

Psychological Well Being Individu Dewasa Awal Yang Berolahraga Lari

Jasmine Cesaria^{1*}, Sulis Mariyanti², Rully Afrita Harlianty³

^{1,2,3} Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul, Jl. Arjuna Utara No. 9 Kebon Jeruk, Jakarta Barat 11510.

E-mail: cesariajasmine@student.esaunggul.ac.id

*Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v5i1.7244>

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 04 Jul 2026

Revised: 10 Jul 2026

Accepted: 16 Jul 2026

Kata Kunci:

Masa Dewasa Awal,
Kesejahteraan
Psikologis, Lari,
Aktivitas Fisik.

Keywords:

*Early Adulthood,
Psychological Well-
Being, Running,
Physical Activity.*



ABSTRACT

Masa dewasa awal merupakan tahap transisi kehidupan yang ditandai dengan berbagai tuntutan perkembangan. Kegagalan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan ini dapat menghambat individu untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal. Lari, sebagai bentuk aktivitas fisik, telah diakui kontribusinya yang positif terhadap kesehatan fisik dan kesejahteraan psikologis. Studi ini bertujuan untuk mendeskripsikan kesejahteraan psikologis dewasa awal yang terlibat dalam kegiatan lari. Studi ini menggunakan desain kuantitatif deskriptif dengan metode pengambilan sampel non-probabilitas dengan pengambilan sampel insidental. Sebanyak 101 dewasa awal di Indonesia yang berlari setidaknya sekali seminggu berpartisipasi dalam penelitian ini. Data dikumpulkan menggunakan Skala Kesejahteraan Psikologis yang terdiri dari 40 item valid, dengan koefisien reliabilitas $\alpha = 0,94$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 53,5% responden memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah. Analisis tabulasi silang menunjukkan bahwa responden laki-laki, mereka yang berpendidikan sarjana (S1) dan magister (S2), individu yang berlari lebih dari tiga kali seminggu, dan mereka yang berpartisipasi dalam komunitas lari cenderung melaporkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Namun, baik responden yang bekerja maupun yang menganggur ditemukan memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang relatif rendah.

Early adulthood is a transitional life stage characterized by various developmental demands. Failure to accomplish these developmental tasks may hinder individuals from achieving optimal psychological well-being. Running, as a form of physical activity, has been recognized for its positive contributions to both physical health and psychological well-being. This study aimed to describe the psychological well-being of early adults who engage in running. This study employed a descriptive quantitative design using a non-probability sampling method with incidental sampling. A total of 101 early adults in Indonesia who ran at least once a week participated in the study. Data were collected using the Psychological Well-Being Scale consisting of 40 valid items, with a reliability coefficient of $\alpha = 0.94$. The results showed that 53.5% of the respondents had low levels of psychological well-being. Cross-tabulation analysis indicated that male respondents, those with bachelor's (S1) and master's (S2) degrees, individuals who ran more than three times per week, and those who participated in running communities tended to report higher levels of psychological well-being. However, both employed and unemployed respondents were found to have relatively low levels of psychological well-being.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Jasmine Cesaria, et al. (2026), *Psychological Well Being Individu Dewasa Awal Yang Berolahraga Lari*, 5(1). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v5i1.7244>

PENDAHULUAN

Dewasa awal merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, sosial, dan peran kehidupan. Menurut Hurlock (2012), masa dewasa awal berlangsung pada rentang usia 18–40 tahun, sedangkan Santrock (2011) menyebut periode usia 18–25 tahun sebagai *emerging adulthood*. Pada tahap ini, individu mulai menyesuaikan diri dengan tuntutan dan harapan sosial baru, seperti bekerja, memilih pasangan, menikah, membangun keluarga, mengasuh

anak, serta menjalankan peran sebagai warga negara yang bertanggung jawab (Hurlock, 2012). Sejalan dengan itu, Havighurst (dalam Hurlock, 2012) menjelaskan bahwa tugas perkembangan dewasa awal meliputi memulai karier, membina keluarga, mengelola rumah tangga, dan mengembangkan hubungan sosial yang memuaskan. Selain itu, Siregar et al. (2022) menyatakan bahwa masa dewasa awal merupakan periode penemuan diri, stabilisasi, perubahan nilai, kreativitas, serta penyesuaian terhadap berbagai tantangan kehidupan. Oleh karena itu, masa dewasa awal dapat dipahami sebagai fase transisi yang penting dalam mencapai kestabilan dan kemandirian sebagai individu dewasa.

Meskipun merupakan periode penting dalam pembentukan kemandirian, masa dewasa awal juga sering dianggap sebagai fase yang rentan terhadap stres dan tekanan. Kondisi ini muncul karena adanya kesenjangan antara harapan individu terhadap dirinya dan realitas kemampuan atau kondisi yang dimiliki saat ini. Tekanan tersebut semakin meningkat seiring dengan tuntutan untuk menyelesaikan berbagai tugas perkembangan pada masa dewasa awal. Menurut Hurlock (2012), individu dapat mengalami hambatan dalam memenuhi tugas perkembangannya akibat beberapa faktor, seperti belum terselesaikannya tugas perkembangan pada tahap sebelumnya, keterbatasan fisik, proses latihan dan pembelajaran yang kurang memadai, pola pengasuhan yang terlalu protektif, pengaruh teman sebaya yang berkepanjangan, serta aspirasi yang tidak realistis. Apabila hambatan-hambatan tersebut tidak dapat diatasi dengan baik, individu berisiko mengalami kesulitan dalam mencapai fungsi psikologis yang optimal atau *psychological well-being*.

