



## Global Journal Sport

<https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gis>

Volume 3, Nomor 2 Juli 2025

e-ISSN: 3031-3961

**DOI.10.35458**

# Hubungan Partisipasi Kegiatan UKM Olahraga dengan Kesehatan Fisik dan Mental Mahasiswa

**Silatul Rahmi<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar

Email: [silatul.rahmi@unm.ac.id](mailto:silatul.rahmi@unm.ac.id)

---

### Artikel info

Received: 02-06-2025

Revised: 09-06-2025

Accepted: 04-07-2025

Published, 25-07-2025

---

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara partisipasi mahasiswa dalam kegiatan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) olahraga dengan tingkat kesehatan fisik dan mental mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar (UNM). Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian sebanyak 150 mahasiswa FIKK UNM yang aktif dan tidak aktif dalam UKM olahraga, dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner kesehatan fisik SF-36, Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21), dan kuesioner partisipasi olahraga. Data dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson dan regresi linear berganda dengan bantuan SPSS 26. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif signifikan antara partisipasi kegiatan UKM olahraga dengan kesehatan fisik ( $r = 0,687, p < 0,01$ ) dan kesehatan mental ( $r = 0,721, p < 0,01$ ). Mahasiswa yang aktif berpartisipasi dalam UKM olahraga memiliki skor kesehatan fisik 23,4% lebih tinggi dan tingkat stres 31,2% lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang tidak aktif. Intensitas dan durasi partisipasi dalam kegiatan olahraga berkontribusi sebesar 56,3% terhadap variasi kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini menyimpulkan bahwa partisipasi aktif dalam kegiatan UKM olahraga memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kesehatan fisik dan mental mahasiswa, sehingga perlu didorong sebagai bagian integral dari pengembangan mahasiswa di perguruan tinggi.

---

**Kata Kunci:** partisipasi olahraga, UKM olahraga, kesehatan fisik, kesehatan mental, mahasiswa

 artikel global jurnal Sport dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0

---

## PENDAHULUAN

Kesehatan fisik dan mental mahasiswa merupakan aspek fundamental yang menentukan keberhasilan akademik dan kualitas hidup selama masa perkuliahan. Masa transisi dari pendidikan

menengah ke perguruan tinggi seringkali membawa tantangan psikologis dan fisik yang signifikan bagi mahasiswa. Tekanan akademik yang meningkat, tuntutan adaptasi sosial, kemandirian finansial, serta perubahan gaya hidup dapat berdampak negatif terhadap kesehatan holistik mahasiswa (Pratama & Sulistyowati, 2021). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa prevalensi masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa cenderung meningkat dalam dekade terakhir, termasuk gangguan kecemasan, depresi, dan stres yang dapat menghambat prestasi akademik dan perkembangan pribadi (Rahmania & Yuniar, 2022).

Di Indonesia, isu kesehatan mental mahasiswa menjadi perhatian serius mengingat berbagai survei menunjukkan angka yang mengkhawatirkan. Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 15-20% mahasiswa mengalami gangguan mental emosional, dengan gejala stres dan kecemasan sebagai manifestasi yang paling umum (Widiastuti & Kurniawan, 2020). Kondisi ini diperparah dengan gaya hidup sedentari yang semakin dominan di era digital, di mana mahasiswa menghabiskan waktu lebih banyak di depan layar komputer atau smartphone, mengurangi aktivitas fisik yang seharusnya menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari (Saputra et al., 2023).

Aktivitas fisik dan olahraga telah lama diakui sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Penelitian komprehensif menunjukkan bahwa olahraga teratur dapat mengurangi risiko penyakit kardiovaskular, meningkatkan kebugaran jasmani, mengontrol berat badan, serta memperkuat sistem imun (Nugraha & Prabowo, 2021). Dari perspektif kesehatan mental, aktivitas fisik terbukti dapat menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi melalui mekanisme neurobiologis seperti pelepasan endorfin, serotonin, dan dopamin yang berfungsi sebagai neurotransmitter yang meningkatkan mood dan perasaan sejahtera (Hartono & Setiawan, 2022).

Perguruan tinggi memiliki peran strategis dalam menyediakan wadah bagi mahasiswa untuk beraktivitas fisik melalui program Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) olahraga. UKM olahraga bukan hanya sarana untuk mengembangkan keterampilan dan prestasi dalam cabang olahraga tertentu, tetapi juga menjadi platform untuk membangun jaringan sosial, mengembangkan karakter, kepemimpinan, dan disiplin diri (Wijaya & Kusuma, 2020). Partisipasi dalam UKM olahraga memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk berinteraksi dengan teman sebaya yang memiliki minat sama, menciptakan sense of belonging, dan mengurangi perasaan isolasi yang sering dialami mahasiswa baru (Andini & Firmansyah, 2021).

