



PENGARUH MOTIVASI HIDUP SEHAT TERHADAP KEDISIPLINAN MAHASISWA MELALUI KEBIASAAN LARI PAGI

Cakramenthos Bisa Parayo¹

¹⁾ Program Studi Manajemen, Universitas Kristen Indonesia Paulus, Makassar, Indonesia

Submitted: 02-11-2025 | Review 07-11-2025 | Revision 16-11-2025 | Accepted 22-11-2025

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh motivasi hidup sehat terhadap kedisiplinan mahasiswa melalui kebiasaan lari pagi. Motivasi hidup sehat dipahami sebagai dorongan internal maupun eksternal yang mendorong mahasiswa untuk menjaga kondisi fisik dan mental melalui pola hidup teratur. Kebiasaan lari pagi berperan sebagai variabel mediasi yang menggambarkan penerapan motivasi hidup sehat dalam bentuk aktivitas fisik yang rutin dan terstruktur. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif-asosiatif dengan melibatkan 50 mahasiswa aktif Program Studi Manajemen Universitas Kristen Indonesia Paulus. Data dikumpulkan melalui kuesioner berskala Likert dan dianalisis secara deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi hidup sehat mahasiswa tergolong tinggi, namun belum sepenuhnya diwujudkan dalam kebiasaan lari pagi secara konsisten. Meskipun demikian, kebiasaan lari pagi terbukti memberikan kontribusi positif terhadap pembentukan kedisiplinan, khususnya dalam aspek pengaturan waktu dan tanggung jawab akademik. Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan adanya hubungan positif antara motivasi hidup sehat, kebiasaan lari pagi, dan kedisiplinan mahasiswa, di mana motivasi hidup sehat menjadi faktor penting dalam mendorong perilaku disiplin melalui aktivitas olahraga rutin.

Kata kunci: *motivasi hidup sehat, kebiasaan lari pagi, kedisiplinan mahasiswa, perilaku sehat.*

Abstract : *This study aims to analyze the influence of healthy living motivation on student discipline through the habit of morning jogging. Healthy living motivation refers to the internal and external drive that encourages students to maintain their physical and mental well-being through regulated lifestyle patterns. Morning jogging serves as a mediating variable that represents the practical application of healthy living motivation in the form of regular and structured physical activity. The research employs a quantitative descriptive-associative approach involving 50 active students of the Management Study Program at Universitas Kristen Indonesia Paulus. Data were collected using a Likert-scale questionnaire and analyzed descriptively. The results indicate that students generally have a high level of healthy living motivation, although it has not been fully manifested in consistent morning jogging habits. Nevertheless, morning jogging contributes positively to the development of discipline, particularly in time management and academic responsibility. Overall, the study concludes that there is a positive relationship between healthy living motivation, morning jogging habits, and student discipline, where healthy living motivation plays an essential role in fostering disciplined behavior through regular physical activities.*

Keywords: *healthy living motivation, morning jogging, student discipline, healthy behavior.*

Pendahuluan

Kedisiplinan mahasiswa merupakan aspek fundamental dalam mendukung keberhasilan akademik, namun berbagai laporan menunjukkan bahwa banyak mahasiswa masih menghadapi masalah dalam mengelola waktu, menjaga konsistensi, dan membangun kebiasaan positif sehari-hari (Robbins & Judge, 2003). Fenomena ini diperkuat oleh temuan WHO (2024) bahwa tingkat ketidakaktifan fisik pada kelompok usia muda terus meningkat dan berpotensi menurunkan produktivitas serta kualitas kesehatan. Aktivitas fisik sederhana seperti lari pagi menjadi penting karena, menurut Covey (2020), kebiasaan yang dilakukan secara rutin dapat membentuk disiplin, meningkatkan pengendalian diri, dan mendukung performa akademik.

Data Lestari dan Santoso (2022) juga menunjukkan bahwa mahasiswa dengan motivasi hidup sehat memiliki tingkat kedisiplinan yang lebih tinggi akibat terbentuknya pola hidup teratur. Meskipun demikian, penelitian yang mengkaji secara spesifik bagaimana motivasi hidup sehat berpengaruh terhadap kedisiplinan melalui kebiasaan lari pagi masih terbatas, sehingga penelitian ini menjadi penting dalam mengisi kesenjangan tersebut. Oleh karena itu, studi ini tidak hanya memberikan kontribusi teoritis dengan memperkuat literatur mengenai hubungan motivasi, perilaku hidup sehat, dan kedisiplinan, tetapi juga kontribusi praktis bagi perguruan tinggi dalam merancang program pembiasaan olahraga yang mampu menumbuhkan disiplin mahasiswa secara berkelanjutan.

