



Tren Motivasi Pada Komunitas Pelari: Apakah Kesehatan Mental Lebih Dominan Daripada Kesehatan Fisik?

Sugiati^{*1a}, Nur Afiah^{1b},

^{1ab} IAIN ParePare, Jln Amal Bakti Soreang, Parepare, Indonesia,

e-mail: ^aatisugi932@gmail.com , ^b nurafiah@iainpare.ac.id

*atisugi932@gmail.com

Received: 22 Maret 2025; Revised: 14 April 2025; Accepted: 21 April 2025

Abstract: The increasing participation in running communities has been driven by the growing awareness of the benefits of exercise for both physical and mental health. This study aims to analyze the dominant factor motivating individuals in running communities whether mental health or physical health plays a more significant role. This research employs a quantitative approach with an explanatory design, involving 65 respondents from running communities in Parepare City, selected through purposive sampling. Data were collected using a structured questionnaire measuring physical health, mental health, and sports participation motivation, with multiple linear regression as the primary data analysis technique. The findings indicate that mental health has a more significant impact on individuals' motivation to participate in running communities compared to physical health. Regression analysis reveals that mental health positively influences sports participation motivation, whereas physical health does not show a significant effect. These findings suggest that psychological factors, such as emotional well-being and stress-coping mechanisms, play a crucial role in sustaining engagement in running communities rather than physical benefits alone. The implications of this study emphasize the importance of sports-based interventions focusing on mental well-being to enhance long-term participation in physical activities.

Keywords: Sports Motivation, Mental Health, Physical health, Running community

Abstrak: Partisipasi dalam komunitas pelari mengalami peningkatan signifikan, didorong oleh kesadaran akan manfaat olahraga bagi kesehatan fisik dan mental. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor dominan yang memotivasi individu dalam komunitas pelari, apakah lebih dipengaruhi oleh aspek kesehatan mental atau fisik. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain eksplanatif, melibatkan 65 responden dari komunitas pelari di Kota Parepare yang dipilih melalui purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang mengukur kesehatan fisik, kesehatan mental, dan motivasi partisipasi olahraga, dengan analisis regresi linear berganda sebagai teknik analisis data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental memiliki pengaruh yang lebih signifikan terhadap motivasi partisipasi dalam komunitas pelari dibandingkan kesehatan fisik. Uji regresi menunjukkan bahwa variabel kesehatan mental secara signifikan meningkatkan motivasi individu untuk berpartisipasi dalam olahraga, sementara kesehatan fisik tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa faktor psikologis, seperti kesejahteraan emosional dan strategi coping terhadap stres, lebih berperan dalam mempertahankan keterlibatan individu dalam komunitas pelari dibandingkan manfaat fisik semata. Implikasi dari penelitian ini menyoroti pentingnya intervensi berbasis olahraga yang berfokus pada peningkatan kesejahteraan mental guna meningkatkan partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik secara berkelanjutan.

Kata kunci : Kesehatan fisik; Kesehatan Mental; Komunitas Pelari; Motivasi olahraga,

How to Cite: Sugiati, S., & Afiah, N. (2025). Tren Komunitas Pada Komunitas Pelari: Apakah Kesehatan Mental Lebih Dominan Daripada Kesehatan Fisik. *Jurnal Konseling Indonesia*, 10(2), 45-56. <https://doi.org/10.21067/jki.v10i2.11787>



Pendahuluan

Tren partisipasi dalam komunitas pelari mengalami peningkatan signifikan dalam dekade terakhir. Hal ini didorong oleh meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesehatan fisik dan mental dalam kehidupan sehari-hari. World Health Organization (WHO, 2022) dalam (Kesehatan, n.d.) melaporkan bahwa kurangnya aktivitas fisik berkontribusi pada lebih dari 5 juta kematian global setiap tahun akibat penyakit tidak menular, seperti penyakit jantung, diabetes, dan obesitas. Berdasarkan perspektif kesehatan mental, WHO (2023) juga mengungkapkan bahwa lebih dari 280 juta orang di dunia mengalami depresi, dan lebih dari 260 juta orang menghadapi gangguan kecemasan. Sebuah studi dari Harvard Medical School (2022) menunjukkan bahwa olahraga lari dapat mengurangi gejala depresi dan kecemasan hingga 26% serta meningkatkan suasana hati secara signifikan. Oleh karena itu, partisipasi dalam komunitas pelari bukan hanya sekadar aktivitas fisik, tetapi juga sebagai mekanisme coping yang efektif dalam menjaga kesejahteraan mental masyarakat.

Sejumlah penelitian telah menyoroti hubungan antara olahraga lari dengan kesehatan fisik dan mental. Misalnya, penelitian dari (Turner et al., 2022) mengidentifikasi bahwa individu dengan tingkat keyakinan irasional yang tinggi namun memiliki motivasi intrinsik dalam olahraga cenderung lebih konsisten dalam berlari. Studi lain oleh (Doré et al., 2022) menemukan bahwa motivasi untuk berlari sering kali terkait dengan kenikmatan, kompetensi, dan manfaat kesehatan yang dirasakan langsung. Selain itu, (Granero-Jiménez et al., 2022) menekankan bahwa olahraga rutin dapat meningkatkan ketahanan psikologis individu. Hal ini berdampak positif terhadap kesejahteraan emosional dan sosial mereka. Namun, meskipun banyak studi telah mengeksplorasi manfaat olahraga bagi kesehatan mental dan fisik. Masih terdapat keterbatasan dalam memahami faktor mana yang lebih dominan dalam mendorong partisipasi pelari dalam komunitas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan dalam literatur dengan mengkaji secara spesifik pengaruh kesehatan fisik dan mental terhadap motivasi berlari di komunitas pelari.

Penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan mengenai faktor utama yang mendorong motivasi pelari dalam komunitas. Apakah lebih dipengaruhi oleh aspek kesehatan mental atau kesehatan fisik. Secara khusus, penelitian ini akan menguji sejauh mana kedua faktor tersebut berkontribusi terhadap keterlibatan individu dalam aktivitas berlari secara rutin. Dengan memahami motivasi yang mendasari partisipasi pelari. Penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi akademisi dan praktisi dalam merancang intervensi yang lebih efektif guna meningkatkan partisipasi olahraga di tingkat komunitas. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi bagi pembuat kebijakan dalam mengembangkan kebijakan kesehatan yang lebih komprehensif. Terutama dalam menciptakan fasilitas olahraga yang lebih inklusif dan aksesibel bagi masyarakat.

Penelitian ini berhipotesis bahwa kesehatan mental memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan kesehatan fisik dalam memotivasi individu untuk berpartisipasi dalam komunitas pelari. Berdasarkan penelitian sebelumnya, seperti yang diungkapkan oleh (Martín-Rodríguez et al., 2024). Olahraga lari tidak hanya memberikan manfaat fisik tetapi juga menjadi bentuk terapi psikologis yang efektif. Selain itu, studi oleh (Congsheng et al., 2022) menunjukkan bahwa individu yang mengalami tekanan psikologis lebih cenderung menggunakan olahraga sebagai strategi untuk mengatasi stres. Oleh karena itu, penelitian ini akan menguji hubungan kausal antara kesehatan mental dan fisik terhadap motivasi berlari, dengan menggunakan metode kuantitatif yang melibatkan komunitas pelari di Kota Parepare. Jika hipotesis ini terbukti, maka penelitian ini akan memperkuat argumen bahwa intervensi berbasis olahraga perlu lebih menekankan pada aspek kesejahteraan psikologis dalam meningkatkan partisipasi masyarakat.

Metodologi

Penelitian ini berfokus pada individu, khususnya anggota komunitas pelari yang aktif di Lapangan Andi Makkasau, Parepare. Unit analisis dalam penelitian ini adalah partisipan yang secara rutin mengikuti



kegiatan olahraga lari dalam komunitas tersebut. Fokus penelitian ini adalah untuk memahami sejauh mana kesehatan fisik dan mental memengaruhi motivasi individu dalam berpartisipasi dalam olahraga lari. Dengan mengamati pola keterlibatan mereka serta faktor-faktor yang mendorong atau menghambat partisipasi, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai dinamika komunitas pelari dan faktor-faktor yang memengaruhi partisipasi mereka dalam kegiatan olahraga.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode regresi linear berganda untuk menganalisis hubungan antara kesehatan fisik dan kesehatan mental terhadap motivasi partisipasi olahraga (Wardhana, 2024). Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan pengukuran yang objektif terhadap hubungan antara variabel-variabel yang diteliti. Desain penelitian ini bersifat eksplanatif, yang bertujuan untuk menguji hubungan sebab-akibat antara kesehatan fisik dan kesehatan mental dengan motivasi berpartisipasi dalam olahraga lari. Dengan menggunakan analisis statistik, penelitian ini dapat mengidentifikasi variabel mana yang lebih dominan dalam mempengaruhi motivasi individu serta mengukur tingkat signifikansi pengaruh masing-masing variabel terhadap motivasi partisipasi olahraga dalam komunitas pelari.

Data dalam penelitian ini diperoleh dari responden yang merupakan anggota komunitas pelari aktif di Lapangan Andi Makkasau, Parepare. Populasi penelitian mencakup 200 anggota komunitas pelari dari lima komunitas yang berbeda. Sampel sebanyak 65 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling (prof.Dr.Sugiyono, 2022). Teknik ini digunakan untuk memastikan bahwa sampel yang diambil benar-benar mewakili karakteristik yang relevan dengan penelitian. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang disusun berdasarkan skala kesehatan fisik, kesehatan mental, dan motivasi partisipasi olahraga. Selain data primer yang diperoleh langsung dari responden, penelitian ini juga memanfaatkan literatur dan penelitian terdahulu sebagai referensi sekunder untuk memperkuat hasil analisis.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui survei menggunakan kuesioner (angket) sebagai instrumen utama. Kuesioner ini dirancang secara spesifik untuk mengukur tiga variabel utama: kesehatan fisik, kesehatan mental, dan motivasi partisipasi olahraga, sebagaimana ditunjukkan dalam 38 butir pernyataan yang disusun. Penggunaan skala Likert 4 poin (Sangat Tidak Setuju, Tidak Setuju, Setuju, Sangat Setuju) memungkinkan responden untuk mengekspresikan tingkat persetujuan mereka terhadap setiap pernyataan. Proses pengisian kuesioner dilakukan secara langsung kepada anggota komunitas pelari yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Lebih lanjut, kuesioner ini telah melalui pengujian validitas dan reliabilitas untuk memastikan kualitas data yang dikumpulkan. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa sebagian besar item valid dengan korelasi item-total di atas 0,30, dan uji reliabilitas menghasilkan nilai Cronbach's Alpha yang sangat baik, yaitu 0,918, yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat konsistensi internal yang sangat baik.

