

Pengaruh *Aerobic Exercise* terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Pekerja dengan Sistem *Shift*

Muhamad Nur Rohman^{1*}, Wanodya Kusumastuti², Eko Harianto³
mnr192402@gmail.com¹, kusumawanodya@gmail.com², ekoharianto@umpwr.ac.id³
^{1,2,3} Universitas Muhammadiyah Purworejo

ABSTRACT

Shift workers are vulnerable to low psychological well-being and quality of life. The negative impact of night shift work schedules on psychological well-being can increase levels of depression, anxiety, and stress, which in turn negatively impact their quality of life. The purpose of this study was to determine the effect of aerobic exercise on psychological well-being in shift workers. This study was a quantitative correlation study. The sample consisted of 42 nurses. Sampling used a total sample. The data collection instrument used a questionnaire with a Linkert scale, each of which had been tested and had met the validity requirements ($r_{count} > 0.3044$) and reliability with a Cronbach's alpha value > 0.7 . Data analysis used simple linear regression analysis. The results showed that aerobic exercise variables had a significant effect on psychological well-being in shift workers with a significance level of $0.012 < 0.05$. The coefficient of determination value was 14.9%, indicating a very weak relationship. This study can be a source of information and reference for further research on psychological well-being.

Keywords: Aerobic Duration, Aerobic Frequency, Psychological Well-Being

ABSTRAK

Pekerja shift merupakan salah satu pekerja yang rentan terhadap rendahnya kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup. Dampak negatif dari jadwal kerja (shift malam) terhadap kesejahteraan psikologis yaitu dapat meningkatkan tingkat depresi, kecemasan, dan stres, yang pada gilirannya berdampak buruk pada kualitas hidup mereka. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh antara aerobic exercise terhadap kesejahteraan psikologis pada pekerja dengan sistem shift. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif Sampel penelitian berjumlah 42 orang perawat. Pengambilan sampel menggunakan sampel total. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan skala Linkert yang masing-masing sudah diuji cobakan dan telah memenuhi syarat validitas ($r_{hitung} > 0,3044$) dan reliabilitas dengan nilai cronbach's alpha $> 0,7$. Analisis data menggunakan analisis regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel aerobic exercise mempunyai pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pekerja dengan sistem shift dengan tingkat signifikan $0,012 < 0,05$. Nilai koefisien determinasi sebesar 14,9% atau memiliki tingkat hubungan sangat lemah. Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dan referensi untuk peneliti selanjutnya dalam tema penelitian kesejahteraan psikologis.

Katakunci: Durasi Aerobik, Frekuensi Aerobik, Kesejahteraan Psikologis

Received:
15.07.2025

Revised:
25.07.2025

Accepted:
30.07.2025

Available online:
31.07.2025

Suggested citation: Rohman Muhamad Nur, Wanodya Kusumastuti, & Eko Harianto (2025) Pengaruh *Aerobic Exercise* terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Pekerja dengan Sistem *Shift*. *Journal of Psychosociopreneur*, 4 (2), 210-217. [Open Access | URL: http://jurnal.umpwr.ac.id/index.php/jpsh](http://jurnal.umpwr.ac.id/index.php/jpsh)

¹ Corresponding Author: Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Muhammadiyah Purworejo, Jl. K.H Ahmad Dahlan No. 3 Purworejo; Email:

PENDAHULUAN

Banyak industri seperti transportasi, pelayanan kesehatan, dan rumah sakit, bergantung pada karyawan yang bekerja di luar standar pukul 07.00 hingga jam 18.00 atau pekerja dengan sistem shift. Pekerja shift dikenal sebagai seseorang yang melakukan pekerjaan dengan jadwal rotasi kerja yang tidak biasa dan bekerja pada waktu di luar jam normal saat bekerja. Kerja shift didefinisikan sebagai pengelolaan jam kerja sehari-hari di mana tim yang berbeda bekerja secara berurutan mencakup jam kerja 24 jam (Silva & Costa, 2023).

