

**STUDI KOMPARATIF KESEHATAN MENTAL MAHASISWA OLAHRAGA YANG
AKTIF DAN TIDAK AKTIF MELAKUKAN OLAHRAGA REKREASI**

SKRIPSI

*Skripsi ini Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pada Program
Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



Oleh :

RACHMAT MARLIANDO ZULFITRI

NIM. 21089078/2021

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2026

PERSETUJUAN PEMBIMBING

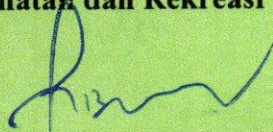
SKRIPSI

Judul : Studi Komparatif Kesehatan Mental Mahasiswa Olahraga Yang Aktif Dan Tidak Aktif Melakukan Olahraga Rekreasi
Nama : Rachmat Marliando Zulfitri
NIM : 21089078/2021
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, April 2026

Disetujui Oleh:

**Kepala Departemen
Kesehatan dan Rekreasi**



Dr. Ridho Bahtra, S.Si, M.Pd
NIP. 19870502 201404 1 001

Pembimbing



Dr. Hastria Effendi, S.Farm., M.Farm., Apt., AIFO
NIP. 198310212010122004

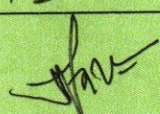
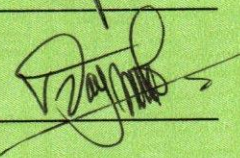
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Rachmat Marliando Zulfitri
NIM : 21089078/2021

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Ilmu Keolahragaaan
Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Studi Komparatif Kesehatan Mental Mahasiswa Olahraga Yang Aktif Dan
Tidak Aktif Melakukan Olahraga Rekreasi

Padang, April 2026

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Dr. Hastria Effendi, S.Farm., M.Farm., Apt., AIFO	1. 
2. Anggota : Sonya Nelson, S.Si., M.Pd	2. 
3. Anggota : Iit Selviani, S.Ft., M.Fis	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Studi Komparatif Kesehatan Mental Mahasiswa Olahraga Yang Aktif Dan Tidak Aktif Melakukan Olahraga Rekreasi adalah asli karya saya sendiri
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, April 2026
Yang membuat pernyataan,



Rachmat Marliando Zulfitri
NIM. 21089078/2021

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres antara mahasiswa yang aktif melakukan olahraga rekreasi dan mahasiswa yang tidak aktif melakukan olahraga rekreasi serta untuk mengetahui sejauh mana aktivitas olahraga rekreasi dapat membantu menurunkan tingkat stres terhadap mahasiswa.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode komparatif. Penelitian ini dilaksanakan di lingkungan mahasiswa aktif Universitas Negeri Padang. Sampel dalam penelitian ini yaitu mahasiswa aktif yang sedang cuti akademik atau tidak aktif kuliah selama periode pengumpulan data yang berjumlah 100 orang.

Hasil dari penelitian ini yaitu, pada tingkat depresi mahasiswa aktif berolahraga rekreasi dengan tingkat depresi mahasiswa tidak aktif berolahraga rekreasi dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,005$. Pada tingkat kecemasan mahasiswa aktif berolahraga rekreasi dengan tingkat kecemasan mahasiswa tidak aktif berolahraga rekreasi dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,005$. Pada tingkat stres mahasiswa aktif berolahraga rekreasi dengan tingkat stres mahasiswa tidak aktif berolahraga rekreasi dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,008 < 0,005$.

Kata Kunci : Depresi, Kecemasan, Stres, Kesehatan Mental , Olahraga Rekreasi

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia- NYA kepada penulis, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul Studi Komparatif Kesehatan Mental Mahasiswa Olahraga Yang Aktif Dan Tidak Aktif Melakukan Olahraga Rekreasi. Skripsi ini dibuat dalam rangka memenuhi persyaratan penyelesaian pendidikan Strata Satu (S1) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahraagaan

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Dalam kesempatan ini, dengan segala kerendahan hati penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar- besarnya kepada :

1. Bapak Ir. Krismadinata, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd Kepala Departemen Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan kemudahan kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Dr. Hastria Effendi, S.Farm., M.Farm., Apt., AIFO Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu dan tenaga untuk

memberikan bimbingan, arahan, serta saran kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