Universitas Negeri Makassar (UNM), khususnya Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK), memiliki posisi unik dalam konteks penelitian ini. Sebagai fakultas yang fokus pada bidang keolahragaan dan kesehatan, FIKK UNM memiliki berbagai UKM olahraga yang aktif, mulai dari sepak bola, basket, voli, atletik, hingga olahraga bela diri. Mahasiswa FIKK seharusnya memiliki kesadaran yang lebih tinggi tentang pentingnya aktivitas fisik dan kesehatan, namun apakah partisipasi mereka dalam UKM olahraga benar-benar berkontribusi terhadap kesehatan fisik dan mental mereka masih perlu dikaji secara empiris (Ramadhan & Hidayat, 2022).

Beberapa penelitian terdahulu telah menunjukkan korelasi positif antara partisipasi olahraga dengan kesehatan mahasiswa. Penelitian Susanto dan Wijayanti (2021) menemukan bahwa mahasiswa yang rutin berolahraga minimal 3 kali seminggu memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan yang tidak berolahraga. Studi lain oleh Permana et al. (2023) menunjukkan bahwa aktivitas olahraga terorganisir seperti UKM dapat meningkatkan kebugaran kardiorespiratori dan komposisi tubuh mahasiswa. Namun, penelitian yang spesifik mengkaji hubungan partisipasi UKM olahraga dengan kesehatan fisik dan mental mahasiswa di konteks FIKK UNM masih terbatas.

Lebih lanjut, aspek durasi, intensitas, dan jenis partisipasi dalam kegiatan UKM olahraga juga menjadi variabel penting yang perlu dieksplorasi. Apakah frekuensi kehadiran dalam latihan, tingkat keterlibatan dalam kompetisi, dan lama keanggotaan di UKM mempengaruhi outcome kesehatan yang berbeda perlu diidentifikasi untuk memberikan rekomendasi yang lebih spesifik bagi pengembangan program UKM di perguruan tinggi (Fitriani & Budiman, 2021).

Penelitian ini juga relevan dalam konteks pasca-pandemi COVID-19, di mana banyak mahasiswa mengalami penurunan aktivitas fisik selama pembatasan sosial dan pembelajaran daring. Reaktivasi kegiatan UKM olahraga pasca-pandemi menjadi momentum penting untuk mengembalikan

kesehatan fisik dan mental mahasiswa yang mungkin terdampak selama periode isolasi (Hakim & Nurjannah, 2022). Memahami dampak partisipasi UKM olahraga dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan tinggi untuk merancang kebijakan dan program yang mendukung kesejahteraan mahasiswa secara komprehensif.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk: (1) menganalisis hubungan antara partisipasi kegiatan UKM olahraga dengan kesehatan fisik mahasiswa FIKK UNM, (2) menganalisis hubungan antara partisipasi kegiatan UKM olahraga dengan kesehatan mental mahasiswa FIKK UNM, dan (3) mengidentifikasi kontribusi intensitas dan durasi partisipasi terhadap tingkat kesehatan fisik dan mental mahasiswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis terhadap pengembangan ilmu kesehatan olahraga serta memberikan rekomendasi praktis bagi pengelola perguruan tinggi dalam mengoptimalkan program pengembangan mahasiswa melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menganalisis hubungan antara partisipasi kegiatan UKM olahraga dengan kesehatan fisik dan mental mahasiswa. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar yang terdaftar pada tahun akademik 2024/2025, dengan jumlah total sebanyak 680 mahasiswa. Sampel penelitian ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, menghasilkan jumlah sampel minimal 250 mahasiswa. Namun, setelah proses pengumpulan data dan eliminasi kuesioner yang tidak lengkap, sampel akhir yang digunakan dalam analisis adalah 150 mahasiswa yang terdiri dari 75 mahasiswa yang aktif dalam UKM olahraga dan 75 mahasiswa yang tidak aktif dalam UKM olahraga. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria inklusi yaitu mahasiswa aktif FIKK UNM, berusia 18-25 tahun, telah menjalani minimal satu semester perkuliahan, dan bersedia mengikuti penelitian dengan mengisi informed consent (Sugiyono, 2020).

Instrumen penelitian terdiri dari tiga bagian utama. Pertama, kuesioner partisipasi olahraga yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan teori partisipasi olahraga yang mencakup dimensi frekuensi latihan per minggu, durasi setiap sesi latihan, lama keanggotaan di UKM, tingkat keterlibatan dalam kompetisi, dan intensitas latihan yang diukur menggunakan skala Borg. Kuesioner ini telah divalidasi melalui expert judgment oleh tiga ahli di bidang olahraga dan psikologi olahraga, serta diuji reliabilitasnya dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,847 yang menunjukkan konsistensi internal yang baik (Arikunto, 2021). Kedua, kesehatan fisik diukur menggunakan instrumen Short Form-36 Health Survey yang telah diadaptasi dan divalidasi dalam Bahasa Indonesia oleh Lestari dan Wahyuni (2020). Instrumen ini terdiri dari 36 pertanyaan yang mengukur delapan dimensi kesehatan fisik meliputi fungsi fisik, keterbatasan peran karena masalah fisik, nyeri tubuh, persepsi kesehatan umum, vitalitas, fungsi sosial, keterbatasan peran karena masalah emosional, dan kesehatan mental umum. Ketiga, kesehatan mental diukur menggunakan Depression Anxiety Stress Scale versi 21 item yang telah banyak digunakan dalam konteks Indonesia dengan reliabilitas yang sangat baik dengan nilai Cronbach's Alpha 0,923 (Rahman & Sari, 2022). Instrumen ini mengukur tiga aspek kesehatan mental yaitu depresi, kecemasan, dan stres dengan masing-masing dimensi memiliki 7 item pertanyaan menggunakan skala Likert empat poin.

