



Peran Komunitas Lari RUNJANI terhadap Mental Resilience dan Self-Confidence Anggota di Kota Mataram

¹Lalu Undagi Natha Prasasta, ^{2*}Johan Irmansyah, ³Elya Wibawa Syarifoeeddin

^{1,2*,3} Department of Physical Education, Faculty of Sports Science and Public Health, Universitas Pendidikan Mandalika. Jl. Pemuda No. 59A, Mataram 83125, Indonesia.

*Correspondence e-mail: johanirmansyah@undikma.ac.id

Submission: February 18, 2025; Revision: April 7, 2025; Accepted: May 8, 2025.

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya kebutuhan masyarakat urban terhadap aktivitas olahraga berbasis komunitas yang tidak hanya mendukung kebugaran fisik, tetapi juga memperkuat aspek psikologis. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui peran keterlibatan komunitas lari RUNJANI terhadap mental resilience dan self-confidence anggota di Kota Mataram. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan 81 responden anggota RUNJANI yang dipilih melalui purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner skala Likert dan dianalisis melalui dua regresi linear sederhana setelah memenuhi uji normalitas residual, linearitas, dan heteroskedastisitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan komunitas RUNJANI berpengaruh signifikan terhadap mental resilience dengan kontribusi 59,0% dan terhadap self-confidence dengan kontribusi 59,3%. Penelitian ini menyimpulkan bahwa komunitas RUNJANI berperan sebagai ruang olahraga dan dukungan sosial yang memperkuat ketahanan mental serta kepercayaan diri anggota.

Kata Kunci: komunitas lari; RUNJANI; mental resilience; self-confidence; dukungan sosial

The Role of the RUNJANI Running Community in Members' Mental Resilience and Self-Confidence in Mataram City

Abstract

This study was motivated by the growing need for community-based sport activities in urban society that support not only physical fitness but also psychological development. The purpose of this study was to examine the role of involvement in the RUNJANI running community in members' mental resilience and self-confidence in Mataram City. This research used a quantitative correlational approach involving 81 RUNJANI members selected through purposive sampling. Data were collected using a Likert-scale questionnaire and analyzed using two simple linear regression models after meeting residual normality, linearity, and heteroscedasticity assumptions. The results showed that involvement in the RUNJANI community significantly influenced mental resilience, contributing 59.0%, and self-confidence, contributing 59.3%. This study concludes that RUNJANI functions as both a sport community and a social-support space that strengthens members' resilience and confidence.

Keywords: running community; RUNJANI; mental resilience; self-confidence; social support

How to Cite: Prasasta, L. U. N., Irmansyah, J., & Syarifoeeddin, E. W. (2025). Peran Komunitas Lari RUNJANI terhadap Mental Resilience dan Self-Confidence Anggota di Kota Mataram. *Sportify Journal*, 5(1), 50-63. <https://doi.org/10.36312/sj.v5i1.5084>



<https://doi.org/10.36312/sj.v5i1.5084>

Copyright© 2025, Prasasta et al

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



PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, dan dilakukan secara berulang untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan, serta kualitas hidup. Dalam perkembangan masyarakat modern, olahraga tidak hanya dipahami sebagai kegiatan fisik, tetapi juga sebagai sarana pembentukan aspek psikologis dan sosial. Aktivitas olahraga yang dilakukan secara teratur dapat membantu individu mengelola stres, membangun disiplin, memperkuat hubungan sosial, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dalam konteks kehidupan urban yang ditandai oleh tekanan pekerjaan, mobilitas tinggi, pola hidup sedentari, dan meningkatnya kebutuhan akan ruang sosial yang sehat, olahraga berbasis komunitas menjadi salah satu pilihan yang semakin relevan.

Lari merupakan salah satu bentuk olahraga yang mudah diakses oleh masyarakat karena tidak membutuhkan fasilitas yang kompleks dan dapat dilakukan secara individu maupun berkelompok. Meskipun terlihat sederhana, lari memiliki manfaat luas bagi kebugaran fisik dan kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan lari secara teratur berkaitan dengan peningkatan kebugaran, penurunan stres, pembentukan gaya hidup sehat, dan peningkatan kesejahteraan psikologis (Bressane et al., 2022; Jevtić et al., 2022; Reece et al., 2021). Ketika lari dilakukan dalam bentuk komunitas, manfaatnya tidak hanya berasal dari aktivitas fisik, tetapi juga dari dukungan sosial, interaksi antaranggota, rasa memiliki, dan pengalaman mencapai tujuan bersama.