5. Ibu Sonya Nelson, S.Si., M.Pd Dosen penguji 1 yang telah memberikan kritik, saran, dan masukan untuk menyempurnakan skripsi ini.
6. Ibu Iit Selviani, S.Ft., M.Fis Dosen penguji 2 yang telah memberikan kritik, saran dan masukan untuk menyempurnakan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu dosen beserta staf Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu pengetahuan selama perkuliahan, mudah-mudahan ilmu yang bapak/ibu berikan bermanfaat hendaknya.
8. Teristimewa kepada orang tua tersayang Mama Ir. Syoufitri, M.M yang sangat berjasa dalam hidup saya, mama yang selalu mengusahakan anak pertamanya ini untuk menempuh pendidikan setinggi-tingginya, yang selalu mendoakan, memberikan kasih sayang, dorongan, dan dukungan moral maupun material tanpa henti.
9. Kepada satu-satunya adik kandung saya Rachmat Andrian Putra terimakasih telah memberikan semangat dan dukungan disetiap langkah penulis.
10. Kepada Mila Rahmayuni S.Pd terimakasih telah menjadi bagian dalam proses perjalanan penulis, yang telah meluangkan waktu dan tenaga, memberikan semangat dan dukungan kepada penulis untuk menyelesaikan studi ini.

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	.ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	.vi
DAFTAR GAMBAR	.vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Kajian Teori	9
1. Definisi Stres.....	9
2. Faktor-faktor Penyebab Stres pada Mahasiswa.....	12
3. Dampak Stres pada Mahasiswa	14
4. Kesehatan Mental.....	16
5. Olahraga Rekreasi	18
6. Hubungan antara Olahraga Rekreasi dan Kesehatan Mental	22
B. Penelitian Terdahulu	26
C. Kerangka Konseptual	28
D. Hipotesis Penelitian.....	29
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Jenis Penelitian.....	31
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	31
C. Populasi dan Sampel Penelitian	31
D. Kriteria Sampel	32

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	33
F. Teknik Analisis Data	35
1. Analisis Deskriptif.....	35
2. Pengelompokan Responden	36
3. Uji Normalitas dan Homogenitas	36
4. Uji Komparatif	36
5. Interpretasi Hasil	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	38
A. Analisis Deskriptif.....	38
1. Deskripsi Tingkat Depresi Mahasiswa Aktif dan Tidak Aktif Olahraga.....	38
2. Deskripsi Tingkat Kecemasan Mahasiswa Aktif dan Tidak Aktif Olahraga	39
3. Deskripsi Tingkat Stres Mahasiswa Aktif dan Tidak Aktif Olahraga.....	41
B. Analisa Data.....	42
1. Uji Normalitas	42
2. Uji Hipotesis.....	44
C. Pembahasan.....	46
BAB V PENUTUP	51
A. Kesimpulan	51
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA.....	53
LAMPIRAN	56

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Blue Print DASS (Depression, Anxiety and Stress Scale).....	33
Tabel 2	Indikator Kesehatan Mental	35
Tabel 3	Hasil Deskriptif tingkat depresi mahasiswa aktif dan tidak aktif berolahraga	38
Tabel 4	Hasil Deskriptif tingkat kecemasan mahasiswa aktif dan tidak aktif berolahraga	40
Tabel 5	Hasil Deskriptif tingkat stres mahasiswa aktif dan tidak aktif berolahraga	41
Tabel 6	Hasil Uji Normalitas.....	43
Tabel 7	Hasil Uji Hipotesis (Uji Paired Sample t-Test).....	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konseptual.....	29
Gambar 2 Grafik Tingkat Depresi Mahasiswa	39
Gambar 3 Tingkat Kecemasan Mahasiswa	40
Gambar 4 Tingkat Stres Mahasiswa.....	42

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan merupakan aspek fundamental dalam mencapai kesejahteraan hidup manusia. Individu pada umumnya berupaya untuk memelihara kesehatan fisik melalui pola makan yang baik, istirahat yang cukup, dan aktivitas olahraga. Sebagai contoh, asupan makanan yang teratur memiliki peran krusial dalam menjaga kesehatan tubuh dan pikiran (Kasingku & Lumoindong, 2023). Akan tetapi, perhatian terhadap kesehatan mental seringkali terabaikan di tengah upaya menjaga kesehatan fisik. Kesehatan mental yang optimal dicirikan oleh kemampuan individu dalam mengelola emosi, menghadapi tekanan hidup, dan berinteraksi secara positif dengan lingkungan sosial (Kemenkes, 2018; Isrokatun et al., 2022). Dengan demikian, kesehatan mental yang baik tidak hanya sekadar bebas dari gangguan psikologis, tetapi juga mencakup kemampuan adaptasi dan keseimbangan emosional.

