



Dampak Partisipasi Olahraga Kampus terhadap Kesejahteraan Mental dan Stres Akademik Mahasiswa

Ahmad Adil¹

¹ Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar

Email: ahmad.adil@unm.ac.id

Artikel info	Abstrak
<i>Received; 02-10-2025</i> <i>Revised; 15-10-2025</i> <i>Accepted; 05-11-2025</i> <i>Published; 30-11-2025</i>	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak partisipasi olahraga kampus terhadap kesejahteraan mental dan tingkat stres akademik mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar (UNM). Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional melibatkan 250 mahasiswa FIKK UNM yang dipilih melalui teknik proportionate stratified random sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner kesejahteraan mental WHO-5 Well-Being Index, Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA), dan Physical Activity Questionnaire. Analisis data menggunakan uji regresi linear berganda dan uji beda independent sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara partisipasi olahraga kampus dengan kesejahteraan mental mahasiswa ($r = 0,687$; $p < 0,01$) dan hubungan negatif yang signifikan dengan stres akademik ($r = -0,612$; $p < 0,01$). Mahasiswa yang aktif berpartisipasi dalam olahraga kampus memiliki skor kesejahteraan mental 34,2% lebih tinggi dan tingkat stres akademik 28,7% lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang tidak aktif. Temuan ini mengindikasikan bahwa partisipasi olahraga kampus dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan mengurangi stres akademik mahasiswa, sehingga perlu diintegrasikan dalam program pengembangan kemahasiswaan di perguruan tinggi.
Kata Kunci: partisipasi olahraga, kesejahteraan mental, stres akademik, mahasiswa, aktivitas fisik	artikel global jurnal Sport dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0



PENDAHULUAN

Kesejahteraan mental mahasiswa merupakan isu krusial yang semakin mendapat perhatian serius dalam konteks pendidikan tinggi global maupun nasional. Transisi dari pendidikan menengah ke perguruan tinggi membawa tantangan adaptasi yang kompleks, meliputi tuntutan akademik yang lebih tinggi, kemandirian dalam mengelola waktu dan keuangan, pembentukan identitas diri, serta pembangunan jaringan sosial baru. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa prevalensi gangguan kesehatan mental di kalangan mahasiswa mengalami peningkatan signifikan dalam dekade terakhir, dengan gejala kecemasan, depresi, dan stres menjadi keluhan yang paling umum dilaporkan (Auerbach et al., 2021). Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kualitas hidup mahasiswa secara personal, tetapi juga berpengaruh terhadap prestasi akademik, tingkat dropout, dan kemampuan mereka untuk berkontribusi secara optimal dalam lingkungan kampus maupun masyarakat.

Stres akademik merupakan salah satu faktor utama yang mempengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa. Tekanan untuk mencapai standar akademik yang tinggi, kompetisi antar mahasiswa, beban tugas dan ujian yang padat, ketidakpastian tentang masa depan karir, serta ekspektasi dari keluarga dan lingkungan sosial menciptakan kondisi stres yang berkelanjutan (Pascoe et al., 2020). Dalam konteks mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar (UNM), tantangan ini menjadi lebih kompleks karena selain tuntutan akademik teoritis, mereka juga menghadapi ekspektasi untuk menunjukkan kompetensi praktis dalam bidang keolahragaan dan kesehatan, yang memerlukan stamina fisik dan keterampilan motorik yang baik. Ketidakseimbangan antara tuntutan ini dengan sumber daya coping yang dimiliki dapat mengakibatkan burnout akademik, penurunan motivasi belajar, dan bahkan pemikiran untuk meninggalkan studi.

Aktivitas fisik dan olahraga telah lama diakui sebagai salah satu strategi non-farmakologis yang efektif dalam mempromosikan kesehatan mental dan mengelola stres. Mekanisme biologis menunjukkan bahwa partisipasi dalam aktivitas fisik merangsang produksi neurotransmitter seperti serotonin, dopamin, dan endorfin yang berperan dalam regulasi mood dan pengurangan sensasi nyeri psikologis (Kandola et al., 2020). Selain itu, olahraga juga memberikan manfaat psikologis melalui peningkatan self-efficacy, sense of achievement, distraksi dari pikiran negatif, serta kesempatan untuk interaksi sosial yang positif. Penelitian meta-analisis terbaru menunjukkan bahwa intervensi berbasis aktivitas fisik dapat mengurangi gejala depresi dan kecemasan dengan effect size yang sebanding dengan terapi psikologis konvensional (Schuch et al., 2021).

Olahraga kampus, sebagai bagian integral dari kehidupan kemahasiswaan, menawarkan konteks unik untuk eksplorasi hubungan antara aktivitas fisik dan kesejahteraan mental. Berbeda dengan olahraga rekreasi individual atau olahraga kompetitif profesional, olahraga kampus memiliki karakteristik khusus yang mencakup aksesibilitas yang relatif tinggi, variasi pilihan aktivitas, kesempatan untuk partisipasi baik kompetitif maupun non-kompetitif, serta embeddedness dalam komunitas kampus yang lebih luas (Huesman et al., 2020). Program olahraga kampus di Universitas Negeri Makassar, khususnya di FIKK, meliputi berbagai bentuk aktivitas mulai dari olahraga tim seperti futsal, bola basket, dan voli, hingga olahraga individual seperti atletik, senam, dan bela diri. Selain itu, terdapat juga program latihan kebugaran, olahraga rekreasi, dan event-event olahraga intrafakultas yang diselenggarakan secara berkala.