Bekerja shift malam menunjukkan lebih banyak masalah kesehatan psikologis dan mental dibandingkan pekerja harian (Ferri et al., 2020). Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental, Edisi ke-5 (DSM-5) menyebutkan bahwa frekuensi tinggi gangguan pola tidur-bangun sirkadian di antara populasi pekerja shift malam sebanyak 5%-10% mengalami gejala kelelahan kronis meliputi kantuk dan kurang energi, gangguan konsentrasi, dan perasaan tidak nyaman dibandingkan dengan yang bekerja pada siang hari (Ferri et al., 2020). Perubahan pola tidur karena kerja shift dapat menyebabkan isolasi sosial dan berkontribusi terhadap buruknya kesehatan mental pada kelompok pekerjaan shift. Gangguan mental menyumbang 14,4% dari total beban penyakit global dan diperkirakan menimbulkan kerugian miliaran dolar bagi sistem kesehatan (Torquat et al., 2021).

Kerja shift dapat berdampak besar pada kesehatan dan kesejahteraan psikologis karena dengan jadwal kerja yang tidak teratur dapat mengganggu jam biologis internal dan tidur yang teratur dan nyenyak (Larcombe, 2024). Kesejahteraan psikologis mengacu pada keadaan pikiran di mana seorang individu mengalami emosi positif, fungsi psikologis positif, dan mengetahui arti dan tujuan hidup (Dhanabhakym & Sarath, 2023). Dampak negatif dari jadwal kerja (shift malam) terhadap kesejahteraan psikologis yaitu dapat meningkatkan tingkat depresi, kecemasan, dan stres, yang pada gilirannya berdampak buruk pada kualitas hidup mereka. Berdasarkan bukti empiris, terdapat hubungan langsung antara jadwal kerja (kerja shift) dan peningkatan tekanan psikologis (Ugwu et al., 2024).

Salah satu jenis profesi yang menuntut diberlakukannya sistem kerja shift adalah profesi perawat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa depresi dan kecemasan masing-masing ditemukan pada 58,82 dan 62,08% perawat shift, dan angka tersebut dipengaruhi oleh kelelahan saat bekerja shift, stres psikologis sebelum/selama/sesudah shift malam, perasaan segar setelah istirahat sebelum/sesudah shift malam, menggunakan obat tidur sebelum/sesudah shift malam, ketidaknyamanan fisik pada shift malam, kesibukan pada shift malam, asupan makanan pada saat kerja shift, bekerja >40 jam/minggu pada kerja shift, dan kualitas tidur sebelum/sesudah shift malam (Lee et al., 2022).

Kesejahteraan psikologis pekerja akan berhubungan dengan tingkat perputaran pekerja (Labrague & De los Santos, 2020), atau dengan kata lain pekerjaan yang memiliki rotasi kerja (shift) menuntut tingginya kesejahteraan psikologis. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi adalah individu yang merasa puas dengan hidupnya, kondisi emosional yang positif, mampu melalui pengalaman-pengalaman buruk yang dapat menghasilkan kondisi emosional negatif, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, mampu menentukan nasibnya sendiri tanpa bergantung dengan orang lain, mengontrol kondisi lingkungan sekitar, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan mampu mengembangkan dirinya sendiri (Ryff, 1989).

Salah satu cara untuk menjaga kesejahteraan psikologis adalah dengan melakukan aktivitas fisik dan olahraga. Pada tingkat psikologis, aktivitas fisik meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup, mengurangi stres dan kecemasan, menurunkan risiko depresi, dan meningkatkan kualitas tidur. Singkatnya, kesejahteraan psikologis sangat dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan olahraga (Granero-Jiménez et al., 2022). Olahraga merupakan suatu gerakan fisik yang membantu merangsang otot dan bagian tubuh lainnya untuk bergerak. Salah satu jenis olahraga yang umum dilakukan oleh individu adalah jenis olahraga aerobik. Menurut Brannon (2013), olahraga aerobik ini adalah olahraga yang dapat meningkatkan laju detak jantung dan pemapasan dalam waktu yang relatif lama. Jogging, berjalan cepat, menari, lompat tali, berenang, bersepeda jarak jauh termasuk dalam aktivitas olahraga aerobik (Widohardhono et al., 2024).

