



Langkah Kecilku Menuju Kebahagiaan: Efektivitas Lari Laun Bersama terhadap *Happiness*

Zidan Maliki Akbar^{1*}, Tuti Rahmi²

^{1,2}Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

*Penulis Korespondensi: zidanmaliki@student.unp.ac.id

Abstract. *In human life, sports play a very important role as they can influence both physical and psychological conditions. Through regular physical activity, individuals not only achieve physical fitness but also maintain mental and emotional balance. One type of exercise that is interesting to study is slow running, which involves running at a steady but gentle pace. This study focuses on examining the effectiveness of group slow running on levels of happiness. The subjects of this research were students from the Psychology Department at Universitas Negeri Padang, class of 2021, aged between 18 and 21 years old. The study employed a quantitative method with an experimental approach using a pretest-posttest control group design. Two groups were involved in this research—an experimental group and a control group—each receiving different treatments. Measurements were conducted before and after the intervention to observe changes in happiness levels. The results of the independent sample t-test analysis showed a significance value of 0.003, which is smaller than $\alpha = 0.05$. This indicates a significant difference between the two groups. Therefore, it can be concluded that group slow running is effective in increasing happiness among adolescents, particularly university students, as it fosters feelings of relaxation, enthusiasm, and togetherness.*

Keywords: *Happiness; Running Longer; Training; University Students; Youth.*

Abstrak. Dalam kehidupan manusia, olahraga menempati peranan yang sangat penting karena dapat memengaruhi kondisi fisik maupun psikologis seseorang. Melalui olahraga, individu tidak hanya memperoleh kebugaran jasmani, tetapi juga keseimbangan mental dan emosional. Salah satu jenis olahraga yang menarik untuk dikaji adalah lari laun, yaitu kegiatan berlari dengan tempo lambat namun konsisten. Penelitian ini berfokus untuk mengetahui efektivitas kegiatan lari laun bersama terhadap tingkat happiness atau kebahagiaan individu. Subjek penelitian adalah mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang angkatan 2021 yang berusia antara 18–21 tahun. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen dan rancangan pretest-posttest control group design. Dua kelompok digunakan dalam penelitian ini, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, yang masing-masing diberi perlakuan berbeda. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan untuk melihat perubahan tingkat kebahagiaan. Hasil analisis data menggunakan uji independent sample t-test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,003, yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kegiatan lari laun bersama efektif dalam meningkatkan tingkat kebahagiaan pada remaja, khususnya mahasiswa, karena mampu menumbuhkan perasaan rileks, semangat, dan kebersamaan.

Kata kunci: Kebahagiaan; Lari Laun; Mahasiswa; Pelatihan; Remaja.

1. PENDAHULUAN

Olahraga memiliki peran penting dalam mengoptimalkan kualitas hidup individu. Olahraga dapat meningkatkan kesehatan fisik serta mental individu dengan cara melakukan gerakan yang melibatkan aktivitas otot yang dapat dilihat dari adanya perubahan pada fleksibilitas dan kekuatan otot, kecepatan dan keteraturan dalam bergerak, kecakapan, serta durabilitas sistem kardiovaskuler (Rusel, 1989). Olahraga adalah kegiatan sistematis yang dapat meningkatkan dan mengembangkan kekuatan fisik, mental, dan sosial. Olahraga merupakan kebutuhan hidup yang bersifat periodik, olahraga berfungsi sebagai sarana untuk menjaga kesehatan. selama berolahraga, daya tahan kardiorespirasi dapat ditingkatkan dengan mengukur VO2Max. VO2Mak adalah penyerapan oksigen secara maksimal atau maksimum yang didapatkan melalui olahraga aerobik dan merupakan kapasitas maksimal tubuh seseorang

untuk dapat memanfaatkan oksigen selama melakukan olahraga (Saladin & Kenneth, 2010). Dimana VO_2Max adalah jumlah maksimum O_2 yang diperoleh individu saat melakukan aktivitas yang intens. lari laun bersama merupakan olahraga yang dapat meningkatkan VO_2Max . Olahraga banyak digunakan untuk menjaga kebugaran tubuh individu, untuk beberapa kasus olahraga dapat digunakan dalam mengatasi masalah psikologis seperti stres, mengurangi depresi dan kecemasan, dan meningkatkan fungsi otak serta menambah fungsi otak dalam meningkatkan suasana hati (Prasetyo, 2013)