Prosedur pengumpulan data dilakukan dengan terlebih dahulu mengurus izin penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNM serta mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan. Setelah mendapatkan izin, peneliti menghubungi koordinator UKM

olahraga dan dosen pembimbing akademik untuk membantu mengidentifikasi calon responden yang memenuhi kriteria. Pengumpulan data dilakukan selama empat minggu pada bulan Oktober hingga November 2024 melalui dua metode yaitu survei online menggunakan Google Forms untuk memudahkan responden mengisi kuesioner di waktu yang fleksibel, dan survei langsung di kampus untuk memastikan tingkat respons yang optimal. Sebelum mengisi kuesioner, responden diberikan penjelasan lengkap tentang tujuan penelitian, kerahasiaan data, dan hak untuk mengundurkan diri tanpa konsekuensi apapun. Proses pengumpulan data dilakukan dengan memperhatikan aspek etika penelitian termasuk voluntary participation, informed consent, confidentiality, dan anonymity (Creswell, 2021).

Data yang telah terkumpul kemudian dilakukan cleaning dan coding untuk mempersiapkan analisis statistik. Sebelum melakukan analisis inferensial, dilakukan uji asumsi klasik meliputi uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov test, uji linearitas menggunakan scatter plot dan uji F, uji multikolinearitas dengan melihat nilai Variance Inflation Factor, dan uji heteroskedastisitas menggunakan uji Glejser untuk memastikan data memenuhi syarat analisis parametrik. Setelah asumsi terpenuhi, analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden dan variabel penelitian meliputi mean, standar deviasi, nilai minimum dan maksimum. Uji hipotesis menggunakan analisis korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara partisipasi UKM olahraga dengan kesehatan fisik dan mental, dengan interpretasi koefisien korelasi mengikuti kategori Sugiyono yaitu 0,00-0,199 sangat rendah, 0,20-0,399 rendah, 0,40-0,599 sedang, 0,60-0,799 kuat, dan 0,80-1,00 sangat kuat. Untuk mengidentifikasi kontribusi intensitas dan durasi partisipasi terhadap kesehatan fisik dan mental, digunakan analisis regresi linear berganda dengan metode enter, di mana nilai R square menunjukkan persentase varian variabel dependen yang dapat dijelaskan oleh variabel independen. Seluruh analisis statistik menggunakan software SPSS versi 26 dengan tingkat signifikansi ditetapkan pada alpha 0,05 atau 5% (Ghozali, 2021).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Analisis deskriptif karakteristik responden menunjukkan bahwa dari 150 mahasiswa yang menjadi sampel penelitian, terdapat distribusi yang seimbang antara mahasiswa yang aktif dan tidak aktif dalam UKM olahraga. Dari aspek jenis kelamin, 58% responden adalah laki-laki dan 42% perempuan, mencerminkan karakteristik umum mahasiswa FIKK UNM di mana jumlah mahasiswa laki-laki memang cenderung lebih dominan pada program studi keolahragaan. Rentang usia responden berada antara 18-24 tahun dengan rata-rata usia 20,3 tahun, yang merupakan masa dewasa awal di mana individu mengalami perkembangan fisik yang optimal dan mulai membentuk identitas serta kebiasaan hidup yang akan terbawa hingga masa dewasa selanjutnya (Santrock, 2020). Distribusi angkatan menunjukkan bahwa 28% responden dari angkatan 2024, 31% dari angkatan 2023, 25% dari angkatan 2022, dan 16% dari angkatan 2021, menunjukkan variasi tingkat pengalaman perkuliahan yang cukup representatif.

Hasil analisis deskriptif untuk variabel partisipasi UKM olahraga menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif dalam UKM memiliki rata-rata frekuensi latihan sebanyak 3,8 kali per minggu dengan durasi rata-rata 90 menit per sesi. Intensitas latihan yang dirasakan responden berdasarkan skala Borg berada pada kategori sedang hingga berat dengan skor rata-rata 14,6 dari skala 20, mengindikasikan bahwa latihan yang dilakukan cukup menantang secara fisik. Lama keanggotaan di UKM bervariasi dari 6 bulan hingga 4 tahun dengan rata-rata 1,8 tahun, menunjukkan komitmen jangka panjang dalam aktivitas olahraga terorganisir. Sementara itu, mahasiswa yang tidak aktif dalam UKM olahraga melaporkan aktivitas fisik yang minimal, dengan rata-rata hanya 1,2 kali per minggu dengan durasi yang lebih singkat sekitar 30-45 menit, dan umumnya berupa aktivitas informal seperti berjalan kaki atau aktivitas ringan lainnya (Nurdiansyah & Pratiwi, 2021).

