



BRPKM

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental

<http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>

e-ISSN: 2776-1851



ARTIKEL PENELITIAN

Hubungan antara *Mental Well-Being* dan *Life Satisfaction* dengan *Health Consciousness* sebagai variabel Mediator pada peserta Olahraga Kardio

AYU BEKTI KURNIA TRISNANINGTYAS & ILHAM NUR ALFIAN*

Departemen Psikologi Sosial, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Olahraga berperan penting dalam kesehatan mental, bahkan dengan berolahraga dapat meredakan gejala stres, depresi dan kecemasan. Dengan meningkatkan kesadaran untuk berolahraga, individu mampu untuk merasakan kenyamanan dan ketenangan akan kondisi psikisnya, dan diharapkan individu mampu merasakan kepuasan dalam dirinya. Penelitian bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *Mental Well-Being* dan *Life Satisfaction* dengan *Health Consciousness* sebagai variabel Mediator.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jumlah sampel sebanyak 104 peserta olahraga kardio. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala *Satisfaction with Life Scale* untuk mengukur *life satisfaction*, *Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale* untuk mengukur *mental well-being*, dan skala *health consciousness* milik (Hong, 2009). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi untuk mengetahui hubungan antar variabel dan untuk memperkuat peran *health consciousness* sebagai mediator digunakan *sobel test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan mental memiliki hubungan yang positif dengan kepuasan hidup, dan kesadaran akan kesehatan memiliki hubungan yang signifikan untuk menjadi variabel mediator antara kesejahteraan mental dan kepuasan hidup. Hal ini berarti apabila individu memiliki kesejahteraan mental yang baik maka individu juga memiliki rasa kepuasan hidup yang tinggi.

Kata Kunci: *mental well-being, life satisfaction, health consciousness*

ABSTRACT

The study aims to determine whether there is a relationship between Mental Well-Being and Life Satisfaction with Health Consciousness as a Mediator variable. The research method in this study used a quantitative approach with a total sample of 104 participants. The sampling technique in this study used simple random sampling. The instruments in this study used the satisfaction with life scale to measure life satisfaction, the Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale to measure mental well-being, and the health consciousness scale owned (Hong, 2009). The data analysis technique used in this study is simple regression analysis to determine the relationship between the three variables. To strengthen the role of health consciousness as a mediator, the Sobel test is used. The results showed that mental well-being has a positive relationship with life satisfaction, and health awareness has a significant relationship to become a mediating variable between mental well-being and life satisfaction. This means that if individuals have good mental well-being, individuals will also have a high sense of life satisfaction.

Keywords: *mental well-being, life satisfaction, health consciousness*

Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), 2023, Vol. X(no), pp,
*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan
Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: ilham.nurfian@psikologi.unair.ac.id



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang baik bagi kesehatan tubuh karena dapat membantu merangsang otot-otot dan bagian tubuh lainnya untuk bergerak terutama jika dilakukan secara rutin, sehingga dengan berolahraga tubuh kita menjadi sehat dan bugar. Menurut Medical News Today, berolahraga dengan intensitas apa pun setiap hari sangat penting untuk mencegah berbagai penyakit dan masalah kesehatan lainnya. Aktivitas fisik seperti jalan cepat, jogging atau lari-lari kecil, menaiki tangga, bersepeda, futsal, berenang, dan senam juga termasuk dalam jenis olahraga. Olahraga bagi orang dewasa yang aktif secara fisik memiliki beberapa keuntungan seperti membangun otot, menguatkan jantung dan paru, menurunkan tekanan darah, melindungi dari penyakit, meredakan kekhawatiran dan depresi, juga memanjangkan umur (Papalia, 2009).

