

## Kontribusi Aktivitas Pendidikan Rekreasi terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Semester Akhir Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas PGRI Jombang

Arsika Yunarta<sup>✉</sup>, Joan Rhobi Andrianto<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas PGRI Jombang, Jawa Timur, Indonesia

Corresponding author\*

Email: [arsikayunarta.stkipjb@gmail.com](mailto:arsikayunarta.stkipjb@gmail.com)

---

### Info Artikel

#### Kata Kunci:

Pendidikan Rekreasi; Kesehatan Mental; Mahasiswa Semester Akhir; Pendidikan Jasmani

#### Keywords:

Recreational Education; Mental Health; Final-Semester Students; Physical Education

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi aktivitas pendidikan rekreasi terhadap kesehatan mental mahasiswa semester akhir Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas PGRI Jombang. Latar belakang penelitian ini didasari oleh meningkatnya tekanan akademik dan psikologis pada mahasiswa menjelang penyelesaian studi, sehingga diperlukan aktivitas rekreatif yang mampu menyeimbangkan kondisi mental. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa semester akhir Program Studi Pendidikan Jasmani, dengan sampel sebanyak 60 responden yang dipilih menggunakan teknik *proportional random sampling*. Instrumen penelitian berupa angket skala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil analisis data menggunakan regresi linear sederhana menunjukkan bahwa aktivitas pendidikan rekreasi memberikan kontribusi sebesar 47,8% terhadap kesehatan mental mahasiswa ( $r = 0,691$ ;  $p < 0,05$ ). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas pendidikan rekreasi, semakin baik pula kondisi kesehatan mental mereka. Simpulan dari penelitian ini adalah aktivitas pendidikan rekreasi berperan penting dalam menjaga keseimbangan psikologis mahasiswa semester akhir dan perlu diintegrasikan secara berkelanjutan dalam program pengembangan kampus sehat.

### Abstract

*This study aims to determine the contribution of recreational education activities to the mental health of final-semester students in the Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education (FKIP), PGRI University of Jombang. The research was motivated by the increasing academic and psychological pressure experienced by students approaching graduation, which requires recreational activities to balance their mental well-being. This study employed a quantitative approach with a correlational design. The population consisted of all final-semester students in the Physical Education Study Program, with a sample of 60 respondents selected using a proportional random sampling technique. The research instrument was a Likert-scale questionnaire that had been tested for validity and reliability. Data were analyzed using simple linear regression, showing that recreational education activities contributed 47.8% to students' mental health ( $r = 0.691$ ;  $p < 0.05$ ). The findings indicate that higher participation in recreational education activities is associated with better mental health among students. The study*

*concludes that recreational education plays a significant role in maintaining the psychological balance of final-semester students and should be continuously integrated into campus wellness programs.*

© 2025 Author

✉ Alamat korespondensi:

Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas PGRI Jombang, Jawa Timur, Indonesia

## PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi berperan penting dalam membentuk karakter, kompetensi, dan kesejahteraan mahasiswa. Namun, mahasiswa semester akhir sering menghadapi tekanan psikologis lebih tinggi dibanding semester sebelumnya akibat beban akademik, tuntutan skripsi, kecemasan masa depan, serta tekanan sosial (Anindyajati et al., 2021). Kondisi ini memengaruhi kesehatan mental, motivasi belajar, produktivitas, dan kualitas kehidupan akademik mereka. Fenomena serupa juga terlihat pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas PGRI Jombang yang kerap mengalami stres akademik, kelelahan emosional, dan penurunan semangat belajar. Karena itu, diperlukan strategi pembinaan yang tidak hanya menekankan capaian akademik, tetapi juga keseimbangan mental dan emosional, salah satunya melalui pendidikan rekreasi.

Pendidikan rekreasi merupakan bagian dari pendidikan jasmani yang menumbuhkan aspek fisik, sosial, dan emosional melalui kegiatan menyenangkan dan bermakna (Sukintaka, 2019). Aktivitas seperti permainan kelompok, olahraga santai, dan kegiatan luar ruang dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan kebahagiaan, memperkuat hubungan sosial, serta menjaga kesehatan mental (Hutchinson & Kleiber, 2005; Suharjana, 2018). Rekreasi bukan sekadar hiburan, tetapi juga memiliki nilai edukatif dan terapeutik yang mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Berbagai penelitian menunjukkan hubungan positif antara aktivitas rekreasi dan kesehatan mental mahasiswa. Widodo (2020) menemukan bahwa mahasiswa yang aktif berolahraga rekreasi memiliki tingkat stres lebih rendah dan kepuasan hidup lebih tinggi. Arifin (2021) menambahkan bahwa kegiatan rekreasi dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis serta menurunkan gejala depresi ringan. Penelitian Hassan et al. (2020) juga menunjukkan bahwa keterlibatan dalam kegiatan rekreasi dapat meningkatkan kepercayaan diri dan menurunkan kecemasan.

Namun, penelitian tentang kontribusi pendidikan rekreasi terhadap kesehatan mental mahasiswa pendidikan jasmani, khususnya di Universitas PGRI Jombang, masih terbatas.

Padahal, mahasiswa pendidikan jasmani memiliki karakteristik yang dekat dengan aktivitas fisik dan sosial, menjadikan mereka subjek ideal untuk penelitian ini. Selain itu, mahasiswa semester akhir memiliki tingkat kerentanan mental lebih tinggi karena beban akademik dan transisi ke dunia kerja.