Untuk variabel kesehatan fisik yang diukur menggunakan SF-36, hasil menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Mahasiswa yang aktif dalam UKM olahraga memiliki skor kesehatan fisik rata-rata 78,4 dari skala 100, sementara mahasiswa yang tidak aktif memiliki skor rata-rata 63,5. Perbedaan sebesar 14,9 poin atau 23,4% ini secara statistik signifikan dan menunjukkan dampak nyata dari partisipasi olahraga teratur terhadap kesehatan fisik. Dimensi fungsi fisik dan vitalitas menunjukkan perbedaan paling menonjol, di mana mahasiswa aktif UKM melaporkan kemampuan yang lebih baik dalam melakukan aktivitas sehari-hari yang membutuhkan tenaga, seperti naik tangga, membawa barang berat, atau berjalan jarak jauh tanpa merasa kelelahan berlebihan. Dimensi nyeri tubuh juga menunjukkan hasil yang lebih baik pada kelompok aktif UKM, mengindikasikan bahwa aktivitas fisik teratur dapat berfungsi sebagai preventif terhadap keluhan muskuloskeletal yang sering dialami mahasiswa akibat postur duduk yang lama atau gaya hidup sedentari (Kusuma & Wibowo, 2022).

Hasil analisis kesehatan mental menggunakan DASS-21 menunjukkan temuan yang sangat menarik dan konsisten dengan hipotesis penelitian. Mahasiswa yang aktif berpartisipasi dalam UKM olahraga memiliki tingkat depresi, kecemasan, dan stres yang secara signifikan lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang tidak aktif. Skor rata-rata DASS-21 untuk kelompok aktif UKM adalah 18,3 yang masuk dalam kategori normal hingga ringan, sedangkan kelompok tidak aktif memiliki skor rata-rata 26,6 yang masuk dalam kategori ringan hingga sedang. Perbedaan ini sangat bermakna secara klinis karena menunjukkan bahwa partisipasi olahraga dapat menjadi buffer terhadap stres akademik dan tekanan psikologis yang umum dialami mahasiswa. Khususnya untuk dimensi stres, mahasiswa aktif UKM memiliki skor 31,2% lebih rendah, yang mengindikasikan kemampuan coping yang lebih baik terhadap tuntutan akademik dan kehidupan kampus (Maharani & Purnomo, 2023).

Analisis korelasi Pearson menunjukkan hubungan positif yang kuat dan signifikan antara partisipasi kegiatan UKM olahraga dengan kesehatan fisik, dengan koefisien korelasi  $r = 0,687$  dan nilai  $p < 0,01$ . Nilai korelasi ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat partisipasi mahasiswa dalam kegiatan UKM olahraga, semakin baik pula kesehatan fisik yang mereka miliki. Kekuatan hubungan yang berada pada kategori kuat ini mengkonfirmasi temuan penelitian-penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa aktivitas fisik teratur dan terstruktur memberikan manfaat signifikan terhadap kebugaran kardiorespiratori, kekuatan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh. Mekanisme fisiologis yang mendasari hubungan ini meliputi peningkatan efisiensi sistem kardiovaskular, peningkatan kapasitas aerobik, penguatan sistem muskuloskeletal, serta regulasi metabolisme yang lebih baik termasuk sensitivitas insulin dan profil lipid darah (Hidayat & Kurniawan, 2021).

Untuk hubungan antara partisipasi UKM olahraga dengan kesehatan mental, hasil analisis menunjukkan korelasi yang bahkan lebih kuat dengan koefisien  $r = 0,721$  dan  $p < 0,01$ . Temuan ini sangat penting karena menunjukkan bahwa dimensi kesehatan mental bahkan lebih responsif terhadap intervensi aktivitas olahraga dibandingkan kesehatan fisik. Hal ini dapat dijelaskan melalui berbagai mekanisme psikologis dan neurobiologis yang kompleks. Dari perspektif neurobiologi, aktivitas fisik merangsang pelepasan neurotransmitter seperti endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami dan meningkatkan mood, serotonin yang mengatur suasana hati dan pola tidur, serta brain-derived neurotrophic factor yang mendukung neuroplastisitas dan kesehatan kognitif. Dari perspektif psikologis, partisipasi dalam UKM olahraga memberikan sense of achievement ketika mencapai target latihan atau prestasi kompetisi, meningkatkan self-efficacy atau kepercayaan diri terhadap kemampuan diri, serta memberikan distraksi positif dari rumination atau pikiran negatif yang sering memicu kecemasan dan depresi (Setiawan & Andriani, 2022).

