

**LEVEL AKTIVITAS FISIK DAN PSYCHOLOGICAL DISTRESS PADA
MAHASISWA**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat penyusunan skripsi

Program Studi Ilmu Keolahragaan



Oleh :

Siti Nur Ramdani

1806377

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KESEHATAN REKREASI
FALKUTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2022

Level Aktivitas Fisik dan *Psychological Distress* pada Mahasiswa

Oleh
Siti Nur Ramdani

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

© Siti Nur Ramdani 2022
Universitas Pendidikan Indonesia
Desember 2022

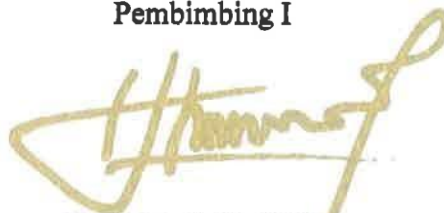
Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto copi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN

SITI NUR RAMDANI
LEVEL AKTIVITAS FISIK DAN PSYCHOLOGICAL DISTRESS PADA
MAHASISWA

diajukan dan disahkan oleh pembimbing :

Pembimbing I



Dr. Jajat, S.Si., M.Pa.

NIP : 9202001 19810529 101

Pembimbing II



Dr. dr. Imas Damayanti, M.Kes.

NIP : 19800721 200604 2 001

Mengetahui,
Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan
FPOK UPI



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

NIP : 197608122001121001

ABSTRAK

LEVEL AKTIVITAS FISIK DAN *PSYCHOLOGICAL DISTRESS* PADA MAHASISWA

Siti Nur Ramdani

1806377

Ilmu Keolahragaan FPOK UPI UPI

Pembimbing I : Dr. Jajat, S.Si., M.Pd

Pembimbing II : Dr. dr. Imas Damayanti, M.Kes

Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah terdapat hubungan level aktivitas fisik dan psychological distress pada mahasiswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini deskriptif korelasi dengan pendekatan kuantitatif. Sampel dalam penelitian sebanyak 75 orang mahasiswa tingkat akhir Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Instrumen pengambilan data menggunakan International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ-SF), dan The Kessler Psychological Distress. Hasil dari analisis data bahwa dapat disimpulkan bahwa rata-rata MET mahasiswa tingkat akhir FPOK UPI berkisar 4177,6 MET. Level aktivitas fisik mahasiswa FPOK UPI tergolong tinggi, karena dalam kategori IPAQ apabila nilai MET >3000 maka aktivitas fisiknya tergolong tinggi. Hasil dari analisis data diketahui bahwa tingkat psychological distress mahasiswa tingkat akhir FPOK UPI termasuk kategori tinggi dengan rata-rata skor 27,37. Hasil pengolahan data dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan psychological distress dikarenakan nilai $P = 0,0456 > 0,05$.

Kata Kunci: level aktivitas fisik, *psychological distress*, stress, psikologis, mahasiswa.

ABSTRACT

LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY AND *PSYCHOLOGICAL DISTRESS* IN COLLEGE STUDENTS

Siti Nur Ramdani

1806377

Ilmu Keolahragaan FPOK UPI UPI

Advisor I : Dr. Jajat, S.Si., M.Pd

Advisor II : Dr. dr. Imas Damayanti, M. Kes

This study aims to test whether there is a relationship between the level of physical activity and psychological distress in college students. The method used in this study is a descriptive correlation with a quantitative approach. The sample in the study was 75 final year students of the Faculty of Sports and Health Education. The data collection instrument used the International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ-SF), and The Kessler Psychological Distress. The results of the data analysis show that the average MET of FPOK UPI final year students is around 4177.6 MET. The physical activity level of FPOK UPI students is high, because in the IPAQ category if the MET score is > 3000 then their physical activity is high. The results of the data analysis revealed that the level of psychological distress of final year students of FPOK UPI was in the high category with an average score of 27.37. The results of data processing in this study showed that there was no significant relationship between physical activity and psychological distress due to the value of $P = 0.0456 > 0.05$.