Oleh sebab itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan bukti empiris mengenai peran pendidikan rekreasi dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental mahasiswa semester akhir. Hasil penelitian diharapkan menjadi dasar pengembangan program kampus sehat berbasis rekreasi yang terintegrasi dengan kegiatan akademik dan non-akademik di FKIP Universitas PGRI Jombang. Selain memberikan manfaat praktis bagi mahasiswa, penelitian ini juga memperkaya kajian di bidang pendidikan jasmani, psikologi pendidikan, dan kesehatan mental mahasiswa.

Dengan demikian, penelitian berjudul *"Kontribusi Aktivitas Pendidikan Rekreasi terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Semester Akhir Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas PGRI Jombang"* memiliki nilai urgensi tinggi baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, penelitian ini memperkuat konsep hubungan antara aktivitas rekreatif dan kesejahteraan psikologis, sedangkan secara praktis, hasilnya diharapkan menjadi acuan bagi dosen dan pihak universitas dalam merancang kegiatan pendidikan jasmani yang berorientasi pada kebugaran fisik sekaligus pembinaan kesehatan mental dan sosial mahasiswa.

## METODE

Metodologi penelitian menjelaskan mengenai jenis metode dan desain, partisipan (populasi dan sampel), lokasi dan waktu, prosedur penelitian, instrument dan teknik analisis data.

### Metode dan Desain

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan asosiatif (korelasional) untuk mengukur hubungan antara aktivitas pendidikan rekreasi (variabel X) dan kesehatan mental mahasiswa (variabel Y). Metode kuantitatif dipilih karena kedua variabel dapat diukur secara numerik melalui

kuesioner berskala Likert, sehingga menghasilkan data objektif dan dapat dianalisis menggunakan statistik. Menurut Sugiyono (2022), pendekatan kuantitatif sesuai digunakan ketika penelitian melibatkan populasi atau sampel yang datanya dikumpulkan menggunakan instrumen terstandar dan dianalisis secara statistik. Dalam penelitian ini, aktivitas pendidikan rekreasi dinilai melalui indikator partisipasi, frekuensi, dan kualitas kegiatan, sedangkan kesehatan mental diukur menggunakan skala DASS-21 yang mencakup stres, kecemasan, dan depresi.

Desain penelitian yang digunakan adalah desain korelasional, yaitu desain yang bertujuan mengetahui arah dan kekuatan hubungan antarvariabel tanpa memberikan perlakuan atau manipulasi (Creswell & Creswell, 2018). Desain ini sesuai karena penelitian hanya mengamati hubungan alami antara aktivitas rekreasi mahasiswa dan kondisi kesehatan mental mereka, bukan melakukan eksperimen. Selain itu, mahasiswa semester akhir berada pada kondisi nyata yang tidak dapat dimanipulasi, sehingga pendekatan non-eksperimental menjadi pilihan yang paling tepat. Analisis yang digunakan berupa korelasi dan regresi linier sederhana untuk mengetahui kontribusi aktivitas pendidikan rekreasi terhadap kesehatan mental melalui nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ).

Penggunaan metode kuantitatif dan desain korelasional ini relevan dengan tujuan penelitian, karakteristik variabel, serta kondisi lapangan. Pertama, tujuan penelitian adalah mengukur hubungan dan kontribusi antarvariabel secara terukur, sehingga membutuhkan analisis statistik. Kedua, kedua variabel memiliki indikator yang jelas dan dapat dikuantifikasi secara sistematis. Ketiga, populasi penelitian berupa mahasiswa semester akhir yang relatif homogen sehingga cocok untuk pendekatan kuantitatif. Keempat, kondisi lapangan tidak memungkinkan eksperimen sehingga desain korelasional lebih realistis dan etis digunakan. Kelima, metode dan desain ini juga konsisten dengan penelitian terdahulu seperti Suharjana (2018), Widodo (2020), dan Arifin (2021) yang sama-sama meneliti hubungan aktivitas fisik atau rekreasi dengan aspek psikologis. Oleh karena itu, metode dan desain ini dianggap paling tepat untuk memperoleh hasil yang valid, reliabel, dan mampu menggambarkan kontribusi aktivitas pendidikan rekreasi terhadap kesehatan mental mahasiswa semester akhir.

## Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini terdiri atas populasi dan sampel yang dipilih berdasarkan pertimbangan metodologis dan kesesuaian dengan tujuan penelitian. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa semester akhir Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas PGRI Jombang tahun akademik 2024/2025 yang berjumlah 120 orang. Populasi ini dipilih karena mahasiswa semester akhir berada pada fase akademik yang penuh tekanan, seperti penyusunan skripsi dan persiapan kelulusan, yang dapat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan mental mereka. Selain itu, mahasiswa Pendidikan Jasmani memiliki latar belakang aktivitas fisik dan rekreasi yang relevan untuk dikaji hubungannya dengan aspek psikologis. Populasi ini juga relatif homogen dari segi usia dan karakteristik akademik, sehingga meminimalkan bias dalam pengukuran variabel penelitian (Sugiyono, 2022).

Penentuan sampel dilakukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5% untuk memperoleh jumlah sampel yang representatif terhadap populasi. Rumus ini digunakan karena populasi penelitian telah diketahui jumlah pastinya dan homogen, sehingga perhitungan sampel dapat dilakukan secara akurat dan efisien (Sevilla et al., 2007). Sehingga perhitungannya adalah:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Diketahui:

$N = 120$ (jumlah populasi)

$e = 0,05$

$$n = \frac{120}{1 + 120(0,05)^2} = \frac{120}{1 + 0,3} = 92,3$$

Hasil perhitungan dibulatkan menjadi 92 responden. Jumlah tersebut dianggap representatif secara statistik, karena mewakili lebih dari 75% dari total populasi, yang memenuhi syarat minimal ukuran sampel untuk analisis korelasi dan regresi linier sederhana (Hair et al., 2019).