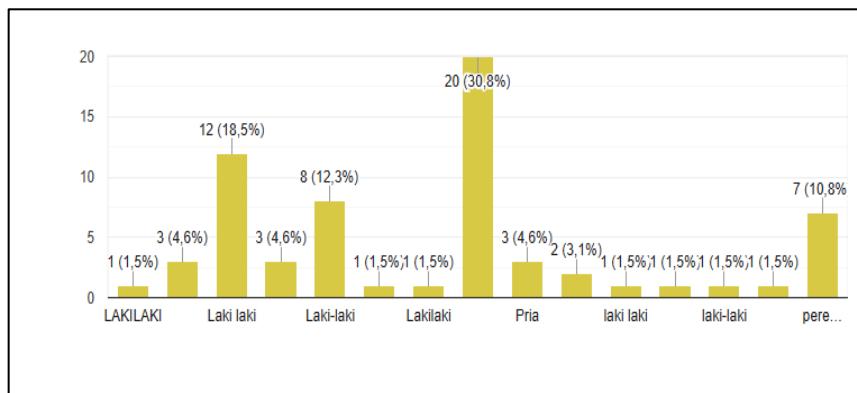
Data yang telah dikumpulkan dianalisis menggunakan teknik regresi linear berganda untuk mengidentifikasi hubungan simultan antara kesehatan fisik dan kesehatan mental terhadap motivasi partisipasi olahraga. Sebelum melakukan uji regresi, dilakukan uji asumsi klasik yang mencakup uji normalitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas untuk memastikan bahwa model regresi memenuhi asumsi statistik yang diperlukan (Kutova et al., 2024). Uji normalitas dilakukan dengan melihat histogram dan plot P-P untuk menentukan distribusi data, sementara uji multikolinearitas dilakukan dengan melihat nilai Variance Inflation Factor (VIF) dan Tolerance Value. Jika $VIF < 10$ dan $Tolerance Value > 0.1$, maka tidak terjadi multikolinearitas. Uji heteroskedastisitas dilakukan dengan melihat scatterplot untuk memastikan bahwa varians residual bersifat konstan. Setelah itu, uji hipotesis dilakukan untuk mengukur signifikansi pengaruh masing-masing variabel terhadap motivasi partisipasi olahraga dalam komunitas pelari.



Hasil

Data Demografi Penelitian

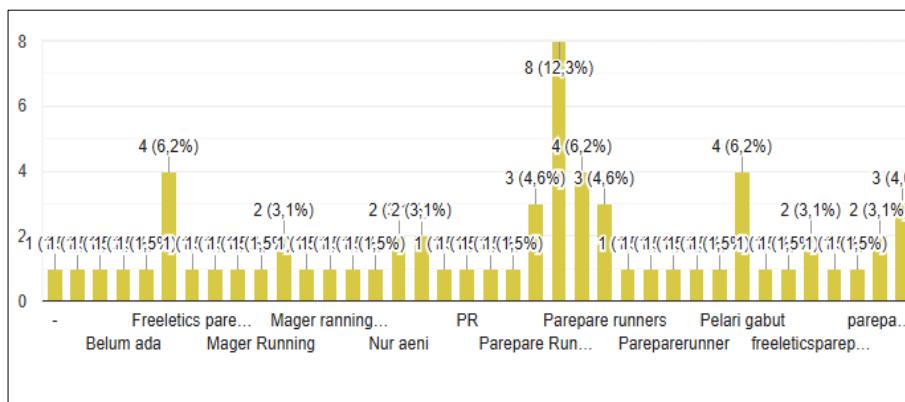
Berdasarkan hasil analisis angket, penelitian ini melibatkan 65 responden yang berasal dari komunitas pelari aktif di Kota Parepare. Responden terdiri dari laki-laki dan perempuan dengan rentang usia 17 hingga 50 tahun. Data responden pada penelitian ini dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 4.1. Jenis Kelamin Responden Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian pada gambar 4.1, distribusi jenis kelamin responden menunjukkan bahwa mayoritas anggota komunitas pelari yang berpartisipasi dalam survei adalah laki-laki. Dari total 65 responden, sebanyak 40 orang (61,6%). Sementara itu, jumlah responden perempuan adalah 15 orang (38,4%). Pola data ini mengindikasikan bahwa komunitas pelari di Parepare didominasi oleh laki-laki, meskipun terdapat keterwakilan dari kelompok perempuan.

Responden penelitian ini berasal dari lima komunitas pelari yang telah berpartisipasi penuh. Kelima komunitas ini adalah Parepare Runners, Freeletics Parepare, Mager Running Club, Peleton Parepare, dan Pelari Gabut. Data dari komunitas ini dapat dilihat pada gambar 4.2.



Gambar 4.2. Komunitas Pelari

Berdasarkan hasil penelitian, distribusi afiliasi atau komunitas pelari yang diikuti oleh responden menunjukkan adanya keberagaman dalam keanggotaan. Dari data yang diperoleh, komunitas dengan jumlah anggota terbanyak adalah "Parepare Runners," dengan 8 orang responden (12,3%) yang mengidentifikasi diri sebagai bagian dari komunitas ini. Selain itu, beberapa komunitas lain seperti "Freeletics Parepare" dan "Pelari Gabut" masing-masing memiliki 4 anggota (6,2%).

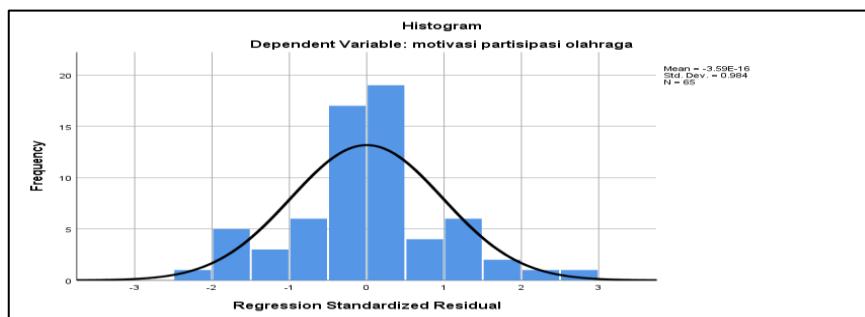


Terdapat pula komunitas lain dengan jumlah anggota yang lebih sedikit, masing-masing sekitar 1,5% hingga 4,6% dari total responden. Beberapa responden juga mencantumkan afiliasi yang lebih spesifik atau nama komunitas yang berbeda, yang menunjukkan bahwa para pelari di Parepare memiliki jaringan yang luas dan beragam. Namun, ada juga sejumlah responden yang menyatakan bahwa mereka belum tergabung dalam komunitas tertentu.

Keberagaman afiliasi komunitas ini menunjukkan bahwa aktivitas lari di Parepare tidak hanya terbatas pada satu kelompok besar, tetapi tersebar dalam berbagai komunitas dengan identitas masing-masing. Temuan ini dapat menjadi dasar untuk memahami pola keterlibatan pelari dalam komunitas serta potensi kolaborasi antar kelompok untuk meningkatkan partisipasi dan aktivitas lari di kota tersebut.

