LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027 Online ISSN: 3026-7889
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 16 No 4 Tahun 2025.

PENGARUH KESEHATAN MENTAL TERHADAP *WELLNESS* PADA DEWASA AWAL YANG MELAKUKAN AKTIVITAS *CAR FREE DAY* (CFD) KOTA BEKASI

Ardi Gumara[1]
[1,] Prodi Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
202110515100@mhs.ubharajaya.ac.id

Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of mental health and wellness on young adults who participate in car-free days. Quantitative methods were used, and the research subjects were 123 individuals. The results of the study were analyzed using regression techniques. The results showed that mental health and wellness factors had a positive effect on each other, with a correlation of 0.553. The regression test results showed an R2 value of 0.305, indicating that mental health contributed 30.5% to the improvement in wellness. In addition, with an F value of 53.172 and p < 0.01, it can be said that the hypothesis was accepted.

Keywords: *Mental Health, Wellness, Early Adulthood, Exercise*

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan pengaruh antara kesehatan mental dan *wellness* pada dewasa awal yang melakukan aktivitas *car free day*. Metode kuantitatif digunakan, dan subjek penelitian adalah 123 individu. Hasil penelitian dianalisis menggunakan teknik regresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor kesehatan mental dan *wellness* memiliki efek positif satu sama lain, dengan korelasi sebesar 0.553. dengan, hasil uji regresi menunjukkan nilai R^2 yang diperoleh sebesar 0,305, yang menunjukkan bahwa kesehatan mental berkontribusi sebesar 30,5% pada peningkatan *wellness*. Selain itu, dengan nilai F sebesar 53,172 dan p < 0,01 dapat dikatakan bahwa hipotesis diterima.

Kata kunci: Kesehatan Mental, *Wellness*, Dewasa awal, Olahraga

Article History
Received: November 2025
Reviewed: November 2025
Published: November 2025

Plagirism Checker No 77
DOI : Prefix DOI : 10.8734/Musytari.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Liberosis



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

1. Pendahuluan

Seiring dengan peningkatan angka obesitas di Indonesia setiap tahunnya, risiko penyakit fisik dan mental juga meningkat. Hampir setengah dari penduduk Indonesia memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan berlemak dan kolesterol lebih dari sekali setiap hari, yang dapat meningkatkan kemungkinan terkena obesitas (Saraswati et al., 2021). Kemungkinan munculnya hipertensi di masyarakat Indonesia akan meningkat jika tidak ada upaya untuk memperbaiki faktor risiko tersebut. Ini dapat memengaruhi pola hidup masyarakat secara keseluruhan (Iskandar et al., 2023).

Menurut Hurlock (2003), masa dewasa awal adalah periode antara usia 18 dan 40 tahun di mana individu menghadapi berbagai tantangan hidup yang sering kali menimbulkan tekanan emosional dan efek pada kesehatan mental. Menjalankan gaya hidup sehat seperti, melakukan

PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027 Online ISSN: 3026-7889

pola makan yang seimbang, aktivitas fisik rutin, dan tidur yang baik dapat menjaga kesehatan pada fase periode ini. Ketiga komponen tersebut menunjukkan betapa pentingnya kesejahteraan psikologis untuk menjaga kesehatan fisik dan mental bagi dewasa awal (Conner et al., 2024).

Program *Car Free Day* (CFD) yang dibuat pemerintah membuat masyarakat merasa dampak positif yang lebih baik tentang hidup mereka setelah berolahraga di area CFD. Aktivitas ini memiliki potensi untuk meningkatkan suasana hati masyarakat karena berfungsi sebagai tempat rekreasi dan hiburan sekaligus sebagai sarana olahraga (Darmanto et al., 2019).

Wellness adalah pendekatan holistik dan multidimensional yang menggambarkan proses terus menerus dalam meningkatkan kesadaran individu terhadap pentingnya menjalani gaya hidup yang sehat dan membuat keputusan untuk mencapai kehidupan yang lebih memuaskan (Pomputius et al., 2019). *Wellness* adalah keadaan di mana seseorang secara aktif berusaha mencapai keseimbangan ideal dalam kehidupannya, yang mencakup aspek fisik, mental, emosional, dan sosial. Memiliki hubungan timbal balik antara kesehatan fisik dan mental; kesehatan fisik yang buruk dapat memperburuk kesehatan mental, sementara kesehatan mental yang buruk juga berdampak negatif pada kesehatan fisik. Oleh karena itu, untuk mencapai kesejahteraan yang holistik, penting untuk mengimbangi kedua elemen tersebut (Serio et al., 2023; Syahrorini et al., 2024).

