

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Quality of life merupakan indikator penting yang mencerminkan kesejahteraan individu secara menyeluruh, meliputi aspek fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan (Kiling & Kiling-bunga, 2019). Dalam beberapa dekade terakhir, perhatian terhadap isu ini semakin meningkat seiring dengan berkembangnya penelitian yang menunjukkan bahwa kesehatan mental memiliki pengaruh signifikan terhadap kualitas hidup, produktivitas, dan hubungan sosial seseorang. Individu dengan kondisi mental yang sehat mampu menghadapi tekanan hidup sehari-hari, bekerja secara efektif, serta berkontribusi positif dalam masyarakat. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat menghambat kemampuan seseorang untuk berfungsi secara optimal dalam berbagai aspek kehidupannya (Hamzah et al., 2020).

Salah satu faktor yang terbukti berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup dan kesehatan mental adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik tidak hanya memberikan manfaat secara fisik, tetapi juga berdampak positif pada kondisi psikologis dan sosial. Melalui olahraga dan aktivitas kelompok, seseorang dapat memperluas jaringan sosial, memperoleh dukungan dari orang lain, dan merasa lebih terhubung secara emosional. Ikatan sosial yang kuat telah dikenal sebagai salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan dan kualitas hidup (Santos et al., 2024). Selain itu, dukungan sosial berperan penting dalam mendorong partisipasi dalam aktivitas fisik, baik melalui pemberian motivasi, sumber daya, maupun dorongan emosional (Huang et al., 2022).

Dukungan sosial memiliki peran penting dalam memprediksi kesehatan mental seseorang (Hou et al., 2021). Mereka yang merasakan dukungan sosial lebih tinggi cenderung mengalami lebih sedikit masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan (Grey et al., 2020; Kandeğer et al., 2021). Masa kuliah juga merupakan periode yang sangat krusial terkait kerentanan terhadap masalah kesehatan mental, bahkan berisiko tinggi terhadap bunuh diri (Cindy H. Liu et al., 2019). Hal ini dipicu oleh berbagai faktor, seperti lingkungan akademik yang baru, perpindahan tempat tinggal, membangun relasi baru, dan tekanan akademik (Sakib et al., 2021).

Walaupun berbagai upaya telah dilakukan untuk meningkatkan kesadaran dan mengatasi isu kesehatan mental pada mahasiswa, angka depresi dan bunuh diri di kalangan mahasiswa masih menunjukkan tren kenaikan (Mofatteh, 2021). Bahkan, di Amerika Serikat, bunuh diri yang dipicu oleh masalah kesehatan mental yang tidak tertangani menjadi penyebab kematian tertinggi kedua pada mahasiswa perguruan tinggi (Goodwill & Zhou, 2020).

Keterkaitan antara aktivitas fisik dan dukungan sosial menjadi semakin relevan ketika dikaitkan dengan populasi mahasiswa. Mahasiswa yang memasuki dunia perkuliahan berasal dari beragam latar belakang sosial yang dapat memengaruhi risiko terjadinya masalah kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa perempuan lebih rentan mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki, serta lebih cenderung mengekspresikan kecemasan yang dirasakannya (Barros & Sacau-Fontenla, 2021). Di sisi lain, mahasiswa laki-laki cenderung lebih aktif secara fisik selama menempuh pendidikan di universitas, yang berpotensi membantu mereka mengurangi kecemasan melalui aktivitas tersebut, sedangkan mahasiswa perempuan lebih mungkin mendapatkan dukungan dari teman sebaya (Deng et al., 2024). Dukungan sosial terbukti memiliki peran positif dalam memprediksi kesehatan mental individu, di mana persepsi dukungan yang lebih tinggi berhubungan dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah (Grey et al., 2020; Kandeğer et al., 2021).