Aspek sosial dari partisipasi UKM olahraga juga berkontribusi signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Kegiatan olahraga dalam konteks UKM bukan hanya aktivitas fisik individual, tetapi juga melibatkan interaksi sosial yang intensif dengan teman setim, pelatih, dan komunitas olahraga yang lebih luas. Social support yang diperoleh dari rekan-rekan di UKM dapat menjadi protective factor terhadap stres, di mana mahasiswa memiliki tempat untuk berbagi pengalaman, mendapatkan dukungan emosional, dan merasa menjadi bagian dari kelompok yang memiliki tujuan bersama. Teori identitas sosial menegaskan bahwa keanggotaan dalam kelompok yang positif seperti

UKM olahraga dapat meningkatkan self-esteem dan psychological well-being karena individu merasa dihargai dan memiliki peran yang bermakna dalam komunitasnya (Utami & Firmansyah, 2023).

Analisis regresi linear berganda yang dilakukan untuk mengidentifikasi kontribusi spesifik dari berbagai aspek partisipasi menunjukkan hasil yang komprehensif. Model regresi dengan variabel independen meliputi frekuensi latihan per minggu, durasi setiap sesi latihan, intensitas latihan, lama keanggotaan UKM, dan tingkat keterlibatan dalam kompetisi menghasilkan nilai R square sebesar 0,473 untuk kesehatan fisik dan 0,563 untuk kesehatan mental. Ini berarti bahwa 47,3% variasi dalam kesehatan fisik mahasiswa dapat dijelaskan oleh kombinasi kelima aspek partisipasi tersebut, sementara 56,3% variasi dalam kesehatan mental dapat dijelaskan oleh model yang sama. Nilai adjusted R square yang sangat dekat dengan R square menunjukkan bahwa model memiliki goodness of fit yang baik dan tidak mengalami overfitting (Priyatno, 2020).

Dari kelima prediktor yang diuji, frekuensi latihan per minggu menunjukkan kontribusi paling signifikan terhadap kesehatan mental dengan nilai koefisien beta terstandarisasi 0,334 dan  $p < 0,001$ , mengindikasikan bahwa konsistensi dalam berolahraga lebih penting daripada durasi atau intensitas sesaat. Temuan ini selaras dengan konsep habit formation dalam psikologi kesehatan, di mana rutinitas yang konsisten membentuk neural pathway yang memperkuat perilaku sehat dan memberikan struktur pada kehidupan sehari-hari yang dapat mengurangi chaos dan unpredictability yang menjadi sumber stres. Untuk kesehatan fisik, intensitas latihan menunjukkan kontribusi paling kuat dengan beta 0,298 dan  $p < 0,001$ , yang dapat dipahami karena adaptasi fisiologis tubuh terhadap stimulus latihan sangat bergantung pada intensitas yang diberikan sesuai dengan prinsip overload dalam fisiologi olahraga (Wijayanti & Nugroho, 2021).

Menariknya, lama keanggotaan di UKM juga menunjukkan kontribusi signifikan terhadap kedua outcome kesehatan, dengan efek yang lebih kuat pada kesehatan mental dibandingkan fisik. Hal ini mengindikasikan bahwa manfaat psikologis dari partisipasi UKM olahraga bersifat kumulatif dan meningkat seiring waktu, kemungkinan karena pendalaman hubungan sosial, peningkatan sense of belonging, dan internalisasi identitas sebagai atlet atau orang yang aktif secara fisik yang menjadi bagian dari self-concept mahasiswa. Durasi setiap sesi latihan menunjukkan kontribusi yang moderat namun signifikan, terutama untuk kesehatan fisik, yang dapat dijelaskan melalui prinsip dose-response relationship di mana manfaat kesehatan meningkat dengan durasi aktivitas hingga mencapai titik optimal sekitar 60-90 menit per sesi sebelum potensi manfaat mulai menurun karena kelelahan atau overtraining (Purnama & Sari, 2022).

Keterlibatan dalam kompetisi olahraga menunjukkan pola yang menarik, di mana kontribusinya terhadap kesehatan mental lebih kompleks dan tidak linear. Analisis tambahan menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat keterlibatan kompetisi moderat memiliki skor kesehatan mental yang optimal, sementara mereka yang tidak pernah berkompetisi atau yang terlalu intensif berkompetisi justru menunjukkan skor yang lebih rendah. Hal ini dapat dijelaskan melalui konsep eustress versus distress, di mana kompetisi dalam level yang tepat dapat menjadi motivator positif dan meningkatkan goal-orientation, namun tekanan kompetitif yang berlebihan dapat menjadi sumber stres tambahan yang kontraproduktif. Temuan ini penting untuk manajemen UKM olahraga agar dapat menyeimbangkan antara pencapaian prestasi dengan kesejahteraan psikologis anggotanya (Harahap & Dewi, 2023).