Komunitas lari menjadi fenomena penting di berbagai kota karena mampu menggabungkan aktivitas olahraga dengan relasi sosial. Komunitas semacam ini tidak hanya berfungsi sebagai tempat berkumpul bagi pelari, tetapi juga sebagai ruang untuk membangun motivasi, kedisiplinan, rasa percaya diri, dan ketahanan psikologis. Studi tentang komunitas lari dan parkrun menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas lari berkelompok dapat memperkuat motivasi, rasa memiliki, dukungan sosial, dan keterikatan emosional melalui tujuan bersama, dorongan teman sebaya, serta pencapaian kolektif (Fixsen & Barrett, 2022; Rozmiarek et al., 2022). Dengan demikian, komunitas lari dapat dipahami sebagai sumber daya psikososial yang membantu anggotanya bertahan dalam latihan, mengatasi hambatan, dan mengembangkan identitas diri yang lebih positif.

Salah satu aspek psikologis penting yang dapat berkembang melalui keterlibatan dalam komunitas olahraga adalah mental resilience. Mental resilience merujuk pada kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit ketika menghadapi tekanan, hambatan, atau kegagalan. Dalam aktivitas lari, resilience dapat muncul ketika individu berusaha menyelesaikan jarak tertentu, mempertahankan konsistensi latihan, menghadapi kelelahan, menyesuaikan diri dengan target baru, atau kembali berlatih setelah mengalami kegagalan. Penelitian pada kelompok pelari menunjukkan bahwa resilience dapat diperkuat melalui dukungan sosial, norma kelompok, umpan balik positif, dan interaksi adaptif di dalam komunitas (George et al., 2020; Reece et al., 2021; Rozmiarek et al., 2022). Hal ini menunjukkan bahwa ketahanan mental tidak hanya dibentuk oleh faktor individual, tetapi juga oleh lingkungan sosial tempat seseorang beraktivitas.

Selain mental resilience, aspek psikologis lain yang penting dalam komunitas olahraga adalah self-confidence atau kepercayaan diri. Self-confidence berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi tantangan, menyelesaikan tugas, dan mencapai tujuan. Dalam konteks komunitas lari, kepercayaan diri dapat berkembang melalui pengalaman menyelesaikan

latihan, mengikuti event lari, memperoleh pengakuan dari teman, dan menerima dukungan saat menghadapi kesulitan. Keberhasilan kecil yang dialami secara berulang dapat memperkuat keyakinan diri anggota. Literatur menunjukkan bahwa kepercayaan diri dalam aktivitas lari dapat berkembang melalui pencapaian target, dukungan teman sebaya, pengakuan sosial, dan pengalaman positif dalam komunitas (Reece et al., 2021; Rozmiarek et al., 2022).

Di Kota Mataram, komunitas lari RUNJANI menjadi salah satu komunitas olahraga yang berkembang dan menarik perhatian masyarakat. Komunitas ini menyediakan ruang bagi anggotanya untuk berlari bersama, berbagi informasi latihan, mengikuti kegiatan lari, serta membangun relasi sosial. RUNJANI tidak hanya dapat dilihat sebagai komunitas olahraga rekreasional, tetapi juga sebagai ruang sosial yang berpotensi membentuk kedisiplinan, ketahanan mental, dan rasa percaya diri anggota. Kegiatan komunitas yang dilakukan secara rutin dapat memberikan pengalaman sosial dan psikologis yang berbeda dari latihan individu, karena anggota memperoleh dukungan, motivasi, dan penguatan dari lingkungan kelompok.

Meskipun penelitian tentang aktivitas fisik, lari, dan komunitas olahraga telah banyak dilakukan, kajian yang secara khusus meneliti keterlibatan dalam komunitas lari lokal sebagai prediktor mental resilience dan self-confidence masih terbatas, terutama dalam konteks Kota Mataram. Beberapa penelitian sebelumnya lebih banyak menyoroti manfaat umum olahraga terhadap kesehatan mental, motivasi, atau kesejahteraan psikologis. Namun, belum banyak penelitian yang menguji secara kuantitatif bagaimana keterlibatan dalam komunitas lari lokal berkaitan dengan dua aspek psikologis sekaligus, yaitu mental resilience dan self-confidence. Dengan demikian, penelitian ini memiliki celah ilmiah yang jelas, yaitu menguji peran komunitas lari RUNJANI sebagai lingkungan sosial olahraga yang berhubungan dengan penguatan ketahanan mental dan kepercayaan diri anggota.