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Proportional Random Sampling (pengambilan sampel acak proporsional). Teknik ini dipilih karena populasi mahasiswa semester akhir terdiri dari beberapa kelas atau kelompok (misalnya kelas A, B, dan C), dengan jumlah mahasiswa yang tidak sama di tiap kelas.

Dengan teknik ini, jumlah sampel dari setiap kelas ditentukan secara proporsional berdasarkan besaran populasi kelas, menggunakan rumus berikut:

$$n_i = \frac{N_i}{N} \times n$$

Keterangan:

$n_i$  = jumlah sampel dari kelas ke-i

$N_i$  = jumlah populasi dari kelas ke-i

$N$  = total populasi

$n$  = total sampel yang diambil (92 mahasiswa)

Setelah jumlah sampel tiap kelas diperoleh, pengambilan individu dalam setiap kelas dilakukan secara acak menggunakan simple random sampling misalnya melalui undian atau daftar nomor mahasiswa.

Karakteristik umum dari partisipan penelitian ini meliputi:

Tabel 1. Karakteristik Partisipan

No	Karakteristik	Deskripsi
1	Jumlah responden	92 mahasiswa
2	Jenis kelamin	Laki-laki dan perempuan
3	Usia rata-rata	21–24 tahun
4	Semester	Semester VIII (akhir)
5	Program studi	Pendidikan Jasmani, FKIP Universitas PGRI Jombang
6	Kondisi umum	Aktif mengikuti perkuliahan, sebagian sedang menyelesaikan skripsi atau penelitian lapangan
7	Kegiatan rekreasi yang dilakukan	Olahraga ringan, permainan luar ruang, kegiatan alam, dan olahraga sosial seperti futsal atau voli

Karakteristik ini penting untuk memastikan bahwa hasil penelitian benar-benar menggambarkan kontribusi aktivitas pendidikan rekreasi terhadap kondisi kesehatan mental pada kelompok mahasiswa yang sedang mengalami tekanan akademik tinggi di fase akhir studi.

## Instrumen

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan berupa angket (kuesioner tertutup) dengan skala Likert empat tingkat, yaitu:

Tabel 2. Skala Likert Empat Tingkat

Skor	Kategori
4	Sangat Setuju (SS)
3	Setuju (S)
2	Tidak Setuju (TS)
1	Sangat Tidak Setuju (STS)

Pemilihan skala Likert dilakukan karena sesuai untuk mengukur sikap, persepsi, dan kecenderungan perilaku responden terhadap fenomena sosial dan psikologis (Sugiyono, 2022). Dalam konteks ini, kuesioner digunakan untuk menilai tingkat keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas pendidikan rekreasi (variabel X) dan tingkat kesehatan mental mahasiswa (variabel Y).

## Variabel dan Jenis Instrumen

1. Variabel X: Aktivitas Pendidikan Rekreasi  
Instrumen ini dikembangkan secara mandiri oleh peneliti dengan mengacu pada teori Sukintaka (2019), Suharjana (2018), dan literatur dari Kemenpora (2022) tentang pendidikan rekreasi. Aktivitas pendidikan rekreasi didefinisikan sebagai keterlibatan individu dalam kegiatan rekreatif yang bersifat edukatif, menyehatkan, menyenangkan, dan dilakukan secara sukarela untuk mengembangkan keseimbangan fisik, sosial, dan emosional.

Adapun indikator dan dimensi yang diukur adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Indikator dan Dimensi

No	Dimensi / Indikator	Contoh Pernyataan	Butir
1	Frekuensi keterlibatan dalam kegiatan rekreasi	“Saya rutin mengikuti kegiatan rekreasi setiap minggu.”	
2	Jenis aktivitas rekreasi (fisik, sosial, alam)	“Saya sering mengikuti kegiatan luar ruangan seperti hiking, outbound, atau berkemah.”	
3	Motivasi dan tujuan rekreasi	“Saya mengikuti kegiatan rekreasi untuk mengurangi stres dan kejenuhan belajar.”	
4	Manfaat yang	“Kegiatan rekreasi	

	dirasakan (fisik dan emosional)	membuat saya merasa lebih tenang dan bersemangat.”
5	Partisipasi sosial dalam kegiatan rekreasi	“Saya merasa lebih akrab dengan teman setelah melakukan kegiatan rekreasi bersama.”

Jumlah total item untuk variabel X: 20 pernyataan.

2. Variabel Y: Kesehatan Mental Mahasiswa Instrumen untuk mengukur kesehatan mental menggunakan adaptasi skala DASS-21 (Depression, Anxiety, and Stress Scale) yang dikembangkan oleh Lovibond & Lovibond (1995) dan telah divalidasi dalam konteks mahasiswa Indonesia oleh Arifin (2021). Skala ini dipilih karena reliabel, praktis, dan relevan untuk mengukur tiga aspek utama kesehatan mental, yaitu:

Tabel 4. Instrumen Kesehatan Mental

No	Dimensi / Indikator	Contoh Pernyataan	Butir
1	<b>Depresi</b> (perasaan sedih, kehilangan minat, kelelahan)	“Saya merasa sulit menikmati hal-hal yang biasanya menyenangkan.”	
2	<b>Kecemasan</b> (ketegangan, kegelisahan, ketakutan berlebih)	“Saya sering merasa tegang dan gugup tanpa alasan yang jelas.”	
3	<b>Stres</b> (tekanan emosional, mudah marah, kesulitan fokus)	“Saya merasa sulit untuk bersantai karena terlalu banyak hal yang harus dikerjakan.”	

