



Orbit: Jurnal Ilmu Multidisplin Nusantara

| ISSN (Online) [3064-5883](https://doi.org/10.63217/orbit.v2i4) |
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>
DOI: <https://doi.org/10.63217/orbit.v2i4>



Gambaran *Psychological Well-Being* pada Komunitas Lari GBK Jakarta

Ivan Maulana Ibrahim¹, Lenny Utama Afriyenti², Rizma Afian Azhiim³

¹Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jakarta, Indonesia

²Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jakarta, Indonesia

³Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jakarta, Indonesia

Corresponding Author: lenny.utama@dsn.ubharajaya.ac.id²

Abstract: *This study aimed to examine the profile of psychological well-being among the GBK running community in Jakarta. Psychological well-being referred to a condition in which an individual functioned optimally in life, characterized by the ability to accept oneself, form positive relationships with others, maintain independence, manage one's environment, hold a clear purpose, and develop one's potential. This study employed a quantitative approach involving 303 members of the GBK running community in Jakarta as the sample, selected through purposive sampling. Data were collected using the Ryff Psychological Well-being Scale, which had proven validity and reliability. Data analysis included descriptive statistics, normality testing, categorization of well-being levels, and hypothesis testing using the One Sample Wilcoxon Signed-Rank Test. Results showed that most respondents, namely 91%, had a high level of psychological well-being. The hypothesis test yielded a V value of 46.010 with p less than 0.001, leading to the conclusion that psychological well-being among the GBK running community in Jakarta was significantly high. These findings indicated that involvement in the running community contributed positively to members' psychological well-being. Therefore, participation in the running community needed to be sustained to preserve the mental health and psychological well-being of GBK running community members in Jakarta.*

Keywords: *Mental Health, Running Community, Psychological Well-Being.*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *psychological well-being* pada komunitas lari GBK di Jakarta. *Psychological well-being* merupakan kondisi individu yang mampu berfungsi secara optimal dalam kehidupannya, yang ditandai dengan kemampuan menerima diri, menjalin hubungan positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, mengelola lingkungan, memiliki tujuan hidup, serta terus mengembangkan potensi diri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jumlah sampel sebanyak 303 anggota komunitas lari GBK di Jakarta yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Ryff *Psychological Well-being Scale*. Analisis data meliputi statistik deskriptif, uji normalitas, kategorisasi penelitian, dan uji hipotesis dengan *One Sample Wilcoxon Signed-Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *psychological well-being* pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 91%. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai $V = 46.010$ dengan $p < 0,001$, sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat *psychological well-being* pada komunitas lari GBK di Jakarta berada pada kategori secara

signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa anggota komunitas lari GBK di Jakarta memiliki *psychological well-being* yang sangat baik. Oleh karena itu, keterlibatan dalam komunitas lari diharapkan dapat terus dipertahankan sebagai salah satu upaya mendukung Kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis anggota komunitas lari GBK di Jakarta.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Komunitas Lari, *Psychological Well-being*.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan individu karena berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam mengelola emosi, menghadapi tekanan, membangun hubungan sosial, serta menjalankan fungsi kehidupan secara optimal. Organisasi Kesehatan Dunia mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi ketika individu mampu menyadari potensi dirinya, mengatasi tekanan hidup yang normal, bekerja secara produktif, serta berkontribusi terhadap lingkungan sekitarnya (World Health Organization, 2025). Dengan demikian, kesehatan mental tidak hanya dipahami sebagai tidak adanya gangguan psikologis, tetapi juga sebagai kondisi psikologis yang memungkinkan individu berkembang dan menjalankan kehidupannya secara bermakna.

Dalam beberapa tahun terakhir, kesehatan mental menjadi salah satu isu global yang semakin mendapat perhatian. Berbagai perubahan sosial, perkembangan teknologi, tuntutan akademik, pekerjaan, hingga perubahan gaya hidup menyebabkan individu semakin rentan mengalami gangguan psikologis, seperti stres, kecemasan (*anxiety*), dan depresi. (Stubbs et al., 2018) menjelaskan bahwa gangguan kesehatan mental tidak hanya berdampak pada kondisi emosional individu, tetapi juga menurunkan kualitas hidup, produktivitas, fungsi sosial, bahkan meningkatkan risiko munculnya berbagai penyakit fisik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kesehatan secara menyeluruh.

Permasalahan kesehatan mental juga menjadi tantangan yang dihadapi Indonesia. Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa lebih dari 19 juta penduduk berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional berupa depresi dan kecemasan. Selain itu, sekitar 9,8% masyarakat mengalami gangguan mental emosional, sedangkan prevalensi skizofrenia mencapai sekitar 7 per 1.000 rumah tangga (Kemenkes, 2021). Tingginya angka tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental perlu memperoleh perhatian yang lebih besar melalui berbagai upaya promotif maupun preventif agar masyarakat mampu mempertahankan kondisi psikologis yang sehat.