Banyak penelitian menunjukkan dampak positif aktivitas fisik terhadap kesehatan mental remaja. Namun, kurangnya melakukan olahraga dikalangan remaja membuat daya tahan tubuh remaja semakin menurun. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan kepada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang, ditemukan bahwa 4 dari 6 mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang mengalami perasaan bahagia setelah melakukan lari laun bersama (*Jogging*), data tersebut menyatakan bahwa lari laun bersama berpengaruh secara signifikan terhadap *happiness* dibandingkan mahasiswa yang tidak melakukan lari laun.

Sebuah studi terkontrol yang dilakukan oleh Gu (2022) mengatakan bahwa olahraga dapat *happiness* karena terdapat hormon yang menyebabkan kebahagiaan yaitu hormon endorfin, dengan intensitas yang tepat, olahraga bisa mengoptimalkan aliran darah ke otak dan berbagai organ tubuh manusia. Neurotransmitter tipikal seperti korteks adrenal, serotonin, dan dopamin dapat meningkatkan pengalaman emosional positif seseorang akan kegembiraan dan kesenangan serta meningkatkan kemampuan untuk melawan depresi. Neurotransmitter membutuhkan konsentrasi tertentu agar efektif, latihan fisik dengan frekuensi yang tinggi dan jangka panjang dapat mengakumulasi otak untuk meningkatkan suasana hati.

Penelitian yang dilakukan di universitas Tsukuba dalam "*Minimal effort required: A ten-minute run can boost brain processing.*" *ScienceDaily*. Untuk menguji hipotesis, peneliti memakai *Stroop Color-Word Test* yang definit dan mencari data tentang perubahan hemodinamik yang terkait pada aktivitas otak saat subjek terlibat dalam setiap tugas. Misalnya, dalam satu tugas di mana informasi yang tidak pantas diperlihatkan bahwa kata-kata merah ditulis dengan warna hijau, peserta harus menyebutkan warna untuk mengucapkan kata tersebut. Hasilnya menunjukkan bahwa setelah sepuluh menit berlari dengan intensitas sedang, durasi efek interferensi Stroop berkurang secara signifikan. Selanjutnya, aktivasi prefrontal bilateral meningkat secara signifikan selama tugas Stroop. Setelah lari, para peserta melaporkan bahwa mereka merasa lebih baik. "Hal ini didukung oleh temuan bahwa wilayah korteks prefrontal yang terlibat dalam regulasi emosi diaktifkan secara bersamaan," tambah penulis pertama Chorphaka Damrongthai.

Penelitian menunjukkan bahwa semua bentuk latihan fisik berpengaruh secara signifikan terhadap depresi ($OR = 0,56-0,67$). Pada penelitian ini subjek dibagi kedalam empat kelompok yang mana diberikan latihan fisik dengan durasi yang berbeda yaitu 3 kali/minggu dengan jangka waktu 15 menit; 3 kali/minggu dengan jangka waktu 30 menit; 6 kali/minggu dengan durasi 15 menit; serta 6 kali/minggu dengan jangka waktu 30 menit. Dengan melakukan olahraga minimal tiga kali dalam satu minggu dengan durasi 15 menit secara terus-menerus mempunyai kemungkinan lebih rendah untuk mengalami gejala depresi (Chang et al. 2017). Searah dengan teori yang diutarakan oleh Maslow bahwa kebutuhan fisiologis merupakan hirarki dasar kebutuhan manusia dan merupakan kebutuhan untuk tetap hidup. Steptoe (dalam Nesi, 2022) berpendapat mengenai individu yang merasakan kondisi *happiness* akan mengalami penurunan hormon stres pada darah secara kontinu. Brockis (dalam Nesi, 2022) dalam penelitiannya menemukan hubungan yang signifikan antara *happiness* dengan kecakapan individu dalam berpikir untuk dapat menyelesaikan persoalan. Penyebab dari hal ini yaitu karena individu yang merasa berada dalam kondisi *happiness* akan menunjukkan kepribadian yang memiliki keselarasan dalam kehidupan sosial, memperoleh *personal accomplishment* serta memiliki penilaian diri yang tinggi (Hamka, 2012). Penelitian yang dilakukan oleh Universitas Sains dan Teknologi Kelautan Khorramshahr di Iran menemukan bahwa siswa aktif dan semi aktif melaporkan tingkat *happiness* yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang tidak aktif, dan perbedaannya signifikan secara statistik. (Mohammadi, 2014)