Pembahasan lebih lanjut mengenai mekanisme spesifik yang menghubungkan partisipasi UKM olahraga dengan kesehatan fisik mencakup berbagai sistem fisiologis. Sistem kardiovaskular mengalami adaptasi positif melalui peningkatan stroke volume, penurunan resting heart rate, dan peningkatan densitas kapiler yang meningkatkan efisiensi pengiriman oksigen ke jaringan. Sistem respiratori menunjukkan peningkatan kapasitas vital paru dan efisiensi pertukaran gas. Sistem muskuloskeletal mengalami hipertrofi otot, peningkatan densitas mineral tulang yang mengurangi risiko osteoporosis di masa depan, serta peningkatan fleksibilitas dan range of motion yang mengurangi risiko cedera. Sistem endokrin menunjukkan regulasi yang lebih baik dalam sekresi hormon stres seperti kortisol, serta peningkatan sensitivitas insulin yang penting untuk pencegahan diabetes mellitus tipe 2. Sistem imun juga mengalami modulasi positif dengan peningkatan natural killer cells dan antibodi yang memperkuat pertahanan tubuh terhadap infeksi (Suryanto & Wulandari, 2021).

Dari dimensi kesehatan mental, selain mekanisme neurobiologis yang telah disebutkan, terdapat juga aspek kognitif dan behavioral yang penting. Olahraga teratur telah terbukti meningkatkan fungsi kognitif termasuk memori, atensi, dan executive function yang sangat penting untuk performa akademik mahasiswa. Aktivitas fisik meningkatkan aliran darah ke otak dan stimulasi neurogenesis di hippocampus yang merupakan area otak yang krusial untuk pembelajaran dan memori. Dari aspek behavioral, rutinitas olahraga membantu mengatur pola tidur yang lebih baik, di mana mahasiswa yang aktif berolahraga melaporkan kualitas tidur yang lebih baik dengan waktu yang dibutuhkan untuk tertidur lebih singkat dan episode terbangun di malam hari yang lebih jarang. Sleep hygiene yang baik ini sangat penting mengingat gangguan tidur merupakan salah satu faktor risiko utama untuk gangguan mood dan penurunan fungsi kognitif pada mahasiswa (Fatmawati & Rahman, 2022).

Aspek regulasi emosi juga menjadi mediator penting dalam hubungan antara olahraga dan kesehatan mental. Mahasiswa yang aktif dalam UKM olahraga melaporkan strategi coping yang lebih adaptif dalam menghadapi stres, dengan kecenderungan lebih besar menggunakan problem-focused coping dibandingkan emotion-focused coping yang seringkali maladaptif. Mereka juga menunjukkan emotional awareness dan emotional regulation yang lebih baik, kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka sendiri maupun orang lain. Keterampilan ini tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan mental tetapi juga untuk hubungan interpersonal dan keberhasilan dalam berbagai domain kehidupan (Lestari & Budiman, 2023).

Temuan penelitian ini memiliki implikasi praktis yang signifikan untuk pengelolaan perguruan tinggi, khususnya dalam merancang program student well-being yang komprehensif. Pihak universitas perlu memberikan dukungan yang lebih besar terhadap pengembangan UKM olahraga, tidak hanya dari segi infrastruktur dan pendanaan, tetapi juga dalam menciptakan kultur kampus yang mendorong partisipasi aktif dalam kegiatan olahraga. Program orientasi mahasiswa baru sebaiknya mencakup pengenalan terhadap berbagai UKM olahraga yang tersedia dan memberikan kesempatan untuk mencoba berbagai cabang olahraga agar mahasiswa dapat menemukan aktivitas yang sesuai dengan minat dan kemampuan mereka. Kebijakan akademik juga perlu fleksibel untuk mengakomodasi mahasiswa yang aktif dalam UKM, misalnya dengan pengaturan jadwal kuliah yang tidak bentrok dengan jadwal latihan rutin atau memberikan recognition akademik terhadap prestasi olahraga sebagai bagian dari portofolio mahasiswa (Prasetyo & Anggraini, 2021).

Keterbatasan penelitian ini perlu diakui untuk memberikan konteks interpretasi hasil yang tepat. Pertama, desain cross-sectional yang digunakan tidak dapat menetapkan hubungan kausal secara definitif, sehingga tidak dapat dipastikan apakah partisipasi olahraga yang menyebabkan kesehatan yang lebih baik, atau justru mahasiswa yang lebih sehat secara fisik dan mental yang lebih cenderung berpartisipasi dalam UKM olahraga. Penelitian longitudinal dengan desain eksperimental atau quasi-eksperimental diperlukan untuk mengkonfirmasi arah kausalitas. Kedua, penggunaan self-report questionnaire sebagai instrumen utama dapat mengandung berbagai bias seperti social desirability bias di mana responden cenderung memberikan jawaban yang dianggap lebih dapat diterima secara sosial, atau recall bias dalam mengingat frekuensi dan durasi aktivitas fisik mereka. Penelitian selanjutnya dapat melengkapi dengan objective measurement seperti penggunaan accelerometer untuk mengukur aktivitas fisik, tes kebugaran fisik langsung, atau biomarker fisiologis untuk kesehatan fisik, serta clinical interview untuk kesehatan mental (Nurhayati & Prasetya, 2022).

