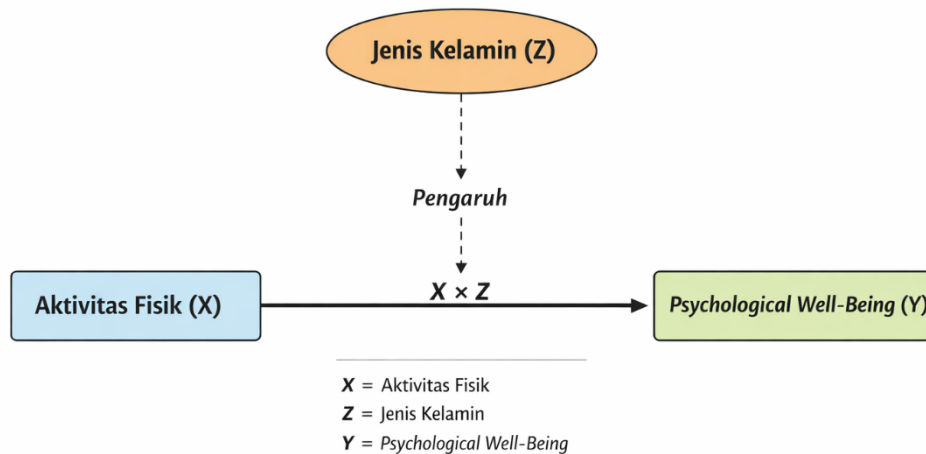
demografis seperti jenis kelamin berpotensi memengaruhi kekuatan dan arah hubungan tersebut. Secara biologis, laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan komposisi massa otot, hormon, serta respons fisiologis terhadap aktivitas fisik yang dapat memengaruhi pengalaman subjektif terhadap aktivitas tersebut (Hunter et al., 2023). Secara psikososial, motivasi dan makna keterlibatan dalam aktivitas fisik juga berbeda antara laki-laki dan perempuan (Sáez et al., 2021). Perbedaan ini memungkinkan adanya variasi dalam dampak aktivitas fisik terhadap kesejahteraan psikologis.

Pada kerangka moderasi, jenis kelamin tidak diposisikan sebagai variabel yang secara langsung memengaruhi kesejahteraan psikologis, melainkan sebagai variabel yang mengubah kekuatan hubungan antara aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis. Artinya, peningkatan aktivitas fisik dapat memberikan dampak yang lebih kuat pada satu kelompok jenis kelamin dibandingkan kelompok lainnya. Pendekatan ini sejalan dengan model analisis moderasi yang menjelaskan bahwa variabel moderator berfungsi memperkuat, memperlemah, atau mengubah arah hubungan antara variabel independen dan dependen (Hayes, 2018).

Berdasarkan dinamika tersebut, penelitian ini mengasumsikan bahwa aktivitas fisik memiliki pengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa, dan hubungan tersebut dimoderasi oleh jenis kelamin. Semakin tinggi tingkat aktivitas fisik, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dimiliki mahasiswa. Namun, kekuatan pengaruh tersebut dapat berbeda antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Dengan demikian, model konseptual penelitian ini menggambarkan

interaksi antara variabel perilaku kesehatan dan faktor biologis dalam menjelaskan kesejahteraan psikologis mahasiswa, seperti pada gambar berikut:

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual Penelitian



G. Hipotesis

Berdasarkan literatur dan kerangka konseptual yang disusun, maka dirumuskanlah hipotesis-hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut.

1. Hipotesis Minor
 - a. H_1 : Aktivitas fisik berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di Indonesia.
 - b. H_2 : Jenis kelamin berpengaruh secara langsung terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di Indonesia.
2. Hipotesis Mayor
 - a. H_3 : Jenis kelamin memoderasi pengaruh aktivitas fisik terhadap Kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di Indonesia.

BAB III

METODE PENELITIAN

Bagian ini akan memaparkan secara komprehensif mengenai metode yang digunakan dalam penelitian. Hal ini meliputi desain penelitian yang digunakan, definisi operasional masing-masing variabel yang digunakan dalam penelitian ini, karakteristik responden dan pengambilan sampel penelitian, instrumen yang digunakan, prosedural dalam pengambilan data, serta teknik analisis yang akan digunakan dalam penelitian.

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif sebagai dasar dalam proses pengumpulan dan pengolahan data. Menurut Jannah (2018), penelitian kuantitatif merupakan metode yang menekankan penggunaan data berbentuk angka untuk mengukur dan menjelaskan suatu fenomena secara sistematis. Pendekatan ini bertumpu pada proses pengumpulan data terstruktur, pengukuran terstandar, serta melalui analisis berbasis statistik untuk memperoleh gambaran yang objektif mengenai hubungan antarvariabel.

Pada penelitian kuantitatif, realitas dipahami sebagai sesuatu yang dapat diukur dan dianalisis secara empiris melalui instrumen yang dirancang untuk menghasilkan data numerik (Agustina et al., 2024). Berdasarkan Creswell & Creswell (2018), penelitian kuantitatif berorientasi pada pengujian teori melalui identifikasi variabel, perumusan hipotesis, serta analisis statistik untuk menentukan ada atau tidaknya hubungan atau pengaruh antarvariabel dari sebuah populasi

dengan mengkaji sampel populasi tersebut. Dengan demikian, penelitian kuantitatif merupakan pendekatan ilmiah yang sistematis dan terstruktur, yang diperoleh dari data sampel sebuah populasi untuk menguji teori atau hipotesis melalui analisis statistik.

Pendekatan analisis yang dilakukan dalam penelitian kuantitatif ini menggunakan *SPSS (Statistical Product and Service Solution) 23.0 for windows* sebagai alat bantu pengolahan data. Teknik analisis yang digunakan adalah regresi moderasi MRA (*Moderated Regression Analysis*) untuk menguji peran jenis kelamin sebagai variabel moderator dalam hubungan antara aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menganalisis pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen sekaligus menguji interaksi antara aktivitas fisik dan jenis kelamin dalam satu model analisis yang terintegrasi. Dalam analisis moderasi, variabel interaksi antara prediktor dan moderator dimasukkan ke dalam model untuk mengidentifikasi apakah terdapat perubahan signifikan dalam kekuatan atau arah hubungan antarvariabel (Hayes, 2013). Signifikansi koefisien interaksi menunjukkan adanya perbedaan kemiringan (*slope*) hubungan antara variabel independen dan dependen pada kategori moderator yang berbeda. Dengan demikian, dalam penelitian ini, signifikansi interaksi antara aktivitas fisik dan jenis kelamin akan menunjukkan apakah hubungan aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis berbeda secara bermakna antara mahasiswa laki-laki dan perempuan.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Dalam penelitian kuantitatif, variabel dipahami sebagai karakteristik atau atribut yang memiliki variasi nilai dan dapat diukur secara sistematis untuk dianalisis hubungannya dengan variabel lain (Creswell & Creswell, 2018). Proses identifikasi variabel dilakukan setelah perumusan masalah dan hipotesis ditetapkan agar setiap konstruk penelitian memiliki batasan konseptual dan operasional yang jelas, sehingga dapat diuji secara empiris (Nazir, 2003). Berdasarkan pendekatan regresi moderasi Hayes (2013), variabel dalam penelitian ini terdiri atas tiga jenis, yaitu variabel independen (X), variabel dependen (Y), dan variabel moderator (Z). Penelitian ini meneliti keterkaitan antara tiga variabel utama sebagai berikut:

1. Variabel independen (X) : Aktivitas Fisik
2. Variabel dependen (Y) : Kesejahteraan psikologis
3. Variabel moderator (Z) : Jenis Kelamin

Berdasarkan landasan teori dan hasil penelitian terdahulu, peneliti merumuskan model hubungan antarvariabel yang menunjukkan jenis kelamin sebagai variabel moderator dalam pengaruh aktivitas fisik terhadap kesejahteraan psikologis.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan penjabaran suatu variabel penelitian ke dalam bentuk yang dapat diamati dan diukur secara empiris. Menurut Creswell dan Creswell (2018) menjelaskan bahwa dalam penelitian kuantitatif, variabel harus didefinisikan secara operasional agar dapat diukur melalui instrumen tertentu dan dianalisis secara statistik. Definisi operasional berfungsi untuk menerjemahkan

konsep abstrak ke dalam indikator terukur yang memiliki prosedur pengukuran yang jelas.

1. Definisi Operasional Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis pada penelitian ini menggambarkan kondisi responden yang mampu menjalani kehidupan dengan baik secara mental dan emosional. Hal ini mencakup kemampuan untuk merasakan kebahagiaan, kontrol stres, dan memiliki tingkat kepercayaan diri yang baik. Data variabel kesejahteraan psikologis diperoleh dari skala kesejahteraan psikologis yang dikembangkan oleh Ryff & Keyes (1995), dan telah diadaptasi oleh Wahyuningsih (2016) dengan enam aspek, yaitu:

- a. Penerimaan diri, yaitu kemampuan penerimaan kelebihan dan kekurangan diri.
- b. Hubungan positif dengan orang lain, yaitu kemampuan membangun kedekatan emosional yang baik dengan orang lain.
- c. Otonomi , yaitu kemampuan bersikap independen dan tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial.
- d. Penguasaan lingkungan, yaitu kemampuan mengelola tanggung jawab dan mengontrol lingkungan sosial.
- e. Tujuan hidup, yaitu memiliki arah, tujuan, dan makna hidup.
- f. Pertumbuhan pribadi, yaitu kesadaran diri untuk terus berkembang dan terbuka terhadap pengalaman baru.

Instrumen ini terdiri dari 42 item dengan skala likert 1-5. Semakin tinggi skor yang diraih, semakin tinggi tingkat Kesejahteraan psikologis yang dimiliki partisipan mahasiswa.

2. Definisi Operasional Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik dijelaskan sebagai skor yang menunjuk tingkatan kegiatan fisik dan aktivitas olahraga yang dilakukan setiap hari seperti pada waktu bekerja, berolahraga, aktivitas saat bepergian, melakukan olahraga ringan hingga berat, dan juga pada waktu istirahat. Diukur menggunakan skala instrumen kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) milik WHO dengan total 16 item. Penghitungan variabel berdasarkan skala *Metabolic Equivalent* (METs). *Physical activity* pada GPAQ dalam penelitian ini merujuk pada aktivitas fisik yang dilakukan oleh partisipan mahasiswa sesuai dengan konteks kehidupan umum di Indonesia.

3. Definisi Operasional Jenis Kelamin

Jenis kelamin dalam penelitian ini didefinisikan sebagai kategori biologis yang membedakan responden menjadi laki-laki dan perempuan berdasarkan karakteristik biologis yang melekat sejak lahir. Secara operasional, jenis kelamin dikodekan secara nominal, dengan laki-laki = 1 dan perempuan = 2, untuk keperluan analisis statistik. Variabel ini tidak memiliki skor atau tingkat, melainkan digunakan untuk mengelompokkan responden sesuai kategori biologisnya.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Pada konteks penelitian, Jannah (2018) mengartikan populasi sebagai area generalisasi dari temuan penelitian dan berlaku untuk sekelempok individu yang memiliki ciri-ciri serupa. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa berusia 17–23 tahun yang memenuhi kriteria inklusi dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian melalui pengisian kuesioner daring. Penelitian ini tidak dimaksudkan untuk merepresentasikan seluruh mahasiswa di Indonesia, melainkan menggambarkan karakteristik responden yang diperoleh melalui teknik *accidental sampling*.

2. Sampel

Jannah (2018) mengungkapkan bahwa sampel adalah sebagian dari keseluruhan populasi yang akan diteliti dan dianggap mewakili populasi tersebut. Penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling* yang merupakan salah satu teknik pengambilan sampel kategori *non-probability*. *Accidental sampling* dilakukan dengan memilih partisipan yang bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian. Teknik ini tidak menggunakan prosedur pemilihan acak, melainkan didasarkan pada pertimbangan kemudahan akses terhadap responden yang memenuhi karakteristik penelitian (Creswell & Creswell, 2018).