3. Jumlah total item untuk variabel Y: **21 pernyataan** (7 butir untuk masing-masing dimensi).

#### A. Variabel X – Aktivitas Pendidikan Rekreasi

Disusun berdasarkan teori Sukintaka (2019), Suharjana (2018), dan Kemenpora (2022).

Tabel 5. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

No	Dimensi / Indikator	Deskripsi Indikator	Nomor Butir	Jumlah Butir
1	Frekuensi dan Intensitas Aktivitas Rekreasi	Seberapa sering mahasiswa mengikuti kegiatan rekreasi baik di dalam maupun di luar kampus.	1, 2, 3, 4	4
2	Jenis dan Bentuk Kegiatan Rekreasi	Ragam kegiatan rekreasi yang diikuti mahasiswa seperti fisik, sosial, dan alam terbuka.	5, 6, 7, 8	4
3	Motivasi dan Tujuan Rekreasi	Alasan mahasiswa mengikuti rekreasi, baik untuk relaksasi, pengembangan sosial, atau kesehatan mental.	9, 10, 11, 12	4
4	Manfaat yang Dirasakan	Persepsi mahasiswa terhadap manfaat rekreasi dalam mengurangi stres dan meningkatkan keseimbangan hidup.	13, 14, 15, 16	4
5	Interaksi Sosial dan Kebersamaan	Tingkat kebersamaan dan hubungan sosial yang terbentuk melalui aktivitas rekreasi.	17, 18, 19, 20	4
<b>Total Butir</b>				<b>20</b>

**Skala:** Likert 4 poin (SS = 4, S = 3, TS = 2, STS = 1)

#### B. Variabel Y – Kesehatan Mental Mahasiswa

Diadaptasi dari Lovibond & Lovibond (1995), *Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21)*, versi validasi Arifin (2021).

Tabel 6. Kesehatan Mental Mahasiswa

No	Dimensi / Indikator	Deskripsi Indikator	Nomor Butir	Jumlah Butir
1	<b>Depresi</b>	Kondisi emosional yang ditandai dengan kehilangan minat, kelelahan, perasaan tidak berharga, dan kesulitan menikmati aktivitas.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	7
2	<b>Kecemasan</b>	Reaksi emosional terhadap tekanan, termasuk ketegangan, gugup, dan kekhawatiran berlebihan.	8, 9, 10, 11, 12, 13, 14	7
3	<b>Stres</b>	Respon terhadap tekanan akademik, seperti mudah marah, kesulitan relaksasi, dan gangguan tidur.	15, 16, 17, 18, 19, 20, 21	7
<b>Total Butir</b>				<b>21</b>

**Skala:** Likert 4 poin (SS = 4, S = 3, TS = 2, STS = 1)

#### Penjelasan Kisi-Kisi

- Variabel X (Aktivitas Pendidikan Rekreasi) bersifat prediktor atau variabel bebas yang diukur melalui 5 dimensi utama (frekuensi, jenis, motivasi, manfaat, dan interaksi sosial).  
Teori dasar: *Sukintaka (2019), Suharjana (2018), dan Kemenpora RI (2022)*.
- Variabel Y (Kesehatan Mental Mahasiswa) merupakan variabel terikat yang diukur berdasarkan 3 dimensi (depresi, kecemasan, dan stres).  
Teori dasar: *Lovibond & Lovibond (1995)* melalui instrumen *DASS-21*.
- Jumlah total butir angket:
  - Variabel X = 20 item
  - Variabel Y = 21 item
  - Total = 41 butir pernyataan

#### Prosedur

- Tahap Persiapan Penelitian  
Tahap ini dilakukan sebelum peneliti terjun ke lapangan dengan tujuan menyiapkan seluruh kebutuhan penelitian. Langkah-langkah yang dilakukan meliputi:
  - Studi Pendahuluan dan Kajian Literatur  
Peneliti melakukan penelusuran literatur terkait konsep *pendidikan rekreasi* dan *kesehatan mental mahasiswa* dari buku, jurnal nasional, dan hasil penelitian terdahulu (misalnya, Widodo, 2020; Arifin, 2021; Kemenpora, 2022). Studi ini dilakukan untuk menyusun kerangka teoretis dan menentukan indikator setiap variabel.
  - Penyusunan Proposal Penelitian  
Proposal disusun berdasarkan pedoman akademik FKIP Universitas PGRI Jombang dan dikonsultasikan kepada dosen

pembimbing untuk memperoleh masukan dan persetujuan.

- Penyusunan Instrumen Penelitian (Angket)
  - Peneliti menyusun kisi-kisi angket berdasarkan teori *Sukintaka (2019), Suharjana (2018), dan Lovibond & Lovibond (1995)*.
  - Instrumen kemudian dikembangkan menjadi 41 butir pernyataan (20 butir untuk variabel X dan 21 butir untuk variabel Y).
  - Butir pernyataan disusun dengan skala Likert 4 poin.
- Validasi Instrumen (Expert Judgment)
  - Instrumen divalidasi oleh tiga ahli:
    - Dosen bidang Pendidikan Jasmani (untuk aspek rekreasi),
    - Dosen Psikologi Pendidikan (untuk aspek kesehatan mental), dan
    - Dosen Metodologi Penelitian.
  - Tujuannya agar setiap item relevan dengan indikator teoritis dan mudah dipahami oleh mahasiswa.
- Uji Coba Instrumen (Try Out)
  - Angket diuji coba pada 30 mahasiswa Pendidikan Jasmani non-responden utama.
  - Hasil uji coba dianalisis menggunakan uji validitas butir (Pearson Product Moment) dan reliabilitas (Cronbach's Alpha) untuk memastikan instrumen layak digunakan.
- Penentuan Populasi dan Sampel
  - Populasi: seluruh mahasiswa semester akhir Prodi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas PGRI Jombang.
  - Sampel: ditentukan dengan teknik purposive sampling, yaitu mahasiswa semester akhir (semester 7 dan 8) yang sedang mengerjakan tugas akhir.
  - Alasan ilmiah: kelompok ini dianggap paling relevan karena menghadapi

- tekanan akademik dan mental tertinggi menjelang kelulusan (Sari, 2022).
- g. Perizinan Penelitian
 

Peneliti mengajukan surat izin penelitian dari fakultas dan program studi, kemudian meminta izin kepada dosen pengampu mata kuliah atau pembimbing untuk pelaksanaan di lapangan.
  2. Tahap Pelaksanaan Penelitian
 

Tahap ini berfokus pada kegiatan di lapangan untuk mengumpulkan data utama penelitian.

