

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KESEHATAN MENTAL  
MAHASISWA SELAMA MASA PANDEMI COVID-19**

**SKRIPSI**

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan



Disusun Oleh :

1805143 Viona Sandinavia Ramadhan

**ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
BANDUNG  
2021**

Viona Sandinavia Ramadhan, 2021

*HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA SELAMA MASA PANDEMI COVID-19*  
Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA  
SELAMA MASA PANDEMI COVID-19**

Oleh

Viona Sandinavia Ramadhan

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana  
Olahraga pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Program Studi Ilmu  
Keolahragaan

© Viona Sandinavia Ramadhan 2021

Universitas Pendidikan Indonesia

Desember 2021

Hak Cipta dilindungi undang – undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,  
dengan dicetak ulang, difoto copy, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**  
**VIONA SANDINAVIA RAMADHAN**  
**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA**  
**SELAMA MASA PANDEMI COVID-19**

diajukan dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I,



**Prof. Dr. H. Adang Suherman, M.A.**

NIP : 19681220 199802 2 001

Pembimbing II,



**Dr. Nur Indri Rahayu, M.Ed.**

NIP : 19811019 200312 2 001

Mengetahui :

Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan UPI



**Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D.**

NIP : 19760812 200112 1 001

## ABSTRAK

### HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA SELAMA MASA PANDEMI COVID-19

Tujuan penelitian ini adalah menguji hubungan antara aktivitas fisik dengan kesehatan mental mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia selama masa Pandemi Covid-19. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa aktif Universitas Pendidikan Indonesia. Jumlah sampel sebanyak 371 mahasiswa dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *Random Sampling*. Instrumen yang digunakan berupa angket (kuisisioner) yaitu *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)* untuk pengukuran aktivitas fisik dan *Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)* untuk pengukuran kesehatan mental. Data kemudian dianalisis dengan menggunakan *Spearman Correlation Test*. Hasil analisis data menunjukkan terdapat korelasi antara aktivitas fisik dengan kesehatan mental dengan nilai sig.  $0.000 < 0.05$  yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kesehatan mental mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia selama masa Pandemi Covid-19. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya adalah diharapkan dapat membandingkan tingkat aktivitas fisik dengan tingkat kesehatan mental dengan meningkatkan variasi sampel yang lebih luas tetapi lebih disarankan menggunakan sampel mahasiswa tingkat akhir yang memiliki tingkat stress yang tinggi dan akan lebih baik menggunakan metode experiment.

**Kata Kunci:** aktivitas fisik, kesehatan mental, mahasiswa, pandemi covid-19

## ABSTRACT

### THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND STUDENTS MENTAL HEALTH DURING THE COVID-19 PANDEMIC

The purpose of this study was to examine the relationship between physical activity and the mental health of students at the University of Indonesia Education during the Covid-19 Pandemic. The method used is descriptive correlational method with a quantitative approach. The population in this study were active students at the Indonesian Education University. The number of samples as many as 371 students with a sampling technique using *Random Sampling*. The instrument used is a questionnaire, namely the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) for measuring physical activity and the Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) for measuring mental health. The data were then analyzed using the *Spearman Correlation Test*. The results of data analysis show that there is a correlation between physical activity and mental health with a sig value.  $0.000 < 0.05$  which means that there is a significant relationship between physical activity and the mental health of Indonesian Education University students during the Covid-19 pandemic. Recommendations for further research are expected to be able to compare the level of physical activity with the level of mental health by increasing the variety of a wider sample but it is preferable to use a sample of final year students who have high stress levels and would be better off using experimental methods.