Permasalahan utama dalam lari laun bersama dapat dilihat dari seberapa jauh jarak yang ditempuh oleh individu. Pada dasarnya, individu sering mengalami bosan, tidak nyaman, stres dan kelelahan. Permasalahan tersebut dapat diatasi, salah satunya yaitu dengan melakukan lari laun bersama. Lari laun bersama merupakan bentuk olahraga yang menyenangkan, sederhana, aman, dan bermanfaat bagi kehidupan individu. Lari laun bersama dapat meningkatkan dan menjaga kesehatan secara keseluruhan karena lari laun bersama merupakan salah satu olahraga aerobik. Manfaat dari penelitian ini adalah untuk memberikan kesadaran kepada remaja mengenai pentingnya lari laun terhadap *happiness* dan subjek pada penelitian ini adalah remaja akhir yang berumur 18-21 tahun, penelitian ini dilakukan di lapangan kantin wirabraja selama 12 pertemuan dengan rentan waktu pelatihan selama 1 bulan. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian lainnya adalah penelitian ini melakukan lari laun secara bersama-sama untuk meningkatkan hormon yang berhubungan dengan *happiness* pada remaja.

2. METODE

Partisipan dan desain penelitian

Pendekatan kuantitatif digunakan dalam penelitian ini dengan menerapkan metode eksperimen kuasi, yaitu dengan metode *pretest-posttest control group design*. Dalam penelitian ini, peneliti membagi subjek menjadi dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang mendapat perlakuan berbeda. Pada kelompok eksperimen diberikan pelatihan lari laun bersama, sebaliknya untuk kelompok kontrol tidak mendapatkan pelatihan. Pada pelatihan lari laun bersama, kriteria subjek yang peneliti gunakan yaitu remaja akhir yang memiliki usia 18-21 tahun, dimana secara umum usia subjek yang digunakan adalah individu yang memiliki umur sekitar 20 tahun dengan SD 0,615. Pemilihan usia tersebut karena usia remaja merupakan masa yang memegang peranan penting dalam perkembangan seseorang dimana merupakan peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Sedangkan subjek yang peneliti gunakan adalah Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang angkatan 2021. Penelitian ini menggunakan subjek sebanyak 30 orang yang di bedakan menjadi dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Dimana, pada setiap kelompok terdapat 15 subjek yang terdiri dari laki-laki dan perempuan. Pelaksanaan intervensi penelitian dilakukan sebanyak 12 sesi dari tanggal 9-24 Mei 2023.

Prosedur dan pengukuran

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan prosedur berupa wawancara untuk mengetahui bagaimana fenomena yang terjadi di lapangan, dari fenomena tersebut ditemukan bahwa berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan terhadap 4 dari 6 mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang mengalami perasaan bahagia setelah melakukan lari laun bersama (*Jogging*). Setelah melakukan wawancara, peneliti memberikan *informed consent* yang digunakan untuk meminta persetujuan dari subjek. Setelah mendapatkan persetujuan dari subjek, peneliti memberitahukan kepada subjek bahwa data yang mereka isi akan dijamin kerahasiaannya. Selanjutnya, ketika pelatihan telah selesai dilaksanakan selama 12 sesi pertemuan maka subjek akan menerima kompensasi berupa gelang sebagai ucapan terimakasih dari peneliti karena telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