Manusia yang memperoleh dukungan dari keluarga, teman, atau rekan sebaya cenderung lebih konsisten dalam berolahraga, yang pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan mereka. Bagi remaja, dukungan dari keluarga dan teman sebaya secara khusus memberikan dampak positif terhadap tingkat aktivitas fisik. Dukungan tersebut juga memperkuat rasa percaya diri (*self-efficacy*), membantu individu merasa lebih mampu mencapai target kebugaran, dan mendorong terciptanya gaya hidup aktif yang berdampak baik bagi kesehatan (Lin et al., 2023). Meskipun begitu, penelitian yang secara khusus menguji pengaruh aktivitas fisik terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa, khususnya dengan mempertimbangkan peran dukungan sosial, masih jarang dilakukan. Dari sudut pandang psikologi positif, variabel seperti kepuasan hidup dan efikasi diri memiliki peran penting dalam menurunkan kecemasan, namun integrasi variabel-variabel

tersebut bersama aktivitas fisik dan dukungan sosial dalam satu kerangka penelitian pada populasi mahasiswa masih minim ditemukan (Deng et al., 2024). Oleh karena itu, penelitian ini menggabungkan aktivitas fisik dan dukungan sosial dalam satu model untuk diteliti secara bersamaan.

Partisipasi mahasiswa dalam komunitas olahraga dapat menjadi salah satu sarana efektif untuk mengombinasikan manfaat aktivitas fisik dan dukungan sosial. Lingkungan yang tercipta melalui keterlibatan dalam kegiatan olahraga dapat memberikan manfaat sosial bagi mahasiswa, sekaligus membantu mereka menghadapi berbagai tantangan sosial dan akademik (Anderson-Butcher, 2019). Olahraga dapat mendorong pengembangan keterampilan, kemandirian, hubungan interpersonal, serta pertumbuhan individu (Ponciano Núñez et al., 2023). Selain itu, olahraga juga berperan sebagai pemicu dampak sosial yang lebih luas, termasuk pertumbuhan ekonomi, penerapan gaya hidup sehat, dan peningkatan kualitas pendidikan (Misener, 2020). Mengingat mahasiswa berada pada fase kehidupan yang rentan terhadap tekanan akademik, lingkungan baru, dan tuntutan sosial, kombinasi aktivitas fisik dan dukungan sosial memiliki potensi besar sebagai strategi untuk meningkatkan kualitas hidup sekaligus mengurangi kecemasan (Marquez et al., 2020). Pada kalangan mahasiswa, aktivitas fisik menjadi faktor penentu penting dalam menunjang kualitas hidup. Sejumlah penelitian telah membuktikan adanya keterkaitan antara tingkat aktivitas fisik dengan aspek fisik maupun psikologis dari kualitas hidup. Meski demikian, kajian yang menggunakan pendekatan teoritis untuk menguraikan hubungan kausal masih terbatas, begitu pula eksplorasi terhadap faktor mediasi seperti kepuasan terhadap klub, motivasi intrinsik, dan dukungan sosial. Hal ini menunjukkan perlunya penelitian lanjutan yang lebih komprehensif untuk memahami pengaruh kualitas partisipasi dalam klub olahraga terhadap berbagai dimensi kesejahteraan mahasiswa (Tsz Lun Chu & Zhang, 2018).

Penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa mahasiswa cenderung menghadapi tekanan dan tingkat kecemasan yang tinggi, sehingga aktivitas fisik dapat menjadi strategi efektif untuk menurunkan kecemasan mereka (Kayani et al., 2018). Minimnya dukungan sosial dapat meningkatkan risiko stres dan kecemasan. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dukungan sosial berkorelasi