Keywords : Physical Activity, Mental Health, Students, Covid-19 Pandemic

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....</b>	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN KEABSAHAN SKRIPSI.....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>Daftar Gambar.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB 1.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian.....	2
1.3 Tujuan Penelitian .....	3
1.4 Manfaat Penelitian .....	3
1.5 Struktur Organisasi .....	4
<b>BAB II.....</b>	<b>6</b>
<b>KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>6</b>
2.1 Kajian Teori.....	6
2.1.1 Aktivitas Fisik.....	6
2.1.2 Kesehatan Mental.....	9
2.1.3 Corona Virus Diseases (COVID-19) .....	10
2.1.4 Karakteristik Mahasiswa.....	12
2.2 Hasil Penelitian Terdahulu .....	13
2.3 Teori Relevan .....	13
2.4 Kerangka Berpikir .....	14
2.5 Hipotesis Penelitian.....	15
<b>BAB III.....</b>	<b>16</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>16</b>
3.1 Desain Penelitian.....	16
3.2. Partisipan.....	16
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian .....	16
3.3.1 Populasi.....	16

3.3.2 Sampel.....	17
3.4 Intrumen Penelitian .....	18
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	19
3.6 Prosedur Penelitian .....	20
3.7 Analisis Data .....	21
<b>BAB IV. ....</b>	<b>22</b>
<b>TEMUAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>22</b>
4.1 Temuan Hasil Penelitian .....	22
4.1.1 Deskripsi Data Temuan Penelitian .....	22
4.1.2 Uji Normalitas Data .....	25
4.1.3 Uji Homogenitas .....	26
4.1.4 Uji Hipotesis.....	26
4.2 Pembahasan Temuan Penelitian.....	27
4.2.1 Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa.....	27
4.2.2 Tingkat Kesehatan Mental Mahasiswa .....	29
4.2.3 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Mental Mahasiswa selama Masa Pandemi Covid-19.....	31
<b>BAB V.....</b>	<b>32</b>
<b>SIMPULAN, HASIL DAN REKOMENDASI.....</b>	<b>32</b>
5.1 Simpulan.....	32
5.2 Implikasi.....	32
5.3 Rekomendasi .....	32
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>33</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>38</b>
<b>RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>54</b>

## DAFTAR PUSTAKA

- Farradika Y, Umniyatun Y, Nurmansyah MI, Jannah M. Perilaku Aktivitas Fisik dan Determinannya pada Mahasiswa Fakultas Ilmu - Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof . Dr . Hamka The Behavior of Physical Activity and Determinants of Student at Faculty Health Science , University of Muhammadiyah. *Arkesmas*. 2019;4(1):134–142.
- Semarang N, Memanfaatkan D, Luang W. Analisis Aktivitas Fisik Dan Aktivitas Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Dalam Memanfaatkan Waktu Luang. *JSSF (Journal Sport Sci Fitness)*. 2016;4(4):34–37.
- li BAB, Pustaka T. 13 2.1.2. :5–13.
- Risal AF. Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Stabilitas Anak Tunarungu (Studi Pada Siwa Tingkat SMP Di SLB Gedang Sidoarjo). *J Pendidik Olahraga Dan Kesehat*. Published online 2013:487–491.
- Luluk A. Pengaruh Psikoedukasi Kesehatan Mental Terhadap Peningkatan Psychological Well Being Pada Istri yang Menikah diusia dini dan Bercerai dari Suami Pelaku Kekerasan dalam Rumah Tangga. Published online 2016:12–56.
- Otálora MMC. Yuliana. *Parq los afectos Jóvenes que cuentan*. 2020;2(February):124–137. doi:10.2307/j.ctvzxxb18.12
- Wicaksono A. Aktivitas Fisik Yang Aman Pada Masa Pandemi Covid-19. *J Ilmu Keolahragaan Undiksha*. 2020;8:10–15.
- University H promoting. Mengapa harus tetap beraktivitas fisik di tengah pandemi Covid-19 ? *Univ Gajah Mada*. Published online 2020:1–6.
- MAYRA G. Menjaga Kesehatan Mental Dalam Masa Pandemi Coronavirus Disease 2019 (Covid-19). *J Chem Inf Model*. 2013;53(9):1689–1699.
- AlwafiRidho Subarkah. No Title 空間像再生型立体映像の 研究動向. *Nhk 技研*. 2018;151(2):10–17.



