

An Exploratory Study of Physical Activity and Sports Engagement Among Gen Z Participants in Modul Nusantara Inbound Related to Psychosocial Dimensions: A Follow-Up Review

Rizki Mulyawan^{1*}, Sumaryanti¹, Brigita Ratih Kusuma Haratri², Salva Almayda Putri², Vistor Syapri¹, Enggista Delano¹, Mohad Anizu Mohd Nur³

¹Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

²Postgraduate Students, Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia.

³Faculty of Sports Science and Recreation, Universiti Teknologi MARA, Shah Alam, Selangor, Malaysia.

rizkimulyawan@uny.ac.id, sumaryanti@uny.ac.id, brigitaratih.2023@student.uny.ac.id,

salvaalmayda.2023@student.uny.ac.id, vistorisyapri@uny.ac.id,

enggistahendrikodelano@uny.ac.id, mohadanizu@uitm.edu.my

Abstract

*The aim of this study was to investigate the relationship between the active personality habits of student exchange in the Modul Nusantara movement toward their level of participation in sports and the risk of psychological impacts during the inbound activity. This study did not include a review of the Modul Nusantara activity process and lectures based on scientific areas. **Methods:** This study utilises a quantitative descriptive research design, combining two methods: survey and bibliometric analysis. The primary goal is to identify barriers in engaging in sports among specific students who participate in the Modul Nusantara activity. The participants were selected from a list of 99 student populations. These students were accepted by Universitas Negeri Yogyakarta to participate in student exchanges under the MBKM program, which is facilitated by the PMM scheme administered by the Ministry of Education, Culture, Research and Technology. Participants were selected using a population of 85 individuals, including 37 males and 48 females, who voluntarily participated part in generating the information. The study used questionnaires to assess motives engaging sports activity through exercise barrier questionnaires, as well as bibliometric measurements using digital learning media to verify the effects of obstacle activities on stress, depression, and anxiety levels. Data measurement analysis is conducted using descriptive statistical tests and calculation formulas that are based on the measurement category approach of each instrument, with a particular focus on the psychosocial element. Additional investigation into the association between variables related to barriers to physical activity, in connection to mental factors, including sub-indicators such as depression, anxiety, and stress. **Results:** Distinct findings from the distribution of perception to the exercise motive questionnaire revealed that most participants expressed disagreement with the statements in the instrument. However, the second highest response, particularly among inbound students, demonstrated agreement with the 12 indicators of challenge motivations in exercise. Psychosocial aspect data revealed a leftward trend in the distribution of responses. Each question item reflects the individual's condition, with answers indicating experiences at a certain level or throughout a certain period of time, some time, or experiences that do not apply to the subject at all. A thorough investigation of each item related to the correlation between barrier to exercise and psychosocial aspects revealed that variables such as lack of a preferred exercise location in close location, unfamiliarity with the nearest exercise facility, living at a considerable distance from colleagues, a far-off exercise location, preference for activities besides exercise, laziness, lack of motivation to exercise, and insufficient time or minimal time allocation for exercise exhibit a strong correlation ($r > 0.05$; $p < 0.05$) and a very powerful correlation ($r > 0.05$; $p < 0.01$) with dimensions of depression, anxiety, and stress. At the same time, weather conditions are strongly correlated with depression and stress. Additional variables, plenty of college assignments ($r: 0.298 > 0.05$; $p: 0.006 < 0.05$) and insufficient time for physical exercise ($r: 0.355 > 0.05$; $p: 0.000 < 0.01$) are strongly and significantly associated only with anxiety. In contrast to other variables, lack of exercise among friends and family members proved to be rather unsatisfactory in terms of depression, anxiety, and stress. In conclusion, Objectives xdriving physical activity and exercise among students*

participating in the Modul Nusantara strongly associated with the likelihood of developing depression, anxiety, and stress. This, in turn, can lead to a decrease in the willingness to engage in physical activity, therefore reducing the chance of impaired immunity associated with mental illnesses. More extensive study will be expected to explore in greater depth about the ratio of lectures load during inbound in each inbound students, possibilities for physical activity and recreation, and more thorough psychological factors.

Keywords: *barriers to exercise, physical fitness, psychosocial, exchange students, MBKM, Modul Nusantara.*

Studi Eksplorasi Partisipasi Aktivitas Fisik dan Olahraga pada Gen Z yang Terlibat dalam Kegiatan Modul Nusantara Inbound Dihubungkan dengan Aspek Psikososial: Telaah Ulang

Abstrak

Tujuan dari studi ini adalah untuk mengetahui bagaimana kebiasaan perilaku aktif mahasiswa pertukara pelajar dalam kegiatan Modul Nusantara dalam mengasosiasikan tingkat partisipasi dalam berolahraga dan resiko dampak psikologis yang dialami selama kegiatan inbound berlangsung, tanpa mengkaji bahasan terkait proses kegiatan Modul Nusantara dan perkuliahan sesuai bidang ilmu. **Metode:** Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan dua metode yaitu survey dan analisa bibliometrik, yang bertujuan untuk afirmasi hambatan dalam melakukan olahraga pada mahasiswa terpilih yang melakukan inbound dalam kegiatan Modul Nusantara. Subjek berasal dari 99 populasi mahasiswa yang diterima secara Inbound oleh Universitas Negeri Yogyakarta untuk melakukan pertukaran pelajar dalam program MBKM melalui skema PMM yang diselenggarakan oleh Kemendikbudristek. Pengambilan subjek menggunakan teknik total sampling sebanyak 85 orang, terdiri dari 37 laki-laki dan 48 perempuan, yang secara sukarela terlibat dalam pengambilan data ini. Instrumen yang digunakan dalam pembelajaran ini adalah kuesioner hambatan dalam melakukan olahraga melalui pengisian kuesioner hambatan latihan dan pengukuran bibliometrik sederhana menggunakan media pembelajaran digital sebagai bentuk afirmasi dan dampak kegiatan hambatan terhadap potensi stress, depresi dan kecemasan menggunakan pengukuran DASS-21. Analisa pengukuran data menggunakan uji deskriptif statistik dan formula perhitungan berdasarkan prosedur pengukuran kategori pada instrumen masing-masing (khususnya aspek psikososial). Dilanjutkan eksplorasi hubungan antar variabel dari hambatan berolahraga, menggunakan instrumen barrier to exercise terhadap aspek mental, dengan sub indikator seperti depresi, kecewa dan stress, menggunakan instrument DASS-21. **Hasil:** Hasil yang unik dari sebaran jawaban kuesioner motif berolahraga dimana mayoritas subjek tidak setuju terhadap berbagai pernyataan yang ada pada instrument, namun ternyata jawaban tertinggi kedua mayoritas mahasiswa inbound justru setuju dengan 12 indikator motif hambatan dalam berolahraga. Data aspek psikososial menemukan bahwa distribusi jawaban bergeser mengarah ke sebelah kiri, yang mana setiap item pertanyaan merepresentasikan kondisi individu dengan jawaban dialami oleh subjek sampai tingkat tertentu atau beberapa waktu, dialami oleh subjek sampai tingkat tertentu atau sebagian besar waktu, sampai pada jawaban tidak berlaku untuk subjek sama sekali. Analisa lebih rinci pada tiap item terkait hubungan antara tantangan dalam berolahraga dan aspek psikososial ditemukan bahwa faktor-faktor seperti tidak ada tempat yang disukai untuk berolahraga dekat rumah, tidak mengetahui tempat olahraga terdekat, jauh tinggal dari teman sebaya, tempat berolahraga yang jauh, lebih suka melakukan hal lain selain berolahraga, malas, tidak ada motivasi berolahraga, dan kurang waktu atau alokasi waktu berolahraga yang sedikit memiliki hubungan yang erat ($r > 0.05$; $p < 0.05$) dan sangat erat ($r > 0.05$; $p < 0.01$) terhadap aspek depresi, kecemasan dan stress. Sementara itu, faktor cuaca, berhubungan erat dengan depresi dan stress. Faktor lainnya, banyak tugas kuliah ($r: 0.298 > 0.05$; $p: 0.006 < 0.05$) dan kurang waktu untuk melakukan aktivitas fisik ($r: 0.355 > 0.05$; $p: 0.000 < 0.01$) berhubungan erat dan sangat erat dengan kecemasan. Berbanding terbalik dengan faktor lainnya, alasan tidak bisa berolahraga tanpa teman dan anggota keluarga tidak ada yang berolahraga, ternyata tidak berkorelasi sama sekali dengan aspek depresi, kecemasan dan stress. **Kesimpulan:** Motif dalam beraktivitas fisik dan berolahraga pada mahasiswa yang terlibat inbound dalam kegiatan hambatan dalam berolahraga, kebugaran fisik, psikososial,

mahasiswa pertukaran, MBKM, Modul Nusantara. berkaitan erat dengan resiko terkena depresi, kecemasan dan stress, yang pada akhirnya akan menurunkan kecanduan terhadap keinginan berolahraga, sehingga beresiko penurunan imunitas akibat gangguan mental yang dialami. Penelitian lanjutan diharapkan mampu menginvestigasi lebih mendalam terkait proporsi beban kuliah selama inbound, kesempatan berkegiatan fisik dan rekreasi, dengan aspek psikososial yang lebih komprehensif.

Kata kunci: hambatan dalam berolahraga, kebugaran fisik, psikososial, mahasiswa pertukaran, MBKM, Modul Nusantara.

PENDAHULUAN

Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) merupakan sebuah program mobilitas mahasiswa selama satu semester untuk mendapatkan pengalaman belajar di perguruan tinggi di Indonesia sekaligus memperkuat persatuan dalam keberagaman dan menjadi bagian dari inisiasi Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) yang dicanangkan oleh Kemendibudristek. Kampus yang terlibat dalam kegiatan ini bertanggungjawab menerima mahasiswa dari luar pulau untuk melaksanakan pembelajaran secara inbound (di tempat kampus penerima) secara luring penuh satu semester. Universitas Negeri Yogyakarta menjadi salah satu dari sekian banyak universitas yang memfasilitasi kegiatan PMM dengan mempersiapkan asrama untuk semua mahasiswa inbound PMM. Selama giat PMM berlangsung, ternyata mahasiswa mengalami gegar budaya akibat perbedaan kebudayaan dari segi makanan, bahasa, gaya bicara, iklim, harga bahan pokok serta makanan, sikap dan perilaku masyarakat (Agustini et al., 2023).

Dalam pelaksanaannya, ternyata mahasiswa inbound memiliki kegiatan yang sangat penuh per harinya, kemudian diikuti dengan tugas perkuliahan di program studi masing-masing. Sementara itu di waktu libur weekend, mahasiswa juga diwajibkan untuk mengikuti kegiatan inti PMM setiap minggunya selama empat bulan. Hal ini berdampak pada ketidaksadaran memperhatikan kebutuhan diri sendiri (Rianto et al., 2023) terkait dengan perilaku hidup sehat dan aktif, seperti beraktivitas fisik dan berolahraga yang kurang diperhatikan. Terbukti dengan hasil dari salah satu studi 10 tahun lalu, sebanyak 59% responden mahasiswa memiliki perilaku gaya hidup sehat dan 41% memiliki perilaku gaya hidup tidak sehat (Muhyi Nur Fitrihanefi, 2014). Meskipun studi lama ini menyampaikan terkait jumlah yang terbiasa hidup sehat lebih banyak, dibanding yang tidak, hal tersebut menggambarkan degradasi perilaku hidup sehat dan aktif selama sepuluh tahun terakhir. Apalagi diikuti dengan munculnya data terkait Masyarakat Indonesia menjadi yang termalas di dunia, dengan hanya menorehkan 3500 langkah per hari, jauh di bawah rekomendasi langkah yang seharusnya mencapai 10.000 langkah per hari (Althoff et al., 2017). Gap yang sangat besar diciptakan oleh perilaku kita sendiri, jika dibandingkan dengan negara-negara besar, maju dan berkembang lainnya. Penemuan ini jelas sangat mengherankan dan beresiko menjadi beban dana kesehatan di masa depan. Hal ini bukan tanpa alasan, pada tahun 2023, laporan Sport Development Index pun menurun setelah pandemi, padahal harapannya justru meningkat, karena keterbatasan yang dialami selama masa sulit yang berlangsung kurang lebih dua tahun. Data menunjukkan bahwa ada penurunan kebiasaan berolahraga dengan trend menurun dari yang seharusnya tiga kali per minggu, degradasi menjadi dua kali saja per minggu (Mutahir et al., 2023). Hal ini diluar ekspektasi dan membuat Indonesia perlu diberikan peringatan terkait perilaku hidup aktif. Dengan siklus pengobatan dan kontrol kesehatan yang membebaskan pada pengguna bantuan pemerintah, ada kemungkinan akan berdampak pada bertambah tingginya beban pembiayaan masyarakat yang pesakitan dan terus berkelanjutan.

Peran Modul Nusantara dalam membantu proses adaptasi mahasiswa antara lain sebagai berikut: Pertama, membantu mahasiswa mengenal kebudayaan baru di lingkungan barunya. Kedua, membimbing dan membantu mahasiswa untuk terbiasa dengan lingkungan barunya. Ketiga, membantu mahasiswa dalam proses adaptasi dari segi budaya, sosial, psikis dan

finansial (Agustini et al., 2023). Mahasiswa berkesempatan menjelajahi dan mengunjungi provinsi lain, mahasiswa mendapatkan pengalaman belajar di luar perguruan tinggi asal, mahasiswa mampu menambah relasi, mahasiswa mampu mengenal dan memahami kebudayaan luar daerah, mahasiswa mampu meningkatkan kebhinekaan dan toleransi, serta mahasiswa mendapatkan konversi sks (Anwar, 2022). Di waktu yang bersamaan, mahasiswa diberikan kesempatan dan kebebasan secara bersama-sama melakukan kolaborasi serta transfer ilmu antar mahasiswa program studi dan mahasiswa pertukaran pelajar (Annisa Fauziah & Kuntari, 2023; Febriani et al., 2023).

Gegar budaya akibat perbedaan kebudayaan dari segi makanan, bahasa, gaya bicara, iklim, harga bahan pokok serta makanan, sikap dan perilaku masyarakat (Agustini et al., 2023) yang dijelaskan pada penelitian sebelumnya, ternyata baru sebagian dari banyak temuan masalah lainnya yang terabaikan. Salah satunya terkait dengan ketidakpahaman atau ketidaksadaran pentingnya pemantauan hidup aktif pada mahasiswa pertukaran. Hasil observasi di lapangan, beberapa kali ditemukan mahasiswa yang sakit ataupun pingsan di saat kegiatan Modul Nusantara berlangsung, dan hal ini diakibatkan oleh padatnya aktivitas perkuliahan ditambah dengan kelas weekend bagi kegiatan Modul Nusantara.

Semua dampak positif yang diberikan dari beberapa kajian terfokus pada kemampuan *hardskills* dan *softskills* dari setiap mahasiswa (Agustini et al., 2023; Annisa Fauziah & Kuntari, 2023; Anwar, 2022), dalam tujuan mutu sumber daya manusia generasi baru (Annisa Fauziah & Kuntari, 2023), namun sejauh ini belum ada kajian yang memang menginvestigasi terkait hubungan antara kegiatan dan fenomena kelelahan yang dialami mahasiswa selama satu semester, yang mana dikaji dalam bahasan kemampuan mempertahankan derajat kebugaran. Apalagi jika memunculkan perilaku sedentari pada mahasiswa inbound PMM selama kegiatan berlangsung, baik dari perilaku penggunaan gadget, efeknya terhadap kualitas waktu istirahat dan kesempatan bergerak atau berolahraga (Chia et al., 2019; Fauziah et al., 2022; Lua et al., 2023; Nopembri et al., 2023). Oleh karena itu, tujuan dari studi ini adalah untuk mengetahui bagaimana kebiasaan perilaku aktif mahasiswa pertukara pelajar dalam kegiatan MBKM PMM dalam mengasosiasikan tingkat partisipasi dalam berolahraga dan resiko dampak psikologis yang dialami selama kegiatan inbound berlangsung, diluar dari bahasan terkait proses kegiatan Modul Nusantara dan perkuliahan keprodian.

METODE

Desain

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan dua metode yaitu survey dan analisa bibliometrik, yang bertujuan untuk afirmasi hambatan dalam melakukan olahraga pada mahasiswa terpilih yang melakukan inbound dalam kegiatan PMM MBKM. Studi ini juga sudah disetujui oleh komisi etik dengan nomor reference No. T/21.2/UN34.9/KP.06.07 /2024, yang mana sudah melalui proses telaah dalam kurun waktu tertentu dan dinyatakan layak etik oleh Komisi Etik Direktorat Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat, Universitas Negeri Yogyakarta.

Subjek

Subjek berasal dari 99 populasi mahasiswa yang diterima secara Inbound oleh Universitas Negeri Yogyakarta untuk melakukan pertukaran pelajar dalam program MBKM melalui skema PMM yang diselenggarakan oleh Kemendikbudristek. Pengambilan subjek menggunakan teknik total sampling sebanyak 85 orang, terdiri dari 37 laki-laki dan 48 perempuan, yang secara sukarela terlibat dalam pengambilan data ini. Terdapat 14 orang yang tidak bersedia terlibat dalam studi. Subjek terlibat dalam studi ini merupakan kelompok utuh yang sudah bergabung dalam berbagai kegiatan selama lebih dari 3-4 bulan dalam kegiatan

PMM inbound (dalam hal ini mahasiswa tinggal di asrama selama kegiatan PMM MBKM berlangsung), sehat, tidak sakit dan bersedia terlibat dalam studi ini.

Tabel 1. Karakteristik subjek

Variabel	Laki-laki (Rerata ± SD)	Perempuan (Rerata ± SD)	Total (Rerata ± SD)
Jenis Kelamin (N)	37	48	85
Tinggi Badan (cm)	170.00 ± 0.03	154.60 ± 6.804	161.91 ± 8.87
Berat badan (kg)	57.00 ± 3.53	52.00 ± 16.49	56.41 ± 12.47
BMI	19.72 ± 1.26	21.95 ± 7.82	21.40 ± 3.85

Domisili mahasiswa berasal dari beberapa tempat, pada saat studi ini dilakukan mahasiswa masih juga ada yang berada di Yogyakarta, sehingga ada beberapa yang menjawab tinggal dengan domisili di area Yogyakarta, terutama asrama Wedomartani. Selebihnya, pengisian domisili sudah sesuai tempat asal masing-masing mahasiswa.

Tabel 2. Domisili subjek

	Laki-laki % (N)	Perempuan % (N)	Total % (N)
Aceh	0	4.2 (2)	2.4 (2)
Banten	2.7 (1)	0	1.2 (1)
Bengkulu		2.1 (1)	1.2 (1)
Daerah Istimewa Yogyakarta	59.5 (22)	47.9 (23)	52.9 (45)
Jambi	0	4.2 (2)	2.4 (2)
Jawa Barat	0	2.1 (1)	1.2 (1)
Jawa Tengah	27.0 (10)	10.4 (5)	17.6 (15)
Jawa Timur	2.7 (1)	4.2 (2)	3.5 (3)
Kalimantan Timur	2.7 (1)	0	1.2 (1)
NTB	0	2.1 (1)	1.2 (1)
Sulawesi Barat	0	4.2 (2)	2.4 (2)
Sulawesi Selatan	0	4.2 (2)	2.4 (2)
Sulawesi Tengah	2.7 (1)	2.1 (1)	2.4 (2)
Sulawesi Tenggara	0	6.3 (3)	3.5 (3)
Sumatera Barat	0	2.1 (1)	1.2 (1)
Sumatera Selatan	2.7 (1)	0	1.2 (1)
Sumatra Utara	0	4.2 (2)	2.4 (2)

Pembelajaran kolaboratif terbukti menyenangkan dan menarik bagi siswa, terutama bila dilakukan secara digital menggunakan teknologi pembelajaran inovatif. Ketika siswa menunjukkan peningkatan tingkat keterlibatan, itu menunjukkan bahwa mereka berpartisipasi aktif dan lebih terlibat selama pembelajaran. Studi kuantitatif ini melihat hubungan antara

variabel yang berkaitan dengan kolaborasi digital (faktor pribadi, faktor lingkungan, dukungan media sosial, alat kolaborasi digital, interaktivitas, motivasi) dan keterlibatan siswa terhadap peningkatan partisipasi siswa (Gopinathan et al., 2022). Alat seperti Padlet, papan tulis elektronik, Slido, dan Kahoot adalah alat kolaboratif digital yang sederhana dan cepat digunakan yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterlibatan siswa. Hal ini juga ditunjukkan dalam temuan kami, dan konsisten dengan penelitian dan penelitian sebelumnya (Bandyopadhyay & Bandyopadhyay, 2015).

Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam pembelajaran ini adalah kuesioner hambatan dalam melakukan olahraga melalui pengisian kuesioner hambatan latihan dan pengukuran bibliometrik sederhana menggunakan media pembelajaran digital sebagai bentuk afirmasi (Bandyopadhyay & Bandyopadhyay, 2015) dan dampak kegiatan hambatan terhadap potensi stress, depresi dan kecemasan menggunakan pengukuran DASS-21 (Chung et al., 2020).

Analisa Data

Analisa pengukuran data menggunakan uji deskriptif statistik dan norma perhitungan berdasarkan prosedur pengukuran kategori pada instrumen masing-masing. Kemudian dibuat investigasi terhadap hubungan antar variabel dari hambatan berolahraga terhadap aspek mental, dengan sub indikator seperti depresi, kecewa dan stress.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Afirmasi yang dilakukan untuk mengkonfirmasi kebiasaan mahasiswa secara langsung perlu dilakukan agar jawaban dianggap valid, tidak hanya tentang perhitungan angka, tetapi juga membantu dalam menghindari bias yang mungkin muncul. Dari isian yang dilakukan oleh para Gen Z yang terlibat di kegiatan PMM diperoleh hasil dimana malas gerak (mager), sibuk, malas, dan susah bangun pagi menjadi permasalahan utama dari hasil investigasi awal karena padatnya kegiatan.



Gambar 1. Hambatan dalam berolahraga

Secara kajian singkat bibliometrik menggunakan aplikasi Slido, data menunjukkan bahwa hambatan dalam berolahraga mayoritas disebabkan oleh perilaku malas bergerak, sibuk dengan kegiatan harian dan sulit untuk bangun pagi karena kepadatan aktivitas harian, baik kuliah, dan lain sebagainya. Padahal di sisi lain, data menunjukkan bahwa justru keinginan untuk berolahraga sangatlah tinggi, namun realitanya perilaku ini masih menjadi angan-angan saja, karena bertabrakan dengan kegiatan yang begitu padat dan melelahkan.



Gambar 2. Persepsi candu untuk berolahraga pada mahasiswa PMM

Pada Tabel 3, ditemukan hasil yang unik dimana mayoritas subjek tidak setuju terhadap berbagai pernyataan yang ada pada instrument, namun ternyata jawaban tertinggi kedua mayoritas mahasiswa inbound justru setuju dengan 12 indikator motif hambatan dalam berolahraga. Sehingga pada aspek motif berolahraga semua indikator dianggap sesuai namun memang sulit diimplementasikan.

Di saat yang bersamaan, data terkait hasil instrument DASS-21 menunjukkan bahwa ternyata distribusi jawaban bergeser mengarah ke sebelah kiri, yang mana merepresentasikan tentang pernyataan yang ada ternyata dialami oleh subjek sampai tingkat tertentu atau beberapa waktu, dialami oleh subjek sampai tingkat tertentu atau sebagian besar waktu, sampai pada jawaban tidak berlaku untuk subjek sama sekali.

Tabel 3. Hasil perhitungan aspek motif hambatan berolahraga berdasarkan jenis kelamin dan total subjek

Motif	Laki-laki				Perempuan				Total			
	Sangat tidak setuju % (N)	Tidak setuju % (N)	Setuju % (N)	Sangat setuju % (N)	Sangat tidak setuju % (N)	Tidak setuju % (N)	Setuju % (N)	Sangat setuju % (N)	Sangat tidak setuju % (N)	Tidak setuju % (N)	Setuju % (N)	Sangat setuju % (N)
Saya tidak dapat menemukan tempat yang dekat dengan rumah dengan aktivitas fisik yang saya sukai	18.9 (7)	43.2 (16)	37.8 (14)	0	12.5 (6)	39.6 (29)	31.3 (15)	16.7 (8)	15.3 (13)	41.2 (35)	34.1 (29)	9.4 (8)
Sulit untuk melakukan aktivitas fisik karena tidak tahu tempat dekat dengan rumah di mana saya bisa melakukannya	27.0 (10)	51.4 (19)	21.6 (8)	0	12.5 (6)	56.3 (27)	20.8 (10)	10.4 (5)	18.8 (16)	54.1 (46)	21.2 (18)	5.9 (5)
Sulit untuk melakukan	21.6 (8)	54.1 (20)	18.9 (7)	5.4 (2)	14.6 (7)	43.8 (21)	29.2 (14)	12.5 (6)	17.6 (15)	48.2 (41)	24.7 (21)	9.4 (8)

aktivitas fisik karena teman-teman yang menemani saya tinggal jauh												
Sulit untuk melakukan aktivitas fisik karena saya tidak punya cara untuk pergi (atau kembali) tempat saya dapat berlatih.	32.4 (12)	48.6 (18)	18.9 (7)	0	20.8 (10)	54.2 (26)	20.8 (10)	4.2 (2)	25.9 (22)	51.8 (44)	20.0 (17)	2.4 (2)
Cuaca (dingin, hujan, panas) membuat saya sulit untuk melakukan aktivitas fisik	10.8 (4)	43.2 (16)	37.8 (14)	8.1 (3)	6.3 (3)	39.6 (19)	47.9 (23)	6.3 (3)	8.2 (7)	41.2 (35)	43.5 (37)	7.1 (6)
Saya berhenti melakukan aktivitas fisik karena saya lebih suka melakukan hal lain (membaca, tidak melakukan apa-apa)	18.9 (7)	51.4 (19)	27.0 (10)	2.7 (1)	4.2 (2)	39.6 (19)	47.9 (23)	8.3 (4)	10.6 (9)	44.7 (38)	38.8 (33)	5.9 (5)
Saya terlalu malas untuk melakukan aktivitas fisik	32.4 (12)	48.6 (18)	18.9 (7)	0	12.5 (6)	52.1 (25)	31.3 (15)	4.2 (2)	21.2 (18)	50.6 (43)	25.9 (22)	2.4 (2)
Saya merasa sulit untuk melakukan aktivitas fisik karena saya tidak merasa termotivasi.	18.9 (7)	59.5 (22)	21.6 (8)	0	6.3 (3)	56.3 (27)	31.3 (15)	6.3 (3)	11.8 (10)	57.6 (49)	27.1 (23)	3.5 (3)
Saya memiliki banyak tugas yang harus dilakukan sehingga sulit untuk melakukan aktivitas fisik	8.1 (3)	48.6 (18)	40.5 (15)	2.7 (1)	8.3 (4)	37.5 (18)	37.5 (18)	16.7 (8)	8.2 (7)	42.4 (36)	38.8 (33)	10.6 (9)
Kurangnya waktu untuk melakukan aktivitas fisik	8.1 (3)	48.6 (18)	37.8 (14)	5.4 (2)	4.2 (2)	39.6 (19)	47.9 (23)	8.3 (4)	5.9 (5)	43.5 (37)	43.5 (37)	7.1 (6)
Sulit untuk melakukan aktivitas fisik tanpa teman	27.0 (10)	40.5 (15)	27.0 (10)	5.4 (2)	4.2 (2)	39.6 (19)	43.8 (21)	12.5 (6)	14.1 (12)	40.0 (34)	36.5 (31)	9.4 (8)
Sulit melakukan aktivitas fisik karena tidak ada yang melakukannya di rumah	18.9 (7)	56.8 (21)	18.9 (7)	5.4 (2)	4.2 (2)	47.9 (23)	35.4 (17)	12.5 (6)	10.6 (9)	51.8 (44)	28.2 (24)	9.4 (8)

Tabel 4. Hasil perhitungan aspek mental berdasarkan jenis kelamin dan total subjek menggunakan instrumen DASS-21

Variabel	Laki-laki				Perempuan				Total			
	Tidak berlaku untuk saya sama sekali % (N)	Dialami oleh saya sampai taraf tertentu, atau beberapa waktu % (N)	Dialami oleh saya sampai tingkat tertentu atau sebagian besar waktu % (N)	Berlaku untuk saya sangat banyak atau sebagian besar waktu % (N)	Tidak berlaku untuk saya sama sekali % (N)	Dialami oleh saya sampai taraf tertentu, atau beberapa waktu % (N)	Dialami oleh saya sampai tingkat tertentu atau sebagian besar waktu % (N)	Berlaku untuk saya sangat banyak atau sebagian besar waktu % (N)	Tidak berlaku untuk saya sama sekali % (N)	Dialami oleh saya sampai taraf tertentu, atau beberapa waktu % (N)	Dialami oleh saya sampai tingkat tertentu atau sebagian besar waktu % (N)	Berlaku untuk saya sangat banyak atau sebagian besar waktu % (N)
Saya merasa sulit untuk bersantai	27.0 (10)	48.6 (18)	24.3 (9)	0	20.8 (10)	33.3 (16)	43.8 (21)	2.1 (1)	23.5 (20)	40.0 (34)	35.3 (30)	1.2 (1)
Saya menyadari kekeringan mulut saya	13.5 (5)	40.5 (15)	43.2 (16)	2.7 (1)	27.1 (13)	41.7 (20)	16.7 (8)	14.6 (7)	21.2 (18)	41.2 (35)	35.3 (30)	1.2 (1)
Sepertinya saya tidak merasakan perasaan positif sama sekali	37.8 (14)	43.2 (16)	18.9 (7)	0	39.6 (19)	43.8 (21)	14.6 (7)	2.1 (1)	38.8 (33)	43.5 (37)	16.5 (14)	1.2 (1)
Saya mengalami kesulitan bernapas (misalnya pernapasan yang terlalu cepat, sesak napas tanpa aktivitas fisik)	67.6 (25)	21.6 (8)	10.8 (4)	0	66.7 (32)	22.9 (11)	6.3 (3)	4.2 (2)	67.1 (57)	22.4 (19)	8.2 (7)	2.4 (2)
Saya merasa sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu	45.9 (17)	40.5 (15)	13.5 (5)	0	22.9 (11)	50.0 (24)	18.8 (9)	8.3 (4)	32.9 (28)	45.9 (39)	16.5 (14)	4.7 (4)
Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap situasi	35.1 (13)	48.6 (18)	13.5 (5)	2.7 (1)	33.3 (16)	39.6 (19)	18.8 (9)	8.3 (4)	34.1 (29)	43.5 (37)	16.5 (14)	5.9 (5)
Saya mengalami gemetar (misalnya di tangan)	56.8 (21)	21.6 (8)	18.9 (7)	2.7 (1)	45.8 (22)	33.3 (16)	16.7 (8)	4.2 (2)	50.6 (43)	28.2 (24)	17.6 (15)	3.5 (3)
Saya merasa bahwa saya mengalami banyak perasaan gugup	29.7 (11)	40.5 (15)	21.6 (8)	8.1 (3)	22.9 (11)	45.8 (22)	22.9 (11)	8.3 (4)	25.9 (22)	43.5 (37)	22.4 (19)	8.2 (7)
Saya khawatir tentang situasi di mana saya mungkin panik dan membodohi diri sendiri	35.1 (13)	40.5 (15)	21.6 (8)	2.7 (!)	25.0 (12)	47.9 (23)	22.9 (11)	4.2 (2)	29.4 (25)	44.7 (38)	22.4 (19)	3.5 (3)
Saya merasa bahwa saya tidak punya apa-apa untuk dinantikan	48.6 (18)	37.8 (14)	10.8 (4)	2.7 (1)	37.5 (18)	43.8 (21)	12.5 (6)	6.3 (3)	42.4 (36)	41.2 (35)	11.8 (10)	4.7 (4)
Saya mendapati diri saya gelisah	37.8 (14)	35.1 (13)	27.0 (!0)	0	27.1 (13)	52.1 (25)	12.5 (6)	8.3 (4)	31.8 (27)	44.7 (38)	18.8 (16)	4.7 (4)
Saya merasa sulit untuk bersantai	45.9 (17)	43.2 (16)	10.8 (4)	0	37.5 (18)	35.4 (17)	25.0 (12)	2.1 (1)	41.2 (35)	38.8 (33)	18.8 (16)	1.2 (1)
Saya merasa putus asa dan sedih	54.1 (20)	35.1 (13)	5.4 (2)	5.4 (2)	33.3 (16)	47.9 (23)	16.7 (8)	2.1 (1)	42.4 (36)	42.4 (36)	11.8 (10)	3.5 (3)

Saya tidak toleran terhadap apa pun yang membuat saya tidak dapat melanjutkan apa yang saya lakukan	43.2 (16)	32.4 (12)	16.2 (6)	8.1 (3)	39.6 (19)	41.7 (20)	10.4 (5)	8.3 (4)	41.2 (35)	37.6 (32)	12.9 (11)	8.2 (7)
Saya merasa hampir panik	35.1 (13)	43.2 (16)	21.6 (8)	0	35.4 (17)	39.6 (19)	22.9 (11)	2.1 (1)	35.3 (30)	41.2 (35)	22.4 (19)	1.2 (1)
Saya tidak bisa merasakan antusias terhadap apa pun	45.9 (17)	35.1 (13)	18.9 (7)	0	47.9 (23)	37.5 (18)	14.6 (7)	0	47.1 (40)	36.5 (31)	16.5 (14)	0
Saya merasa saya tidak berharga sebagai pribadi	54.1 (20)	32.4 (12)	8.1 (3)	5.4 (2)	47.9 (23)	33.3 (16)	14.6 (7)	4.2 (2)	50.6 (43)	32.9 (28)	11.8 (10)	4.7 (4)
Saya merasa bahwa saya agak sensitif	32.4 (12)	45.9 (17)	13.5 (5)	5.4 (2)	16.7 (8)	43.8 (21)	25.0 (12)	14.6 (7)	23.5 (20)	44.7 (38)	20.0 (17)	10.6 (9)
Saya menyadari tindakan jantung saya saat tidak ada aktivitas fisik (misalnya perasaan detak jantung meningkat, jantung tidak berdetak)	51.4 (19)	37.8 (14)	8.1 (3)	2.7 (1)	47.9 (23)	29.2 (14)	16.7 (8)	6.3 (3)	49.4 (42)	32.9 (28)	12.9 (11)	4.7 (4)
Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas	51.4 (19)	32.4 (12)	8.1 (3)	8.1 (3)	45.8 (22)	27.1 (13)	18.8 (9)	8.3 (4)	48.2 (41)	29.4 (25)	14.1 (12)	8.2 (7)
Saya merasa bahwa hidup tidak ada artinya	67.6 (25)	21.6 (8)	8.1 (3)	2.7 (1)	64.6 (31)	22.9 (11)	10.4 (5)	2.1 (1)	65.9 (56)	22.4 (19)	9.4 (8)	2.4 (2)

Tabel 5. Hasil akhir analisa aspek mental pada subjek (DASS-21)

Depression	Laki-Laki %(N)	Perempuan %(N)	Total % (N)
Normal	18.9 (7)	6.3 (3)	11.8 (10)
Mild	2.7 (1)	8.3 (4)	5.9 (5)
Moderate	16.2 (6)	14.6 (7)	15.3 (13)
Severe	10.8 (4)	10.4 (5)	10.6 (9)
Extremely Severe	51.4 (19)	60.4 (29)	56.5 (48)
Anxiety			
Normal	13.5 (5)	4.2 (2)	8.2 (7)
Mild	5.4 (2)	2.1 (1)	3.5 (3)
Moderate	8.1 (3)	8.3 (4)	8.2 (7)
Severe	8.1 (3)	10.4 (5)	9.4 (8)
Extremely Severe	64.9 (24)	75.0 (36)	70.6 (60)
Stress			
Normal	27.0 (10)	14.6 (7)	20.0 (17)
Mild	8.1 (3)	10.4 (5)	9.4 (8)
Moderate	10.8 (4)	8.3 (4)	9.4 (8)
Severe	10.8 (4)	8.3 (4)	9.4 (8)
Extremely Severe	43.2 (16)	58.3 (28)	51.8 (44)

Dari hasil akhir perhitungan menyesuaikan dengan formula dan kategori, mayoritas mahasiswa inbound PMM mengalami kondisi depresi dengan tingkat *extremely severe*, baik laki-laki (51.4%) dan perempuan (60.4%). Pada sub domain kecemasan (anxiety) mayoritas mahasiswa inbound juga berada dalam kategori *extremely severe*, baik laki-laki (64.9%) dan perempuan (75%). Terakhir untuk tingkat stress, mayoritas mahasiswa inbound PMM masih dalam kategori *extremely severe*, baik laki-laki (43.2%) dan perempuan (58.3%), meskipun

diikuti dengan seperlima jumlah mahasiswa yang berada dalam kondisi yang normal (20%). Namun dapat diartikan bahwa mahasiswa PMM mengalami permasalahan pada aspek mental dengan kondisi yang sangat parah. Hal ini dapat menjadi sebuah kajian tambahan untuk membantu memperbaiki program ke depannya. Tahapan akhir analisa melalui Uji Spearman untuk mengetahui seberapa berkaitan antara variabel hambatan berolahraga terhadap aspek depresi, kecemasan dan stress yang terkandung pada instrumen analisa mental (DASS-21). Ditemukan bahwa faktor tidak ada tempat yang disukai untuk berolahraga dekat rumah, tidak mengetahui tempat olahraga terdekat, jauh tinggal dari teman sebaya, tempat berolahraga yang jauh, lebih suka melakukan hal lain selain berolahraga, malas, tidak ada motivasi berolahraga, dan kurang waktu atau alokasi waktu berolahraga yang sedikit memiliki hubungan yang erat ($r > 0.05$; $p < 0.05$) dan sangat erat ($r > 0.05$; $p < 0.01$) terhadap aspek depresi, kecemasan dan stress. Sementara itu, faktor cuaca, berhubungan erat dengan depresi dan stress. Faktor lainnya, banyak tugas kuliah ($r: 0.298 > 0.05$; $p: 0.006 < 0.05$) dan kurang waktu untuk melakukan aktivitas fisik ($r: 0.355 > 0.05$; $p: 0.000 < 0.01$) berhubungan erat dan sangat erat dengan kecemasan. Berbanding terbalik dengan faktor lainnya, alasan tidak bisa berolahraga tanpa teman dan anggota keluarga tidak ada yang berolahraga, ternyata tidak berkorelasi sama sekali dengan aspek depresi, kecemasan dan stress.

Tabel 6. Uji korelasi antara hambatan dalam keterlibatan berolahraga terhadap dampak psikologis

Uji Spearman		Depression	Anxiety	Stress
Saya tidak dapat menemukan tempat yang dekat dengan rumah dengan aktivitas fisik yang saya sukai	Correlation Coefficient (r)	.281**	.263*	.282**
	Sig. (2-tailed)	.009	.015	.009
Sulit untuk melakukan aktivitas fisik karena tidak tahu tempat dekat dengan rumah di mana saya bisa melakukannya	Correlation Coefficient (r)	.347**	.317**	.338**
	Sig. (2-tailed)	.001	.003	.002
Sulit untuk melakukan aktivitas fisik karena teman-teman yang menemani saya tinggal jauh	Correlation Coefficient (r)	.271*	.276*	.228*
	Sig. (2-tailed)	.012	.011	.036
Sulit untuk melakukan aktivitas fisik karena saya tidak punya cara untuk pergi (atau kembali) tempat saya dapat berlatih	Correlation Coefficient (r)	.258*	.232*	.245*
	Sig. (2-tailed)	.017	.033	.024
Cuaca (dingin, hujan, panas) membuat saya sulit untuk melakukan aktivitas fisik	Correlation Coefficient (r)	.227*	.200	.214*
	Sig. (2-tailed)	.036	.066	.049
Saya berhenti melakukan aktivitas fisik karena saya lebih suka melakukan hal lain (membaca, tidak melakukan apa-apa)	Correlation Coefficient (r)	.246*	.216*	.230*
	Sig. (2-tailed)	.023	.048	.034
Saya terlalu malas untuk melakukan aktivitas fisik	Correlation Coefficient (r)	.232*	.238*	.240*
	Sig. (2-tailed)	.033	.028	.027
Saya merasa sulit untuk melakukan aktivitas fisik karena saya tidak merasa termotivasi	Correlation Coefficient (r)	.380**	.286**	.386**
	Sig. (2-tailed)	<.001	.008	<.001
Saya memiliki banyak tugas yang harus dilakukan sehingga sulit untuk melakukan aktivitas fisik	Correlation Coefficient (r)	.182	.298**	.194
	Sig. (2-tailed)	.096	.006	.075
Kurangnya waktu untuk melakukan aktivitas fisik	Correlation Coefficient (r)	.282**	.355**	.303**
	Sig. (2-tailed)	.009	<.001	.005
Sulit untuk melakukan aktivitas fisik tanpa teman	Correlation Coefficient (r)	.227*	.175	.212
	Sig. (2-tailed)	.037	.109	.051
Sulit melakukan aktivitas fisik karena tidak ada yang melakukannya di rumah	Correlation Coefficient (r)	.179	.100	.170
	Sig. (2-tailed)	.101	.362	.119

Studi ini menemukan hasil dimana motif dalam beraktivitas fisik dan berolahraga pada mahasiswa yang terlibat inbound dalam kegiatan Modul Nusantara berkaitan erat dengan resiko

terkena depresi, kecemasan dan stress, yang pada akhirnya akan menurunkan kecanduan terhadap keinginan berolahraga, sehingga beresiko penurunan imunitas akibat gangguan mental yang dialami. Hasil dari studi ini sesuai dengan penelitian sebelumnya (Sunesson et al., 2021), dan berkorelasi secara langsung dengan resiko penyakit akibat kelelahan, kecemasan sosial, dan kurangnya dorongan, dan kurangnya lingkungan yang mendukung termasuk kurangnya dukungan sosial. Berolahraga sering kali dilakukan dalam kelompok atau komunitas, yang dapat membantu seseorang merasa lebih terhubung secara sosial (Pugliese & Okun, 2014). Hambatan untuk berolahraga bisa mengurangi kesempatan untuk interaksi sosial, yang mana berperang bagi kesejahteraan mental. Hasil dari studi ini memang sejalan dengan beberapa studi sebelumnya, bahwa memang mahasiswa yang tinggal dalam satu area lainnya dengan teman sebaya atau satu kampus, berpotensi menerapkan sifat Altruisme, yang mana diartikan sebagai perhatian terhadap kesejahteraan orang lain tanpa memperhatikan diri sendiri (Rianto et al., 2023). Karena hal ini juga berdampak pada semakin tinggi rasa syukur, semakin tinggi altruisme, semakin tinggi pula mahasiswa yang tinggal di asrama lebih lama dan nyaman, sehingga lupa akan penerapan perilaku aktif berolahraga, nyaman akan kebiasaan sedentari.

Aktivitas fisik membantu meningkatkan kualitas tidur (Chennaoui et al., 2015), yang penting untuk kesehatan mental. Hambatan dalam berolahraga bisa menyebabkan gangguan tidur, seperti insomnia, yang pada akhirnya mempengaruhi stabilitas emosional dan fungsi kognitif, persis mirip seperti apa yang terjadi semasa pandemi dulu (Jiao et al., 2020). Perilaku aktif juga akan menurunkan resiko terkena depresi secara langsung dan sudah terbukti dari penelitian sebelumnya (Glowacki et al., 2017; Jiao et al., 2020). Pada kelompok perempuan, subjek dengan sensitivitas terhadap kecemasan yang tinggi berpartisipasi lebih sedikit dalam latihan fisik dan menganggap diri mereka kurang bugar dibandingkan wanita dengan sensitivitas terhadap kecemasan rendah (Sabourin et al., 2011). Termasuk kurangnya aktivitas fisik, dimana risiko masalah kesehatan mental dan fisik menjadi faktor utama penyebab ketidakaktifan seseorang.

Stress dalam istilah olahraga selalu dekat dengan definisi beban, namun mayoritas kajian mengarahkan pengertian beban ini untuk aspek beban fisiologis. Sementara, beban psikologis masih banyak diartikan kepada pengaruh depresi dan kecemasan (Connolly et al., 2023; Mason et al., 2019). Stress mental terjadi karena sesuai yang dipikirkan terlalu lama, *overthinking*. Dari hasil penelitian ini, hampir semua item hambatan dalam berolahraga berkorelasi signifikan dengan aspek stress, meskipun ada beberapa juga yang tidak berhubungan. Memang tidak bisa dipungkiri bahwa ada sekelompok orang yang stress akan hal-hal kecil, orang dengan *anxiety related disorder* atau gangguan kecemasan sering mengalami kecemasan saat berolahraga atau gejala kecemasan kognitif (yakni, kekhawatiran tentang olahraga), fisik (yakni, reaksi negatif terhadap sensasi fisik yang terkait dengan olahraga), dan perilaku (yakni, menghindari) saat mereka memikirkan dan/atau terlibat dalam olahraga (Trinh et al., 2015). Fenomena ini juga mampu mengidentifikasi beberapa faktor (yakni, dukungan sosial, uang, waktu) yang dapat memfasilitasi partisipasi olahraga jangka pendek dan menjelaskan bagaimana hilangnya faktor-faktor ini, yang kemudian mengarah kembali ke siklus kecemasan saat berolahraga dan perilaku menghindar yang beresiko terjadi dalam jangka panjang. Di lain pihak, ada juga kelompok individu yang menganggap jika tidak latihan atau berolahraga, individu tersebut mengalami stress karena menganggap kebutuhan tidak terpenuhi, dan ini berlaku bagi individu yang memang antusias berolahraga, bahkan bisa menjadi obat paling mujarab menjauhkan diri dari macam-macam penyakit (Chen et al., 2022).

Sikap altruisme perlu disesuaikan dengan interaksi sosial selama kehidupan di asrama, sikap altruisme yang terlalu positif justru akan berdampak negatif pada kepedulian diri sendiri (Rianto et al., 2023). Setiap individu memang diartikan sebagai makhluk sosial (Ryan & Deci, 2000), tetapi ada beberapa hal yang perlu disesuaikan dengan kebutuhan pribadi tanpa intervensi orang lain, dan perlu usaha sendiri untuk menyelesaikan keperluan mendasar dalam

kehidupan. Maka dari itu, agar hambatan atau motif negative dalam beraktivitas fisik atau berolahraga dapat berkurang, kemandirian dalam melakukan aktivitas fisik dan olahraga sangat diperlukan (Ge et al., 2020; Santos et al., 2014; Trinh et al., 2015).

Sebaliknya, semakin rendah angka literasi, semakin rendah pula altruisme di kalangan mahasiswa yang tinggal di asrama (Rianto et al., 2023). Dan hal ini sebenarnya baik untuk kesehatan mental jika dilihat dari perspektif lain, karena jika tingkat altruisme terlalu tinggi, juga akan berdampak pada individu yang terlalu ketergantungan dan mementingkan aspek sosial, tanpa peduli kesehatan dan kebugaran diri sendiri. Salah satu studi yang dilakukan di kampus UI, yang mana melibatkan total subjek sebanyak 454 responden dari 13 fakultas yang ada di kampus tersebut ditemukan bahwa 59% responden mahasiswa memiliki perilaku gaya hidup sehat dan 41% memiliki perilaku gaya hidup tidak sehat (Muhyi Nur Fitrihanefi, 2014). Hampir setengah dari subjek studi yang dilakukan di Indonesia, khususnya di kampus UI, memiliki tingkat perilaku gaya hidup tidak sehat, hal ini berkorelasi dengan hasil dari studi ini. Ditambah dengan kesamaan hasil data mengenai munculnya penurunan perilaku aktif berolahraga pada masyarakat (Mutohir et al., 2023) dan studi skala besar yang menyebutkan Indonesia menjadi negara termalas dengan capaian jumlah langkah kaki hanya 3500 langkah per hari (Althoff et al., 2017). Permasalahan anak remaja akhir, khususnya kelompok mahasiswa memang menjadi kompleks saat ini. Hal ini disebabkan karena paparan penggunaan gadget yang sangat tinggi (Ge et al., 2020; Kolovos et al., 2021; Trinh et al., 2015) akibat dari permainan esport yang merajalela (Frączek et al., 2024; Yin et al., 2020).

Ada sebuah studi dengan target subjek remaja yang mengalami depresi, ditemukan bahwa ternyata perlu meningkatkan harga diri dan dukungan berkelanjutan untuk berolahraga bagi remaja yang mengalami depresi untuk dapat membantu dalam memperbaiki perilaku hidup aktif (Sunesson et al., 2021). Peningkatan lama waktu di depan layar akan sangat berhubungan dengan gangguan kesehatan mental yang mungkin muncul (Trinh et al., 2015). Sesuai arahan kajian terdahulu, seberat apapun kebiasaan menggunakan gadget, perilaku ini akan menurunkan kualitas tidur (Aguilar-Farias et al., 2021; Wang et al., 2020; Zhao et al., 2018), dan hanya perbaikan kebiasaan hidup aktif melalui olahraga dan aktivitas fisik yang menjadi solusi utama dari tujuan untuk mencegah kemunculan resiko penyakit (Chen et al., 2022), sebagai efek fisiologis antidepresan dari aktivitas fisik. Dengan begitu, mahasiswa perlu menyempatkan waktu dan memaksimalkan aktivitas gerak untuk kebutuhan diri dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani dan mempertahankan imunitas tubuh melalui aktivitas fisik dan berolahraga. Penelitian lanjutan diharapkan mampu menginvestigasi lebih mendalam terkait proporsi beban kuliah selama inbound, kesempatan beraktivitas fisik dan rekreasi, dengan aspek psikososial yang lebih komprehensif.

SIMPULAN

Motif dalam beraktivitas fisik dan berolahraga pada mahasiswa yang terlibat inbound dalam kegiatan Modul Nusantara berkaitan erat dengan resiko terkena depresi, kecemasan dan stress, yang pada akhirnya akan menurunkan kecanduan terhadap keinginan berolahraga, sehingga beresiko penurunan imunitas akibat gangguan mental yang dialami. Mahasiswa yang terlibat inbound dalam kegiatan Modul Nusantara memang berkesempatan untuk bertemu dengan rekan lain wilayah Indonesia lainnya, namun sayangnya disisi lain, mahasiswa mengalami penurunan kebiasaan beraktivitas fisik dan beresiko tinggi mengalami depresi, kecewa dan stress secara bersamaan selama kegiatan berlangsung.

Pentingnya kesempatan untuk beraktivitas fisik atau berolahraga sangat mempengaruhi resiko terkena depresi, kecewa dan stress, terutama bagi mahasiswa. Penambahan program aktivitas fisik dan berolahraga perlu dicantumkan agar kesehatan jiwa dan mental terkontrol melalui kegiatan yang terprogram untuk semua elemen. Studi lanjutan dapat menginvestigasi

terkait cara meningkatkan ketertarikan terhadap partisipasi olahraga dan model inovasi latihan menyenangkan yang dapat diimplementasikan. Di sisi lain, mampu menginvestigasi lebih mendalam terkait proporsi beban kuliah selama inbound, kesempatan beraktivitas fisik dan rekreasi, dengan aspek psikososial yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Aguilar-Farias, N., Toledo-Vargas, M., Miranda-Marquez, S., Cortinez-O'ryan, A., Cristi-Montero, C., Rodriguez-Rodriguez, F., Martino-Fuentealba, P., Okely, A. D., & Cruz, B. D. P. (2021). Sociodemographic predictors of changes in physical activity, screen time, and sleep among toddlers and preschoolers in Chile during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph18010176>
- Agustini, M., Jamaludin, U., & Bahrudin, F. A. (2023). Peran Modul Nusantara Terhadap Proses Adaptasi Mahasiswa Selama Mengikuti Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka. *Journal Jurnal Pendidikan Sosiologi Undiksha Jurusan Sejarah, Sosiologi Dan Perpustakaan*, 5(2), 165–175. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JPSU/article/view/67783>
- Althoff, T., Sosić, R., Hicks, J. L., King, A. C., Delp, S. L., & Leskovec, J. (2017). Large-scale physical activity data reveal worldwide activity inequality. *Nature*, 547(7663), 336–339. <https://doi.org/10.1038/nature23018>
- Annisa Fauziah, D., & Kuntari, S. (2023). Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM): Pemerataan Mutu Sumber Daya Manusia Pada Pendidikan Tinggi Melalui Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka. *Innovative*, 3(2), 2241–2250.
- Anwar, R. N. (2022). Motivasi Mahasiswa Untuk Mengikuti Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(4), 1106–1111. <https://core.ac.uk/download/pdf/322599509.pdf>
- Bandyopadhyay, S., & Bandyopadhyay, K. (2015). Factors Influencing Student Participation In College Study Abroad Programs. *Journal of International Education Research (JIER)*, 11(2). <https://doi.org/10.19030/jier.v11i2.9189>
- Chen, C., Beaunoyer, E., Guitton, M. J., & Wang, J. (2022). Physical Activity as a Clinical Tool against Depression: Opportunities and Challenges. In *Journal of Integrative Neuroscience* (Vol. 21, Issue 5). <https://doi.org/10.31083/j.jin2105132>
- Chennaoui, M., Arnal, P. J., Sauvet, F., & Léger, D. (2015). Sleep and exercise: a reciprocal issue? *Sleep Medicine Reviews*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1087079214000720>
- Chia, M. Y. H., Tay, L. Y., & Chua, T. B. K. (2019). The development of an online surveillance of digital media use in early childhood questionnaire- SMALLQTM- For Singapore. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*. <https://doi.org/10.26773/mjssm.190910>
- Chung, E., Subramaniam, G., & Dass, L. C. (2020). Online learning readiness among university students in Malaysia amidst COVID-19. *Asian Journal of University Education*. <https://doi.org/10.24191/AJUE.V16I2.10294>
- Connolly, M. L., Bowden, S. C., Pascoe, M. C., & Van Dam, N. T. (2023). Development and Psychometric Validation of the Mental Health-Related Barriers and Benefits to Exercise (MEX) Scale in Healthy Adults. *Sports Medicine - Open*, 9(1). <https://doi.org/10.1186/s40798-023-00555-x>
- Fauziah, P. Y., Kusumawardani, E., Nopembri, S., Mulyawan, R., Susilowati, I. H., Nugraha, S., Alimoeso, S., Hasiholan, B. P., Fauzi, L., Cahyati, W. H., Rahayu, T., Chua, T. B. K., & Chia, M. Y. H. (2022). Play-Sleep Nexus in Indonesian Preschool Children before and

