

PENGARUH MOTIVASI BERAKTIVITAS FISIK, PERILAKU SEDENTARI, DAN KESEPIAN TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA

LYDIA KURNIADI



**DEPARTEMEN ILMU KELUARGA DAN KONSUMEN
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2025**



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Motivasi Beraktivitas Fisik, Perilaku Sedentari, dan Kesepian terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Agustus 2025

Lydia Kurniadi
I2401211025

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

ABSTRAK

LYDIA KURNIADI. Pengaruh Motivasi Beraktivitas Fisik, Perilaku Sedentari, dan Kesepian terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. Dibimbing oleh MELLY LATIFAH.

Kesejahteraan psikologis penting bagi mahasiswa dalam mendukung keberhasilan akademik dan sosial serta menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh motivasi aktivitas fisik, perilaku sedentari, dan kesepian terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *explanatory research* yang dilakukan di IPB University, Bogor. Data dikumpulkan melalui metode survei terhadap 212 mahasiswa sarjana yang terdiri dari 110 mahasiswa laki-laki dan 102 mahasiswa perempuan dengan alat bantu kuesioner yang diisi secara self-administered. Data dianalisis secara statistik deskriptif dan inferensial dengan alat bantu SPSS 25.0 dan SEM-PLS3. Hasil penelitian menunjukkan lebih dari separuh mahasiswa mempunyai tingkat motivasi beraktivitas fisik dan kesejahteraan psikologi pada kategori sedang. Sementara itu, lebih dari separuh mahasiswa memiliki tingkat kesepian kategori tinggi dan hampir tiga per empat mahasiswa memiliki tingkat perilaku sedentari sangat tinggi. Hasil penelitian menunjukkan mahasiswa laki-laki memiliki motivasi lebih tinggi dibandingkan mahasiswa perempuan. Hasil uji korelasi menunjukkan terdapat hubungan antara jenis kelamin dan usia ayah terhadap motivasi beraktivitas fisik dan antara pendidikan ayah dengan kesepian. Motivasi beraktivitas fisik berpengaruh negatif signifikan terhadap perilaku sedentari dan berpengaruh positif signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Sementara itu, kesepian berpengaruh negatif signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Implikasi dari penelitian ini menekankan pentingnya strategi promotive untuk memotivasi mahasiswa untuk beraktivitas fisik serta intervensi sosial seperti program peer mentoring atau buddy system, layanan konseling mahasiswa, dan pelatihan tentang pengelolaan emosi, penetapan tujuan hidup, dan strategi koping untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Kata kunci: kesejahteraan psikologis, kesepian, motivasi beraktivitas fisik, perilaku sedentari

ABSTRACT

LYDIA KURNADI. The Influence of Motives for Physical Activities, Sedentary Behavior, Loneliness on Psychological Well-Being in College Students. Supervised by MELLY LATIFAH.

Psychological well-being is important for students in supporting academic and social success and coping with various life challenges. This study aims to analyze the influence of physical activity motivation, sedentary behavior, and loneliness on students' psychological well-being. The study uses a quantitative approach with an explanatory research design conducted at IPB University, Bogor. Data were

collected through a survey of 212 undergraduate students, comprising 110 male students and 102 female students, using a self-administered questionnaire. Data were analyzed using descriptive and inferential statistical methods with SPSS 25.0 and SEM-PLS3. The results showed that more than half of the students had moderate levels of motivation for physical activity and psychological well-being. Meanwhile, more than half of the students had high levels of loneliness, and nearly three-quarters of the students had very high levels of sedentary behavior. The results indicated that male students had higher motivation compared to female students. Correlation test results showed a relationship between gender and father's age on physical activity motivation and between father's education and loneliness. Physical activity motivation had a significant negative effect on sedentary behavior and a significant positive effect on psychological well-being. Meanwhile, loneliness had a significant negative effect on psychological well-being. The implications of this study emphasize the importance of promotive strategies to motivate students to engage in physical activity, as well as social interventions such as peer mentoring programs or buddy systems, student counseling services, and training on emotion management, goal setting, and coping strategies to enhance students' psychological well-being.