Keywords: physical activity level, psychological distress, stress, psychology, student.

HALAMAN PERNYATAAN KEABSAHAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**LEVEL AKTIVITAS FISIK DAN *PSYCHOLOGICAL DISTRESS* PADA MAHASISWA**” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Desember 2022

Siti Nur Ramdani

NIM. 1806377

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah subhanahu wa ta'ala yang telah melimpahkan rahmat dan karunia sehingga penulis akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan, nasihat, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak, skripsi ini tidak akan dapat terselesaikan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

- 1) Prof. Dr. H. M. Solehuddin, M.Pd. selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia yang telah mendukung segala aktivitas mahasiswa.
- 2) Prof. Dr. H. RD. Boyke Mulyana. M.Pd selaku Dekan FPOK UPI yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
- 3) Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D. selaku Ketua Prodi Ilmu Keolahragaan FPOK UPI dan yang telah memberikan waktu, pikiran tenaga, arahan, dorongan, motivasi, dan nasehatnya kepada penulis agar skripsi ini selesai dengan baik.
- 4) Prof. Adang Suherman, M.A. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingannya selama perkuliahan.
- 5) Dr. Nur Indri Rahayu, M.Ed. selaku Dosen yang telah memberikan bimbingan, waktu, pikiran, tenaga, arahan, dorongan serta memotivasi yang kepada penulis dalam pembuatan proposal.
- 6) Dr. Jajat, S.Si., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan waktu, pikiran, tenaga, arahan, dorongan serta memotivasi yang terbaik kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
- 7) Dr. dr. Imas Damayanti, M.Kes selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan memberikan waktu, pikiran, tenaga, arahan, dorongan serta memotivasi kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
- 8) Pak Cepi selaku staf tata usaha yang memberikan kemudahan segala urusan administrasi dan selalu baik kepada peneliti hingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

- 9) Staf dosen yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama mengikuti studi.
- 10) Kedua orang tua mamah Enok Maryawati terima kasih telah menyayangi, mendidik, membimbing, menjaga, serta selalu mendoakan penulis, abah Oma Tatang terima kasih untuk *support*, kerja keras, dan pengorbanannya serta yang penulis tidak bisa sebutkan karena begitu banyak dan tidak bisa diungkapkan dengan kata-kata atas apa yang telah diberikan dengan tulus kepada penulis selama ini.
- 11) Kakak Budi Setiawan, Hari Haryadi, Cecep Supriadi, Tanti Mulyanti, Tantan Asep Muharam dan Dadang Komara atas segala doa dan dukungan selama ini..
- 12) Keluarga Besar Abah Ading dan Mah Ika, atas segala semangat, dukungan, dorongan, serta doa.
- 13) Adnen Bait Sabila dan Hapsah Rahmawati, S.Pwk. atas segala semangat, dukungan, dorongan, serta doa yang telah diberikan kepada penulis.
- 14) Riska Riskia Maudinabila, S.M. dan Khoerani Aprilia Walikarna, S.Pd. atas segala semangat, dukungan, dorongan, serta doa yang telah diberikan kepada penulis.
- 15) Mira Aryanti dan Renata Rahniawati, S.Ds. atas segala semangat, dukungan, dorongan, serta doa yang telah diberikan kepada penulis.
- 16) Naswa Nuralifa, Aprillyani atas segala semangat, dukungan, dorongan, serta doa yang telah diberikan kepada penulis.
- 17) Septian Tomy Pratama, atas segala dukungan, semangat, dorongan, motivasi dan doa yang telah diberikan kepada penulis selama ini.
- 18) Noviya, teman seperjuangan dalam penyelesaian skripsi ini, terima kasih atas segala masukan dan dorongan.
- 19) Alia Jihan, Rasya Syifa, Ajeng Nur Akmalia, Shulhan Finandi, Yuda Krisman, Abdul Malik Arrahman, Guntur Prasetyo, Muhammad Ghifari, Alwy Daulay, Anggit Nurfaiz, Fikri Ramadhan, Riseu Silvia, Zulfa Nuriyah, Nurul Hidayah, Imam Azizul, Lutfhiyyah Arief Putrid dan Neng Dewi teman seperjuangan kuliah terima kasih atas suka duka kesenangan dan telah menemani selama kuliah .
- 20) Rekan-rekan Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2018, atas segala bantuan dan kerjasamanya.