Menurut Kementerian Kesehatan (2018), kesehatan mental yang optimal tercermin ketika individu berada dalam kondisi jiwa yang damai dan tenteram, sehingga mampu menikmati setiap momen kehidupan serta menjalin hubungan yang saling menghargai dengan orang lain di lingkungannya. Sejalan dengan itu, Isrokatun et al. (2022) menyatakan bahwa individu dengan kesehatan mental yang baik adalah mereka yang memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi dalam melakukan berbagai aktivitas. Dengan demikian, kesehatan mental yang optimal tidak hanya dimaknai sebagai ketiadaan gangguan psikologis, melainkan juga mencakup kemampuan dalam menghadapi tekanan, mengelola emosi secara

adaptif, serta membangun relasi positif dengan lingkungan sekitar. Oleh karena itu, kesehatan mental yang prima memiliki peran penting dalam menunjang perkembangan manusia secara menyeluruh.

Kesehatan mental yang prima memiliki implikasi yang signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk performa akademik siswa. Siswa yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung menunjukkan kemampuan berpikir yang lebih optimal, konsentrasi yang lebih baik, dan motivasi belajar yang tinggi. Sebaliknya, masalah kesehatan mental dapat menjadi penghambat dalam proses pembelajaran, mengurangi kemampuan berpikir kritis, dan berdampak negatif pada hasil akademik siswa. Sayangnya, isu kesehatan mental di kalangan siswa dan mahasiswa mengalami peningkatan dalam beberapa tahun terakhir. Data dari UNICEF (2021) menunjukkan bahwa 1 dari 7 anak berusia 10-19 tahun mengalami masalah mental seperti kecemasan dan burnout (Al Ansori, 2022). Tekanan akademik, tuntutan untuk berprestasi, dan ketidakpastian karier menjadi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap stres dan kecemasan jangka panjang pada siswa dan mahasiswa (Shamfira & Yuniati, 2023; Kasingku et al., 2023). Oleh karena itu, kesehatan mental merupakan isu krusial yang tidak boleh diabaikan.

Stres adalah suatu respon tubuh seseorang yang timbul sebagai reaksi terhadap adanya tuntutan eksternal yang dianggap berbahaya atau mengancam dirinya. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa stres pada mahasiswa sangat tinggi. Stres dapat terjadi pada berbagai tingkat usia dan pekerjaan, termasuk mahasiswa. Stres pada mahasiswa dapat bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri.

World Health Organization (WHO) mencatat bahwa lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres, yang menempatkannya sebagai penyakit keempat di dunia (Mvelania Nogo Bao et al., 2022). Faktor-faktor seperti kurikulum yang padat, tuntutan akademik yang tinggi, dan ujian yang sulit dapat menciptakan lingkungan yang penuh tekanan bagi mahasiswa. Stres yang berkepanjangan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik, serta mengganggu berbagai aspek kehidupan.

Aktivitas fisik, termasuk olahraga, telah diakui sebagai salah satu strategi yang efektif dalam mengatasi stres dan meningkatkan kesehatan mental. Aktivitas fisik dapat merangsang produksi beta-endorfin, yang memiliki efek positif terhadap suasana hati dan dapat mengurangi hormon stres seperti kortisol (Asri and Setiandari, 2021). Selain itu, aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan kualitas tidur, yang juga berperan penting dalam pengelolaan stres (Sepdanius et al., 2023; Susanti et al., 2017). Olahraga juga dapat memberikan manfaat psikologis, seperti meningkatkan rasa percaya diri, memberikan rasa pencapaian, dan mengalihkan perhatian dari pikiran negatif (Kim and McKenzie, 2014; Ardhiarto et al., 2024). Dengan demikian, aktivitas fisik memiliki peran ganda dalam menjaga kesehatan, yaitu menjaga kesehatan fisik dan meningkatkan kesehatan mental.