Penentuan jumlah sampel minimal didasarkan pada rumus Slovin. Rumus Slovin digunakan untuk menghitung jumlah sampel dengan total populasi yang diketahui secara pasti (Riyanto & Hatmawan, 2020). Berdasarkan data dari Badan

Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur tahun 2025, mahasiswa di Jawa Timur sejumlah 225.415 orang. Perhitungan dilakukan dengan asumsi *confidence level* sebesar 95% dan *margin of error* sebesar 5%. Sehingga didapatkan ukuran sampel minimum sebesar 400. Hasil tersebut dijabarkan dalam rumus berikut:

Gambar 3.1 Rumus Lameshow

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Sumber: Riyanto & Putera (2019)

Keterangan:

N = Ukuran sampel

N = Jumlah populasi

e = Margin of error

Berdasarkan rumus Slovin di atas, maka penghitungan sampel adalah sebagai berikut:

$$\begin{aligned} n &= 225.415 / (1 + (225.415 \times 0,0025)) \\ n &= 225.415 / 564,5375 \\ n &= 399,29 \end{aligned}$$

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *accidental sampling*, yang termasuk dalam kategori *non-probability sampling*. *Accidental sampling* merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan ketidaksengajaan yang ditemui peneliti dan memenuhi kriteria sebagai responden dapat dijadikan sampel penelitian.

Creswell dan Creswell (2018) menjelaskan bahwa dalam penelitian kuantitatif, non-probability sampling sering digunakan ketika peneliti menghadapi keterbatasan akses terhadap populasi secara menyeluruh, sehingga pemilihan responden dilakukan berdasarkan ketersediaan dan kesediaan partisipasi. Teknik ini dikenal pula sebagai *accidental sampling*, karena partisipan dipilih berdasarkan kemudahan akses.

Dalam konteks penelitian ini, responden adalah mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi dan bersedia mengisi kuesioner secara daring. Oleh karena itu, teknik *accidental sampling* dipilih karena memungkinkan peneliti memperoleh data secara efisien dalam waktu yang terbatas, tanpa mengurangi kesesuaian karakteristik sampel dengan tujuan penelitian.

Meskipun teknik ini tidak memberikan peluang yang sama bagi seluruh anggota populasi untuk terpilih, *accidental sampling* tetap dapat digunakan dalam penelitian korelasional atau regresi yang berfokus pada pengujian hubungan antarvariabel, bukan pada generalisasi populasi secara luas (Creswell & Creswell, 2018).

E. Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan tiga skala untuk mengukur masing-masing variabel. Skala yang digunakan untuk mengukur Kesejahteraan psikologis adalah milik Wahyuningsih (2016) yang diadaptasi dari skala Kesejahteraan psikologis Ryff & Keyes (1995). Skala kedua yang digunakan untuk mengukur aktivitas fisik adalah skala *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) milik WHO.

Sementara variabel jenis kelamin didapat dari data demografis milik responden. Berikut penjelasan dari masing-masing skala beserta blueprint instrumen pengukurannya.

1. Alat Ukur Kesejahteraan Psikologis

Variabel Kesejahteraan psikologis diukur dengan sejumlah 42 item yang diadaptasi Santosa (2025) disesuaikan dengan dimensi yang dikemukakan oleh Ryff & Keyes (1995) penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Masing-masing aspek memberikan tujuh item pernyataan. Berikut merupakan *blueprint* dari variabel Kesejahteraan psikologis.

Tabel 3.1 *Blueprint* Skala Kesejahteraan psikologis

Dimensi	Item		Total
	Favorable	Unfavorable	
Penerimaan diri	6,12,24,42	18,30,36	7
Positive Relation	4,22,28,40	10,16,34	7
Otonomi	1,7,19,25,37	13,31	7
Penguasaan lingkungan	2,20,38	8,14,26,32	7
Tujuan hidup	11,29,35,41	5,17,23	7
Pertumbuhan pribadi	9,21,33	3,15,27,39	7
Total Item			42

Sumber: Wahyuningsih (2016)

Sebelum dilakukan analisis, instrumen penelitian akan diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas item dilakukan menggunakan korelasi item-total (*Corrected Item-Total Correlation*). Item dinyatakan valid apabila memiliki koefisien korelasi $\geq 0,30$. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai alpha $\geq 0,70$.

2. Alat Ukur Aktivitas Fisik

Variabel Aktivitas Fisik pada penelitian ini menggunakan skala instrumen kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) milik WHO dan telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. Adapun blueprint dari GPAQ adalah berikut.

Tabel 3.2 *Blueprint Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ)

No	Dimensi	Indikator	No. Item	Total
1	Aktivitas Berat	Pekerjaan Berat (mengangkat beban berat, pekerjaan konstruksi, dll)	1,2,3	3
		Olahraga berat atau aktivitas rekreasi (fitness, basket, hiking, dll)	10,11,12	3
2	Aktivitas Sedang	Aktivitas saat melakukan pekerjaan harian (berjalan cepat, mengepel lantai, mencuci kendaraan, dll)	4,5,6	3
		Aktivitas saat melakukan perjalanan (berjalan kaki atau bersepeda ke tempat kerja, belanja, dll)	7,8,9	3
		Olahraga sedang atau aktivitas rekreasi (bersepeda, renang, dll)	13,14,15	3
3	Aktivitas Ringan	Perilaku sedentary atau menetap (duduk, berdiri, menonton tv, dll)	16	1
Total Item				16

Sumber: WHO (2020)

Berdasarkan kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ), hasil aktivitas fisik siswa dikalkulasikan berdasarkan MET (*Metabolic Equivalent*), yaitu rasio laju metabolisme saat istirahat yang berupa kkal/kg/jam. Untuk aktivitas dengan kategori sedang dapat dihitung dengan mengalikan 4 MET. Untuk aktivitas dengan kategori tinggi memiliki rasio 8 kali lebih besar daripada duduk diam, karena ini adalah kategori berat aktivitas fisik dikalikan dengan 8, dengan tiga kategori, yaitu: tinggi ($X \geq 3000$), sedang ($600 \geq X < 3000$), rendah ($X < 600$). Berikut adalah tabel rumus instrumen GPAQ:

Tabel 3.3 Rumus Instrumen *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ)

Total Physical Activity METs min/week =

$$[(P2 \times P3 \times 8) + (P5 \times P6 \times 4) + (P8 \times P9 \times 4) + (P11 \times P12 \times 8) + (P14 \times P15 \times 4)]$$

Sumber: Kencana et.al (2025)

3. Data Demografis Responden (Jenis Kelamin)

Data jenis kelamin dalam penelitian ini diperoleh melalui bagian identitas responden pada kuesioner. Jenis kelamin didefinisikan sebagai karakteristik biologis yang membedakan responden menjadi laki-laki dan perempuan. Pengukuran dilakukan menggunakan pertanyaan tertutup berbentuk pilihan ganda, di mana responden diminta memilih salah satu kategori yang sesuai dengan kondisi biologisnya.

F. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan perangkat lunak *SPSS (Statistical Product and Service Solution) 23.0 for windows*. Teknik analisis

yang digunakan adalah *Moderated Regression Analysis* (MRA) untuk menguji hubungan antara aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis serta peran jenis kelamin sebagai variabel moderator. Berikut tahapan analisis data yang dilakukan:

1. Statistik Deskriptif

Tahap pertama analisis dilakukan dengan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi data pada masing-masing variabel penelitian. Statistik deskriptif meliputi nilai rata-rata (*mean*), simpangan baku (*standard deviation*), nilai minimum, dan maksimum. Analisis deskriptif berfungsi untuk memberikan gambaran awal mengenai tingkat aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa sebelum dilakukan pengujian hubungan antarvariabel (Field, 2018).

2. Standardisasi Z-Score

Sebelum dilakukan analisis regresi moderasi, skala variabel aktivitas fisik dan Kesejahteraan psikologis ditransformasikan ke dalam bentuk skor baku (*z-score*). Transformasi ini dilakukan untuk menyeragamkan skala pengukuran dan meningkatkan interpretabilitas koefisien regresi dalam bentuk standar. Standardisasi skor dalam regresi sering digunakan untuk mempermudah interpretasi efek dan membandingkan kontribusi relatif antar variabel dalam model sehingga mengurangi potensi multikolinearitas antara variabel utama dan variabel interaksi dalam model regresi (Aiken & West, 1991).

3. Uji Asumsi Regresi

Setelah dilakukan standardisasi, pengujian asumsi regresi dilakukan untuk memastikan bahwa data memenuhi persyaratan analisis parametrik. Jenis uji yang diperlukan adalah uji normalitas, uji linearitas, dan uji multikolinearitas. Pengujian asumsi ini penting untuk memastikan bahwa estimasi koefisien regresi bersifat tidak bias dan dapat diinterpretasikan secara valid (Field, 2018). Multikolinearitas khususnya diperiksa untuk memastikan bahwa variabel interaksi tidak menimbulkan korelasi tinggi yang dapat mengganggu stabilitas model.

4. Analisis Regresi Moderasi

Analisis utama dilakukan menggunakan *Moderated Regression Analysis* (MRA). Menurut Hayes (2018), efek moderasi dinyatakan signifikan apabila koefisien interaksi menunjukkan nilai signifikansi ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa kemiringan (*slope*) hubungan antara variabel independen dan dependen berbeda pada kategori moderator yang berbeda. Apabila koefisien interaksi signifikan, maka dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin memoderasi hubungan antara aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Waktu dan Tempat Penelitian

Pengambilan data penelitian ini dilakukan secara daring pada tanggal 15 - 23 April 2026 dengan menyebarkan skala berupa *googleform* kepada mahasiswa angkatan 2022 – 2025 di Jawa Timur.

2. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data

Prosedur pengambilan data penelitian ini dilakukan dengan dengan menyebarkan skala berupa *googleform* di berbagai platform daring seperti *WhatsApp* dan *Instagram*. Peneliti juga melakukan pengambilan data secara luring kepada sekelompok mahasiswa secara *on the spot* dengan menyodorkan *barcode* yang berisi skala penelitian.

3. Hambatan - Hambatan

Hambatan yang ditemukan peneliti selama pelaksanaan penelitian adalah adanya kebingungan beberapa partisipan dalam memahami dan mengisi kuesioner penelitian. Kondisi ini terlihat dari adanya pertanyaan yang diajukan partisipan terkait makna item maupun cara pengisian skala jawaban. Meskipun peneliti telah memberikan petunjuk pengisian sebelum kuesioner dibagikan, perbedaan tingkat pemahaman antarpartisipan tetap tidak dapat dihindari.

Keadaan tersebut memungkinkan munculnya bias dalam pengisian data, seperti jawaban yang kurang sesuai dengan kondisi sebenarnya, kesalahan interpretasi item, maupun kecenderungan menjawab secara asal agar pengisian

cepat selesai. Selain itu, ketidakpahaman terhadap beberapa pernyataan juga dapat memengaruhi konsistensi jawaban partisipan, sehingga berpotensi memengaruhi akurasi data penelitian.

Peneliti telah berupaya meminimalkan hambatan tersebut dengan memberikan penjelasan tambahan ketika partisipan mengalami kesulitan serta memastikan bahwa seluruh item telah terisi secara lengkap sebelum kuesioner dikumpulkan. Oleh karena itu, hasil penelitian tetap dapat memberikan gambaran mengenai fenomena yang diteliti.

B. Hasil Penelitian

1. Data Demografi Penelitian

Partisipan yang diperoleh berasal dari berbagai Universitas di Jawa Timur, terdiri dari laki-laki dan perempuan, serta rentang usia yang beragam.

Tabel 4.1 Data Jenis Kelamin dan Usia Partisipan

Kategori		Frekuensi	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	213	44%
	Perempuan	266	56%
Jumlah		479	100%
Usia	18	98	20%
	19	110	23%
	20	112	23%
	21	82	17%
	22	52	11%
	23	25	5%
Jumlah		479	100%

Partisipan didominasi oleh mahasiswa perempuan dengan jumlah sebanyak 266 partisipan (56%) dan mahasiswa laki-laki sebanyak 213 partisipan (44%). Berdasarkan rentang usia, mayoritas partisipan berada

pada usia 20 tahun dengan jumlah 112 partisipan (23%), diikuti partisipan berusia 19 tahun sebanyak 110 partisipan (23%), dan usia 18 tahun sebanyak 98 partisipan (20%). Hal ini menunjukkan bahwa partisipan didominasi oleh mahasiswa yang berada pada masa awal perkuliahan.

Tabel 4.2 Data Asal Universitas Partisipan

Kategori		Frekuensi	%
Universitas	Nganjuk	7	1%
	Tuban	8	2%
	Lumajang	9	2%
	Jombang	10	2%
	Sidoarjo	10	2%
	Madura	12	3%
	Jember	16	3%
	Kediri	17	4%
	Gresik	21	4%
	Purwokerto	24	5%
	Magetan	25	5%
	Tulungagung	27	6%
	Banyuwangi	32	7%
	Malang	129	27%
	Surabaya	132	28%
Jumlah		479	100%

Berdasarkan asal universitas, partisipan dalam penelitian ini berasal dari berbagai kota di Jawa Timur dengan distribusi yang cukup beragam. Sebagian besar partisipan berasal dari Surabaya dengan jumlah partisipan sebanyak 132 partisipan (28%) dan Malang sebanyak 129 partisipan (27%).