Dari aspek kesehatan, masa dewasa awal merupakan periode ketika individu mencapai puncak performa fisik. Santrock (2011) menjelaskan bahwa kondisi fisik terbaik umumnya terjadi sebelum usia 30 tahun, terutama pada rentang usia 19–26 tahun. Meskipun demikian, tanda-tanda penurunan kemampuan fisik mulai muncul sekitar usia 30 tahun. Pada tahap ini, banyak individu juga belum menyadari bahwa gaya hidup yang dijalani akan berdampak pada kesehatan mereka di masa mendatang (Santrock, 2011). Oleh karena itu, para ahli kesehatan menganjurkan penerapan gaya hidup sehat sejak dewasa awal, salah satunya melalui aktivitas fisik secara teratur. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia merekomendasikan aktivitas fisik intensitas sedang selama 150–300 menit per minggu, seperti jalan cepat, atau aktivitas fisik intensitas berat selama 75–150 menit per minggu, seperti lari, untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan.

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan tubuh (Aqobah et al., 2023). Aktivitas ini melibatkan berbagai anggota tubuh dan umumnya dilakukan secara rutin sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Pentingnya menjaga kesehatan fisik tercermin dalam pepatah Latin *Mens Sana in Corpore Sano* yang berarti “di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat”. Pepatah tersebut menunjukkan bahwa kesehatan fisik dan kesehatan mental saling berkaitan. Selain memberikan manfaat bagi kesehatan fisik, olahraga juga berperan penting dalam meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis individu (Saufi et al., 2024; Javier et al., 2024). Penelitian Aqobah et al. (2023) menunjukkan bahwa olahraga tidak hanya meningkatkan kebugaran tubuh, tetapi juga membantu mengurangi stres dan memperbaiki kesehatan mental. Temuan ini didukung oleh Saufi et al. (2024) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kesehatan mental. Secara fisiologis, olahraga dapat meningkatkan produksi hormon endorfin dan menurunkan kadar hormon kortisol. Perubahan hormonal tersebut berkontribusi pada peningkatan suasana hati serta penurunan tingkat stres individu (Aqobah et al., 2023). Dengan demikian, olahraga dapat menjadi salah satu upaya efektif untuk menjaga kesehatan fisik sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Salah satu bentuk aktivitas fisik yang banyak diminati masyarakat adalah olahraga lari. Lari merupakan aktivitas fisik yang dilakukan dengan tujuan meningkatkan kebugaran, melatih daya tahan tubuh, maupun mengikuti kompetisi olahraga (Setyawan, 2024). Sebagai salah satu olahraga yang mudah dilakukan, lari memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan fisik dan psikologis. Dari aspek fisik, olahraga lari dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskular, membantu mengontrol berat badan, memperkuat otot kaki, serta meningkatkan kebugaran tubuh secara keseluruhan (Setyawan, 2024). Selain itu, penelitian Hardiansyah (2025) menunjukkan bahwa lari juga berperan dalam meningkatkan kesehatan jantung dan mengurangi risiko berbagai penyakit. Dari aspek psikologis, olahraga lari dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan suasana hati (*mood*), serta memperbaiki kualitas tidur (Hardiansyah, 2025). Manfaat tersebut terjadi karena aktivitas lari merangsang produksi hormon endorfin yang berperan dalam menimbulkan perasaan senang dan bahagia. Sejalan dengan itu, Penedo

(2005, dalam Saeed et al., 2023) menyatakan bahwa olahraga lari dapat memberikan rasa nyaman dan rileks melalui pengurangan ketegangan otot serta keseimbangan hormon dalam tubuh. Dengan demikian, olahraga lari merupakan aktivitas yang memberikan manfaat menyeluruh, baik dalam menjaga kesehatan fisik maupun meningkatkan kesejahteraan mental individu.

Partisipasi dalam olahraga lari umumnya dapat dibedakan menjadi dua bentuk, yaitu pelari yang tergabung dalam komunitas (*community-based runners*) dan pelari individual (*solo runners*). Pelari komunitas melakukan aktivitas lari bersama dalam suatu kelompok atau klub lari, sedangkan pelari individual lebih memilih berlari secara mandiri tanpa keterikatan dengan komunitas tertentu. Keberadaan komunitas lari menciptakan dinamika sosial yang menjadikan lari tidak hanya sebagai sarana menjaga kesehatan, tetapi juga sebagai media untuk membangun dan mempererat hubungan sosial (Hardiansyah, 2025). Melalui aktivitas lari bersama, individu dapat memperluas jaringan pertemanan (*social networking*), memperoleh dukungan sosial, serta menjadikan sesama anggota komunitas sebagai *support system*. Dukungan dan rasa kebersamaan yang terbentuk dalam komunitas diketahui dapat membantu meningkatkan kesehatan mental, mengurangi stres, serta memberikan rasa aman dan nyaman bagi individu (Hardiansyah, 2025). Di sisi lain, sebagian individu lebih memilih menjadi pelari individual. Pelari individual cenderung mengutamakan kebebasan dan otonomi dalam berolahraga, seperti menentukan waktu, intensitas, dan rute lari sesuai preferensi pribadi tanpa harus menyesuaikan diri dengan anggota kelompok lainnya.

Dalam beberapa tahun terakhir, olahraga lari semakin populer di berbagai negara, termasuk Indonesia. Data dari Garmin Connect menunjukkan bahwa pada tahun 2024 tren aktivitas lari di luar ruangan meningkat sebesar 65% dibandingkan periode sebelumnya (Garmin.co.id, 2024). Tingginya minat masyarakat terhadap olahraga lari juga terlihat dari hasil Survei Susenas BPS tahun 2021 yang menunjukkan bahwa 41,45% penduduk Indonesia menyukai olahraga lari (Damayanti, 2024). Popularitas olahraga lari semakin terlihat melalui banyaknya penyelenggaraan ajang lari, seperti *fun run* dan maraton, baik di tingkat nasional maupun internasional. Tingginya jumlah peserta dalam berbagai ajang tersebut menunjukkan bahwa lari telah menjadi salah satu olahraga yang diminati masyarakat. Salah satu contohnya adalah BTN Jakarta International Marathon (BTN Jakim) 2025 yang berhasil menarik sekitar 31.000 peserta dan mencatat rekor jumlah peserta terbanyak dalam lomba lari di Indonesia (Buana, 2025). Partisipasi dalam kegiatan lari juga didominasi oleh kelompok usia dewasa. Berdasarkan 2022 *Global Runner Survey* yang dilakukan oleh Running USA (2022), kelompok usia 25–34 tahun dan 35–44 tahun masing-masing menyumbang 24% dari total partisipan dalam ajang lari kompetitif maupun rekreasi. Temuan ini menunjukkan bahwa usia dewasa merupakan kelompok yang paling aktif berpartisipasi dalam olahraga lari.

