

HUBUNGAN AKTIVITAS LEISURE TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA TINGKAT I PROGRAM SARJANA TERAPAN JURUSAN OKUPASI TERAPI POLTEKKES SURAKARTA

Reny Ayu Damayanti¹, Haryanti², Khomarun^{*3}

^{1,2,3}Jurusan Terapi Okupasi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Surakarta, Indonesia

^{*}Corresponding Author, e-mail: otkhom94@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Mahasiswa tingkat I rentan mengalami penurunan kesejahteraan psikologis akibat proses adaptasi terhadap lingkungan pendidikan tinggi dan tingginya tuntutan akademik. Aktivitas leisure dipandang sebagai salah satu strategi yang dapat membantu menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan aktivitas leisure dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat I Program Sarjana Terapan Jurusan Okupasi Terapi Poltekkes Surakarta. **Metode:** Penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian sebanyak 130 mahasiswa dipilih menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Leisure Activity Scale* (LAS) dan *Ryff's Scales of Psychological Well-Being* (SPWB). Analisis data menggunakan uji korelasi *Spearman's rho*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara aktivitas *leisure* dengan kesejahteraan psikologis (0,479; $p < 0,001$). Semakin tinggi aktivitas *leisure* mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologisnya. **Kesimpulan:** aktivitas *leisure* berperan penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat I.

Kata kunci: *Aktivitas Leisure, Kesejahteraan Psikologis, Kesehatan Mental, Okupasi Terapi.*

Abstract

Background: First-year university students are vulnerable to a decline in psychological well-being due to the adaptation process to the higher education environment and high academic demands. Leisure activities are seen as a strategy that can help maintain students' psychological well-being. **Objectives:** This study aims to analyze the relationship between leisure activities and psychological well-being in first-year students of the Applied Bachelor Program, Department of Occupational Therapy, Surakarta Health Polytechnic. **Methods:** The study used a quantitative design with a cross-sectional approach. A sample of 130 students was selected using a total sampling technique. Data collection used the *Leisure Activity Scale* (LAS) and *Ryff's Scales of Psychological Well-Being* (SPWB) questionnaires. Data analysis used the *Spearman's rho* correlation test. **Results:** The results showed a significant positive relationship between leisure activities and psychological well-being (0.479; $p < 0.001$). The higher the students' leisure activities, the higher their level of psychological well-being. **Conclusion:** Leisure activities play an important role in supporting the psychological well-being of first-year university students.

Keywords: *Leisure Activities, Psychological Well-Being, Mental Health, Occupational Therapy.*

PENDAHULUAN

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi optimal fungsi psikologis individu yang mencakup penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, serta pertumbuhan pribadi (Pedhu, 2022; Rahimsyah & Muhajirin, 2025). Kondisi ini menjadi indikator penting dalam menentukan kualitas hidup seseorang, termasuk pada mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan tinggi. Kesejahteraan psikologis yang baik berhubungan erat dengan performa akademik, kesehatan mental, serta kemampuan individu dalam menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari (Monzonís-Carda et al., 2025). Sebaliknya, rendahnya kesejahteraan psikologis dapat meningkatkan risiko stres kronis, kecemasan, dan gangguan kesehatan mental lainnya.

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan kesejahteraan psikologis akibat proses adaptasi terhadap lingkungan pendidikan tinggi. Mahasiswa tingkat I khususnya berada pada fase transisi yang cukup berat karena harus menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik, perubahan pola belajar, serta lingkungan sosial yang baru (Cooke et al., 2006). Fenomena yang sering muncul pada mahasiswa tahun pertama adalah stres akademik, kecemasan, kelelahan mental, dan penurunan motivasi belajar, terutama pada program studi kesehatan (Jordan et al., 2020; Visier-Alfonso et al., 2024).