Uji Asumsi Klasik

Setelah mendeskripsikan data demografi penelitian. Maka langkah selanjutnya adalah melakukan uji normalitas dilakukan dengan metode Kolmogorov-Smirnov. Hasil pengujian menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0.061 lebih besar dari 0.05, yang berarti data penelitian berdistribusi normal. Normalitas data juga didukung oleh visualisasi histogram dan P-P Plot yang menunjukkan pola distribusi normal. Uji normalitas dapat dilihat pada gambar 4.3. dan 4.4.



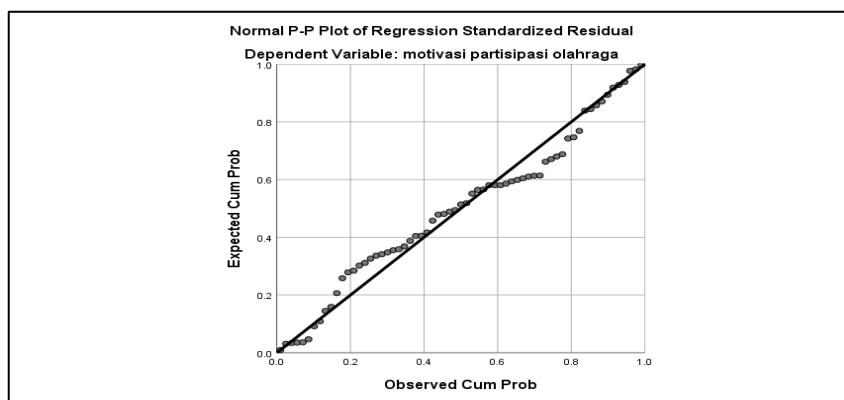
Gambar 4.3. Histogram Uji Normalitas

Histogram ini menunjukkan distribusi residual standar dalam analisis regresi terhadap variabel dependen "motivasi partisipasi olahraga." Grafik ini membantu dalam mengevaluasi normalitas residual, yang merupakan salah satu asumsi penting dalam analisis regresi. Berdasarkan histogram pada gambar 4.3, distribusi residual tampak menyerupai kurva normal dengan mayoritas nilai residual terkonsentrasi di sekitar nol. Hal ini menunjukkan bahwa model regresi memenuhi asumsi normalitas dengan baik. Simetri distribusi dan kesesuaian dengan kurva normal (garis hitam) menunjukkan bahwa tidak ada penyimpangan signifikan dalam distribusi residual.

Statistik deskriptif yang ditampilkan menunjukkan nilai rata-rata residual mendekati nol (Mean = -3.59E-16), dengan standar deviasi sebesar 0.984, dan jumlah sampel (N) sebanyak 65. Hal ini mengindikasikan bahwa penyebaran data relatif stabil dan tidak terdapat outlier yang mencolok. Secara keseluruhan, hasil ini mendukung validitas model regresi yang digunakan dalam penelitian, karena distribusi residual yang mendekati normal menunjukkan bahwa prediksi model terhadap motivasi partisipasi olahraga cukup reliabel dan tidak mengandung bias sistematis.



Selain histogram, uji normalitas dapat dilihat dari hasil P-P Plot yang menunjukkan pola distribusi normal. Hal ini dapat dilihat pada gambar 4.4.



Gambar 4.4. P-P Plot Uji Normalitas

Gambar 4.4 ini merupakan Normal P-P Plot dari residual standar regresi dengan variabel dependen motivasi partisipasi olahraga. Grafik ini digunakan untuk menguji asumsi normalitas residual dalam analisis regresi. Pada plot ini, sumbu horizontal menunjukkan probabilitas kumulatif yang diamati (*Observed Cum Prob*). Sedangkan sumbu vertikal menunjukkan probabilitas kumulatif yang diharapkan (*Expected Cum Prob*) jika residual mengikuti distribusi normal. Jika titik-titik data tersebar di sekitar garis diagonal, maka dapat disimpulkan bahwa residual berdistribusi normal.

Dari hasil plot ini, terlihat bahwa sebagian besar titik berada di sekitar garis diagonal, meskipun terdapat sedikit penyimpangan pada bagian tengah dan ujung distribusi. Hal ini menunjukkan bahwa asumsi normalitas residual sebagian besar terpenuhi, meskipun ada sedikit deviasi yang masih dalam batas wajar. Dengan demikian, model regresi yang digunakan dalam penelitian ini dapat dianggap cukup valid karena memenuhi asumsi normalitas residual, yang merupakan salah satu syarat penting dalam analisis regresi linear. Setelah uji normalitas, maka uji selanjutnya adalah melakukan uji multikolinearitas. Hasil uji multikolinearitas menunjukkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas dalam model regresi. Nilai VIF sebesar 2.558 berada di bawah ambang batas 10, sedangkan nilai Tolerance sebesar 0.391 lebih besar dari 0.1. Dengan demikian, model regresi yang digunakan dalam penelitian ini memenuhi asumsi bebas dari multikolinearitas. Adapun hasil uji tersebut dapat dilihat pada pada tabel 4.1.

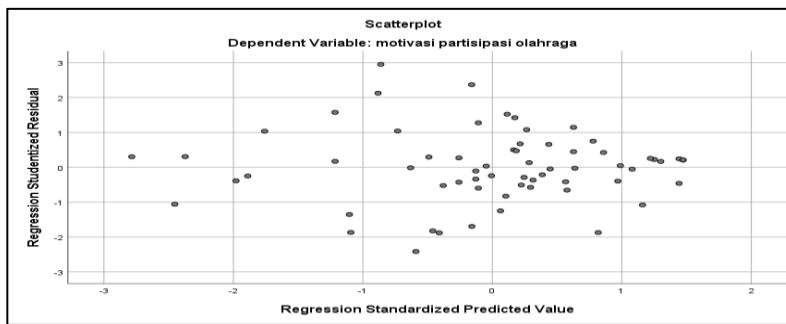
Tabel 4.1. Uji Multikolinearitas

Model	B	Std. Error	Beta	Collinearity			Statistics
				t	Sig	Tolerance	
1	(Constant)	7.495	35.59	1.99	.05	.	
				4	1		
	Kesehatan Fisik	.145	.151	.126	.930	.35	.391
	Kesehatan Mental	.529	.112	.641	4.72	.00	.391
				0	0		2.558



Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa variabel kesehatan mental memiliki pengaruh yang signifikan terhadap motivasi partisipasi olahraga, sedangkan kesehatan fisik tidak berpengaruh secara signifikan. Nilai konstanta sebesar 7.495 menunjukkan bahwa ketika semua variabel prediktor bernilai nol, maka nilai prediksi motivasi partisipasi olahraga adalah 7.495. Koefisien regresi untuk kesehatan fisik sebesar 0.145 dengan nilai t sebesar 0.930 dan p -value sebesar 0.356 (>0.05) mengindikasikan bahwa variabel ini tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap motivasi partisipasi olahraga. Sebaliknya, kesehatan mental memiliki koefisien regresi sebesar 0.529 dengan nilai t sebesar 4.720 dan p -value sebesar 0.000 (<0.05), yang menunjukkan bahwa kesehatan mental berpengaruh secara signifikan terhadap motivasi partisipasi olahraga. Selain itu, hasil uji multikolinearitas dengan nilai Tolerance sebesar 0.391 dan VIF sebesar 2.558 menunjukkan bahwa tidak ada masalah multikolinearitas dalam model ini. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa peningkatan kesehatan mental lebih berkontribusi terhadap peningkatan motivasi partisipasi olahraga dibandingkan dengan kesehatan fisik.

Uji asumsi klasik yang ketiga adalah dengan melakukan uji heteroskedastisitas. Uji ini dilakukan dengan metode scatterplot, yang menunjukkan bahwa titik-titik data tersebar secara acak tanpa pola tertentu. Hal ini mengindikasikan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas, sehingga model regresi dapat digunakan untuk analisis lebih lanjut. Hasil uji heteroskedastisitas dapat dilihat pada gambar 4.5.



Gambar 4.5. Uji Heteroskedastisitas

Scatterplot di atas menunjukkan hubungan antara *Regression Standardized Predicted Value* dan *Regression Studentized Residual* untuk variabel dependen motivasi partisipasi olahraga. Pola penyebaran titik data tampak acak dan tidak membentuk pola tertentu, yang mengindikasikan bahwa asumsi homoskedastisitas terpenuhi. Jika terjadi pola tertentu, seperti bentuk corong atau kurva, maka ada indikasi heteroskedastisitas yang dapat mempengaruhi validitas model regresi. Selain itu, tidak terlihat adanya titik data ekstrem yang sangat jauh dari distribusi umum, sehingga tidak ada indikasi masalah outlier yang signifikan dalam model ini.

Uji Hipotesis

Setelah memenuhi syarat pada uji asumsi klasik, maka hasil dari uji hipotesis pada uji regresi linear berganda dengan nilai F menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan dalam penelitian ini secara simultan berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen. Nilai F hitung sebesar 38.361 dengan tingkat signifikansi 0.000 (< 0.05) menunjukkan bahwa variabel kesehatan fisik dan kesehatan mental secara bersama-sama berpengaruh terhadap motivasi partisipasi olahraga. Hasil uji F dapat dilihat pada tabel 4.2.

Tabel 4.2. Uji regresi Linear Berganda

1	Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
	Regression	1460.429	2	730.214	38.361	.000 ^b
	Residual	1180.187	62	19.035		
	Total	2640.615	64			



Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan untuk memprediksi motivasi partisipasi olahraga secara signifikan menjelaskan variabilitas dalam data. Nilai *Sum of Squares* untuk regresi adalah 1460.429 dengan derajat kebebasan (df) 2, yang menghasilkan *Mean Square* sebesar 730.214. Sementara itu, *Residual Sum of Squares* adalah 1180.187 dengan df 62, menghasilkan *Mean Square Error* sebesar 19.035. Uji F menghasilkan nilai F sebesar 38.361 dengan signifikansi (Sig.) sebesar 0.000, yang menunjukkan bahwa model regresi secara keseluruhan signifikan dalam memprediksi variabel dependen. Sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara variabel bebas dalam model dengan motivasi partisipasi olahraga.

Selanjutnya dilakukan uji T untuk melihat pengaruh masing-masing variabel independen terhadap motivasi partisipasi olahraga. Hasil uji menunjukkan bahwa variabel kesehatan fisik memiliki nilai signifikansi sebesar 0.356 (> 0.05), yang berarti tidak berpengaruh signifikan terhadap motivasi partisipasi olahraga. Sebaliknya, variabel kesehatan mental memiliki nilai signifikansi sebesar 0.000 (< 0.05), yang berarti berpengaruh signifikan terhadap motivasi partisipasi olahraga. Hasil uji T dapat dilihat pada tabel 4.3.

Tabel 4.3. Uji T

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant) 7.495	3.759		1.994	.051
	Kesehatan fisik (X1) .145	.156	.126	930	.356
	Kesehatan mental (X2) .529	.112	.641	4.720	.000

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa variabel kesehatan fisik (X1) dan kesehatan mental (X2) memiliki pengaruh terhadap motivasi partisipasi olahraga. Nilai konstanta dalam model regresi adalah 7.495 dengan *standard error* sebesar 3.759, dan nilai *t* sebesar 1.994 dengan tingkat signifikansi 0.051. Variabel kesehatan fisik memiliki koefisien regresi (*B*) sebesar 0.145 dengan *standard error* 0.156, nilai *t* sebesar 0.930, dan tingkat signifikansi 0.356, yang menunjukkan bahwa pengaruh kesehatan fisik terhadap motivasi partisipasi olahraga tidak signifikan. Sementara itu, variabel kesehatan mental memiliki koefisien regresi sebesar 0.529 dengan *standard error* 0.112, nilai *t* sebesar 4.720, dan tingkat signifikansi 0.000, yang menunjukkan bahwa kesehatan mental berpengaruh signifikan terhadap motivasi partisipasi olahraga. Nilai koefisien beta yang lebih besar pada kesehatan mental (0.641) dibandingkan kesehatan fisik (0.126) menunjukkan bahwa kesehatan mental memiliki kontribusi yang lebih kuat dalam menjelaskan variasi motivasi partisipasi olahraga.