Penelitian ini membuka berbagai avenue untuk penelitian lanjutan yang dapat memperdalam pemahaman tentang hubungan antara olahraga dan kesehatan mahasiswa. Studi kualitatif dapat mengeksplorasi pengalaman subjektif mahasiswa dalam berpartisipasi di UKM olahraga dan bagaimana mereka memaknai dampaknya terhadap kehidupan mereka. Penelitian komparatif antara berbagai jenis olahraga dapat mengidentifikasi apakah olahraga tim versus individual, atau olahraga aerobik versus anaerobik memiliki efek yang berbeda terhadap kesehatan fisik dan mental. Investigasi terhadap moderating variables seperti kepribadian, social support dari keluarga, atau academic workload dapat memberikan pemahaman yang lebih nuanced tentang untuk siapa dan dalam kondisi apa partisipasi olahraga paling bermanfaat (Rahmawati & Santoso, 2023).

## **SIMPULAN**

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang kuat dan signifikan antara partisipasi kegiatan UKM olahraga dengan kesehatan fisik dan mental mahasiswa FIKK UNM. Mahasiswa yang aktif berpartisipasi dalam UKM olahraga menunjukkan kesehatan fisik yang lebih baik dengan skor 23,4% lebih tinggi dan kesehatan mental yang lebih baik dengan tingkat stres 31,2% lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang tidak aktif. Frekuensi latihan, intensitas, durasi, lama keanggotaan, dan keterlibatan dalam kompetisi secara bersama-sama berkontribusi sebesar 56,3% terhadap variasi kesehatan mental dan 47,3% terhadap kesehatan fisik mahasiswa. Temuan ini mengkonfirmasi pentingnya aktivitas fisik terorganisir melalui UKM olahraga sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan holistik mahasiswa. Partisipasi dalam UKM olahraga tidak hanya memberikan manfaat fisiologis melalui peningkatan kebugaran dan fungsi sistem tubuh, tetapi juga manfaat psikologis melalui pelepasan neurotransmitter positif, pembentukan social support, peningkatan self-efficacy, dan pengembangan strategi coping yang adaptif. Penelitian ini merekomendasikan agar institusi perguruan tinggi meningkatkan dukungan terhadap pengembangan UKM olahraga melalui penyediaan fasilitas yang memadai, pelatih yang berkualitas, pendanaan yang sufficient, serta kebijakan akademik yang mengakomodasi partisipasi mahasiswa dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Program promosi kesehatan kampus sebaiknya secara aktif mengkampanyekan manfaat partisipasi olahraga dan memfasilitasi akses yang mudah bagi seluruh mahasiswa untuk terlibat dalam aktivitas fisik teratur sesuai minat dan kemampuan mereka sebagai investasi jangka panjang untuk kesehatan dan kesuksesan akademik mahasiswa.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar yang telah memberikan izin dan dukungan untuk pelaksanaan penelitian ini. Apresiasi yang tinggi juga disampaikan kepada seluruh koordinator dan pembina Unit Kegiatan Mahasiswa olahraga di lingkungan FIKK UNM yang telah memfasilitasi akses kepada mahasiswa anggota UKM. Terima kasih kepada seluruh mahasiswa FIKK UNM yang telah bersedia menjadi responden dan meluangkan waktu untuk mengisi instrumen penelitian dengan jujur dan lengkap. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada tim enumerator yang telah membantu dalam proses pengumpulan data di lapangan. Penelitian ini tidak menerima pendanaan khusus dari lembaga manapun dan dilaksanakan secara mandiri oleh peneliti. Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan dalam penelitian ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Andini, R., & Firmansyah, H. (2021). Peran unit kegiatan mahasiswa dalam pengembangan soft skills dan kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 7(2), 145-158.

Arikunto, S. (2021). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik* (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta.

Creswell, J. W. (2021). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.

Fatmawati, D., & Rahman, A. (2022). Kualitas tidur dan kesehatan mental mahasiswa: Peran mediasi aktivitas fisik. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(1), 34-47.

Fitriani, N., & Budiman, A. (2021). Intensitas partisipasi olahraga dan dampaknya terhadap kebugaran jasmani mahasiswa. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 3(2), 112-125.

Ghozali, I. (2021). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 26* (Edisi 10). Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Hakim, L., & Nurjannah, S. (2022). Dampak pandemi COVID-19 terhadap aktivitas fisik dan kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 7(1), 23-35.

Harahap, F., & Dewi, M. K. (2023). Stres kompetitif dan strategi coping pada atlet mahasiswa. *Jurnal Psikologi Olahraga Indonesia*, 4(1), 56-68.

Hartono, B., & Setiawan, D. (2022). Mekanisme neurobiologis aktivitas fisik dalam menurunkan depresi dan kecemasan. *Indonesian Journal of Sports Medicine*, 3(2), 89-102.

Hidayat, R., & Kurniawan, T. (2021). Pengaruh latihan fisik teratur terhadap profil lipid dan komposisi tubuh mahasiswa. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 13(2), 145-156.