Meskipun mahasiswa FIKK UNM secara teoritis memiliki pemahaman yang lebih baik tentang manfaat aktivitas fisik dibandingkan mahasiswa dari fakultas lain, realitas partisipasi mereka dalam olahraga kampus menunjukkan variasi yang cukup besar. Observasi awal menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa FIKK aktif berpartisipasi dalam program olahraga kampus, dengan berbagai alasan mulai dari kesibukan akademik, kurangnya motivasi intrinsik, keterbatasan waktu, hingga preferensi untuk aktivitas lain. Paradoks ini menarik untuk dieksplorasi lebih lanjut, terutama dalam kaitannya dengan kesejahteraan mental dan tingkat stres akademik yang mereka alami. Apakah mahasiswa yang lebih aktif dalam olahraga kampus memiliki kesejahteraan mental yang lebih baik dan tingkat stres akademik yang lebih rendah? Bagaimana mekanisme psikologis dan sosial yang menjelaskan hubungan tersebut dalam konteks spesifik mahasiswa FIKK UNM?

Beberapa penelitian terdahulu telah mengeksplorasi hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental mahasiswa dalam berbagai konteks. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif berolahraga memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dan kualitas hidup yang lebih baik (Kusuma & Hidayat, 2020). Studi lain menemukan bahwa partisipasi dalam olahraga tim di kampus berkorelasi positif dengan resiliensi psikologis dan kemampuan coping terhadap stres akademik (Widodo & Lumintuarso, 2021). Namun, penelitian-penelitian tersebut sebagian besar berfokus pada mahasiswa secara umum atau mahasiswa non-olahraga, sehingga belum menangkap dinamika khusus yang mungkin terjadi pada mahasiswa yang secara akademik dan profesional berkecimpung dalam bidang keolahragaan dan kesehatan.

Selain itu, mayoritas penelitian sebelumnya menggunakan pendekatan korelasional sederhana tanpa mengeksplorasi lebih dalam tentang faktor-faktor moderator atau mediator yang dapat mempengaruhi hubungan antara partisipasi olahraga dan kesejahteraan mental. Faktor-faktor seperti jenis olahraga (tim versus individual), intensitas dan durasi partisipasi, motivasi berpartisipasi (intrinsik versus ekstrinsik), serta dukungan sosial yang diterima dalam konteks olahraga kampus dapat memainkan peran penting dalam menentukan seberapa efektif olahraga kampus dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan mengurangi stres akademik (Eime et al., 2020). Pemahaman yang lebih komprehensif tentang faktor-faktor ini sangat penting untuk pengembangan intervensi berbasis olahraga yang lebih targeted dan efektif di lingkungan perguruan tinggi.

Penelitian ini menjadi penting dilakukan mengingat FIKK UNM sebagai institusi yang memiliki misi untuk menghasilkan lulusan yang kompeten dalam bidang keolahragaan dan kesehatan, seharusnya juga menjadi role model dalam mempromosikan kesejahteraan holistik mahasiswanya. Jika terbukti bahwa partisipasi olahraga kampus memberikan kontribusi signifikan terhadap kesejahteraan mental dan pengurangan stres akademik, maka temuan ini dapat menjadi dasar empiris untuk pengembangan kebijakan dan program yang lebih sistematis dalam mendorong partisipasi mahasiswa dalam olahraga kampus. Sebaliknya, jika tidak ditemukan hubungan yang signifikan atau bahkan ditemukan hubungan negatif, hal ini dapat mengindikasikan perlunya evaluasi terhadap desain program olahraga kampus yang ada, atau eksplorasi faktor-faktor lain yang mungkin lebih berpengaruh terhadap kesejahteraan mental mahasiswa FIKK UNM.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dirancang untuk mengisi gap pengetahuan yang ada dengan menganalisis secara komprehensif dampak partisipasi olahraga kampus terhadap kesejahteraan mental dan stres akademik mahasiswa FIKK UNM. Penelitian ini tidak hanya mengeksplorasi hubungan korelasional antara variabel-variabel tersebut, tetapi juga berusaha memahami perbedaan karakteristik kesejahteraan mental dan stres akademik antara mahasiswa yang aktif dan tidak aktif berpartisipasi dalam olahraga kampus, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat memperkuat atau memperlemah hubungan tersebut. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan ilmu psikologi olahraga dan pendidikan jasmani, serta kontribusi praktis bagi pengembangan program kesejahteraan mahasiswa di perguruan tinggi, khususnya di FIKK UNM dan umumnya di institusi pendidikan tinggi keolahragaan dan kesehatan di Indonesia.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional survey yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara partisipasi olahraga kampus dengan kesejahteraan mental dan stres akademik mahasiswa FIKK UNM pada satu titik waktu tertentu. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengukur prevalensi variabel-variabel yang diteliti dan menganalisis hubungan antar variabel secara efisien dalam waktu yang relatif singkat (Setiyawan et al., 2020).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar yang terdaftar pada semester genap tahun akademik 2024/2025, dengan jumlah total 1.247 mahasiswa yang tersebar di empat program studi yaitu Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Ilmu Keolahragaan,

dan Kesehatan Masyarakat. Penentuan ukuran sampel menggunakan rumus Slovin dengan margin of error 5%, menghasilkan jumlah sampel minimal 303 responden. Namun, untuk mengantisipasi kemungkinan data yang tidak lengkap atau gugur, peneliti menetapkan sampel sebanyak 250 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah proportionate stratified random sampling, dimana populasi terlebih dahulu dikelompokkan berdasarkan program studi dan tingkat semester, kemudian dari setiap strata diambil sampel secara acak proporsional sesuai dengan jumlah mahasiswa di masing-masing strata (Sugiyono, 2021).

