

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS  
DENGAN TINGKAT DEPRESI PADA MAHASISWA UNIVERSITAS  
PENDIDIKAN INDONESIA**

**SKRIPSI**

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



**oleh**

**Hendri Setiawan**

**1606734**

**PROGRAM STUDI**

**ILMU KEOLAHRAGAAN**

**FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2022**

---

---

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS  
DENGAN TINGKAT DEPRESI PADA MAHASISWA UNIVERSITAS  
PENDIDIKAN INDONESIA**

Oleh  
Hendri Setiawan

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

© Hendri Setiawan  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Januari 2022

Hak Cipta dilindungi undang-undang.  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,  
dengan dicetak ulang, di foto copy, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

**HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI**

HENDRI SETIAWAN

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS  
DENGAN TINGKAT DEPRESI PADA MAHASISWA UNIVERSITAS  
PENDIDIKAN INDONESIA**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I,



Prof. Dr. H. Adang Suherman, MA.

NIP. 19630618 198803 1 002

Pembimbing II,



Jajat, S.Si., M.Pd.

NIP. 92020011 981052 9 101

Mengetahui:

Ketua Departemen Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi



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

NIP. 19760812 200112 1 001

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hendri Setiawan

NIM : 1606734

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**Hubungan Aktivitas Fisik dan Kesejahteraan Psikologis dengan Tingkat Depresi pada Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia**” ini beserta seluruh isinya adalah karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan yang melanggar etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap karya saya.

**Bandung, Januari 2022**

Yang membuat pernyataan,



**Hendri Setiawan**

**1606734**

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh*

Segala puji bagi Allah Subhanahu wa Ta'ala atas kehendak-Nya penulis dapat menyelesaikan penelitian dan skripsi dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dan Kesejahteraan Psikologis dengan Tingkat Depresi pada Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia”. Skripsi ini bertujuan untuk memperoleh gelar sarjana olahragapada program studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Secara khusus peneliti menyampaikan banyak terimakasih kepada bapak H. Adang Suherman selaku pembimbing I dan bapak Jajat selaku pembimbing II, yang selama proses penyusunan skripsi ini banyak sekali memberikan arahan, masukan dan diskusi sehingga sangat membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis sangat menyadari bahwa dalam penelitian ini masih banyak kekurangan. Oleh karenanya kritik dan saran dari pembaca sangat dibutuhkan bagi penulis agar dapat menyempurnakan penelitian ini. Semoga hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi banyak pihak dan dapat digunakan dimasa yang akan datang khususnya mengenai aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis yang berdampak bagi kesehatan mental pada mahasiswa dan masyarakat umum.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh*

Bandung, Januari 2022  
Penulis

**Hendri Setiawan**

## UCAPAN TERIMAKASIH

Alhamdulillahilahirabil'aalamin puji syukur kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah memberikan rahmat dan hidayahNya. Penulis sangat mengapresiasi kepada semua pihak yang telah membantu dan memberikan bimbingan skripsi ini, baik berupatenaga, pikiran, maupun yang lainnya. Semoga kebaikan itu semua dibalas oleh AllahSubhanahu Wa Ta'ala, Aamiin. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang senantiasa membantu penulis untuk menyelesaikan skripsi ini, yaitu:

- 1) Bapak Dr. R. Boyke Mulyana, M.Pd., selaku Dekan FPOK UPI yang telah menyediakan sarana dan pra sarana selama perkuliahan sampai proses penyelesaian skripsi ini.
- 2) Bapak Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D., selaku Ketua Departemen Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi sekaligus Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kemudahan selama proses kegiatan akademik.
- 3) Bapak Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd., selaku dosen pembimbing akademik yang telah banyak membantu dari awal perkuliahan hingga memberikan izin penulis untuk mengajukan proposal skripsi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan maksimal.
- 4) Prof. Dr. H. Adang Suherman, MA. selaku dosen pembimbing 1 yang telah memberikan arahan, bimbingan, beserta ilmunya dengan baik kepada penulis selama menyelesaikan skripsi.
- 5) Bapak Jajat, S.Si., M.Pd., selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan arahan, bimbingan, beserta ilmunya dengan baik kepada penulis
- 6) Seluruh dosen, staff, beserta karyawan Program Studi Ilmu Keolahragaan yang telah membantu peneliti baik dalam fasilitas, memberikan ilmunya dengan baik, dan motivasi selama penulis menempuh perkuliahan dan skripsi.
- 7) Bapak Egi dan Bapak Cegi selaku staff Program Studi Ilmu Keolahragaan yang sangat sabar membantu penulis dalam menyelesaikan administrasi perkuliahan dan penulisan skripsi ini.
- 8) Kedua orang tua yang sangat penulis cintai dan banggakan, Ayahanda tercinta

Suiling (Alm), dan Ibunda tersayang Hiu Se Sian Siauw, yang selalu sabar dalam mendidik penulis dari kecil, serta memberikan dukungan maupun doa tanpa henti agar penulis bisa dapat menyelesaikan studinya dengan baik.