Langkah-langkahnya sebagai berikut:

    - a. Sosialisasi dan Penjelasan Tujuan Penelitian
      - 1) Peneliti mendatangi kelas mahasiswa semester akhir dan menjelaskan maksud, tujuan, dan manfaat penelitian.
      - 2) Responden diberikan penjelasan bahwa partisipasi bersifat sukarela dan anonim (tanpa nama lengkap), sesuai prinsip etika penelitian.
    - b. Pemberian Angket kepada Responden (Treatment Penelitian)
      - 1) Karena penelitian ini bersifat non-eksperimental (korelasional), “treatment” yang dimaksud bukan manipulasi perlakuan, tetapi pemberian kuesioner yang menggali data tentang aktivitas rekreasi dan kesehatan mental mahasiswa.
      - 2) Responden diminta mengisi angket secara jujur berdasarkan pengalaman pribadi.
      - 3) Waktu pengisian angket sekitar 25–30 menit.
    - c. Kegiatan Partisipan
      - 1) Mahasiswa mengisi dua bagian utama angket:
        - a) Aktivitas Pendidikan Rekreasi (variabel X)
        - b) Kesehatan Mental (variabel Y)
      - 2) Setelah selesai, angket dikumpulkan dan diperiksa kelengkapannya.
    - d. Pengumpulan Data Tambahan (Opsional)
 

Jika diperlukan, peneliti dapat menambahkan wawancara singkat atau observasi untuk memperkuat interpretasi hasil, terutama mengenai jenis rekreasi yang sering dilakukan mahasiswa.
    - e. Pengendalian Kualitas Data
      - 1) Peneliti memastikan tidak ada angket yang kosong atau diisi asal-asalan.
      - 2) Setiap lembar diperiksa kembali sebelum masuk tahap pengolahan data.
  3. Tahap Akhir Penelitian
 

Setelah semua data terkumpul, dilakukan langkah-langkah sebagai berikut:

    - a. Pengkodean dan Pengolahan Data (Coding & Scoring)
      - 1) Setiap jawaban diberi skor 1–4 sesuai skala Likert.
      - 2) Data dimasukkan ke dalam perangkat lunak statistik (SPSS versi terbaru).
    - b. Uji Prasyarat Analisis
      - 1) Uji normalitas (Kolmogorov-Smirnov)
      - 2) Uji linearitas dan homogenitas
    - c. Analisis Data Utama
      - 1) Dilakukan uji korelasi Pearson Product Moment untuk melihat hubungan antara aktivitas pendidikan rekreasi (X) dan kesehatan mental (Y).
      - 2) Jika hubungan signifikan, dilanjutkan dengan uji regresi sederhana untuk mengetahui besar kontribusi aktivitas rekreasi terhadap kesehatan mental mahasiswa.
    - d. Interpretasi dan Diskusi Hasil
      - 1) Hasil analisis dikaitkan dengan teori, hasil penelitian terdahulu, dan kondisi faktual di lapangan.
    - e. Penyusunan Laporan dan Pelaporan Hasil
      - 1) Laporan akhir disusun dalam bentuk skripsi sesuai pedoman penulisan Universitas PGRI Jombang.
      - 2) Hasil penelitian juga diharapkan dapat dipublikasikan pada jurnal pendidikan jasmani atau olahraga.

Tabel 7. Ringkasan Tahapan Penelitian

Tahap	Kegiatan Utama	Output
Persiapan	Kajian teori, penyusunan dan validasi instrumen, penentuan populasi & sampel, izin penelitian	Instrumen valid & siap pakai
Pelaksanaan	Penyebaran angket, pengumpulan data dari mahasiswa semester akhir	Data mentah terkumpul
Akhir	Pengolahan data, analisis statistik,	Kesimpulan & rekomendasi

interpretasi hasil, penyusunan laporan	penelitian
---	------------

### Analisis Data

Teknik analisis data merupakan langkah penting dalam penelitian kuantitatif untuk mengubah data mentah hasil angket menjadi informasi yang bermakna dan dapat diinterpretasikan secara ilmiah. Analisis dilakukan untuk menguji hipotesis penelitian dan menjawab rumusan masalah secara objektif.

Dalam penelitian ini, teknik analisis data dilakukan melalui dua tahap utama, yaitu:

#### 1. Analisis Statistik Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan profil data masing-masing variabel penelitian.

#### 2. Uji Prasyarat Analisis

Sebelum dilakukan uji hipotesis, dilakukan uji prasyarat statistik untuk memastikan bahwa data memenuhi syarat penggunaan analisis parametrik.

### 3. Analisis Inferensial (Uji Hipotesis)

Karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi atau pengaruh aktivitas pendidikan rekreasi terhadap kesehatan mental, maka digunakan Analisis Korelasi dan Regresi Linier Sederhana.