Setelah dilakukan uji T di atas, maka terdapat persamaan regresi yang diperoleh dari penelitian. Berdasarkan persamaan regresi yang diperoleh, nilai konstanta sebesar 7.495 menunjukkan bahwa jika variabel independen bernilai nol, maka motivasi partisipasi olahraga tetap memiliki nilai dasar sebesar 7.495. Koefisien regresi variabel kesehatan fisik sebesar 0.145 menunjukkan bahwa peningkatan kesehatan fisik cenderung meningkatkan motivasi partisipasi olahraga, meskipun pengaruhnya tidak signifikan. Sementara itu, koefisien regresi variabel kesehatan mental sebesar 0.529 menunjukkan bahwa peningkatan kesehatan mental memiliki pengaruh yang signifikan terhadap motivasi partisipasi olahraga. Adapun persamaan regresi, yaitu: $Y = 7,495 + 0,145X_1 + 0,825 X_2$, di mana Y merupakan motivasi partisipasi olahraga, X1 adalah kesehatan fisik, dan X2 adalah kesehatan mental. Koefisien regresi variabel kesehatan fisik sebesar 0,145 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan dalam kesehatan fisik akan meningkatkan motivasi partisipasi olahraga sebesar 0,145 satuan. Namun, karena nilai signifikansinya 0,356 (lebih besar dari 0,05), pengaruhnya tidak signifikan secara statistik. Sebaliknya, koefisien regresi variabel kesehatan mental sebesar 0,529 menunjukkan bahwa setiap



peningkatan satu satuan dalam kesehatan mental akan meningkatkan motivasi partisipasi olahraga sebesar 0,529 satuan. Dengan nilai signifikansi 0,000 (kurang dari 0,05), pengaruh kesehatan mental terhadap motivasi partisipasi olahraga bersifat signifikan.

Secara keseluruhan, model regresi ini menunjukkan bahwa kesehatan mental memiliki kontribusi yang lebih besar dalam meningkatkan motivasi partisipasi olahraga dibandingkan kesehatan fisik. Hal ini mengindikasikan bahwa aspek psikologis, seperti kesejahteraan mental dan emosional, memainkan peran penting dalam mendorong seseorang untuk berpartisipasi dalam aktivitas olahraga.

Pembahasan

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa baik kesehatan fisik maupun kesehatan mental memiliki peran dalam membentuk motivasi seseorang untuk berpartisipasi dalam olahraga, namun kontribusi keduanya berbeda. Kesehatan mental terbukti lebih dominan dibandingkan kesehatan fisik dalam mendorong individu untuk aktif berolahraga dalam komunitas pelari. Hal ini menunjukkan bahwa faktor psikologis, seperti suasana hati yang stabil, kemampuan mengelola stres, dan perasaan sejahtera secara emosional, menjadi pendorong utama keterlibatan seseorang dalam aktivitas fisik. Dengan kata lain, meskipun seseorang memiliki kondisi fisik yang baik, tanpa dukungan mental yang sehat, keinginan untuk terlibat aktif dalam olahraga belum tentu muncul. Temuan ini menjadi penting untuk dipertimbangkan dalam perancangan program olahraga di masyarakat. Pendekatan yang hanya menekankan pada peningkatan kebugaran jasmani perlu dilengkapi dengan strategi yang juga menyasar aspek psikologis, seperti pelatihan mindfulness, dukungan sosial komunitas, dan penyediaan ruang aman untuk mengekspresikan emosi. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar eksplorasi tidak hanya terbatas pada kesehatan fisik dan mental, tetapi juga mencakup faktor lain seperti motivasi sosial, rasa percaya diri, dan tujuan pribadi dalam olahraga, agar intervensi yang dibangun dapat lebih komprehensif dan berdampak jangka panjang.

Temuan ini dapat dijelaskan dengan konsep bahwa motivasi seseorang untuk berolahraga tidak hanya berasal dari kondisi fisiknya tetapi juga dari aspek mental yang mendukungnya. Sebagaimana diungkapkan oleh (Martín-Rodríguez et al., 2024), keterlibatan dalam olahraga sangat berkaitan dengan kesejahteraan psikologis, di mana individu dengan kesehatan mental yang baik cenderung lebih termotivasi untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Selain itu, studi oleh (Doré et al., 2022) menunjukkan bahwa dorongan intrinsik, seperti perasaan kompeten dan memiliki kendali atas tubuh sendiri, lebih berpengaruh terhadap partisipasi dalam olahraga dibandingkan faktor fisik semata. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa kesehatan mental memainkan peran sentral dalam meningkatkan motivasi olahraga dibandingkan kesehatan fisik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kesehatan mental memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap motivasi olahraga dibandingkan kesehatan fisik. (Granero-Jiménez et al., 2022) menemukan bahwa individu dengan kesejahteraan mental yang tinggi lebih cenderung untuk secara aktif terlibat dalam kegiatan fisik, meskipun kondisi fisiknya tidak optimal. Di sisi lain, penelitian oleh (Turner et al., 2022) menunjukkan bahwa individu yang mengalami tekanan psikologis lebih cenderung menghindari aktivitas olahraga. Meskipun kondisi fisiknya memungkinkan. Perbedaan antara studi ini dan penelitian sebelumnya adalah bahwa penelitian ini secara spesifik mengukur dampak masing-masing variabel menggunakan analisis regresi. Sehingga memberikan bukti kuantitatif mengenai pengaruh signifikan kesehatan mental terhadap motivasi partisipasi olahraga.