Tak hanya bermanfaat secara fisik, olahraga juga sangat bermanfaat untuk kesehatan mental. Olahraga merupakan salah satu cara paling praktis dan sederhana untuk menjaga kesehatan mental dan fisik. Tubuh yang kuat dibangun melalui aktifitas fisik seperti berolahraga dan dengan melakukan olahraga maka kesehatan emosi dapat terjaga serta mencegah gangguan depresi. Dengan melakukan olahraga dapat menimbulkan emosi positif yaitu dengan cara mengeluarkan hormon endorphin tubuh (Carr, 2004).

Di era setelah pandemi ini menimbulkan beberapa kebiasaan baru pada masyarakat terutama di Indonesia, yaitu salah satunya kegemaran dalam olahraga semakin meningkat. olahraga menjadi salah satu kebutuhan wajib yang dilakukan oleh banyak orang. Di mulai saat terjadinya pandemi, banyak orang-orang yang melakukan olahraga agar daya tahan tubuh terus terjaga. Menurut direktorat promosi kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat pada beberapa penelitian sebelumnya diketahui bahwa, selain untuk kesehatan fisik olahraga juga mampu memberikan dampak positif terhadap kondisi kesehatan mental seseorang, diakibatkan adanya penerapan karantina dan isolasi akibat pandemi Covid-19.

Ada beberapa jenis olahraga kardio yang dikemas seperti senam dan dapat mempermudah individu dalam berolahraga. Hal ini karena olahraga tersebut dapat dilakukan beramai-ramai dan ada instruktur untuk mencontoh gerakan. Beberapa jenis olahraga kardio tersebut yaitu Zumba dan *pound fit*. Zumba merupakan olahraga kardio yang menggabungkan gerakan aerobik intensitas rendah dan tinggi yang bisa meningkatkan membakar kalori secara efektif dan meningkatkan detak jantung, membuat jantung lebih kuat sekaligus menurunkan tekanan darah (Salbiah, 2021). Sedangkan menurut Health Fitness Revolution *pound fit* merupakan sebuah teknik kardio baru yang diciptakan oleh Carrie Ekins dimana gerakan *pound fit* terinspirasi dari yoga dan pilates. Dalam *website* rockoutpoundfit.com menyebutkan bahwa *Poundfit* tidak hanya dilakukan dengan musik yang diputar instruktur tetapi para peserta ikut menciptakan lagu melalui gerakan menggunakan *ripstix* (stik drum) dengan bobot yang ringan.

Kesadaran akan hidup sehat menjadi salah satu hal yang menjadi perantara antara kesejahteraan mental dan kepuasan hidup. Ketika individu sadar akan kesehatannya, maka individu akan berusaha untuk menjalani hidup sehat. Kesadaran kesehatan pada setiap individu dapat menentukan bagaimana ia memberikan respon terhadap informasi atau isu kesehatan dan mencari tahu mengenai isu kesehatan (Hong, 2009). Kesadaran kesehatan juga merupakan suatu bentuk kesiapan individu untuk melakukan tindakan kesehatan (Eric B. Becker, 1985). Dengan kesadaran individu akan kesehatan, individu akan melakukan gaya hidup sehat seperti olahraga, dimana olahraga diketahui sebagai salah satu cara untuk meingkatkan kesehatan mental, dan dengan kesejahteraan mental yang baik maka kepuasan hidup individu akan meningkat (Diener E. L., 2002).

Dengan kesejahteraan mental dan kesadaran kesehatan individu yang baik maka, kepuasan hidup individu akan lebih stabil dan berumur panjang daripada kebahagiaan (*happiness*). Secara umum ini merupakan perasaan kita tentang hidup kita dan betapa senangnya kita dengan apa yang terjadi. Hal ini selaras dengan pernyataan pada [positive psychology.com](http://positivepsychology.com) (2018) ada banyak faktor yang berkontribusi terhadap kepuasan hidup dari sejumlah domain, antara lain pekerjaan, hubungan asmara, hubungan dengan keluarga dan teman, pengembangan pribadi, kesehatan dan kesejahteraan, dan lain-lain.