Rekreasi merupakan suatu kegiatan yang dilakukan untuk mengisi waktu luang dengan tujuan relaksasi dan ketenangan. Rekreasi memiliki potensi untuk mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, dan memberikan kualitas hidup yang lebih baik (Soo, 2024). Kegiatan rekreasi dapat beragam bentuknya, mulai dari kegiatan di alam terbuka, olahraga, seni, hingga sekadar bersantai dan

menikmati waktu luang. Setiap jenis rekreasi memberikan pengalaman yang unik dan menawarkan manfaat yang berbeda bagi kesehatan fisik dan mental. Rekreasi yang dilakukan bersama keluarga atau teman juga dapat memperkuat hubungan sosial dan memberikan kesempatan untuk bersantai dalam suasana yang berkualitas (Putri, 2022). Oleh karena itu, rekreasi memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan hidup dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

Meskipun manfaat rekreasi dan olahraga terhadap kesehatan mental telah banyak diakui, namun kesadaran dan partisipasi masyarakat Indonesia dalam kegiatan rekreasi masih tergolong rendah. Data dari UNWTO menunjukkan bahwa warga Indonesia termasuk dalam kelompok yang kurang piknik, dengan rata-rata hanya 2,6 kali piknik dalam setahun (Putri, 2022). Jumlah ini jauh lebih rendah dibandingkan dengan negara-negara lain seperti Malaysia (10,3 kali), China (5,7 kali), dan Jepang (4,7 kali). Kurangnya rekreasi dapat memicu stres, kecemasan, dan depresi, serta berdampak negatif pada fungsi otak (Hardiantoro & Pratiwi, 2022; Putri, 2022). Oleh karena itu, perlu adanya upaya untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya rekreasi dan mendorong partisipasi aktif masyarakat dalam kegiatan rekreasi.

Maka kebiasaan berolahraga mampu mempengaruhi tingkat stres pada tiap individu dengan mekanisme kompleks yang berbeda antara satu sama lain. Berdasarkan latar belakang tersebut serta belum tersedianya data membandingkan kebiasaan mahasiswa yang rutin melakukan olahraga rekreasi dengan yang tidak, penulis merasa perlu melakukan penelitian mengenai Perbandingan antara mahasiswa yang sering melakukan olahraga rekreasi dengan yang tidak pada

mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Dalam konteks yang lebih luas, penelitian ini juga relevan dengan upaya untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan mahasiswa. Dengan memahami peran olahraga rekreasi dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental, perguruan tinggi dapat mengembangkan program-program yang mendukung gaya hidup sehat dan aktif di kalangan mahasiswa. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi pengembangan kebijakan publik yang mendukung promosi olahraga rekreasi sebagai bagian dari upaya peningkatan kesehatan mental masyarakat secara umum. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam bidang kesehatan mental dan olahraga rekreasi, serta memberikan manfaat yang nyata bagi mahasiswa dan masyarakat.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tingkat stres mahasiswa semakin meningkat akibat tuntutan akademik, tugas kuliah, dan faktor eksternal seperti masalah sosial dan ekonomi.
2. Belum diketahui secara jelas perbedaan yang signifikan antara tingkat stres mahasiswa yang aktif berolahraga rekreasi dengan mahasiswa yang tidak aktif berolahraga rekreasi.
3. Perbedaan tingkat stres dapat dipengaruhi oleh gaya hidup, termasuk keaktifan mahasiswa dalam melakukan olahraga rekreasi.
4. Olahraga rekreasi berpotensi menjadi salah satu cara efektif untuk menjaga

kesehatan mental, menurunkan stres, serta meningkatkan kualitas hidup mahasiswa, namun belum banyak diteliti secara komparatif.

