

HALAMAN SAMPUL

LAPORAN PENELITIAN

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, STATUS GIZI, DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA



TIM PENGUSUL

KETUA	:	Andi Abdul Rahman, S.Pd.,M.Pd.	NIDN	:	0920119801
ANGGOTA	:	Andika Marzuki, S.Pd.,M.Pd.	NIDN	:	0915129203
		Adelvin Sangkalbu	NIM	:	2389201002
		Aldi	NIM		2389201003
		Abd.Risal	NIM		2389201001

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA
TAHUN 2023**

HALAMAN PENGESAHAN

PENELITIAN MASYARAKAT UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA

1. Judul Kegiatan : Hubungan Aktivitas Fisik, Status Gizi, dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima
2. Ketua Tim Penelitian :
 - a. Nama Lengkap : Andi Abdul Rahman, S.Pd.,M.Pd.
 - b. NIDN : 0920119801
 - c. Jabatan/golongan : Dosen Tetap/III b
 - d. Program Studi : Ilmu Keolahragaan
 - e. Bidang Keahlian : Karate
 - f. Alamat Surel : andirahman1992@gmail.com
- Anggota Tim Penyusul :
 - a. Jumlah Anggota : 4
 - b. Nama Anggota 1/ Bidang Keahlian : Andika Marzuki, S.Pd.,M.Pd.
 - c. Nama Anggota 2/ Bidang Keahlian : Adelvin Sangkalbu
- Lokasi Kegiatan :
 - a. Wilayah mitra : Kampus 2 Universitas Cahaya Prima (Desa/Kecamatan)
 - b. Kabupaten Kota : Bone
 - c. Provinsi : Sulawesi Selatan
- Luaran Yang dihasilkan : Hubungan Aktivitas Fisik, Status Gizi, dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan
- Periode Pelaksanaan : 1 Oktober – 12 Desember 2023

Menyetujui
Dekan



Dr. M. Awaluddin A., S.Sos, M.Si.
NIDN. 0922098505

Bone 15 Maret 2023

Ketua Penelitian



Andi Abdul Rahman, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0920119801

Mengetahui
Ka. LPPM



Dr. Yusriadi

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
DAFTAR ISI	iii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2. 1 Aktivitas Fisik	5
2.2 Status Gizi	6
2.3 Kesejahteraan Psikologis (<i>Psychological Well-Being</i>)	7
2.4 Kerangka Konseptual dan Hipotesis Penelitian	8
BAB III METODE PENELITIAN	10
3.1 Jenis Penelitian	10
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	10
3.3 Populasi dan Sampel	11
3.4 Instrumen Penelitian	11
3.4 Teknik Analisis Data	12
BAB IV HASIL PENELITIAN	14
4.1 Gambaran Umum dan Karakteristik Responden	14
4.2 Hasil Analisis Deskriptif Variabel Penelitian	14
4.3 Hasil Uji Hipotesis (Analisis Inferensial)	17
BAB V PEMBAHASAN	21
5.1 Analisis Kritis Kontribusi Aktivitas Fisik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa	21
5.2 Eksplorasi Hubungan Status Gizi dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa	22
5.3 Analisis Komprehensif Hubungan Simultan dan Faktor Determinasi Eksternal	23
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	26
6.1 Kesimpulan	26
6.2 Saran	26
REFERENSI	27

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan merupakan kondisi yang kompleks dan tidak hanya mencakup bebas dari penyakit secara fisik, tetapi juga melibatkan dimensi psikologis dan sosial yang seimbang (World Health Organization, 2022). Pada fase remaja akhir menuju dewasa awal, individu yang berstatus sebagai mahasiswa di perguruan tinggi sering kali mengalami transisi hidup yang signifikan. Mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik yang tinggi, tuntutan adaptasi sosial yang baru, serta perubahan gaya hidup mandiri. Jika tidak dikelola dengan baik, tekanan-tekanan ini dapat memicu stres, kecemasan, dan penurunan kualitas hidup secara menyeluruh (Pascoe et al., 2020).

Mahasiswa Ilmu Keolahragaan memiliki karakteristik akademik dan aktivitas harian yang unik dibandingkan dengan mahasiswa dari disiplin ilmu non-olahraga. Pembelajaran mereka secara inheren didominasi oleh praktik lapangan, latihan fisik, dan penguasaan keterampilan motorik. Di satu sisi, intensitas ini berpotensi menjaga kebugaran mereka. Namun di sisi lain, fenomena modern seperti digitalisasi, tingginya penggunaan teknologi (*screen-time*), beban tugas laporan ilmiah, serta manajemen waktu yang buruk tetap mengintai dan berpotensi memicu pergeseran ke arah gaya hidup sedenter (pola hidup kurang bergerak) (Ammar et al., 2020). Oleh karena itu, asumsi bahwa mahasiswa olahraga pasti memiliki tingkat aktivitas fisik dan status gizi yang ideal perlu diuji secara empiris.

Aktivitas fisik yang teratur secara ilmiah telah terbukti menjadi salah satu pilar utama dalam menjaga kesehatan holistik. Secara fisiologis, aktivitas fisik membantu mengendalikan berat badan dan mengoptimalkan metabolisme tubuh. Secara psikologis, aktivitas fisik merangsang pelepasan neurotransmitter seperti endorfin, dopamin, dan serotonin yang berfungsi sebagai peredam stres

alami dan peningkat suasana hati (*mood*) (Mikkelsen et al., 2021). Kurangnya aktivitas fisik pada mahasiswa dapat memicu penurunan fungsi kognitif dan meningkatkan kerentanan terhadap gangguan mental emosional.