World Health Organization. SEVENTY-FIRST WORLD HEALTH ASSEMBLY A71/18 Provisional agenda item 12.2 Physical activity for health More active people for a healthier world: draft global action plan on physical activity 2018-2030 Report by the Director General. 2018;2014(February):18. [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/148114/1/9789241564854\\_eng.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/148114/1/9789241564854_eng.pdf), accessed 23 February 2018

No Title.

Artikel I. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga. 2019;4(229):62–67.

Nursalam, Fallis A. Metodologi penelitian. *J Chem Inf Model*. 2016;53(9):1689–1699.

Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med*. 2020;54(24):1451–1462. doi:10.1136/bjsports-2020-102955

Haines. Kesehatan Mental Anak dan Remaja. *J Chem Inf Model*. 2019;53(9):1689–1699. Kartika Sari Dewi. *Buku Ajar Kesehatan Mental*.; 2012.

[http://eprints.undip.ac.id/38840/1/KESEHATAN\\_MENTAL.pdf](http://eprints.undip.ac.id/38840/1/KESEHATAN_MENTAL.pdf)

Setyaningrum W, Yanuarita HA. Pengaruh Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Di Kota Malang. *Ilmu Sos dan Pendidik*. 2020;4(4):7. <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JISIP/article/view/1580/1392>

Kartawidjaja J. No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析 Title. *Orphanet J Rare Dis*. 2020;21(1):1–9.

Sari MK. Sosialisasi tentang Pencegahan Covid-19 di Kalangan Siswa Sekolah Dasar di SD Minggiran 2 Kecamatan Papar Kabupaten Kediri. *J Karya Abdi*. 2020;4(1):80–83.

Kurniawati J, Baroroh S. 2069-7124-1-Pb. *J Komun*. 2016;8(2):51–66.

Oktaviani MR, Ramawi DHM, Dirgantara M, Sos SM, Si MAP. Analisis Pemanfaatan Koleksi Perpustakaan Oleh Mahasiswa STIA-NUSA Dalam Menyelesaikan Skripsi. *J Adm Nasant Mhs (JAN Maha)*. 2020;2(10):111–116.

Bella MM, Ratna LW. Perilaku Malas Belajar Mahasiswa Di Lingkungan Kampus Universitas Trunojoyo Madura. *Competence J Manag Stud*. 2019;12(2):280–303. doi:10.21107/kompetensi.v12i2.4963

- Elizagoyen V, Pons J. Agen. *ADLFI Archéologie la Fr - Informations*. 2008;1(1):32–43. doi:10.4000/adlfi.2398
- Karya I wayan. Asumsi Dasar Teori Kognitif, Behavioristik Dan Humanistik. *Bawi Ayah J Pendidik Agama dan Budaya Hindu*. 2019;8(2):40–48. doi:10.33363/ba.v8i2.295
- Sumarwoto VD. Pengaruh Pendekatan Behavioristik Dan Konstruktivistik Terhadap Kesehatan Mental Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (Smp). *Couns J Bimbing dan Konseling*. 2017;6(2):56. doi:10.25273/counsellia.v6i2.1017
- Cahyawening SP. Hubungan Penggunaan Media Film True Story Dengan Kebermaknaan Belajar Mahasiswa Pada Mata Kuliah Psikologi Umum Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu. *RepositoryUpiEdu*. Published online 2013.
- Sulistiyono NY. Ekonomi. *Repos 19*. Published online 2013:19–29.
- Susilana R. Modul Populasi dan Sampel. *Modul Prakt*. Published online 2015:3–4. [http://file.upi.edu/Direktori/DUAL-MODES/PENELITIAN\\_PENDIDIKAN/BBM\\_6.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/DUAL-MODES/PENELITIAN_PENDIDIKAN/BBM_6.pdf)
- Hakim R. Metode Penelitian Tentang Variabel-Variabel Independen. *J Econ Sci*. Published online 2017:72–92.
- Tanzeh A, Arikunto S. Metode Penelitian Metode Penelitian. *Metod Penelit*. Published online 2014:22–34.
- Seni Yulyani. Tinjauan Atas Rencana Kerja dan Anggaran (RKA) Pada PT. Kereta Api Indonesia (Persero) DAOP 2 Bandung. Published online 2014:1–182.
- Widianingrum D. Pengaruh Metode Pembelajaran Active Learning Tipe Quiz Team Pada Pelajaran Pendidikan Kewarganegaraan Terhadap Motivasi Dan Prestasi Belajar Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Turi Tahun Pelajaran 2013/2014. Published online 2014:51–65.
- Herdiana. Novitasari, Dwi Umi. Hubungan antara kontrol diri dengan agresivitas pada anggota pencak silat: Study pada PSHT dan IKS PI Kera Sakti Bojonegoro. Diss. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2015. *J Chem Inf Model*. 2013;53(9):1689–1699.