- 21) Rekan-rekan PAMOR FPOK UPI atas segala keseruannya diluar perkuliahan.
- 22) Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini terima kasih banyak.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda atas amalan dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini. *Aamiin Ya Rabbal'alamin.*

Bandung, Desember 2022

Siti Nur Ramdani

NIM. 1806377

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEABSAHAN SKRIPSI	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
DAFTAR ISI.....	viii
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian.....	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
1.4.1 Manfaat dari segi teoritis	3
1.4.2 Manfaat dari segi praktis	3
1.5 Struktur Organisasi Penelitian	4
BAB II	6
KAJIAN PUSTAKA	6
2.1 Kajian Teori	6
2.1.1 Aktivitas Fisik.....	6
2.1.2 Psychological Distress	7
2.2 Penelitian Terdahulu.....	9
2.3 Teori yang Relevan.....	10
2.4 Kerangka Berfikir	10
2.5 Hipotesis	10
BAB III.....	12
METODE PENELITIAN	12
3.1 Desain Penelitian	12
3.2 Partisipan Penelitian	12
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	12

3.3.1	Populasi Penelitian	12
3.3.2	Sampel Penelitian	13
3.4	Intrumen Penelitian	13
3.4.1	Instrumen Level Aktivitas Fisik	13
3.4.2	Instrumen Psychological Distress	15
3.5	Prosedur Penelitian	15
3.6	Analisis Data Penelitian	17
3.6.1	Analisis Deskriptif.....	17
3.6.2	Uji Normalitas	17
3.6.3	Uji Homogenitas	17
3.7	Hipotesis Penelitian	17
BAB IV	19
4.1	Temuan Penelitian	19
4.1.1	Deskripsi Data Temuan Penelitian.....	19
4.1.2	Uji Normalitas	22
4.1.3	Uji Homogenitas	23
4.1.4	Uji Hipotesis.....	24
4.2	Pembahasan Temuan Penelitian	24
4.2.1	Pembahasan Temuan Aktivitas Fisik dan Psychological Distress..	24
BAB V	26
SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	26
5.1	Simpulan.....	26
5.2	Implikasi.....	26
5.3	Rekomendasi.....	26
DAFTAR PUSTAKA	28
LAMPIRAN	32
RIWAYAT HIDUP	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir	10
Gambar 3. 1 Desain Penelitian.....	12
Gambar 3. 2 Prosedur Penelitian	16
Gambar 4. 1 Data Sampel Gender	19
Gambar 4. 2 Data Sampel Program Studi.....	19
Gambar 4. 3 Grafik Level Aktivitas Fisik	20
Gambar 4. 4 <i>Grafik Level Psychological Distress</i>.....	21

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Deskripsi Data Statistik	20
Tabel 4. 2 Presentase Level Aktivitas Fisik	21
Tabel 4. 3 Presentase Psychological Distress	22
Tabel 4. 4 Uji Normalitas	23
Tabel 4. 5 Uji Homogenitas	23
Tabel 4. 6 Uji Hipotesis.....	24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lampiran 1. Kuesioner International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)	32
Lampiran 2 Kuesioner The Kessler Psychological Distress	34
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian	35
Lampiran 4 Inform Concern.....	36
Lampiran 5 SK Dosen Pembimbing	37
Lampiran 6 Kartu Bimbingan	39
Lampiran 7 Surat Validitas Instrumen	41
Lampiran 8 Uji Validitas Keterbacaan Kuesioner International Physical Activity Questionnaire (IPAQ).....	43
Lampiran 9 Uji Validasi Keterbacaan Kuesioner The Kessler Psychological Distress	45
Lampiran 10 Uji Validitas Kuesioner The Kessler Psychological Distress	47
Lampiran 11 Google Form.....	49