Popularitas olahraga lari yang terus meningkat di Indonesia tidak hanya menunjukkan perubahan gaya hidup masyarakat, tetapi juga menggambarkan manfaat psikologis yang dapat diperoleh para pelakunya. Salah satu contohnya adalah PK, seorang perempuan yang pernah mengalami pelecehan verbal terkait bentuk tubuhnya. Pengalaman tersebut mendorongnya untuk menekuni olahraga lari, yang kemudian memberikan dampak positif terhadap kesehatan fisik maupun kondisi psikologisnya. Melalui aktivitas lari, PK menjadi lebih mampu menerima dirinya, lebih gigih dalam menghadapi tantangan, serta merasakan peningkatan emosi positif dan kesejahteraan psikologis (Narasi, 2021). Pengalaman serupa juga dialami oleh NA, seorang pelari maraton Indonesia berusia 26 tahun. Awalnya, NA mengalami *eating disorder* dan memiliki ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya meskipun berat badannya tergolong rendah. Atas saran untuk berolahraga, ia memilih lari sebagai sarana pemulihan dan *me time*, sekaligus karena terinspirasi oleh ibunya yang juga seorang pelari. Selain berlari secara rutin, NA bergabung dengan komunitas lari dan menikmati pengalaman berpartisipasi dalam berbagai ajang lari bersama pelari lainnya. Seiring waktu, ia berhasil pulih dari *eating disorder*, lebih mampu menerima dirinya, merasa lebih nyaman menjalin hubungan sosial, serta termotivasi untuk mewujudkan impiannya mengikuti maraton di berbagai daerah dan negara (Dash SportsCo., 2025). Pengalaman PK dan NA menunjukkan bahwa olahraga lari tidak hanya memberikan manfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Melalui aktivitas lari, keduanya menunjukkan perkembangan yang positif dalam penerimaan diri, hubungan sosial, tujuan hidup, serta munculnya perasaan positif terhadap diri dan kehidupan mereka.

Psychological well-being merupakan kondisi kesejahteraan psikologis yang mencerminkan kesehatan mental, fungsi psikologis yang optimal, serta kemampuan individu untuk menjalani kehidupan secara positif. Menurut Ryff (2014), *psychological well-being* ditunjukkan oleh sejauh mana

individu merasa hidupnya memiliki makna, tujuan, dan arah, mampu hidup sesuai dengan keyakinan pribadinya, mengembangkan potensi diri, mengelola lingkungannya secara efektif, menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, serta menerima kelebihan dan keterbatasan dirinya. Teori *psychological well-being* yang dikemukakan oleh Ryff (1989) terdiri atas enam dimensi utama, yaitu: (1) penerimaan diri (*self-acceptance*), (2) hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), (3) otonomi (*autonomy*), (4) penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), (5) tujuan hidup (*purpose in life*), dan (6) pertumbuhan pribadi (*personal growth*). *Psychological well-being* menggambarkan kesehatan emosional dan keberfungsian individu secara menyeluruh. Individu dengan *psychological well-being* yang baik, mampu menerima dirinya, menjalin hubungan yang sehat dengan orang lain, membuat keputusan secara mandiri, serta mengembangkan potensi dirinya secara optimal (Lubis, 2024; Egan et al., 2025).