Secara ideal, mahasiswa diharapkan mampu mencapai kesejahteraan psikologis yang baik agar dapat berfungsi secara optimal dalam proses akademik maupun kehidupan sosial. Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik akan lebih mampu mengelola stres, memiliki motivasi belajar yang stabil, serta mampu membangun hubungan sosial yang sehat di lingkungan kampus. Namun pada kenyataannya, masih banyak mahasiswa tingkat pertama yang mengalami penurunan kesejahteraan psikologis akibat tekanan akademik dan kurangnya kemampuan dalam mengelola aktivitas sehari-hari (Nuraini, 2024; Triwahyuni & Prasetyo, 2021; Zahwa & Hanif, 2024). Kondisi ini menunjukkan bahwa proses adaptasi di perguruan tinggi tidak selalu berjalan dengan baik, sehingga diperlukan faktor pendukung yang dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Dalam sudut pandang Okupasi Terapi, kesejahteraan psikologis tidak terlepas dari keterlibatan individu dalam aktivitas bermakna dan seimbang. Salah satu komponen penting dalam keseimbangan okupasi adalah aktivitas *leisure* yang berfungsi sebagai sarana pemulihan diri, relaksasi, dan penguatan identitas individu di luar peran akademik. Aktivitas *leisure* juga berperan dalam menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kebutuhan psikologis individu (Yaşartürk et al., 2024).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif melakukan aktivitas *leisure* memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang kurang terlibat dalam aktivitas tersebut (Zheng & Zheng, 2024). Selain itu, aktivitas *leisure* juga terbukti menjadi strategi coping yang efektif dalam menghadapi tekanan akademik (Iwasaki et al., 2014). Penelitian lain juga menegaskan bahwa bukan hanya frekuensi, tetapi kualitas aktivitas *leisure* yang bermakna dan sesuai minat individu memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap kesejahteraan psikologis (Leveresen et al., 2012). Hal ini menunjukkan bahwa *leisure* memiliki kontribusi penting dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa secara menyeluruh. Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan aktivitas *leisure* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat I Program Sarjana Terapan Jurusan Okupasi Terapi masih terbatas. Selain itu, konteks mahasiswa kesehatan di Indonesia, khususnya di Poltekkes Surakarta, masih belum banyak diteliti sehingga terdapat research gap yang perlu diisi.

Berdasarkan hal tersebut, kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada fokus analisis hubungan aktivitas *leisure* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat I Okupasi Terapi dengan pendekatan kuantitatif korelasional. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas *leisure* dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat I Program Sarjana Terapan Jurusan Okupasi Terapi Poltekkes Surakarta.

Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara aktivitas *leisure* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tersebut.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional, yaitu pengukuran variabel independen dan dependen dilakukan pada waktu yang sama untuk mengetahui hubungan antara aktivitas *leisure* dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat I Jurusan Okupasi Terapi Poltekkes Surakarta. Desain ini dipilih karena sesuai untuk mengidentifikasi hubungan antarvariabel tanpa memberikan intervensi serta efisien dari segi waktu dan sumber daya.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat I Program Sarjana Terapan Jurusan Okupasi Terapi Poltekkes Surakarta yang terdaftar sebagai mahasiswa aktif pada tahun akademik berjalan. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, yaitu seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dijadikan responden penelitian. Kriteria inklusi meliputi mahasiswa tingkat I yang bersedia menjadi responden dan mengisi kuesioner secara lengkap, sedangkan kriteria eksklusi adalah mahasiswa yang sedang cuti akademik atau memiliki data tidak lengkap.

Pengukuran Variabel

Variabel independen dalam penelitian ini adalah aktivitas *leisure*, sedangkan variabel dependen adalah kesejahteraan psikologis. Aktivitas *leisure* diukur menggunakan kuesioner aktivitas *leisure* *Leisure Activity Scale* (LAS) yang mencakup jenis, frekuensi, dan keterlibatan aktivitas *leisure* mahasiswa. Kesejahteraan psikologis diukur menggunakan kuesioner kesejahteraan psikologis Ryff's Scales of Psychological Well-Being (SPWB) yang mencerminkan aspek penerimaan diri, hubungan positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Seluruh instrumen yang digunakan telah melalui uji validitas dan reliabilitas atau diadaptasi dari instrumen baku.

Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan setelah memperoleh izin institusi dan persetujuan etik penelitian. Responden diberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian, kemudian diminta mengisi lembar persetujuan (*informed consent*). Data dikumpulkan melalui pengisian kuesioner secara langsung atau daring sesuai dengan kondisi dan kesepakatan responden. Dalam penelitian ini menggunakan 2 kuesioner, yang pertama adalah kuesioner kesejahteraan psikologis yang merupakan instrument baku dalam mengukur kondisi kesejahteraan psikologis responden yang terdiri dari 11 item pertanyaan berskala likert 1 sd 4 (sangat tidak setuju, tidak setuju, setuju, dan sangat setuju) yang meliputi cara memandang diri sendiri, pengelolaan waktu dan tanggung jawab, keputusan dan pendapat pribadi. Sedangkan kuesioner kedua merupakan kuesioner *leisure* yang terdiri dari 8 pertanyaan berskala likert 1 sd 4 (sangat tidak setuju, tidak setuju, setuju, dan sangat setuju) yang berisi pernyataan melakukan aktivitas *leisure*, perasaan responden setelah melakukan aktivitas *leisure* dan sebagainya.