Selain aktivitas fisik, status gizi yang diukur melalui Indeks Massa Tubuh (IMT) juga menjadi indikator krusial bagi performa dan kesehatan mahasiswa. Status gizi yang optimal (normal) berkontribusi langsung pada efisiensi fungsi tubuh dan stabilitas emosi. Sebaliknya, masalah gizi seperti gizi kurang (*underweight*) akibat diet ekstrem, atau gizi lebih (*overweight* dan obesitas) akibat konsumsi makanan cepat saji dapat memicu masalah kepercayaan diri, gangguan citra tubuh (*body image*), hingga kelelahan kronis yang berdampak buruk pada aspek psikologis (Wang et al., 2022).

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) merupakan komponen esensial yang mencerminkan bagaimana seorang individu mampu menerima dirinya, mengembangkan hubungan positif dengan orang lain, memiliki otonomi, menguasai lingkungannya, serta memiliki arah dan tujuan hidup yang jelas (Ryff, 1989). Mahasiswa yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik, mempertahankan motivasi belajar, serta menunjukkan tingkat resiliensi yang lebih tinggi (Ryff, 2014). Sejumlah penelitian juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang memadai dan status gizi yang baik berhubungan positif dengan peningkatan kesejahteraan psikologis pada kelompok usia dewasa muda (Brailovskaia et al., 2021)

Berdasarkan dinamika tersebut, Universitas Cahaya Prima sebagai lembaga pencetak calon praktisi olahraga perlu memiliki data riil mengenai kondisi mahasiswanya. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis secara mendalam mengenai "Hubungan Aktivitas

Fisik, Status Gizi, dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima".

1.2 Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima?
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan status gizi secara simultan (bersama-sama) terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui dan menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima.
2. Untuk mengetahui dan menganalisis hubungan antara status gizi dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima.
3. Untuk mengetahui dan menganalisis hubungan aktivitas fisik dan status gizi secara simultan (bersama-sama) terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah ilmiah dan literatur dalam bidang ilmu keolahragaan, psikologi olahraga, dan ilmu gizi, khususnya mengenai interaksi

antara aktivitas fisik harian, komposisi tubuh (IMT), dan kesehatan mental pada kelompok dewasa awal.

2. Manfaat Praktis

- a) Bagi Mahasiswa: Sebagai refleksi diri untuk menjaga konsistensi aktivitas fisik dan pola makan demi tercapainya kesehatan mental yang stabil.
- b) Bagi Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima: Sebagai data dasar dan bahan evaluasi dalam merancang kebijakan akademis, program promosi kesehatan kampus, atau penyediaan layanan konseling mahasiswa.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2. 1 Aktivitas Fisik

a) Pengertian dan Hakikat Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik didefinisikan secara universal sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi di atas tingkat metabolisme basal. Menurut World Health Organization (WHO) aktivitas fisik merupakan payung besar yang mencakup semua bentuk pergerakan tubuh dalam kehidupan sehari-hari, termasuk selama bekerja, bermain, melakukan tugas rumah tangga, dan rekreasi. Hal ini membedakannya dengan istilah olahraga (*exercise*), yang merupakan bagian dari aktivitas fisik yang terstruktur, terencana, repetitif, dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Bull et al., 2020).

Bagi mahasiswa program studi Ilmu Keolahragaan, aktivitas fisik memiliki dimensi yang unik karena mereka terikat secara akademis melalui kurikulum berbasis praktik lapangan yang membutuhkan performa fisik optimal.

b) Klasifikasi dan Intensitas Aktivitas Fisik

Kebutuhan energi dan dampak fisiologis dari aktivitas fisik sangat bergantung pada intensitasnya. Berdasarkan besarnya energi yang dikeluarkan, WHO (2020) mengategorikan aktivitas fisik menjadi tiga tingkatan:

- 1) Aktivitas Fisik Ringan: Gerakan harian yang memerlukan sedikit usaha fisik dan tidak menyebabkan perubahan signifikan pada frekuensi napas atau detak jantung (misalnya, berjalan santai di area kampus atau mengetik tugas).
- 2) Aktivitas Fisik Sedang: Aktivitas yang membutuhkan energi berkelanjutan dan secara nyata meningkatkan denyut jantung serta frekuensi napas, namun individu masih mampu

berbicara dalam kalimat lengkap secara nyaman (Mikkelsen dkk., 2019). Contohnya adalah berjalan cepat atau bersepeda santai menuju kampus.

- 3) Aktivitas Fisik Berat: Jenis aktivitas yang membutuhkan usaha fisik yang besar, menyebabkan pernapasan menjadi sangat cepat (*terengah-engah*), dan meningkatkan denyut jantung secara signifikan (Herbert dkk., 2020). Contoh aktivitas berat meliputi berlari cepat (*sprinting*), latihan sirkuit, permainan kompetitif (sepak bola/basket), serta latihan beban intensitas tinggi yang sering dijumpai pada perkuliahan mahasiswa olahraga.

2.2 Status Gizi

a) Pengertian Status Gizi

Status gizi adalah manifestasi fisik dari keadaan keseimbangan tubuh yang dihasilkan oleh interaksi antara asupan zat gizi dari makanan dengan pemanfaatan zat gizi tersebut untuk kebutuhan biologis dan aktivitas fisik. Ketika asupan zat gizi seimbang dengan energi yang dikeluarkan, tubuh akan mencapai status gizi normal. Pada populasi mahasiswa keolahragaan, pemeliharaan status gizi yang ideal sangat penting untuk mendukung kapasitas fungsional otot dan fase pemulihan (*recovery*) pasca-aktivitas berat (Wang et al., 2022).

b) Penilaian Status Gizi Menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT)

Penilaian status gizi secara antropometri paling efektif diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT merupakan alat skrining universal untuk mengestimasi tingkat lemak tubuh berdasarkan proporsi berat badan dan tinggi badan menggunakan rumus (World Health Organization, 2021):

$$\text{Berat Badan} = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

Klasifikasi kategori IMT yang digunakan dalam penelitian ini merujuk pada standar baku berikut:

Tabel 2.1. Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)