Keywords: loneliness, physical activity motivation, psychological well-being, sedentary behavior

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang menggunakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



@Hak cipta milik IPB University

IPB University

- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

© Hak Cipta milik IPB, tahun 2025
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan atau menyebutkan sumbernya. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik, atau tinjauan suatu masalah, dan pengutipan tersebut tidak merugikan kepentingan IPB.

Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun tanpa izin IPB.



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

PENGARUH MOTIVASI BERAKTIVITAS FISIK, PERILAKU SEDENTARI, DAN KESEPIAN TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA

LYDIA KURNIADI

Skripsi
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana pada
Program Studi Ilmu Keluarga dan Konsumen

**DEPARTEMEN ILMU KELUARGA DAN KONSUMEN
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2025**



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Tim Penguji pada Ujian Skripsi:

1. Nur Islamiah, S.Psi., M.Psi., Ph.D.
2. Dr. Ir. Diah Krisnatuti M.S.

Judul Skripsi : Pengaruh Motivasi Beraktivitas Fisik, Perilaku Sedentari, dan Kesenjangan terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa
Nama : Lydia Kurniadi
NIM : I2401211025

Pembimbing 1:
Dr. Ir. Melly Latifah, M.Si
NIP 196210291990022001

Disetujui oleh



Ketua Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen:
Dr. Tin Herawati, S.P., M.Si.
NIP 1972042820006042007

Diketahui oleh



Tanggal Ujian: 13 Agustus 2025

Tanggal Lulus: 27 AUG 2025

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas kasih dan penyertaan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul, “Pengaruh Motivasi Beraktivitas Fisik, Perilaku Sedentari, dan Kesepian terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa”. Penulisan laporan ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada Dr. Ir. Melly Latifah, M.Si, selaku dosen pembimbing, yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan dukungan selama proses penyusunan laporan ini. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan pada Dr. Nur Islamiah, S.Psi., M.Si. selaku dosen penguji satu pada sidang dan moderator pada seminar proposal serta Dr. Ir. Diah Krisnatuti M.S. selaku dosen penguji dua pada saat sidang. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Alfiasari, S.p., M.Si selaku dosen moderator pada seminar hasil. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dr. Yulina Eva Riany, S.P., M.Ed dan (Alm.) Dr. Ir. Herien Puspitawati, M.Sc selaku dosen penggerak akademik serta Prof. Dr. Megawati Simanjuntak, S.P., M.Si selaku dosen pembimbing *capstone*. Tak lupa ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Dr. Tin Herawati, S.P., M.Si selaku Ketua Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen serta kepada seluruh dosen dan staf Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen atas ilmu, bantuan, serta dukungan yang telah diberikan selama masa studi.

Penulis mengucapkan terima kasih juga kepada keluarga tersayang, Bapak Eddy, Ibu Elly, dan Daniel yang selalu memberikan dukungan moral, doa, dan kasih sayang. Tak lupa, penulis ucapkan terima kasih kepada Singgih yang selalu memberikan perhatian, bantuan, dan menemani penulis dalam penulisan laporan ini. Kepada teman satu bimbingan, Zahra, Syifa, Adiba, Dinda, dan Cut, penulis berterima kasih atas kebersamaan, semangat, dan kerja sama yang terjalin selama ini. Terima kasih juga kepada teman dekat penulis, Devani, Afifah, Marsha, Nayla, Nafdin, Aisyah, Miranthi, Dara, Dafinah, Andin, Fara, dan Bintang yang senantiasa membantu dan mendukung penulis dalam keadaan apapun. Terima kasih juga untuk Tim Klinik IKK yang turut membantu dalam penyelesaian tugas akhir ini. Terima kasih juga penulis sampaikan kepada teman-teman seperjuangan Ilmu Keluarga dan Konsumen 58, seluruh dosen dan staf Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen yang telah memberikan ilmu, bimbingan, dan bantuan selama masa perkuliahan.

Dengan segala kerendahan hati, penulis menyadari bahwa laporan ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, penulis terbuka untuk kritik dan saran yang membangun. Akhir kata, terima kasih kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu dan mendukung selama ini.