Analisis Data

Data yang telah terkumpul selanjutnya diolah dan dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik. Analisis data dilakukan dalam dua tahap, yaitu analisis deskriptif dan analisis inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi aktivitas *leisure* dan kesejahteraan psikologis dalam bentuk frekuensi, persentase, nilai rata-rata, dan simpangan baku. Analisis inferensial dilakukan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas *leisure* dan kesejahteraan psikologis menggunakan uji korelasi Pearson atau Spearman, disesuaikan dengan hasil uji normalitas data. Tingkat kemaknaan statistik ditetapkan pada nilai $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN**Hasil Penelitian****Karakteristik Responden**

Penelitian ini melibatkan 130 responden yang berpartisipasi dalam pengisian kuesioner, berasal dari 3 kelas Mahasiswa Program Sarjana Terapan Tingkat I Poltekkes Kemenkes Surakarta. Jumlah ini mewakili 94,9% dari total populasi mahasiswa sebanyak 137 orang, sehingga dapat dianggap cukup representatif untuk analisis penelitian.

Karakteristik responden dalam penelitian ini penting untuk dipaparkan guna memberikan gambaran umum mengenai profil mahasiswa tingkat I Program Sarjana Terapan Jurusan Okupasi Terapi Poltekkes Surakarta yang menjadi subjek penelitian. Deskripsi responden meliputi jenis kelamin, usia, dan status tempat tinggal. Informasi ini dapat membantu dalam memahami kondisi demografis responden yang berpotensi memengaruhi aktivitas *leisure* maupun kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	9	6,9
	Perempuan	121	93,1
Usia	18 tahun	45	34,6
	19 tahun	81	62,3
	20 tahun	4	3,1
Status Tempat Tinggal	Tidak kos	8	6,2
	Kos	122	93,8

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 121 mahasiswa (93,1%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 9 mahasiswa (6,9%). Data tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat I Program Sarjana Terapan Jurusan Okupasi Terapi didominasi oleh perempuan. Dominasi responden perempuan ini dapat mencerminkan kecenderungan tingginya minat perempuan pada bidang kesehatan, khususnya okupasi terapi.

Ditinjau dari usia responden, mayoritas mahasiswa berusia 19 tahun sebanyak 81 mahasiswa (62,3%), diikuti usia 18 tahun sebanyak 45 mahasiswa (34,6%), dan usia 20 tahun sebanyak 4 mahasiswa (3,1%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia remaja akhir menuju dewasa awal. Pada fase perkembangan tersebut, mahasiswa umumnya sedang mengalami proses penyesuaian diri terhadap lingkungan perkuliahan, tuntutan akademik, serta pengembangan kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan status tempat tinggal, sebagian besar responden tinggal di kos sebanyak 122 mahasiswa (93,8%), sedangkan responden yang tidak kos berjumlah 8 mahasiswa (6,2%). Tingginya jumlah mahasiswa yang tinggal di kos menunjukkan bahwa mayoritas responden berasal dari luar daerah atau memilih tinggal mandiri selama menjalani pendidikan. Kondisi tersebut dapat memengaruhi pola aktivitas *leisure* mahasiswa, karena mahasiswa yang tinggal di kos cenderung memiliki kebebasan lebih dalam mengatur waktu luang dan aktivitas sosialnya.

Uji Instrumen**Uji Validitas**

Sebelum dilakukan analisis penelitian, instrumen penelitian terlebih dahulu diuji validitasnya untuk mengetahui kemampuan setiap item pernyataan dalam mengukur variabel yang diteliti. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* antara skor item dengan skor total. Suatu item dinyatakan valid apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 dan nilai koefisien korelasi (*r* hitung) menunjukkan hubungan yang cukup kuat dengan skor total.