Individu yang melakukan olahraga lari dan memiliki *psychological well-being* yang tinggi cenderung menunjukkan penerimaan diri yang positif, termasuk menerima dan menghargai kondisi fisiknya. Aktivitas lari dilakukan sebagai bentuk kepedulian terhadap kesehatan dan pengembangan diri, bukan semata-mata untuk memenuhi tuntutan eksternal. Individu juga mampu menjalin hubungan sosial yang positif melalui komunitas lari, memiliki otonomi dalam menentukan tujuan dan pola latihan, serta mampu mengelola lingkungan dan waktu secara efektif untuk mendukung aktivitas olahraga. Selain itu, olahraga lari dipandang sebagai sarana untuk mencapai tujuan hidup yang bermakna dan mendorong pertumbuhan pribadi, baik dari aspek fisik maupun psikologis. Sebaliknya, individu dengan *psychological well-being* yang rendah cenderung menunjukkan penerimaan diri yang kurang baik. Olahraga lari dapat dilakukan karena ketidakpuasan terhadap tubuh, sebagai bentuk "hukuman" terhadap diri sendiri, atau sebagai upaya memperoleh validasi dari orang lain. Aktivitas lari juga dapat menjadi kewajiban yang bersifat kompulsif dan lebih didorong oleh standar eksternal daripada motivasi pribadi. Individu mungkin mengalami kesulitan dalam mengelola hambatan lingkungan, mudah kehilangan konsistensi latihan, memiliki tujuan yang tidak realistis atau obsesif, serta terlalu berfokus pada pencapaian performa dan data latihan sehingga memicu kecemasan dan perfeksionisme. Dalam kondisi tertentu, lari juga dapat digunakan sebagai bentuk pelarian sementara dari permasalahan hidup tanpa memberikan makna yang mendalam bagi individu. Dengan demikian, *psychological well-being* yang tinggi tercermin ketika olahraga lari dijalankan sebagai bentuk penerimaan diri, otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup yang jelas, serta sarana membangun hubungan sosial yang sehat. Sebaliknya, *psychological well-being* yang rendah ditandai oleh keterlibatan dalam olahraga lari yang didorong oleh ketidakpuasan diri, kebutuhan akan validasi eksternal, perilaku kompulsif, kecenderungan mengisolasi diri, atau obsesi berlebihan terhadap performa dan penampilan fisik.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa olahraga lari memiliki hubungan positif dengan *psychological well-being*. Penelitian Javier et al. (2024) menemukan bahwa olahraga lari dapat membantu menurunkan stres dan kecemasan, meningkatkan suasana hati (*mood*), mencegah depresi, meningkatkan kualitas istirahat, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Temuan tersebut diperkuat oleh *scoping review* yang dilakukan Oswald et al. (2020), yang menunjukkan bahwa pelari memiliki tingkat depresi, kecemasan, dan stres yang lebih rendah dibandingkan individu yang tidak berlari. Selain itu, pelari juga dilaporkan memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dan suasana hati yang lebih baik. Hasil penelitian An et al. (2025) turut mendukung temuan tersebut. Penelitian ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki keterlibatan tinggi dalam olahraga lari cenderung memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi. Keterlibatan dalam olahraga lari berkontribusi pada lima aspek kesejahteraan, yaitu *positive emotion* (emosi positif), *engagement* (keterlibatan penuh dalam aktivitas), *relationships* (hubungan interpersonal yang positif), *meaning* (kehidupan yang bermakna), dan *accomplishment* (pencapaian), serta meningkatkan kepuasan hidup secara keseluruhan.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu masih berfokus pada manfaat olahraga lari secara umum terhadap kesehatan fisik dan mental. Penelitian yang secara khusus mengkaji gambaran *psychological well-being* pada individu yang berolahraga lari, terutama pada kelompok dewasa awal, masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai gambaran *psychological well-being* pada individu dewasa awal yang berolahraga lari.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah kuantitatif deskriptif dengan tujuan mengetahui gambaran *psychological well being* pada individu khususnya dewasa awal yang berolahraga lari. Populasi dalam penelitian ini ialah seluruh individu yang berada dalam rentang usia dewasa awal yang berolahraga lari di Indonesia, dan tidak ada data aktual yang menunjukkan jumlah populasi yaitu individu dewasa awal yang berolahraga lari di Indonesia. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini ialah *non-probability sampling* dengan jenis *insidental sampling*, dengan karakteristik 1) Dewasa awal (berusia 18-40 tahun. 2) Berolahraga lari minimal satu kali dalam seminggu. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Model Skala Likert untuk menggali *Psychological Well Being* berdasarkan teori Ryff yang dibuat oleh Mariyanti (2017) dan telah direvisi oleh peneliti untuk menyesuaikan dengan konteks penelitian. Berdasarkan hasil uji, skala *psychological well being* terdiri dari 40 item valid dengan nilai validitas dari 0,324 sampai dengan 0,802 dengan nilai *Alpha Cronbach* 0,94. Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu menggunakan statistik deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran data penelitian yang kemudian disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase, mean atau rata-rata, dan standar deviasi. Kemudian kategorisasi tinggi rendahnya tingkat *psychological well being* pada individu dewasa awal yang berolahraga lari serta *crosstabulation* atau tabulasi silang berdasarkan data demografi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah uji coba dilakukan kepada 30 responden individu dewasa awal yang berolahraga lari dan diketahui bahwa alat ukur *Psychological Well Being* yang digunakan valid dan reliabel maka dilanjutkan ke tahap pengambilan data utama. Berdasarkan penyebaran kuesioner *online* diperoleh sebanyak 103 responden individu dewasa awal yang berolahraga lari. Namun, dari 103 responden yang diperoleh terdapat 2 responden yang gugur karena tidak memenuhi kriteria. Sehingga, pengolahan hanya dilakukan pada data 101 responden yang memenuhi kriteria.

Gambaran Responden

Gambaran umum responden yang diperoleh selama pengambilan data ialah berdasarkan jenis kelamin, usia, pendidikan terakhir, status pekerjaan, frekuensi berolahraga lari, dan mengikuti komunitas atau tidak.

Tabel 1. Gambaran Responden Penelitian

Jenis Kelamin	Frekuensi	Prosentase
Laki-Laki	37	36.6%
Perempuan	64	63.4%
Usia	Frekuensi	Prosentase
18-22 Tahun	51	50.5%
23-27 Tahun	31	30.7%
28-32 Tahun	9	8.9%
33-37 Tahun	5	5%
38-40 Tahun	5	5%
Pendidikan Terakhir	Frekuensi	Prosentase
SMA/SMK	61	60.4%
D3	5	5%
S1	33	32.7%
S2	2	2%
Status Pekerjaan	Frekuensi	Prosentase
Bekerja	55	54.5%
Tidak Bekerja	46	45.5%
Frekuensi Berlari	Frekuensi	Prosentase
1x dalam seminggu	37	36.6%
2x dalam seminggu	32	31.7%
>3x dalam seminggu	32	31.7%
Mengikuti Komunitas	Frekuensi	Prosentase
Ya	16	15.8%

Tidak 85 84.2%

Skor Psychological Well Being

Psychological Well Being pada individu dewasa awal yang berolahraga lari diukur menggunakan instrumen yang terdiri 40 item dan kemudian skor yang diperoleh masing-masing individu dikategorisasikan ke dalam dua tingkatan yaitu rendah atau tinggi. Diketahui hasil analisis deskriptif *psychological well being* pada individu dewasa awal yang berolahraga lari ialah memperoleh nilai minimum 86 dan nilai maksimal 154 dengan nilai *mean* 119,94 (120)

Tabel 2. Skor *Psychological Well Being*

Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
PWB	101	86	154	119.94	14.111

Tabel 3. Kategorisasi *Psychological Well Being*

Standar Kategorisasi	Keterangan	Jumlah
$X \geq 120$	Tinggi	47 (46.5%)
$X < 120$	Rendah	54 (53.5%)
Total	101	100%

Gambaran Psychological Well Being Berdasarkan Data Penunjang

Gambaran *Psychological Well Being* pada individu dewasa awal yang berolahraga lari berdasarkan data seperti jenis kelamin, pendidikan terakhir, status pekerjaan, frekuensi berolahraga lari, dan mengikuti komunitas atau tidak.