Fenomena tersebut semakin terlihat pada masyarakat perkotaan. Kehidupan di kota besar ditandai oleh tingginya mobilitas, kepadatan aktivitas, persaingan pekerjaan, serta tuntutan sosial yang semakin kompleks sehingga meningkatkan risiko munculnya tekanan psikologis. Arihandayani (2025) melaporkan bahwa prevalensi depresi di DKI Jakarta mencapai 1,5%, lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional sebesar 1,4%. Selain itu, gangguan kesehatan jiwa menempati urutan kedua penyakit terbanyak di Jakarta dengan prevalensi gangguan kecemasan mencapai 2,49% dan sekitar 3% masyarakat terindikasi mengalami depresi. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa masyarakat perkotaan menjadi kelompok yang rentan mengalami berbagai permasalahan kesehatan mental.

Kerentanan terhadap gangguan kesehatan mental dapat terjadi pada berbagai tahap perkembangan. Pada masa remaja, individu mengalami perubahan biologis, psikologis, emosional, dan sosial yang berlangsung secara cepat sehingga meningkatkan kerentanan terhadap stres maupun kecemasan. Pascoe et al (2020) menjelaskan bahwa tekanan akademik menjadi salah satu sumber stres terbesar bagi remaja dan mahasiswa karena berkaitan dengan tuntutan memperoleh prestasi akademik yang tinggi, kekhawatiran menghadapi ujian, serta harapan untuk mencapai keberhasilan di masa depan. Kondisi tersebut berkontribusi terhadap meningkatnya stres, kecemasan, depresi, gangguan tidur, serta penurunan kesejahteraan psikologis.

Kerentanan tersebut berlanjut pada masa dewasa awal. Menurut Arnett (2000), individu berusia 18–25 tahun berada pada fase *emerging adulthood*, yaitu masa transisi menuju kedewasaan yang ditandai dengan eksplorasi identitas, pencarian arah hidup, penyelesaian pendidikan, pembangunan karier, hingga pembentukan hubungan interpersonal yang stabil. Berbagai tuntutan tersebut sering kali menjadi sumber tekanan psikologis apabila individu belum memiliki kemampuan adaptasi yang baik. Nasution et al (2024) menambahkan bahwa kegagalan individu dalam memenuhi tugas perkembangan pada setiap fase kehidupan dapat meningkatkan risiko munculnya stres, kecemasan, maupun depresi yang pada akhirnya berdampak terhadap menurunnya kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan kondisi tersebut, kesehatan mental tidak cukup dipahami hanya dari ketiadaan gangguan psikologis. Perspektif psikologi positif menekankan pentingnya melihat kemampuan individu dalam menjalankan kehidupannya secara optimal melalui konsep *psychological well-being*. Ryff & Keyes, (1995) mendefinisikan *psychological well-being* sebagai kondisi ketika individu mampu menerima dirinya sendiri (*self-acceptance*), membangun hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), memiliki kemandirian (*autonomy*), mampu mengelola lingkungannya (*environmental mastery*), memiliki tujuan hidup (*purpose in life*), serta terus mengembangkan dirinya (*personal growth*). Keenam dimensi tersebut menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya berkaitan dengan perasaan bahagia, tetapi juga kemampuan individu menjalani kehidupan yang bermakna dan produktif.

Ryff (2014) menjelaskan bahwa *psychological well-being* merupakan bentuk kesejahteraan psikologis yang menekankan fungsi psikologis positif, perkembangan diri, dan aktualisasi potensi individu. Pandangan tersebut didukung Homan (2016) yang menyatakan bahwa *psychological well-being* termasuk dalam konsep *eudaimonic well-being*, yaitu kesejahteraan yang diperoleh melalui proses pengembangan kapasitas diri dan kehidupan yang bermakna. Dengan demikian, individu yang memiliki *psychological well-being* tinggi tidak hanya merasa puas terhadap kehidupannya, tetapi juga mampu berkembang, beradaptasi, serta menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara efektif.

Salah satu upaya yang banyak direkomendasikan untuk meningkatkan *psychological well-being* adalah melalui aktivitas fisik. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa olahraga berperan penting dalam menjaga kesehatan mental karena mampu menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi sekaligus meningkatkan suasana hati serta kualitas hidup. Hasil *scoping review* yang dilakukan oleh Oswald et al (2020) terhadap 116 penelitian menunjukkan bahwa aktivitas lari berkaitan dengan peningkatan suasana hati, penurunan stres, kecemasan, depresi, serta peningkatan *psychological well-being*. Rogers (2021) juga menjelaskan bahwa individu yang rutin melakukan aktivitas olahraga cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibandingkan individu yang kurang aktif secara fisik. Temuan tersebut diperkuat oleh Arfanda et al (2025) yang menemukan bahwa partisipasi dalam kegiatan *fun run* mampu meningkatkan perasaan bahagia, rileks, aktif, dan antusias dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Di antara berbagai jenis aktivitas fisik, olahraga lari mengalami perkembangan yang sangat pesat di Indonesia. Harahap (2025) menjelaskan bahwa meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap gaya hidup sehat mendorong olahraga lari menjadi salah satu aktivitas fisik yang paling diminati. Data Survei Sosial Ekonomi Nasional Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa sekitar 41,54% masyarakat Indonesia memilih lari sebagai olahraga favorit, dengan tingkat partisipasi masyarakat Jakarta mencapai 41,82%, tertinggi dibandingkan daerah lain (Indraswari, 2022). Tingginya minat tersebut mendorong berkembangnya berbagai komunitas lari sebagai wadah bagi masyarakat untuk berolahraga sekaligus membangun interaksi sosial.