- Syahrum, Salim 2012. METODOLOGI PENELITIAN KUANTITATIF.pdf. Published online 2012:184.1. Fagaras S-P, Radu L-E, Vanvu G. The Level of Physical Activity of University Students. *Procedia - Soc Behav Sci.* 2015;197(February):1454–1457. doi:10.1016/j.sbspro.2015.07.094
- Suryoadji KA, Nugraha DA. Aktivitas Fisik pada Anak dan Remaja selama Pandemi COVID-19: A Systematic Review. *J Mhs.* 2021;13(1):1–6.
- Riskawati YK, Prabowo ED, Rasyid H Al. Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter. *Maj Kesehat Fak Kedokt Univ Brawijaya.* 2018;5(1):26–32.
- Liando LE, Amisi MD, Sanggelorang Y. GAMBARAN AKTIVITAS FISIK MAHASISWA SEMESTER IV FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNSRAT SAAT PEMBATAAN SOSIAL MASA PANDEMI COVID -19 PENDAHULUAN Aktivitas fisik ialah ( WHO , 2010 ). Menurut Badan Kesehatan segala bentuk Dunia ( WHO ) kurangnya bergerak / ak. *J Kesehat Masy.* 2021;10(1):118–128.
- Uddin M, Uddin B. The impact of Covid- 19 on students ' mental health. 2021;(May). doi:10.35912/jshe.v1i3.525
- Covid- SP. Gambaran psikologis mahasiswa dalam proses pembelajaran selama pandemi covid-19. 2020;8(3):299–306.
- Faktor A, Kecemasan T, Dan M. Analisis faktor tingkat kecemasan, motivasi dan prestasi belajar mahasiswa. 2017;01(01):67–77.
- Keperawatan F, Bandung UP, Barat J. TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA KEPERAWATAN DALAM MENGHADAPI UJIAN BERBASIS COMPUTER BASED TEST Lisa Mutiara Anissa 1 , Suryani 1 , Ristina Mirwanti 1 1. 2018;16(2):67–75.
- Dirgayunita A. Depresi : Ciri , Penyebab dan Penangannya. Published online 2020:1–14.
- Perbedaan DAN, Jenis B, Psikologi F, Gunadarma U. Kecenderungan depresi pada mahasiswa. 2011;8(2).
- Wike HK, Weathington BL. Examining the relationship between physical activity psychological well-being and stress in a college population.

- Stres T, Pendidikan M, Islam U, Muhammad K, Al A, Banjarmasin B. Kata Kunci: Olahraga, Stres, Covid-19 SPORTS ACTIVITIES DURING THE COVID-19 PANDEMIC AGAINST THE STRESS LEVEL OF STUDENTS OF SPORTS EDUCATION OF THE ISLAMIC UNIVERSITY OF KALIMANTAN MUHAMMAD ARSYAD AL BANJARI BANJARMASIN. 2021;4(1):53–65.
- Yani IR, Pratiwi E, Nurdiantami Y. HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA USIA DEWASA DI MASA PANDEMI COVID-19 : TINJAUAN LITERATURE. 2021;2(September):144–149.
- Sibarani IH. Pengaruh Pandemi COVID-19 Terhadap Penurunan Aktivitas Fisik Pada Remaja Selama Lockdown. 2020;2.