Data partisipan berikutnya ditinjau dari jurusan perkuliahan. Jurusan dengan jumlah partisipan terbanyak adalah psikologi dengan jumlah partisipan sebanyak 68 partisipan (14%), diikuti oleh jurusan kepelatihan olahraga sebanyak 40 partisipan (8%), teknik sipil sebanyak 30 partisipan (6%), dan berbagai jurusan lainnya dengan presentase yang lebih kecil yang dari rumpun agama, soshum, dan saintek. Data dipaparkan dalam tabel 4.3 berikut:

Tabel 4.3 Data Jurusan Partisipan

	Kategori	Frekuensi	%
Jurusan	Kedokteran Hewan	3	1%
	Kedokteran Gigi	3	1%
	Managemen	4	1%
	Fashion Design	4	1%
	Stastika dan Pendidikan Matematika	5	1%
	Teknik Pangan	5	1%
	Bahasa dan Sastra Indonesia	5	1%
	Pariwisata	6	1%
	Teknik Informatika	6	1%
	Teknik Arsitektur	7	1%
	Bahasa dan Sastra Arab	7	1%
	Farmasi	8	2%
	Keperawatan	9	2%
	Bimbingan dan Konseling	9	2%
	Takhasus Hadis & Ilmu Hadis	10	2%
	Operasi Pesawat Udara	11	2%
	Fisioterapi	11	2%
	Bahasa dan Sastra Inggris	11	2%
	Komunikasi dan Penyiaran Islam	12	3%
	Hukum	13	3%
	Kedokteran	13	3%
	Analisis Performa Olahraga	14	3%
	Teknik Elektro	15	3%
	Kesehatan Masyarakat	15	3%
	Pengembangan Masyarakat Islam	17	4%
	Manajemen Olahraga dan Rekreasi	17	4%
	Tata Boga	21	4%
	Teknik Mesin	22	5%
	Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir	27	6%
	Administrasi Publik	29	6%
	Teknik Sipil	30	6%
	Kepelatihan Olahraga	40	8%
	Psikologi	68	14%
	Jumlah	479	100%

2. Analisis Deskriptif

f. Hasil Uji Analisis Deskriptif Variabel

Uji deskriptif dilakukan untuk mengetahui masing-masing tingkat Kesejahteraan psikologis dan aktivitas fisik dengan menggunakan *SPSS (Statistical Product and Service Solution) 23.0 for windows*. Maka dilakukan analisis data dengan mencari Mean empirik, Standart Deviasi (SD) empirik,

mengetahui kategorisasi serta presentase tiap variabel yang dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut:

Tabel 4.4 Tabel Analisis Deskriptif Variabel

Variabel	N	Min.	Max.	Mean	Std Deviation
Kesejahteraan psikologis	479	81.000	210.000	136.096	15.369
Aktivitas Fisik	479	0.000	31280.000	2926.672	3764.027

Berdasarkan hasil analisis deskriptif 479 partisipan pada tabel 4.1, diketahui variabel Kesejahteraan psikologis memiliki skor rata-rata (*mean*) 136.096 yang menunjukkan bahwa tingkat Kesejahteraan psikologis mahasiswa di Jawa Timur berada pada rata-rata 136.096. Simpangan baku (*std.deviasi*) sebesar 15.369, lalu skor Kesejahteraan psikologis terendah yang diperoleh partisipan adalah 81 dan skor tertinggi yang diperoleh adalah 210.

Pada variabel aktivitas fisik, skor rata-rata (*mean*) 2926.672 yang menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik mahasiswa di Jawa Timur berada pada rata-rata 2926.672. Simpangan baku (*std.deviasi*) sebesar 3764.027, lalu skor aktivitas fisik terendah yang diperoleh partisipan adalah 0 dan skor tertinggi yang diperoleh adalah 31280.

g. Deskripsi Kategorisasi Data

Setelah diketahui harga mean empirik dan SD empirik, maka ditentukan kategorisasi dari setiap skor skala penelitian. Pada penelitian ini dikategorikan ke dalam 3 tingkatan yakni rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan *mean* empiris. Adapun rumus yang digunakan sebagai berikut:

Tabel 4.5 Rumus Kategorisasi

Kategori	Kesejahteraan psikologis	Aktivitas Fisik
Rendah	$X < (M - SD)$ $X < (136,096 - 15,369)$ $X < 120,73$	≤ 600
Sedang	$(M - SD) \leq X < (M + SD)$ $(136,096 - 15,369) \leq X < (136,096 + 15,369)$ $120,73 \leq X < 151,47$	$> 600 \leq 3000$
Tinggi	$X \geq (M + SD)$ $X \geq (136,096 + 15,369)$ $X \geq 151,47$	≥ 3000

1) Kategorisasi Kesejahteraan psikologis

Berdasarkan skala kesejahteraan psikologis dengan jumlah aitem sebanyak 42 butir dengan 479 partisipan memperoleh kategorisasi sesuai pada tabel 4.4 berikut:

Tabel 4.6 Kategori Kesejahteraan psikologis

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	34	7%
Sedang	370	77%
Tinggi	75	16%
Jumlah	479	100%

Melalui data kategori Kesejahteraan psikologis pada tabel di atas, diketahui bahwa dari 479 partisipan, sebanyak 75 partisipan (16%) berada pada kategori Kesejahteraan psikologis tinggi, 370 partisipan (77%) berada pada kategori Kesejahteraan psikologis sedang, dan 34 partisipan (7%) berada pada kategori Kesejahteraan psikologis rendah yang dapat dilihat pada Gambar 4.1:

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING



Gambar 4.1 Diagram Tingkat Kesejahteraan psikologis

Hasil ini mengindikasikan bahwa Kesejahteraan psikologis mahasiswa di Jawa Timur belum optimal dan masih berada pada tingkat moderat.

Selain menggambarkan kategori Kesejahteraan psikologis secara keseluruhan partisipan, juga dilakukan pengelompokan kategori berdasarkan jenis kelamin yang dapat dilihat pada tabel 4.7 berikut:

Tabel 4.7 Kategori Kesejahteraan psikologis berdasarkan Jenis Kelamin

Kategori	Laki-laki		Perempuan	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Rendah	22	10%	16	6%
Sedang	168	79%	223	84%
Tinggi	23	11%	27	10%
Jumlah	213	100%	266	100%

Berdasarkan tabel 4.7 di atas, mayoritas mahasiswa laki-laki berada pada kategori sedang sebanyak 168 orang (79%), diikuti kategori tinggi sebanyak 23 orang (11%) dan kategori rendah sebanyak 22 orang (10%) sedangkan mayoritas mahasiswa perempuan juga berada pada kategori sedang sebanyak 223 orang (84%), diikuti kategori tinggi sebanyak 27 orang (10%) dan kategori rendah sebanyak 16 orang (6%). Hasil tersebut

menunjukkan bahwa Kesejahteraan psikologis mahasiswa laki-laki maupun perempuan sama-sama didominasi oleh kategori sedang.

2) Kategorisasi Aktivitas Fisik

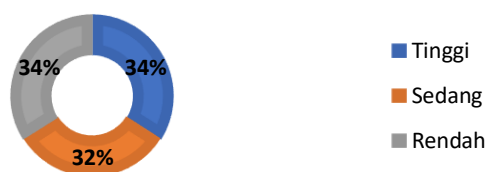
Berdasarkan rumus kategori yang dirumuskan oleh *World Health Organization* (WHO), kategorisasi 479 partisipan sebagai berikut:

Tabel 4.8 Kategori Aktivitas Fisik

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	163	34%
Sedang	154	32%
Tinggi	162	34%
Jumlah	479	100%

Melalui data kategori aktivitas fisik pada tabel di atas, diketahui bahwa dari 479 partisipan, sebanyak 162 partisipan (34%) berada pada kategori aktivitas fisik tinggi, 154 partisipan (32%) berada pada kategori aktivitas fisik sedang, dan 163 partisipan (34%) berada pada kategori aktivitas fisik rendah yang dapat dilihat pada Gambar 4.2:

AKTIVITAS FISIK



Gambar 4.2 Diagram Tingkat Aktivitas Fisik

Hasil ini menunjukkan bahwa distribusi tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa di Jawa Timur relatif merata pada ketiga kategori tersebut.

Selain menggambarkan kategori aktivitas fisik secara keseluruhan partisipan, juga dilakukan pengelompokan kategori berdasarkan jenis kelamin yang dapat dilihat pada tabel 4.8 berikut:

Tabel 4.8 Kategori Aktivitas Fisik berdasarkan Jenis Kelamin

Kategori	Laki-laki		Perempuan	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Rendah	41	19%	127	48%
Sedang	65	31%	84	31%
Tinggi	107	50%	55	21%
Jumlah	213	100%	266	100%

Berdasarkan tabel 4.8 di atas, mahasiswa laki-laki didominasi oleh kategori aktivitas fisik tinggi sebanyak 107 orang (50%), sedangkan kategori sedang sebanyak 65 orang (31%) dan kategori rendah sebanyak 41 orang (19%). Sebaliknya, mahasiswa perempuan didominasi oleh kategori aktivitas fisik rendah sebanyak 127 orang (48%), diikuti kategori sedang sebanyak 84 orang (31%) dan kategori tinggi sebanyak 55 orang (21%). Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa perempuan.

h. Aspek Pembentuk Utama

1) Kesejahteraan psikologis

Faktor utama pembentuk Kesejahteraan psikologis berdasarkan aspek yang telah ada sebagai berikut:

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------|
| a) Penerimaan diri | $= \frac{10697}{65190} = 0,164$ |
| b) Hubungan positif dengan orang lain | $= \frac{11024}{65190} = 0,169$ |
| c) Otonomi | $= \frac{11204}{65190} = 0,171$ |
| d) Penguasaan lingkungan | $= \frac{10898}{65190} = 0,167$ |
| e) Tujuan hidup | $= \frac{11257}{65190} = 0,172$ |
| f) Pertumbuhan pribadi | $= \frac{10110}{65190} = 0,155$ |

Berdasarkan distribusi skor pada setiap dimensi, tujuan hidup memberikan kontribusi skor terbesar (17,2%), diikuti oleh otonomi (17,1%) dan hubungan positif dengan orang lain (16,9%). Namun demikian, perbedaan antar dimensi relatif kecil sehingga dapat dikatakan bahwa seluruh dimensi pada Kesejahteraan psikologis berkontribusi secara relatif seimbang dalam membentuk kesejahteraan psikologis mahasiswa.

2) Aktivitas Fisik

Faktor utama pembentuk variabel aktivitas fisik berdasarkan domain yang telah ada sebagai berikut:

$$\text{a) Aktivitas fisik saat bekerja} = \frac{631940}{1401796} = 0,45$$

$$\text{b) Aktivitas fisik saat transportasi} = \frac{234216}{1401796} = 0,17$$

$$\text{c) Aktivitas fisik rekreasi} = \frac{535640}{1401796} = 0,38$$

Berdasarkan distribusi skor pada tiap dimensi diketahui bahwa domain aktivitas fisik saat bekerja memiliki kontribusi tertinggi dibandingkan domain lainnya. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar aktivitas fisik partisipan lebih banyak diperoleh melalui aktivitas pekerjaan atau kegiatan sehari-hari yang membutuhkan pergerakan fisik. Sementara itu, domain aktivitas fisik transportasi memiliki kontribusi paling rendah. Kondisi ini mengindikasikan bahwa partisipan cenderung lebih sedikit melakukan aktivitas fisik yang berkaitan dengan mobilitas aktif, seperti berjalan kaki atau bersepeda dalam kegiatan transportasi sehari-hari.