Variabel independen dalam penelitian ini adalah partisipasi olahraga kampus yang dioperasionalkan melalui tiga dimensi yaitu frekuensi partisipasi per minggu, durasi aktivitas per sesi, dan jenis olahraga yang diikuti baik yang bersifat kompetitif maupun rekreasional. Variabel dependen meliputi kesejahteraan mental yang diukur menggunakan WHO-5 Well-Being Index yang telah diadaptasi dan divalidasi dalam konteks Indonesia, serta stres akademik yang diukur menggunakan Educational Stress Scale for Adolescents yang telah dimodifikasi untuk mahasiswa. Instrumen WHO-5 terdiri dari lima item yang mengukur aspek perasaan positif, vitalitas, dan ketertarikan pada aktivitas sehari-hari dalam dua minggu terakhir dengan skala Likert 6 poin. Sementara instrumen stres akademik terdiri dari 20 item yang mengukur lima dimensi stres yaitu tekanan dari studi, beban kerja akademik, kekhawatiran tentang nilai, persepsi diri akademik, dan time management dengan skala Likert 5 poin (Primadita & Widyastuti, 2022).

Instrumen partisipasi olahraga kampus dikembangkan sendiri oleh peneliti dengan mengadaptasi Physical Activity Questionnaire dan disesuaikan dengan konteks program olahraga yang tersedia di FIKK UNM. Instrumen ini terdiri dari 15 item yang mencakup pertanyaan tentang jenis olahraga yang diikuti, frekuensi partisipasi per minggu, durasi setiap sesi latihan, tingkat intensitas aktivitas, motivasi berpartisipasi, dan hambatan yang dihadapi dalam berpartisipasi. Sebelum digunakan dalam penelitian utama, semua instrumen telah melalui proses validasi konten oleh tiga ahli di bidang psikologi olahraga dan pengukuran pendidikan, serta uji coba pada 30 mahasiswa di luar sampel penelitian untuk menguji validitas konstruk dan reliabilitas. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa semua item memiliki nilai korelasi item-total di atas 0,30 dan hasil uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha menunjukkan nilai 0,89 untuk instrumen kesejahteraan mental, 0,92 untuk instrumen stres akademik, dan 0,85 untuk instrumen partisipasi olahraga kampus, yang mengindikasikan bahwa semua instrumen memiliki konsistensi internal yang baik (Azwar, 2020).

Pengumpulan data dilaksanakan selama periode empat minggu pada bulan Oktober hingga November 2024 menggunakan kombinasi metode survei online dan offline. Survei online menggunakan platform Google Forms yang dibagikan melalui grup WhatsApp dan media sosial mahasiswa FIKK UNM, sedangkan survei offline dilakukan dengan mendatangi kelas-kelas dan memberikan kuesioner dalam bentuk kertas kepada mahasiswa yang bersedia berpartisipasi. Sebelum mengisi kuesioner, setiap responden terlebih dahulu diberikan penjelasan tentang tujuan penelitian, prosedur pengisian, jaminan kerahasiaan data, dan hak untuk tidak berpartisipasi atau mengundurkan diri tanpa konsekuensi apapun. Responden yang bersedia berpartisipasi diminta untuk menandatangani informed consent baik secara digital maupun manual. Proses pengumpulan data menghasilkan 268 kuesioner yang kembali, namun setelah dilakukan screening terdapat 18 kuesioner yang tidak lengkap atau tidak memenuhi kriteria inklusi, sehingga total data yang dianalisis adalah 250 kuesioner dengan response rate sebesar 93,3%.

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan software IBM SPSS versi 26 melalui beberapa tahap analisis. Tahap pertama adalah analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik demografi responden, tingkat partisipasi olahraga kampus, skor kesejahteraan mental, dan tingkat stres akademik. Tahap kedua adalah uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas data menggunakan Kolmogorov-Smirnov test, uji linearitas hubungan antar variabel, dan uji homogenitas varians untuk analisis komparatif. Tahap ketiga adalah analisis inferensial yang meliputi uji korelasi Pearson untuk menganalisis hubungan antara partisipasi olahraga kampus

dengan kesejahteraan mental dan stres akademik, uji regresi linear berganda untuk menganalisis kontribusi partisipasi olahraga kampus terhadap kesejahteraan mental dan stres akademik dengan mengontrol variabel demografi, serta independent sample t-test untuk membandingkan tingkat kesejahteraan mental dan stres akademik antara kelompok mahasiswa yang aktif dan tidak aktif berpartisipasi dalam olahraga kampus dengan kriteria aktif adalah yang berpartisipasi minimal tiga kali seminggu dengan durasi minimal 30 menit per sesi. Semua uji hipotesis menggunakan taraf signifikansi 0,05 dan interpretasi hasil dilakukan dengan mempertimbangkan tidak hanya signifikansi statistik tetapi juga effect size untuk menilai signifikansi praktis dari temuan penelitian (Santoso, 2023).

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNM dengan nomor 098/UN36.9/KEP/2024. Seluruh proses penelitian dilaksanakan dengan menjunjung tinggi prinsip-prinsip etika penelitian meliputi respect for persons dengan memberikan informasi lengkap dan meminta persetujuan sukarela dari responden, beneficence dengan memastikan bahwa penelitian memberikan manfaat dan meminimalkan risiko bagi responden, dan justice dengan memberikan perlakuan yang adil kepada semua responden tanpa diskriminasi. Data penelitian disimpan secara aman dan hanya dapat diakses oleh tim peneliti, serta akan dihapus setelah lima tahun sesuai dengan standar etika penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis karakteristik demografis responden menunjukkan bahwa dari 250 mahasiswa FIKK UNM yang menjadi sampel penelitian, sebanyak 156 orang atau 62,4% adalah laki-laki dan 94 orang atau 37,6% adalah perempuan. Distribusi responden berdasarkan program studi menunjukkan bahwa 98 mahasiswa berasal dari Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, 72 mahasiswa dari Pendidikan Kepelatihan Olahraga, 45 mahasiswa dari Ilmu Keolahragaan, dan 35 mahasiswa dari Kesehatan Masyarakat. Berdasarkan tingkat semester, mayoritas responden berada pada semester 3 hingga 6 yang merepresentasikan 68,8% dari total sampel, sementara mahasiswa semester 1-2 sebanyak 18,4% dan semester 7-8 sebanyak 12,8%. Karakteristik ini menunjukkan representasi yang cukup proporsional dari populasi mahasiswa FIKK UNM.