Tabel 4. *Psychological Well Being* Berdasarkan Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Kategorisasi		Total
	Rendah	Tinggi	
Laki-Laki	17 (45.9%)	20 (54.1%)	37 (100%)
Perempuan	37 (57.8%)	27 (42.2%)	64 (100%)
Total	54 (53.5%)	47 (46.5%)	101 (100%)

Tabel 5. *Psychological Well Being* Berdasarkan Pendidikan Terakhir Responden

Pendidikan Terakhir	Kategorisasi		Total
	Rendah	Tinggi	
SMA/SMK	34 (55.7%)	27 (44.3%)	61 (100%)
D3	5 (100%)	0 (0%)	5 (100%)
S1	14 (42.4%)	19 (57.6%)	33 (100%)
S2	1 (50%)	1 (50%)	2 (100%)
Total	54 (53.5%)	47 (46.5%)	101 (100%)

Tabel 6. *Psychological Well Being* Berdasarkan Status Pekerjaan Responden

Status Pekerjaan	Kategorisasi		Total
	Rendah	Tinggi	
Bekerja	30 (54.5%)	25 (45.5%)	55 (100%)
Tidak Bekerja	24 (52.5%)	22 (47.8%)	46 (100%)
Total	54 (53.5%)	47 (46.5%)	101 (100%)

Tabel 7. *Psychological Well Being* Berdasarkan Frekuensi Berlari Responden

Frekuensi Berlari	Kategorisasi		Total
	Rendah	Tinggi	
1x dalam seminggu	25 (67.6%)	12 (32.4%)	37 (100%)
2x dalam seminggu	17 (53.1%)	15 (46.9%)	32 (100%)
>3x dalam seminggu	12 (37.5%)	20 (62.5%)	32 (100%)
Total	54 (53.5%)	47 (46.5%)	101 (100%)

Tabel 8. *Psychological Well Being* Berdasarkan Komunitas Responden

Mengikuti Komunitas	Kategorisasi		Total
	Rendah	Tinggi	

Ya	4 (25%)	12 (75%)	16 (100%)
Tidak	50 (58.8%)	35 (41.2%)	85 (100%)
Total	54 (53.5%)	47 (46.5%)	101 (100%)

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden dewasa awal yang berolahraga lari memiliki tingkat *psychological well-being* yang rendah. Dari 101 responden, sebanyak 54 orang (53,5%) berada pada kategori *psychological well-being* rendah, sedangkan 47 orang (46,5%) berada pada kategori tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa keterlibatan dalam aktivitas olahraga lari tidak secara otomatis menjamin tercapainya kesejahteraan psikologis yang optimal pada individu dewasa awal. Secara teoritis, aktivitas fisik, termasuk olahraga lari, sering dikaitkan dengan peningkatan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa olahraga dapat menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi serta meningkatkan suasana hati melalui pelepasan endorfin, serotonin, dan dopamin (Biddle & Asare, 2011; Rebar et al., 2015). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh White et al. (2017) menemukan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur berhubungan positif dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi pada berbagai kelompok usia. Namun demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa olahraga lari tidak secara langsung berkaitan dengan tingginya kesejahteraan psikologis individu. Rendahnya *psychological well-being* pada mayoritas responden dapat dipahami melalui karakteristik perkembangan dewasa awal. Menurut Hurlock (2012) dan Arnett (2000), masa dewasa awal merupakan periode yang ditandai dengan eksplorasi identitas, pencarian stabilitas karier, pembentukan hubungan intim, serta transisi menuju kemandirian. Berbagai tuntutan perkembangan tersebut sering kali menjadi sumber tekanan psikologis yang signifikan. Individu pada fase ini rentan mengalami ketidakpastian mengenai masa depan, kecemasan terhadap pencapaian hidup, serta kekhawatiran terhadap penerimaan sosial. Apabila ditinjau berdasarkan model *Psychological Well-Being* Ryff (1989; 1995), maka kondisi tersebut dapat menjelaskan bahwa meskipun responden melakukan olahraga lari, beberapa aspek dalam kesejahteraan psikologis masih belum berkembang secara optimal. Misalnya, kekhawatiran terhadap penilaian orang lain menunjukkan rendahnya aspek *autonomy* dan *self-acceptance*. Kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru mengindikasikan adanya keterbatasan pada dimensi *environmental mastery*, sedangkan persepsi mengenai potensi diri yang terbatas menunjukkan belum optimalnya aspek *personal growth*. Dengan demikian, aktivitas lari yang dilakukan responden belum mampu mengompensasi berbagai tantangan psikologis yang mereka hadapi pada tahap perkembangan dewasa awal.

Di sisi lain, terdapat 46,5% responden yang memiliki *psychological well-being* tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa olahraga lari tetap berpotensi menjadi faktor protektif bagi kesejahteraan psikologis. Bagi kelompok ini, aktivitas lari kemungkinan berfungsi sebagai sarana regulasi emosi, refleksi diri, pencapaian tujuan pribadi, serta pengembangan kompetensi diri. Penelitian oleh Focht (2009) menunjukkan bahwa olahraga aerobik seperti lari dapat meningkatkan suasana hati positif, rasa percaya diri, dan persepsi kompetensi diri. Selain itu, Hansen, Stevens, dan Coast (2001) menemukan bahwa pelari yang secara rutin berpartisipasi dalam aktivitas lari menunjukkan tingkat vitalitas dan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan individu yang kurang aktif secara fisik. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa olahraga lari bukanlah faktor tunggal yang menentukan tingkat *psychological well-being* pada dewasa awal.