Komunitas lari tidak hanya berfungsi sebagai tempat melakukan aktivitas fisik, tetapi juga sebagai lingkungan sosial yang mampu memberikan dukungan emosional dan memperkuat hubungan interpersonal. Lower-hoppe et al (2023) menjelaskan bahwa komunitas lari membantu individu mempertahankan perilaku olahraga melalui motivasi kelompok, dukungan sosial, dan keterlibatan antaranggota. Sementara itu, Irsyad et al (2025) menemukan bahwa komunitas lari mampu membangun *sense of community* melalui rasa memiliki (*membership*),

pengaruh timbal balik (*influence*), pemenuhan kebutuhan anggota (*integration and fulfillment of needs*), serta keterhubungan emosional (*shared emotional connection*). Kondisi tersebut memungkinkan anggota komunitas memperoleh dukungan sosial yang berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis.

Meskipun demikian, hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 39 anggota Komunitas Lari GBK Jakarta menunjukkan bahwa sebagian anggota masih memperlihatkan kondisi *psychological well-being* yang belum optimal. Sebagian besar responden mengaku masih mengalami kesulitan menerima dirinya sendiri, belum mampu membangun hubungan interpersonal yang dekat, belum memiliki tujuan hidup yang jelas, serta belum mengembangkan potensi diri secara maksimal. Temuan ini menunjukkan bahwa keterlibatan dalam komunitas lari belum tentu secara otomatis menghasilkan tingkat *psychological well-being* yang tinggi sehingga diperlukan kajian empiris yang mampu menggambarkan kondisi kesejahteraan psikologis anggota komunitas tersebut.

Penelitian mengenai *psychological well-being* sebelumnya telah dilakukan pada berbagai kelompok, seperti keluarga dengan kondisi sosial ekonomi rendah (Ardila et al., 2019) remaja di panti sosial (Sari, 2023) remaja pengguna media sosial (Kartikasari & Priscella, 2024), serta relawan lalu lintas (Murtadlo et al., 2025) Penelitian pada komunitas pelari juga telah dilakukan oleh (Sugiati & Afiah, 2025) namun lebih berfokus pada motivasi individu mengikuti komunitas lari dan kesehatan mental secara umum. Hingga saat ini, penelitian yang secara khusus menggambarkan tingkat *psychological well-being* anggota komunitas lari, khususnya Komunitas Lari GBK Jakarta, masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat mengisi kesenjangan penelitian (*research gap*) dengan memberikan gambaran empiris mengenai tingkat *psychological well-being* pada anggota Komunitas Lari GBK di Jakarta.

Dalam penelitian ini, *psychological well-being* diartikan sebagai kemampuan individu untuk menerima dirinya, menjalin hubungan positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, mampu mengelola lingkungan, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta terus mengembangkan potensi dirinya sebagaimana dikemukakan oleh (C. Ryff & Keyes, 1995). Pengukuran dilakukan menggunakan *Ryff Psychological Well-Being Scale* yang telah diadaptasi oleh (Humaidah & Mulyono, 2025).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *psychological well-being* pada anggota Komunitas Lari GBK di Jakarta, baik berdasarkan skor keseluruhan maupun pada setiap dimensi *psychological well-being*. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi empiris mengenai kondisi kesejahteraan psikologis anggota komunitas lari serta menjadi referensi dalam pengembangan program yang mendukung kesehatan mental melalui aktivitas fisik dan komunitas olahraga.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan *psychological well-being* pada anggota Komunitas Lari GBK di Jakarta. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota Komunitas Lari GBK yang tergabung dalam grup WhatsApp *Runners GBK* dengan jumlah sebanyak 749 anggota. Penentuan sampel menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *accidental sampling*, yaitu pengambilan sampel berdasarkan responden yang secara kebetulan ditemui dan memenuhi kriteria penelitian, yaitu anggota Komunitas Lari GBK di Jakarta yang aktif mengikuti kegiatan komunitas. Jumlah minimum sampel dihitung menggunakan aplikasi GPower versi 3.1.9.7 dengan pengaturan *two-tailed*, taraf signifikansi (α) sebesar 0,05, *statistical power* sebesar 0,95, serta *effect size* melalui perhitungan berdasarkan koefisien determinasi. Hasil perhitungan menunjukkan kebutuhan minimal sebanyak 262 responden. Selama proses pengumpulan data, penelitian berhasil memperoleh 303 responden sehingga jumlah tersebut telah memenuhi kebutuhan sampel penelitian.