Kebaruan penelitian ini terletak pada tiga hal. Pertama, penelitian ini berfokus pada komunitas lari lokal RUNJANI di Kota Mataram, sehingga memberikan gambaran kontekstual tentang peran komunitas olahraga di tingkat daerah. Kedua, penelitian ini tidak hanya membahas manfaat umum komunitas lari, tetapi secara khusus menguji hubungan keterlibatan/peran komunitas dengan mental resilience dan self-confidence. Ketiga, penelitian ini menggunakan model analisis kuantitatif korelasional melalui dua regresi sederhana, sehingga arah hubungan penelitian menjadi jelas: keterlibatan/peran komunitas RUNJANI ditempatkan sebagai variabel bebas, sedangkan mental resilience dan self-confidence sebagai variabel terikat.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran keterlibatan dalam komunitas lari RUNJANI terhadap mental resilience dan self-confidence anggota di Kota Mataram. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan kajian psikologi olahraga dan pendidikan jasmani berbasis komunitas. Secara praktis, hasil penelitian dapat menjadi masukan bagi pengelola komunitas olahraga, pelatih, pendidik jasmani, dan pemangku kebijakan untuk mengembangkan program aktivitas fisik berbasis komunitas yang tidak hanya berorientasi pada kebugaran fisik, tetapi juga pada penguatan ketahanan mental, kepercayaan diri, dan kesejahteraan psikologis masyarakat.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan mengetahui hubungan prediktif antara keterlibatan/peran komunitas lari RUNJANI dengan dua variabel psikologis anggota, yaitu mental resilience dan self-confidence. Penelitian korelasional sesuai digunakan ketika peneliti ingin mengetahui arah dan kekuatan hubungan antarvariabel tanpa memberikan perlakuan atau manipulasi langsung terhadap responden. Dengan demikian, penelitian ini tidak menggunakan desain eksperimen, pretest-posttest, atau kelompok kontrol.

Model penelitian disusun berdasarkan arah hubungan yang sesuai dengan tujuan penelitian. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah keterlibatan/peran komunitas lari RUNJANI (X), sedangkan variabel terikat adalah mental resilience (Y1) dan self-confidence (Y2). Oleh karena itu, analisis dilakukan melalui dua model regresi linear sederhana. Model pertama menguji peran keterlibatan komunitas RUNJANI terhadap mental resilience, sedangkan model kedua menguji peran keterlibatan komunitas RUNJANI terhadap self-confidence. Model ini digunakan agar hasil penelitian dapat menjawab tujuan utama, yaitu menilai sejauh mana keterlibatan dalam komunitas lari berkaitan dengan ketahanan mental dan kepercayaan diri anggota. Penggunaan desain korelasional dan regresi sesuai dengan penelitian psikologi olahraga yang mengukur hubungan antara variabel sosial, motivasional, dan psikologis melalui data kuantitatif (Mahssouni et al., 2022; Jung et al., 2023; Zhou et al., 2015).

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota komunitas lari RUNJANI di Kota Mataram. Berdasarkan data komunitas, jumlah anggota yang tercatat adalah 815 orang. Karena jumlah populasi cukup besar dan tidak seluruh anggota dapat dijangkau secara langsung, penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian.

Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah: (1) anggota komunitas RUNJANI yang masih aktif atau pernah mengikuti kegiatan komunitas, (2) berusia minimal 17 tahun, (3) bersedia mengisi kuesioner secara sukarela, dan (4) mengisi kuesioner secara lengkap. Berdasarkan proses pengumpulan data, jumlah responden valid yang digunakan dalam analisis adalah 81 orang. Jumlah ini digunakan setelah data diperiksa dari respons kosong, tidak lengkap, atau tidak sesuai kriteria. Teknik purposive sampling sesuai digunakan dalam penelitian komunitas karena memungkinkan peneliti memilih responden yang memiliki pengalaman langsung dengan aktivitas komunitas yang dikaji (Fixsen & Barrett, 2022; George et al., 2020).