Hasil *crosstabulation psychological well-being* berdasarkan gender menunjukkan bahwa responden laki-laki cenderung lebih banyak yang memiliki tingkat *psychological well-being* (PWB) yang tinggi sebesar 54,1%, sedangkan responden perempuan lebih banyak berada pada kategori *psychological well-being* rendah sebesar 57,8%. Secara teoritis, perbedaan tersebut dapat dijelaskan melalui perspektif peran gender dan sosialisasi gender dalam masyarakat. Dalam konteks budaya Indonesia yang masih cenderung bersifat kolektivistik dan patriarkal, laki-laki umumnya didorong untuk lebih mandiri, mampu mengambil keputusan secara otonom, serta memiliki kontrol yang lebih besar terhadap kehidupan pribadinya. Kondisi ini berkaitan dengan dimensi *psychological well-being* yang dikemukakan oleh Ryff, khususnya dimensi *autonomy* dan *environmental mastery*. Individu yang memiliki otonomi tinggi dan mampu mengendalikan lingkungannya cenderung menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Sebaliknya, perempuan seringkali menghadapi tuntutan peran yang lebih kompleks. Selain menjalankan peran pribadi, perempuan juga diharapkan memenuhi berbagai tuntutan sosial dan keluarga

secara bersamaan. Kondisi ini dapat meningkatkan beban psikologis, terutama ketika individu mengalami konflik peran atau keterbatasan sumber daya untuk memenuhi berbagai tuntutan tersebut. Tekanan yang lebih besar ini berpotensi menurunkan persepsi kesejahteraan psikologis yang dimiliki perempuan. Temuan penelitian ini mendukung model *Psychological Well-Being* yang dikembangkan oleh Carol D. Ryff yang menyatakan bahwa jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi *psychological well-being*. Ryff (1995; 1996) menemukan bahwa laki-laki dan perempuan dapat menunjukkan *profil psychological well-being* yang berbeda pada beberapa dimensinya. Perbedaan tersebut tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis, tetapi juga oleh pengalaman sosial, budaya, serta ekspektasi peran yang berkembang dalam masyarakat. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Keyes, Shmotkin, dan Ryff (2002) yang menemukan bahwa karakteristik demografis, termasuk jenis kelamin, berhubungan dengan variasi *psychological well-being* individu.

Dari hasil *crosstabulation psychological well being* berdasarkan pendidikan terakhir, terlihat bahwa pada responden yang memiliki pendidikan terakhir S1 maupun S2 lebih banyak yang memiliki *psychological well being* yang tinggi, sedangkan responden dengan pendidikan terakhir SMA/SMK dan D3 lebih banyak yang berada pada kategori *psychological well being* rendah. Hal ini menunjukkan semakin tinggi tingkat pendidikan dewasa awal yang berolahraga lari semakin tinggi *psychological well beingnya*. Studi longitudinal oleh Corey L. M. Keyes (2002) menunjukkan bahwa tingkat pendidikan yang lebih tinggi berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis dan *flourishing*. Selain itu, studi dari OECD (2016) dalam laporan *Education at a Glance* juga menunjukkan bahwa individu dengan pendidikan lebih tinggi cenderung memiliki kesehatan mental dan kesejahteraan yang lebih baik dibandingkan mereka dengan pendidikan lebih rendah. Hasil ini mengindikasikan bahwa pendidikan berperan sebagai faktor yang memperkuat kesejahteraan psikologis individu.

Selanjutnya hasil *crosstabulation psychological well being* berdasarkan status pekerjaan menunjukkan, baik bekerja maupun tidak bekerja, sama-sama didominasi oleh responden yang memiliki tingkat *psychological well being* yang rendah. Sehingga, dalam penelitian ini, status pekerjaan, baik yang bekerja maupun tidak bekerja tidak mempengaruhi *psychological well beingnya*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini status pekerjaan bukan sebuah acuan atau penentu kesejahteraan psikologis untuk individu dewasa awal yang berolahraga lari. Penelitian Butterworth et al. (2011) menyatakan bahwa individu yang memiliki pekerjaan dengan kualitas psikososial yang buruk seperti stres yang tinggi ataupun kontrol yang rendah, menunjukkan tingkat kesehatan mental yang sama atau lebih buruk dibandingkan mereka yang tidak bekerja.

Sementara itu, berdasarkan hasil *crosstabulation psychological well being* berdasarkan frekuensi berlari, ditemukan bahwa adanya kecenderungan peningkatan kesejahteraan psikologis seiring dengan bertambahnya frekuensi individu berolahraga lari dalam seminggu. Responden yang berlari satu kali dalam seminggu lebih banyak yang memiliki *psychological well being* yang rendah, sedangkan pada responden yang berlari tiga kali atau bahkan lebih dalam seminggu cenderung lebih banyak yang memiliki *psychological well being* yang tinggi. Hal ini membuktikan bahwa konsistensi atau frekuensi dalam berlari dapat memberikan pengaruh bagi kesejahteraan psikologis individu dewasa awal yang berolahraga lari. Secara fisiologis berlari dapat memicu pelepasan endorfin atau hormon kebahagiaan dan hormon stres atau kortisol yang tetap stabil secara konsisten. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hassmen et al. (2000) yang menunjukkan bahwa individu yang berolahraga setidaknya dua hingga tiga kali dalam seminggu lebih sedikit mengalami depresi, kemarahan, ketidakpercayaan sinis, dan stres sehingga individu memiliki kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis yang lebih stabil dibandingkan yang jarang atau bahkan tidak pernah berolahraga.