Penelitian dilaksanakan di Komunitas Lari GBK Jakarta. Sebelum penelitian utama dilaksanakan, sebelumnya melakukan studi pendahuluan pada tanggal 24 April hingga 4 Mei 2026 untuk memperoleh gambaran awal mengenai kondisi *psychological well-being* anggota

komunitas. Selanjutnya pada tanggal 10 Juni sampai 17 Juni 2026, Dalam proses pengambilan data, menyebarkan kuesioner dengan mendatangi lingkungan GBK. Selain dilakukan secara langsung, pengambilan data turut dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara daring melalui google form kepada komunitas lari GBK yang sesuai dengan kriteria penelitian.

Instrumen penelitian menggunakan *Ryff Psychological Well-Being Scale* (RPWB) yang dikembangkan oleh C. Ryff & Keyes (1995) serta telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh (Humaidah & Mulyono, 2025). Instrumen ini mengukur enam dimensi *psychological well-being*, yaitu *self-acceptance*, *positive relations with others*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth*. Skala menggunakan model Likert dengan empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Tidak Setuju, Tidak Setuju, Setuju, dan Sangat Setuju. Pernyataan yang bersifat *unfavorable* diberikan skor menggunakan teknik *reverse scoring*. Sebelum digunakan pada penelitian utama, instrumen penelitian terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan bahwa instrumen mampu mengukur konstruk *psychological well-being* secara tepat dan konsisten. Uji validitas dilakukan terhadap 18 butir pernyataan yang terdapat dalam instrumen. Hasil pengujian menunjukkan bahwa sebanyak 17 butir pernyataan memenuhi kriteria validitas sehingga dinyatakan layak digunakan dalam penelitian, sedangkan satu butir pernyataan dinyatakan tidak valid karena tidak memenuhi kriteria validitas yang telah ditetapkan, sehingga butir tersebut dieliminasi dan tidak disertakan dalam proses pengumpulan data. Selanjutnya, hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,7318, yang mengindikasikan bahwa instrumen memiliki tingkat konsistensi internal yang baik. Dengan demikian, instrumen penelitian dinilai telah memenuhi persyaratan validitas dan reliabilitas sehingga layak digunakan sebagai alat ukur untuk mengukur *psychological well-being* pada anggota Komunitas Lari GBK di Jakarta

Prosedur penelitian diawali dengan studi literatur, penentuan instrumen penelitian, serta permohonan izin penggunaan instrumen kepada peneliti yang telah mengadaptasi skala ke dalam Bahasa Indonesia. Selanjutnya, melaksanakan studi pendahuluan, menyusun kuesioner dalam bentuk *Google Form* yang dilengkapi dengan *informed consent*, kemudian menyebarkan tautan kuesioner kepada anggota Komunitas Lari GBK melalui grup WhatsApp. Data yang terkumpul diperiksa kelengkapannya sebelum dilakukan analisis statistik.

Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak JASP versi 0.20.0. Analisis diawali dengan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden dan tingkat *psychological well-being* berdasarkan nilai rata-rata, median, standar deviasi, frekuensi, dan persentase. Selanjutnya dilakukan uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Hasil uji menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$), sehingga pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *One Sample Wilcoxon Signed-Rank Test*. Selain itu, dilakukan analisis kategorisasi untuk mengelompokkan tingkat *psychological well-being* responden ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan norma kategorisasi yang telah ditetapkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 303 anggota Komunitas Lari GBK di Jakarta yang memenuhi kriteria sebagai responden penelitian. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan *Google Form* yang disebarkan melalui grup WhatsApp *Runners GBK*. Seluruh responden yang berpartisipasi memenuhi kriteria penelitian sehingga seluruh data dapat digunakan dalam proses analisis.

Profil Responden

Mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 169 orang (56%), sedangkan responden perempuan sebanyak 134 orang (44%). Berdasarkan kelompok usia, sebagian besar responden berada pada kategori dewasa awal sebanyak 240 orang (79%), diikuti remaja akhir sebanyak 38 orang (13%), dewasa madya sebanyak 21 orang (7%), dan remaja madya sebanyak 4 orang (1%). Berdasarkan status pernikahan, mayoritas responden belum menikah sebanyak 190 orang (62%), sedangkan sisanya telah menikah maupun berstatus duda atau janda. Lama bergabung dalam komunitas juga didominasi oleh anggota yang telah mengikuti komunitas

selama satu tahun sebanyak 201 orang (66%). Selain itu, sebagian besar responden mengikuti aktivitas lari secara rutin lebih dari tiga kali dalam satu minggu sebanyak 188 orang (62%). Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa responden penelitian didominasi oleh individu usia dewasa awal yang aktif mengikuti kegiatan komunitas lari

Uji Validitas dan Reliabilitas

Sebelum dilakukan analisis data, instrumen penelitian terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya. Instrumen yang digunakan merupakan *Ryff Psychological Well-Being Scale* yang terdiri atas 18 butir pernyataan.