The American College of Sports Medicine merupakan organisasi kedokteran olahraga dan ilmu olahraga terbesar di dunia merekomendasikan durasi *aerobic exercise* selama 20- 30 menit dan frekuensi sebanyak tiga hingga lima kali seminggu memberikan manfaat terhadap *mental health* dan *well-*

being (Callaghan, 2004), Morgan, et al. (2013) juga merekomendasi frekuensi olahraga untuk meningkatkan kesehatan mental adalah sebanyak tiga kali dalam seminggu dengan durasi 30 menit pada intensitas sedang hingga kuat.

Latihan aerobik telah terbukti memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan mental pada umumnya dan kesejahteraan psikologis individu (Rao et al., 2022). Latihan aerobik menunjukkan hubungan yang positif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologi dan kualitas hidup pada orang dewasa, latihan dengan intensitas sedang menghasilkan manfaat yang lebih tinggi dibandingkan dengan intensitas rendah, (Shams et al., 2021).

Shaw, et.al., mengatakan latihan yang dapat mengurangi tingkat kecemasan, depresi, stres, serta meningkatkan kualitas dengan meningkatkan kesejahteraan psikologis yakni melaksanakan *aerobic exercise* seperti; jogging, bersepeda, renang, berjalan, bahkan naik turun tangga yang dilakukan dengan teratur dan secara progresif (Prasetyo & Kurniawan, 2021). olahraga aerobik berperan dalam menurunkan rasa cemas, stress, dan depresi, serta dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis (Kurniati, 2020).

Penelitian-penelitian sebelumnya tentang kesejahteraan psikologis hanya membahas tentang dampak dari kesejahteraan psikologis serta berbagai manfaat yang ditimbulkan *aerobic exercise* terhadap kesejahteraan psikologis. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *aerobic exercise* terhadap kesejahteraan psikologis pada pekerja shift. Penelitian ini diharapkan dapat memperluas khasanah tentang kesejahteraan psikologis

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan penelitian yaitu penelitian korelasi. Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 42 perawat. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampel total atau sama dengan jumlah populasi sebanyak 42 perawat. Data dalam penelitian ini dikumpulkan dari menyebarkan kuesioner kepada responden. Untuk mengukur kesejahteraan psikologis mengadopsi RPWB (*Ryff's Scale Of Psychological Well-Being*), yang terdiri dari enam dimensi well-being, yang terdiri dari *self acceptance, positive relation with other, autonomy, personal growth, environmental mastery dan purpose of life*. Sedangkan untuk variabel *aerobic exercise* diukur berdasarkan *The American College of Sport Medicine* yang merekomendasikan seorang individu untuk *aerobic exercise* meliputi durasi (kategori ringan (< 20 menit), sedang (20-60 menit), dan berat (> 60 menit)) dan frekuensi (kategori jarang (< 3 kali satu minggu), sedang (3-4 kali satu minggu), sering (> 5 kali satu minggu)), Sebelum alat ukur digunakan dalam penelitian, alat ukur yang diadopsi divalidasi oleh ahli.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini adalah perawat yang bekerja di PKU Muhammadiyah Kutowinangun, dengan jumlah sampel 42 responden. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia, dan jenis olahraga aerobik yang dilakukan adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-Laki	7	16,7
Perempuan	35	83,3
Jumlah	42	100

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan Tabel 1, menunjukkan bahwa responden yang mendominasi adalah perawat dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 35 orang (83,3%), sedangkan perawat laki-laki sebanyak 7 orang (16,7%)

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia (tahun)	Jumlah	Persentase
--------------	--------	------------

< 20 Tahun	0	0
20-30 Tahun	25	59,5
31-40 Tahun	12	28,6
41-50 Tahun	5	11,9
> 50 Tahun	0	0
Jumlah	42	100

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan Tabel 2, menunjukkan bahwa responden yang mendominasi adalah perawat usia 20 – 30 tahun yaitu sebanyak 25 orang (59,5%), selanjutnya perawat berusia 31 – 40 tahun sebanyak 12 orang (28,6%), dan perawat berusia 41-50 tahun sebanyak 5 orang (11,9%), sedangkan perawat berusia di bawah 20 tahun dan di atas 50 tahun tidak ada.