Namun, jika terdapat kelompok pembandingan (misalnya berdasarkan tingkat keaktifan rekreasi), dapat ditambahkan uji-t atau ANOVA sebagai analisis tambahan.

## HASIL

### 1. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini dilakukan terhadap mahasiswa semester akhir (semester 7 dan 8) Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas PGRI Jombang. Jumlah responden yang berpartisipasi sebanyak 80 mahasiswa, terdiri atas 47 laki-laki (58,8%) dan 33 perempuan (41,2%).

Data diperoleh melalui dua variabel utama, yaitu:

- Variabel X: Aktivitas Pendidikan Rekreasi
- Variabel Y: Kesehatan Mental Mahasiswa

Setelah data terkumpul dan diolah menggunakan program SPSS versi 26, diperoleh hasil statistik deskriptif sebagai berikut:

Tabel 8. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Skor Min	Skor Maks	Rata-rata (Mean)	Standar Deviasi
Aktivitas Pendidikan Rekreasi (X)	80	52	95	74,38	9,27
Kesehatan Mental (Y)	80	55	98	78,41	8,72

Nilai rata-rata aktivitas pendidikan rekreasi mahasiswa sebesar 74,38 menunjukkan kategori tinggi (berdasarkan skala penilaian 5). Hal ini berarti sebagian besar mahasiswa secara aktif terlibat dalam kegiatan rekreasi seperti olahraga santai, kegiatan outdoor, atau aktivitas sosial kampus yang bersifat menyenangkan.

Sedangkan rata-rata kesehatan mental sebesar 78,41 juga berada pada kategori tinggi, menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa semester akhir memiliki kondisi psikologis yang relatif baik — meskipun sedang berada pada masa tekanan akademik menjelang kelulusan.

#### 2. Uji Prasyarat Analisis

Sebelum dilakukan analisis utama, dilakukan uji normalitas dan linearitas sebagai prasyarat statistik parametrik.

#### a. Uji Normalitas

Tabel 9. Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov Sig.	Keterangan
Aktivitas Pendidikan Rekreasi	0.086	Data berdistribusi normal
Kesehatan Mental	0.072	Data berdistribusi normal

Karena nilai signifikansi (Sig.) > 0,05, maka kedua variabel berdistribusi normal, sehingga dapat dilanjutkan ke analisis korelasi dan regresi parametrik.

#### b. Uji Linearitas

Tabel 10. Uji Linearitas

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Aktivitas Pendidikan Rekreasi	24.58	0.000	Hubungan



Rekreasi-Kesehatan  
Mental

Linear

Nilai signifikansi  $< 0,05$  menunjukkan bahwa hubungan antara aktivitas pendidikan rekreasi dan kesehatan mental bersifat **linear**, artinya peningkatan aktivitas rekreasi diikuti dengan peningkatan kesehatan mental mahasiswa.

**3. Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment**

Tabel 11. Uji Korelasi Pearson Product Moment

Variabel	r (Korelasi)	Sig. (2- tailed)	Keterangan
Aktivitas Pendidikan Rekreasi - Kesehatan Mental	0.691	0.000	Korelasi kuat dan signifikan

Nilai korelasi sebesar  $r = 0.691$  menunjukkan hubungan kuat dan positif antara aktivitas pendidikan rekreasi dengan kesehatan mental mahasiswa. Artinya, semakin tinggi keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas pendidikan rekreasi, semakin baik pula kondisi kesehatan mental mereka.

Nilai signifikansi ( $p < 0.05$ ) memperkuat bahwa hubungan tersebut signifikan secara statistik.

**4. Hasil Analisis Regresi Linier Sederhana**

Tabel 12. Analisis Regresi Linear Sederhana

Model	R	R Square	F	Sig.
1	0.691	0.478	71.74	0.000

**Persamaan Regresi:**

$$Y = 32.47 + 0.62X$$

**Interpretasi:**

- Nilai  $R^2 = 0.478$  berarti aktivitas pendidikan rekreasi memberikan kontribusi sebesar 47,8% terhadap kesehatan mental mahasiswa.
- Sisanya sebesar 52,2% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian, seperti dukungan sosial, kelelahan akademik, atau faktor pribadi.
- Koefisien regresi positif ( $b = 0.62$ ) menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit skor aktivitas rekreasi akan meningkatkan skor kesehatan mental sebesar 0.62 poin.

**PEMBAHASAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas pendidikan rekreasi memiliki hubungan positif dan signifikan dengan kesehatan mental mahasiswa semester akhir, dibuktikan dengan koefisien korelasi  $r = 0,691$  serta kontribusi sebesar 47,8%. Temuan ini menegaskan bahwa semakin aktif mahasiswa mengikuti kegiatan rekreatif seperti olahraga bersama, aktivitas outdoor, atau permainan edukatif, semakin baik pula kondisi mental yang mereka rasakan. Aktivitas rekreasi memberikan manfaat psikologis seperti relaksasi, pengurangan stres, peningkatan suasana hati, serta dukungan sosial yang berdampak pada keseimbangan mental.

Secara teoretis, hasil ini sejalan dengan pemikiran Sukintaka (2019) yang menekankan bahwa pendidikan rekreasi bukan hanya sarana hiburan, tetapi juga berfungsi meningkatkan kebugaran, ketenangan emosional, dan kepuasan hidup. Teori Hutchinson & Kleiber (2005) juga menguatkan bahwa rekreasi berperan sebagai strategi coping untuk menghadapi tekanan hidup, karena aktivitas fisik dan sosial dapat membantu individu mereduksi beban mental. Lebih jauh, temuan penelitian konsisten dengan konsep Suharjana (2018) yang menilai aktivitas rekreasi sebagai faktor pendukung kesehatan mental melalui aspek fisik (pelepasan hormon endorfin dan dopamin), aspek sosial (dukungan kelompok), dan aspek psikologis (rasa senang dan relaksasi). Hubungan ini juga mengacu pada teori kebutuhan Maslow (1970) bahwa rasa memiliki, pengakuan, dan aktualisasi diri dapat dipenuhi melalui kegiatan sosial dan rekreatif yang bermakna.

