

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh aktivitas fisik dan dukungan sosial terhadap kualitas hidup dan kecemasan mahasiswa yang tergabung dalam Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) bidang olahraga. Berdasarkan analisis regresi dengan teknik bootstrap, diperoleh simpulan sebagai berikut:

- 1) Penelitian ini menemukan bahwa physical activity tidak berpengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan mahasiswa yang aktif di UKM olahraga. Meskipun aktivitas fisik berpotensi menjadi faktor pelindung terhadap kecemasan, efektivitasnya dipengaruhi oleh kondisi psikososial secara keseluruhan. Hasil yang tidak signifikan kemungkinan disebabkan oleh adanya variabel intervening serta homogenitas sampel yang seluruhnya memiliki tingkat physical activity tinggi dan kecemasan pada kategori normal.
- 2) Physical activity juga tidak berpengaruh signifikan terhadap quality of life pada mahasiswa UKM olahraga, meskipun keduanya berada pada kategori tinggi. Faktor penyebabnya antara lain homogenitas sampel, jumlah responden yang relatif sedikit, serta kemungkinan terjadinya ceiling effect, di mana skor yang sudah tinggi mengurangi variabilitas data sehingga hubungan signifikan sulit terdeteksi secara statistik.
- 3) Social support tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap quality of life mahasiswa UKM olahraga walaupun kedua variabel berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan perlunya evaluasi kembali bentuk dan kualitas dukungan sosial di UKM olahraga, dengan mengintegrasikan pendekatan multidimensi yang mencakup aspek manajemen stres, strategi coping, dan keseimbangan kehidupan akademik–non-akademik.
- 4) Social support juga tidak berpengaruh signifikan terhadap kecemasan mahasiswa, meskipun tingkat dukungan sosial berada pada kategori tinggi dan kecemasan pada kategori normal. Temuan ini menekankan pentingnya peran institusi pendidikan, keluarga, teman, dan dosen dalam menyediakan lingkungan yang suportif agar mahasiswa mampu mengelola stres akademik.

secara efektif dan meningkatkan kesejahteraan mental maupun kualitas hidup mereka. fisik tidak berpengaruh signifikan terhadap kualitas hidup, baik secara keseluruhan maupun terhadap masing-masing dimensi (fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan). Meskipun mahasiswa UKM olahraga menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang tinggi, hal ini tidak serta-merta meningkatkan persepsi mereka terhadap kualitas hidup.

Secara keseluruhan, Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, desain penelitian yang bersifat cross-sectional hanya memberikan gambaran sesaat sehingga tidak memungkinkan penarikan kesimpulan kausal antara aktivitas fisik, kecemasan, dan kualitas hidup. Seluruh partisipan berasal dari mahasiswa yang aktif dalam Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) olahraga, sehingga secara umum memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi, dukungan sosial yang baik, kualitas hidup yang cenderung positif, serta tingkat kecemasan yang berada dalam kategori normal. Kondisi tersebut membuat data yang diperoleh menjadi homogen karena mayoritas responden menunjukkan skor positif pada variabel yang diteliti. Akibatnya, hasil penelitian ini belum sepenuhnya mampu merepresentasikan pengaruh langsung antarvariabel. Untuk mendapatkan gambaran yang lebih menyeluruh, diperlukan partisipan pembandingan dari mahasiswa yang tidak mengikuti UKM atau yang terlibat dalam UKM non-olahraga. Jumlah partisipan yang minim dan pengambilan sampel secara *proportionate stratified random sampling* juga membatasi generalisasi hasil. Selain itu, pengukuran aktivitas fisik dan variabel lainnya hanya menggunakan kuesioner penilaian diri yang rentan terhadap subjektivitas responden. Intensitas latihan pada olahraga beregu sulit diukur secara akurat, dan penelitian ini tidak mengelompokkan responden berdasarkan lamanya mengalami kecemasan, sehingga analisis efek intervensi fisik terhadap durasi kecemasan belum dapat dilakukan.

Penelitian ini menunjukkan bahwa baik aktivitas fisik maupun dukungan sosial belum menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap kualitas hidup dan kecemasan mahasiswa aktif UKM olahraga. Hasil ini mengindikasikan pentingnya pendekatan yang lebih holistik, tidak hanya mengandalkan satu aspek intervensi,

tetapi juga memperhatikan kualitas hubungan sosial, motivasi intrinsik, manajemen stres, dan keseimbangan antara tuntutan akademik dan non-akademik.

6.2 Saran

Berdasarkan temuan dan implikasi di atas, maka berikut adalah beberapa rekomendasi:

- 1) **Bagi pelatih atau pembina UKM**, perlu diberikan pelatihan dalam mengenali tanda-tanda stres atau kecemasan pada mahasiswa serta cara memberikan dukungan non-teknis yang bersifat emosional dan motivasional.
- 2) **Bagi mahasiswa**, disarankan untuk tidak hanya mengandalkan aktivitas fisik sebagai cara mengelola stres, tetapi juga memperhatikan aspek psikologis lain seperti istirahat yang cukup, manajemen waktu, dan membangun jaringan sosial yang suportif.
- 3) **Untuk penelitian selanjutnya**, Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian di masa depan disarankan menggunakan desain longitudinal untuk memvalidasi peran mediasi kepuasan hidup dan efikasi diri, serta memantau perubahan kualitas hidup dan kecemasan dari waktu ke waktu. Sampel penelitian sebaiknya lebih beragam, meliputi mahasiswa UKM non-olahraga maupun yang tidak mengikuti UKM, guna memperoleh data pembandingan yang lebih komprehensif. Instrumen objektif seperti akselerometer, actigraphy, atau monitor detak jantung perlu digunakan untuk mengukur intensitas aktivitas fisik, volume latihan, dan pola tidur secara lebih akurat. Responden juga perlu dikelompokkan berdasarkan durasi kecemasan, misalnya kurang dari satu tahun, satu hingga dua tahun, atau lebih dari dua tahun, agar efek aktivitas fisik terhadap kecemasan dapat dianalisis secara lebih spesifik. Selain itu, jumlah sampel perlu ditingkatkan dan metode pengambilan sampel diusahakan lebih representatif agar temuan penelitian memiliki validitas eksternal yang lebih kuat. Penelitian selanjutnya juga disarankan menambahkan variabel mediasi lain yang relevan, sehingga dapat memberikan gambaran hubungan antarvariabel secara lebih mendalam.