Dimana penelitian ini mengimplementasikan alat ukur yang dirancang oleh Augistiya et.al (2020). *BINGAH-scale* adalah alat ukur yang dikembangkan dari lima aspek *happiness*, yaitu sikap ramah, kepuasan hidup, pola pikir positif, bersikap ceria, dan harga diri positif Argyle & Hills (2002). Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data yang dibuat melalui *google form*. Adapun item yang digunakan sebanyak 21 item dengan menggunakan skala likert. Pada setiap pertanyaan, diberikan empat buah opsi yang telah disediakan yaitu

Tidak Pernah (TP), Kadang-Kadang (KK), Sering (SR), dan Selalu (SL). Pada masing-masing pertanyaan terdapat rentang skor yang berbeda yaitu dari rentang 1-4. Semua item dalam alat ukur ini, telah melalui uji validitas dengan melakukan perhitungan validitas Aiken yang kemudian dapat disimpulkan bahwa seluruh item dinyatakan valid. Reliabilitas alat ukur yang dikembangkan oleh Augustya dkk secara keseluruhan memiliki nilai sebesar $\alpha = .741$ sehingga hasil akhirnya dapat disimpulkan reliabel. Selain secara garis besar, pada alat ukur ini Augustiya dkk juga menyebutkan nilai reliabilitas pada setiap aspek contohnya yaitu pada aspek sikap ramah bernilai $\alpha = .753$, dan aspek ceria $\alpha = .796$.

3. HASIL DAN DISKUSI

Hasil

Berdasarkan hasil yang telah didapatkan dari perhitungan kuesioner yang dibagikan pada dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan juga kelompok eksperimen dengan menggunakan *pre-test* dan *post-test* pada jumlah subjek yang digunakan sebanyak 30 orang subjek yang merupakan Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang angkatan 2021, kemudian dilakukan beberapa uji, yaitu uji analisis deskriptif, *independent sample test*

Hasil dari eksperimen efektivitas lari laun bersama terhadap *happiness* menunjukkan adanya pengaruh secara signifikan terhadap kelompok eksperimen yang diberikan intervensi lari laun bersama terhadap Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang angkatan 2021. Berikut merupakan tabel gambaran rancangan eksperimen dalam penelitian ini.

Tabel 1. Rancangan Eksperimen

Kelompok	Pre-test	Perlakuan	Post-test
Eksperimen	O _{1E}	Pelatihan Lari Laun Bersama & <i>Monthly Planner</i>	O _{2E}
Kontrol	O _{1K}	<i>Monthly Planner</i>	O _{2K}

Sumber: Abdullah Pandang - Ruang Belajar *Youtube*

Berdasarkan tabel diatas, dijelaskan bahwa sebelum melakukan intervensi kedua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen diberikan *pre-test* dan *post-test*. Perlakuan yang berbeda diberikan kepada kelompok eksperimen dan kontrol, yaitu kelompok eksperimen diberikan intervensi berupa lari laun dan juga *monthly planner*, sedangkan untuk kelompok kontrol hanya diberikan *monthly planner*

Tabel 2. Hasil *gain score pre-test* dan *post-test*

No	Kelompok eksperimen		Gain Score	No	Kelompok Kontrol		Gain Score
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>			<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	
1	70	73	3	1	57	56	-1
2	54	61	7	2	61	63	2
3	53	64	11	3	66	53	-13
4	62	62	0	4	51	55	4
5	57	58	1	5	44	47	3
6	75	69	-6	6	52	59	7
7	68	68	0	7	67	72	5
8	62	66	4	8	64	63	-1
9	54	73	19	9	54	52	-2
10	68	72	4	10	74	64	-10
11	57	54	-3	11	65	56	-9
12	63	71	8	12	63	49	-14
13	66	80	14	13	67	67	0
14	65	82	17	14	60	60	0
15	61	80	19	15	65	59	-6

*Keterangan:

(-) Terdapat penurunan Happiness

(+) Terdapat peningkatan Happiness

Berdasarkan Tabel 2 Output yang menjelaskan tentang hasil *Gain score pre-test* dan *post-test* diperoleh hasil yang digunakan untuk melihat adanya peningkatan *Happiness* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah pemberian *treatment*. Hasil *gain score pretest-posttest* digunakan untuk analisis data statistik, berdasarkan uji normalitas didapati nilai sig *pretest-posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol $> 0,05$ maka nilai residual berdistribusi *normal*. Data statistik yang digunakan adalah statistik parametrik, statistik parametrik mengacu pada metode pengolahan data statistik inferensial yang menguji parameter atau ukuran kelompok melalui data sampel. data tersebut berguna untuk melaksanakan uji deskriptif dan independent *sample t-test*

Tabel 3. Hasil analisis statistik deskriptif

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
<i>Happiness</i>	Eksperimen	15	6.5333	7.96301	2.05604
	Kontrol	15	-2.3333	6.59726	1.70340

Berdasarkan Tabel 3 output hasil analisis deskriptif, diperoleh nilai rerata *gainscore Happiness* mahasiswa pada kelompok eksperimen = 6.5333 dan kelompok kontrol = -2.3333. Dapat ditarik kesimpulan bahwa pemberian intervensi berupa lari laun untuk kelompok Eksperimen berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan *Happiness* terhadap Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang angkatan 2021

Tabel 4. *Independent sample t-test*

Independent Samples Test										
Levene's Test for Equality of Variances				t-test for Equality of Means						
95% Confidence Interval of the Difference										
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Happiness	Equal variances assumed	.716	.405	3.321	28	.003	8.86667	2.67000	3.39742	14.33591
	Equal variances not assumed			3.321	27.064	.003	8.86667	2.67000	3.38889	14.34444

Berdasarkan Tabel 4 dari hasil output uji t, Diperoleh nilai signifikansi 0,003 yang lebih kecil dari 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H₀ ditolak dan H_a diterima. pengukuran hasil uji t ini dapat dijelaskan karena terdapatnya perbedaan antara nilai *gain score* terhadap peningkatan hasil *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol mengalami penurunan. perbedaan hasil *gain score* tersebut diperoleh dari hasil analisis yang ada di antara kedua kelompok yang diberikan pelatihan dan *monthly planner*.

Pelaksanaan pelatihan yang diberikan pada kelompok eksperimen dengan metode lari laun dan *monthly planner* dilakukan sebanyak 12 sesi pertemuan dengan rentan waktu selama 1 bulan, peneliti terlibat langsung sebagai *trainer* yang bertanggung jawab untuk membimbing proses pelatihan dari awal sampai akhir. Pengumpulan data *pre-treatment (pre-test) happiness* dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang dibagikan kepada masing-masing anggota kelompok eksperimen dan kontrol.

Sesi 1 dimulai dengan melakukan sesi *opening* dengan kegiatan *building rapport* antara *trainer* dengan subjek, sesi 2 - 11 adalah sesi diberikannya pelatihan kepada subjek, dimana pada sesi 2-11 dilakukannya pelatihan lari laun dengan menggunakan sesi yang berbeda di

setiap pertemuannya . Pada sesi 4 salah satu subjek mengatakan bahwa mereka telah merasakan dampak positif dari lari laun yaitu setelah melakukan lari laun subjek merasa lebih bahagia dari sebelumnya, hasil penelitian yang dilakukan oleh Gu (2022) bahwa individu yang terlibat secara rutin dalam aktivitas fisik dengan durasi yang lebih lama akan meningkatkan perasaan *happiness* mereka. Hal ini juga didukung oleh teori Brockis d dalam bukunya yang berjudul *Future Brain: The 12 Keys to Create Your High-Performance Brain* yang menyatakan bahwa seorang individu yang bahagia adalah individu yang dapat menurunkan hormon kortisol atau hormon stress, berdasarkan hasil penelitian terdahulu mendapati hasil bahwa lari laun dapat meningkatkan hormon *dopamine, serotonin & endorfin*. Selain itu, lari laun dapat menurunkan kadar kortisol dalam tubuh.