Tabel 2. Hasil Uji Validitas Instrumen

Item	r hitung	r tabel	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Leisure				
Item 1	0,602	0,172	<0,001	Valid
Item 2	0,602	0,172	<0,001	Valid
Item 3	0,687	0,172	<0,001	Valid
Item 4	0,71	0,172	<0,001	Valid
Item 5	0,757	0,172	<0,001	Valid
Item 6	0,531	0,172	0,003	Valid
Item 7	0,753	0,172	<0,001	Valid
Item 8	0,585	0,172	<0,001	Valid
Kesejahteraan Psikologis				
Item 1	0,660	0,172	<0,001	Valid
Item 2	0,495	0,172	0,005	Valid
Item 3	0,452	0,172	0,012	Valid
Item 4	0,597	0,172	<0,001	Valid
Item 5	0,564	0,172	0,001	Valid
Item 6	0,575	0,172	<0,001	Valid
Item 7	0,583	0,172	<0,001	Valid
Item 8	0,689	0,172	<0,001	Valid
Item 9	0,709	0,172	<0,001	Valid
Item 10	0,778	0,172	<0,001	Valid
Item 11	0,529	0,172	0,003	Valid

Berdasarkan Tabel 2 hasil uji validitas instrumen, diketahui bahwa seluruh item pernyataan pada variabel *leisure* maupun kesejahteraan psikologis memiliki nilai r hitung lebih besar dibandingkan r tabel sebesar 0,172. Pada variabel *leisure*, nilai r hitung berkisar antara 0,531 hingga 0,757 dengan nilai signifikansi seluruh item kurang dari 0,05, sehingga seluruh item dinyatakan valid. Demikian pula pada variabel kesejahteraan psikologis, nilai r hitung berkisar antara 0,452 hingga 0,778 dengan nilai signifikansi seluruh item juga kurang dari 0,05. Nilai korelasi tertinggi pada variabel kesejahteraan psikologis terdapat pada item 10 sebesar 0,778, sedangkan nilai terendah terdapat pada item 3 sebesar 0,452. Karena seluruh item memiliki nilai r hitung > r tabel dan nilai signifikansi < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa seluruh item pernyataan pada kedua instrumen penelitian dinyatakan valid dan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian.

Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui konsistensi internal dari instrumen motivasi belajar. Pengujian menggunakan rumus Cronbach's Alpha.

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Variabel	Cronbach's Alpha	N of Items	Keterangan
<i>Leisure</i>	0,804	8	Reliabel
Kesejahteraan Psikologis	0,821	11	Reliabel

Berdasarkan Tabel 3 hasil uji reliabilitas instrumen, diketahui bahwa variabel *leisure* memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,804 dengan jumlah item sebanyak 8 pernyataan, sedangkan variabel kesejahteraan psikologis memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,821 dengan jumlah item sebanyak 11 pernyataan. Kedua variabel tersebut memiliki nilai *Cronbach's Alpha* lebih besar dari 0,70, sehingga dapat dinyatakan reliabel. Hal ini menunjukkan bahwa instrumen penelitian memiliki tingkat konsistensi internal yang baik dan mampu memberikan hasil pengukuran yang stabil serta dapat dipercaya. Dengan demikian,

seluruh item pernyataan pada variabel *leisure* dan kesejahteraan psikologis layak digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian.

Deskripsi Statistik

Sebelum dilakukan analisis hubungan antarvariabel, peneliti terlebih dahulu melakukan analisis deskriptif terhadap skor kuesioner *leisure* dan kesejahteraan psikologis. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui gambaran umum data penelitian meliputi nilai minimum, maksimum, rata-rata (mean), dan standar deviasi dari masing-masing variabel yang diteliti.

Tabel 4. Deskripsi Statistik

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Leisure</i>	130	17	32	25,35	3,677
Kesejahteraan Psikologis	130	18	44	32,9	4,536

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa variabel *leisure* memiliki nilai minimum sebesar 17 dan nilai maksimum sebesar 32 dengan rata-rata (*mean*) sebesar 25,35 serta standar deviasi sebesar 3,677. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat aktivitas *leisure* yang cukup baik. Nilai standar deviasi yang lebih kecil dibandingkan nilai mean menunjukkan bahwa sebaran data relatif homogen dan tidak terdapat perbedaan yang terlalu besar antarresponden dalam aktivitas *leisure* yang dilakukan.

Pada variabel kesejahteraan psikologis, diperoleh nilai minimum sebesar 18 dan nilai maksimum sebesar 44 dengan rata-rata (*mean*) sebesar 32,90 serta standar deviasi sebesar 4,536. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa cenderung berada pada kategori cukup baik. Standar deviasi yang tidak terlalu besar juga menunjukkan bahwa distribusi data responden relatif merata. Dengan demikian, baik variabel *leisure* maupun kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat I Program Sarjana Terapan Jurusan Okupasi Terapi menunjukkan kondisi yang cukup baik berdasarkan hasil analisis deskriptif.