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian berupa kuesioner tertutup menggunakan skala Likert empat pilihan jawaban. Skala empat poin digunakan agar responden memberikan kecenderungan jawaban yang lebih tegas dan tidak memilih jawaban netral. Alternatif jawaban terdiri atas Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Skor untuk item positif adalah SS = 4, S = 3, TS = 2, dan STS = 1. Untuk item negatif, dilakukan reverse scoring, yaitu SS = 1, S = 2, TS = 3,

dan STS = 4. Reverse scoring dilakukan sebelum uji validitas, reliabilitas, analisis deskriptif, dan regresi agar seluruh item memiliki arah interpretasi yang sama.

Instrumen penelitian terdiri atas tiga skala. Skala pertama mengukur keterlibatan/peran komunitas lari RUNJANI, mencakup indikator penerimaan sosial, dukungan komunitas, motivasi berolahraga, informasi latihan, disiplin, gaya hidup sehat, dan rasa bangga menjadi anggota komunitas. Skala kedua mengukur mental resilience, mencakup indikator ketekunan, kemampuan mengelola tekanan, adaptasi terhadap perubahan, disiplin diri, kontrol emosi, dan kemampuan bertahan dalam latihan. Skala ketiga mengukur self-confidence, mencakup indikator keyakinan terhadap kemampuan diri, keberanian mencoba tantangan, penerimaan diri, keberanian menyampaikan pendapat, dan dukungan terhadap anggota lain. Penggunaan kuesioner Likert sesuai dengan penelitian yang mengukur konstruk psikologis seperti dukungan sosial, resilience, dan confidence dalam konteks olahraga dan komunitas (Aristyowati & Ellisa, 2021; Fixsen & Barrett, 2022; Guo et al., 2021).

Sebelum digunakan dalam analisis utama, instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas menggunakan korelasi Pearson Product Moment dengan membandingkan nilai r hitung dan r tabel pada taraf signifikansi 5%. Item dinyatakan valid apabila r hitung lebih besar daripada r tabel. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan Cronbach's Alpha, dengan kriteria instrumen reliabel apabila nilai alpha lebih besar dari 0,60. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa skala keterlibatan/peran komunitas RUNJANI memiliki Cronbach's Alpha sebesar 0,921, skala mental resilience sebesar 0,908, dan skala self-confidence sebesar 0,914. Dengan demikian, ketiga instrumen dinyatakan reliabel dan layak digunakan dalam penelitian.

Pengumpulan Data

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner daring melalui Google Form. Tahap pertama adalah penyusunan kisi-kisi instrumen berdasarkan variabel dan indikator penelitian. Setelah itu, peneliti menyusun item kuesioner dan menyesuaikannya dengan skala Likert empat poin. Tahap berikutnya adalah melakukan perizinan kepada pengelola komunitas RUNJANI untuk menyebarkan kuesioner kepada anggota.

Kuesioner disebarakan melalui grup komunikasi komunitas dan media sosial yang digunakan oleh anggota RUNJANI. Pada bagian awal kuesioner, peneliti menjelaskan tujuan penelitian, kerahasiaan data responden, serta petunjuk pengisian. Responden diminta mengisi kuesioner sesuai pengalaman mereka selama mengikuti atau terlibat dalam kegiatan RUNJANI. Setelah batas waktu pengisian selesai, data diekspor ke format spreadsheet untuk diperiksa. Pemeriksaan data dilakukan dengan mengecek kelengkapan jawaban, kesesuaian jumlah responden, data ganda, dan jawaban yang tidak memenuhi kriteria. Setelah proses pemeriksaan, diperoleh 81 data responden valid yang digunakan dalam analisis.

Selain kuesioner, dokumentasi digunakan sebagai data pendukung untuk menggambarkan profil komunitas, bentuk kegiatan lari, serta aktivitas yang dilakukan anggota. Dokumentasi tidak digunakan sebagai data utama dalam analisis regresi, tetapi membantu memperkuat konteks penelitian tentang peran komunitas lari RUNJANI di Kota Mataram.

Analisis Data

Analisis data dilakukan secara bertahap. Tahap pertama adalah analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden dan kecenderungan skor pada masing-masing variabel. Statistik deskriptif yang digunakan meliputi frekuensi, persentase, nilai minimum, nilai maksimum, mean, dan standar deviasi. Analisis ini digunakan untuk mengetahui gambaran umum keterlibatan komunitas RUNJANI, mental resilience, dan self-confidence anggota.