C. Batasan Masalah

Penelitian ini memfokuskan pada persoalan mengenai perbandingan tingkat stres mahasiswa berdasarkan tingkat partisipasi dalam olahraga rekreasi. Fokus penelitian ini diarahkan untuk membandingkan tingkat stres antara mahasiswa yang aktif melakukan olahraga rekreasi secara teratur dan mahasiswa yang tidak aktif atau jarang melakukan olahraga rekreasi.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat tingkat depresi mahasiswa yang aktif berolahraga rekreasi dengan tingkat depresi mahasiswa yang tidak aktif berolahraga rekreasi?
2. Apakah terdapat tingkat kecemasan mahasiswa yang aktif berolahraga rekreasi dengan tingkat depresi mahasiswa yang tidak aktif berolahraga rekreasi?
3. Apakah terdapat tingkat stres mahasiswa yang aktif berolahraga rekreasi dengan tingkat depresi mahasiswa yang tidak aktif berolahraga rekreasi?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah dalam penelitian ini, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui perbedaan tingkat depresi mahasiswa aktif berolahraga rekreasi dengan tingkat depresi mahasiswa tidak aktif berolahraga rekreasi.
2. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan mahasiswa aktif berolahraga

rekreasi dengan tingkat depresi mahasiswa tidak aktif berolahraga rekreasi.

3. Untuk mengetahui perbedaan tingkat stres mahasiswa aktif berolahraga rekreasi dengan tingkat depresi mahasiswa tidak aktif berolahraga rekreasi.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis, sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi olahraga, dan kesehatan mental yang terkait dengan aktivitas olahraga rekreasi terhadap tingkat stres mahasiswa. Dan penelitian ini diharapkan dapat memperdalam hubungan antara olahraga rekreasi dan kesehatan mental mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

Selain manfaat teoritis, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat praktis bagi mahasiswa.

a. Manfaat bagi Mahasiswa:

Manfaat praktis dalam penelitian ini bagi mahasiswa adalah untuk dapat meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya olahraga rekreasi dalam mengelola dan menurunkan tingkat stres. Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi mahasiswa agar dapat membentuk gaya hidup yang sehat, antara tuntutan akademik dan pemeliharaan kesehatan mental. Selain itu, manfaat penelitian ini agar dapat mendorong mahasiswa untuk lebih aktif lagi berpartisipasi dalam kegiatan fisik yang bersifat rekreatif. Dimana, tidak hanya memberikan manfaat bagi kesehatan jasmani tetapi

juga untuk kesejahteraan psikologis dan mental secara berkelanjutan.

b. Manfaat bagi Peneliti :

Manfaat bagi peneliti, untuk menambah wawasan serta pengalaman untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan peneliti dalam berolahraga dan memahami kesehatan mental serta mengurangi tingkat stres.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat depresi mahasiswa aktif berolahraga rekreasi dengan tingkat depresi mahasiswa tidak aktif berolahraga rekreasi.
2. Terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan mahasiswa aktif berolahraga rekreasi dengan tingkat depresi mahasiswa tidak aktif berolahraga rekreasi.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres mahasiswa aktif berolahraga rekreasi dengan tingkat depresi mahasiswa tidak aktif berolahraga rekreasi.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka dapat diberikan beberapa saran yang dapat membantu mengatasi permasalahan kesehatan mental pada mahasiswa, yaitu:

1. Diharapkan institusi pendidikan tinggi dapat mengambil langkah proaktif dengan menyediakan lebih banyak fasilitas olahraga dan mempromosikan program yang mendorong mahasiswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik.
2. Diharapkan adanya promosi aktivitas fisik di kampus dapat menjadi strategi efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan, melalui penyediaan fasilitas

olahraga, program kebugaran, dan kegiatan yang mendorong partisipasi mahasiswa dalam olahraga kelompok.