Nilai IMT (kg/m ²)	Kategori Status Gizi
< 18,5	Kurus (<i>Underweight</i>)
18,5 – 24,9	Normal / Ideal
25,0 – 29,9	Kelebihan Berat Badan (<i>Overweight</i>)
≥ 30,0	Obesitas (<i>Obesity</i>)

2.3 Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*)

a) Definisi dan Konsep Eudaimonik

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) adalah sebuah konstruk psikologis positif multidimensional yang menggambarkan berfungsinya aspek mental individu secara optimal dalam mengaktualisasikan potensi sejatinya (Ryff, 2019). Konsep ini berakar pada pendekatan *eudaimonia*, yang memandang kebahagiaan sebagai proses perjuangan individu untuk menemukan makna hidup, pertumbuhan pribadi, dan pencapaian tujuan hidup yang hakiki, bukan sekadar kesenangan hedonis sesaat (Ryff, 2014).

b) Enam Dimensi Kesejahteraan Psikologis Model Ryff

Kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini diukur secara komprehensif melalui enam dimensi operasional yang dikembangkan oleh (Ryff, 1989):

- 1) Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*): Kemampuan mahasiswa untuk memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui kelebihan dan kekurangan diri.
- 2) Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relations with Others*): Kapasitas dalam membangun hubungan interpersonal yang diwarnai oleh rasa saling percaya dan empati.
- 3) Otonomi (*Autonomy*): Kemandirian perilaku dan kemampuan menolak tekanan sosial dari teman sebaya.

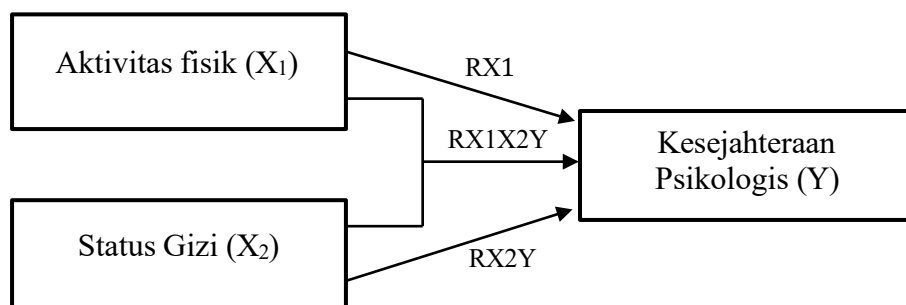
- 4) Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*): Keahlian mahasiswa dalam mengelola dan memanfaatkan kondisi lingkungan kampus demi mendukung proses belajar.
- 5) Tujuan Hidup (*Purpose in Life*): Kepemilikan orientasi, arah, dan keyakinan bahwa hidup yang dijalani memiliki makna serta target akademis yang jelas.
- 6) Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*): Komitmen berkelanjutan untuk terus mengembangkan potensi diri seiring berjalannya waktu.

2.4 Kerangka Konseptual dan Hipotesis Penelitian

a) Kerangka Konseptual

Penelitian ini didasarkan pada premis integratif bahwa kesehatan fisik memiliki hubungan timbal balik dengan kesehatan mental. Aktivitas fisik (X_1) bertindak sebagai stimulus biologis yang merangsang hormon peningkat suasana hati di otak (Mikkelsen dkk., 2019), sementara Status Gizi (X_2) menjamin keseimbangan metabolik yang mendukung stabilitas emosi (Wang et al., 2022). Hubungan struktural antar-variabel dapat dilihat pada gambar 2.1 berikut ini.

Gambar 2.1. Desain Penelitian



b) Hipotesis Penelitian

- 1) H_1 : Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima.
- 2) H_2 : Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima.

- 3) H_3 : Terdapat hubungan yang signifikan secara simultan (bersama-sama) antara aktivitas fisik dan status gizi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk menguji hubungan antarvariabel melalui data numerik yang dianalisis menggunakan prosedur statistik sehingga menghasilkan kesimpulan yang objektif. Desain korelasional bertujuan untuk mengidentifikasi kekuatan dan arah hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel penelitian (Creswell & Creswell, 2018). Pendekatan waktu yang digunakan adalah *cross-sectional*, yaitu pengumpulan data variabel penelitian dilakukan pada satu waktu tertentu secara simultan sehingga mampu menggambarkan hubungan antarvariabel pada periode pengamatan yang sama (Setia, 2016).

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

- a) Tempat Penelitian: Penelitian ini dilaksanakan di lingkungan Kampus 2 Universitas Cahaya Prima yang beralamat di Walenae, Kecamatan Tanete Riattang, Kabupaten Bone, Provinsi Sulawesi Selatan (Kode Pos: 92711). Pemilihan lokasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa karakteristik mahasiswa Ilmu Keolahragaan di kampus tersebut relevan dengan pemenuhan kriteria variabel yang diteliti.
- b) Waktu Penelitian: Pengumpulan data dan observasi lapangan dilaksanakan mulai tanggal 1 Maret 2024 sampai dengan 12 April 2024. Proses pengambilan data instrumen dilakukan pada sore hari, yaitu mulai pukul 15.30 WITA hingga selesai, menyesuaikan dengan jadwal luang mahasiswa setelah menyelesaikan perkuliahan teori maupun praktik.

3.3 Populasi dan Sampel

- 1) Populasi Penelitian: Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif yang terdaftar pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima yang berjumlah 22 mahasiswa.
- 2) Sampel Penelitian: Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 22 mahasiswa.
- 3) Teknik Sampling: Teknik *total sampling* atau sampel jenuh digunakan karena jumlah populasi relatif kecil sehingga seluruh anggota populasi dijadikan responden penelitian. Teknik ini memungkinkan peneliti memperoleh gambaran yang lebih komprehensif terhadap karakteristik populasi yang diteliti (Sugiyono, 2022). Karena jumlah populasi yang relatif kecil dan terbatas (kurang dari 100 orang), maka seluruh anggota populasi mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima tersebut dijadikan sebagai sampel penelitian.

3.4 Instrumen Penelitian

Data dalam penelitian ini dikumpulkan dengan menggunakan tiga jenis instrumen pengukuran utama yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya, yaitu:

- a) Aktivitas Fisik: Diukur menggunakan kuesioner *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) versi pendek. Instrumen ini mencatat jenis dan durasi aktivitas fisik yang dilakukan responden dalam 7 hari terakhir, meliputi aktivitas berat, sedang, berjalan kaki, dan waktu duduk harian. Hasil IPAQ dikonversi ke dalam satuan MET-menit/minggu untuk mengelompokkan mahasiswa ke dalam kategori aktivitas fisik rendah, sedang, atau tinggi (Craig et al., 2003).
- b) Status Gizi: Diukur secara objektif melalui metode antropometri. Peneliti menggunakan alat ukur *stadiometer* untuk mengukur tinggi badan (dalam meter) dan timbangan digital standar

untuk mengukur berat badan (dalam kilogram). Data ini kemudian diformulasikan ke dalam rumus Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk menentukan kategori status gizi responden (kurus, normal, *overweight*, atau obesitas) (WHO, 2021).

- c) Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*): Diukur menggunakan skala psikologis *Ryff Psychological Well-Being Scale* (RPWBS). Instrumen ini menggunakan skala Likert yang menjabarkan enam dimensi kesejahteraan psikologis (penerimaan diri, hubungan positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi). Skor kumulatif dari kuesioner ini mengonversikan kondisi mental responden ke dalam kategori rendah, sedang, atau tinggi.

3.4 Teknik Analisis Data

Setelah seluruh data terkumpul, proses pengolahan dan analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik berbasis komputer melalui beberapa tahapan pengujian berikut:

- a) Analisis Statistik Deskriptif: Digunakan untuk memberikan gambaran umum atau deskripsi mengenai karakteristik demografi responden, distribusi frekuensi, nilai persentase, rerata (*mean*), dan standar deviasi dari masing-masing variabel (aktivitas fisik, status gizi, dan kesejahteraan psikologis).
- b) Uji Prasyarat Analisis (Uji Normalitas): Sebelum melakukan uji hipotesis inferensial, dilakukan uji normalitas data (misalnya dengan metode *Kolmogorov-Smirnov* atau *Shapiro-Wilk*). Uji ini bertujuan untuk memastikan apakah sebaran data dari variabel-variabel penelitian berdistribusi secara normal sebagai syarat penggunaan statistik parametrik.
- c) Uji Korelasi Parsial (*Pearson Product Moment*): Digunakan untuk menguji secara mandiri (parsial) arah dan kekuatan hubungan antara variabel Aktivitas Fisik (X_1) dengan

Kesejahteraan Psikologis (Y), serta variabel Status Gizi (X_2) dengan Kesejahteraan Psikologis (Y).

- d) Analisis Regresi Linear Berganda: Digunakan untuk menguji hipotesis ketiga, yaitu mengukur apakah terdapat hubungan dan pengaruh yang signifikan secara simultan (bersama-sama) antara Aktivitas Fisik (X_1) dan Status Gizi (X_2) terhadap Kesejahteraan Psikologis (Y). Pengujian ini juga akan menghasilkan nilai koefisien determinasi (R^2) untuk mengetahui seberapa besar persentase kontribusi variabel fisik terhadap variasi variabel mental mahasiswa (Field, 2018).

BAB IV

HASIL PENELITIAN

4.1 Gambaran Umum dan Karakteristik Responden

Penelitian ini berlokasi di Kampus 2 Universitas Cahaya Prima, Walenae, Kabupaten Bone. Responden yang terlibat merupakan seluruh mahasiswa aktif pada Program Studi Ilmu Keolahragaan yang memenuhi kriteria inklusi populasi melalui teknik *total sampling*, dengan jumlah keseluruhan mencapai 22 mahasiswa.

Dari aspek demografis, seluruh responden berada pada rentang usia dewasa awal (*emerging adulthood*), yaitu 19 hingga 21 tahun. Fase usia ini secara psikologis dan sosiologis dikenal sebagai masa transisi penuh gejolak (*storm and stress*), di mana mahasiswa dituntut untuk mandiri dalam mengelola waktu, menentukan pola makan, sekaligus mempertahankan performa akademik serta fisik di perkuliahan yang bersifat praktikal. Dominasi gender pada program studi ini adalah laki-laki, yang secara kultural dan fungsional selaras dengan tingginya minat pada program studi berbasis ketangkasan fisik.

4.2 Hasil Analisis Deskriptif Variabel Penelitian

a) Distribusi Deskriptif Variabel Aktivitas Fisik (X_1)

Aktivitas fisik diukur menggunakan instrumen *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) versi pendek. Kuesioner ini mengukur durasi dan frekuensi aktivitas berat, sedang, berjalan kaki, serta durasi sedenter (duduk) dalam 7 hari terakhir, yang kemudian dikonversikan ke dalam satuan *Metabolic Equivalent Task* (MET-menit/minggu). Data yang diperoleh disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa ($N = 22$)

No	Kategori Aktivitas Fisik	Rentang Skor (MET)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
----	--------------------------	--------------------	---------------	----------------

1	Tinggi	> 3000 MET-menit/minggu	10	45,5%
2	Sedang	600 - 3000 MET-menit/minggu	9	40,9%
3	Rendah	< 600 MET-menit/minggu	3	13,6%
Total			22	100%



Gambar 4.1. Dokumentasi Pelaksanaan Tes Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan

Berdasarkan Tabel 4.1, terlihat bahwa mayoritas mahasiswa berada pada rumpun aktivitas fisik tinggi dan sedang dengan persentase akumulatif mencapai 86,4%. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa Ilmu Keolahragaan secara rutin terlibat dalam latihan fisik intensitas tinggi, baik yang terintegrasi dalam mata kuliah praktik (seperti atletik, senam, sepak bola, dan renang) maupun aktivitas olahraga mandiri di luar jam kuliah. Namun, perhatian khusus perlu diberikan pada kategori rendah yang mencakup 3 mahasiswa (13,6%). Angka ini membuktikan adanya sekelompok kecil mahasiswa yang meskipun berada di rumpun ilmu olahraga, tetap memiliki kecenderungan gaya hidup kurang bergerak (*sedentary lifestyle*).

b) Distribusi Deskriptif Variabel Status Gizi (X₂)

Status gizi diperoleh melalui perhitungan objektif Indeks Massa Tubuh (IMT), yang mengonversikan rasio berat badan dalam kilogram dengan kuadrat tinggi badan dalam satuan

meter (kg/m^2). Data antropometri ini mencerminkan keseimbangan metabolik nyata dari para atlet akademis ini, dengan rincian data sebagai berikut:

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Status Gizi Mahasiswa (N = 22)

No	Kategori Status Gizi	Rentang IMT (kg/m^2)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Kurus (<i>Underweight</i>)	$< 18,5$	2	9,1%
2	Normal / Ideal	18,5 - 24,9	14	63,6%
3	Kelebihan Berat Badan (<i>Overweight</i>)	25,0 - 29,9	4	18,2%
4	Obesitas (<i>Obesity</i>)	$\geq 30,0$	2	9,1%
Total			22	100%



Gambar 4.2. Dokumentasi Pengukuran Antropometri Mahasiswa untuk Penentuan Indeks Massa Tubuh (IMT)

Data pada Tabel 4.2 menunjukkan bahwa 14 mahasiswa (63,6%) memiliki status gizi normal yang sangat mendukung untuk performa kinestetik. Namun, sebaran data pada kategori non-ideal cukup mencolok, yaitu mencapai 36,4% jika mengakumulasikan kategori kurus, *overweight*, dan obesitas. Keberadaan mahasiswa dengan berat badan berlebih (*overweight* dan obesitas) sebanyak 6 orang (27,3%) mengindikasikan adanya disfungsi manajemen nutrisi harian yang berpotensi menghambat kelincahan dan daya tahan fisik mereka saat beraktivitas di lapangan.

c) Distribusi Deskriptif Variabel Kesejahteraan Psikologis (Y)

Evaluasi terhadap derajat kesehatan mental menggunakan *Ryff Psychological Well-Being Scale* (RPWBS) yang menelisik enam pilar kesejahteraan eudaimonik (otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif, tujuan hidup, dan penerimaan diri). Skor kumulatif instrumen dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa (N = 22)

No	Kategori Kesejahteraan	Rentang Skor Kumulatif	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Tinggi	Rentang Skor Atas	11	50,0%
2	Sedang	Rentang Skor Menengah	8	36,4%
3	Rendah	Rentang Skor Bawah	3	13,6%
Total			22	100%

Tabel 4.3 memberikan visualisasi bahwa tepat separuh dari total sampel (50,0%) merasakan kepuasan hidup dan kemandirian psikologis yang tinggi. Hal ini menandakan resiliensi mental yang baik dalam merespons tekanan tugas. Di sisi lain, akumulasi mahasiswa pada kategori sedang dan rendah mencapai 50,0% (11 mahasiswa). Angka ini menunjukkan bahwa beban psikososial, kecemasan akademis, serta dinamika adaptasi sebagai mahasiswa di perantauan masih membayangi sebagian besar kehidupan emosional mereka.

4.3 Hasil Uji Hipotesis

a) Uji Korelasi Parsial

Uji korelasi *Pearson Product Moment* digunakan untuk membedah arah serta kekuatan hubungan linier antarvariabel secara mandiri dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Hasil pengujian statistik disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4.4. Rangkuman Koefisien Korelasi Parsial Pearson

Variabel Independen	Variabel Dependen	Koefisien Korelasi (r)	Nilai p (Sig.)	Keterangan
Aktivitas Fisik (X ₁)	Kesejahteraan Psikologis (Y)	0,545	0,009	Hubungan Positif, Kuat, Berarti
Status Gizi (X ₂)	Kesejahteraan Psikologis (Y)	0,435	0,043	Hubungan Positif, Sedang, Berarti

- 1) Pengujian Hipotesis 1 (H₁): Berdasarkan Tabel 4.4, korelasi antara Aktivitas Fisik (X₁) dengan Kesejahteraan Psikologis (Y) menghasilkan angka $r = 0,545$ dengan nilai signifikansi $p = 0,009$. Karena nilai $p < 0,05$, maka H₁ diterima. Hal ini membuktikan adanya hubungan positif yang signifikan dan kuat; artinya, semakin tinggi intensitas aktivitas fisik yang dilakukan oleh mahasiswa, maka akan diikuti dengan peningkatan skor kesejahteraan psikologis mereka secara linier.
- 2) Pengujian Hipotesis 2 (H₂): Hasil korelasi antara Status Gizi (X₂) dengan Kesejahteraan Psikologis (Y) menunjukkan nilai $r = 0,435$ dengan signifikansi $p = 0,043$. Karena nilai $p < 0,05$, maka H₂ diterima. Hal ini mengonfirmasi adanya korelasi positif dalam kategori sedang/cukup. Maknanya, perbaikan status gizi ke arah rentang normal secara nyata berhubungan dengan penguatan stabilitas psikologis mahasiswa.

b) Uji Regresi Linear Berganda

Guna menguji hubungan simultan (bersama-sama) antara variabel Aktivitas Fisik (X₁) dan Status Gizi (X₂) terhadap Kesejahteraan Psikologis (Y), dilakukan analisis regresi linear berganda. Pengujian ini menghasilkan nilai koefisien korelasi ganda, koefisien determinasi, nilai F hitung melalui Uji ANOVA, serta koefisien parameter konstanta. Rangkuman hasil pengolahan data statistik regresi disajikan pada Tabel 4.5 dan Tabel 4.6 berikut:

Tabel 4.5. Ringkasan Hasil Uji Model Regresi (*Model Summary & ANOVA*)

Variabel Independen	Koefisien Korelasi Ganda (R)	Koefisien Determinasi (R ²)	Nilai Fhitung	(p-value)	Kesimpulan
Aktivitas Fisik (X ₁) & Status Gizi (X ₂)	0,612	0,375	5,70	0,011	Signifikan

Tabel 4.6. Koefisien Parameter Persamaan Regresi (*Coefficients*)

Model	Koefisien Regresi Unstandardized (B)	Std. Error	Nilai thitung	(p-value)
(Constant)	32,15	6,432	4,99	0,000
Aktivitas Fisik (X ₁)	0,214	0,078	2,74	0,013
Status Gizi (X ₂)	1,085	0,512	2,12	0,047

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 4.5, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,011. Karena nilai *p-value* jauh di bawah ambang batas kesalahan $\alpha = 0,05$ ($0,011 < 0,05$), maka diambil keputusan statistik bahwa Hipotesis Ketiga (H₃) diterima. Hal ini memberikan bukti empiris bahwa Aktivitas Fisik (X₁) dan Status Gizi (X₂) secara simultan (bersama-sama) memiliki hubungan dan pengaruh yang signifikan terhadap Kesejahteraan Psikologis (Y) mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima.

Lebih lanjut, nilai Koefisien Determinasi (*R Square*) yang diperoleh sebesar 0,375 mengindikasikan bahwa kontribusi simultan dari kedua variabel bebas tersebut adalah sebesar 37,5%. Angka ini bermakna bahwa 37,5% variabilitas naik-turunnya derajat kesejahteraan psikologis mahasiswa ditentukan secara linier oleh aktivitas fisik dan status gizi mereka. Sementara itu, sisa persentase dominan sebesar 62,5% merupakan kontribusi dari variabel-variabel eksternal lain di luar model matematika penelitian ini.

Dari hasil estimasi parameter, diperoleh rumus persamaan regresi linear berganda sebagai berikut:

$$Y = 32,15 + 0,214(X_1) + 1,085 (X_2)$$

Interpretasi dari model matematika di atas dapat diuraikan secara kritis sebagai berikut:

- 1) Konstanta (32,15\$): Menunjukkan bahwa jika nilai Aktivitas Fisik (X_1) dan Status Gizi (X_2) diasumsikan bernilai konstan atau nol, maka skor dasar Kesejahteraan Psikologis (Y) mahasiswa adalah sebesar 32,15 satuan.
- 2) Koefisien Regresi X_1 (0,214): Nilai positif ini membuktikan hubungan searah. Setiap peningkatan satu satuan skor aktivitas fisik akan memicu kenaikan skor kesejahteraan psikologis sebesar 0,214 satuan, dengan asumsi variabel status gizi tidak berubah.
- 3) Koefisien Regresi X_2 (1,085): Nilai koefisien yang relatif besar ini menunjukkan bahwa setiap optimalisasi status gizi menuju nilai ideal (satu satuan skor IMT sehat) akan memberikan kontribusi peningkatan kesejahteraan psikologis sebesar 1,085 satuan, dengan syarat variabel aktivitas fisik konstan.

BAB V

PEMBAHASAN

5.1 Analisis Kritis Kontribusi Aktivitas Fisik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa

Berdasarkan temuan empiris dalam penelitian ini, hipotesis pertama yang mengajukan adanya hubungan positif dan signifikan antara aktivitas fisik dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima telah teruji secara ilmiah ($r = 0,545$; $p = 0,009$). Pola hubungan linier yang kuat ini merefleksikan bahwa aktivitas gerak bukan sekadar rutinitas pemenuhan kurikulum akademik, melainkan pilar biologis yang secara aktif mengondisikan kesehatan mental mahasiswa (Brailovskaia et al., 2021).

Secara teoritis dan neurobiologis, tingginya persentase mahasiswa yang berada dalam rumpun aktivitas fisik sedang dan tinggi (86,4%) berkorelasi langsung dengan mekanisme pertahanan tubuh terhadap stres psikologis. Latihan fisik yang intensif memicu terjadinya kontraksi otot rangka secara berulang, yang merangsang peningkatan sirkulasi darah ke otak dan menstimulasi pelepasan neurotransmitter esensial seperti endorfin, dopamin, dan serotonin (Mikkelsen dkk., 2019). Hormon-hormon ini dikenal sebagai senyawa kimiawi yang bertanggung jawab dalam memunculkan perasaan bahagia (*euphoria*), menstabilkan suasana hati (*mood stabilizer*), serta menekan kecemasan. Selain itu, aktivitas fisik yang konsisten terbukti dapat menurunkan sekresi hormon kortisol dan adrenalin, yang merupakan pemicu utama timbulnya respons stres kronis akibat beban tugas perkuliahan ilmiah.

Namun, telaah kritis perlu diarahkan pada temuan anomali berupa 13,6% mahasiswa yang memiliki tingkat aktivitas fisik rendah. Mengapa pada program studi olahraga yang sarat akan praktik lapangan masih ditemukan fenomena gaya hidup pasif? Fenomena ini dapat dibedah melalui teori modern mengenai kedaruratan sedenter di pendidikan tinggi (Castro et al., 2020). Modernisasi teknologi, tingginya ketergantungan pada gawai (*screen-time* tinggi untuk *gaming*

atau media sosial), serta beban psikologis berupa keharusan menyusun laporan praktikum tertulis disinyalir kuat menjadi pemicu terkikisnya waktu gerak sukarela mahasiswa. Kelompok mahasiswa yang kurang bergerak ini secara statistik menunjukkan kecenderungan penurunan fungsi kognitif dan lebih rentan mengalami kelelahan emosional. Sinkronisasi data deskriptif membuktikan bahwa persentase aktivitas fisik rendah (13,6%) berbanding lurus dengan persentase kesejahteraan psikologis kategori rendah yang juga berada pada angka 13,6%. Hal ini mengukuhkan argumen bahwa penurunan intensitas gerak fisik berisiko tinggi merusak struktur kesejahteraan mental mahasiswa olahraga.

5.2 Eksplorasi Hubungan Status Gizi dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa

Pembuktian hipotesis kedua menunjukkan bahwa status gizi memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa ($r = 0,435$; $p = 0,043$). Dalam ranah ilmu olahraga, representasi nilai IMT bukan hanya indikator estetika postur tubuh, melainkan refleksi dari kecukupan energi seluler dan stabilitas sistem metabolisme tubuh yang berdampak langsung pada kestabilan mental emosional.

Mahasiswa dengan status gizi normal (63,6%) memiliki fondasi fisiologis yang kokoh untuk memproses nutrisi menjadi energi gerak secara efisien. Keseimbangan ini memengaruhi persepsi sosiopsikologis mereka secara positif. Dalam kerangka teori Carol Ryff, kondisi fisik yang bugar dan proporsional berkontribusi besar pada dimensi *self-acceptance* (penerimaan diri) dan *positive relations with others* (hubungan positif dengan orang lain). Mahasiswa dengan postur tubuh ideal terhindar dari distorsi citra tubuh (*body image dissatisfaction*) dan stigma sosial, sehingga memiliki rasa percaya diri yang tinggi saat melakukan interaksi sosial maupun saat memperagakan gerakan olahraga di depan dosen dan rekan sejawat (Wang et al., 2022).

Sebaliknya, analisis kritis terhadap 36,4% mahasiswa dengan status gizi non-ideal (*underweight*, *overweight*, dan obesitas) menyingkap fakta tersembunyi mengenai buruknya manajemen pola makan di kalangan mahasiswa olahraga. Ada mitos keliru di lingkungan kampus yang mengasumsikan bahwa "karena latihan fisik sudah berat, maka makanan apa pun boleh dikonsumsi tanpa batas". Pola makan mahasiswa di perantauan sering kali didominasi oleh makanan cepat saji (*fast food*), konsumsi mi instan yang tinggi natrium, minuman kemasan tinggi gula, serta kebiasaan buruk melewatkan sarapan pagi demi mengejar jam kuliah teori.

Secara biokimia, konsumsi makanan tinggi karbohidrat sederhana secara berlebihan memicu lonjakan fluktuasi glukosa darah yang drastis. Kondisi ini dapat menginduksi terjadinya peradangan tingkat rendah (*low-grade inflammation*) di dalam tubuh dan mengganggu sintesis prekursor serotonin di usus. Dampak psikologisnya adalah mahasiswa menjadi lebih mudah tersinggung, mengalami fluktuasi suasana hati yang ekstrem (*mood swings*), menderita kelelahan kronis (*fatigue*), serta mengalami penurunan resiliensi dalam menghadapi tekanan tenggat waktu tugas kuliah.

5.3 Analisis Komprehensif Hubungan Simultan dan Faktor Determinasi Eksternal

Temuan paling esensial dari laporan penelitian ini terletak pada pembuktian hubungan simultan melalui analisis regresi linear berganda ($F = 5,70$; $p = 0,011$). Integrasi fungsional antara Aktivitas Fisik (X_1) dan Status Gizi (X_2) memberikan kontribusi nyata sebesar 37,5% ($R^2 = 0,375$) terhadap variabilitas Kesejahteraan Psikologis (Y) mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima. Temuan ini menegaskan prinsip holistik bahwa dimensi kesehatan jiwa mahasiswa tidak bekerja secara terisolasi, melainkan terikat kuat secara biologis dengan kualitas pemeliharaan ragawi.

Meskipun kontribusi kedua variabel fisik tersebut sangat signifikan, paradigma kritis mengharuskan peneliti untuk mencermati sisa persentase dominan sebesar 62,5% yang dikontrol oleh faktor eksternal di luar desain penelitian ini. Berdasarkan analisis sosiologis dan kontekstual terhadap dinamika kehidupan mahasiswa di Kampus 2 Universitas Cahaya Prima, beberapa faktor determinan kuat yang memengaruhi sisa persentase tersebut antara lain :

- 1) Kualitas dan Higiene Tidur (*Sleep Hygiene*): Padatnya jadwal latihan fisik di sore hari (pukul 15.30 WITA hingga selesai) sering kali berbenturan dengan waktu istirahat. Banyak mahasiswa yang terpaksa begadang hingga larut malam untuk menyelesaikan laporan ilmiah. Pola tidur yang terganggu merusak ritme sirkadian tubuh, memicu defisit pemulihan fungsional sel otak, dan berujung pada penurunan drastis tingkat kesejahteraan psikologis di pagi hari (Al Khatib, 2021).
- 2) Sistem Dukungan Sosial (*Social Support System*): Lingkungan mikro mahasiswa, seperti hubungan interpersonal dengan dosen pembimbing, keharmonisan komunikasi dengan orang tua di kampung halaman, serta tingkat solidaritas antar-teman sebaya di organisasi kemahasiswaan, memegang peranan krusial sebagai peredam benturan psikologis (*psychological buffer*) (Thoits, 2011).
- 3) Tekanan Finansial dan Kecemasan Masa Depan (*Future Anxiety*): Sebagai individu yang berada di fase dewasa awal, ketidakpastian mengenai biaya hidup bulanan serta kecemasan terhadap serapan lapangan kerja pasca-lulus dari program studi keolahragaan menjadi beban kognitif tersembunyi yang terus menguras energi psikologis mereka (Arnett, 2015).