- 9) Adikku Copin Ariyanto yang sangat penulis cintai dan banggakan, terimakasih sudah memberikan dukungan serta doa untuk penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
- 10) Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia yang telah membantu menjadi sampel penelitian penulis.
- 11) Teman-teman kostan, diantaranya, Andrian Soepandi, Dison Ramdony, dan Moch Diaz Nugraha, karena telah membantu penulis, memberikan saran, berdiskusi dalam menyelesaikan skripsi ini.
- 12) Teman-teman Barudak *Give Away*, diantaranya Arif, Apep, Bening, Bima, Daniel, Farhan, Gilang, Gumelar, Ramadan, dan Riyan, terimakasih atas segala kehangatan, kepedulian, dukungan, serta penerimaan dalam pertemanan yang diberikan kepada penulis, sehingga penulis merasa nyaman berada di tengah-tengah sahabat sekalian.
- 13) Rekan-rekan Republik Sukoco, terimakasih atas canda, tawa, dan cerita yang selalumenghiasi kehidupan penulis selama ini. Semoga silaturrahim selalu terjaga.
- 14) Tim Futsal dan Sepak Bola SMA Pasundan 8 Bandung/ Pasda *Legend*, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk bermain bersama rekan-rekan sekaliandi berbagai macam perlombaan atau kompetisi.
- 15) Akang, Tete, dan Adik tingkat, serta keluarga besar Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Indonesia, terutama untuk Angkatan 2016 yang telah membimbing dan memberikan dukungan bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
- 16) Keluarga besar Ilmu Keolahragaan Angkatan 2016 atas kesempatan dan kebersamaan selama perkuliahan di FPOK UPI.
- 17) Keluarga besar DPM IKOR 2018 yang selama ini telah menghilangkan rasa penat perkuliahan dan kepusingan terhadap kepanitiaan.
- 18) Kepada Tim Penelitian Abdul Arrahman, Ervin Pahmi, Ijlal Dhea, Muhammad Adityanto Nur Nugroho, dan Yuda Krisman, yang selalu menyemangati dan

senantiasa berbagi ilmu dalam penelitian tugas akhir ini.

- 19) Kepada Dini Rahayu Sumardi, S. Tr. Kes., yang sudah membantu serta memberikan semangat kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
- 20) M. Fajar A, S.Or., sebagai sahabat pertama ketika penulis pertama kali menginjakkan kaki didunia perkuliahan, selalu membantu dalam berbagai urusan sejakmasa awal hingga akhir perkuliahan.
- 21) Ce Fanny, Ko Nando dan Keluarga, terimakasih telah menjadi keluarga/wali penulis selama dibandung, terimahksih juga atas kebaikan dan kesabarannya dalam menghadapi penulis, serta memberikan contoh yang baik sebagai Om dan Tante sehingga penulis dapat belajar agar menjadi pribadi yang lebih baik dan bermanfaat.
- 22) Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu selama perkuliahan dan selama hidup penulis, penulis berterimakasih yang sebesar-besarnya semoga kebaikan kalian dibalas oleh Allah Subhanahu Wa Ta'ala, Aamiin.
- 23) Penulis sadar bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan dankesalahan, maka saran dan kritik dari pembaca diharapkan oleh Penulis untuk menyempurnakan skripsi ini. Semoga penelitian tugas akhir ini dapat bermanfaat.



## ABSTRAK

### HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DENGAN TINGKAT DEPRESI PADA MAHASISWA UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

Hendri Setiawan

Pembimbing I Prof. Dr. H. Adang Suherman, M.A. Pembimbing II Jajat, S.Si.,  
M.Pd.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengkaji masalah hubungan aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis dengan kesehatan mental yang berfokus pada tingkat depresi yang dialami oleh mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia (UPI). Pengumpulan data dilakukan menggunakan desain penelitian korelasional dengan populasi penelitiannya adalah mahasiswa UPI, yang kemudian diambil sebanyak 356 orang untuk menjadi sampel penelitian. Dalam pemilihan sampel penelitian digunakan teknik *cluster random sampling*. Instrument yang digunakan berupa kuesioner IPAQ-SF (*international Physical Activity Questioner-Short Form*), PGWBI (*The psychiological General Well-Being Index*), dan CES-D (*The Center for Epidemiologic Studies Depression*). Data yang diperoleh diolah dan diuji menggunakan SPSS dengan teknik uji korelasi non-parametrik (Spearman's Rho). Hasil dari penelitian menunjukkan nilai signifikansi hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat depresi yaitu  $P (0,153) > 0,05$ , yang berarti tidak terdapat hubungan aktivitas fisik dengan tingkat depresi, sedangkan pada kesejahteraan psikologis dengan tingkat depresi menunjukkan nilai  $P (0,000) < 0,05$  yang berarti terdapat hubungan yang signifikan dari kesejahteraan psikologis dengan tingkat depresi. Dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik tidak berhubungan dengan tingkat depresi mahasiswa UPI, sedangkan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan dengan tingkat depresi mahasiswa UPI.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Kesehatan Mental, Kesejahteraan Psikologis,  
Tingkat Depresi, *IPAQ-SF*, *PGWBI*, *CES-D*