3. Hasil Uji Asumsi Klasik

Sebelum ditentukan menggunakan statistik parametrik atau non-parametrik, maka perlu dilakukan uji asumsi. Pada penelitian ini, uji asumsi klasik yang dilakukan adalah uji normalitas, heteroskedastisitas, dan multikolinieritas. Hasil tersebut adalah sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

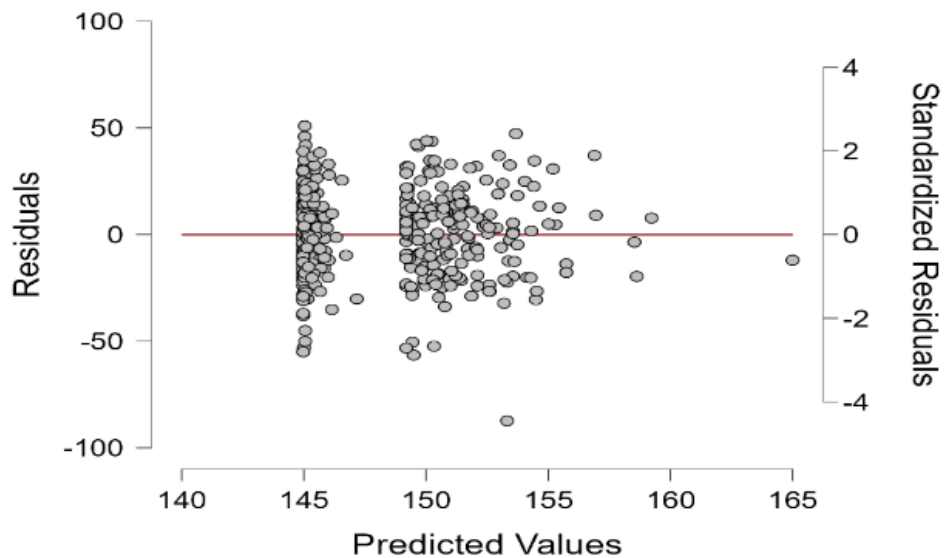
Uji normalitas dipergunakan untuk mengetahui apakah residual model korelasi yang diteliti berdistribusi normal atau tidak. Metode yang digunakan untuk menguji normalitas adalah menggunakan uji Shapiro-Wilk dengan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*). Dalam Jannah (2018) disebutkan apabila nilai signifikansi (P) $> 0,05$ maka data normal, sedangkan apabila (P) $< 0,05$ maka data tidak normal. Hasil yang didapatkan dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4.9 Normalitas Variabel			
<i>One-Sample Kolmogrov-Smirnov Test</i>			
Variabel	Frekuensi	Sig.	Keterangan
Kesejahteraan Psikologis	479	0.000	Tidak Normal
Aktivitas Fisik	479	0.000	Tidak Normal

Berdasarkan hasil uji tersebut maka diketahui bahwa variabel Kesejahteraan psikologis dan aktivitas fisik memiliki nilai signifikansi (P) $< 0,05$ sehingga dikatakan berdistribusi tidak normal.

b. Uji Heterokedastisitas

Uji heterokedastisitas dilakukan melalui pengamatan scatterplot antara nilai residual dan nilai prediksi (*Residuals vs Predicted*).



Gambar 4.3 Uji Heterokedasitas

Berdasarkan hasil uji heterokedastisitas menggunakan scatterplot antara nilai residual dan nilai prediksi, terlihat bahwa titik-titik data menyebar secara acak di atas dan di bawah garis nol pada sumbu Y. Selain itu, penyebaran titik tidak membentuk pola tertentu, baik pola mengerucut (funnel), melebar, bergelombang, maupun pola sistematis lainnya.

Menurut Ghozali (2021), model regresi yang baik adalah model yang tidak mengalami heterokedastisitas, yaitu apabila titik-titik pada scatterplot menyebar secara acak dan tidak membentuk pola tertentu. Berdasarkan hasil pengamatan scatterplot pada penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa model regresi tidak mengalami gejala heterokedastisitas. Dengan demikian, asumsi homoskedastisitas dalam

analisis regresi telah terpenuhi sehingga model layak digunakan untuk pengujian hipotesis.

c. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinearitas dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang tinggi antarvariabel independen dalam model regresi. Pengujian dilakukan dengan melihat nilai *tolerance* dan *Variance Inflation Factor* (VIF).

Hasil uji menunjukkan bahwa variabel aktivitas fisik memiliki nilai *tolerance* sebesar 0,632 dan VIF sebesar 1,582. Variabel jenis kelamin memiliki nilai *tolerance* sebesar 0,565 dan VIF sebesar 1,769, sedangkan variabel interaksi aktivitas fisik dan jenis kelamin memiliki nilai *tolerance* sebesar 0,567 dan VIF sebesar 1,762. Seluruh variabel menunjukkan nilai *tolerance* lebih besar dari 0,10 dan nilai VIF lebih kecil dari 10. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa model regresi tidak mengalami gejala multikolinearitas sehingga memenuhi asumsi regresi. Rangkuman seperti tabel 4.9 berikut:

Tabel 4.10 Hasil Uji Multikolinieritas

Variabel	Koefisien		
	Tolerance	VIF	Ket.
Aktivitas Fisik	0.632	1.582	Tidak terjadi multikolinearitas
Jenis Kelamin	0.565	1.769	Tidak terjadi multikolinearitas
Jenis Kelamin*Aktivitas Fisik	0.567	1.762	Tidak terjadi multikolinearitas

a. Dependent Variable: Kesejahteraan psikologis

4. Uji Hipotesis

Tabel 4.11 Hasil Uji Moderated Regression Analysis (MRA)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	RMSE
1	0,077	0,006	-0,000	1.000

Melalui Tabel 4.10 diketahui nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,077 yang menunjukkan bahwa hubungan antara aktivitas fisik, jenis kelamin, dan kesejahteraan psikologis tergolong sangat lemah. Selanjutnya diperoleh nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,006. Hasil tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik, jenis kelamin, dan interaksi antara aktivitas fisik dengan jenis kelamin mampu menjelaskan kesejahteraan psikologis sebesar 0,6%, sedangkan sisanya sebesar 99,4% dijelaskan oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Selain itu, diperoleh nilai Adjusted R Square sebesar -0,000 yang menunjukkan bahwa kemampuan model dalam memprediksi kesejahteraan psikologis sangat rendah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kontribusi aktivitas fisik, jenis kelamin, dan interaksi keduanya terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa di Jawa Timur relatif kecil.

Guna menguji hipotesis yang diajukan, dapat dilihat besarnya nilai t-statistik. Apabila nilai t statistik > t tabel, maka hipotesis akan diterima. Hasil estimasi t-statistik dapat dilihat pada tabel 4.10 berikut ini.

Tabel 4.11 Moderated Regression Analysis (MRA)

	Unstandardized	Standard Error	Standardized	T Statistics	P Values
Aktivitas Fisik -> PWB	-0,091	0,058	-0,091	-1.555	0,121
Jenis Kelamin -> PWB	-0,080	0,098		-0,821	0,412
Aktivitas Fisik*JK -> PWB	0,047	0,104		0,452	0,651

Berdasarkan Tabel diatas dapat dilakukan pengujian terhadap hipotesis penelitian. Pengujian hipotesis menggunakan tingkat signifikansi 5% dengan t tabel sebesar 1,965 (N=479).

H1 : Aktivitas Fisik Tidak Berpengaruh terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa di Jawa Timur

Hasil uji koefisien parameter antara aktivitas fisik dengan kesejahteraan psikologis menunjukkan nilai koefisien sebesar -0,091 dan nilai t hitung sebesar -1,555 dengan nilai p-value sebesar 0,121. Pada taraf signifikansi (α) = 0,05, nilai p lebih besar dari 0,05 sehingga pengaruh aktivitas fisik terhadap kesejahteraan psikologis tidak signifikan. Dengan demikian, aktivitas fisik tidak terbukti berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di Jawa Timur.

Berdasarkan hasil tersebut, hipotesis pertama (H1) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di Jawa Timur **ditolak**.

H2 : Jenis Kelamin Tidak Berpengaruh secara Langsung terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa di Jawa Timur

Hasil uji koefisien parameter antara jenis kelamin dengan kesejahteraan psikologis menunjukkan nilai signifikansi sebesar $p = 0,412$. Pada taraf signifikansi (α) = 0,05, nilai p-value tersebut lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Dengan demikian, jenis kelamin tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di Jawa Timur.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa perbedaan jenis kelamin tidak menjadi faktor yang secara langsung menentukan tinggi rendahnya Kesejahteraan psikologis mahasiswa. Artinya, mahasiswa laki-laki dan perempuan memiliki tingkat Kesejahteraan psikologis yang relatif serupa sehingga variasi Kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini tidak dapat dijelaskan oleh faktor jenis kelamin. Temuan ini mengindikasikan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa lebih mungkin dipengaruhi oleh faktor lain di luar jenis kelamin, seperti karakteristik individu, pengalaman akademik, dukungan sosial, kondisi psikologis, maupun faktor lingkungan yang tidak diukur dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil tersebut, hipotesis kedua (H2) yang menyatakan bahwa jenis kelamin berpengaruh secara langsung terhadap Kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di Jawa Timur ditolak.

H3 : Jenis Kelamin Tidak Memoderasi Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa di Jawa Timur

Hasil uji koefisien parameter interaksi antara aktivitas fisik dan jenis kelamin terhadap Kesejahteraan psikologis menunjukkan nilai koefisien sebesar 0,033 dan nilai t hitung sebesar 0,452 dengan nilai p-value sebesar 0,651. Pada taraf signifikansi (α) = 0,05, nilai t hitung tersebut lebih kecil dibandingkan nilai t tabel ($0,651 < 1,965$) dan nilai p-value lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Dengan demikian, interaksi aktivitas fisik dan jenis kelamin tidak berpengaruh secara signifikan terhadap Kesejahteraan psikologis.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa jenis kelamin tidak memperkuat maupun memperlemah hubungan antara aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis. Dengan kata lain, hubungan aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis cenderung menunjukkan pola yang sama pada mahasiswa laki-laki maupun perempuan.

Berdasarkan hasil tersebut, hipotesis ketiga (H3) yang menyatakan bahwa jenis kelamin memoderasi pengaruh aktivitas fisik terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di Jawa Timur ditolak.

C. Pembahasan

1. Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa di Jawa Timur

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa aktivitas fisik tidak berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di Jawa Timur ($\beta = -0,091$; $p = 0,121 > 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik yang dimiliki mahasiswa tidak secara langsung menentukan tinggi rendahnya kesejahteraan psikologis yang mereka rasakan. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa aktivitas fisik berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis tidak diterima.

Secara teoritis, hasil tersebut berbeda dengan berbagai penelitian yang selama ini menempatkan aktivitas fisik sebagai salah satu faktor penting dalam peningkatan kesejahteraan psikologis. Aktivitas fisik diketahui mampu memengaruhi fungsi biologis dan psikologis individu melalui peningkatan produksi endorfin, serotonin, dan dopamin yang berkontribusi terhadap suasana hati positif, penurunan stres, serta peningkatan fungsi kognitif (Malm & Jakobsson, 2019). Selain itu, aktivitas fisik juga sering dikaitkan dengan meningkatnya perasaan kompeten, kontrol diri, serta kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan. Oleh karena itu, secara konseptual aktivitas fisik diperkirakan mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Namun demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan tersebut tidak selalu muncul secara langsung pada populasi mahasiswa. Temuan ini dapat dipahami melalui konsep kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Ryff dan Keyes (1995). Kesejahteraan psikologis bukan sekadar kondisi emosional positif atau ketiadaan masalah psikologis,

melainkan konstruk multidimensional yang terdiri atas penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Keenam dimensi tersebut berkembang melalui proses psikologis yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai pengalaman hidup individu. Dengan demikian, aktivitas fisik hanya merupakan salah satu faktor yang berpotensi mendukung kesejahteraan psikologis, tetapi bukan satu-satunya faktor yang menentukan terbentuknya kesejahteraan psikologis.

Apabila ditinjau dari hasil deskriptif penelitian, mayoritas mahasiswa berada pada kategori kesejahteraan psikologis sedang, yaitu sebesar 77%, sedangkan 16% berada pada kategori tinggi dan 7% sisanya berada pada kategori rendah. Di sisi lain, distribusi aktivitas fisik relatif merata antara kategori rendah (34%), sedang (32%), dan tinggi (34%). Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan aktivitas fisik tinggi tidak selalu memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dengan aktivitas fisik rendah. Sebaliknya, mahasiswa yang aktivitas fisiknya relatif rendah masih mungkin memiliki kesejahteraan psikologis yang baik apabila memperoleh dukungan psikologis dan sosial yang memadai. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa tidak dapat dijelaskan hanya melalui tingkat aktivitas fisik yang dilakukan.