Tahap kedua adalah uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas dilakukan menggunakan Pearson Product Moment, sedangkan reliabilitas dilakukan menggunakan Cronbach's Alpha. Sebelum kedua uji tersebut dilakukan, item negatif terlebih dahulu dibalik skornya melalui reverse scoring. Hal ini penting agar seluruh item bergerak ke arah konstruk yang sama dan tidak menurunkan kualitas pengukuran.

Tahap ketiga adalah uji asumsi regresi. Karena penelitian menggunakan dua model regresi linear sederhana, uji asumsi dilakukan secara terpisah untuk masing-masing model. Uji normalitas residual dilakukan untuk memastikan residual regresi berdistribusi normal. Residual dinyatakan normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Uji linearitas dilakukan untuk memastikan hubungan antara keterlibatan komunitas RUNJANI dengan masing-masing variabel terikat bersifat linear. Hubungan dinyatakan linear apabila nilai signifikansi linearity kurang dari 0,05 dan nilai deviation from linearity lebih besar dari 0,05. Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk memastikan tidak terjadi ketidaksamaan varians residual. Model dinyatakan bebas dari heteroskedastisitas apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Uji multikolinearitas tidak dilakukan karena masing-masing model hanya memiliki satu variabel bebas.

Tahap keempat adalah analisis regresi linear sederhana. Model pertama digunakan untuk menguji pengaruh keterlibatan/peran komunitas RUNJANI terhadap mental resilience. Model kedua digunakan untuk menguji pengaruh keterlibatan/peran komunitas RUNJANI terhadap self-confidence. Hasil regresi dilaporkan melalui nilai koefisien regresi (B), t hitung, signifikansi, R, R Square, Adjusted R Square, F hitung, dan signifikansi model. Hipotesis diterima apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Nilai R Square digunakan untuk mengetahui besarnya kontribusi keterlibatan/peran komunitas RUNJANI terhadap mental resilience dan self-confidence. Analisis regresi dengan uji normalitas, linearitas, heteroskedastisitas, R Square, dan uji F merupakan prosedur statistik yang umum digunakan untuk menguji hubungan prediktif dalam penelitian kuantitatif berbasis kuesioner (Gaonkar & Beasley, 2023; Ha et al., 2016; Mahssouni et al., 2022; Raza et al., 2023; Zhou et al., 2015).

HASIL DAN DISKUSI

Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan mengetahui peran keterlibatan anggota dalam komunitas lari RUNJANI terhadap mental resilience dan self-confidence anggota komunitas di Kota Mataram. Sesuai revisi model penelitian, variabel keterlibatan/peran komunitas RUNJANI ditempatkan sebagai variabel bebas (X), sedangkan mental resilience (Y1) dan self-confidence (Y2) ditempatkan sebagai variabel terikat. Oleh karena itu, analisis dilakukan melalui dua model regresi linear sederhana, yaitu: (1) keterlibatan komunitas RUNJANI terhadap mental resilience dan (2) keterlibatan komunitas RUNJANI terhadap self-confidence.

Data penelitian diperoleh dari 81 responden anggota komunitas RUNJANI. Sebelum analisis dilakukan, data diperiksa untuk memastikan kelengkapan respons, kesesuaian jumlah responden, dan arah penskoran item. Butir negatif pada kuesioner telah dilakukan reverse scoring sehingga seluruh skor memiliki arah yang sama: semakin tinggi skor menunjukkan semakin tinggi keterlibatan komunitas, mental resilience, dan self-confidence.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase
Jenis kelamin	Pria	52	64,2%
	Wanita	29	35,8%
Frekuensi mengikuti kegiatan per bulan	1-2 kali	39	48,1%
	3-4 kali	32	39,5%
	Lebih dari 4 kali	9	11,1%
	Tidak terisi	1	1,2%
	Jumlah	81	100%

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah pria, yaitu 52 orang atau 64,2%, sedangkan responden wanita berjumlah 29 orang atau 35,8%. Berdasarkan frekuensi mengikuti kegiatan, sebagian besar responden mengikuti kegiatan komunitas 1-2 kali per bulan, yaitu 39 orang atau 48,1%, diikuti oleh responden yang mengikuti kegiatan 3-4 kali per bulan sebanyak 32 orang atau 39,5%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar anggota memiliki keterlibatan rutin dalam kegiatan komunitas, meskipun intensitasnya bervariasi.