Deskripsi tingkat partisipasi olahraga kampus menunjukkan variasi yang cukup besar di antara mahasiswa FIKK UNM. Hasil analisis menunjukkan bahwa 147 mahasiswa atau 58,8% dikategorikan sebagai aktif berpartisipasi dalam olahraga kampus dengan kriteria mengikuti aktivitas olahraga minimal tiga kali seminggu dengan durasi minimal 30 menit per sesi, sementara 103 mahasiswa atau 41,2% dikategorikan tidak aktif karena berpartisipasi kurang dari kriteria tersebut atau bahkan tidak berpartisipasi sama sekali. Dari mahasiswa yang aktif, jenis olahraga yang paling banyak diikuti adalah futsal dengan persentase 34,7%, diikuti oleh voli sebesar 23,1%, basket 18,4%, atletik 12,2%, dan olahraga lainnya seperti bulu tangkis, tenis meja, dan senam sebesar 11,6%. Rata-rata frekuensi partisipasi mahasiswa aktif adalah 4,2 kali per minggu dengan durasi rata-rata 68 menit per sesi, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa aktif memenuhi rekomendasi aktivitas fisik dari World Health Organization.

Analisis deskriptif terhadap variabel kesejahteraan mental menunjukkan bahwa skor rata-rata kesejahteraan mental mahasiswa FIKK UNM adalah 15,4 dari skala maksimal 25 dengan standar deviasi 4,8. Berdasarkan kategorisasi WHO-5 Well-Being Index, skor di bawah 13 mengindikasikan kesejahteraan mental yang rendah dan berisiko mengalami depresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 32,4% mahasiswa memiliki skor kesejahteraan mental yang rendah, 48,8% memiliki skor sedang, dan hanya 18,8% yang memiliki skor tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa hampir sepertiga mahasiswa FIKK UNM berada dalam kondisi kesejahteraan mental yang kurang optimal dan memerlukan perhatian khusus. Ketika dibandingkan antara kelompok mahasiswa yang aktif dan

tidak aktif dalam olahraga kampus, terdapat perbedaan yang cukup mencolok dimana mahasiswa aktif memiliki rata-rata skor kesejahteraan mental sebesar 17,9 sementara mahasiswa tidak aktif memiliki rata-rata skor 11,8, menunjukkan selisih 6,1 poin atau sekitar 34,2% lebih tinggi pada kelompok aktif.

Variabel stres akademik menunjukkan bahwa rata-rata skor stres akademik mahasiswa FIKK UNM adalah 62,3 dari skala maksimal 100 dengan standar deviasi 12,6, yang mengindikasikan tingkat stres akademik yang tergolong sedang hingga tinggi. Berdasarkan kategorisasi, 28,4% mahasiswa mengalami stres akademik tinggi dengan skor di atas 70, sebanyak 52,8% mengalami stres akademik sedang dengan skor antara 50-70, dan 18,8% mengalami stres akademik rendah dengan skor di bawah 50. Dimensi stres akademik yang memiliki skor tertinggi adalah beban kerja akademik dengan rata-rata 14,2 dari skala maksimal 20, diikuti oleh kekhawatiran tentang nilai dengan rata-rata 13,8, tekanan dari studi dengan rata-rata 12,9, persepsi diri akademik dengan rata-rata 11,6, dan time management dengan rata-rata 9,8. Perbedaan antara kelompok mahasiswa aktif dan tidak aktif dalam olahraga kampus juga tampak signifikan, dimana mahasiswa aktif memiliki rata-rata skor stres akademik sebesar 55,7 sementara mahasiswa tidak aktif memiliki rata-rata skor 71,2, menunjukkan bahwa mahasiswa tidak aktif mengalami stres akademik 28,7% lebih tinggi dibandingkan mahasiswa aktif.

Hasil uji prasyarat analisis menunjukkan bahwa data penelitian memenuhi asumsi-asumsi yang diperlukan untuk analisis parametrik. Uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov test menunjukkan nilai signifikansi di atas 0,05 untuk semua variabel, yang berarti distribusi data tidak berbeda secara signifikan dari distribusi normal. Uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara partisipasi olahraga kampus dengan kesejahteraan mental dan stres akademik memenuhi asumsi linearitas dengan nilai signifikansi pada deviation from linearity lebih besar dari 0,05. Uji homogenitas varians menggunakan Levene's test juga menunjukkan nilai signifikansi di atas 0,05, yang berarti varians data antar kelompok adalah homogen. Dengan terpenuhinya semua asumsi ini, analisis inferensial dapat dilanjutkan dengan menggunakan teknik statistik parametrik.

Analisis korelasi Pearson menunjukkan hasil yang sangat signifikan dan sesuai dengan hipotesis penelitian. Terdapat hubungan positif yang kuat dan signifikan antara partisipasi olahraga kampus dengan kesejahteraan mental mahasiswa dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,687 dan nilai signifikansi kurang dari 0,01. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat partisipasi mahasiswa dalam olahraga kampus, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan mental yang mereka alami. Koefisien determinasi menunjukkan bahwa partisipasi olahraga kampus dapat menjelaskan 47,2% varians dalam kesejahteraan mental mahasiswa, yang mengindikasikan kontribusi yang cukup substansial. Sementara itu, hubungan antara partisipasi olahraga kampus dengan stres akademik menunjukkan korelasi negatif yang kuat dan signifikan dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,612 dan nilai signifikansi kurang dari 0,01. Ini berarti semakin tinggi tingkat partisipasi mahasiswa dalam olahraga kampus, semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami. Koefisien determinasi menunjukkan bahwa partisipasi olahraga kampus dapat menjelaskan 37,5% varians dalam stres akademik mahasiswa.