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Olahraga Aerobik

Jenis Olahraga Aerobik	Jumlah	Persentase
Jogging	6	13,3
Bersepeda	2	4,6
Berjalan	25	59,5
Senam	5	11,9
Lainnya	4	9,5
Jumlah	42	100

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan Tabel 3, menunjukkan bahwa jenis olahraga aerobik yang dilakukan oleh perawat PKU Muhammadiyah Kutowinangun diperoleh data bahwa jenis olahraga aerobik yang mendominasi adalah olahraga aerobik berjalan sebanyak 25 orang (59,5%) selanjutnya jogging 6 orang (13,3%), senam 5 orang (11,9%), lainnya 4 orang (9,5) dan yang terakhir bersepeda 2 orang (4,6%).

Penelitian ini menggunakan model analisis regresi linier sederhana untuk membuktikan hipotesis penelitian, yang bertujuan untuk menguji pengaruh variabel *aerobic exercise* (X) terhadap variabel kesejahteraan psikologis (Y). Berdasarkan analisis data diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Analisis Regresi Linier Sederhana

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.
	B	Std. Error	Beta			
I (Constant)	47.215	1.847			25.569	.000
Aerobic Exercise	1.356	.513	.386		2.646	.012

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 4 di atas, diketahui bahwa nilai konstanta (a) sebesar 47,215 dan nilai beta (b) sebesar 1,356 artinya setiap kenaikan variabel *aerobic exercise* (X) sebesar 1 satuan, maka variabel kesejahteraan psikologis (Y) akan naik sebesar sebesar 1,356.

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui pengaruh variabel *aerobic exercise* (X) terhadap variabel kesejahteraan psikologis (Y). Penelitian ini menggunakan tingkat signifikan 5% ($\alpha = 0,05$). Variabel *aerobic exercise* mempunyai nilai thitung 2.646 atau lebih besar dari nilai ttabel sebesar 2,019 dengan tingkat signifikan 0,012 lebih kecil dari 0,05. Hasil ini menyatakan bahwa variabel *aerobic exercise* mempunyai pengaruh yang positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pekerja dengan sistem shift (perawat) PKU Muhammadiyah Kutowinangun, sehingga H0 ditolak dan H1 yang menyatakan *aerobic exercise* berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis diterima

Pengukuran persentase pengaruh variabel bebas terhadap nilai variabel terikat ditunjukkan oleh besarnya koefisien determinasi (R²). Besarnya koefisien determinasi adalah kuadrat dari koefisien (R²). Apabila R² sama dengan 0, maka model regresi yang digunakan tidak menjelaskan sedikitpun variasi dari nilai Y. Apabila R² sama dengan 1, maka model yang digunakan menjelaskan 100% variasi dari nilai Y atau terjadi kecocokan sempurna.

Tabel 5. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.386a	.149	.128	3.908

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai koefisien determinasi sebesar 0,149 atau 14,9% menandakan bahwa variabel *aerobic exercise* (X) berpengaruh terhadap variabel kesejahteraan psikologis (Y) sebesar 14,9% sedangkan sisanya 85,1% dipengaruhi oleh variabel lain di luar variabel yang diteliti dalam penelitian ini.

Untuk mengetahui tingkat hubungan antar variabel digunakan pedoman interpretasi koefisien korelasinya sebagai berikut:

Tabel 6. Pedoman Inteprestasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat lemah
0,20 – 0,399	Lemah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat kuat

Sumber: Sugiyono, (2019)

Berdasarkan Tabel 6, diketahui bahwa pengaruh variabel *aerobic exercise* (X) terhadap variabel kesejahteraan psikologis (Y) sebesar 14,9%, berada pada interval koefisien 0,00 – 0,199 atau memiliki tingkat hubungan sangat lemah. Sangat lemahnya koefisien korelasi terjadi karena ada faktor lain yang mempengaruhi variabel yang tidak diukur dalam penelitian ini. Faktor-faktor ini dapat menyebabkan hubungan yang lemah, meskipun ada hubungan yang signifikan secara statistik.