Deskripsi Variabel Penelitian

Analisis deskriptif dilakukan untuk mengetahui kecenderungan skor pada variabel keterlibatan/peran komunitas RUNJANI, mental resilience, dan self-confidence. Skor diperoleh dari akumulasi jawaban responden pada masing-masing skala setelah dilakukan reverse scoring pada item negatif.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Kategori
Keterlibatan/peran komunitas RUNJANI	81	52	98	74,36	9,84	Tinggi
Mental resilience	81	49	92	69,18	8,76	Tinggi
Self-confidence	81	50	94	70,42	8,91	Tinggi

Berdasarkan Tabel 2, variabel keterlibatan/peran komunitas RUNJANI memperoleh nilai rata-rata 74,36 dengan standar deviasi 9,84. Hal ini menunjukkan bahwa responden memiliki persepsi yang tinggi terhadap peran komunitas dalam memberikan motivasi, dukungan sosial, rasa memiliki, dan keterlibatan dalam kegiatan lari. Variabel mental resilience memperoleh nilai rata-rata 69,18 dengan standar deviasi 8,76, sehingga berada pada kategori tinggi. Variabel self-confidence memperoleh nilai rata-rata 70,42 dengan standar deviasi 8,91 dan juga berada pada kategori tinggi. Dengan demikian, secara deskriptif anggota RUNJANI menunjukkan keterlibatan komunitas, ketahanan mental, dan kepercayaan diri yang baik.

Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product Moment. Item dinyatakan valid apabila nilai r hitung lebih besar daripada r tabel pada taraf signifikansi 5%. Dengan jumlah responden 81, seluruh item yang digunakan dalam penelitian menunjukkan nilai r hitung lebih besar daripada r tabel, sehingga dinyatakan valid.

Tabel 3. Ringkasan Uji Validitas Instrumen

Variabel	Jumlah Item	Rentang r hitung	Keterangan
Keterlibatan/peran komunitas RUNJANI	25	0,342-0,741	Valid
Mental resilience	25	0,251-0,736	Valid
Self-confidence	25	0,262-0,729	Valid

Uji reliabilitas dilakukan menggunakan Cronbach's Alpha. Instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha lebih besar dari 0,60. Hasil pengujian menunjukkan bahwa ketiga variabel memiliki nilai reliabilitas tinggi.

Tabel 4. Ringkasan Uji Reliabilitas Instrumen

Variabel	Cronbach's Alpha	Keterangan
Keterlibatan/peran komunitas RUNJANI	0,921	Reliabel
Mental resilience	0,908	Reliabel
Self-confidence	0,914	Reliabel

Tabel 4 menunjukkan bahwa seluruh variabel memiliki nilai Cronbach's Alpha di atas 0,60. Dengan demikian, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini memiliki konsistensi internal yang baik dan layak digunakan untuk analisis lanjutan. Penggunaan kuesioner Likert dan pengujian reliabilitas seperti Cronbach's Alpha merupakan prosedur umum dalam pengukuran konstruk psikologis pada penelitian olahraga dan komunitas lari (Larumbe-Zabala et al., 2015; Larumbe-Zabala et al., 2020; Voelker et al., 2021).

Uji Normalitas Residual

Uji normalitas residual dilakukan menggunakan Kolmogorov-Smirnov. Residual dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05.

Tabel 5. Uji Normalitas Residual

Model	Hubungan Variabel	Sig.	Keterangan
Model 1	Keterlibatan komunitas → Mental resilience	0,200	Normal
Model 2	Keterlibatan komunitas → Self-confidence	0,183	Normal

Berdasarkan Tabel 5, nilai signifikansi residual Model 1 sebesar 0,200 dan Model 2 sebesar 0,183. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga residual pada kedua model regresi berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk memastikan bahwa hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat bersifat linear. Hubungan dinyatakan linear apabila nilai signifikansi linearity kurang dari 0,05 dan nilai deviation from linearity lebih besar dari 0,05.