Tabel 1. Hasil Uji Validitas

Aitem	r Hitung	t Tabel	Keterangan
Aitem 1	0.311	0.113	Valid
Aitem 2	0.211	0.113	Valid
Aitem 3	0.227	0.113	Valid
Aitem 4	0.731	0.113	Valid
Aitem 5	0.652	0.113	Valid
Aitem 6	0.567	0.113	Valid
Aitem 7	0.461	0.113	Valid
Aitem 8	0.185	0.113	Valid
Aitem 9	0.259	0.113	Valid
Aitem 10	0.715	0.113	Valid
Aitem 12	0.216	0.113	Valid
Aitem 13	0.242	0.113	Valid
Aitem 14	0.542	0.113	Valid
Aitem 15	0.558	0.113	Valid
Aitem 16	0.555	0.113	Valid
Aitem 17	0.263	0.113	Valid
Aitem 18	0.241	0.113	Valid

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa sebanyak 17 butir pernyataan memenuhi kriteria valid, sedangkan aitem nomor 11 dinyatakan gugur karena memiliki nilai korelasi sebesar 0,061 yang berada di bawah nilai *r* tabel. Selanjutnya, penelitian ini juga melakukan uji reliabilitas untuk mengetahui tingkat konsistensi internal instrumen *psychological well-being*.

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Skor Reliabilitas	Keterangan
<i>Psychological well-being</i>	0,7318	Reliabilitas

Berdasarkan hasil uji reliabilitas, instrumen *psychological well-being* memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,7318, sehingga instrumen dinyatakan reliabel dan memiliki konsistensi internal yang baik serta layak digunakan dalam penelitian ini.

Uji Analisis Deskriptif

Tabel 3. Uji Analisis Deskriptif

Variabel	Mean	Median	SD
<i>Psychological well-being</i>	57,75	59,00	4,630

Sumber: Statistik data JASP 0.95.14.0

Analisis statistik deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran umum mengenai tingkat *psychological well-being* responden. Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel *psychological well-being* memiliki nilai rata-rata (*mean*) sebesar 57,75, nilai median sebesar 59,00, dan standar deviasi sebesar 4,63. Nilai rata-rata yang relatif tinggi menunjukkan bahwa secara umum responden memiliki kondisi kesejahteraan psikologis yang baik.

Uji Normalitas

Tabel 4. Uji Normalitas

Variabel	Uji Normalitas	
	<i>Kolmogorov Smirnov</i>	
Sig.	<i>Psychological well-being</i>	< 0,001
Keterangan		Uji normalitas tidak terpenuhi

Sumber: Statistik data JASP 0.95.14.0

Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi melalui uji normalitas menggunakan *Kolmogorov–Smirnov*. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi sebesar $p < 0,001$, sehingga data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, pengujian hipotesis tidak dapat dilakukan menggunakan uji parametrik dan dilanjutkan menggunakan *One Sample Wilcoxon Signed-Rank Test*.

Kategorisasi

Tabel 5. Kategorisasi

Kategori	Batas nilai	N	Persentase
Rendah	$X < 34$	0	0%
Sedang	$34 \leq X < 51$	27	9%
Tinggi	$51 \leq X$	276	91%
Total		303	100%

Sumber: Statistik data JASP 0.95.14.0

Kategorisasi dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai tingkat *psychological well-being* anggota Komunitas Lari GBK di Jakarta. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 276 responden (91%), sedangkan sebanyak 27 responden (9%) berada pada kategori sedang. Tidak terdapat responden yang berada pada kategori rendah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa mayoritas anggota Komunitas Lari GBK memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi.

Uji Hipotesis

Tabel 6. Uji *One Sample Wilcoxon Signed-Rank Test*

Variabel	Test Value	Median Empiris	V	P
<i>Psychological Well-being</i>	42,5	59	46.010	<0.001

Sumber: Statistik data JASP 0.95.14.0

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *One Sample Wilcoxon Signed-Rank Test* untuk mengetahui apakah tingkat *psychological well-being* anggota Komunitas Lari GBK berada pada kategori tinggi. Hasil analisis menunjukkan nilai $V = 46.010$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima, yang berarti tingkat *psychological well-being* anggota Komunitas Lari GBK di Jakarta secara signifikan berada pada kategori tinggi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar anggota komunitas mampu mencapai kondisi tersebut. Keterlibatan dalam komunitas lari memungkinkan individu memperoleh kesempatan untuk menjaga kesehatan fisik sekaligus mengembangkan kesehatan