DAFTAR PUSTAKA

- Afifi, M. (2007). Gender differences in mental health. *Singapore Medical Journal*, 48(5), 385–391.
- Alvin. (2007). *Mengatasi Belajar*.
- CDC, C. for D. C. and P. (2022). *Benefits of Physical Activity Improve Your Ability to do Daily Activities and Prevent Falls*.
- Chaplin. (n.d.). *Gender Differences in Response to Emotional Stress: An Assessment Across Subjective, Behavioral, and Physiological Domains and Relations to Alcohol Craving*.
- Craig, C. L., & Marshall, A. L. (2003). *International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity*.
- Drapeau, A., Marchand, A., & Beaulieu-Prevost, D. (2012). Epidemiology of Psychological Distress. *Mental Illnesses - Understanding, Prediction and Control*, May 2014, 104–134. <https://doi.org/10.5772/30872>
- Hariyanti. (2008). *Hambatan dalam Proses Bimbingan Skripsi*.
- Herbert, C., Meixner, F., Wiebking, C., & Gilg, V. (2020). Regular Physical Activity, Short-Term Exercise, Mental Health, and Well-Being Among University Students: The Results of an Online and a Laboratory Study. *Frontiers in Psychology*, 11(May). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00509>
- Hurst, C. S., Baranik, L. E., & Daniel, F. (2013). College student stressors: A review of the qualitative research. *Stress and Health*, 29(4), 275–285. <https://doi.org/10.1002/smi.2465>
- IPAQ. (2005). *Pedoman Pengolahan dan Analisis Data Fisika Internasional Kuesioner Kegiatan (IPAQ)*. November, 1–15.
- Jack R. Fraenkel and Norman E. Wallen, A. (2012). Data Definition. *Encyclopedia of Database Systems*, 1–2. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-7993-3_80736-1
- Jacobson. (1996). A component analysis of cognitive-behavioral treatment for depression. *Prevention & Treatment*, 3(2), np. [28](https://doi.org/10.1037//1522-</p></div><div data-bbox=)

3736.3.0003

- Julie Pallant. (2010). SPSS Survival Manual. In *National Library of Australia*.
<https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.2001.2027c.x>
- Kessler, R., & Mroczek, D. (1994). Final version of our non-speci_c psychological distress scale. *Ann Arbor: Survey Research Center of the Institute for Social Research, University of Michigan*.
- Kitzrow, M. A. (2009). The Mental Health Needs of Today's College Students: Challenges and Recommendations. *NASPA Journal*, 46(4), 646–660.
<https://doi.org/10.2202/1949-6605.5037>
- Lazarus & Folkman. (1982). Relationship of daily hassles, uplifts, and major life events to health status. *Health Psychology*, 1(2), 119–136. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.1.2.119>
- Leavitt, M. O. (2008). *Physical Activity. Heal*.
- MASSÉ. (1998). Costs of secondary parasitism in the facultative hyperparasitoid *Pachycrepoideus dubius*: Does host size matter? In *Entomologia Experimentalis et Applicata* (Vol. 103, Issue 3). <https://doi.org/10.1023/A>
- Mirowsky, J., & Ross, C. E. (2003). Social causes of psychological distress. *Aldine de Gruyter*.
- Moriarty, T., Bourbeau, K., Fontana, F., McNamara, S., & da Silva, M. P. (2021). The relationship between psychological stress and healthy lifestyle behaviors during covid-19 among students in a us midwest university. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 18–20.
<https://doi.org/10.3390/ijerph18094752>
- Muir, I. L., Munroe-Chandler, K. J., Loughead, T. M., Sutherland, C. A., & Hawksley, K. G. (2020). The uworkitout uwin program: Improving university students' psychological distress through physical activity. *International Journal of Kinesiology and Sports Science*, 8(3), 36–44.
<https://doi.org/10.7575/AIAC.IJKSS.V.8N.3P.36>
- Paulo, T. R., Tribess, S., Sasaki, J. E. (2016). *A cross-sectional study of the relationship of physical activity with depression and cognitive deficit in older*

adults.