Karakteristik aktivitas fisik yang diukur dalam penelitian ini juga perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Instrumen

GPAQ mengukur aktivitas fisik secara luas yang mencakup aktivitas pekerjaan, transportasi, maupun aktivitas rekreasi. Akibatnya, skor aktivitas fisik yang tinggi tidak selalu menunjukkan keterlibatan individu dalam aktivitas olahraga atau aktivitas rekreatif yang dilakukan secara sukarela. Seorang mahasiswa dapat memperoleh skor aktivitas fisik yang tinggi karena mobilitas harian yang padat, berjalan kaki dari satu gedung ke gedung lain, mengikuti kegiatan organisasi, bekerja paruh waktu, atau melakukan berbagai aktivitas akademik yang menuntut pergerakan fisik. Aktivitas semacam ini berbeda dengan aktivitas fisik yang dilakukan secara sadar untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan diri.

Penjelasan tersebut sejalan dengan konsep *physical activity paradox* yang dikemukakan oleh Holtermann et al. (2018). Konsep ini menjelaskan bahwa manfaat aktivitas fisik tidak hanya ditentukan oleh kuantitas aktivitas yang dilakukan, tetapi juga oleh konteks dan tujuan aktivitas tersebut. Aktivitas fisik yang dilakukan secara sukarela sebagai bentuk olahraga atau rekreasi cenderung memberikan manfaat psikologis yang lebih besar karena melibatkan rasa senang, kontrol diri, dan pengalaman positif. Sebaliknya, aktivitas fisik yang dilakukan karena tuntutan pekerjaan atau kewajiban sehari-hari tidak selalu memberikan manfaat psikologis yang sama. Oleh karena itu, tingginya aktivitas fisik pada mahasiswa belum tentu diikuti oleh meningkatnya kesejahteraan psikologis. Temuan tersebut sejalan dengan perspektif *Self-Determination Theory* yang menjelaskan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan atas dasar motivasi intrinsik, seperti karena rasa

senang, minat, atau kepuasan pribadi, lebih mampu memenuhi kebutuhan psikologis dasar berupa otonomi, kompetensi, dan keterhubungan dengan orang lain (Manninen et al., 2022). Pemenuhan kebutuhan tersebut berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis dan mendorong individu untuk mempertahankan perilaku aktif secara berkelanjutan. Selain itu, aktivitas fisik yang memberikan pengalaman menyenangkan (*exercise enjoyment*) terbukti meningkatkan emosi positif dan kesejahteraan subjektif sehingga individu lebih termotivasi untuk mempertahankan perilaku aktif (Papadopoulos et al., 2022). Temuan tersebut menunjukkan bahwa manfaat aktivitas fisik terhadap kesejahteraan psikologis tidak hanya ditentukan oleh seberapa sering atau seberapa berat aktivitas dilakukan, tetapi juga oleh rasa senang, kesadaran penuh (*mindfulness*), dan motivasi intrinsik. Song et al., (2025) dalam penelitiannya menyatakan manfaat aktivitas fisik muncul melalui *mindfulness* dan regulasi emosi sebagai variabel mediasi. Jalur mediasi tersebut menjelaskan sekitar 79,05% dari total pengaruh aktivitas fisik terhadap kesejahteraan, sehingga aktivitas fisik lebih berperan sebagai pemicu berkembangnya sumber daya psikologis dibandingkan sebagai faktor yang secara langsung meningkatkan kesejahteraan. Oleh karena itu, tingginya tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa belum tentu diikuti oleh peningkatan kesejahteraan psikologis apabila aktivitas tersebut tidak memberikan pengalaman yang bermakna dan menyenangkan bagi individu.

Interpretasi tersebut juga didukung oleh karakteristik mahasiswa sebagai kelompok dewasa awal yang sedang menghadapi berbagai tuntutan perkembangan. Pada fase ini mahasiswa tidak hanya berhadapan dengan tuntutan akademik, tetapi juga tuntutan sosial, ekonomi, dan perencanaan masa depan. Banyak mahasiswa yang harus menyeimbangkan aktivitas perkuliahan, organisasi, pekerjaan paruh waktu, serta kehidupan sosial secara bersamaan. Kondisi tersebut menyebabkan aktivitas fisik sering kali dilakukan sebagai konsekuensi dari rutinitas harian, bukan sebagai sarana pemulihan psikologis. Akibatnya, aktivitas fisik yang dilakukan belum tentu menghasilkan pengalaman psikologis yang cukup kuat untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Fenomena tersebut menjadi semakin relevan pada era digital. Digitalisasi pembelajaran, penggunaan gawai, serta tingginya paparan media sosial telah mengubah pola hidup mahasiswa menjadi lebih sedentari dan mengurangi kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik secara rekreatif. Berbagai bentuk aktivitas digital mampu memberikan hiburan, interaksi sosial, serta kepuasan emosional secara instan sehingga lebih sering dipilih dibandingkan aktivitas fisik. Kondisi ini menyebabkan aktivitas fisik tidak lagi dipersepsikan sebagai salah satu strategi utama untuk memperoleh kesejahteraan psikologis, melainkan lebih dipandang sebagai aktivitas yang berkaitan dengan kesehatan fisik atau kebugaran semata. Akibatnya, mahasiswa cenderung menghabiskan lebih banyak waktu pada aktivitas sedentari yang melibatkan penggunaan gawai daripada

melakukan aktivitas fisik secara rekreatif (Martínez-murciano & Perez-Jorge, 2025). Perubahan preferensi aktivitas tersebut dapat menjelaskan mengapa aktivitas fisik tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pada penelitian ini. Mahasiswa mungkin telah memperoleh rasa senang, relaksasi, atau keterhubungan sosial melalui aktivitas digital (Godard & Holtzman, 2024) sehingga manfaat psikologis yang biasanya diperoleh melalui aktivitas fisik menjadi kurang dirasakan atau tidak cukup kuat untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis secara langsung.

Hasil penelitian ini memang berbeda dengan penelitian Zhang et al. (2025) yang menemukan bahwa aktivitas fisik berhubungan positif dengan berbagai dimensi kesejahteraan psikologis, khususnya penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri. Akan tetapi, perbedaan hasil tersebut kemungkinan disebabkan oleh perbedaan karakteristik partisipan maupun bentuk aktivitas fisik yang diteliti. Penelitian Zhang et al. lebih banyak menyoroti aktivitas fisik yang dilakukan sebagai bagian dari gaya hidup sehat dan aktivitas rekreatif, sedangkan aktivitas fisik yang terukur dalam penelitian ini lebih banyak merepresentasikan aktivitas harian mahasiswa yang bersifat fungsional.

Hasil penelitian ini memberikan pemahaman bahwa hubungan antara aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perlu dipahami secara lebih kontekstual. Aktivitas fisik tidak selalu memberikan manfaat

psikologis yang sama pada setiap individu. Pada mahasiswa Jawa Timur yang menjadi partisipan penelitian ini, aktivitas fisik tampaknya lebih banyak berfungsi sebagai bagian dari tuntutan mobilitas dan kehidupan akademik sehari-hari dibandingkan sebagai aktivitas yang secara sadar digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Kondisi tersebut dapat menjelaskan mengapa aktivitas fisik tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis meskipun secara teoritis keduanya memiliki hubungan yang erat.

2. Pengaruh Jenis Kelamin terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa di Jawa Timur

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis kelamin tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa di Jawa Timur ($\beta = -0,080$; $p = 0,412 > 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa laki-laki dan perempuan dalam penelitian ini relatif setara, dengan kata lain, status biologis sebagai laki-laki atau perempuan tidak menjadi faktor yang secara langsung menentukan tinggi rendahnya kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Temuan tersebut menarik karena secara teoritis jenis kelamin sering dikaitkan dengan perbedaan pengalaman psikologis individu. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa laki-laki dan perempuan memiliki karakteristik psikososial yang berbeda dalam menghadapi stres, membangun relasi sosial, serta mengembangkan identitas diri. Namun

demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perbedaan-perbedaan tersebut tidak cukup kuat untuk menghasilkan perbedaan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Hasil ini mendukung pandangan Ryff dan Keyes (1995) yang menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan konstruk multidimensional yang terbentuk melalui interaksi berbagai faktor psikologis, sosial, dan pengalaman hidup individu. Kesejahteraan psikologis tidak hanya dipengaruhi oleh karakteristik biologis, tetapi juga oleh kemampuan individu dalam mengembangkan penerimaan diri, menjalin hubungan positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup yang jelas, mengelola lingkungan secara efektif, mempertahankan otonomi, serta terus mengembangkan dirinya.

Apabila ditinjau berdasarkan enam dimensi kesejahteraan psikologis Ryff, laki-laki dan perempuan memang dapat menunjukkan kecenderungan yang berbeda pada dimensi tertentu. Penelitian Matud et al. (2019) menemukan bahwa laki-laki cenderung memiliki skor lebih tinggi pada dimensi otonomi dan penerimaan diri, sedangkan perempuan cenderung lebih tinggi pada dimensi pertumbuhan pribadi dan hubungan positif dengan orang lain. Demikian pula penelitian Li et al. (2015) menunjukkan bahwa perempuan memiliki skor penguasaan lingkungan yang lebih tinggi, sementara laki-laki cenderung lebih tinggi pada penerimaan diri. Akan tetapi, perbedaan tersebut umumnya hanya muncul pada dimensi tertentu dan tidak selalu menghasilkan perbedaan yang signifikan pada skor kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Dengan demikian, keunggulan

suatu kelompok pada satu dimensi dapat diimbangi oleh keunggulan kelompok lain pada dimensi yang berbeda sehingga menghasilkan tingkat kesejahteraan psikologis total yang relatif setara.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Hasan (2019) yang menemukan bahwa tidak terdapat perbedaan kesejahteraan psikologis yang signifikan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan pada jenjang pendidikan tinggi. Temuan serupa dilaporkan oleh Keyes et al. (2002) yang menjelaskan bahwa pengaruh jenis kelamin terhadap kesejahteraan psikologis cenderung kecil dan tidak konsisten antar populasi. Beberapa penelitian memang menemukan perbedaan berdasarkan gender, namun ukuran efek yang diperoleh relatif rendah sehingga kontribusinya terhadap kesejahteraan psikologis secara umum menjadi terbatas.

Tidak signifikannya pengaruh jenis kelamin dalam penelitian ini dapat dipahami melalui karakteristik responden yang seluruhnya berada pada fase dewasa awal dan berstatus sebagai mahasiswa. Pada fase perkembangan ini, baik mahasiswa laki-laki maupun perempuan menghadapi tuntutan perkembangan yang relatif serupa, seperti penyelesaian tugas akademik, pencarian identitas diri, pengembangan hubungan interpersonal, persiapan karier, serta penyesuaian terhadap berbagai perubahan sosial. Kesamaan tuntutan perkembangan tersebut memungkinkan terbentuknya pengalaman psikologis yang relatif mirip pada kedua kelompok. Akibatnya, kesejahteraan psikologis yang terbentuk

lebih banyak dipengaruhi oleh keberhasilan individu dalam menghadapi tuntutan perkembangan tersebut dibandingkan oleh jenis kelaminnya.

Selain itu, konteks pendidikan tinggi saat ini juga memberikan kesempatan yang relatif setara bagi mahasiswa laki-laki dan perempuan untuk mengembangkan potensi dirinya. Akses terhadap pendidikan, organisasi kemahasiswaan, layanan konseling, kegiatan sosial, maupun kesempatan pengembangan diri tersedia bagi kedua kelompok tanpa perbedaan yang berarti. Kondisi ini memungkinkan laki-laki dan perempuan memperoleh sumber daya psikologis yang relatif sama untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, perbedaan biologis yang melekat pada jenis kelamin menjadi kurang dominan dibandingkan faktor-faktor lingkungan yang dialami secara bersama.

Temuan penelitian ini juga memperkuat argumentasi bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa lebih banyak ditentukan oleh faktor psikologis dan sosial yang lebih dekat dengan kehidupan sehari-hari individu. Ryff dan Keyes (1995) menjelaskan bahwa dukungan sosial, kualitas hubungan interpersonal, evaluasi terhadap pengalaman hidup, serta kemampuan individu mengelola tantangan kehidupan merupakan determinan penting kesejahteraan psikologis. Dalam konteks mahasiswa, faktor-faktor seperti dukungan teman sebaya, kepuasan akademik, regulasi emosi, efikasi diri, kondisi ekonomi, serta kemampuan memaknai pengalaman hidup kemungkinan memiliki kontribusi yang lebih besar dibandingkan jenis kelamin itu sendiri. Oleh karena itu, meskipun laki-laki

dan perempuan memiliki karakteristik biologis yang berbeda, kesejahteraan psikologis yang mereka miliki dapat berkembang pada tingkat yang relatif sama ketika memperoleh sumber daya psikologis dan sosial yang setara.

Berdasarkan keseluruhan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa di Jawa Timur tidak ditentukan oleh jenis kelamin, melainkan lebih dipengaruhi oleh proses adaptasi psikologis dan pengalaman hidup yang dialami individu. Hasil ini menunjukkan bahwa upaya peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa sebaiknya tidak difokuskan pada perbedaan jenis kelamin, tetapi lebih diarahkan pada penguatan faktor-faktor psikologis dan sosial yang terbukti berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa secara umum.

3. Peran Jenis Kelamin sebagai Variabel Moderator dalam Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa di Jawa Timur

Hasil penelitian menunjukkan bahwa interaksi antara aktivitas fisik dan jenis kelamin tidak berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa di Jawa Timur ($\beta = 0,047$; $p = 0,651 > 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa jenis kelamin tidak berperan sebagai variabel moderator dalam hubungan antara aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis. Hipotesis yang menyatakan bahwa jenis kelamin memoderasi hubungan antara aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis tidak diterima.

Secara konseptual, penelitian ini berangkat dari asumsi bahwa laki-laki dan perempuan memiliki karakteristik biologis dan psikososial yang berbeda sehingga manfaat aktivitas fisik yang diperoleh juga diperkirakan berbeda. Literatur menunjukkan bahwa laki-laki umumnya memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan perempuan serta lebih banyak terlibat dalam aktivitas fisik intensitas sedang hingga berat (Anwar et al., 2024; Sáez et al., 2021). Selain itu, penelitian sebelumnya juga menunjukkan adanya perbedaan pada beberapa dimensi kesejahteraan psikologis berdasarkan jenis kelamin. Laki-laki cenderung memiliki skor yang lebih tinggi pada dimensi otonomi dan penerimaan diri, sedangkan perempuan lebih tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain dan pertumbuhan pribadi (Matud et al., 2019; Li et al., 2015). Berdasarkan perbedaan tersebut, secara teoritis jenis kelamin diperkirakan dapat memengaruhi kekuatan hubungan antara aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis.

Namun, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perbedaan tersebut tidak cukup kuat untuk mengubah hubungan antara aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis. Temuan ini mengindikasikan bahwa manfaat psikologis yang diperoleh dari aktivitas fisik pada mahasiswa tidak bergantung pada jenis kelamin individu. Baik mahasiswa laki-laki maupun perempuan tampaknya memperoleh pengalaman psikologis yang relatif serupa dari aktivitas fisik yang mereka lakukan. Meskipun terdapat perbedaan biologis antara laki-laki dan perempuan, perbedaan tersebut tidak

menjadi kondisi yang menentukan apakah aktivitas fisik akan memberikan manfaat kesejahteraan psikologis yang lebih besar pada salah satu kelompok.

Tidak ditemukannya efek moderasi jenis kelamin juga dapat dijelaskan melalui karakteristik kesejahteraan psikologis itu sendiri. Menurut Ryff dan Keyes (1995), Kesejahteraan psikologis merupakan konstruk multidimensional yang mencakup penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Keenam dimensi tersebut berkembang melalui proses psikologis yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai pengalaman hidup individu. Oleh karena itu, hubungan antara aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis kemungkinan lebih banyak dipengaruhi oleh faktor-faktor psikologis yang secara langsung berkaitan dengan keberfungsian individu dibandingkan oleh karakteristik biologis seperti jenis kelamin.

Temuan penelitian ini juga mengisyaratkan bahwa pada konteks mahasiswa, pengalaman yang diperoleh selama menjalani kehidupan akademik memiliki kontribusi yang lebih besar dibandingkan perbedaan jenis kelamin. Mahasiswa laki-laki dan perempuan pada dasarnya menghadapi tuntutan perkembangan yang relatif sama, seperti penyelesaian tugas akademik, penyesuaian sosial, pencarian identitas diri, serta persiapan memasuki dunia kerja. Kesamaan pengalaman tersebut memungkinkan terbentuknya pola kesejahteraan psikologis yang relatif serupa pada kedua

kelompok. Akibatnya, hubungan antara aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis juga berkembang dengan pola yang tidak jauh berbeda antara mahasiswa laki-laki dan perempuan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pandangan Hayes (2018) yang menjelaskan bahwa suatu variabel hanya dapat berfungsi sebagai moderator apabila variabel tersebut mampu mengubah arah atau kekuatan hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Dalam penelitian ini, interaksi antara aktivitas fisik dan jenis kelamin tidak menunjukkan perubahan hubungan yang bermakna. Artinya, keberadaan jenis kelamin tidak memperkuat maupun memperlemah hubungan aktivitas fisik dengan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, jenis kelamin tidak memenuhi syarat statistik maupun konseptual sebagai moderator dalam model penelitian ini.

Temuan ini juga didukung oleh penelitian White et al. (2024) yang menjelaskan bahwa variasi manfaat psikologis dari aktivitas fisik lebih sering dipengaruhi oleh faktor-faktor psikososial dibandingkan karakteristik demografis. Aktivitas fisik tidak bekerja secara langsung terhadap kesejahteraan psikologis, melainkan melalui berbagai mekanisme seperti peningkatan persepsi kesehatan diri, kualitas tidur, *self-esteem*, efikasi diri, serta pengalaman sosial yang diperoleh selama melakukan aktivitas fisik. Karena mekanisme tersebut dapat terjadi pada laki-laki maupun perempuan, maka manfaat psikologis aktivitas fisik cenderung bersifat universal dan tidak selalu berbeda berdasarkan jenis kelamin.

Temuan tersebut mengindikasikan bahwa karakteristik psikologis yang secara langsung memengaruhi cara individu mengalami dan memaknai aktivitas fisik kemungkinan memiliki peran yang lebih besar dibandingkan karakteristik demografis seperti jenis kelamin. Song et al. (2025) menemukan bahwa hubungan antara aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis berlangsung secara tidak langsung melalui *mindfulness* dan regulasi emosi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik lebih dahulu meningkatkan kemampuan individu untuk menyadari pengalaman yang sedang dijalani (*mindfulness*) dan mengelola emosinya, yang selanjutnya berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis (Song et al., 2025). Dengan kata lain, kualitas pengalaman psikologis selama melakukan aktivitas fisik lebih menentukan dibandingkan karakteristik biologis individu.

Selain *mindfulness*, pengalaman afektif positif atau *happiness* yang diperoleh selama melakukan aktivitas fisik juga berpotensi menjelaskan mengapa manfaat aktivitas fisik berbeda antarindividu. Aktivitas fisik yang dilakukan dengan rasa senang (*exercise enjoyment*), motivasi intrinsik, dan pengalaman positif terbukti menghasilkan emosi positif serta meningkatkan kesejahteraan subjektif, sedangkan aktivitas fisik yang dilakukan karena tekanan atau kewajiban tidak selalu memberikan manfaat psikologis yang sama (Papadopoulos et al., 2022; Manninen et al., 2022). Temuan tersebut menunjukkan bahwa variasi manfaat aktivitas fisik lebih mungkin

dipengaruhi oleh kondisi psikologis yang menyertai aktivitas tersebut daripada oleh perbedaan jenis kelamin.

Berdasarkan argumentasi tersebut, penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan variabel-variabel psikologis yang lebih proksimal terhadap kesejahteraan psikologis, seperti mindfulness, kebahagiaan (*happiness*), regulasi emosi, self-esteem, atau self-efficacy, baik sebagai moderator maupun mediator. Variabel-variabel tersebut secara konseptual memiliki keterkaitan yang lebih langsung dengan proses psikologis yang terjadi selama individu melakukan aktivitas fisik sehingga diperkirakan lebih mampu menjelaskan variasi hubungan antara aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis dibandingkan karakteristik demografis seperti jenis kelamin.

Berdasarkan perkembangan sosial masyarakat modern, laki-laki dan perempuan memperoleh kesempatan yang relatif setara dalam mengakses aktivitas fisik maupun sumber daya psikologis yang mendukung kesejahteraan. Lingkungan pendidikan tinggi saat ini memberikan kesempatan yang sama kepada mahasiswa laki-laki dan perempuan untuk berpartisipasi dalam organisasi, kegiatan olahraga, komunitas sosial, maupun berbagai aktivitas pengembangan diri. Kondisi tersebut dapat mengurangi perbedaan pengalaman yang sebelumnya diasumsikan muncul akibat faktor jenis kelamin. Akibatnya, jenis kelamin menjadi kurang relevan dalam menjelaskan variasi hubungan antara aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

Berdasarkan keseluruhan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin bukan merupakan faktor yang menentukan kuat atau lemahnya hubungan antara aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di Jawa Timur. Temuan ini memperlihatkan bahwa manfaat psikologis aktivitas fisik lebih mungkin dijelaskan oleh faktor-faktor psikologis dan sosial yang secara langsung berkaitan dengan pengalaman individu dibandingkan karakteristik biologis berupa jenis kelamin. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan variabel yang lebih dekat secara konseptual dengan kesejahteraan psikologis, seperti *self-esteem*, *self-efficacy*, regulasi emosi, *perceived stress*, dukungan sosial, maupun persepsi kesehatan diri sebagai moderator atau mediator dalam hubungan antara aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh aktivitas fisik terhadap kesejahteraan psikologis dengan jenis kelamin sebagai moderator pada mahasiswa di Jawa Timur, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut.

1. Tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa di Jawa Timur mayoritas berada pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa belum sepenuhnya optimal dan masih memerlukan upaya penguatan pada berbagai aspek kesejahteraan psikologis.
2. Tingkat aktivitas fisik mahasiswa di Jawa Timur menunjukkan distribusi yang relatif merata pada kategori rendah, sedang, dan tinggi. Hasil ini mengindikasikan bahwa tidak seluruh mahasiswa telah menerapkan gaya hidup aktif secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.
3. Aktivitas fisik tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa di Jawa Timur. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik yang dilakukan mahasiswa tidak secara langsung menentukan tinggi rendahnya kesejahteraan psikologis yang dimiliki.
4. Jenis kelamin tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa di Jawa Timur. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki dan perempuan memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang relatif setara.

5. Jenis kelamin tidak berperan sebagai variabel moderator dalam hubungan antara aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa di Jawa Timur. Dengan demikian, hubungan antara aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis menunjukkan pola yang relatif sama pada mahasiswa laki-laki maupun perempuan.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan tetap mempertahankan dan meningkatkan keterlibatan dalam aktivitas fisik sebagai bagian dari perilaku hidup sehat. Meskipun penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik tidak berpengaruh secara langsung terhadap kesejahteraan psikologis, aktivitas fisik tetap memiliki manfaat penting bagi kesehatan fisik, kebugaran, kualitas tidur, dan pencegahan berbagai penyakit.

Selain itu, mahasiswa perlu meningkatkan aspek-aspek yang berperan dalam pembentukan kesejahteraan psikologis. Upaya tersebut dapat dilakukan melalui penyusunan tujuan akademik, karir, dan pengembangan diri yang jelas agar mahasiswa memiliki arah hidup yang lebih terstruktur. Mahasiswa juga dapat perlu terlibat dalam kegiatan organisasi atau komunitas yang positif, serta memperluas jaringan dukungan sosial dari keluarga, teman, maupun lingkungan kampus. Faktor dukungan sosial dan evaluasi positif terhadap pengalaman hidup diketahui merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi kesejahteraan psikologis.

2. Bagi Perguruan Tinggi

Perguruan tinggi diharapkan terus mengembangkan program promotif yang mendukung kesehatan fisik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa secara terpadu. Upaya tersebut dapat dilakukan melalui penyediaan fasilitas olahraga yang memadai, penguatan layanan konseling, pengembangan komunitas mahasiswa yang suportif, serta penyelenggaraan program pengembangan diri yang berorientasi pada peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa seperti pelatihan penetapan tujuan hidup (*goal setting*), pengembangan keterampilan interpersonal, maupun otonomi *training*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji variabel-variabel yang memiliki kedekatan konseptual lebih kuat dengan kesejahteraan psikologis, seperti *self-esteem*, *self-efficacy*, regulasi emosi, *perceived stress*, dukungan sosial, maupun persepsi kesehatan diri. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan desain longitudinal atau eksperimen sehingga mampu menjelaskan mekanisme hubungan antara aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis secara lebih mendalam.