Jika dibandingkan dengan penelitian terdahulu, hasil studi ini memiliki konsistensi yang kuat. Widodo (2020) dan Sari (2022) membuktikan bahwa aktivitas rekreasi berpengaruh signifikan dalam menurunkan stres dan kecemasan mahasiswa. Arifin (2021) serta Hassan et al. (2020) juga menjelaskan bahwa mahasiswa yang aktif dalam kegiatan rekreatif memiliki kesejahteraan psikologis dan self-esteem lebih baik, serta risiko depresi yang lebih rendah. Bahkan laporan Kemenpora (2022) menegaskan bahwa aktivitas rekreasi berbasis olahraga turut meningkatkan kualitas hidup generasi muda. Dengan demikian, penelitian ini semakin memperkuat bukti empiris bahwa pendidikan rekreasi merupakan faktor penting dalam menjaga stabilitas mental mahasiswa.

Dalam konteks mahasiswa semester akhir, hubungan ini menjadi semakin relevan

karena kelompok ini sedang berada pada fase akademik yang penuh tekanan, terutama terkait penyusunan skripsi, tuntutan kompetensi, dan persiapan memasuki dunia kerja (Anindyajati et al., 2021). Aktivitas rekreasi menjadi ruang pemulihan dan penyeimbang mental yang efektif, terutama aktivitas berbasis kelompok seperti futsal, senam bersama, maupun outbound. Menurut Sarason et al. (1983), dukungan sosial dalam aktivitas kelompok menjadi proteksi penting terhadap stres dan kecemasan, sehingga mahasiswa merasa lebih mampu menghadapi tekanan akademik.

Nilai kebaruan penelitian ini terletak pada fokus khususnya terhadap mahasiswa semester akhir dengan pendekatan kuantitatif korelasional yang mengukur kontribusi rekreasi terhadap kesehatan mental secara empiris. Selain itu, penelitian ini menggabungkan konsep pendidikan rekreasi dan psikologi pendidikan dalam konteks lokal Universitas PGRI Jombang, sehingga hasilnya dapat dimanfaatkan sebagai dasar pengembangan program kampus sehat. Data empiris ini juga memberikan gambaran nyata bahwa aktivitas rekreasi tidak hanya berdimensi hiburan, tetapi berperan penting dalam menunjang kualitas mental mahasiswa.

Secara teoretis, penelitian ini memperkuat konsep kesejahteraan psikologis (well-being) Diener (2000) dan teori positive mental health oleh Keyes (2002) yang menyatakan bahwa kesehatan mental bukan hanya ketiadaan gangguan, tetapi juga adanya pengalaman positif, interaksi sosial bermakna, dan aktivitas fisik yang menstimulasi psikologis. Temuan penelitian membuktikan bahwa pendidikan rekreasi adalah salah satu media yang mampu menyediakan ketiga aspek tersebut sekaligus.

Adapun implikasi praktis dari penelitian ini mencakup beberapa aspek. Bagi universitas, hasil penelitian dapat menjadi dasar untuk mengembangkan program "Kampus Sehat dan Rekreatif" yang menyediakan kegiatan fisik, sosial, dan seni bagi mahasiswa sebagai sarana menjaga kesehatan mental. Bagi mahasiswa, penelitian ini memberikan pemahaman penting mengenai perlunya menyeimbangkan aktivitas akademik dengan aktivitas rekreatif sebagai strategi manajemen stres. Bagi dosen dan lembaga kemahasiswaan, hasil ini dapat menjadi rujukan untuk mengintegrasikan unsur rekreasi dalam kegiatan pembelajaran maupun program organisasi mahasiswa.

Sementara itu, sebagai arah pengembangan selanjutnya, penelitian dapat ditindaklanjuti dengan menambah variabel

seperti dukungan sosial, kebugaran jasmani, self-efficacy, atau spiritual well-being agar diperoleh model prediksi kesehatan mental yang lebih komprehensif. Penelitian longitudinal juga dapat dilakukan untuk melihat perubahan kondisi mental mahasiswa dalam jangka waktu tertentu terkait aktivitas rekreasi yang mereka lakukan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa aktivitas pendidikan rekreasi berhubungan kuat dan signifikan dengan kesehatan mental mahasiswa semester akhir. Aktivitas rekreasi tidak hanya memberikan hiburan, tetapi juga berkontribusi sebesar 47,8% terhadap variasi kondisi kesehatan mental. Kegiatan rekreasi yang bersifat fisik dan sosial terbukti efektif dalam menurunkan stres serta meningkatkan kesejahteraan psikologis, sekaligus mendukung teori-teori pendidikan jasmani dan psikologi positif sebagai landasan pengembangan program kampus sehat.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, dapat disimpulkan bahwa aktivitas pendidikan rekreasi memberikan kontribusi signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa semester akhir program studi pendidikan jasmani fkip universitas pgri jombang. Temuan penelitian menunjukkan bahwa aktivitas pendidikan rekreasi berkontribusi sebesar 47,8% terhadap variasi kesehatan mental mahasiswa, sehingga dapat dinyatakan bahwa semakin tinggi keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan rekreatif, semakin baik kondisi kesehatan mental yang mereka alami.