Terakhir, berdasarkan hasil *crosstabulation psychological well being* dengan keterlibatan dalam komunitas menunjukkan bahwa responden yang mengikuti komunitas lari cenderung lebih banyak yang memiliki *psychological well being* tinggi dan sebaliknya yang tidak mengikuti komunitas cenderung lebih banyak yang memiliki *psychological well being* rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa keterlibatan dalam komunitas lari dapat menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis individu. Keterlibatan dalam komunitas lari memungkinkan individu untuk mengembangkan hubungan sosial yang positif, memperoleh dukungan sosial, serta memiliki tujuan dan motivasi bersama dalam aktivitas olahraga. Kondisi tersebut dapat mendukung berkembangnya berbagai dimensi kesejahteraan psikologis seperti *self-acceptance* dan *positive relations with others*. Keikutsertaan dalam komunitas lari tidak hanya memberikan manfaat fisik melalui aktivitas

olahraga yang rutin, tetapi juga menyediakan lingkungan sosial yang mendukung. Interaksi dengan sesama anggota komunitas dapat menciptakan rasa memiliki (*sense of belonging*), meningkatkan kepercayaan diri, dan mengurangi perasaan kesepian. Dukungan sosial yang diperoleh dari anggota komunitas diketahui merupakan salah satu faktor penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Individu yang merasa diterima dan didukung oleh kelompok sosialnya cenderung memiliki tingkat kebahagiaan, kepuasan hidup, dan kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan individu yang kurang memiliki dukungan sosial. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh McAuley dkk. (2000) yang menemukan bahwa partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur berhubungan positif dengan peningkatan kesejahteraan psikologis melalui peningkatan efikasi diri dan hubungan sosial. Selain itu, penelitian oleh Eime dkk. (2013) menunjukkan bahwa aktivitas olahraga yang dilakukan dalam kelompok atau komunitas memberikan manfaat psikologis yang lebih besar dibandingkan olahraga yang dilakukan secara individu, terutama dalam aspek kesehatan mental, fungsi sosial, dan kesejahteraan psikologis. Penelitian lain yang dilakukan oleh Cruwys dkk. (2014) menjelaskan bahwa keterlibatan dalam kelompok sosial atau komunitas dapat memperkuat identitas sosial individu dan berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih baik. Ketika seseorang menjadi bagian dari suatu komunitas, individu tersebut memperoleh dukungan emosional, kesempatan untuk berbagi pengalaman, serta perasaan memiliki tujuan bersama yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Sebaliknya, responden yang tidak mengikuti komunitas lari cenderung lebih banyak yang memiliki *psychological well-being* rendah. Hal ini kemungkinan besar disebabkan oleh terbatasnya kesempatan untuk memperoleh dukungan sosial, motivasi eksternal, dan interaksi interpersonal yang biasanya tersedia dalam suatu komunitas. Meskipun individu tetap dapat melakukan aktivitas lari secara mandiri, kurangnya keterlibatan sosial dapat mengurangi manfaat psikologis yang diperoleh dari aktivitas tersebut. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keterlibatan dalam komunitas lari berpotensi menjadi faktor yang mendukung peningkatan *psychological well-being*. Melalui kombinasi aktivitas fisik yang teratur dan dukungan sosial yang diperoleh dari komunitas, individu memiliki peluang lebih besar untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran *psychological well-being* pada dewasa awal yang berolahraga lari, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat *psychological well-being* yang rendah. Dari 101 responden, sebanyak 54 orang (53,5%) berada pada kategori *psychological well-being* rendah, sedangkan 47 orang (46,5%) berada pada kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas olahraga lari saja belum mampu menjamin tercapainya kesejahteraan psikologis yang optimal pada individu dewasa awal. Berbagai tantangan perkembangan pada masa dewasa awal, seperti pencarian identitas, penyesuaian karier, pembentukan hubungan interpersonal, dan tuntutan menuju kemandirian, diduga masih menjadi faktor yang memengaruhi rendahnya *psychological well-being* responden.

Berdasarkan karakteristik demografis, responden laki-laki lebih banyak yang memiliki *psychological well-being* tinggi dibandingkan responden perempuan. Selain itu, responden dengan tingkat pendidikan S1 dan S2 lebih banyak memiliki *psychological well-being* tinggi dibandingkan responden dengan pendidikan SMA/SMK dan D3 dan yang mengikuti komunitas lebih banyak yang memiliki *psychological well-being* tinggi dibandingkan yang tidak mengikuti komunitas. Sementara itu, status pekerjaan tidak menunjukkan perbedaan yang berarti, baik responden yang bekerja maupun yang tidak bekerja sama-sama didominasi oleh kategori *psychological well-being* rendah.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa *psychological well-being* pada dewasa awal yang berolahraga lari dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor individu maupun faktor sosial. Olahraga lari berpotensi menjadi faktor protektif terhadap kesejahteraan psikologis apabila dilakukan secara rutin dan didukung oleh lingkungan sosial yang positif. Oleh karena itu, peningkatan *psychological well-being* pada dewasa awal tidak cukup hanya melalui aktivitas fisik, tetapi juga memerlukan dukungan sosial, kesempatan untuk mengembangkan diri, serta kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tuntutan perkembangan pada masa dewasa awal.