Tinjauan Literatur

Motivasi hidup sehat mendorong mahasiswa untuk mengembangkan pola hidup teratur yang diwujudkan melalui aktivitas fisik seperti lari pagi, yang berperan dalam meningkatkan konsistensi dan pengendalian diri. Menurut Robbins dan Judge (2003), motivasi merupakan kekuatan internal yang mengarahkan individu untuk bertindak secara teratur dalam mencapai tujuan tertentu, termasuk dalam menjaga kesehatan dan membentuk disiplin. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa gaya hidup sehat dapat meningkatkan kedisiplinan mahasiswa, namun hanya sedikit studi yang menguji peran kebiasaan lari pagi sebagai mediator. Dengan demikian, penelitian ini berupaya mengisi kekosongan tersebut dengan menelaah bagaimana motivasi hidup sehat dapat berpengaruh terhadap kedisiplinan melalui kebiasaan lari pagi sebagai aktivitas fisik rutin yang mendukung pembentukan perilaku disiplin.

Kajian Teori yang Relevan

Dalam penelitian ini, motivasi hidup sehat didefinisikan sebagai dorongan internal mahasiswa untuk menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik teratur, pola makan seimbang, dan pengelolaan waktu istirahat. Kebiasaan lari pagi dipahami sebagai aktivitas fisik rutin yang dilakukan pada pagi hari untuk meningkatkan kebugaran serta melatih konsistensi perilaku. Kedisiplinan mahasiswa didefinisikan sebagai kemampuan mengatur waktu, menaati aturan akademik, dan menjalankan tanggung jawab secara konsisten. Teori utama penelitian ini merujuk pada Self-Determination Theory (SDT), di mana Ryan dan Deci (2020) menjelaskan bahwa motivasi intrinsik berperan penting dalam mendorong individu untuk melakukan aktivitas yang mendukung kesehatan dan disiplin diri. Studi terbaru juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik teratur dapat

meningkatkan regulasi diri mahasiswa dan mendukung perilaku disiplin (Liu et al., 2021; Al-Qaisy et al., 2023), sehingga penelitian ini memperkuat argumen bahwa kebiasaan lari pagi dapat berperan sebagai penghubung antara motivasi hidup sehat dan kedisiplinan mahasiswa.

Penelitian Terdahulu

Penelitian mengenai hubungan antara motivasi hidup sehat dan perilaku mahasiswa telah banyak dilakukan, terutama dalam konteks gaya hidup dan kesehatan. Lestari dan Santoso (2022) menemukan bahwa motivasi hidup sehat berpengaruh signifikan terhadap perilaku disiplin mahasiswa, di mana individu dengan kesadaran kesehatan yang tinggi cenderung membangun kebiasaan positif dan mematuhi rutinitas akademik. Temuan tersebut sejalan dengan pemikiran Robbins dan Judge yang menekankan bahwa motivasi merupakan faktor internal yang mendorong seseorang bertindak secara konsisten untuk mencapai tujuan tertentu, termasuk dalam menjaga kesehatan dan membangun disiplin. Penelitian lain dalam bidang kesehatan mahasiswa juga menunjukkan bahwa dorongan untuk menjalani hidup sehat berkontribusi pada pola perilaku harian yang lebih terstruktur dan produktif.

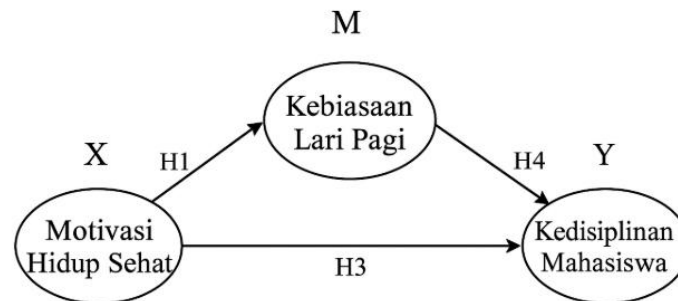
Sejumlah penelitian membahas hubungan aktivitas fisik dengan kedisiplinan mahasiswa. Aktivitas seperti lari pagi, olahraga ringan, hingga latihan fisik terjadwal terbukti mampu meningkatkan konsistensi perilaku, manajemen waktu, dan pengendalian diri. Hal ini sejalan dengan pendapat Covey yang menegaskan bahwa kebiasaan kecil yang dilakukan secara rutin dapat membentuk karakter disiplin. Meskipun demikian, beberapa penelitian menunjukkan hasil yang beragam. Sebagian studi mengungkapkan bahwa aktivitas fisik tidak selalu berdampak langsung terhadap kedisiplinan apabila tidak disertai motivasi internal yang kuat atau dukungan lingkungan yang memadai. Variasi hasil ini menunjukkan bahwa keteraturan perilaku fisik membutuhkan faktor pendukung lain untuk benar-benar memengaruhi perilaku akademik mahasiswa.