Berdasarkan hasil identifikasi masalah dalam penelitian ini, peneliti tertarik untuk meneliti topik tersebut, peneliti ingin mengetahui bagaimana pengaruh dari kesejahteraan mental terhadap kepuasan hidup dengan dimediasi oleh kesadaran kesehatan apakah benar berpengaruh positif atau negatif. Terlebih lagi diketahui bahwa tingkat kepuasan masyarakat Indonesia tergolong rendah, sehingga diperlukan penelusuran lebih lanjut mengenai faktor yang menyebabkan permasalahan tersebut.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pengambilan data melalui survei daring, serta untuk Teknik statistic yang digunakan yaitu korelasional untuk mengetahui hubungan antara variabel x dan y, serta menggunakan sobel tes untuk mengetahui apakah efek mediator dapat menjadi perantara antara variabel x dan y.

Partisipan

Partisipan pada penelitian ini merupakan individu yang mengikuti olahraga kardio, baik laki-laki maupun perempuan. Berdasarkan populasi yang diketahui peneliti, rata-rata partisipan merupakan laki-laki atau perempuan dengan usia dewasa awal. Menurut (Santrock, 2011) usia dewasa awal merupakan masa dimana individu mulai menemukan pekerjaan, cinta, dan mulai menemukan tempat untuk memulai kehidupan yang stabil. Lalu menurut Jeffrey Arnett (2007) konsep dewasa awal dimulai saat individu berada pada masa remaja akhir hingga pertengahan usia 20 tahun. Arnett memperjelas batasan usia dewasa awal pada rentang 18-25 tahun (Santrock, 2011).

Pengukuran

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan kuesioner. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala likert, yang terdiri dari tiga skala, yaitu skala *mental well-being*, *life satisfaction*, dan *health consciousness*. Skala yang digunakan untuk mengukur kepuasan hidup adalah *The Satisfaction With Life Scale* (SWLS). Skala yang digunakan untuk mengukur kesejahteraan mental dalam penelitian ini ialah menggunakan skala *The Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale* (WEMWBS) milik Stewart Brown (2007). Skala yang digunakan untuk mengukur kesadaran kesehatan dalam penelitian ini ialah menggunakan *Health Consciousness Scale* (Hong, 2009).

Skala *The Satisfaction With Life Scale* (SWLS) memiliki validitas yang baik, hal ini ditunjukkan dengan penelitian yang dilakukan (Galanakis, dkk., 2017) menunjukkan bahwa validitas dari aitem skala SWLS mempunyai validitas yang baik dan sudah teruji melalui *content validity*/validitas isi. Lalu untuk skala *The Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale* (WEMWBS) juga memiliki validitas yang baik, dimana pada penelitian (Wicaksono, dkk., 2021) menunjukkan bahwa WEMWBS hasil penelitian menyimpulkan bahwa skala WEMWBS bersifat psikometrik yang signifikan dan memiliki validitas baik. Dan untuk *Health Consciousness Scale* (Hong, 2009) memiliki validitas yang baik pula, hal ini ditunjukkan melalui penelitian yang dilakukan oleh (Annisafitri, 2018).

Analisis Data

Teknik analisis yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan *Korelasi Spearman Rho* untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel *mental well-being* (x) dan *life satisfaction* (y). Selanjutnya peneliti menggunakan uji sobel tes untuk mengetahui ada atau tidaknya efek mediator yang ditimbulkan dari variabel *health consciousness* (x).

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Data Karakteristik Demografis Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Karakteristik Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	16	15.4%
Perempuan	88	84.6%
Total	104	100%

Tabel 3 Analisis Statistik Deskriptif

	N	Min	Max	Mean	Std. Dev	Skewness	Kurtosis
<i>Life satisfaction</i>	104	10	35	24.53	5.990	-0.362	-0.311