Sebagai catatan kritis akhir, ukuran sampel yang relatif kecil ($N = 22$) yang disebabkan oleh keterbatasan populasi total di program studi ini menjadi salah satu keterbatasan metodologis. Namun, karena pengujian statistik tetap menghasilkan nilai signifikansi yang valid ($p < 0,05$),

model regresi ini memiliki legitimasi ilmiah yang kuat. Angka-angka ini dapat dijadikan sebagai dasar empiris bagi jajaran birokrasi Universitas Cahaya Prima untuk merancang program intervensi kesehatan mental yang berbasis pada penguatan aktivitas fisik terstruktur dan edukasi gizi klinis seimbang bagi mahasiswa.

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Terdapat hubungan positif yang signifikan dan kuat antara aktivitas fisik dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima ($r = 0,545$; $p = 0,009$).
- 2) Terdapat hubungan positif yang signifikan pada variabel status gizi dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam kategori sedang ($r = 0,435$; $p = 0,043$).
- 3) Secara simultan, aktivitas fisik (X_1) dan status gizi (X_2) secara bersama-sama berhubungan signifikan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa ($F = 5,70$; $p = 0,011$) dengan total kontribusi sebesar 37,5% ($R^2 = 0,375$).

6.2 Saran

Mahasiswa diharapkan dapat mempertahankan aktivitas fisik yang teratur serta menjaga status gizi yang optimal guna meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Bagi pihak program studi, disarankan untuk menyelenggarakan program promosi kesehatan kampus, menyediakan layanan konseling psikologis, serta mengedukasi gizi klinis seimbang sebagai upaya nyata untuk meningkatkan kualitas hidup mahasiswa Ilmu Keolahragaan. Sementara bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas jumlah sampel dan meneliti variabel luar lain seperti kualitas tidur atau stres akademik.

REFERENSI

- Al Khatib, H. K. (2021). *A review on the association between sleep duration and psychological well-being among university students*. *Sleep Science*, 14(4), 350–356.
<https://doi.org/10.5935/1984-0063.20200097>
- Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., et al. (2020). *Effects of COVID-19 home confinement on eating behaviour and physical activity*. *Nutrients*, 12(6), 1583.
<https://doi.org/10.3390/nu12061583>
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Brailovskaia, J., Cosci, F., Mansueto, G., & Margraf, J. (2021). *The association between physical activity, mental health and well-being among university students*. *Frontiers in Psychology*, 12, 739787. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.739787>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., et al. (2020). *World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Castro, O., Bennie, J., Vergeer, I., Bosselut, G., & Biddle, S. J. H. (2020). *Correlates of sedentary behaviour in university students: A systematic review*. *Preventive Medicine*, 130, 105920.
<https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2019.105920>
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., et al. (2003). *International Physical Activity Questionnaire: 12-country reliability and validity*.

Medicine & Science in Sports & Exercise, 35(8), 1381–1395.
<https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB>

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). Sage Publications.

Field, A. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* (5th ed.). Sage Publications.

Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M., & Apostolopoulos, V. (2017). *Exercise and mental health. Maturitas*, 106, 48–56.
<https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.09.003>

Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). *The impact of stress on students in secondary school and higher education. International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>

Ryff, C. D. (1989). *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Ryff, C. D. (2014). *Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28.
<https://doi.org/10.1159/000353263>

Setia, M. S. (2016). *Methodology series module 3: Cross-sectional studies. Indian Journal of Dermatology*, 61(3), 261–264. <https://doi.org/10.4103/0019-5154.182410>

Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.

- Thoits, P. A. (2011). *Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health*. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145–161.
<https://doi.org/10.1177/0022146510395592>
- Wang, X., Li, Y., Fan, H., & Zhang, Y. (2022). *The associations between body mass index and mental health among university students: A systematic review*. *Frontiers in Psychology*, 13, 846548. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.846548>
- World Health Organization. (2021). *Obesity and overweight*. Geneva: World Health Organization.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- World Health Organization. (2022). *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All*. Geneva: WHO.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Tugas

	UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA (UNCAP) FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI UNIT PENJAMINAN MUTU (UPM) KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI NOMOR SK: 657/E/O/2023 TANGGAL 9 AGUSTUS 2023 <i>Jl. Jend. Urip Sumoharjo Km 1.5 Watampone</i> universitascayahayaprima@gmail.com	Kode/No :
		Tanggal: 26 Februari 2023
	Formulir Mutu Surat Tugas Penelitian	Revisi 00
		Halaman 30 dari 34

SURAT TUGAS

Nomor : 003/UNCAP.ST/IKR/II/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini

N a m a : Dr. M. Awaluddin A.,S.Sos, M.Si.
N I P : 0922098505
Jabatan : Dekan
Dasar Penugasan : Surat Tugas Penelitian
Menugaskan kepada :
N a m a : Andi Abdul Rahman, S.Pd.,M.Pd
Jabatan : Dosen Tetap
NIDN : 0915129203

Untuk terlibat dalam pelaksanaan penelitian yang akan dilaksanakan pada :

Hari/Tanggal : Minggu, 1 Oktober – 12 Desember 2023
Waktu : 15.30 WITA
Tempat : Kampus 2 Universitas Cahaya Prima
Tema Penelitian : Hubungan Aktivitas Fisik, Status Gizi, dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima

Surat tugas ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dilaksanakan dengan penuh rasa tanggung jawab dan setelah kegiatan selesai menyeter tiga rangkap laporan pengabdian, masing-masing satu rangkap untuk rektor, satu rangkap untuk dekan dan satu rangkap untuk ketua prodi.

Bone, 27 September 2023

Dekan



Dr. M. Awaluddin A.,S.Sos, M.Si.

NIDN. 0922098505

Tembusan Kepada Yth. :

1. Ketua Yayasan Perguruan Cahaya Prima
2. Rektor Universitas Cahaya Prima

3. Ketua Prodi
4. Kepada yang bersangkutan;
5. A r s i p .