Kusuma, A. P., & Wibowo, S. (2022). Aktivitas fisik sebagai preventif terhadap keluhan muskuloskeletal pada mahasiswa. *Jurnal Fisioterapi Indonesia*, 22(1), 34-44.

Lestari, D., & Budiman, R. (2023). Regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa atlet. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 9(2), 112-124.

Lestari, P., & Wahyuni, S. (2020). Validasi instrumen Short Form-36 Health Survey versi Indonesia pada populasi mahasiswa. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 11(4), 345-351.

Maharani, S., & Purnomo, H. (2023). Coping stress akademik melalui aktivitas olahraga terstruktur pada mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 8(1), 23-35.

Nugraha, W., & Prabowo, A. (2021). Manfaat aktivitas fisik teratur terhadap sistem kardiovaskular dan imunitas tubuh. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 12(3), 178-189.

Nurdiansyah, F., & Pratiwi, L. (2021). Pola aktivitas fisik mahasiswa Indonesia: Studi deskriptif di perguruan tinggi negeri. *Jurnal Keolahragaan Nasional*, 2(2), 89-101.

Nurhayati, E., & Prasetya, B. (2022). Metodologi penelitian kesehatan: Dari desain hingga analisis data. *Jurnal Metodologi Penelitian Kesehatan*, 5(1), 1-15.

Permana, H., Setiawan, A., & Kusuma, D. (2023). Pengaruh aktivitas unit kegiatan mahasiswa olahraga terhadap kebugaran kardiorespiratori. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 22(1), 45-58.

Prasetyo, D., & Anggraini, W. (2021). Kebijakan perguruan tinggi dalam mendukung kesejahteraan mahasiswa melalui program olahraga. *Jurnal Manajemen Pendidikan Tinggi*, 6(2), 134-147.

Pratama, R., & Sulistyowati, E. (2021). Transisi akademik dan tantangan psikologis mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(1), 12-24.

Priyatno, D. (2020). *Teknik mudah dan cepat melakukan analisis data penelitian dengan SPSS*. Yogyakarta: Gava Media.

Purnama, I., & Sari, D. K. (2022). Dose-response relationship antara durasi latihan dengan adaptasi fisiologis. *Indonesian Journal of Exercise Physiology*, 4(1), 67-79.

Rahmania, A., & Yuniar, I. (2022). Prevalensi gangguan kecemasan pada mahasiswa Indonesia: Systematic review. *Jurnal Psikiatri Indonesia*, 5(2), 89-102.

Rahman, F., & Sari, N. (2022). Adaptasi dan validasi Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21) pada mahasiswa Indonesia. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(3), 234-245.

Ramadhan, A., & Hidayat, T. (2022). Kesadaran kesehatan dan perilaku aktivitas fisik mahasiswa fakultas olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(2), 156-167.

Rahmawati, N., & Santoso, B. (2023). Moderating effect kepribadian pada hubungan olahraga dan kesejahteraan psikologis. *Jurnal Psikologi Sosial*, 21(1), 45-58.

Santrock, J. W. (2020). *Life-span development* (18th ed.). New York: McGraw-Hill Education.

Saputra, D., Widodo, A., & Nugroho, S. (2023). Gaya hidup sedentari dan dampaknya terhadap kesehatan mahasiswa di era digital. *Jurnal Kesehatan Digital Indonesia*, 2(1), 23-36.

Setiawan, H., & Andriani, F. (2022). Neurobiologi olahraga: Peran BDNF dalam neuroplastisitas dan kesehatan mental. *Indonesian Journal of Neuroscience*, 5(2), 78-91.

Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Edisi Kedua). Bandung: Alfabeta.

Suryanto, T., & Wulandari, D. (2021). Adaptasi sistem fisiologis terhadap latihan fisik teratur: Tinjauan komprehensif. *Jurnal Fisiologi Olahraga Indonesia*, 7(2), 112-128.

Susanto, E., & Wijayanti, L. (2021). Hubungan frekuensi olahraga dengan tingkat stres akademik mahasiswa. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), 67-79.

Utami, P., & Firmansyah, D. (2023). Identitas sosial dan dukungan sosial dalam konteks komunitas olahraga mahasiswa. *Jurnal Psikologi Sosial dan Budaya*, 7(1), 34-47.

Widiastuti, A., & Kurniawan, B. (2020). Kesehatan mental mahasiswa Indonesia: Tantangan dan strategi intervensi. *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*, 4(2), 89-103.

Wijaya, K., & Kusuma, M. (2020). Unit kegiatan mahasiswa sebagai wadah pengembangan karakter dan kepemimpinan. *Jurnal Pengembangan Kepribadian Mahasiswa*, 5(1), 45-58.

Wijayanti, S., & Nugroho, P. (2021). Prinsip overload dan periodisasi dalam program latihan olahraga. *Jurnal Ilmu Kepelatihan Olahraga*, 15(2), 123-136.