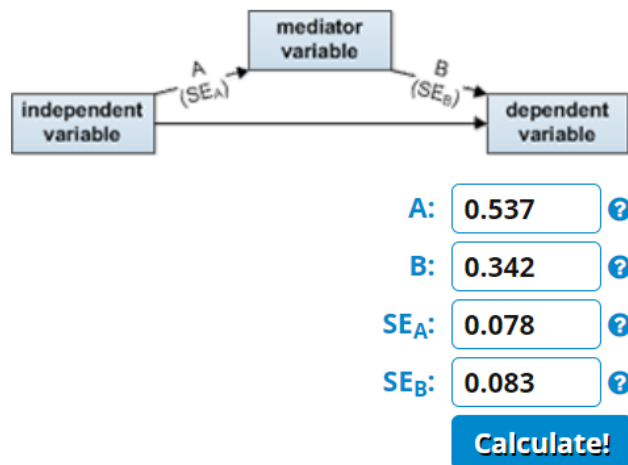
<i>Mental well-being</i>	104	39	70	57.08	6.928	-0.373	0.012
<i>Health Consciousness</i>	104	50	77	66.52	6.595	-0.464	-0.459

Tabel 4 Uji Korelasi Spearman Rho

		Life Satisfaction	Mental WellBeing
Spearman's rho	Life Satisfaction	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.
		N	104
Mental WellBeing	Mental WellBeing	Correlation Coefficient	.694
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	104

Berdasarkan uji korelasi yang telah dilakukan, diperoleh taraf signifikansi sebesar 0,000 < 0,05. Hal ini menunjukkan terdapat hubungan korelasi antara variabel kepuasan hidup dan kesejahteraan mental.

Gambar 1 Hasil Uji Sobel Tes



Sobel test statistic: 3.53561274
One-tailed probability: 0.00020342
Two-tailed probability: 0.00040683

Variabel dikatakan dapat memediator jika memiliki nilai $z > 1,96$ dan $sig < 0.05$. Berdasarkan hasil pengujian Sobel test didapatkan hasil dengan nilai z , yaitu sebesar $3,53561274 > 1,96$. Hal ini berarti terdapat efek mediasi yang ditimbulkan variabel z .

DISKUSI

Berdasarkan hasil uji analisis diketahui bahwa terjadi hubungan antara *mental well-being* dan *life satisfaction*, dan *health consciousness* menjadi variabel mediator yang memiliki efek antara x dan y . Hal ini berarti hipotesa pada penelitian ini yaitu, H_a diterima dan H_0 ditolak (terdapat hubungan antara *mental well-being* dan *life satisfaction* dengan *health consciousness* sebagai variabel mediator).

Hubungan antara kesejahteraan mental dengan kepuasan hidup berhubungan positif, hal ini sesuai dengan faktor-faktor yang mempengaruhi *life satisfaction* yang disampaikan oleh (Hurlock, 2009), dimana ketika individu dapat menyesuaikan emosinya dengan baik, maka mereka akan merasa puas dengan hidupnya, karena mereka menjadi individu yang tidak intensif mengungkapkan perasaan negatifnya, seperti marah, takut, sedih, dan iri hati. Lalu (Lombardo, dkk., 2018) bahwa kesehatan mental subjektif merupakan faktor penting yang terkait dengan kepuasan hidup dan bisa menjadi sumber berharga untuk populasi yang bahagia.

Kesadaran kesehatan mampu untuk menjadi mediator antara kesejahteraan kesehatan dan kepuasan hidup. Pada penelitian (In-Sil, dkk., 2015) menunjukkan bahwa kesadaran kesehatan memiliki efek mediasi pada kecenderungan kesejahteraan terhadap kepuasan hidup. Selain itu, (Espinosa, dkk., 2018) menyebutkan kesadaran kesehatan mampu menjadi mediator yang positif antara dua variabel, pada penelitian tersebut diketahui bahwa kesadaran kesehatan menjadi mediator positif antara kecerdasan emosional dan perilaku kesehatan. Lalu menurut (Furnham, 1994) *health consciousness* yang tinggi dapat meningkatkan *self-awareness* dari gaya hidup individu, dengan meningkatkan *self-awareness* individu maka individu dapat lebih memahami dirinya secara utuh, baik dari sifat, karakter, emosi, dan perasaannya sehingga membuat tingkat kesejahteraan mental positif individu meningkat.