negatif dengan tingkat kecemasan (Pebriyani et al., 2020). Semakin rendah persepsi individu terhadap dukungan sosial yang dimilikinya, semakin tinggi pula tingkat kecemasannya (Christanti et al., 2024). Tanpa dukungan sosial, individu cenderung merasa harus menghadapi masalahnya sendiri, meskipun belum tentu memiliki kemampuan untuk mengatasinya, sehingga berpotensi mengalami kesepian dan perasaan terisolasi. Sebaliknya, dukungan sosial memiliki korelasi positif dengan kualitas hidup (Dinia et al., 2017). Individu yang mendapatkan perhatian dan bantuan dari lingkungan sekitar cenderung merasakan kebahagiaan yang lebih tinggi, karena merasa disayang dan dihargai (Christanti et al., 2024). Tingkat kebahagiaan yang tinggi ini pada akhirnya mencerminkan kualitas hidup yang lebih baik. Dengan demikian, semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki individu, semakin tinggi pula kualitas hidupnya (Nofalia, 2019).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh physical activity dan social support terhadap quality of life serta tingkat kecemasan pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. Topik ini dipandang relevan mengingat mahasiswa sering menghadapi tekanan akademik, sosial, dan psikologis yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai peran aktivitas fisik dan dukungan sosial sebagai strategi intervensi dalam meningkatkan kesejahteraan mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

- 1) Apakah Physical Activity berpengaruh signifikan terhadap Quality of Life pada mahasiswa?
- 2) Apakah Physical Activity berpengaruh signifikan terhadap Anxiety pada mahasiswa?
- 3) Apakah Social Support berpengaruh signifikan terhadap Quality of Life pada mahasiswa?
- 4) Apakah Social Support berpengaruh signifikan terhadap Anxiety pada mahasiswa?

1.3 Tujuan Penelitian

Sejalan dengan latar belakang serta rumusan masalah yang telah dikemukakan, tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Untuk mengetahui pengaruh antara Physical Activity terhadap Quality of Life pada mahasiswa
- 2) Untuk mengetahui pengaruh antara Physical Activity terhadap Anxiety pada mahasiswa.
- 3) Untuk mengetahui pengaruh antara Social Support terhadap Quality of Life pada mahasiswa.
- 4) Untuk mengetahui pengaruh antara Social Support terhadap Anxiety pada mahasiswa.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang serta tujuan yang telah dirumuskan, peneliti mengharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis, yang dijelaskan sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang lebih mendalam mengenai pengaruh antara Physical Activity (aktivitas fisik) dan Social Support (dukungan sosial) terhadap Quality of Life (kualitas hidup) dan Anxiety (kecemasan) pada Mahasiswa.
- 2) Hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya literatur terkait dengan topik ini, serta memberikan dasar teori yang kuat untuk penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak:

- 1) **Pemegang Kebijakan** : Sebagai dasar dalam merancang dan mengimplementasikan kebijakan kampus yang mendukung aktivitas fisik dan penguatan jejaring sosial mahasiswa, guna meningkatkan kesejahteraan mental dan kualitas hidup civitas akademika
- 2) **Dosen/Pengajar** : Sebagai bahan ajar dalam pembelajaran mengenai hubungan antara aktivitas fisik, dukungan sosial, kualitas hidup, dan kecemasan.

- 3) **Mahasiswa** : Meningkatkan pemahaman dan kesadaran tentang pentingnya mengenai peran penting aktivitas fisik dan dukungan sosial dalam memperbaiki kualitas hidup serta menurunkan tingkat kecemasan.

1.5 Struktur Organisasi

Penelitian ini disusun dengan struktur yang jelas dan terorganisir, yang terbagi dalam beberapa bab sesuai dengan fungsi dan tujuannya masing-masing:

Bab I Pendahuluan memuat latar belakang masalah yang berisi Mayoritas penelitian sebelumnya menggunakan desain cross-sectional dan instrumen self-report, sehingga belum mampu menjelaskan hubungan kausal antara aktivitas fisik, dukungan sosial, kualitas hidup, dan kecemasan pada mahasiswa. Selain itu, masih minim studi yang mengkaji peran variabel mediasi atau moderasi seperti coping, motivasi, dan self-efficacy, serta kurangnya fokus pada mahasiswa sebagai kelompok rentan terhadap tekanan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengkaji pengaruh aktivitas fisik dan dukungan sosial terhadap kualitas hidup dan kecemasan pada mahasiswa aktif UKM olahraga. Selain itu pada bab ini menjelaskan rumusan masalah yang terdiri dari 4 permasalahan yaitu apakah aktivitas fisik (physical activity) berpengaruh signifikan terhadap kualitas hidup (quality of life) pada mahasiswa, dan apakah aktivitas fisik juga berpengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan (anxiety) mereka. Selain itu, penelitian ini juga mengkaji apakah dukungan sosial (social support) memiliki pengaruh signifikan terhadap kualitas hidup mahasiswa, serta apakah dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap kecemasan yang mereka alami.