Individu dengan gangguan kesehatan mental cenderung memiliki persepsi negatif terhadap orang-orang di sekitar mereka, yang dapat menyebabkan suasana sosial yang tidak menyenangkan dan meningkatkan kemungkinan konflik antar individu (Rosander, 2021). Oleh karena itu, kesehatan mental sangat penting untuk *wellness* karena berkontribusi pada kemampuan seseorang untuk mengatur emosi, menjalani gaya hidup sehat, dan menghadapi tantangan hidup.

2. Tinjauan Pustaka

Grasdalsmoen et al. (2020) menemukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kesehatan mental dan olahraga. Orang yang aktif secara fisik secara teratur cenderung memiliki kondisi mental yang lebih baik, sedangkan orang yang tidak aktif secara fisik memiliki risiko lebih tinggi untuk melakukan tindakan melukai diri sendiri atau bunuh diri. Won et al. (2022) menemukan bahwa melakukan aktivitas berjalan kaki selama dua belas minggu dapat meningkatkan kesehatan pasien dengan gangguan kognitif ringan (*mild cognitive impairment*). Lewis et al. (2021) menemukan temuan serupa, menunjukkan bahwa olahraga memainkan peran penting dalam menurunkan tingkat stres, dan intervensi berbasis *wellness* ternyata lebih baik daripada metode pengobatan konvensional dalam mengurangi gejala depresi.

Stoewen (2015) mengatakan bahwa *wellness* adalah proses aktif di mana orang secara sadar berusaha meningkatkan kualitas hidup mereka melalui pengambilan keputusan yang lebih baik. Sejalan dengan itu, Hettler (1980) mendefinisikan *wellness* sebagai proses kesadaran dan pengembangan kemampuan untuk membuat keputusan yang memungkinkan seseorang menjalani kehidupan yang lebih seimbang dan bermakna. Oleh karena itu, *wellness* tidak hanya dianggap sebagai tingkat kesehatan fisik yang baik, tetapi juga sebagai proses dinamis yang mencakup pengelolaan diri dan pertumbuhan.

Kesehatan mental adalah salah satu aspek penting dari subjective well-being. Menurut Keyes (2002), kesehatan mental didefinisikan sebagai flourishing, yaitu ketika seseorang mampu berfungsi secara positif dan memiliki perasaan sejahtera, sedangkan kesehatan mental yang buruk disebut languishing in life. Anwar & Julia (2021) menyatakan bahwa kesehatan mental mencakup kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri, mengelola stres, dan

mengendalikan emosi mereka agar mereka dapat berfungsi dengan baik dan produktif di lingkungan sosialnya.

3. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasional untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel kesehatan mental dan *wellness*. Tujuan penelitian ini adalah untuk menentukan seberapa kuat hubungan dan pengaruh kedua variabel tersebut yang dapat dijelaskan secara statistik.

Penelitian ini memiliki populasi orang dewasa muda yang berpartisipasi di Car Free Day (CFD) di Jalan Ahmad Yani, Kota Bekasi. Rumus Lemeshow, yang umum digunakan dalam penelitian populasi besar, digunakan untuk menentukan ukuran sampel dengan jumlah sampel minimal 105 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah probability sampling dengan metode stratified cluster sampling karena populasi memiliki karakteristik yang tidak homogen, berstrata secara proporsional, dan cakupan yang cukup besar, setiap kelompok dalam populasi memiliki peluang yang proporsional untuk terwakili dalam sampel yang memungkinkan hasil penelitian untuk menggambarkan hubungan antar variabel dengan lebih akurat.

Penelitian ini menggunakan adaptasi dari dua skala psikologis. Perceived Wellness Survey (PWS), yang terdiri dari 36 pernyataan, digunakan untuk mengukur variabel *wellness*. Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF), digunakan untuk mengukur variabel kesehatan mental. Dalam skala ini ada 14 item yang mengukur kesejahteraan dalam tiga dimensi: emosional, psikologis, dan sosial.

Penelitian ini menggunakan analisis data statistik, yang mencakup uji asumsi, uji korelasi, dan uji regresi. Analisis ini bertujuan untuk menguji hipotesis penelitian yaitu terdapat pengaruh positif antara kesehatan mental dan *wellness* pada dewasa awal yang melakukan *car free day*.

4. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini mendapatkan hasil sebanyak 123 responden. Data deskriptif menunjukkan bahwa 48 responden berolahraga 1–2 kali per minggu, dan 41 responden berolahraga 1–2 kali per bulan. Sebanyak 85 responden termasuk dalam kategori normal berdasarkan indeks massa tubuh mereka.

Hasil dari uji asumsi klasik menunjukkan bahwa data penelitian memenuhi semua persyaratan untuk analisis regresi linear. Uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov–Smirnov menemukan bahwa variabel *wellness* ($p = 0,757$) dan kesehatan mental ($p = 0,288$) memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, yang menunjukkan bahwa data terdistribusi normal. Uji linearitas juga menemukan hasil yang memenuhi syarat, dengan nilai *deviation from linearity* $p = 0,188$. Nilai ini menunjukkan bahwa hubungan antar variabel adalah linear. Selain itu hasil uji homogenitas menunjukkan varians data homogen dengan nilai sig *based on mean* sebesar 0,215 ($p > 0,05$). Oleh karena itu, semua asumsi klasik untuk uji regresi telah terpenuhi.

Berdasarkan hasil uji korelasi, koefisien korelasi ditemukan dengan nilai $r = 0,553$, yang menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan korelasi yang cukup kuat. Ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat kesehatan mental seseorang, semakin tinggi tingkat *wellness* yang dimiliki. Dengan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,305, hal ini menjelaskan bahwa variabel kesehatan mental memberikan kontribusi sebesar 30,5% terhadap peningkatan tingkat *wellness*. Hasil uji regresi linear menunjukkan bahwa model regresi signifikan dan dapat

PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027 Online ISSN: 3026-7889

digunakan untuk memprediksi kesehatan mental berdasarkan tingkat kesehatan. Nilai F hitung = 53,172 dengan p < 0,01.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Gandhi (2024) yang menemukan bahwa ada hubungan kuat antara kesehatan fisik dan kesehatan mental. Kesehatan fisik, termasuk peningkatan risiko penyakit jantung dan obesitas, dapat dipengaruhi oleh kondisi kesehatan mental yang buruk, seperti depresi atau kecemasan. Hal ini memperkuat pandangan bahwa keduanya harus diperhatikan bersamaan untuk mencapai *wellness* yang menyeluruh. Selain itu, Kumar (2022) menegaskan bahwa komponen biologis, sosial, psikologis, dan spiritual sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental dan *wellness*. Ketika kesehatan mental menurun, berbagai aspek kesejahteraan, termasuk kesejahteraan emosional, sosial, dan spiritual, juga akan terpengaruh. Pada akhirnya, ini akan berdampak pada kualitas hubungan sosial dan tingkat kepuasan hidup individu.

5. Simpulan

Populasi obesitas di Indonesia terus meningkat, yang dapat mengurangi kualitas hidup individu. Tingkat *wellness* seseorang pada masa dewasa awal sangat memengaruhi produktivitas dan kualitas hidup mereka. Akibatnya, diperlukan upaya untuk meningkatkan kesehatan individu dengan menerapkan gaya hidup sehat, termasuk berolahraga secara teratur. Olahraga telah terbukti meningkatkan kesehatan mental dan keseimbangan emosional, meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan seseorang. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa pada orang dewasa awal yang berpartisipasi dalam kegiatan Car Free Day, ada hubungan positif antara kesehatan mental dan *wellness*. Sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki tingkat *wellness* yang baik, yang membantu mereka bekerja lebih produktif dan menikmati kualitas hidup mereka. Namun, masih ada ruang untuk terus meningkatkan kesejahteraan secara menyeluruh agar orang dapat mencapai tingkat *wellness* yang optimal.