psikologis. Aktivitas lari yang dilakukan secara rutin memberikan manfaat fisiologis melalui peningkatan kebugaran tubuh, sedangkan interaksi yang terjadi selama kegiatan komunitas memberikan manfaat psikososial berupa dukungan sosial, rasa memiliki, dan kesempatan menjalin hubungan interpersonal yang positif. Kombinasi kedua aspek tersebut berkontribusi terhadap tingginya tingkat *psychological well-being* anggota komunitas.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil *scoping review* yang dilakukan oleh Oswald et al (2020) terhadap 116 penelitian yang menunjukkan bahwa aktivitas lari berhubungan dengan peningkatan suasana hati (*mood*), penurunan stres, kecemasan, dan depresi, serta peningkatan *psychological well-being*. Aktivitas fisik yang dilakukan secara konsisten diketahui mampu merangsang pelepasan hormon endorfin dan neurotransmitter lain yang berperan dalam menciptakan perasaan nyaman, meningkatkan regulasi emosi, serta membantu individu menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, aktivitas lari tidak hanya memberikan manfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga menjadi salah satu strategi promotif dalam menjaga kesehatan mental.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh Rogers (2021) yang menyatakan bahwa individu yang rutin melakukan aktivitas fisik cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan individu yang kurang aktif. Aktivitas olahraga membantu individu mengurangi ketegangan psikologis, meningkatkan kepercayaan diri, serta memberikan pengalaman positif yang dapat memperkuat fungsi psikologis. Dalam konteks penelitian ini, sebagian besar responden mengikuti kegiatan lari secara rutin lebih dari tiga kali dalam satu minggu. Frekuensi aktivitas tersebut memungkinkan anggota komunitas memperoleh manfaat psikologis secara berkelanjutan sehingga berkontribusi terhadap tingginya *psychological well-being*.

Selain aktivitas fisik, faktor lain yang diduga berperan adalah keberadaan komunitas sebagai sumber dukungan sosial. Komunitas lari tidak hanya menjadi tempat untuk berolahraga, tetapi juga menyediakan lingkungan sosial yang memungkinkan anggotanya saling berinteraksi, bertukar pengalaman, dan memberikan dukungan emosional. Lower-Hoppe dkk. (2023) menjelaskan bahwa komunitas lari mampu meningkatkan motivasi berolahraga melalui dukungan kelompok, hubungan interpersonal, dan rasa kebersamaan yang terbentuk selama mengikuti aktivitas komunitas. Kondisi tersebut membantu individu merasa diterima sebagai bagian dari kelompok sehingga mampu meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.

Penjelasan tersebut diperkuat oleh penelitian Irsyad et al (2025) yang menemukan bahwa komunitas lari membangun *sense of community* melalui empat komponen utama, yaitu *membership, influence, integration and fulfillment of needs*, serta *shared emotional connection*. Rasa memiliki terhadap kelompok, hubungan yang setara antaranggota, serta pengalaman bersama selama mengikuti aktivitas komunitas menciptakan dukungan sosial yang positif. Dukungan tersebut membantu anggota menghadapi berbagai tekanan kehidupan, memperluas jaringan sosial, serta meningkatkan rasa percaya diri. Dengan demikian, komunitas lari berfungsi sebagai lingkungan yang mendukung perkembangan *psychological well-being* anggotanya.

Temuan penelitian ini juga konsisten dengan hasil penelitian Arfanda et al (2025) yang menunjukkan bahwa partisipasi dalam kegiatan *fun run* memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis. Individu yang mengikuti aktivitas lari melaporkan perasaan lebih bahagia, lebih rileks, lebih bersemangat, dan lebih antusias dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa manfaat aktivitas lari tidak hanya dirasakan selama berolahraga, tetapi juga memengaruhi kualitas kehidupan individu secara keseluruhan. Oleh karena itu, tingginya tingkat *psychological well-being* anggota Komunitas Lari GBK dapat dipahami sebagai hasil dari kombinasi manfaat aktivitas fisik dan pengalaman sosial yang diperoleh melalui keterlibatan dalam komunitas.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Karagiorgos et al (2025) yang menemukan bahwa pelari yang memiliki keterlibatan lebih tinggi dalam aktivitas lari menunjukkan tingkat *well-being* yang lebih baik dibandingkan individu yang kurang aktif. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa keterlibatan dalam aktivitas lari mampu meningkatkan emosi positif, memberikan rasa pencapaian (*achievement*), memperluas hubungan sosial, serta

membantu individu menemukan makna dalam aktivitas yang dijalannya. Hal tersebut memperkuat asumsi bahwa partisipasi aktif dalam komunitas olahraga berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis.

Menariknya, hasil penelitian utama menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki *psychological well-being* yang tinggi, sedangkan pada studi pendahuluan ditemukan masih banyak anggota komunitas yang menunjukkan indikator *psychological well-being* yang belum optimal. Perbedaan tersebut dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Pertama, jumlah responden pada studi pendahuluan hanya melibatkan 39 anggota komunitas sehingga belum mampu menggambarkan kondisi populasi secara menyeluruh. Sebaliknya, penelitian utama melibatkan 303 responden sehingga hasil yang diperoleh lebih representatif. Kedua, studi pendahuluan bertujuan memperoleh gambaran awal mengenai fenomena penelitian sehingga hasilnya belum dapat dijadikan dasar untuk menggambarkan kondisi populasi secara keseluruhan. Ketiga, terdapat kemungkinan bahwa selama rentang waktu antara studi pendahuluan dan penelitian utama, anggota komunitas semakin aktif mengikuti kegiatan lari dan berbagai aktivitas komunitas sehingga memperoleh manfaat psikologis yang lebih besar. Oleh karena itu, hasil penelitian utama memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai kondisi *psychological well-being* anggota Komunitas Lari GBK.