3. Diharapkan institusi pendidikan sebaiknya lebih memprioritaskan inisiatif untuk memfasilitasi aktivitas fisik di kalangan mahasiswa sebagai cara untuk meningkatkan kesejahteraan dan mencegah masalah kesehatan mental di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Supradewi, R. (2022). Trend penelitian kesehatan mental remaja di indonesia dan faktor yang mempengaruhi: literature review. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, 1(1), 41–51. <https://doi.org/10.55116/SPICM.V1I1.6>
- Al Ansori, A. N. (2022). 1 dari 7 Remaja Usia 10-19 Alami Masalah Kesehatan Mental Seperti Burnout dan Anxiety. *Liputan6*.
- Alexander, M. (2020). Fasilitas Rekreasi Interaktif Tanaman Hias di Kedoya Utara. *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (Stupa)*, 2(2), 2013. <https://doi.org/10.24912/stupa.v2i2.8527>
- Almojali, A. I., Almalki, S. A., Alothman, A. S., Masuadi, E. M., & Alaqeel, M. K. (2017). The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. *Journal of Epidemiology and Global Health*, 7(3), 169–174. <https://doi.org/10.1016/j.jegh.2017.04.009>
- Aminuddin, M., Sholichin, Rahmadhani, S., & Mimia, E. (2022). Hubungan Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Fisik di Era Pandemi Covid-19. *Husada Mahakam: Jurnal Kesehatan*, 12(1), 1–0.
- Ardhiarto, D., Suryanto, & Widyastuti, S. (2024). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kesehatan Mental Member Fithub BSB Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 12(1), 1–8.
- Bao, F. A., Nenobais, F. M., & Mandala, E. R. (2022). Hubungan Kebiasaan Berolahraga dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana saat Masa Pandemi COVID-19. *CHMK Applied Scientific Journal*, 5(1), 47–56.
- Calvarese, M. (2015). The effect of gender on stress factors: An exploratory study among university students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 20(sup1), 180–190. <https://doi.org/10.1080/02673843.2015.1034738>
- Christina, N., Nurhidayah, I., & Putri, R. A. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres pada Siswi SLTA Kota Batam Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK)*, 16(1), 13–21.
- De Nys, K., Meeusen, R., & Roelands, B. (2022). The effects of physical activity on cortisol and sleep: A systematic review and meta-analysis. *Physiology & Behavior*, 250, 113818.
- Giannopoulou, I., Efstathiou, V., Triantafyllou, G., Κορκολιάκου, Π., & Douzenis, A. (2021). Adding stress to the stressed: Senior high school students' mental health amidst the COVID-19 nationwide lockdown in Greece. *Psychiatry Research*, 295, 113560.

- Huo, M. and Yang, Z. (2023). Exercise, Depression, and Anxiety in Young People: A Cross-Sectional Survey. *International Journal of Mental Health Promotion*, 25(4), 551-562.
- Isrokatun, I., Rahayu, M., & Dewi, W. P. (2022). Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Kesehatan Mentalpeserta Didik di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Basicedu*, 6(1), 834–851.
- Kemenkes. (2018). Pengertian Kesehatan Mental. Ayosehat. <https://ayosehat.kemkes.go.id/pengertian-kesehatanmental>.
- Kim, J. H., & McKenzie, T. L. (2014). The impacts of physical exercise on stress coping and well-being in university students in the context of leisure. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12(4), 367–385.
- Kovess-Masféty, V., Leray, E., Denis, L., Husky, M. M., Pitrou, I., & Bodeau-Livinec, F. (2016). Mental health of college students and their non-college-attending peers: results from a large French cross-sectional survey. *BMC Psychology*, 4(1).
- Nugroho, A., & Lestari, S. (2019). Perbandingan tingkat stres antara mahasiswa yang aktif dan tidak aktif dalam kegiatan olahraga kampus [Skripsi, Universitas Negeri Jakarta].
- Philana, R. A., Nurullita, W., & Widyastuti, Y. (2024). Pengaruh Aktivitas Olahraga terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Tahun Pertama dan Kedua. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education*, 13(1), 1–8.
- Ramadhani. (2019). Hubungan antara aktivitas olahraga rekreasi dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta [Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta].
- Ramadhiani, I. N., Ummul, T., Azzahra, R. A. N., & Karyani, U. (2022). Tingkat Depresi Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Insight*, 6(2), 145-156.
- Romero, C., Rodríguez-Almagro, J., Onieva-Zafra, M. D., Parra-Fernández, M. L., Prado-Laguna, M. d. C., & Hernández-Martínez, A. (2020). Physical Activity and Sedentary Lifestyle in University Students: Changes during Confinement Due to the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6567.
- Schultchen, D., нталья, S., нталья, F., & Schneider, S. (2019). Bidirectional Relationship of Stress and Affect with Physical Activity and Healthy Eating. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(21), 4148.

- Siby, A. A., & Kasingku, A. (2024). Pengaruh Rekreasi sebagai Sarana Pendidikan dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 175–181
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R7D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhayat. (2023). Hubungan olahraga rekreasi terhadap tingkat stres mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia [Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia].