

Hubungan Aktivitas Berolahraga Dengan Kesehatan Mental Atlet Bola Voli

Aluwis*

Universitas Pasir Pengaraian, Indonesia, aluwis@upp.ac.id

Muhammad Rasyid

Universitas Pasir Pengaraian, Indonesia, nst.muhammadrasyid@gmail.com

Ipan Saputra

Universitas Pasir Pengaraian, Indonesia, ilpansaputra533@gmail.com

Aulia Fadillah

Universitas Pasir Pengaraian, Indonesia, 2005auliafadillah@gmail.com

Abstract: *This study aims to analyze the relationship between exercise activity and mental health among volleyball athletes at Club Fortuna, Rokan Hulu Regency. A quantitative correlational design was applied using total sampling of all 30 active athletes (15 male and 15 female), with data collected through Likert-scale questionnaires and analyzed using descriptive statistics and Pearson Product Moment correlation in SPSS. Descriptive results showed that the majority of athletes had a moderate level of exercise activity (70.00%) and a sufficient level of mental health (76.67%). Hypothesis testing revealed a significant relationship between the two variables ($p = 0.002 < 0.05$), leading to the rejection of H_0 and acceptance of H_1 , with a correlation coefficient of 0.539, greater than the r -table value of 0.361, indicating a positive and unidirectional relationship. These findings suggest that higher and more regular exercise intensity is associated with better mental health quality among athletes, supporting the view that physical activity helps reduce psychological pressure, competitive anxiety, and burnout risk often overlooked in athlete development. This positive correlation reflects the close link between physical training and psychological resilience in sports. These results emphasize the importance of incorporating mental health support alongside physical training programs to optimize both performance and athlete well-being.*

Keywords: *Exercise Activity, Mental Health, Volleyball.*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas olahraga dan kesehatan mental pada atlet bola voli di Club Fortuna, Kabupaten Rokan Hulu. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan teknik *total sampling* terhadap seluruh 30 atlet aktif, yang terdiri atas 15 atlet laki-laki dan 15 atlet perempuan. Data dikumpulkan melalui kuesioner berskala Likert dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif serta korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan SPSS. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki tingkat aktivitas olahraga dalam kategori sedang (70,00%) dan tingkat kesehatan mental dalam kategori cukup (76,67%). Hasil pengujian hipotesis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel ($p = 0,002 < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Koefisien korelasi sebesar 0,539 lebih besar daripada nilai r -tabel sebesar 0,361, yang menunjukkan adanya hubungan positif dan searah. Temuan ini menunjukkan bahwa intensitas olahraga yang lebih tinggi dan dilakukan secara teratur berkaitan dengan kualitas kesehatan mental yang lebih baik pada atlet, serta mendukung pandangan bahwa aktivitas fisik dapat membantu mengurangi tekanan psikologis, kecemasan dalam menghadapi persaingan, dan risiko *burnout* yang sering kali kurang diperhatikan dalam pengembangan atlet. Korelasi positif tersebut mencerminkan keterkaitan yang erat antara latihan fisik dan ketahanan psikologis dalam olahraga. Hasil penelitian ini menekankan pentingnya mengintegrasikan dukungan kesehatan mental dengan program latihan fisik untuk mengoptimalkan prestasi sekaligus kesejahteraan atlet.

Kata kunci: Aktivitas Olahraga, Kesehatan Mental, Bola Voli

PENDAHULUAN

Olahraga memiliki peran esensial tidak hanya dalam meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga dalam menjaga stabilitas kesehatan mental.

Menurut World Health Organization (2020), aktivitas fisik yang teratur terbukti efektif menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dalam konteks keolahragaan, kesehatan mental merupakan elemen tak terpisahkan dari performa seorang atlet. Atlet dengan kondisi psikologis yang prima mampu mengelola tekanan, mempertahankan fokus, dan menjaga motivasi (Weinberg & Gould, 2019). Sebaliknya, gangguan pada kesehatan mental dapat memicu kecemasan kompetitif dan penurunan performa secara drastis.