Uji Normalitas

Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov dengan jumlah responden sebanyak 130 mahasiswa. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (Sig.) > 0,05, sedangkan apabila nilai signifikansi < 0,05 maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Statistic	df	Sig.	Keterangan
<i>Leisure</i>	0,096	130	0,005	Tidak Normal
Kesejahteraan Psikologis	0,107	130	0,001	Tidak Normal

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas di atas, diketahui bahwa variabel total skor kuesioner *leisure* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,005, sedangkan variabel total skor kuesioner kesejahteraan psikologis memiliki nilai signifikansi sebesar 0,001. Kedua nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada kedua variabel tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis hubungan antarvariabel dalam penelitian ini dapat dilanjutkan menggunakan uji statistik nonparametrik yang sesuai, seperti uji *Spearman Rank*.

Uji Hipotesis (Uji Korelasi)

Uji hipotesis dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *leisure* dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa okupasi terapi. Analisis dilakukan

menggunakan uji korelasi *Spearman's rho*, karena kedua variabel berdistribusi tidak normal. Hasil uji korelasi ini dapat menunjukkan arah dan kekuatan hubungan antarvariabel. Adapun hasil uji korelasi ditampilkan pada tabel berikut.

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis (Korelasi)

		Kesejahteraan Psikologis
<i>Leisure</i>	Correlation Coefficient	0,479**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	130

Tabel 6 menunjukkan bahwa berdasarkan analisis korelasi *Spearman's rho*, ditemukan hasil dimana koefisien korelasi didapatkan nilai sebesar 0,479. Hal ini menunjukkan adanya hubungan positif dengan kekuatan korelasi yang bersifat sedang (moderate). Sedang nilai signifikansi nilai $p < 0,001$ (lebih kecil dari $\alpha 0,05$), yang berarti hubungan tersebut signifikan secara statistik. Interpretasi bahwa terjadi peningkatan skor pada aktivitas *leisure* diikuti dengan peningkatan skor kesejahteraan psikologis secara signifikan pada subjek penelitian.

Pembahasan

Hasil analisis statistik menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara aktivitas *leisure* dengan kesejahteraan psikologis pada responden. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi keterlibatan seseorang dalam aktivitas waktu luang, semakin baik pula tingkat kesejahteraan psikologis yang mereka rasakan. Kekuatan korelasi yang berada pada kategori sedang (moderate) mencerminkan bahwa meskipun *leisure* bukan satu-satunya faktor penentu, namun kontribusinya terhadap kesehatan mental bersifat substansial dan konsisten. Terlibat dalam kegiatan *leisure* berkontribusi pada tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi dengan memenuhi kebutuhan psikologis dan sosial (Leversen et al., 2012).

Ditinjau dari sebaran data deskriptif, skor rata-rata kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa responden secara umum memiliki persepsi diri dan pengelolaan tanggung jawab yang cukup baik. Aktivitas *leisure* berperan penting sebagai mekanisme koping proaktif yang membantu individu melepaskan beban kognitif dari tuntutan rutin. Hal ini sinkron dengan data penelitian ini di mana peningkatan skor *leisure* berbanding lurus dengan peningkatan kualitas cara responden memandang dirinya (*self-efficacy*) (Kreutz et al., 2026).

Aktivitas rekreasional, seperti menghadiri acara atau bepergian, berwisata kuliner, bersosialisasi, dan menyalurkan hobi memiliki peran positif dalam merawat kesejahteraan psikologis mahasiswa di Jepang. Kegiatan ini tidak hanya memenuhi kebutuhan emosional sesaat (*hedonic*), tetapi juga mendukung pemenuhan makna hidup mereka sehari-hari (*eudaimonic*) (Kono et al., 2025). Lebih lanjut, penggunaan uji non-parametrik *Spearman* karena data yang tidak terdistribusi normal ($p < 0,05$) memperkuat validitas temuan ini dalam konteks populasi yang beragam. Signifikansi yang sangat kuat ($p < 0,001$) memberikan bukti empiris bahwa intervensi melalui aktivitas waktu luang dapat dijadikan strategi formal dalam program promosi kesehatan mental di lingkungan organisasi atau komunitas (Baroi, 2024).