Hendri Setiawan, 2022 *HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DENGAN TINGKAT DEPRESI PADA MAHASISWA UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA*  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

## ABSTRACT

# THE CORRELATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING WITH LEVEL OF DEPRESSION IN STUDENTS OF INDONESIA UNIVERSITY OF EDUCATION

Hendri Setiawan

Advisor I Prof. Dr. H. Adang Suherman, M.A. Supervisor II Jajat, S.Si., M.Pd.

*This present study aims to examine the correlation between physical activity and psychological well-being with mental health which is focusing on the level of depression experienced by students of the Indonesia University of Education (UPI). The data collection was obtained by using a correlational research design in which there were 356 students as the research sample. Cluster random sampling technique used to select the research sample. The data were collected by using several instruments such as: IPAQ-SF (International Physical Activity Questioner-Short Form), PGWBI (Psychological General Well-Being Index) questionnaire, and CES-D (Center for Epidemiological Studies Depression). Then, the data obtained were processed and tested by using SPSS with a non-parametric correlation test technique (Spearman's Rho). The results show a significant value of the relationship between physical activity and mental health, namely  $P(0.153) > 0.05$ , which means that there is no correlation between physical activity and mental health. On the other hand, the correlation between psychological well-being and mental health shows a  $P$  value  $(0.000) < 0.05$  which means that there is a significant correlation between psychological well-being and mental health. From the results of this study, it can be concluded that physical activity is not related to the mental health of UPI students, while psychological well-being has a significant correlation with the mental health of UPI students.*

*Keywords: Physical Activity, Mental Health, Psychological Well-being, Level*

*of Depression, IPAQ-SF, PGWBI, CES-D*

**Hendri Setiawan, 2022 HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DENGAN TINGKAT DEPRESI PADA MAHASISWA UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>v</b>
<b>UCAPAN TERIMAKASIH</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	5
1.4.2 Manfaat dari Segi Kebijakan.....	5
1.4.3 Manfaat Praktis .....	6
1.4.4 Manfaat dari Segi Isu Serta Aksi Sosial .....	6
1.5 Struktur Organisasi Skripsi .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>8</b>
2.1 Kajian Teori .....	8
2.1.1 Aktivitas fisik .....	8
2.1.2 Jenis Kegiatan Aktivitas Fisik .....	9
2.1.3 Faktor dan Kondisi yang bisa mempengaruhi Aktivitas Fisik.....	10
2.1.4 Kesejahteraan Psikologis .....	11
2.1.5 Depresi .....	11
2.1.6 Kesehatan Mental.....	12
2.2 Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	13
2.3 Posisi Teoritis Penelitian.....	14

2.3.1	Teoritis Behavioristik.....	14
2.3.2	Teori Kognitif Sosial.....	15
2.4	Kerangka Berpikir.....	15
2.5	Hipotesis Penelitian .....	16
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>17</b>
3.1	Desain Penelitian.....	17
3.2	Partisipan.....	18
3.3	Populasi dan Sampel .....	18
3.3.1	Populasi.....	18
3.3.2	Sampel.....	18
3.4	Instrumen Penelitian .....	20
3.5	Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	21
3.5.1	Uji Validitas Instrumen.....	21
3.5.2	Uji Reabilitas .....	24
3.6	Prosedur Penelitian .....	26
3.6	Analisis Data.....	27
3.7	Prosedur Pengolahan Data .....	27
3.7.1	Deskriptif Data.....	27
3.7.2	Uji Normalitas Data .....	27
3.7.3	Uji Homogenitas Data.....	28
3.7.4	Uji Hipotesis .....	28
<b>BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>29</b>
4.1.	Temuan penelitian.....	29
4.1.1	Deskripsi Data dan Temuan Penelitian.....	29
4.1.2	Uji Normalitas Data .....	31
4.1.3	Uji Hipotesis .....	31
4.2	Pembahasan Temuan Penelitian.....	32
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI .....</b>		<b>35</b>