- Power, C., Stansfeld, S. A., Matthews, S., Manor, O., & Hope, S. (2002). Childhood and adulthood risk factors for socio-economic differentials in psychological distress: Evidence from the 1958 British birth cohort. *Social Science and Medicine*, 55(11), 1989–2004. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(01\)00325-2](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(01)00325-2)
- Prof. Dr. Suryana, Ms. (2012). Metodologi Penelitian : Metodologi Penelitian Model Praktis Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Universitas Pendidikan Indonesia*, 1–243. <https://doi.org/10.1007/s13398-014-0173-7.2>
- RI, K. (2018). *Aktivitas Fisik dan Manfaatnya*.
- RI, K. (2021). *Aktivitas Fisik*.
- Rosenbaum, S., Tiedemann, A., Sherrington, C., Curtis, J., & Ward, P. B. (2014). Physical activity interventions for people with mental illness: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Psychiatry*, 75(9), 964–974. <https://doi.org/10.4088/JCP.13r08765>
- Rozaq. (2014). *Tingkat Stres Mahasiswa dalam Proses Mengerjakan Skripsi*.
- Schunk., D. H. (2012). *Learning theoris. An education perspektif*.
- Soesmalijah, S. (1993). Stres kerja dalam era pembangunan, Pidato Pengukuhan Guru Besar. *Fakultas Psikologi Universitas Indonesia*.
- Stults-Kolehmainen, M. A., & Sinha, R. (2014). The effects of stress on physical activity and exercise. In *Sports Medicine* (Vol. 44, Issue 1). <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0090-5>
- Suharsimi, A. (2006). *Prosedur Penelitian: suatu pendekatan praktek*.
- Tekur, P., Nagarathna, R., Chametcha, S., Hankey, A., & Nagendra, H. R. (2012). A comprehensive yoga programs improves pain, anxiety and depression in chronic low back pain patients more than exercise: An RCT. *Complementary Therapies in Medicine*, 20(3), 107–118. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2011.12.009>
- Trivedi, R. R., & Thakrar, G. (2020). Physical and Mental Health Status of Young Adults in 30 Days of Lockdown Due to COVID-19. *International Journal of Health Sciences and Research*, 10(10), 31–38.
- Vankim dan Nelson, 2013. (2013). Vigorous Physical Activity, Mental Health,

- Perceived Stress, and Socializing Among College Students. *Bone*, 23(1), 1–7.
<https://doi.org/10.4278/ajhp.111101-QUAN-395>. Vigorous
- Veit, C. T., & Ware, J. E. (1983). The structure of psychological distress and well-being in general populations. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(5), 730–742. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.51.5.730>
- Verger, P., Combes, J. B., Kovess-Masfety, V., Choquet, M., Guagliardo, V., Rouillon, F., & Peretti-Wattel, P. (2009). Psychological distress in first year university students: Socioeconomic and academic stressors, mastery and social support in young men and women. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 44(8), 643–650. <https://doi.org/10.1007/s00127-008-0486-y>
- Wicaksono, A. (2021). *Buku Aktivitas Fisik dan Kesehatan* (Issue July).
<https://www.researchgate.net/publication/353605384>
- Wilson, J. (2014). *Essentials of Business Research*.
- World Health Organization. (2010). *Physical Activity*.
- World Health Organization. (2020). *Physical Activity*.
- Wulandari. (2012). *Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Tidur Pada Mahasiswa Skripsi di Salah Satu Fakultas Rumpun Science-Technology UI*.