Sebagaimana dikemukakan oleh Lagunes-Córdoba et al. (2022), aktivitas *leisure* yang dilakukan secara soliter (*passive-solitary*) berhubungan dengan rendahnya tingkat stres yang dirasakan serta tingginya keyakinan individu dalam mengelola stres tersebut. Sementara itu, aktivitas soliter yang aktif dan aktivitas sosial justru berkaitan erat dengan peningkatan rasa puas terhadap dukungan sosial yang mereka terima. Secara keseluruhan, hasil ini memberikan landasan metodologis yang kuat bagi pengembangan modul atau kebijakan yang mendukung gaya hidup sehat melalui optimalisasi waktu luang.

Dengan instrumen yang telah terbukti valid (Pearson Correlation $> 0,361$) dan reliabel (Cronbach's Alpha 0,804), generalisasi hasil penelitian ini memiliki tingkat kepercayaan yang

tinggi. Penelitian ini menyoroti pentingnya menyediakan berbagai program *leisure*, acara budaya dan sosial yang tepat di kampus untuk mendorong dan mempertahankan aktivitas fisik yang memadai, yang akan mengarah pada peningkatan kepuasan hidup dan kebahagiaan mahasiswa (Kim et al., 2024). Namun perlu selektif dalam pemilihan aktifitas *leisure* yang akan dilakukan karena menurut penelitian aktifitas *leisure* yang berhubungan dengan aktifitas fisik dan sosial seperti berolahraga, bertemu teman dan bersosialisasi dikaitkan dengan kondisi kesejahteraan psikologi yang lebih baik ketimbang aktifitas *leisure* menghabiskan waktu di depan layar gawai dan bersantai (Wanka et al., 2025).

Temuan ini sejalan dengan konsep bahwa aktivitas *leisure* merupakan salah satu bentuk okupasi bermakna yang mampu mendukung kesehatan psikologis individu. *Leisure* memberikan kesempatan bagi individu untuk melakukan relaksasi, pemulihan energi mental, serta meningkatkan emosi positif yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis. Studi oleh Chen et al. (2022) menunjukkan bahwa keterlibatan dalam *leisure* secara signifikan berhubungan dengan peningkatan emosi positif dan stabilitas kesejahteraan psikologis individu. Selain itu, penelitian pada mahasiswa juga menunjukkan bahwa *leisure* engagement memiliki kontribusi terhadap peningkatan psychological well-being melalui regulasi emosi dan coping stress yang lebih adaptif (Rodríguez-Cifuentes et al., 2024).

Penelitian terdahulu lainnya juga mendukung hasil penelitian ini. Studi oleh Shin et al. (2025) menemukan bahwa aktivitas *leisure* yang bersifat serius (*serious leisure*) berhubungan dengan peningkatan *psychological capital* dan *life satisfaction* pada mahasiswa, yang merupakan bagian dari kesejahteraan psikologis. Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa *leisure time physical activity* memiliki hubungan dengan psychological well-being baik secara langsung maupun melalui mekanisme psikologis tertentu seperti peningkatan motivasi intrinsik dan pengurangan stres akademik (Kim et al., 2020). Hasil ini memperkuat bahwa *leisure* bukan hanya aktivitas mengisi waktu luang, tetapi juga faktor penting dalam menjaga kesehatan psikologis mahasiswa.

Hubungan positif yang ditemukan dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui mekanisme psikologis bahwa aktivitas *leisure* membantu individu mengurangi tekanan akademik, meningkatkan emosi positif, serta memberikan ruang pemulihan dari tuntutan perkuliahan (Takiguchi et al., 2023; Zhang & Zheng, 2017). Pada mahasiswa tingkat pertama, beban adaptasi akademik dan sosial cukup tinggi, sehingga aktivitas *leisure* menjadi salah satu strategi coping yang efektif. Dengan demikian, semakin baik keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas *leisure*, semakin tinggi pula peluang meningkatnya kesejahteraan psikologis mereka. Hasil ini memperkuat urgensi integrasi konsep keseimbangan okupasi dalam kehidupan mahasiswa, khususnya pada konteks pendidikan kesehatan seperti di Poltekkes Surakarta.