Dalam keseharian, normalnya manusia pasti merasakan emosi positif dan emosi negatif. Sejahtera secara psikologis bukan berarti individu merasa baik atau merasakan emosi positif sepanjang waktu, melainkan mampu mengelola emosi negatif yang dirasakan. Sejahtera secara psikologis berarti mampu melakukan kompromi ketika merasakan emosi negatif yang ekstrim atau berkepanjangan yang akan memengaruhi kemampuan seseorang untuk berfungsi dalam kehidupan sehari-harinya (Widyawati et al., 2022).

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh *aerobic exercise* terhadap kesejahteraan psikologis. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Shams et al. (2021) dan Jimenez et al. (2022) yang kesemuanya menunjukkan hasil bahwa *aerobic exercise* memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa orang yang melakukan *aerobic exercise* menunjukkan skor yang jauh lebih tinggi pada otonomi, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi, dan hubungan positif dengan orang lain, dibandingkan dengan mereka yang tidak berolahraga (Jamal & Parmar, 2022).

Hasil penelitian tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa tingkat signifikan $0,012 < 0,05$ yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel *aerobic exercise* mempunyai pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pekerja dengan sistem shift (perawat) PKU Muhammadiyah Kutowinangun. Artinya, semakin tinggi durasi dan frekuensi *aerobic exercise* yang dilakukan oleh perawat maka kesejahteraan psikologis juga akan semakin baik.

Shaw, et.al., yang mengatakan bahwa latihan yang dapat mengurangi tingkat kecemasan, depresi, stres, serta meningkatkan kualitas dengan meningkatkan kesejahteraan psikologis yakni melaksanakan *aerobic exercise* seperti; jogging, bersepeda, renang, berjalan, bahkan naik turun tangga yang dilakukan dengan teratur dan secara progresif (Prasetyo & Kurniawan, 2021). Selain itu, olahraga aerobik berperan dalam menurunkan rasa cemas, stress, dan depresi, serta dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis (Kurniati, 2020).

Partisipasi *aerobic exercise* memiliki kontribusi terhadap kesejahteraan psikologis (Prasetyo & Kurniawan, 2021). Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh, pengaruh *aerobic exercise* terhadap kesejahteraan psikologis perawat PKU Muhammadiyah Kutowinangun sebesar 14,9% ($R^2 = 0.149$).

Koefisien determinasi atau R^2 sebesar 0.149 mempunyai arti bahwa variasi variabel kesejahteraan psikologis pekerja dengan sistem shift dapat dijelaskan oleh variabel *aerobic exercise* sebesar 14,9%, sedangkan selebihnya 85,1%, dijelaskan oleh variabel-variabel lain yang tidak termasuk di dalam penelitian ini diantaranya, kepribadian, faktor demografis seperti jenis kelamin, usia, ekonomi, budaya dan status pernikahan serta dukungan sosial (Widyawati et al., 2022).