Isu kesehatan mental di kalangan atlet kini menjadi perhatian serius di berbagai tingkatan. Laporan Kementerian Pemuda dan Olahraga (2024) serta berbagai sorotan media nasional maupun internasional menunjukkan adanya peningkatan kasus tekanan psikologis, kelelahan emosional (mental fatigue), dan depresi pada atlet, terutama menjelang kompetisi besar. Meskipun aktivitas olahraga yang teratur dapat merangsang hormon endorfin untuk mereduksi stres (Craft & Perna, 2004), program latihan yang tidak seimbang atau melampaui kapasitas justru berisiko memicu burnout dan kelelahan mental berkepanjangan (Smith, 1986). Keseimbangan porsi latihan fisik dan pemeliharaan psikologis karenanya menjadi sangat krusial.

Tantangan psikologis ini sangat dirasakan dalam cabang olahraga bola voli, di mana dinamika permainan menuntut fokus tinggi dan kerja sama tim yang solid, sehingga rentan memunculkan competitive anxiety (kecemasan kompetitif). Kondisi serupa teridentifikasi pada atlet Club Fortuna di Kabupaten Rokan Hulu. Berdasarkan hasil observasi dan pra-survei, ditemukan fenomena di mana sebagian atlet kerap mengalami kecemasan prapertandingan, krisis kepercayaan diri, dan stres akibat tuntutan beban latihan serta iklim persaingan. Padahal, hingga saat ini, frekuensi, intensitas, dan durasi aktivitas berolahraga mereka belum pernah dikaji secara sistematis kaitannya dengan dampak psikologis tersebut.

Meskipun kajian mengenai kesehatan mental olahraga mulai berkembang, penelitian empiris yang secara spesifik mengkaji hubungan antara aktivitas berolahraga dengan kondisi psikologis atlet di wilayah kabupaten khususnya Kabupaten Rokan Hulu masih sangat terbatas, mengingat penelitian terdahulu mayoritas berfokus pada wilayah perkotaan atau cabang olahraga lain. Oleh karena itu, penelitian ini dibatasi pada evaluasi dua variabel utama, yakni gambaran aktivitas berolahraga dan kondisi kesehatan mental non-klinis atlet bola voli. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menganalisis dan mendeskripsikan secara empiris hubungan antara aktivitas berolahraga dengan kesehatan mental atlet di Club Fortuna Kabupaten Rokan Hulu. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis dan teoritis bagi para pelatih serta pengurus klub sebagai landasan evaluasi dalam merancang program pembinaan yang menyeimbangkan pengembangan fisik, teknik, dan stabilitas mental atlet.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menganalisis hubungan antara aktivitas berolahraga (variabel bebas) dan kesehatan mental atlet (variabel terikat). Pengambilan data

dilaksanakan pada bulan Maret hingga April 2026 di Club Voli Fortuna, Desa Rambah Tengah Barat, Kabupaten Rokan Hulu, Provinsi Riau. Pemilihan waktu pelaksanaan ini disesuaikan dengan jadwal rutinitas atlet agar proses pengambilan data lapangan tidak mengganggu program latihan maupun persiapan pertandingan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bola voli yang aktif berlatih di Club Fortuna, yang berjumlah 30 orang (15 putra dan 15 putri). Mengingat ukuran populasi yang relatif kecil dan memiliki karakteristik yang seragam yakni atlet aktif yang rutin berlatih minimal tiga kali dalam seminggu penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Melalui teknik ini, seluruh anggota populasi (30 atlet) ditarik menjadi responden penelitian guna meminimalisasi bias seleksi dan memastikan representasi data yang akurat.

Pengumpulan data primer dilakukan secara luring (langsung) melalui instrumen kuesioner tertutup berskala Likert (rentang skor 1–5). Instrumen penelitian dibagi menjadi dua bagian utama. Kuesioner aktivitas berolahraga (40 butir item) dikembangkan berdasarkan indikator frekuensi, intensitas, durasi, dan jenis latihan dengan merujuk pada pedoman American College of Sports Medicine (ACSM, 2018). Sementara itu, kuesioner kesehatan mental (40 butir item) disusun guna mengukur dimensi keseimbangan emosi, kontrol diri, stabilitas psikologis, dan hubungan sosial, dengan mengacu pada standar World Health Organization (WHO, 2020) serta Weinberg & Gould (2019). Sebelum instrumen didistribusikan kepada sampel utama, kuesioner terlebih dahulu diuji kelayakannya terhadap 30 responden uji coba di luar sampel. Validitas butir instrumen diukur menggunakan metode Pearson Product Moment (dinyatakan valid jika $r\text{-hitung} > r\text{-tabel}$ pada $\alpha = 0,05$), dan tingkat keandalannya diuji menggunakan Cronbach's Alpha (dinyatakan reliabel jika $r > 0,60$).