REFERENSI

- An, B., Gisladdottir, T., & Sato, M. (2025). Exploring the link between runners' involvement and well-being using the psychological continuum model. *Journal of Leisure Research*, 1–16. <https://doi.org/10.1080/00222216.2025.2510209>
- Aqobah, Q. J., Rahmawati, D., Youdistira, F., & Kurnia, A. R. (2023). Analisis Pengaruh Olahraga Terhadap Penurunan Tingkat Stres. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 2(1), 43-48. <http://dx.doi.org/10.62870/josita.v2i1.19789>
- Azwar, S. (2020). Metode Penelitian (Cetakan ke-16). Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Buana G. (2025, 29 Juni). *Jakarta International Marathon 2025 Catat Rekor, 31 Ribu Pelari Ramaikan Ibukota*. Media Indonesia. https://mediaindonesia.com/olahraga/786821/jakarta-international-marathon-2025-catat-rekor-31-ribu-pelari-ramaikan-ibukota#goog_rewarded
- Butterworth, P., Leach, L. S., Strazdins, L., Olesen, S. C., Rodgers, B., & Broom, D. H. (2011). The psychosocial quality of work determines whether employment has benefits for mental health: results from a longitudinal national household panel survey. *Occupational and environmental medicine*, 68(11), 806-812.
- Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886–895.
- Cruwys, T., Haslam, S. A., Dingle, G. A., Haslam, C., & Jetten, J. (2014). Depression and social identity: An integrative review. *Personality and Social Psychology Review*, 18(3), 215–238.
- Da'i, M. (2022). *Dasar-Dasar Atletik*. Mata Kata Inspirasi.
- Damayanti F. (2024, 15 Oktober). *Meningkatnya Popularitas Peminat Olahraga Lari di Indonesia*. Kompasiana. <https://www.kompasiana.com/fadhiladamayanti9039/670e24d8ed6415566a2b7e02/meningkatnya-popularitas-peminat-olahraga-lari-di-indonesia>
- Dash SportsCo. (2025, November 21). Dari Eating Disorder ke Six Star Finisher: Perjalanan Kuat Namira Adjani [Video]. Youtube. https://youtu.be/1D_7cNFfKdg
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 135.
- Egan, H., Hapsari, I. I., Wahyuni, L. D., & Gumelar, G. (2025). Analisis Psikometri Instrumen Psychological Well-Being pada Dokter: Adaptasi Skala Pengukuran. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 14(1), 8-16. <https://doi.org/10.21009/JPPP.141.02>
- Focht, B. C. (2009). Brief walks in outdoor and laboratory environments: Effects on affective responses. *Journal of Environmental Psychology*, 29(1), 119–124.
- Garmin. (2024). *Garmin Ungkap Tren Kebugaran di Tahun 2024: Lari, Tenis dan Golf Jadi Olahraga Paling Digemari di Indonesia*. <https://www.garmin.co.id/news/press-release/news-2024-dec-garmin-connect-data-report/>
- Hardiansyah M, M. A. (2025). Fenomena Sosial Olahraga Lari: Studi Kasus Pada Gelora Kadrie Oening Kota Samarinda. *Journal of Community Development and Disaster Management*, 7(1), 507–522. <https://doi.org/10.37680/jcd.v7i1.7686>
- Hassmén, P., Koivula, N., & Uutela, A. (2000). Physical exercise and psychological well-being: A population study in Finland. *Preventive Medicine*, 30(1), 17–25. <https://doi.org/10.1006/pmed.1999.0597>
- Hernandez, R., Bassett, S. M., Boughton, S. W., Schuette, S. A., Shiu, E. W., & Moskowitz, J. T. (2018). Psychological well-being and physical health: Associations, mechanisms, and future directions. *Emotion Review*, 10(1), 18-29.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied psychology: health and well-being*, 1(2), 137-164.
- Hurlock, E. B. (2012). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Edisi ke-5). (Istiwidayanti & Soedjarwo, Penerj.). Jakarta: Erlangga.
- Javier, M. A., Hadiansyah, M. C., & Pamungkas, D. B. A. (2024). Pengaruh Olahraga Lari Santai Terhadap Kesehatan Psikologis Mahasiswa Gen-Z di UNNES. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Mental Peserta Didik* (pp. 556-566).
- Kementerian Kesehatan RI. (t.t.). *Aktif Bergerak*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/diet-sehat/aktif-bergerak>

- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Lubis, R. S. R. Z. (2024). *Gambaran Psychological Well Being Pada Mahasiswa Aktivis Kemanusiaan Di Ranah Kebencanaan* (Skripsi, Universitas Malikussaleh).
- Mariyanti, S. (2017). Profil psychological well being mahasiswa reguler program studi psikologi semester 1 di universitas esa unggul. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 15(2).
- McAuley, E., Blissmer, B., Marquez, D. X., Jerome, G. J., Kramer, A. F., & Katula, J. (2000). Physical activity, self-esteem, and self-efficacy relationships in older adults: A randomized controlled trial. *Annals of Behavioral Medicine*, 22(2), 131–139.
- Narasi. (2021, Oktober 17). “Katanya Aku Enggak Pantas Jadi Pelari” | Behind The Screen [Video]. Youtube. https://youtu.be/t7_Y3POV6Gs
- OECD. (2016). *Education at a Glance 2016: OECD Indicators*. OECD Publishing. <http://dx.doi.org/10.1873b/eag-2016-en>
- Oswald, F., Campbell, J., Williamson, C., Richards, J., & Kelly, P. (2020). A scoping review of the relationship between running and mental health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21). <https://doi.org/10.3390/ijerph17218059>
- Running USA. (2022). *2022 Global Runner Survey: Comprehensive industry analysis*. Running USA Industry Report.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). *Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research*. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14–23. <https://doi.org/10.1159/000289026>
- Ryff C. D. (2014). Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M., & Vandelanotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety. *Health Psychology Review*, 9(3), 366–378.
- Saeed, N. B., Melhem, M. B., & Al-Ababneh, H. (2023). The impact of some types of physical activity on the level of releasing serotonin hormone (a comparative study). *Educational and Psychological Sciences Series*, 2(1), 119-134.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development* (13th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Saufi, F. M., Nurkadri, N., Sitopu, G. S., & Habeahan, G. F. (2024). Hubungan antara Olahraga dan Kesehatan Mental. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 13(1), 1–15. <https://doi.org/10.22437/csp.v13i1.33728>
- Setyawan, M. (2024). *Olahraga Lari untuk Pemula : Panduan Awal untuk Memulai*. Cahaya Harapan.
- Siregar, E. Y., Nababan, E. M., Ginting, E. R., Nainggolan, B. A., Ritonga, D. L., & Nababan, D. (2022). Perlunya Pembinaan Terhadap Dewasa Awal Dalam Menghadapi Tugas Perkembangannya. *Lumen: Jurnal Warr*, P. (1978). A study of psychological well-being. *British journal of Psychology*, 69(1), 111-121.
- White, R. L., Babic, M. J., Parker, P. D., Lubans, D. R., Astell-Burt, T., & Lonsdale, C. (2017). Domain-specific physical activity and mental health: A meta-analysis. *American Journal of Preventive Medicine*, 52(5), 653–666.