Hasil uji independent sample t-test untuk membandingkan kesejahteraan mental antara kelompok mahasiswa aktif dan tidak aktif dalam olahraga kampus menunjukkan perbedaan yang sangat signifikan secara statistik. Nilai t hitung sebesar 8,947 dengan derajat kebebasan 248 dan nilai signifikansi kurang dari 0,001 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan dalam kesejahteraan mental antara kedua kelompok. Mahasiswa yang aktif berpartisipasi dalam olahraga

kampus memiliki rata-rata skor kesejahteraan mental yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang tidak aktif. Effect size yang dihitung menggunakan Cohen's d menunjukkan nilai 1,14, yang tergolong dalam kategori large effect, mengindikasikan bahwa perbedaan ini tidak hanya signifikan secara statistik tetapi juga memiliki makna praktis yang substansial. Demikian pula, uji independent sample t-test untuk membandingkan stres akademik menunjukkan hasil yang sangat signifikan dengan nilai t hitung sebesar -7,823 dan nilai signifikansi kurang dari 0,001. Mahasiswa yang aktif berpartisipasi dalam olahraga kampus memiliki rata-rata skor stres akademik yang secara signifikan lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang tidak aktif, dengan effect size Cohen's d sebesar 1,02 yang juga tergolong large effect.

Analisis regresi linear berganda dilakukan untuk menguji kontribusi partisipasi olahraga kampus terhadap kesejahteraan mental dan stres akademik dengan mengontrol variabel demografis seperti jenis kelamin, program studi, dan tingkat semester. Hasil analisis menunjukkan bahwa model regresi untuk kesejahteraan mental adalah signifikan dengan nilai F sebesar 45,678 dan nilai signifikansi kurang dari 0,001, dengan nilai R square sebesar 0,524 yang berarti bahwa kombinasi variabel independen dapat menjelaskan 52,4% varians dalam kesejahteraan mental. Partisipasi olahraga kampus memberikan kontribusi yang paling besar dengan nilai beta standardized sebesar 0,594 dan nilai signifikansi kurang dari 0,001, diikuti oleh jenis kelamin dengan beta -0,187, sementara program studi dan tingkat semester tidak memberikan kontribusi yang signifikan. Model regresi untuk stres akademik juga menunjukkan hasil yang signifikan dengan nilai F sebesar 38,934 dan nilai signifikansi kurang dari 0,001, dengan nilai R square sebesar 0,467. Partisipasi olahraga kampus memberikan kontribusi negatif yang signifikan dengan nilai beta standardized sebesar -0,521, yang berarti peningkatan partisipasi olahraga kampus berhubungan dengan penurunan stres akademik. Variabel jenis kelamin juga memberikan kontribusi signifikan dengan beta 0,209, mengindikasikan bahwa mahasiswa perempuan cenderung mengalami stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki.

Temuan bahwa partisipasi olahraga kampus memiliki hubungan positif yang kuat dengan kesejahteraan mental mahasiswa sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu yang menunjukkan efek protektif aktivitas fisik terhadap kesehatan mental. Mekanisme biologis yang menjelaskan hubungan ini meliputi peningkatan produksi neurotransmitter monoamine seperti serotonin, norepinefrin, dan dopamin yang berperan dalam regulasi mood dan emosi, serta pelepasan endorfin yang memberikan efek analgesik dan euforia alami (Wegner et al., 2020). Aktivitas fisik juga merangsang neuroplastisitas melalui peningkatan brain-derived neurotrophic factor yang mendukung pertumbuhan dan diferensiasi neuron baru, terutama di hippocampus yang penting untuk fungsi kognitif dan regulasi emosi. Selain itu, olahraga secara teratur dapat menurunkan aktivitas sistem hypothalamic-pituitary-adrenal axis yang berlebihan, sehingga mengurangi produksi hormon kortisol yang berkaitan dengan stres dan kecemasan.

Dari perspektif psikologis, partisipasi dalam olahraga kampus memberikan berbagai manfaat yang berkontribusi terhadap kesejahteraan mental. Pertama, olahraga memberikan sense of mastery dan self-efficacy melalui pencapaian target-target kecil dalam latihan atau kompetisi, yang kemudian dapat ditransfer ke domain kehidupan lainnya termasuk akademik (Rahmadani & Suharjana, 2021). Kedua, olahraga kampus menyediakan distraksi yang sehat dari stressor akademik dan memberikan waktu recovery mental yang penting untuk mencegah burnout. Ketiga, aktivitas olahraga terutama yang bersifat tim memfasilitasi interaksi sosial positif dan pembentukan sense of belonging yang merupakan kebutuhan psikologis fundamental manusia menurut Self-Determination Theory. Keempat, partisipasi olahraga dapat meningkatkan body image dan self-esteem melalui perbaikan

komposisi tubuh dan kemampuan fisik, yang berkorelasi positif dengan kesejahteraan mental secara keseluruhan.

Dalam konteks mahasiswa FIKK UNM secara khusus, partisipasi olahraga kampus juga memberikan manfaat tambahan yang berkaitan dengan congruence antara aktivitas dan identitas profesional mereka sebagai calon praktisi di bidang keolahragaan dan kesehatan. Ketika mahasiswa aktif berpartisipasi dalam olahraga kampus, mereka tidak hanya memperoleh manfaat kesehatan fisik dan mental, tetapi juga mengalami konsistensi antara nilai-nilai yang mereka pelajari secara teoritis dengan praktik kehidupan mereka sehari-hari. Konsistensi ini dapat meningkatkan sense of authenticity dan mengurangi cognitive dissonance yang dapat terjadi ketika seseorang mengadvokasi suatu perilaku tetapi tidak mempraktikkannya sendiri. Selain itu, partisipasi aktif dalam olahraga kampus juga memberikan kesempatan bagi mahasiswa FIKK untuk mengaplikasikan pengetahuan teoritis yang mereka pelajari di kelas, seperti prinsip-prinsip latihan, strategi taktik, atau manajemen kompetisi, yang dapat meningkatkan meaningful learning dan kepuasan dalam studi mereka.