Data kuantitatif yang terkumpul kemudian diproses menggunakan perangkat lunak statistik. Analisis data diawali dengan pengujian prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas untuk memastikan data terdistribusi secara normal ($p > 0,05$), serta uji linearitas guna mengonfirmasi adanya pola hubungan linear antarvariabel. Analisis inferensial kemudian dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment. Uji signifikansi didasarkan pada nilai $p\text{-value}$ ($p < 0,05$), sementara kekuatan hubungan diinterpretasikan melalui rentang nilai koefisien korelasi (r), dari kategori sangat rendah (0,00 – 0,199) hingga sangat kuat (0,80 – 1,000).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Pengukuran pada variabel aktivitas berolahraga menunjukkan rata-rata skor (mean) sebesar 102,23 dengan simpangan baku (standard deviation) 6,79. Sementara itu, pengukuran variabel kesehatan mental menunjukkan rata-rata skor sebesar 97,7 dengan simpangan baku 7,93. Secara akumulatif, distribusi frekuensi dan kategorisasi dari kedua variabel yang diteliti pada 30 atlet Club Fortuna Kabupaten Rokan Hulu dirangkum pada Tabel 1 berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Aktivitas Berolahraga dan Kesehatan Mental.

Kategori Aktivitas	Frekuensi	Persentase	Kategori Kesehatan Mental
Tinggi	5	16,67%	Baik
Sedang	21	70,00%	Cukup
Rendah	4	13,33%	Kurang
Total	30	100%	Total

Sumber: Data Primer Diolah (2026).

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa mayoritas atlet bola voli pada Club Fortuna memiliki tingkat aktivitas berolahraga pada kategori sedang (70,00%). Hal ini berbanding lurus dengan kondisi kesehatan mental mereka yang mayoritas juga berada pada kategori cukup (76,67%).

B. Uji Prasyarat dan Hipotesis

Sebelum menguji hipotesis, data dipastikan telah memenuhi asumsi parametris. Hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov mengonfirmasi bahwa data berdistribusi normal (Asymp. Sig. > 0,05), yang juga didukung oleh sebaran titik pada grafik Normal P-P Plot yang mengikuti garis diagonal. Uji linearitas juga menunjukkan nilai Sig. Deviation from Linearity sebesar 0,520 ($p > 0,05$), yang berarti terdapat pola hubungan yang linear antara kedua variabel.

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai koefisien korelasi (rhitung) sebesar 0,539 dengan nilai signifikansi sebesar 0,002. Karena nilai signifikansi jauh lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$) dan nilai rhitung lebih besar dari rtabel ($0,539 > 0,361$), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Nilai korelasi yang bertanda positif menunjukkan arah hubungan yang searah. Hal ini membuktikan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara aktivitas berolahraga dengan kesehatan mental atlet bola voli pada Club Fortuna Kabupaten Rokan Hulu.

PEMBAHASAN

Hasil pengujian hipotesis memberikan makna empiris bahwa semakin tinggi dan teratur tingkat aktivitas olahraga yang dilakukan oleh atlet, maka akan semakin baik pula tingkat kesehatan mental yang mereka miliki. Temuan ini secara koheren mendukung teori yang menyatakan bahwa olahraga yang terstruktur dan teratur memberikan efek terapeutik, seperti peningkatan mood dan penurunan tingkat kecemasan secara maksimal (ACSM, 2018). Mayoritas atlet Club Fortuna yang memiliki aktivitas olahraga di kategori "sedang" (70,00%) nyatanya mampu menjaga stabilitas mentalnya di kategori "cukup"

(76,67%), membuktikan bahwa porsi latihan yang proporsional berdampak positif terhadap kesejahteraan psikologis.

Temuan dalam studi ini juga memperkuat penelitian Martinsen (2008) yang membuktikan bahwa aktivitas olahraga berfungsi sebagai intervensi efektif dalam mengelola kecemasan. Selain itu, penelitian ini menspesifikasikan temuan Biddle & Asare (2011) ke dalam konteks pembinaan klub lokal; di mana partisipasi rutin dalam bola voli tidak hanya menurunkan risiko depresi, tetapi juga membangun harga diri (self-esteem) atlet. Mengingat bola voli adalah olahraga beregu yang menuntut kekompakan, tingginya aktivitas latihan secara langsung meningkatkan intensitas interaksi sosial. Interaksi rutin inilah yang membangun dukungan emosional dan rasa saling memiliki antar pemain, yang menurut Weinberg & Gould (2019) merupakan pilar krusial dalam membentuk ketangguhan mental dalam sebuah tim.