Hasil ini mencerminkan pentingnya faktor psikologis dalam membentuk pola perilaku individu dalam berolahraga. Dalam konteks sosial, temuan ini dapat dihubungkan dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari. Studi oleh (Passarello et al., 2022) menekankan bahwa dalam lingkungan yang menuntut secara emosional, individu dengan kondisi mental yang stabil lebih mampu mempertahankan kebiasaan olahraga yang konsisten. Secara historis, olahraga lebih sering dikaitkan dengan manfaat fisik. Namun penelitian terbaru menunjukkan bahwa manfaat psikologis, seperti penurunan stres dan peningkatan kesejahteraan emosional, menjadi faktor



utama dalam motivasi olahraga (Congsheng et al., 2022). Oleh karena itu, pemahaman mengenai hubungan ini dapat membantu dalam merancang intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan partisipasi olahraga di masyarakat.

Implikasi dari penelitian ini cukup luas, terutama dalam bidang kebijakan kesehatan dan promosi gaya hidup sehat. Jika selama ini kampanye olahraga lebih menekankan manfaat fisik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan yang berfokus pada kesehatan mental dapat lebih efektif dalam meningkatkan partisipasi olahraga. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh (Doré et al., 2022), yang menyarankan bahwa strategi peningkatan olahraga harus mencakup program yang mendukung kesejahteraan emosional dan psikologis. Disfungsi dari hasil ini dapat terjadi apabila kebijakan kesehatan masyarakat masih menitikberatkan pada aspek fisik tanpa memperhitungkan faktor psikologis, yang dapat menyebabkan efektivitas program olahraga menjadi rendah.

Berdasarkan temuan ini, ada beberapa langkah yang dapat diambil untuk meningkatkan motivasi olahraga melalui pendekatan kesehatan mental. Pertama, kebijakan kesehatan masyarakat dapat dirancang untuk memasukkan program yang menargetkan kesejahteraan psikologis, seperti mindfulness dan terapi berbasis olahraga (Martín-Rodríguez et al., 2024). Kedua, program olahraga di institusi pendidikan dan tempat kerja dapat disesuaikan untuk tidak hanya menekankan manfaat fisik tetapi juga aspek psikologis yang diperoleh dari olahraga. Terakhir, promosi olahraga dapat dilakukan dengan pendekatan berbasis komunitas yang menekankan manfaat mental dan sosial, bukan hanya aspek kebugaran fisik semata (Granero-Jiménez et al., 2022). Dengan strategi ini, diharapkan motivasi partisipasi olahraga dapat meningkat secara berkelanjutan dalam masyarakat.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian ini, kesehatan mental memiliki pengaruh yang lebih signifikan terhadap motivasi partisipasi olahraga dibandingkan dengan kesehatan fisik. Individu dengan kesehatan mental yang lebih baik cenderung lebih termotivasi untuk berolahraga secara konsisten karena olahraga berfungsi sebagai mekanisme coping terhadap stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Temuan ini mengimplikasikan bahwa program olahraga yang menekankan manfaat psikologis akan lebih efektif dalam meningkatkan partisipasi masyarakat, dan kebijakan kesehatan publik perlu menyoroti olahraga sebagai alat untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Untuk penelitian lebih lanjut, perlu dieksplorasi faktor sosial, ekonomi, dan budaya yang memengaruhi motivasi olahraga, serta dilakukan studi longitudinal dan evaluasi program berbasis kesehatan mental. Dengan demikian, pendekatan holistik yang menggabungkan aspek fisik dan mental dalam olahraga menjadi strategi yang lebih efektif untuk meningkatkan kesehatan masyarakat secara menyeluruh.

Referensi

- Blake, H. T., Buckley, J. D., Stenner, B. J., O'Connor, E. J., Burgess, S. A., & Crozier, A. J. (2022). Sport Participation and Subjective Outcomes of Health in Middle-Aged Men: A Scoping Review. *American Journal of Men's Health*, 16(2). <https://doi.org/10.1177/15579883221084493>
- Cachón-Zagalaz, J., Carrasco-Venturelli, H., Sánchez-Zafra, M., & Zagalaz-Sánchez, M. (2023). Motivation toward Physical Activity and Healthy Habits of Adolescents: A Systematic Review. *Children*, 10. <https://doi.org/10.3390/children10040659>
- Congsheng, L., Kayani, S., & Khalid, A. (2022). An empirical study of physical activity and sports affecting mental health of university students. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.917503>
- Doni, O. ;, Harahap, M., Fanesha, S., Nurseha, M. I., & Heikal, J. (2024). PT. Media Akademik Publisher ETHNOGRAPHIC STUDY THE COMPARISON OF SHARED VALUE METARUN COMMUNITY FROM GENERATIONS X, MILLENNIALS, AND Z RUNNERS. *JMA*, 2(5), 3031–5220. <https://doi.org/10.62281>
- Doré, I., Thibault, V., Sylvestre, M., Sabiston, C., O'Loughlin, J., Nader, P. A., Romain, A., Brunet, J., &