Temuan bahwa partisipasi olahraga kampus memiliki hubungan negatif yang kuat dengan stres akademik juga mendapat dukungan dari berbagai teori dan penelitian empiris. Aktivitas fisik berperan sebagai strategi coping yang efektif terhadap stres akademik melalui beberapa mekanisme. Pertama, olahraga merupakan bentuk emotion-focused coping yang membantu mahasiswa mengelola respons emosional negatif terhadap stressor akademik seperti kecemasan, frustrasi, atau perasaan overwhelmed (Hidayat & Yudiana, 2020). Kedua, aktivitas fisik dapat meningkatkan problem-focused coping dengan meningkatkan energi, konsentrasi, dan fungsi kognitif yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik secara lebih efektif. Penelitian neuropsikologi menunjukkan bahwa aktivitas fisik aerobik dapat meningkatkan executive function, working memory, dan attention yang merupakan komponen penting dalam performa akademik.

Selain itu, partisipasi dalam olahraga kampus juga dapat memberikan struktur dan rutinitas yang membantu mahasiswa dalam time management yang lebih baik. Mahasiswa yang aktif berolahraga secara teratur cenderung lebih disiplin dalam mengatur jadwal mereka, yang berdampak positif pada kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik tepat waktu dan menghindari prokrastinasi yang merupakan salah satu sumber utama stres akademik. Rutinitas olahraga juga dapat berfungsi sebagai boundary yang sehat antara waktu akademik dan waktu personal, membantu mahasiswa untuk disconnection dari tuntutan akademik yang dapat memfasilitasi recovery psikologis yang diperlukan untuk menjaga well-being jangka panjang (Nugroho & Hastuti, 2022).

Temuan penelitian ini juga mengungkapkan beberapa aspek menarik terkait dengan karakteristik partisipasi olahraga kampus yang paling berkorelasi dengan kesejahteraan mental dan pengurangan stres akademik. Analisis tambahan menunjukkan bahwa frekuensi partisipasi memiliki korelasi yang lebih kuat dibandingkan durasi partisipasi, mengindikasikan bahwa konsistensi dalam berolahraga lebih penting daripada volume total aktivitas fisik dalam satu sesi. Mahasiswa yang berolahraga dengan frekuensi tinggi tetapi durasi sedang cenderung memiliki kesejahteraan mental yang lebih baik dibandingkan mahasiswa yang berolahraga dengan frekuensi rendah tetapi durasi sangat panjang. Temuan ini sejalan dengan literatur yang menunjukkan bahwa manfaat psikologis aktivitas fisik mengikuti dose-response relationship dengan diminishing returns pada intensitas dan durasi yang sangat tinggi.

Jenis olahraga juga tampaknya memainkan peran dalam hubungan dengan kesejahteraan mental dan stres akademik, meskipun penelitian ini tidak dirancang untuk membandingkan

efektivitas berbagai jenis olahraga secara spesifik. Analisis deskriptif menunjukkan bahwa mahasiswa yang berpartisipasi dalam olahraga tim cenderung memiliki skor kesejahteraan mental yang sedikit lebih tinggi dibandingkan mereka yang hanya berpartisipasi dalam olahraga individual, meskipun perbedaannya tidak signifikan secara statistik. Hal ini dapat dijelaskan oleh manfaat sosial tambahan yang diperoleh dari olahraga tim, seperti dukungan sosial dari rekan satu tim, sense of camaraderie, dan kesempatan untuk mengembangkan keterampilan interpersonal. Namun, olahraga individual juga memiliki keunggulan uniknya sendiri, terutama dalam memberikan kesempatan untuk self-reflection, autonomous goal-setting, dan pengalaman flow yang dapat meningkatkan kesejahteraan mental melalui jalur yang berbeda.

Motivasi berpartisipasi dalam olahraga kampus juga muncul sebagai faktor moderator yang penting dalam penelitian ini. Mahasiswa yang melaporkan motivasi intrinsik yang tinggi untuk berolahraga seperti enjoyment, interest, atau nilai personal yang ditempatkan pada aktivitas fisik menunjukkan korelasi yang lebih kuat antara partisipasi olahraga dengan kesejahteraan mental dibandingkan mahasiswa yang motivasinya lebih ekstrinsik seperti untuk memenuhi tuntutan kurikulum atau tekanan sosial. Temuan ini konsisten dengan Self-Determination Theory yang menekankan pentingnya motivasi otonom dalam memfasilitasi well-being psikologis (Wicaksono & Nurkholis, 2023). Implikasi praktisnya adalah bahwa program olahraga kampus yang dapat menumbuhkan dan mempertahankan motivasi intrinsik mahasiswa akan lebih efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental dibandingkan program yang hanya mengandalkan external rewards atau obligations.

Hambatan terhadap partisipasi olahraga kampus yang dilaporkan oleh mahasiswa tidak aktif memberikan insight penting untuk pengembangan intervensi. Hambatan yang paling sering disebutkan adalah kurangnya waktu karena beban akademik yang tinggi dengan persentase 42,7%, diikuti oleh kurangnya motivasi atau minat sebesar 23,3%, fasilitas atau program yang tidak sesuai dengan preferensi sebesar 15,5%, masalah kesehatan atau cedera sebesar 10,7%, dan hambatan lainnya seperti jarak atau transportasi sebesar 7,8%. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun mahasiswa menyadari manfaat olahraga, perceived time constraint dan prioritas yang ditempatkan pada tuntutan akademik menjadi penghalang utama. Paradoksnya adalah bahwa olahraga justru dapat membantu mahasiswa mengelola beban akademik dengan lebih efektif melalui peningkatan energi, konsentrasi, dan kemampuan coping terhadap stres, namun banyak mahasiswa tidak menyadari atau tidak memprioritaskan manfaat jangka panjang ini dibandingkan tuntutan akademik jangka pendek.