Penelitian selanjutnya juga disarankan untuk membedakan domain aktivitas fisik yang diteliti, seperti aktivitas fisik rekreasi, aktivitas olahraga terstruktur, aktivitas transportasi, maupun aktivitas fisik yang berkaitan dengan pekerjaan. Pembedaan tersebut penting dilakukan karena setiap jenis aktivitas fisik berpotensi memberikan pengalaman psikologis yang berbeda terhadap individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, E. S., Paharuddin, P., Dewi, D. S., Lidyah, R., Ridwan, A. M., Munadiyan, A. El, & Padmiari, I. A. E. (2024). *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (J. Alvandri (ed.)). Pandu Gemilang Pustaka.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). The Description of Stres Levels Incollege Student. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 5(5).
<https://doi.org/https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Anggunadi, A., & Sutarina, N. (2017). Manfaat Accelerometer Untuk Pengukuran Aktivitas Fisik. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 13(1), 10–33.
<https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jorpres.v13i1.12881>
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Ebert, D. D., Green, J. G., Murray, E., Nock, M. K., Pinder-amaker, S., Nancy, A., Stein, D. J., Vilagut, G., Zaslavsky, A. M., & Kessler, R. C. (2019). Student Project : Prevalence and Distribution of Mental Disorders. *J Abnorm Psychol*, 127(7), 623–638.
<https://doi.org/10.1037/abn0000362>
- Aufa, E. S., Firdaus, M. N., Fadilurrahman, M. A., & Mangkurat, U. L. (2024). *Kesehatan sebagai Ibadah : Mengapa Menjaga Tubuh Adalah Bagian dari Keimanan*. 4. <https://doi.org/https://doi.org/10.61132/ikhlas.v1i4.121>
- Coto, J., Pulgaron, E. R., Graziano, P., Bagner, D. M., Villa, M., Malik, J. A., & Delamater, A. (2020). Parents as Role Models: Associations between Parent and Young Children’s Weight, Dietary Intake, and Physical Activity in a Minority Sample. *HHS Public Access*, 23(7), 943–950.
<https://doi.org/10.1007/s10995-018-02722-z>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches (5th ed.). In *Sage Publications Sage CA: Los Angeles, CA*. Sage Publications Sage CA: Los Angeles, CA.
<https://doi.org/10.2307/j.ctt2204s7w.11>
- Dewi, A. K. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Nilai Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Angkatan 2017 Dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam [Universitas YARSI]. In *Universitas YARSI*. <http://digilib.yarsi.ac.id/id/eprint/13842>
- Godard, R., & Holtzman, S. (2024). Are active and passive social media use related to mental health , wellbeing , and social support outcomes ? A meta-analysis of 141 studies Are active and passive social media use related to mental health , wellbeing , and social support outcomes ? A meta. *Journal of Computer-Mediated Communication*.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1093/jcmc/zmad055>
- Hardiyanti, D., Pertiwi, M. R., & Heryyanoor, H. (2025). Hubungan Sedentary Lifestyle, Gadget Addiction, dan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 7(4), 221–230.
<https://doi.org/https://doi.org/10.37287/jppp.v7i4.135>
- Huang, J., Lv, Q., & Zeng, X. (2025). The influence of social support and empowerment on physical exercise behavior in university students: A self-

- determination theory perspective. *Acta Psychologica*, 257.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105086>
- Hunter, S. K., Angadi, S. S., Bhargava, A., Harper, J., Hirschberg, A. L., Levine, B. D., Moreau, K. L., Nokoff, N. J., Stachenfeld, N. S., & Bermon, S. (2023). The Biological Basis of Sex Differences in Athletic Performance : Consensus Statement for the American College of Sports Medicine. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 55(12), 2328–2360.
<https://doi.org/10.1249/MSS.00000000000003300>
- Lakdawala, Y., Qasmi, A., & Chettiar, C. (2018). Relationship between Islamic spirituality and psychological well-being, depression and anxiety. *Indian Journal of Mental Health*, 5(1), 114–118.
<https://doi.org/https://doi.org/10.30877/IJMH.5.1.2018.114-118>
- Li, J., Li, Y., Li, K., Lipowski, M., Shang, Z., & Wilczyńska, D. (2025). Psychological wellbeing as a buffer against burnout and anxiety in academic achievement situations among physical education students. *Front. Psychol*, 16(June), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1562562>
- Li, R.-H., Kao, C.-M., & Wu, Y.-Y. (2015). Gender differences in psychological well-being: tests of factorial invariance. *Quality of Life Research : An International Journal of Quality of Life Aspects of Treatment, Care and Rehabilitation*, 24(11), 2577–2581.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s11136-015-0999-2>
- Lin, Y., Mutz, J., Clough, P. J., Papageorgiou, K. A., Clark, T., & Perry, J. L. (2017). Mental Toughness and Individual Differences in Learning , Educational and Work Performance , Psychological Well-being , and Personality : A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 8(August), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01345>
- Mahmud, A., Islam, S., & Sharif, F. (2022). Components and Predictors of Psychological Wellbeing in Young Adults. *The Eurasia Proceedings of Educational & Social Sciences (EPESS)*, 25, 166–193.
- Malm, C., & Jakobsson, J. (2019). Physical Activity and Sports — Real Health Benefits : A Review with Insight into the Public Health of Sweden. *Sports*, 7(5), 127. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/sports7050127>
- Manninen, M., Dishman, R., Hwang, Y., Magrum, E., & Deng, Y. (2022). Self-determination theory based instructional interventions and motivational regulations in organized physical activity : A systematic review and multivariate meta-analysis. *Psychology of Sport & Exercise*, 62(May), 102248. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102248>
- Marta, M. P. Y., Mawarti, I., & Mutmainnah, M. (2023). Description of Students' Academic Stress Levels in Completing Their Final Thesis Assignments at the Faculty of Medicine and Health Sciences Universitas Jambi. *Pinang Masak Nursing Journal*, 2(1).
<https://doi.org/https://doi.org/10.22437/jpima.v2i1.27092>
- Martínez-murciano, M. C., & Perez-Jorge, D. (2025). Social Sciences & Humanities Open Effects of excessive video game and social networking use on mental well-being and academic performance of university students : A systematic analysis. *Social Science Research Network*, 12(November).

- <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2025.102200>
- Matud, M. P., Marisela, L.-C., & Fortes, D. (2019). Gender and Psychological Well-Being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph16193531>
- Papadopoulos, N., Mantilla, A., Bussey, K., Emonson, C., Olive, L., McGilivray, J., Pesce, C., Lewis, S., & Rinehart, N. (2022). Understanding the Benefits of Brief Classroom-Based Physical Activity Interventions on Primary School-Aged Children's Enjoyment and Subjective Wellbeing: A Systematic Review. *The Journal of School Health*, 92(9). <https://doi.org/10.1111/josh.13196>
- Patgiri, P., & Utpal, B. (2025). Importance of Psychological Well-Being in Individuals' Life. *International Journal of Research*, 12(11), 488–503. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17737497>
- Pekmezi, D., Jennings, E., & Marcus, B. H. (2009). Evaluating And Enhancing Self-Efficacy For Physical Activity. *ACSMs Health Fit J*, 13(2), 16–21. <https://doi.org/10.1249/FIT.0b013e3181996571>
- Piggin, J. (2020). What Is Physical Activity? A Holistic Definition for Teachers, Researchers and Policy Makers. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2(June), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00072>
- Prakoso, K. A. (2021). Olahraga Rekreasi Masa Pandemi Covid-19 di Simpang. *Journal of Physical Activity and Sports*, 2, 78–87. <https://doi.org/10.53869/jpas.v2i1.41>
- Qonita, Q., Zahro, M., Syahfitri, A. A., & Hasni, D. M. (2025). Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Perspektif Hadis. *Journal Innovation in Education*, 3(2). <https://doi.org/10.59841/inoved.v3i2.2855>
- Sáez, I., Solabarrieta, J., & Rubio, I. (2021). Motivation for physical activity in university students and its relation with gender, amount of activities, and sport satisfaction. *Sustainability (Switzerland)*, 13(6). <https://doi.org/10.3390/su13063183>
- Salsabillah, Z., Adhani, P., & Rajab, W. (2025). Factors Related to Physical Activity Among Non-Regular Students. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 17(September), 1–10. <https://doi.org/10.37012/jik.v17i2.2656>
- Saputri, E., & Zaini, H. (2025). The Role of Dhikr in Counseling: Exploring Its Meaning and Relevance Through Qur'anic Interpretation. *TOFEDU: The Future of Education Journal*, 4(6), 1781–1792.
- Shodiyevich, X. S. (2025). Psychological and Social Factors Influencing Adolescents' Perception of Physical Activity. *Jurnal Psikologi*, 2(3), 1–7. <https://doi.org/10.47134/pjp.v2i3.3964>
- Song, J., Guo, K., Zhou, Z., Cheng, L., Li, Z., Zong, Y., & Chen, X. (2025). The serial mediating effects of mindfulness and emotion regulation between physical exercise and subjective well-being in college students. *Scientific Reports*, 15, 1–11. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-20782-4>
- Tyas, A. P., & Jannah, M. (2024). Analisis Deskriptif Aktivitas Olahraga pada Generasi Z. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(02), 1085–1097. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n2.p1085-1097>

- Wang, Q., & Wu, H. (2022). Associations between maladaptive perfectionism and life satisfaction among Chinese undergraduate medical students: The mediating role of academic burnout and the moderating role of self-esteem. *Frontiers in Psychology, 12*(774622).
<https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.774622>
- Xu, W., Hu, C., Zhang, E., Xiang, C., & Yang, J. (2025). The effect of parental expectancy value beliefs on children's physical activity: the chain mediating role of parental exercise commitment and children's exercise self-efficacy. *Frontiers in Psychology, 16*.
<https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1599121>

LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Kesejahteraan psikologis

NO	PERNYATAAN (AITEM)	SS	S	AS	TS	STS
1	Saya mengutarakan pendapat saya meskipun pendapat tersebut bertentangan dengan kebanyakan orang					
2	Saya merasa bertanggung jawab pada kehidupan saya					
3	Saya tidak tertarik dengan kegiatan yang dapat memperluas wawasan					
4	Saya adalah orang yang penyayang dan penuh kasih menurut kebanyakan orang					
5	Saya menjalani kehidupan hari ini dan kurang memikirkan masa depan					
6	Saya senang dengan apa yang sudah terjadi dalam kehidupan saya					
7	Keputusan yang saya ambil biasanya tidak dipengaruhi oleh orang lain					
8	Tuntutan hidup sehari-hari sering membuat saya tertekan					
9	Saya rasa penting untuk mengalami hal-hal baru yang menantang cara berpikir tentang diri dan dunia					
10	Mempertahankan hubungan dekat merupakan hal yang sulit dan membuat frustrasi					
11	Saya memiliki arah dan tujuan hidup					
12	Saya merasa percaya diri dan positif terhadap diri sendiri					
13	Saya mengkhawatirkan apa yang dipikirkan orang lain					
14	Saya tidak begitu cocok dengan orang-orang yang ada disekitar saya					
15	Saya belum benar-benar mengalami perbaikan secara pribadi					
16	Saya merasa kesepian karena hanya memiliki sedikit teman dekat untuk membagi masalah					
17	Kegiatan sehari-hari saya terlihat sepele dan tidak penting					

18	Saya merasa orang lain mendapatkan banyak hal terbaik dalam hidupnya dibandingkan saya					
19	Saya cenderung mudah terpengaruh oleh orang-orang yang memiliki pendapat yang kuat					
20	Saya cukup baik dalam mengatur tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari					
21	Saya merasa telah banyak mengembangkan diri selama ini					
22	Saya menikmati percakapan dengan anggota keluarga maupun teman					
23	Saya tidak memahami dengan baik apa yang ingin dicapai dalam hidup					
24	Saya menyukai semua aspek kepribadian saya					
25	Saya yakin dengan pendapat saya, bahkan jika berlawanan atau bertentangan dengan kesepakatan umum					
26	Saya merasa kewalahan dengan tanggung jawab					
27	Saya tidak menikmati berada dalam situasi baru yang menuntut untuk mengubah cara-cara lama yang sudah biasa					
28	Orang-orang akan menggambarkan saya sebagai orang yang senang atau bersedia membagi waktunya dengan orang lain					
29	Saya senang membuat rencana untuk masa depan dan berusaha mewujudkannya					
30	Saya merasa kecewa dengan apa yang telah dicapai dalam hidup					
31	Sulit bagi saya menyuarakan pendapat tentang hal-hal yang kontroversi					
32	Saya kesulitan mengatur hidup yang bisa memuaskan saya					
33	Hidup adalah proses belajar, berubah, dan tumbuh secara terus menerus					
34	Saya belum banyak mengalami hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan dengan orang lain					
35	Beberapa orang hidupnya tak tentu arah, tapi saya tidak seperti itu					
36	Sikap saya terhadap diri sendiri mungkin tidak sepositif sikap orang lain terhadap saya					
37	Saya menilai diri menurut apa yang dirasa penting, bukan menurut nilai-nilai yang orang					

	lain pikir itu penting					
38	Saya mampu membangun gaya hidup sesuai apa yang saya sukai					
39	Saya sejak lama menyerah dalam mencoba melakukan perbaikan atau perubahan dalam hidup					
40	Saya dapat mempercayai teman-teman dan mereka tahu mereka bisa mempercayai saya					
41	Saya merasa telah melakukan banyak hal dalam hidup					
42	Membandingkan diri sendiri dengan teman dan kenalan membuat saya merasa diri saya lebih baik					