- during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 10695. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710695>
- Febriani, A. F., Ikbal, M., & Erfina, E. (2023). PENGEMBANGAN SKILL MAHASISWA MELALUI PROGRAM PERTUKARAN MAHASISWA MERDEKA DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SIDENRENG RAPPANG. *Jurnal Ilmiah Dinamika Sosial*, 7(1), 1–10. <https://doi.org/10.38043/jids.v7i1.3995>
- Frączek, B., Szot, M., Sagalara, A., Krzepota, S., Skorko, M., BÅ,achnio, D., Bertrandt, B., Szymaniuk, K., & Klimek, A. (2024). Assessment of physical activity, exercise capacity and fitness level of the Polish esports players. *Physical Activity Review*, 12(1), 32–46. <https://doi.org/10.16926/par.2024.12.04>
- Ge, Y., Xin, S., Luan, D., Zou, Z., Bai, X., Liu, M., & Gao, Q. (2020). Independent and combined associations between screen time and physical activity and perceived stress among college students. *Addictive Behaviors*. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.106224>
- Glowacki, K., Duncan, M. J., Gainforth, H., & Faulkner, G. (2017). Barriers and facilitators to physical activity and exercise among adults with depression: A scoping review. In *Mental Health and Physical Activity* (Vol. 13). <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2017.10.001>
- Gopinathan, S., Kaur, A. H., Veeraya, S., & Raman, M. (2022). The Role of Digital Collaboration in Student Engagement towards Enhancing Student Participation during COVID-19. *Sustainability (Switzerland)*, 14(11). <https://doi.org/10.3390/su14116844>
- Jiao, W. Y., Wang, L. N., Liu, J., Fang, S. F., Jiao, F. Y., Pettoello-Mantovani, M., & Somekh, E. (2020). Behavioral and Emotional Disorders in Children during the COVID-19 Epidemic. In *Journal of Pediatrics* (Vol. 221). <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2020.03.013>
- Kolovos, S., Jimenez-Moreno, A. C., Pinedo-Villanueva, R., Cassidy, S., & Zavala, G. A. (2021). Association of sleep, screen time and physical activity with overweight and obesity in Mexico. *Eating and Weight Disorders*. <https://doi.org/10.1007/s40519-019-00841-2>
- Lua, V. Y. Q., Chua, T. B. K., & Chia, M. Y. H. (2023). A Narrative Review of Screen Time and Wellbeing among Adolescents before and during the COVID-19 Pandemic: Implications for the Future. In *Sports* (Vol. 11, Issue 2). <https://doi.org/10.3390/sports11020038>
- Mason, J. E., Faller, Y. N., LeBouthillier, D. M., & Asmundson, G. J. G. (2019). Exercise anxiety: A qualitative analysis of the barriers, facilitators, and psychological processes underlying exercise participation for people with anxiety-related disorders. *Mental Health and Physical Activity*, 16. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2018.11.003>
- Muhyi Nur Fitrihanefi, Z. (2014). Hubungan karakteristik mahasiswa, pengetahuan, dan sikap terhadap perilaku gaya hidup sehat Mahasiswa S1 Reguler aktif Universitas Indonesia Tahun 2014. *FKM Universitas Indonesia*, 1(1), 202. <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20386037&lokasi=lokal>
- Mutohir, T. C., Lutan, R., Maksum, A., Kristiyanto, A., & Reesa, A. (2023). *Laporan Indeks Pembangunan Olahraga Tahun 2023 Kebugaran Jasmani dan Generasi Emas 2045*.
- Nopembri, S., Mulyawan, R., Fauziah, P. Y., Kusumawardani, E., Susilowati, I. H., Fauzi, L., Cahyati, W. H., Rahayu, T., Chua, T. B. K., & Chia, M. Y. H. (2023). Time to Play in Javanese Preschool Children—An Examination of Screen Time and Playtime before and during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 1659. <https://doi.org/10.3390/ijerph20031659>
- Pugliese, J. A., & Okun, M. A. (2014). Social control and strenuous exercise among late adolescent college students. Parents versus peers as influence agents. *Journal of Adolescence*. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.04.008>

- Rianto, D. Z., Noviekayati, I., Ananta, A., & Psikologi, F. (2023). Altruisme pada mahasiswa: Bagaimana peranan Gratitude? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 646–654.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.68>
- Sabourin, B. C., Hilchey, C. A., Lefaiivre, M. J., Watt, M. C., & Stewart, S. H. (2011). Why do they exercise less? Barriers to exercise in high-anxiety-sensitive women. *Cognitive Behaviour Therapy*, 40(3), 206–215. <https://doi.org/10.1080/16506073.2011.573572>
- Santos, R., Mota, J., Okely, A. D., Pratt, M., Moreira, C., Coelho-E-Silva, M. J., Vale, S., & Sardinha, L. B. (2014). The independent associations of sedentary behaviour and physical activity on cardiorespiratory fitness. *British Journal of Sports Medicine*, 48(20), 1508–1512. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2012-091610>
- Sunesson, E., Haglund, E., Bremander, A., Jarbin, H., & Larsson, I. (2021). Adolescents' experiences of facilitators for and barriers to maintaining exercise 12 months after a group-based intervention for depression. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph18105427>
- Trinh, L., Wong, B., & Faulkner, G. E. (2015). The independent and interactive associations of screen time and physical activity on mental health, school connectedness and academic achievement among a population-based sample of youth. *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry*.
- Wang, Q., Ma, J., Maehashi, A., & Kim, H. (2020). The associations between outdoor playtime, screen-viewing time, and environmental factors in chinese young children: The “eat, be active and sleep well” study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134867>
- Yin, K., Zi, Y., Zhuang, W., Gao, Y., Tong, Y., Song, L., & Liu, Y. (2020). Linking Esports to health risks and benefits: Current knowledge and future research needs. *Journal of Sport and Health Science*, 9(6), 485–488. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.04.006>
- Zhao, J., Zhang, Y., Jiang, F., Ip, P., Ho, F. K. W., Zhang, Y., & Huang, H. (2018). Excessive Screen Time and Psychosocial Well-Being: The Mediating Role of Body Mass Index, Sleep Duration, and Parent-Child Interaction. *Journal of Pediatrics*, 202, 157-162.e1. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2018.06.029>