Namun demikian, penelitian ini juga mencatat adanya anomali kecil di lapangan, di mana ditemukan sebagian kecil atlet dengan intensitas olahraga tinggi tetapi memiliki kesehatan mental yang tergolong kurang. Fenomena ini membuktikan bahwa durasi dan intensitas latihan fisik bukanlah variabel tunggal penentu kesehatan mental. Temuan ini sejalan dengan peringatan Smith (1986), yang menegaskan bahwa tekanan latihan yang terlalu tinggi tanpa dibarengi dengan manajemen stres yang baik justru memicu burnout atau kelelahan emosional. Faktor eksternal seperti dinamika masalah personal, kurangnya dukungan sosial, atau iklim kompetisi yang terlampau toksik, turut memegang peranan penting. Oleh karena itu, pelatih dan manajemen klub dituntut untuk tidak hanya memantau beban fisik atlet, tetapi juga respons psikologis mereka terhadap program pembinaan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara aktivitas berolahraga dengan kesehatan mental atlet bola voli pada Club Fortuna Kabupaten Rokan Hulu. Hal ini dibuktikan secara empiris melalui pengujian statistik yang menunjukkan arah korelasi yang searah, yang bermakna bahwa semakin baik, teratur, dan proporsional aktivitas olahraga yang dilakukan, maka akan semakin baik pula tingkat kesejahteraan mental yang dimiliki oleh para atlet.

Menindaklanjuti temuan tersebut, disarankan kepada para atlet di Club Fortuna untuk terus menjaga dan mengelola rutinitas aktivitas fisik mereka secara teratur dalam kehidupan sehari-hari guna mempertahankan stabilitas psikologis, baik di dalam maupun di luar arena pertandingan. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas ruang lingkup kajian dengan melibatkan variabel-variabel psikososial lainnya. Penelitian lanjutan juga diharapkan dapat membedah dan mengidentifikasi secara lebih spesifik mengenai jenis, intensitas, maupun porsi durasi aktivitas olahraga yang paling efektif dalam memberikan dampak terapeutik terhadap kesehatan mental seorang atlet.

REFERENSI

- American College of Sports Medicine. (2018). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (10th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Arikunto, S. (2016). Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2016). Reliabilitas dan validitas. Pustaka Pelajar.
- BBC Sport. (2023). Mental health challenges force athletes to withdraw from competition. BBC.com.
- Biddle, S., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886–895.
- CNN International. (2023). Top athletes speak openly about mental health struggles. CNN.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2013). *Research methods in education* (7th ed.). Routledge.
- Craft, L. L., & Perna, F. M. (2004). The benefits of exercise for the clinically depressed. *Primary Care Companion to The Journal of Clinical Psychiatry*, 6(3), 104–111.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Fox, E. L., Bowers, R. W., & Foss, M. L. (2019). *The physiological basis for exercise and sport* (7th ed.). McGraw-Hill Education.
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2009). *How to design and evaluate research in education* (7th ed.). McGraw-Hill.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. (2024). Kasus gangguan mental pada atlet meningkat, pendampingan psikologis diperkuat. Kemenpora RI.
- Kerlinger, F. N., & Lee, H. B. (2000). *Foundations of behavioral research* (4th ed.). Harcourt College Publishers.
- Kompas.com. (2023). Atlet Indonesia akui tekanan mental meningkat menjelang kompetisi. Kompas.
- Martinsen, E. W. (2008). Physical activity in the prevention and treatment of anxiety and depression. *Nordic Journal of Psychiatry*, 62(Suppl. 47), 25–29.
- Santoso, S. (2017). *Statistik multivariat: Konsep dan aplikasi dengan SPSS*. Elex Media Komputindo.
- Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive–affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8(1), 36–50.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- World Health Organization. (2018). *Mental health: Strengthening our response*. WHO.
- World Health Organization. (2020). *Mental health and well-being*. WHO.

Yusup, F. (2018). Uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian kuantitatif. *Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1), 17–23.