Lampiran 2 Instrumen Aktivitas Fisik

Pertanyaan		Respon	Kode
Aktivitas saat bekerja (aktivitas termasuk kegiatan belajar, latihan, Aktivitas rumah tangga, dll)			
1.	Apakah pekerjaan sehari-hari Anda memerlukan aktivitas kerja berat (seperti mengangkat beban berat) sehingga menyebabkan bernafas lebih cepat dan jantung berdegup lebih kencang selama minimal 10 menit per hari?	(1) Ya (<i>lanjut ke no. 2</i>) (2) Tidak (<i>langsung ke no.4</i>)	P1
2.	Dalam satu minggu, berapa hari anda melakukan aktivitas berat sebagai bagian dari pekerjaan?	___hari	P2
3.	Dalam satu hari, berapa lama waktu yang anda gunakan untuk melakukan aktivitas berat di tempat kerja?	Jam : Menit __ : __	P3
4.	Apakah pekerjaan Anda memerlukan aktivitas kerja sedang (seperti berjalan cepat atau mengangkat barang yang ringan) yang menyebabkan sedikit peningkatan pada pernapasan dan denyut jantung setidaknya selama minimal 10 menit per hari?	(1) Ya (<i>lanjut ke no.5</i>) (2) Tidak (<i>langsung ke no.7</i>)	P4
5.	Dalam satu minggu, berapa hari anda melakukan aktivitas sedang sebagai bagian dari pekerjaan?	___hari	P5
6.	Dalam satu hari, berapa lama waktu yang anda gunakan untuk melakukan aktivitas sedang di tempat kerja?	Jam : Menit __ : __	P6
Perjalanan dari tempat ke tempat (Perjalanan ke tempat kerja, belanja, ke supermarket, dll)			
7.	Apakah Anda berjalan kaki atau bersepeda minimal 10 menit setiap harinya untuk pergi ke suatu tempat?	(1) Ya (<i>lanjut ke no.2</i>) (2) Tidak (<i>langsung ke no.10</i>)	P7
8.	Berapa hari dalam seminggu anda berjalan kaki atau bersepeda (minimal 10 menit) untu pergi ke suatu tempat?	___hari	P8
9.	Berapa lama dalam 1 hari biasanya Anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat?	Jam : Menit __ : __	P9
Aktivitas Waktu Luang (Olahraga, fitness, dan rekreasi lainnya)			
10.	Apakah anda melakukan olahraga berat, rekreasi atau aktivitas yang menyebabkan peningkatan pada pernapasan atau denyut jantung (misalnya lari atau futsal, fitness, basket) di waktu luang selama setidaknya 10 menit per hari?	1) Ya (<i>lanjut ke no.11</i>) (2) Tidak (<i>langsung ke no.13</i>)	P10
11.	Berapa hari dalam seminggu biasanya Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang merupakan aktivitas berat?	___hari	P11
12.	Berapa lama Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang merupakan aktivitas berat dalam 1 hari?	Jam : Menit __ : __	P12
13.	Apakah anda melakukan kegiatan olahraga sedang atau aktivitas yang tidak terlalu berat yang menyebabkan sedikit peningkatan pada pernapasan dan denyut jantung (misalnya jalan cepat, bersepeda, renang atau voli) selama	(1) Ya (<i>lanjut ke no.14</i>) (2) Tidak (<i>lanjut ke no.16</i>)	P13

	setidaknya 10 menit per hari?		
14.	Berapa hari dalam seminggu biasanya Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang merupakan aktivitas sedang?	__hari	P14
15.	Berapa lama Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang merupakan aktivitas sedang dalam 1 hari?	Jam : Menit __ : __	P15
Tidak banyak bergerak (Aktivitas yang tidak memerlukan banyak gerak seperti duduk atau berbaring, KECUALI tidur)			
16.	Berapa lama Anda duduk atau berbaring dalam 1 hari?	Jam : Menit __ : __	P16

Lampiran 3. Uji Validitas

Aitem	Pearson's r	p-value	Aitem	Pearson's r	p-value
1	0.320	0.025	22	0.333	0.019
2	0.292	0.042	23	0.280	0.049
3	0.342	0.016	24	0.401	0.004
4	0.287	0.046	25	0.604	<0.001
5	0.463	<0.001	26	0.557	<0.001
6	0.517	<0.001	27	0.435	0.002
7	0.465	<0.001	28	0.458	<0.001
8	0.531	<0.001	29	0.380	0.007
9	0.382	0.007	30	0.368	0.009
10	0.543	<0.001	31	0.610	<0.001
11	0.289	0.048	32	0.448	0.001
12	0.626	<0.001	33	0.306	0.032
13	0.285	0.047	34	0.458	<0.001
14	0.590	<0.001	35	0.385	0.006
15	0.438	0.002	36	0.328	0.021
16	0.432	0.002	37	0.430	0.002
17	0.468	<0.001	38	0.287	0.046
18	0.425	0.002	39	0.354	0.012
19	0.402	0.004	40	0.291	0.042
20	0.394	0.005	41	0.354	0.013
21	0.364	0.010	42	0.468	<0.001

Lampiran 4. Uji Reliabilitas

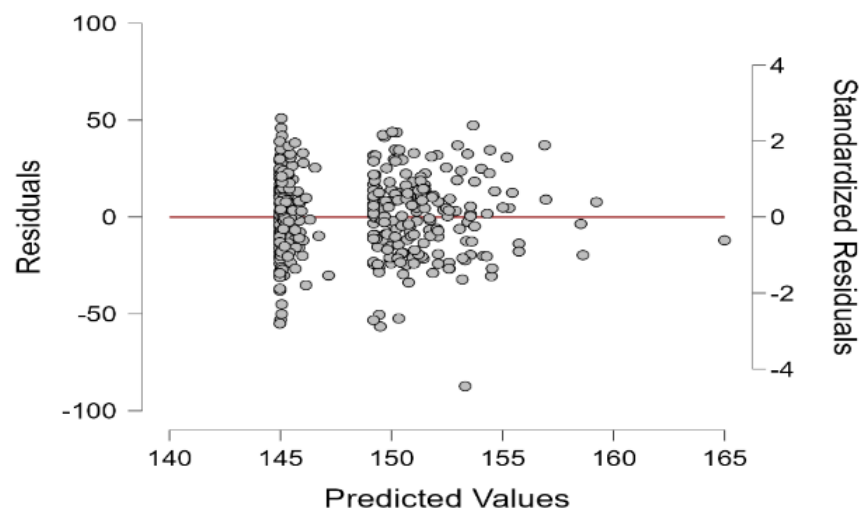
Frequentist Scale Reliability Statistics

Estimate	Cronbach's α
Point estimate	0.841

Lampiran 5. Uji Normalitas

Variabel	N	Kolmogorov-Smirnov	Sig. (p)
PWB	479	0.218	0.0
GPAQ	479	0.126	0.0

Lampiran 6. Uji Heterokedastisitas



Lampiran 7. Uji Multikolinieritas

Variabel	Koefisien		Ket.
	Tolerance	VIF	
Aktivitas Fisik	0.632	1.582	Tidak terjadi multikolinearitas
Jenis Kelamin	0.565	1.769	Tidak terjadi multikolinearitas
Jenis Kelamin*Aktivitas Fisik	0.567	1.762	Tidak terjadi multikolinearitas
a. Dependent Variable: Kesejahteraan psikologis			

Lampiran 8. Uji Deskripsi Statistik

Descriptive Statistics

	PWB	GPAQ
Valid	479	479
Missing	0	0
Mean	136.096	2926.672
Std. Deviation	15.369	3764.027
Minimum	81.000	0.000
Maximum	210.000	31280.000

Lampiran 9. Uji Hipotesis

Model	R	R Square	Adjusted R Square	RMSE
1	0,077	0,006	-0,000	1.000

	Unstandardized	Standard Error	Standardized	T Statistics	P Values
Aktivitas Fisik -> PWB	-0,091	0,058	-0,091	-1.555	0,121
Jenis Kelamin -> PWB	-0,080	0,098		-0,821	0,412
Aktivitas Fisik*JK -> PWB	0,047	0,104		0,452	0,651

Lampiran 10. Hasil Turnitin

Turnitin Originality Report					
Processed on: 19-Jul-2026 11:03 WIB ID: 2861555696 Word Count: 15209 Submitted: 1 Cek Revisi By 220401110221 NABILA RACHMAN	<table> <tr> <th>Similarity Index</th><th>Similarity by Source</th></tr> <tr> <td>19%</td><td> Internet Sources: 10% Publications: 11% Student Papers: 6% </td></tr> </table>	Similarity Index	Similarity by Source	19%	Internet Sources: 10% Publications: 11% Student Papers: 6%
Similarity Index	Similarity by Source				
19%	Internet Sources: 10% Publications: 11% Student Papers: 6%				
< 1% match (Internet from 05-Sep-2019) http://ejournal.uni.edu/index.php/ITIKOB/article/download/10058/9497					
< 1% match (Internet from 30-Apr-2026) https://repository.ukwms.ac.id/4/cvint/12913/21/ABSTRAK.pdf					
< 1% match (student papers from 03-Oct-2022) Submitted to Krida Wacana Christian University on 2022-10-03					
< 1% match (Internet from 07-Dec-2025) https://repository.bakrie.ac.id/12519/1/D0.%20Cover.pdf					
< 1% match (Internet from 09-Jul-2025) https://idinet.uniriga.es/descarga/articulo/10069708.pdf					
< 1% match (Internet from 17-Apr-2019) https://yodokumen.com/oragindo.html					
< 1% match (student papers from 05-Feb-2026) Submitted to Universitas Havam Wunuk Perbanas on 2026-02-05					
< 1% match (Internet from 03-Apr-2026) https://repository.unsoed.ac.id/6696/9/DAFTAR%20PUSTAKA-Adha%20Dideh%20Apriliyani-G1D014023-Skripsi-2018_1.pdf					
< 1% match (student papers from 26-Jun-2021) Submitted to Bellevue Public School on 2021-06-26					
< 1% match (student papers from 26-Jun-2021) Submitted to Bellevue Public School on 2021-06-26					
< 1% match (student papers from 03-Jun-2026) Submitted to FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS on 2026-06-03					
< 1% match (Rizviyaldi Rizviyaldi, Nuryani Sidarta. "Pengaruh aktivitas fisik terhadap kapasitas memori kerja pada pelajar SMA", Jurnal Biomedika dan Kesehatan, 2019) Rizviyaldi Rizviyaldi, Nuryani Sidarta. "Pengaruh aktivitas fisik terhadap kapasitas memori kerja pada pelajar SMA". Jurnal Biomedika dan Kesehatan, 2019					
< 1% match (Internet from 18-Mar-2024) https://repository.uniba.ac.id/28899/1/FINAL%20SKRIPSI_BELVA%20PRATHIDINA_G1C118078.pdf					
< 1% match (Internet from 25-Jan-2024) https://www.orafiah.com/es/literature-selections/rvff-psychological-scale-of-well-being/					
< 1% match (Silmi Yaser Al Farisi, Ghea Amalia Arpandy, Aziza Fitriah. "Hubungan Antara Fear of Failure dengan Perfeksionisme pada Mahasiswa", Jurnal Psikologi, 2024) Silmi Yaser Al Farisi, Ghea Amalia Arpandy, Aziza Fitriah. "Hubungan Antara Fear of Failure dengan Perfeksionisme pada Mahasiswa". Jurnal Psikologi, 2024					