Perbedaan berdasarkan jenis kelamin dalam penelitian ini juga menarik untuk dibahas lebih lanjut. Hasil menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki memiliki tingkat partisipasi olahraga kampus yang lebih tinggi dan tingkat stres akademik yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa perempuan. Perbedaan ini dapat dijelaskan oleh berbagai faktor termasuk sosialisasi gender yang berbeda terkait dengan olahraga, akses dan opportunities yang tidak setara, serta perbedaan dalam perceived competence dan comfort dalam konteks olahraga kampus yang sering masih didominasi oleh laki-laki. Mahasiswa perempuan juga mungkin menghadapi hambatan tambahan seperti concerns tentang body image, preferensi untuk aktivitas fisik yang lebih private atau non-kompetitif, serta multiple role demands yang dapat membatasi waktu dan energi untuk berpartisipasi dalam olahraga kampus. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya pendekatan yang gender-sensitive dalam mengembangkan program olahraga kampus yang inklusif dan dapat mengakomodasi kebutuhan serta preferensi yang beragam dari mahasiswa perempuan.

Keterbatasan penelitian ini perlu diakui untuk memberikan konteks interpretasi yang tepat terhadap temuan. Pertama, desain cross-sectional tidak memungkinkan inferensi kausal yang definitif tentang hubungan antara partisipasi olahraga kampus dengan kesejahteraan mental dan stres akademik. Meskipun terdapat hubungan yang kuat dan sejalan dengan teori, tidak dapat dikesampingkan kemungkinan reverse causality dimana mahasiswa dengan kesejahteraan mental yang lebih baik dan stres akademik yang lebih rendah lebih cenderung untuk berpartisipasi dalam olahraga kampus, atau kemungkinan adanya third variables yang mempengaruhi baik partisipasi olahraga maupun kesejahteraan mental seperti personality traits atau social support. Kedua, pengukuran partisipasi olahraga menggunakan self-report questionnaire yang rentan terhadap bias seperti social desirability atau recall bias. Penggunaan metode objektif seperti accelerometer atau activity log dalam penelitian di masa depan dapat meningkatkan akurasi pengukuran. Ketiga, penelitian ini hanya dilakukan pada satu institusi dengan karakteristik mahasiswa yang spesifik, sehingga generalisasi temuan ke populasi mahasiswa yang lebih luas atau institusi lain perlu dilakukan dengan hati-hati.

Meskipun demikian, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam literatur tentang hubungan antara olahraga kampus dan kesejahteraan mental mahasiswa, khususnya dalam konteks mahasiswa keolahragaan dan kesehatan di Indonesia. Temuan penelitian ini memiliki implikasi praktis yang signifikan bagi pengembangan program kesejahteraan mahasiswa di FIKK UNM dan institusi pendidikan tinggi lainnya. Pertama, hasil penelitian ini memberikan justifikasi empiris yang kuat untuk investasi dalam infrastruktur, program, dan kebijakan yang mendukung partisipasi mahasiswa dalam olahraga kampus sebagai strategi promosi kesehatan mental yang cost-effective. Kedua, temuan tentang hambatan partisipasi dapat menginformasikan desain intervensi yang lebih targeted untuk meningkatkan partisipasi, seperti program olahraga yang lebih fleksibel dalam jadwal, edukasi tentang time management dan integrasi olahraga dengan rutinitas akademik, serta penciptaan lingkungan olahraga kampus yang lebih inklusif dan welcoming bagi semua mahasiswa regardless of their gender, skill level, atau background.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa partisipasi olahraga kampus memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesejahteraan mental dan pengurangan stres akademik mahasiswa FIKK UNM. Terdapat hubungan positif yang kuat dan signifikan antara partisipasi olahraga kampus dengan kesejahteraan mental mahasiswa, serta hubungan negatif yang kuat dan signifikan dengan stres akademik. Mahasiswa yang aktif berpartisipasi dalam olahraga kampus menunjukkan tingkat kesejahteraan mental yang secara substansial lebih tinggi dan tingkat stres akademik yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang tidak aktif. Partisipasi olahraga kampus memberikan kontribusi yang signifikan dalam memprediksi kesejahteraan mental dan stres akademik bahkan setelah mengontrol variabel demografis. Frekuensi partisipasi yang konsisten dan motivasi intrinsik untuk berolahraga merupakan faktor-faktor penting yang memperkuat dampak positif olahraga kampus terhadap kesejahteraan mental dan pengurangan stres akademik.

Berdasarkan temuan penelitian ini, beberapa saran dapat direkomendasikan untuk berbagai pihak. Bagi pihak fakultas dan universitas, disarankan untuk mengembangkan kebijakan yang lebih sistematis dalam mempromosikan partisipasi mahasiswa dalam olahraga kampus sebagai bagian integral dari program kesejahteraan mahasiswa. Investasi dalam pengembangan fasilitas olahraga, diversifikasi program olahraga yang dapat mengakomodasi berbagai preferensi dan tingkat

kemampuan, serta penjadwalan yang fleksibel dapat membantu mengatasi hambatan utama yang dihadapi mahasiswa. Program sosialisasi dan edukasi tentang manfaat olahraga untuk kesehatan mental dan manajemen stres akademik juga perlu ditingkatkan, khususnya pada awal tahun akademik ketika mahasiswa baru masih membentuk pola perilaku mereka.