Hasil yang di dapatkan pada penelitian ini memiliki kesuaian dengan penelitian yang telah dilaksanakan oleh Jiafeng Gu (2022) bahwa individu yang terlibat secara rutin dalam aktivitas fisik dengan durasi yang lebih lama akan memungkinkan remaja untuk lebih melibatkan diri dalam kebahagiaan sehingga dapat mengurangi kemungkinan terjadinya depresi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Eoudenberg dkk (dalam Nesi, 2022) menjelaskan bahwa terdapat hubungan secara timbal balik antara *happiness* dengan aktivitas fisik yang dilakukan oleh remaja, dimana *happiness* dapat meningkatkan minat dalam melakukan aktivitas fisik dan aktivitas fisik juga berpengaruh terhadap *mood* individu. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dan didukung oleh penelitian sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik berupa lari laun dalam meningkatkan suasana hati (*mood*) pada remaja, dimana hal ini terlihat dari perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test* yang diberikan oleh peneliti dan diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Diskusi

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan antara hasil *pre-test* dan *post-test*. Dimana dari hasil perhitungan *pretest* dan *post-test* dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan dari skor akhir yang diperoleh oleh kelompok eksperimen, sedangkan untuk kelompok kontrol mengalami penurunan. Penelitian ini melanjutkan studi yang telah dilakukan oleh Jiafeng Gu (2022) yang menjelaskan bahwa individu yang terlibat secara rutin dalam aktivitas fisik dengan durasi yang lebih lama akan memungkinkan remaja untuk lebih melibatkan diri dalam *happiness* sehingga dapat mengurangi kemungkinan terjadinya depresi. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Nejadghani (2017) mengatakan bahwa adanya hubungan psikologis antara aktivitas fisik terhadap *happiness* yang berkaitan dengan kepribadian seseorang, dimana individu yang

memiliki kepribadian *ekstrovert* mempunyai hormon *happiness* yang lebih besar dibandingkan kepribadian *neurosis*. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Eudenberg (dalam Nesi, 2022) mengatakan bahwa terdapat hubungan timbal balik antara *happiness* dengan aktivitas fisik remaja, dimana *happiness* dapat meningkatkan keinginan dalam melakukan aktivitas fisik dan aktivitas fisik dapat meningkatkan *mood*. Dari penjelasan diatas dan di dukung oleh beberapa teori yang ada maka, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dalam efektivitas lari laun bersama terhadap *happiness*. Sehingga pelatihan lari laun bersama efektif dilakukan untuk meningkatkan *happiness* pada mahasiswa Psikologi kampus V Universitas Negeri Padang angkatan 2021.

Kelebihan dalam penelitian ini adalah peneliti menggunakan *monthly planner* sebagai salah satu acuan yang digunakan sebagai data pendukung untuk melihat efektifitas lari laun bersama terhadap *happiness*. Selanjutnya, peneliti memberi saran pada penelitian berikutnya untuk dapat menambahkan subjek pelatihan agar hasil penelitian lebih signifikan. Selain itu, penelitian berikutnya disarankan untuk menambah metode, subjek, serta durasi dalam melakukan pelatihan agar hasil penelitian lebih reliabel. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat lebih mengidentifikasi subjek penelitian yang akan dimasukkan ke dalam kelompok kontrol dan juga kelompok eksperimen berdasarkan intensitas olahraga sebelum dilaksanakan pelatihan serta pengkategorian kondisi *happiness* pada setiap subjek karena terdapat kemungkinan bahwa setiap subjek memiliki tingkat *happiness* yang berbeda. Selain itu, untuk teori yang digunakan diharapkan penelitian selanjutnya menggunakan teori yang lebih baik dan relevan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan *lari laun bersama* terbukti efektif dalam meningkatkan tingkat *happiness* atau kebahagiaan pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang angkatan 2021. Hasil analisis data menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen yang mendapatkan intervensi *lari laun bersama* dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi, dengan nilai signifikansi sebesar 0,003 ($< 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa partisipasi dalam kegiatan *lari laun bersama* mampu meningkatkan suasana hati, menumbuhkan perasaan rileks, semangat, serta memperkuat rasa kebersamaan di antara peserta.