Berdasarkan hasil penelitian ini maka Institusi direkomendasikan untuk menerapkan kebijakan yang mewajibkan setiap mahasiswa berpartisipasi aktif dalam minimal satu Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) sesuai minat bakat per semester, yang akan diintegrasikan langsung ke dalam sistem rekognisi poin non-akademik seperti Surat Keterangan Pendamping Ijazah (SKPI). Secara teoritis, intervensi struktural ini mengacu pada *Self-Determination Theory* (Deci & Ryan, 2000) dan *Attention Restoration Theory* (Kaplan, 1995), di mana aktivitas *leisure* kelompok yang terstruktur berfungsi sebagai mekanisme psychological detachment untuk memulihkan kelelahan kognitif akibat beban akademik (*academic burnout*) sekaligus memenuhi kebutuhan psikologis dasar akan keterikatan sosial (*relatedness*). Secara empiris, penyediaan ruang rekreasi berkala ini terbukti secara signifikan menurunkan tingkat stres serta secara linear meningkatkan kebahagiaan (*happiness*) dan kepuasan hidup (*life satisfaction*) mahasiswa (Baroi, 2024).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis korelasi Spearman's rho, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara aktivitas *leisure* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat I Program Sarjana Terapan Jurusan Okupasi Terapi Poltekkes Surakarta.

Hal ini berarti semakin tinggi aktivitas *leisure* yang dilakukan mahasiswa, maka cenderung diikuti dengan peningkatan kesejahteraan psikologis secara signifikan.

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan kepada mahasiswa untuk dapat mempertahankan dan meningkatkan aktivitas *leisure* yang bersifat positif, seperti kegiatan rekreatif, sosial, maupun hobi yang mendukung pemulihan psikologis dari tekanan akademik. Pihak institusi pendidikan juga diharapkan dapat memberikan ruang dan fasilitas yang mendukung aktivitas *leisure* mahasiswa, misalnya melalui kegiatan organisasi, olahraga, atau program pengembangan diri, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa secara optimal. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain yang mungkin berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis, seperti dukungan sosial, stres akademik, atau coping strategy, agar hasil kajian menjadi lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Baroi, B. (2024). Impact of travel and recreational activities on stress, happiness, and life satisfaction among university students. *Science, Engineering and Health Studies*, 18(24050027), 1–10. <https://doi.org/10.69598/sehs.18.24050027>
- Chen, S. T., Hyun, J., Graefe, A. R., Mowen, A. J., Almeida, D. M., & Sliwinski, M. J. (2022). The Influence of *Leisure* Engagement on Daily Emotional Well-being. *Leisure Sciences*, 44(7), 995–1012. <https://doi.org/10.1080/01490400.2020.1757537>
- Cooke, R., Bewick, B. M., Barkham, M., Bradley, M., & Audin, K. (2006). Measuring, monitoring and managing the psychological well-being of first year university students. *British Journal of Guidance & Counselling*, 34(4), 505–517. <https://doi.org/10.1080/03069880600942624>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Iwasaki, Y., Coyle, C., Shank, J., Messina, E., Porter, H., Salzer, M., Baron, D., Kishbauch, G., Naveiras-Cabello, R., Mitchell, L., Ryan, A., & Koons, G. (2014). Role of *Leisure* in Recovery From Mental Illness. *American Journal of Psychiatric Rehabilitation*, 17(2), 147–165. <https://doi.org/10.1080/15487768.2014.909683>
- Jordan, R. K., Shah, S. S., Desai, H., Tripi, J., Mitchell, A., & Worth, R. G. (2020). Variation of stress levels, burnout, and resilience throughout the academic year in first-year medical students. *Plos One*, 15(10), e0240667. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0240667>
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169–182. [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)
- Kim, C., Kim, J., & Thapa, B. (2020). Bidirectional association between *leisure* time physical activity and well-being: Longitudinal evidence. *Journal of Leisure Research*, 51(5), 559–580. <https://doi.org/10.1080/00222216.2020.1807428>
- Kim, J., Park, C., Fish, M., Kim, Y. J., & Kim, B. (2024). Are certain types of *leisure* activities associated with happiness and life satisfaction among college students? *World Leisure Journal*, 66(1), 12–25. <https://doi.org/10.1080/16078055.2023.2222701>
- Kono, S., Ito, E., & Gui, J. (2025). *Leisure's* Relationships with Hedonic and Eudaimonic Well-Being in Daily Life: An Experience Sampling Approach. *Leisure Sciences*, 47(2), 391–410. <https://doi.org/10.1080/01490400.2022.2102097>
- Kreutz, G., Feldhaus, M., & Saarikallio, S. (2026). *Leisure* Activities are Associated with Self-Efficacy in Childhood and Adolescence. *Leisure Sciences*, 48(1), 211–228. <https://doi.org/10.1080/01490400.2023.2289147>
- Lagunes-Córdoba, E., Yoldi-Negrete, M., Hewson, T., Guízar-Sánchez, D., Robles-García, R., Tovilla-Zárate, C. A., Tracy, D., Saracco-Alvarez, R. A., & Fresán, A. (2022). A better way of life: The role of *leisure* activities on self-perceived health, perceived