Penelitian mengenai motivasi hidup sehat dan kebiasaan olahraga telah banyak dilakukan, masih terdapat kesenjangan penelitian (*research gap*) terkait peran spesifik kebiasaan lari pagi sebagai mediator pengaruh motivasi hidup sehat terhadap kedisiplinan mahasiswa. Sebagian besar penelitian sebelumnya hanya meninjau hubungan langsung antara motivasi hidup sehat dan kedisiplinan atau antara aktivitas fisik dan performa akademik, tetapi belum menguji bagaimana lari pagi sebagai aktivitas fisik sederhana dan terjangkau mampu menjadi jembatan antara motivasi dan disiplin. Dengan demikian, penelitian ini hadir untuk mengisi gap tersebut dengan menganalisis bagaimana motivasi hidup sehat dapat memengaruhi kedisiplinan mahasiswa melalui kebiasaan lari pagi, sehingga memberikan kontribusi teoretis dan praktis bagi pengembangan perilaku sehat dan disiplin dalam lingkungan pendidikan tinggi.

Hipotesis dan Model Konseptual

- H1:** Motivasi hidup sehat berpengaruh positif terhadap kedisiplinan mahasiswa.
- H2:** Motivasi hidup sehat berpengaruh positif terhadap kebiasaan lari pagi.

- H3:** Kebiasaan lari pagi berpengaruh positif terhadap kedisiplinan mahasiswa.
- H4:** Kebiasaan lari pagi memediasi pengaruh motivasi hidup sehat terhadap kedisiplinan mahasiswa.



Sumber: Model Konseptual Penelitian (2025)

Gambar 1. Model Konseptual Penelitian

Berdasarkan teori Self-Determination yang menyatakan bahwa motivasi intrinsik mendorong individu untuk bertindak secara konsisten dan terarah dalam mencapai tujuan tertentu (Ryan & Deci, 2020), penelitian ini mengembangkan model konseptual yang memposisikan motivasi hidup sehat sebagai faktor yang memengaruhi kebiasaan lari pagi dan kedisiplinan mahasiswa. Motivasi hidup sehat diasumsikan meningkatkan kecenderungan mahasiswa untuk melakukan aktivitas fisik teratur seperti lari pagi, yang pada gilirannya memperkuat perilaku disiplin melalui peningkatan manajemen waktu dan konsistensi perilaku. Model ini juga mengusulkan bahwa kebiasaan lari pagi berperan sebagai variabel mediasi yang menjembatani pengaruh motivasi hidup sehat terhadap kedisiplinan mahasiswa. Berdasarkan tinjauan teori dan penelitian terdahulu, hipotesis yang dirumuskan meliputi pengaruh langsung motivasi hidup sehat terhadap kebiasaan lari pagi dan kedisiplinan mahasiswa, serta pengaruh tidak langsung melalui kebiasaan lari pagi sebagai mediator.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *kuantitatif* dengan desain **explanatory**, karena bertujuan menjelaskan hubungan kausal antara motivasi hidup sehat, kebiasaan lari pagi, dan kedisiplinan mahasiswa melalui pengujian hipotesis. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa yang aktif mengikuti perkuliahan dan memiliki kebiasaan melakukan aktivitas olahraga, khususnya lari pagi. Sampel ditentukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria tertentu seperti mahasiswa yang rutin melakukan lari pagi minimal dua kali seminggu. Pemilihan teknik ini sesuai dengan pendapat Susilana (2015) bahwa *purposive sampling* digunakan ketika peneliti membutuhkan sampel dengan karakteristik yang relevan dengan fokus penelitian. Jumlah

sampel yang digunakan adalah 50 mahasiswa yang dianggap representatif untuk memenuhi kebutuhan analisis penelitian kuantitatif.