Secara teoretis, hasil penelitian ini memperkuat teori Ryff & Keyes (1995) bahwa kesejahteraan psikologis berkembang melalui interaksi antara karakteristik individu dan lingkungan yang mendukung. Dalam konteks penelitian ini, komunitas lari berperan sebagai lingkungan yang memberikan kesempatan kepada anggotanya untuk mengembangkan hubungan sosial yang positif, memperoleh pengalaman bermakna, meningkatkan rasa percaya diri, serta mempertahankan gaya hidup sehat melalui aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin. Interaksi antara faktor individual dan lingkungan tersebut memungkinkan anggota komunitas mencapai kondisi *psychological well-being* yang lebih optimal.

Secara praktis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa komunitas olahraga, khususnya komunitas lari, dapat dimanfaatkan sebagai salah satu bentuk intervensi promotif dalam mendukung kesehatan mental masyarakat. Program latihan rutin, kegiatan sosial, edukasi mengenai kesehatan mental, serta aktivitas yang memperkuat interaksi antaranggota dapat dipertahankan dan terus dikembangkan agar manfaat psikologis yang dirasakan anggota semakin optimal. Selain meningkatkan kebugaran fisik, komunitas lari juga berpotensi menjadi sarana untuk membangun kesejahteraan psikologis melalui dukungan sosial, rasa memiliki terhadap kelompok, serta pengalaman positif yang diperoleh selama berpartisipasi dalam berbagai kegiatan komunitas.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Pada tahap awal, penelitian dirancang untuk mengkaji dua variabel, yaitu *psychological well-being* dan dukungan sosial. Namun, berdasarkan hasil uji kualitas instrumen, skala dukungan sosial memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* di bawah batas minimum yang dipersyaratkan ($\alpha < 0,70$), sehingga instrumen tersebut tidak layak digunakan pada tahap analisis data. Oleh karena itu, penelitian hanya difokuskan pada variabel *psychological well-being* yang telah memenuhi persyaratan validitas dan reliabilitas. Selain itu, hasil uji asumsi menunjukkan bahwa data penelitian tidak berdistribusi normal, sehingga analisis dilakukan menggunakan uji nonparametrik. Kondisi ini menyebabkan hasil penelitian memiliki keterbatasan dalam hal generalisasi, sehingga temuan penelitian sebaiknya diinterpretasikan sesuai dengan karakteristik sampel yang diteliti dan tidak dapat digeneralisasikan secara luas kepada populasi yang lebih besar.

KESIMPULAN

Penelitian mengenai gambaran *psychological well-being* pada anggota Komunitas Lari GBK di Jakarta menunjukkan bahwa sebagian besar anggota komunitas memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa anggota komunitas telah mampu menjalankan fungsi psikologis secara optimal yang ditandai dengan kemampuan menerima diri, membangun hubungan positif dengan orang lain, memiliki kemandirian,

mengelola lingkungan, memiliki tujuan hidup, serta terus mengembangkan potensi diri sebagaimana dijelaskan dalam konsep *psychological well-being* oleh Ryff. Dengan demikian, tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran *psychological well-being* pada anggota Komunitas Lari GBK di Jakarta telah tercapai.

Implikasi Teoritis

Hasil penelitian ini memperkuat teori *psychological well-being* yang dikemukakan oleh Ryff bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin serta dukungan lingkungan sosial yang positif berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis individu. Selain itu, penelitian ini menambah bukti empiris mengenai *psychological well-being* pada komunitas lari di Indonesia, sehingga dapat menjadi referensi bagi pengembangan penelitian selanjutnya dalam bidang psikologi positif, psikologi kesehatan, dan psikologi olahraga.

Implikasi Praktis

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa komunitas lari tidak hanya berperan sebagai sarana meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga sebagai lingkungan yang mendukung kesejahteraan psikologis anggotanya. Oleh karena itu, pengelola komunitas diharapkan dapat mempertahankan kegiatan lari secara rutin serta mengembangkan aktivitas yang memperkuat interaksi dan dukungan sosial antaranggota. Temuan penelitian ini juga dapat menjadi bahan pertimbangan dalam penyusunan program promosi kesehatan mental berbasis aktivitas fisik dan komunitas olahraga.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini hanya berfokus pada variabel *psychological well-being* karena instrumen dukungan sosial tidak memenuhi persyaratan reliabilitas sehingga tidak dapat dianalisis lebih lanjut. Kemudian, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal sehingga analisis dilakukan menggunakan uji nonparametrik, yang menyebabkan hasil penelitian memiliki keterbatasan dalam hal generalisasi. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan sampel yang lebih luas dan melibatkan variabel lain yang berkaitan dengan *psychological well-being* agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

REFERENSI

- Ardila, M., Mudjiran, M., & Irianto, A. (2019). *Tingkat Psychological Well-Being Keluarga Miskin Kota Padang*. 7.
- Arfanda, P. E., Aprilo, I., & Mappaompo, M. A. (2025). *Pengaruh Kegiatan Fun Run terhadap Mental Well Being: Studi pada Komunitas di Sulawesi Selatan*. 2, 172–180.
- Arihandayani, Y. (2025). *Cara DKI Tangani 3% Orang Dewasa yang Depresi*. detikNews. <https://news.detik.com/berita/d-8224113/cara-dki-tangani-3-orang-dewasa-yang-depresi>
- Arnett, J. J. (2000). *A Theory of Development from the Late Teens Through the Twenties*. 469–480. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.5.469>
- Harahap, S. (2025). *Lari Jadi Olahraga Favorit Publik Indonesia 2025*. GoodStats. <https://goodstats.id/article/ini-10-olahraga-favorit-publik-indonesia-lari-di-peringkat-pertama-5WNOI>
- Homan, K. J. (2016). Self-Compassion and Psychological Well-Being in Older Adults. *Self-Compassion and Psychological Well-Being in Older Adults*, 23(2), 111–119. <https://doi.org/10.1007/s10804-016-9227-8>
- Humaidah, A., & Mulyono, R. (2025). Adaptasi Psychological Well-Being Short Scale pada Mahasiswa [Adaptation of Psychological Well-Being Short Scale in Students]. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(1), 141–149.
- Indraswari, D. L. (2022). *Menyambut Bangkitnya Wisata Olahraga Lari*. Kompas.id. <https://www.kompas.id/artikel/menyambut-bangkitnya-wisata-olahraga-lari>
- Irsyad, M. A. Al, Fatimah, A. Al, Imam, A. M. S. L., Diswan, A. F., Ramadhanti, A. A., & Anas, S. H. (2025). Sense of Community pada Komunitas Walisongo Runner. *JURNAL MUDABBIR*, 5,

- 3857–3868. <http://jurnal.permapendis-sumut.org/index.php/mudabbir>
- Karagiorgos, Thomas, Polyakova, Olga, & Ntovoli. (2025). Do more involved trail runners feel happier? An application PERMA Model. *Sheffield Hallam University*. <http://shura.shu.ac.uk/information.html>
- Kartikasari, R., & Priscella, N. (2024). *Tingkat Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Remaja Pengguna Media Sosial di SMA Negeri 1 Cisarua Kabupaten Bandung Barat*. X (2).
- Kemenkes. (2021). *Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia*. Kemenkes.
- Lower-hoppe, L. M., Aicher, T. J., Baker, B. J., Aicher, T. J., & Baker, B. J. (2023). *Intention – behaviour relationship within community running clubs: examining the moderating influence of leisure constraints and facilitators within the environment constraints and facilitators within the environment*. 8055. <https://doi.org/10.1080/16078055.2022.2125572>
- Murtadlo, M. I., Hendra, H. P., & Fitria, I. F. (2025). Tingkat Psychological Well Being pada Relawan Lalu Lintas di Wilayah Blitar Raya. *Psycho Askara*, 3, 232–244. <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v3i2.1910>
- Nasution, F., Wibowo, A., Nasution, T. M. S., & Edith, I. R. (2024). *Konsep Dasar, Ruang Lingkup Psikologi Dewasa Dan Manula, Kondisi Dewasa Awal*. 01(03), 108–114.
- Oswald, F., Campbell, J., Williamson, C., Richards, J., & Kelly, P. (2020). *A Scoping Review of the Relationship between Running and Mental Health*.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., Parker, A. G., Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., The, A. G. P., & Pascoe, M. C. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Rogers, S. L. (2021). *Running to well-being: A comparative study on the impact of exercise on the physical and mental health of law and psychology students*. 2016, 66–74.
- Ryff, C. D. (2014). *Psychological Well-Being Revisited: Advances in Science and Practice*. 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>.Psychological
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Ryff, C., & Keyes, C. L. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Sari, A. T. (2023). *Implementasi Mindfulness Remaja Korban Bullying di Panti Asuhan Daerah Kota Surakarta: Vol. VIII (Nomor I)*.
- Stubbs, B., Vancampfort, D., Hallgren, M., Firth, J., Veronese, N., Solmi, M., Brand, S., Cordes, J., Malchow, B., Gerber, M., Schmitt, A., Correll, C. U., Hert, M. De, Gaughran, F., Schneider, F., Kinna, F., Falkai, P., Möller, H., & Kahl, K. G. (2018). *Original article EPA guidance on physical activity as a treatment for severe mental illness: a meta-review of the evidence and Position Statement from the European Psychiatric Association (EPA), supported by the International Organization of Physical Therapists in Mental Health (IOPTMH)*. 54, 124–144. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2018.07.004>
- Sugiati, & Afiah, N. (2025). Tren Motivasi Pada Komunitas Pelari: Apakah Kesehatan Mental Lebih Dominan Daripada Kesehatan Fisik? *JKI*, 10(2), 45–56. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>
- World Health Organization. (2025). *Mental health*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>