- Bélanger, M. (2022). Physical activity motives have a direct effect on mental health. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 32, 1258–1267. <https://doi.org/10.1111/sms.14174>
- Granero-Jiménez, J., López-Rodríguez, M., Dobarrio-Sanz, I., & Cortés-Rodríguez, A. (2022). Influence of Physical Exercise on Psychological Well-Being of Young Adults: A Quantitative Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19. <https://doi.org/10.3390/ijerph19074282>
- Jaenes, J., Alarcón, D., Trujillo, M., Del Pilar Méndez-Sánchez, M., León-Guereño, P., & Wilczyńska, D. (2022). A Moderated Mediation Model of Wellbeing and Competitive Anxiety in Male Marathon Runners. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.800024>
- Jia, L., Carter, M., Cusano, A., Li, X., Kelly, J., Bartley, J., & Parisien, R. (2022). The Effect of the COVID-19 Pandemic on the Mental and Emotional Health of Athletes: A Systematic Review. *The American Journal of Sports Medicine*, 51, 2207–2215. <https://doi.org/10.1177/03635465221087473>
- Kesehatan, J. (n.d.). ; E-ISSN 2656-3495. 6(2).
- Kovács, K., Kovács, K., Szabó, F., Dan, B., Szakál, Z., Moravecz, M., Szabó, D., Olajos, T., Csukonyi, C., Papp, D., Őrsi, B., & Pusztai, G. (2022). Sport Motivation from the Perspective of Health, Institutional Embeddedness and Academic Persistence among Higher Educational Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127423>
- Kusuma, Y. P., Basit, A., & Amaludin, M. (2020). *Knowledge of Sports Motivation: The Consumptive Lifestyle of a Running Community.* 27(ICoSHEET 2019), 269–272. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200723.067>
- Kutova, O., Sahaidak-nikituk, R., Kovalevska, I., & Demchenko, N. (2024). *FINDING THE OPTIMAL SOLUTION IN PHARMACEUTICAL TECHNOLOGICAL RESEARCH USING STATISTICAL METHODS WITH QUANTITATIVE FACTORS* Olga Kutova, Rita Sahaidak-Nikituk, Inna Kovalevska, Natalia Demchenko. 5(51), 55–62. <https://doi.org/10.15587/2519-4852.2024.313819>
- Martín-Rodríguez, A., Gostian-Ropotin, L. A., Beltrán-Velasco, A. I., Belando-Pedreño, N., Simón, J. A., López-Mora, C., Navarro-Jiménez, E., Tornero-Aguilera, J., & Clemente-Suárez, V. (2024). Sporting Mind: The Interplay of Physical Activity and Psychological Health. *Sports*, 12. <https://doi.org/10.3390/sports12010037>
- Mercader-Rubio, I., Ángel, N. G., Silva, S., Furtado, G., & Brito-Costa, S. (2023). Intrinsic Motivation: Knowledge, Achievement, and Experimentation in Sports Science Students—Relations with Emotional Intelligence. *Behavioral Sciences*, 13. <https://doi.org/10.3390/bs13070589>
- Noonan-holohan, S., Jane, S., Dunne, A., Warrington, G., Fitzpatrick, P., Pugh, J., McGoldrick, A., & Losty, C. (2024). Performance Enhancement & Health The behavioural determinants of weight-making in weight-category sports : A narrative review. *Performance Enhancement & Health*, 12(1), 100273. <https://doi.org/10.1016/j.peh.2024.100273>
- Parra-Camacho, D., González-Serrano, M. H., González-García, R. J., & Moreno, F. C. (2019). Sporting habits of urban runners: Classification according to their motivation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(24). <https://doi.org/10.3390/ijerph16244990>
- Passarello, N., Varini, L., Liparoti, M., Lopez, T., Sorrentino, P., Alivernini, F., Gigliotta, O., Lucidi, F., & Mandolesi, L. (2022). Boosting effect of regular sport practice in young adults: Preliminary results on cognitive and emotional abilities. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.957281>
- prof.Dr.Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif* (S. H. m. Setiyami (ed.); Cetakan Ke. ALFABETA,CV.
- Rodríguez-Romo, G., Acebes-Sánchez, J., García-Merino, S., Garrido-Muñoz, M., Blanco-García, C., & Diez-Vega, I. (2022). Physical Activity and Mental Health in Undergraduate Students.



International Journal of Environmental Research and Public Health, 20.
<https://doi.org/10.3390/ijerph20010195>

- Sampogna, G., Borgi, M., Collacchi, B., Cirulli, F., Cerino, S., Rullo, S., Di Vincenzo, M., Luciano, M., Di Tommaso, V., Moliterni, S., Bichi, A., Garside, J., Kivistö, S., Iarion, A., & Fiorillo, A. (2022). Using sport-based interventions for people with severe mental disorders: results from the European EASMH study. *International Review of Psychiatry*, 34, 837–847.
<https://doi.org/10.1080/09540261.2022.2106122>
- Teknik, R., Ilmu Pengetahuan Alam, dan, Arief Rifki, N., Ragil Anugrah, P., Mahardika Wibowo, B., Adib Bilal irwansyah, M., Bintang Pradana, M., Hudaya, R., Olivia Armiaty, Y., Jasmani Olahraga, P., & dan Rekreasi, K. (2024). Peran Olahraga Lari untuk Meningkatkan Kesehatan Fisik dan Kualitas Hidup Terhadap Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Semarang. In *Jurnal Angka* (Vol. 1, Issue 2). <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/angka>
- Turner, M., Miller, A., Youngs, H., Barber, N., Brick, N., Chadha, N., Chandler, C., Coyle, M., Didymus, F., Evans, A., Jones, K., McCann, B., Meijen, C., & Rossato, C. (2022). “I must do this!”: A latent profile analysis approach to understanding the role of irrational beliefs and motivation regulation in mental and physical health. *Journal of Sports Sciences*, 40, 934–949.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2022.2042124>
- Tušak, M., Corrado, D., Coco, M., Tušak, M., Žilavec, I., & Masten, R. (2022). Dynamic Interactive Model of Sport Motivation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19.
<https://doi.org/10.3390/ijerph19074202>
- Wang, J., & Li, C. (2022). Research on the Influence of Physical Exercise Health on the Mental Health of University Students. *Journal of Environmental and Public Health*, 2022.
<https://doi.org/10.1155/2022/6259631>
- Wang, Z., Jiang, B., Wang, X., Li, Z., Wang, D., Xue, H., & Wang, D. (2023). Relationship between physical activity and individual mental health after traumatic events: a systematic review. *European Journal of Psychotraumatology*, 14. <https://doi.org/10.1080/20008066.2023.2205667>
- Wardhana, A. (2024). *Regresi Linier Sederhana dan Berganda* (Issue July).
- Yang, M., Si, S., Zhang, K., Xi, M., & Zhang, W. (2024). Bridging the relationship between physical exercise and mental health in adolescents based on network analysis. *PsyCh Journal*, 13, 835–848.
<https://doi.org/10.1002/pchj.756>
- Yuntya, R., Cahyani, I., Mufida, F., & Muyasarah, N. (2024). *Gambaran kesehatan mental pada Pekerja*. 1(1), 8–14.