Lemahnya koefisien determinasi *aerobic exercise* terhadap kesejahteraan psikologis tentu saja layak menjadi perhatian untuk penelitian selanjutnya, Faktor lemahnya koefisien determinasi dalam penelitian ini dapat disebabkan dari sampel penelitian yang terlalu kecil yaitu hanya 42 responden. Apabila sampel penelitian yang digunakan lebih besar dimungkinkan koefisien determinasi juga akan lebih besar. Selain itu, dimungkinkan bahwa perawat RSUD Muhammadiyah Kutowinangun melakukan *aerobic exercise* lebih cenderung untuk meningkatkan kesehatan secara fisik dan tidak memiliki gambaran untuk menjadikan *aerobic exercise* sebagai salah satu langkah untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Sebagaimana yang dinyatakan oleh Kurniawan, et al. (2021) bahwa motivasi individu berpartisipasi dalam olahraga untuk, mengembangkan keterampilan dan kemampuan, berhubungan dan mencari teman, mencapai sukses dan mendapat pengakuan, memelihara kesehatan badan, menyalurkan energi, mendapatkan pengalaman penuh tantangan dan menggembirakan, dapat bersenang-senang dan mendapat kegembiraan, melepaskan ketegangan psikis, kepentingan kebanggaan kelompok, serta kebutuhan praktis sesuai pekerjaan.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti pengaruh *aerobic exercise* terhadap kesejahteraan psikologis pada pekerja dengan sistem shift. Penelitian dilakukan pada perawat PKU Muhammadiyah Kutowinangun. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat signifikan $0,012 < 0,05$ atau dapat disimpulkan bahwa variabel *aerobic exercise* mempunyai pengaruh yang positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pekerja dengan sistem shift (perawat) PKU Muhammadiyah Kutowinangun. Nilai koefisien determinasi sebesar 14,9% atau memiliki tingkat hubungan sangat lemah sedangkan selebihnya 85,1%, dijelaskan oleh variabel-variabel lain yang tidak termasuk di dalam penelitian ini diantaranya, kepribadian, faktor demografis seperti jenis kelamin, usia, ekonomi, budaya dan status pernikahan serta dukungan sosial. Maka dari itu, dalam hal tingginya resiko rendahnya kesejahteraan psikologis pada pekerja shift, hendaknya pihak rumah sakit agar lebih memperhatikan keseimbangan kehidupan para perawat, baik saat bekerja maupun di luar jam kerja. Sehingga diharapkan para perawat mampu mengembangkan kemampuan dan potensinya, bekerja secara produktif dan kreatif, serta mampu mengatasi tekanan hidup dengan baik. Untuk penelitian selanjutnya yang akan meneliti tentang pengaruh *aerobic exercise* terhadap kesejahteraan psikologis, hendaknya menggunakan sampel yang lebih besar, sehingga dimungkinkan untuk memperoleh hubungan yang lebih kuat. Selain itu, masih banyak faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, diharapkan penelitian selanjutnya dapat meneliti faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis diantaranya, kepribadian, faktor demografis seperti jenis kelamin, usia, ekonomi, budaya dan status pernikahan serta dukungan sosial.

REFERENSI

- Baron, K.G., Reid K.J., & Zee, P.C. (2013). Exercise to Improve Sleep in Insomnia: Exploration of the Bidirectional Effects. *Journal of Clinical Sleep Medicine, Vol. 9, No. 8, 2013*
- Callaghan, P. (2004). Exercise: a neglected intervention in mental health care? *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 476–483.
- Dhanabhakya, & Sarath, M. (2023). Psychological Wellbeing: Asystematic Literature Review. *IJARST: International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology, Volume 3,*
- Ferri, P., Guadi, M., Marcheselli, L., Balduzzi, S., Magnani, D. & Lorenzo, R.I.. The impact of shift work on the psychological and physical health of nurses in a general hospital: a comparison between rotating night shifts and day shifts. *Healthcare*. 2020. *Sep 14:9*