Bagi mahasiswa, disarankan untuk memprioritaskan partisipasi dalam olahraga kampus sebagai investasi penting untuk kesejahteraan mental dan performa akademik jangka panjang mereka, bukan sebagai aktivitas tambahan yang dapat diabaikan ketika beban akademik meningkat. Mahasiswa perlu menyadari bahwa olahraga bukan hanya sebagai stress relief tetapi sebagai strategi proaktif untuk membangun resiliensi terhadap stres akademik. Mencari jenis olahraga atau aktivitas fisik yang genuinely enjoyable dan sesuai dengan nilai personal dapat membantu mempertahankan motivasi intrinsik dan konsistensi dalam berpartisipasi. Mahasiswa juga dapat memanfaatkan olahraga kampus sebagai kesempatan untuk membangun jaringan sosial dan sense of community yang dapat memberikan dukungan emosional di luar konteks akademik.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian longitudinal atau eksperimental yang dapat memberikan bukti kausal yang lebih kuat tentang dampak partisipasi olahraga kampus terhadap kesejahteraan mental dan stres akademik. Penelitian komparatif tentang efektivitas berbagai jenis olahraga, intensitas, dan durasi dalam meningkatkan kesejahteraan mental dapat memberikan panduan yang lebih spesifik untuk pengembangan program intervensi. Eksplorasi lebih lanjut tentang mekanisme psikologis dan biologis yang memediasi hubungan antara olahraga dan kesejahteraan mental, serta identifikasi faktor-faktor moderator seperti personality traits, social support, atau coping style dapat memperdalam pemahaman kita tentang kompleksitas hubungan ini. Penelitian pada populasi mahasiswa yang lebih heterogen dari berbagai fakultas dan institusi juga diperlukan untuk meningkatkan generalisabilitas temuan.

Akhirnya, penelitian ini memberikan bukti empiris yang kuat bahwa olahraga kampus bukan hanya merupakan aktivitas rekreasional atau ekstrakurikuler, tetapi merupakan komponen penting dari ekologi pendidikan tinggi yang mendukung kesejahteraan holistik mahasiswa. Dalam era dimana isu kesehatan mental mahasiswa semakin menjadi perhatian global, investasi dalam program olahraga kampus yang berkualitas dan accessible dapat menjadi strategi preventif yang cost-effective dan evidence-based untuk mendukung keberhasilan akademik dan kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Ebert, D. D., Green, J. G., Hasking, P., Murray, E., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Stein, D. J., Vilagut, G., Zaslavsky, A. M., & Kessler, R. C. (2021). Mental disorder comorbidity and suicidal thoughts and behaviors in the World Health Organization World Mental Health Surveys International College Student initiative. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 30(1), e1854.
- Azwar, S. (2020). *Reliabilitas dan validitas*. Pustaka Pelajar.
- Eime, R. M., Charity, M. J., Harvey, J. T., & Payne, W. R. (2020). Participation in sport and physical activity: Associations with socio-economic status and geographical remoteness. *BMC Public Health*, 15, 434.
- Hidayat, R., & Yudiana, Y. (2020). Hubungan aktivitas olahraga dengan tingkat stres mahasiswa pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 156-167.

- Huesman, R., Brown, A. K., Lee, G., Kellogg, J. P., & Radcliffe, P. M. (2020). Gym memberships and academic performance in college. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 115, 79-87.
- Kandola, A., Vancampfort, D., Herring, M., Rebar, A., Hallgren, M., Firth, J., & Stubbs, B. (2020). Moving to beat anxiety: Epidemiology and therapeutic issues with physical activity for anxiety. *Current Psychiatry Reports*, 20(8), 63.
- Kusuma, D. W., & Hidayat, T. (2020). Pengaruh aktivitas fisik terhadap kecemasan dan kualitas hidup mahasiswa di masa pandemi COVID-19. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(3), 760-775.
- Nugroho, A. S., & Hastuti, T. A. (2022). Aktivitas olahraga sebagai strategi coping stress akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 8(1), 45-58.
- 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.
- Primadita, A., & Widyastuti, Y. (2022). Adaptasi dan validasi Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) untuk mahasiswa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 9(1), 89-103.
- Rahmadani, A., & Suharjana, S. (2021). Kontribusi self-efficacy dan partisipasi olahraga terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan. *Medikora: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 20(1), 33-41.
- Santoso, S. (2023). *Panduan lengkap SPSS versi 26*. Elex Media Komputindo.
- Schuch, F. B., Vancampfort, D., Firth, J., Rosenbaum, S., Ward, P. B., Silva, E. S., Hallgren, M., Ponce De Leon, A., Dunn, A. L., Deslandes, A. C., Fleck, M. P., Carvalho, A. F., & Stubbs, B. (2021). Physical activity and incident depression: A meta-analysis of prospective cohort studies. *American Journal of Psychiatry*, 175(7), 631-648.
- Setiyawan, A., Prasetyo, Y., & Winarno, M. E. (2020). *Metodologi penelitian pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan*. Universitas Negeri Malang Press.
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Wegner, M., Helmich, I., Machado, S., Nardi, A. E., Arias-Carrion, O., & Budde, H. (2020). Effects of exercise on anxiety and depression disorders: Review of meta-analyses and neurobiological mechanisms. *CNS & Neurological Disorders - Drug Targets*, 13(6), 1002-1014.
- Wicaksono, P. N., & Nurkholis, M. (2023). Peran motivasi intrinsik dan ekstrinsik dalam partisipasi olahraga mahasiswa: Perspektif self-determination theory. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 5(1), 12-24.
- Widodo, P., & Lumintuarso, R. (2021). Pengaruh partisipasi olahraga tim terhadap resiliensi dan coping stress mahasiswa. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), 78-92.