5.1	Simpulan .....	35
5.2	Implikasi dan Rekomendasi .....	35
5.2.1	Implikasi .....	35
5.2.2	Rekomendasi.....	35
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>xviii</b>
<b>Lampiran .....</b>		<b>xxi</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Jenis kegiatan dalam Aktivitas Fisik.....	10
Tabel 3.2 Validitas The center for epidemiologic studies depression (CES-D)....	23
Tabel 3.3 Validitas The psychological general well-being index (PGWBI).....	25
Tabel 3.4 Uji Reabilitas The center for epidemiologic studies depression .....	27
Tabel 3.5 Uji Reabilitas The psychological general well-being index (PGWBI) .	27
Tabel 4.6 Deskriptif Data Statistik .....	32
Tabel 4.7 Uji Normalitas Data .....	33
Tabel 4.8 Uji Nonparametrik spearman's rho .....	33

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Desain Korelasi Sumber : (Fraenkel et al., 2012) .....	18
Gambar 3.2 Metode Random Sampling (Sumber : (Fraenkel et al., 2012)) .....	20
Gambar3.3 Tabel Issac Micheal (Mulyatiningsih, 2011).....	20
Gambar 3.4 Prosedur Penelitian (Sumber: (Fraenkel et al.,2012)) .....	29
Gambar 4.5 Data Sampel (Berdasarkan Fakultas) .....	32
Gambar 4.6 Data Sampel (Berdasarkan Gender) .....	32

## DAFTAR PUSTAKA

- American Academy of Pediatrics (AAP). (2001). American Academy of Pediatrics (AAP). Encyclopedia of Global Health, 107(2).<https://doi.org/10.4135/9781412963855.n53>
- American College Health Association. (2013). Parent Conflict as a Mediator Between Marianismo Beliefs and Depressive Symptoms for Mexican American College Women. <https://doi.org/10.1080/07448481.2013.838567>
- American College Health Association. American College Health Association National College Health Assessment II: Reference Group Executive Summary Fall 2009. Linthicum, MD: American College Health Association; 2009.
- Bandura, A. (1989). Social cognitive theory, 6, 1–60.
- Bandura, A. (1998). Health Promotion from the Perspective of Social Cognitive Theory, (1998), 623–649.
- Biddle, S. (2018). Psychology of Physical Activity. In Psychology of Physical Activity.<https://doi.org/10.4324/9780203123492>.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. F., & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-Country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(8), 1381–1395. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB>
- Depkes RI. (2009). Sistem Kesehatan Nasional. Jakarta. Dewi, K. S. (2012). Kesehatan Mental.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). How to Design and Evaluate Research in Education. (M. Ryan, Ed.) (8th ed.). New York.
- Fraenkel Jack R, Wallen Norman, H. H. (1932). How to Design and Evaluate Research in Education 8th ed. Americas. New York: McGraw.
- Health, N. I. of M. (2003). Depression and College Students. NIH Publication, 1–4. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2011.03.003>.
- Moore, G. (2005). The Effect of Social Desirability and Social Approval on



Self-Reports of Physical Activity, 389–398. <https://doi.org/10.1093/aje/kwi054>

Mulyatiningsih, E. (2011). Riset Terapan, 254.

Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Journal of Psychological Sains*, 4(4), 99-104.

Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or is it? Explorations on The Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Psychological Sains*, 57, 1069- 1081

Smith, Pamela. (2014). *Mental Health Care in Setting Where Mental Health Resources Limited*.

Syahrum, & Salim. (2012). *METODOLOGI PENELITIAN KUANTITATIF*.pdf. Bandung: Ciptapustaka Media. Universitas Pendidikan Indonesia. (2019). Peraturan Rektor Universitas Pendidikan Indonesia Nomor 7867/UN40/HK/2019.

WHO (World Health Organization). (2006). *Physical activity and health in Europe*. Copenhagen.

WHO. (2018). *Handout for Module A Introduction (Orientation Programme on Adolescent Health for Health-Care Providers*. Geneva.

World Health Organisation. (2004). *Prevention of Mental Disorders: EFFECTIVE INTERVENTIONS AND POLICY OPTIONS SUMMARY REPORT* World Health Organization Prevention of Mental Disorders EFFECTIVE INTERVENTIONS AND POLICY OPTIONS SUMMARY REPORT.

World Health Organization. (2012). *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) Analysis Guide*. Geneva: World Health Organization, 1–22.

World Health Organization. (2013). *Mental Health Action Plan 2013-2020*. World Health Organisation, 1–44.

World Health Organization. (2014). *Preamble of World Health Organization Constitution 1946*, 7.

World Health Organization. (2017). *World Health Organization Report - Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates*. World Health Organization, 1–24. <https://doi.org/CC BY-NC-SA 3.0 IGO>