- stress, confidence in stress management, and satisfaction with social support in psychiatrists and psychiatry trainees in Mexico. *Frontiers in Psychiatry*, 13(1052275), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1052275>
- Leveresen, I., Danielsen, A. G., Birkeland, M. S., & Samdal, O. (2012). Basic Psychological Need Satisfaction in Leisure Activities and Adolescents' Life Satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(12), 1588–1599. <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9776-5>
- Monzonís-Carda, I., Adelantado-Renau, M., Beltran-Valls, M. R., & Moliner-Urdiales, D. (2025). Mental Health and Academic Performance in Adolescents: Elucidating the Role of Psychological Well-Being and Psychological Distress. DADOS Study. *Psychology in the Schools*, 62(4), 1122–1132. <https://doi.org/10.1002/pits.23382>
- Nuraini, I. (2024). Analisis Tingkat Stres dan Kesejahteraan Psikologis Pada Kualitas Tugas Akhir (Skripsi/TA) Pada Mahasiswa Pendidikan Agama Islam. *JOIES (Journal of Islamic Education Studies)*, 9(2), 159–178. <https://doi.org/10.15642/joies.2024.9.2.159-178>
- Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan Psikologis dalam Hidup Membiara. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(1), 65–78. <https://doi.org/10.29210/162200>
- Rahimsyah, A., & Muhajirin, M. (2025). Tingkat Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 9(1), 85–96. <https://doi.org/10.30653/001.202591.480>
- Rodríguez-Cifuentes, F., López-Gonzalez, M. A., Rubio-Garay, F., Topa, G., Belo, P., Pocinho, R., Silva, S., & Fernández-Muñoz, J. J. (2024). Leisure Attitude, Self-Rated Health, and Psychological Well-Being in Older Adults: A Moderated Mediation Model. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 1417–1431. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S453396>
- Shin, K., You, S., & Sohn, Y. (2025). The Association Between Serious Leisure and University Students' Life Satisfaction: Focusing on the Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *Behavioral Sciences*, 15(12), 1677. <https://doi.org/10.3390/bs15121677>
- Takiguchi, Y., Matsui, M., Kikutani, M., & Ebina, K. (2023). The relationship between leisure activities and mental health: The impact of resilience and COVID-19. *Applied Psychology. Health and Well-Being*, 15(1), 133–151. <https://doi.org/10.1111/aphw.12394>
- Triwahyuni, A., & Prasetyo, C. E. (2021). Gangguan Psikologis dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Baru. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 35–56. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art3>
- Visier-Alfonso, M. E., Sarabia-Cobo, C., Cobo-Cuenca, A. I., Nieto-López, M., López-Honrubia, R., Bartolomé-Gutiérrez, R., Alconero-Camarero, A. R., & González-López, J. R. (2024). Stress, mental health, and protective factors in nursing students: An observational study. *Nurse Education Today*, 139, 106258. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2024.106258>
- Wanka, F., Vogel, M., Grafe, N., Aßmann, M., Kiess, W., & Poulain, T. (2025). Leisure activities of adolescents—associations with demographic characteristics, well-being and parental leisure engagement. *Pediatric Research*, 98(2), 559–567. <https://doi.org/10.1038/s41390-025-03866-9>
- Yaşartürk, F., Elçi, G., Kural, S., & Keskin, Y. (2024). Analysis of the relationship between leisure satisfaction and life satisfaction among students participating in outdoor recreational activities. *Physical Education of Students*, 28(6), 371–381. <https://doi.org/10.15561/20755279.2024.0606>
- Zahwa, F. K., & Hanif, M. (2024). Strategi Efektif Mengatasi Stres Akademik Melalui Manajemen Waktu untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Ilmu*

- Pendidikan Dan Psikologi (JIPP)*, 2(4), 142–148.
<https://doi.org/10.61116/jipp.v2i4.354>
- Zhang, J., & Zheng, Y. (2017). How do academic stress and *leisure* activities influence college students' emotional well-being? A daily diary investigation. *Journal of Adolescence*, 60, 114–118. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.08.003>
- Zheng, H., & Zheng, Y. (2024). Daily links between *leisure* activities, stress, and well-being during the transition to university. *Applied Developmental Science*, 28(4), 580–595. <https://doi.org/10.1080/10888691.2023.2259789>