Bab II Tinjauan Pustaka membahas landasan teoritis yang mendasari penelitian ini, mencakup konsep-konsep utama dari setiap variabel, yaitu physical activity, social support, quality of life, dan anxiety. Penjelasan dalam bab ini meliputi definisi, karakteristik, serta dampak masing-masing variabel terhadap individu, khususnya dalam konteks mahasiswa. Selain itu, bab ini juga menyajikan hasil-hasil penelitian terdahulu yang relevan sebagai dasar empiris untuk memperkuat arah penelitian. Di samping itu, disusun pula kerangka berpikir yang merangkum hubungan antarvariabel berdasarkan rumusan masalah yang telah ditetapkan. Berdasarkan kerangka tersebut, dirumuskan hipotesis penelitian yang

menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara physical activity terhadap quality of life, physical activity terhadap anxiety, social support terhadap quality of life, serta social support terhadap anxiety pada mahasiswa..

Bab III Metode Penelitian menjelaskan bahwa penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan menggunakan *correlational predictive research design* dengan sampel mahasiswa yang mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa di bidang keolahragaan berjumlah 65 orang setelah dihitung menggunakan Teknik sampling proportionate stratified random sampling. Penelitian ini menggunakan 4 instrumen yaitu International Physical Activity Questionnaire - Short Form (IPAQ-SF) untuk mengukur Physical Activity, Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) untuk mengukur Social Support, WHOQOL-BREF untuk mengukur Quality Of Life, dan Zung Self-Anxiety Scale untuk mengukur tingkat Kecemasan. Analisis data menggunakan analisis regresi bootstrap untuk mengetahui pengaruhnya.

Bab IV Hasil Penelitian menyajikan hasil analisis dari setiap rumusan masalah dengan menggunakan uji normalitas lalu di analisis menggunakan analisis regresi bootstrap, hasilnya menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh physical activity terhadap quality of life, tidak ada pengaruh physical activity terhadap anxiety mahasiswa, tidak ada pengaruh social support terhadap quality of life mahasiswa, tidak ada pengaruh social support terhadap anxiety mahasiswa.

Bab V Pembahasan menguraikan interpretasi hasil penelitian yang menunjukkan bahwa tidak adanya pengaruh physical activity terhadap quality of life dan anxiety di jelaskan bahwa tidak adanya pengaruh di indikasi beberapa factor seperti perlu adanya peran mediasi variable lain. Lalu hasil penelitian menunjukkan social support tidak berpengaruh terhadap quality of life dan anxiety mahasiswa hal ini dikarenakan beberapa faktor seperti perlunya peran mediator lain dalam penelitiannya atau karena (ceiling effect) pada data. Efek ini terjadi ketika sebagian besar responden berada pada skor maksimum atau mendekati maksimum pada variabel tertentu, inilah yang menyebabkan variasi data menjadi sangat terbatas, sehingga menyulitkan deteksi hubungan yang signifikan secara statistic.

Bab VI Simpulan dan Saran, Bab terakhir ini berisi simpulan yang berisi Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan dukungan sosial belum tentu

berdampak positif terhadap kualitas hidup dan kecemasan mahasiswa, sehingga intervensi yang dilakukan perlu mempertimbangkan konteks, relevansi dukungan, serta faktor mediasi dan moderasi seperti coping, self-efficacy, dan intensitas aktivitas. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan menggunakan desain longitudinal, mempertimbangkan variabel mediasi seperti coping, motivasi, atau self-efficacy, serta menerapkan metode campuran guna memahami pengalaman subjektif mahasiswa terhadap kualitas hidup dan kecemasan.