Bogor, Agustus 2025

Lydia Kurniadi

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang menggunakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Mahasiswa	7
2.2 Kesejahteraan Psikologis	7
2.3 Teori Self-Determination	9
2.4 Motivasi Beraktivitas Fisik	11
2.5 Perilaku Sedentari	12
2.6 Kesepian	13
2.7 Hubungan Antar Variabel	13
2.8 Kerangka Pemikiran	18
III METODE	20
3.1 Desain, Lokasi, dan Waktu Penelitian	20
3.2 Populasi, Contoh, dan Teknik Penarikan Contoh	20
3.3 Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	21
3.4 Variabel Penelitian dan Pengukuran Variabel	21
3.5 Pengolahan dan Analisis Data	23
3.6 Definisi Operasional	25
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	27
4.1 Hasil	27
4.2 Pembahasan	43
4.3 Keterbatasan Penelitian	49
V SIMPULAN DAN SARAN	50
5.1 Simpulan	50
5.2 Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	61
RIWAYAT HIDUP	68



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

DAFTAR TABEL

1	Variabel, skala, dan kategori data	23
2	Sebaran responden berdasarkan karakteristik jenis kelamin dan usia	27
3	Sebaran responden berdasarkan karakteristik usia orang tua	28
4	Sebaran responden berdasarkan karakteristik pendidikan orang tua	28
5	Sebaran responden berdasarkan karakteristik pendapatan keluarga	29
6	Sebaran responden berdasarkan variabel motivasi beraktivitas fisik	29
7	Sebaran responden berdasarkan dimensi motivasi beraktivitas fisik	30
8	Sebaran responden berdasarkan variabel perilaku sedentari	31
9	Sebaran responden berdasarkan dimensi perilaku sedentari	31
10	Sebaran responden berdasarkan variabel kesepian	32
11	Sebaran responden berdasarkan dimensi kesepian	32
12	Sebaran responden berdasarkan variabel kesejahteraan psikologis	33
13	Sebaran responden berdasarkan dimensi kesejahteraan psikologis	34
14	Perbedaan motivasi beraktivitas fisik, perilaku sedentari, kesepian, dan kesejahteraan psikologis mahasiswa berdasarkan jenis kelamin	36
15	Hasil uji hubungan antara karakteristik mahasiswa dan karakteristik keluarga dengan motivasi aktivitas fisik, perilaku sedentari, kesepian, dan kesejahteraan psikologis mahasiswa	37
16	Hasil uji korelasi antara karakteristik mahasiswa dan karakteristik keluarga dengan motivasi aktivitas fisik, perilaku sedentari, kesepian, dan kesejahteraan psikologis mahasiswa	38
17	Pengaruh motivasi beraktivitas fisik, perilaku sedentari, dan kesepian terhadap kesejahteraan psikologis	40
18	Nilai <i>Cronbach's Alpha</i> , <i>Composite Reliability</i> , dan <i>Average Variance Extracted</i> model pengaruh motivasi beraktivitas fisik, perilaku sedentari, dan kesepian terhadap kesejahteraan psikologis	40
19	Nilai <i>R-Square</i> model	41
20	Pengaruh langsung dan tidak langsung antara motivasi beraktivitas fisik, perilaku sedentari, dan kesepian terhadap kesejahteraan psikologis	43

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang menggunakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



DAFTAR GAMBAR

1	Diagram kerangka berpikir	19
2	Skema penarikan contoh	21
3	Model SEM-PLS (sebelum modifikasi)	38
4	Model SEM-PLS (setelah modifikasi)	39
5	Model analisis jalur SEM-PLS	42

DAFTAR LAMPIRAN

1	Dokumentasi penelitian	61
2	Sebaran jawaban (%) responden berdasarkan motivasi beraktivitas fisik	62
3	Sebaran jawaban (%) responden berdasarkan perilaku sedentari	63
4	Sebaran jawaban (%) responden berdasarkan kesepian	64
5	Sebaran jawaban (%) responden berdasarkan kesejahteraan psikologis	65
6	Model hasil uji SEM-PLS <i>Algorithm</i> sebelum modifikasi	66
7	Model hasil uji SEM-PLS <i>Algorithm</i> setelah modifikasi	66
8	Model hasil uji SEM-PLS <i>Bootstrapping</i>	67