Daftar Referensi

Anwar, F., & Julia, P. (2021). Analisis Strategi Pembinaan Kesehatan Mental Oleh Guru Pengasuh Sekolah Berasrama di Aceh Besar Pada Masa Pandemi. *Jurnal Edukasi : Jurnal Bimbingan Konseling*, *7*(1), 64–83. https://doi.org/10.22373/je.v7i1.10905

Conner, T., Cooper, J., & Turner, R. (2024). *From surviving to thriving: How sleep, physical activity, and diet shape well-being in young adults*. https://doi.org/10.31234/OSF.IO/8BY4M

Darmanto, F., Akhiruyanto, A., Setyawati, H., Suripto, A. W., Pendidikan, J., Kesehatan, J., & Rekreasi, D. (2019). Fenomena dan Dampak Patisipasi Masyarakat Dalam Berolahraga di Kawasan Car Free Day (CFD) di Kota Besar (Studi pada Kota Semarang, Surabaya, Surakarta). *Journal of Sport and Exercise Science*, *2*(1), 14–20. https://journal.unesa.ac.id/index.php/jses

Gandhi, R. (2024). Mental health and physical well being: A correlation. *International Journal of Advanced Psychiatric Nursing*, *6*(1), 80–82. https://doi.org/10.33545/26641348.2024.V6.I1B.149

Grasdalsmoen, M., Eriksen, H. R., Lønning, K. J., & Sivertsen, B. (2020). Physical exercise, mental health problems, and suicide attempts in university students. *BMC Psychiatry*, *20*(1), 1–11. https://doi.org/10.1186/s12888-020-02583-3

Hettler, B. (1980). Wellness Promotion On A University Campus. *Family & Community Health*, *3*(1), 77–95. https://doi.org/10.1097/00003727-198005000-00008

Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi Perkembangan*. Erlangga.

Iskandar, R. I., Suwarni, L., Retnowati, R., & Musjahirin, M. (2023). Faktor Risiko Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Puskesmas Pemahan Kabupaten Ketapang. *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, *10*(4), 191–200. https://doi.org/10.29406/JKMK.V10I4.5795

Keyes, C. L. M. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Research*, *43*(2), 207–222. https://doi.org/10.2307/3090197

Kumar, N. (2022). Mental health and well-being: An Indian psychology perspective. In *Mental Health and Well-being: An Indian Psychology Perspective*. Taylor and Francis. https://doi.org/10.4324/9781003350651/MENTAL-HEALTH-WELL-BEING-NAVIN-KUMAR/ACCESSIBILITY-INFORMATION

Lewis, B. A., Schuver, K., Dunsiger, S., Samson, L., Frayeh, A. L., Terrell, C. A., Ciccolo, J. T., Fischer, J., & Avery, M. D. (2021). Randomized trial examining the effect of exercise and wellness interventions on preventing postpartum depression and perceived stress. *BMC Pregnancy and Childbirth*, *21*(1), 1–11. https://doi.org/10.1186/s12884-021-04257-8

Pomputius, A., Stoyan-Rosenzweig, N., Selfe, T. K., Morgan-Daniel, J., Ansell, M., & Tennant, M. R. (2019). *Assessing Need and Evaluating Programs for a Health Science Center Library's Wellness Initiative*. 844–856. https://doi.org/10.29242/LAC.2018.79

Rosander, M. (2021). Mental Health Problems as a Risk Factor for Workplace Bullying: The Protective Effect of a Well-Functioning Organization. *Annals of Work Exposures and Health*, *65*(9), 1096–1106. https://doi.org/10.1093/annweh/wxab040

Saraswati, S. K., Rahmaningrum, F. D., Pahsya, M. N. Z., Paramitha, N., Wulansari, A., Ristantya, A. R., Sinabutar, B. M., Pakpahan, V. E., & Nandini, N. (2021). Literature Review : Faktor Risiko Penyebab Obesitas. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, *20*(1), 70–74. https://doi.org/10.14710/mkmi.20.1.70-74

Serio, F., De Donno, A., & Valacchi, G. (2023). Lifestyle, Nutrition, and Environmental Factors Influencing Health Benefits. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(7). https://doi.org/10.3390/IJERPH20075323

Stoewen, D. L. (2015). Health and Wellness. *The Canadian Veterinary Journal = La Revue Veterinaire Canadienne*, *56*(9), 983–984.

Syahrorini, S., Prihatiningrum, A. E., Irawan, D., Purwanti, Y., Falah, A. H., Ayuni, S. D., Mulyadi, A., Nugraha, A. W., & Bintang, F. M. (2024). Empowering health and wellness for elderly in Wedoro Village. *Community Empowerment*, *9*(2), 266–271. https://doi.org/10.31603/ce.10644

Won, J., Nielson, K. A., & Smith, J. C. (2022). Subjective Well-Being and Bilateral Anterior Insula Functional Connectivity After Exercise Intervention in Older Adults With Mild Cognitive Impairment. *Frontiers in Neuroscience*, *16*(May), 1–15. https://doi.org/10.3389/fnins.2022.834816