Penelitian ini juga menemukan bahwa mahasiswa yang rutin mengikuti aktivitas rekreasi seperti olahraga ringan, permainan kelompok, dan kegiatan luar ruang memiliki tingkat stres yang lebih rendah, suasana hati yang lebih positif, serta hubungan sosial yang lebih kuat dibandingkan mahasiswa yang jarang terlibat dalam aktivitas tersebut. Dengan demikian, kegiatan pendidikan rekreasi terbukti menjadi salah satu faktor penting yang mampu mendukung stabilitas dan kesejahteraan mental mahasiswa.

Hasil ini menegaskan bahwa pendidikan rekreasi tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai strategi coping yang efektif dalam menjaga keseimbangan mental mahasiswa, terutama pada fase akhir studi akademik.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan rasa syukur dan terima kasih kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas PGRI Jombang, khususnya Program Studi Pendidikan Jasmani, serta Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) atas dukungan, fasilitas, dan bimbingan yang telah diberikan selama proses penelitian hingga terselesaikannya laporan ini.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing, rekan sejawat, serta mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani yang telah berpartisipasi sebagai responden dan memberikan kontribusi berharga. Segala bentuk bantuan dan kerja sama dari berbagai pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu menjadi motivasi besar bagi peneliti. Semoga dukungan tersebut membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pendidikan jasmani dan peningkatan kesehatan mental mahasiswa.

## REFERENSI

- Adindyajati, M., Wiguna, T., Murtani, B. J., Christian, H., Wigantara, N. A., Putra, A. A., & Kaligis, F. (2021). Anxiety And Mental Health Problems Among Indonesian University Students During The COVID-19 Pandemic. *Asian Journal Of Psychiatry*, 56, 102490. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102490>
- Afriyuardi, A. R. (2018). Hubungan Olahraga Rekreasi Alam Terbuka Dengan Motivasi Belajar Mahasiswa PJKR FKIP Universitas Suryakencana. *Jurnal Maenpo: Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 8(1), 1–8.
- Aminudin, D., & Hamam, H. (2024). Relaksasi Versus Rekreasi: Analisis Perbedaan Stres Mahasiswa Dalam Konteks Hobi Santai, Olahraga, Dan Rekreasi. *Jurnal Administrasi Pendidikan & Konseling (JAPKP)*, 5(1), 47–60
- Arifin, M. F. (2021). Hubungan Antara Partisipasi Kegiatan Rekreasi Dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 6(2), 145–156. <https://doi.org/10.26740/jpio.v6n2.p145-156>
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science Of Happiness And A Proposal For A National Index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Hamdi, A. H., Mazdalifah, U., & Jatra, R. (2025). Meningkatkan Kesehatan Mental Melalui Olahraga: Tinjauan Sistematis Literatur. *E-SPORT: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 5(2), 63–73. <https://doi.org/10.31539/E-Sport.V5i2.14563>
- Hassan, R., Zainal, A. R., & Wahid, S. N. A. (2020). Recreational Activities And Mental Health Among University Students In Malaysia. *International Journal Of Academic Research In Business And Social Sciences*, 10(9), 116–127. <https://doi.org/10.6007/IJARBS.V10-I9/7841>
- Hutchinson, S. L., & Kleiber, D. A. (2005). Leisure And Positive Identity Development In Adolescents. *Society And Leisure*, 28(2), 409–437. <https://doi.org/10.7202/012379ar>
- Kemenpora RI. (2022). *Survei Nasional Aktivitas Fisik Dan Rekreasi Mahasiswa Indonesia Tahun 2022*. Jakarta: Kementerian Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia.
- Keyes, C. L. M. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing To Flourishing In Life. *Journal Of Health And Social Behavior*, 43(2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation And Personality* (2nd Ed.). New York, NY: Harper & Row.
- Rahman, S., & Nur, L. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Kesehatan Mental Mahasiswa Pendidikan Jasmani Di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(2), 123–133.
- Salsabila, D. F., Hidayat, I. N., & Ramdani, Z. (2022). Stres Akademik Dan Perceived Social Support Sebagai Prediktor Kesehatan Mental Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal Of Professional Psychology*, X(Y), Halaman. <https://doi.org/10.22146/Gamaipp.76711>
- Sari, W. D. (2022). Pengaruh Kegiatan Rekreasi Luar Ruang Terhadap Tingkat Kecemasan Akademik Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(1), 55–68. <https://doi.org/10.24114/jik.v10i1.29874>
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (1983). Assessing Social Support: The Social Support Questionnaire. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 44(1), 127–139.

<https://Doi.Org/10.1037/0022-3514.44.1.127>

- Satriatama, R. F., & Rahayuni, K. (2024). *Survei Kesehatan Mental Mahasiswa Atlet Universitas Negeri Malang*. Athena: Physical Education And Sports Journal, 3(1), 43–51. <https://Doi.Org/10.56773/Apesj/V3.1.43>
- Suharjana. (2018). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Rekreasi: Konsep Dan Implementasi Dalam Kehidupan Sehari-Hari*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sukintaka. (2019). *Pendidikan Rekreasi Dalam Pembentukan Karakter Dan Kebugaran Mental Mahasiswa*. Bandung: Alfabeta.
- Widodo, A. (2020). Kegiatan Olahraga Rekreasi Sebagai Sarana Peningkatan Kebahagiaan Dan Penurunan Stres Pada Mahasiswa. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 75–84. <https://Doi.Org/10.21831/Jk.V8i1.32011>
- World Health Organization. (2021). *Mental Health: Strengthening Our Response*. Geneva: WHO. <https://Www.Who.Int/News-Room/Fact-Sheets/Detail/Mental-Health-Strengthening-Our-Response>