Dari hasil analisis ini maka diketahui bahwa dengan memiliki kesejahteraan mental yang baik maka individu akan merasa puas dengan kehidupannya (kepuasan hidup tinggi). Selain itu penelitian ini juga memiliki hambatan, yakni terkait proses pengumpulan data secara daring membuat peneliti tidak dapat memastikan apakah subyek penelitian yang mengisi kuesioner memiliki pemahaman yang cukup terkait aitem-aitem yang ada pada kuesioner meskipun peneliti telah menuliskan definisi operasional pada masing-masing alat ukur.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan hasil penelitian ini maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara kesejahteraan mental dengan kepuasan hidup, dan kesadaran kesehatan dapat menjadi variabel mediator. Kesejahteraan mental berperan positif terhadap kepuasan hidup, sehingga dapat disimpulkan bahwa, ketika individu memiliki kesejahteraan mental yang baik maka individu tersebut juga memiliki kepuasan hidup yang tinggi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Airlangga yang telah menyampaikan berbagai ilmu yang bermanfaat, keluarga peneliti yang telah memberi dukungan dan doa selama proses penelitian, teman-teman peneliti yang telah membantu proses penelitian dengan menyebarkan kuesioner, serta para partisipan yang telah bersedia untuk mengikuti penelitian ini.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

“Ayu Bkti Kurnia Trisnaningtyas tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.”

PUSTAKA ACUAN

- Annisafitri, N. (2018). Hubungan Perbandingan Sosial dengan Health Consciousness pada Remaja Wanita yang Mengikuti Akun Influencer di Instagram serta Tinjauannya dalam Islam. *Universitas Yarsi*.
- Arnett, J. J. (2007). Emerging Adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 68-73.
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths*. United Kingdom: Routledge.
- Diener, E. L. (2002). Subjective well-being: the science of happiness and life satisfaction. *Handbook Positive Psychology*, 2, 63-73.
- Eric B. Becker, G. F. (1985). *Elemen-Elemen Hingga, terjemahan Sriyatno Wirjosoedirdjo Ph.D*. Bandung: Erlangga.
- Espinosa, A., & Kadić-Maglajlić, S. (2018). The mediating role of health consciousness in the relation between emotional intelligence and health behaviors. *Frontiers in Psychology*, 9(NOV), 1-11.

- Furnham, A. &. (1994). The attitudes behaviors and beliefs of patients of conventional vs. complementary (alternative) medicine. *Journal of Clinical Psychology*.
- Hong, H. (2009). Scale Development for Measuring Health Consciousness: Re-conceptualization. *University of Missouri*.
- Hurlock. (2009). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga.
- Lombardo, P., Jones, W., Wang, L., Shen, X., & Goldner, E. M. (2018). The fundamental association between. *BMC Public Health*.
- Michael Galanakis, A. L. (2017). Reliability and Validity of the Satisfaction with Life Scale in a Greek Sample . *The International Journal of Humanities & Social Studies*.
- Papalia, D. E. (2009). *Human Development (eleventh edition)*. New York: McGraw-Hill.
- Salbiah, N. A. (2021, November 25). *Tren Saat Pandemi, Olahraga Zumba Secara Virtual Sehat Untuk Jantung*. Retrieved from JawaPos.com: <https://www.jawapos.com/kesehatan/01356186/tren-saat-pandemi-olahraga-zumba-secara-virtual-sehat-untuk-jantung>
- Santrock, J. W. (2011). *Life Span Development Thirteenth Edition*. New York: McGraw-Hill.
- Sarah Stewart Brown, R. T. (2007). The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): development and UK validation. *BioMed Central*.
- Wicaksono, D. A., Roebianto, A., & Sumintono, B. (2021). Internal Validation of the Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale: Rasch Analysis in the Indonesian Context. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*.