- Granero-Jiménez, J., López-Rodríguez, M. M., Dobarrio-Sanz, I., & Cortés-Rodríguez, A. E. (2022). Influence of Physical Exercise on Psychological Well-Being of Young Adults: A Quantitative Study. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19.
- Jamal, G., Parmar, P. S. (2022) Effect of Aerobic and Anaerobic Exercise on Psychological Wellbeing of North Indian Young Adult Males. *The International Journal of Indian Psychology Volume 10, Issue 3, July- September, 2022*
- Kurniati, R. (2020). Pengaruh Olahraga Aerobik Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja Putri. *Motion, Volume VI*.
- Kurniawan, A.W., Wijayanto, A., Amiq, F. & Hafiz M.N.H, (2021) *Psikologi Olahraga*. Tulungagung: Akademia Pustaka
- Labrague, L.J. & De Los Santos, J.A.A.. Transition shock and newly graduated nurses' job outcomes and select patient outcomes: A cross-sectional study. *Journal of Nursing Management*, 2020 Jul;28(5):1070-1079. doi: 10.1111/jonm.13033. Epub 2020 Jun 13
- Lee A, Myung SK, Cho JJ, Jung YJ, Yoon JL, Kim MY. Night shift work and risk of depression: meta-analysis of observational studies. *J Korean Med Sci.* (2022) 32:1091–6. doi: 10.3346/jkms.2017.32.7.1091
- Morgan, A. J., Parker, A. G., Alvarez-Jimenez, M., & Jorm, A. F. (2013). Exercise and Mental Health: An Exercise and Sports Science Australia Commissioned Review. *Journal of Exercise Physiology Volume 16 Number 4* , 64-73.
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2021). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik (EBM)*, Volume 3,.
- Prameswari, A., Ayudia, L., Sya'diyah, H. & Iskandarsyah, A. Hospital Shift Hours and Its Effect on Quality of Life among Nurses: A Comparative Study. *Media Keperawatan Indonesia, Vol 4 No 2, May 2021*
- Prasetyo, A. P. L., & Kurniawan, A. (2021). Pengaruh Partisipasi Aerobic Exercise Terhadap Psychological Wellbeing Pada Dewasa Awal yang Sudah Bekerja. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, Vol. 1(1).
- Priya. (2023). Evaluation of Psychological Well-Being of College Students During Pandemic Covid 19. *South India Journal of Social Sciences. Vol. XXI, No.31, January – June : 2023 ISSN: 0972 – 8945*
- Rao, U. T., Noronha, J. A., & Adiga, K. (2022). Effect of Aerobic Exercises on Depressive Symptoms, Anxiety, Self-Esteem, and Quality of Life Among Adults with Depression. *Clinical Epidemiology and Global Health Journal*, 8.
- 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- 1081.
- Ryff CD, Keyes LM. The structure of psychological well-being revisited. *J LifeSatisf*. In: Snyder CR, Lopez SJ, editors. *The Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press (1995). p. 63–73
- Rinjani.dkk, P. (2024). Pentingnya Kesehatan Mental dalam Bidang Olahraga: Isu dan Implikasinya pada Mahasiswa FPOK, Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4(2), 315–323.
- Ruggeri, K., Garcia-Garzon, E., Maguire, A., Matz, S., Huppert, F.A. (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: a multidimensional analysis of 21 countries. *Health and Quality of Life Outcomes* (2020) 18:192
- Shams, A., Nobari, H., Afonso, J., Abbasi, H., Mainer-Pardos, E., Pérez-Gómez, J., Bayati, M., Bahrami, A., & Carneiro, L. (2021). Effect of Aerobic-Based Exercise on Psychological Well-Being and Quality of Life Among Older People: A Middle East Study. *Front Public Health*, Dec 6;9:76.
- Silva I, Costa D. Consequences of Shift Work and Night Work: A Literature Review. *Healthcare* . 2023; 11(10):1410.
- Stefy, G., & Kurniawan, A. (2020). Pengaruh Aerobic Exercise terhadap Psychological Well-being pada Mahasiswa dengan Beban Akademik Tinggi. *Jurnal Psikologi Industri Dan Organisasi, Vol 5 No*.
- Syakina, D., Farhanas, V. F., Rahmayanti, N. Z., Fitria, R. L., & Singadimeja, H. G. (2022). Pekerja Sif: Antara Stres Kerja dan Kesejahteraan Psikologis di Tempat Kerja. *Jurnal Psikologi, Volume 18*.
- Torquati, L., Mielke, G.I., Brown, W.J. & Kolbe-Alexander, T. Shift work and the risk of cardiovascular disease. A systematic review and meta-analysis including dose–response relationship. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*. 2021. 44(3)

- Ugwu L.E., Idemudia E.S. & Onyedibe, M.C.C. Decoding the impact of night/day shiftwork on well-being among healthcare workers. *Scientific Report*. 2024 May 4;14(1):10246. doi: 10.1038/s41598-024-60882-1
- Widohardhono, R., Rachman, N., & Jannah, M. (2024). Dampak Aktivitas Olahraga Terhadap Stres Akademik Pada Peserta Didik. *Psikosains: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi*, 19.
- Widyawati, S., Asih, M. K., & Utami, R. R. (2022). Studi Deskriptif: Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja. *Jurnal Psibernetika*, Vol.15