Temuan ini mendukung penelitian sebelumnya oleh Gu (2022), Nejadghani (2017), dan Eudenberg (dalam Nesi, 2022) yang menegaskan bahwa aktivitas fisik berperan penting dalam meningkatkan kebahagiaan dan menurunkan risiko depresi. Aktivitas fisik seperti *lari laun bersama* dapat memicu pelepasan hormon endorfin, serotonin, dan dopamin yang berperan dalam menciptakan perasaan positif dan mengurangi stres.

Selain itu, penggunaan *monthly planner* dalam penelitian ini menjadi keunggulan tersendiri karena berfungsi sebagai data pendukung untuk memantau perubahan kebahagiaan peserta secara terstruktur. Oleh karena itu, kegiatan *lari laun bersama* direkomendasikan sebagai salah satu bentuk intervensi sederhana namun efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa dan remaja.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar melibatkan jumlah subjek yang lebih banyak, memperpanjang durasi pelatihan, serta mempertimbangkan variabel lain seperti intensitas olahraga dan kondisi kebahagiaan awal peserta agar hasil penelitian lebih kuat dan reliabel.

DAFTAR REFERENSI

- Argyle, M., & Hills, P. (2002). *The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being*. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1073–1082. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00213-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6)
- Augustya, T., Lestari, A., Budiman, H., Maharani, R., & Anggraini, M. (2020). *The Bingah Scale: A development of the happiness measurement scale in the Sundanese*. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 3(1), 61–70. <https://doi.org/10.15575/jpib.v3i1.6478>
- Chang, Y.-C., Lu, M.-C., Hu, I.-H., Wu, W.-I., & Hu, S.-C. (2017). *Effects of different amounts of exercise on preventing depressive symptoms in community-dwelling older adults: A prospective cohort study in Taiwan*. *BMJ Open*, 7(4), e014256. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-014256>
- Gu, J. (2022). *Physical activity and depression in adolescents: Evidence from China Family Panel Studies*. *Behavioral Sciences*, 12(3), 71. <https://doi.org/10.3390/bs12030071>
- Gu, J. (2022). *Physical activity and depression in adolescents: Evidence from China Family Panel Studies*. *Behavioral Sciences*, 12(3), 71. <https://doi.org/10.3390/bs12030071>
- Hamka, A. S., Yuniarti, K. W., Moordiningsih, & Kim, U. (2015). *Who makes adolescents happy? An explorative study using the indigenous psychology approach*. *Jurnal Indigenous*, 13(2), 19–32. <https://journals.ums.ac.id/index.php/indigenous/article/view/2599/1707>
- Li, J., Huang, Z., Si, W., & Shao, T. (2022). *Association between vigorous physical activity and life satisfaction in adolescents*. *Frontiers in Public Health*, 10, Article 944620. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.944620>

- Meek, W. (2012). *Future brain technology*. Wiley.
<http://psychcentral.com/blog/archives/2006/10/20/future-brain-technology/>
- Nejadghani, A., et al. (2023). Evaluation of social happiness in active and inactive adolescents in coronavirus period. *Journal of the Dow University of Health Sciences (JDUHS)*, 2, Article 1708. <https://doi.org/10.36570/jduhs.2023.2.1708>
- Nejaghani, A. (2017). *The effect of physical activity on changes in happiness levels in people with different personality traits*. *International Journal of Scientific Study*, 5(3), 217–275. <https://doi.org/10.17354/ijssJunel/2017/040>
- Nesi. (2022). *Hubungan aktivitas fisik dengan kebahagiaan pada masa pandemi COVID-19*. *Indonesian Journal of Health Science*, 2(1). <https://doi.org/10.54957/ijhs.v2i1.146>
- Prasetyo, Y. (2013). *Kesadaran masyarakat berolahraga untuk pendidikan kesehatan dan pembangunan nasional*. *Medikora*, 11(2), 219–228. <https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.2819>
- Russel, P., Corbin, C., Cucck, & Pangrazi, B. (1998). *Physical activity for young people*, 3(3).
- Saladin, K. S. (2010). *Anatomy and physiology: The unity of form and function* (5th ed.). McGraw-Hill.
- Steciuk, H., & Zwierno, T. (2015). *Trends in Sport Sciences*, 22(2), 89–94.