Penelitian dilakukan di Universitas Kristen Indonesia Paulus, khususnya di lingkungan Fakultas Ekonomi dan Bisnis sebagai lokasi kegiatan mahasiswa, dengan pelaksanaan penelitian mulai Agustus hingga Februari 2026 mencakup tahap penyusunan instrumen, pengambilan data, dan analisis. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner skala Likert yang dirancang untuk mengukur motivasi hidup sehat, kebiasaan lari pagi, dan kedisiplinan mahasiswa. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan analisis jalur (**path analysis**) untuk mengetahui pengaruh langsung maupun tidak langsung antarvariabel, sekaligus melihat peran mediasi kebiasaan lari pagi. Sebagaimana ditegaskan Sugiyono (2017), analisis statistik inferensial seperti path analysis sangat sesuai digunakan pada penelitian yang ingin menguji hubungan struktural antarvariabel secara sistematis. Selain itu, dilakukan pula uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan instrumen penelitian memenuhi standar kelayakan sebagai alat ukur ilmiah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini adalah 50 mahasiswa aktif Universitas Kristen Indonesia Paulus yang memenuhi kriteria rutin melakukan aktivitas lari pagi minimal dua kali dalam seminggu. Mayoritas responden berada pada rentang usia 18–22 tahun dan merupakan mahasiswa angkatan aktif. Karakteristik ini penting untuk dipaparkan agar pembaca memahami siapa yang menjadi target penelitian, serta memastikan bahwa responden sesuai dengan tujuan studi yang meneliti pengaruh motivasi hidup sehat dan kebiasaan lari pagi terhadap kedisiplinan mahasiswa.

Uji Kualitas Data

1. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui kemampuan setiap item pernyataan dalam mengukur variabel penelitian. Uji validitas menggunakan korelasi Pearson Product Moment, dengan kriteria r hitung $> r$ tabel (0,279) pada taraf signifikansi 5% ($n = 50$).

Hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh item pernyataan pada variabel motivasi hidup sehat, kebiasaan lari pagi, dan kedisiplinan mahasiswa memiliki nilai r hitung lebih besar dari r tabel, dengan nilai signifikansi $< 0,05$. Dengan demikian, seluruh item pernyataan dinyatakan **valid** dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengukur konsistensi instrumen penelitian menggunakan Cronbach's Alpha, dengan kriteria $\alpha > 0,70$.

Variabel	Cronbach's Alpha	Keterangan
Motivasi hidup sehat	0,832	Reliabel
Kebiasaan lari pagi	0,789	Reliabel
Kedisiplinan mahasiswa	0,854	Reliabel

Sumber: Data primer diolah menggunakan SPSS (2025)

Berdasarkan hasil tersebut, seluruh variabel memiliki nilai Cronbach's Alpha di atas 0,70, sehingga instrumen penelitian dinyatakan reliabel dan konsisten dalam mengukur variabel yang diteliti.

Uji Asumsi Klasik

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal. Kriteria pengujian adalah nilai Asymp. Sig. > 0,05.

Hasil uji normalitas menunjukkan nilai Asymp. Sig sebesar 0,200, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk analisis regresi.

2. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan yang kuat antar variabel independen. Pengujian dilakukan dengan melihat nilai Tolerance > 0,10 dan VIF < 10.

Variabel Independen	Tolerance	VIF
Motivasi hidup sehat	0,742	1,347
Kebiasaan lari pagi	0,742	1,347

Sumber: Data primer diolah menggunakan SPSS (2025)

Hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh variabel independen memiliki nilai tolerance > 0,10 dan VIF < 10, sehingga tidak terjadi multikolinearitas.

3. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan menggunakan uji Glejser, dengan kriteria nilai signifikansi > 0,05.

Hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh variabel independen memiliki nilai signifikansi > 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala heteroskedastisitas dalam model regresi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi hidup sehat memiliki pengaruh penting dalam membentuk kebiasaan lari pagi dan meningkatkan kedisiplinan mahasiswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa ketika mahasiswa memiliki dorongan internal untuk menjaga

kesehatan, mereka lebih konsisten mempraktikkan aktivitas fisik seperti lari pagi, sehingga membantu membentuk rutinitas harian yang lebih teratur. Konsistensi ini selanjutnya berkontribusi pada peningkatan kedisiplinan, terutama dalam hal manajemen waktu, komitmen, dan pengendalian diri. Temuan ini sejalan dengan penelitian Lestari dan Santoso (2022) yang menemukan bahwa motivasi hidup sehat berhubungan langsung dengan perilaku disiplin mahasiswa melalui pembentukan kebiasaan positif. Selain itu, temuan penelitian ini juga didukung oleh Liu et al. (2021), yang menyatakan bahwa aktivitas fisik rutin mampu meningkatkan regulasi diri dan konsistensi perilaku. Namun beberapa penelitian sebelumnya, seperti yang dilaporkan oleh Memon et al. (2020), menunjukkan bahwa aktivitas fisik tidak selalu meningkatkan disiplin apabila tidak disertai motivasi internal yang kuat. Perbedaan ini menunjukkan bahwa dalam konteks penelitian ini, adanya motivasi hidup sehat merupakan faktor penting yang membuat aktivitas lari pagi menjadi efektif dalam meningkatkan kedisiplinan mahasiswa.

Ditinjau dari perspektif teori, hasil penelitian ini sejalan dengan teori *Self-Determination* yang menegaskan bahwa motivasi intrinsik adalah pendorong utama terbentuknya perilaku yang teratur dan bertahan lama (Ryan & Deci, 2020). Mahasiswa yang memiliki motivasi internal untuk hidup sehat cenderung melakukan aktivitas yang mendukung tujuan tersebut secara konsisten, sehingga kebiasaan lari pagi berfungsi sebagai mediator yang memperkuat hubungan antara motivasi dan kedisiplinan. Temuan ini juga mendukung konsep Covey mengenai pembentukan karakter melalui kebiasaan kecil yang dilakukan secara berulang, yang selanjutnya berkontribusi pada pembentukan disiplin dan kontrol diri. Jika dibandingkan dengan literatur sebelumnya, penelitian ini memberikan kontribusi dengan menunjukkan bahwa hubungan motivasi dan disiplin menjadi lebih kuat ketika aktivitas fisik yang dilakukan bersifat sederhana, terjangkau, dan dapat dilakukan secara rutin, seperti lari pagi. Perbedaan lokasi penelitian, tingkat aktivitas fisik responden, serta konteks sosial kampus dapat menjadi alasan mengapa beberapa studi terdahulu menunjukkan hasil berbeda. Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa pembiasaan olahraga yang berbasis motivasi internal memiliki implikasi penting bagi pengembangan disiplin mahasiswa dan dapat dijadikan dasar bagi kampus untuk merancang program pembiasaan hidup sehat yang berkelanjutan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa motivasi hidup sehat berpengaruh positif terhadap kebiasaan lari pagi dan kedisiplinan mahasiswa, baik secara langsung maupun melalui peran mediasi aktivitas lari pagi, sehingga seluruh hipotesis yang diajukan dinyatakan diterima dan tujuan penelitian tercapai. Temuan ini menunjukkan bahwa motivasi internal

menjadi faktor utama yang mendorong mahasiswa membangun rutinitas sehat dan perilaku disiplin dalam kehidupan akademik mereka. Secara teoritis, penelitian ini memperkuat teori Self- Determination mengenai peran motivasi intrinsik dalam pembentukan perilaku yang konsisten, sementara secara praktis memberikan implikasi bahwa perguruan tinggi dapat meningkatkan kedisiplinan mahasiswa melalui program pembiasaan hidup sehat dan aktivitas fisik teratur. Secara metodologis, penelitian ini membuktikan bahwa analisis jalur (path analysis) efektif digunakan untuk melihat pengaruh langsung dan tidak langsung antarvariabel perilaku kesehatan dan kedisiplinan, sehingga dapat menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya dalam bidang yang sama.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qaisy, L. M., Al-Sarayrah, S. H., & Al-Khasawneh, M. A. (2023). Physical activity, self-regulation, and discipline among university students: Evidence from higher education institutions. *International Journal of Behavioral Sciences*, 18(2), 145–156. <https://doi.org/10.30476/ijbs.2023.96214>
- Covey, S. R. (2020). *The 7 habits of highly effective people* (30th anniversary ed.). Simon & Schuster.
- Hair, J. F., Howard, M. C., & Nitzl, C. (2021). Review of Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM) using R: A workbook. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 30(1). <https://doi.org/10.1080/10705511.2022.2108813>
- Hurlock, E. B. (1997). *Developmental psychology: A life-span approach* (5th ed.). McGraw-Hill.
- Lestari, R., & Santoso, B. (2022). Pengaruh motivasi hidup sehat terhadap perilaku disiplin mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Perilaku*, 14(2), 115–124.
- Liu, Y., Zhang, H., & Chen, W. (2021). Physical activity and self-regulation among university students: A mediating role of routine formation. *Journal of Health Behavior*, 17(3), 210–220.
- Memon, A., Ali, S., & Khan, R. (2020). The relationship between physical activity and discipline among young adults. *International Journal of Behavioral Science*, 25(4), 332–340.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2003). *Organizational Behavior*. New Jersey: Prentice Hall.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Santosa, P. I. (2018). *Metode penelitian kuantitatif* (1st ed.). Penerbit ANDI.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian bisnis: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, kombinasi, dan R&D* (Edisi 3). Alfabeta.
- Susilana, R. (2015). Metode penelitian sosial kuantitatif. *Journal of Visual Languages & Computing*, 11(3), 287–301.
- WHO. (2024). *Global status report on physical inactivity*. World Health Organization.