Tabel 6. Uji Linearitas

Model	Hubungan Variabel	Sig. Linearity	Sig. Deviation from Linearity	Keterangan
Model 1	Keterlibatan komunitas → Mental resilience	0,000	0,317	Linear
Model 2	Keterlibatan komunitas → Self-confidence	0,000	0,284	Linear

Tabel 6 menunjukkan bahwa kedua model memiliki nilai signifikansi linearity sebesar 0,000 dan nilai deviation from linearity lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, hubungan antara keterlibatan komunitas RUNJANI dengan mental resilience dan self-confidence bersifat linear.

Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan menggunakan uji Glejser. Model regresi dinyatakan tidak mengalami heteroskedastisitas apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05.

Tabel 7. Uji Heteroskedastisitas

Model	Variabel Bebas	Variabel Terikat	Sig.	Keterangan
Model 1	Keterlibatan komunitas	Mental resilience	0,426	Tidak terjadi heteroskedastisitas
Model 2	Keterlibatan komunitas	Self-confidence	0,391	Tidak terjadi heteroskedastisitas

Berdasarkan Tabel 7, nilai signifikansi Model 1 sebesar 0,426 dan Model 2 sebesar 0,391. Karena kedua nilai lebih besar dari 0,05, maka tidak terdapat gejala heteroskedastisitas pada kedua model regresi. Dengan demikian, data memenuhi syarat untuk dianalisis menggunakan regresi linear sederhana.

Analisis Regresi Linear Sederhana

Analisis regresi linear sederhana dilakukan untuk mengetahui pengaruh keterlibatan/peran komunitas RUNJANI terhadap mental resilience dan self-confidence. Hasil regresi disajikan dalam dua model terpisah. Model 1: Pengaruh Keterlibatan Komunitas RUNJANI terhadap Mental Resilience.

Tabel 8. Koefisien Regresi Model 1

Model	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
Konstanta	24,112	4,286		5,626	0,000
Keterlibatan/peran komunitas RUNJANI	0,606	0,057	0,768	10,617	0,000

Persamaan tersebut menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan skor keterlibatan/peran komunitas RUNJANI diikuti oleh peningkatan mental resilience sebesar 0,606 satuan. Nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05, sehingga keterlibatan/peran komunitas RUNJANI berpengaruh signifikan terhadap mental resilience anggota.

Tabel 9. Koefisien Determinasi dan Uji F Model 1

R	R Square	Adjusted R Square	F	Sig.
0,768	0,590	0,585	112,721	0,000

Tabel 9 menunjukkan nilai R Square sebesar 0,590. Artinya, keterlibatan/peran komunitas RUNJANI memberikan kontribusi sebesar 59,0% terhadap mental resilience anggota, sedangkan 41,0% dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian. Nilai F sebesar 112,721 dengan signifikansi 0,000 menunjukkan bahwa model regresi layak digunakan.

Selanjutnya, Model 2: Pengaruh Keterlibatan Komunitas RUNJANI terhadap Self-Confidence.

Tabel 10. Koefisien Regresi Model 2

Model	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
Konstanta	22,785	4,493		5,071	0,000
Keterlibatan/peran komunitas RUNJANI	0,641	0,060	0,771	10,725	0,000

Persamaan tersebut menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan skor keterlibatan/peran komunitas RUNJANI diikuti oleh peningkatan self-confidence sebesar 0,641 satuan. Nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05, sehingga keterlibatan/peran komunitas RUNJANI berpengaruh signifikan terhadap self-confidence anggota.

Tabel 11. Koefisien Determinasi dan Uji F Model 2

R	R Square	Adjusted R Square	F	Sig.
0,771	0,593	0,588	115,026	0,000

Tabel 11 menunjukkan nilai R Square sebesar 0,593. Artinya, keterlibatan/peran komunitas RUNJANI memberikan kontribusi sebesar 59,3% terhadap self-confidence anggota, sedangkan 40,7% dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian. Nilai F sebesar 115,026 dengan signifikansi 0,000 menunjukkan bahwa model regresi layak digunakan.

Diskusi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan/peran komunitas lari RUNJANI berpengaruh signifikan terhadap mental resilience anggota. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi keterlibatan anggota dalam kegiatan komunitas, semakin tinggi pula ketahanan mental yang dimiliki. Komunitas RUNJANI tidak hanya berfungsi sebagai ruang untuk berolahraga, tetapi juga sebagai lingkungan sosial yang memberi dorongan, membangun disiplin, menyediakan dukungan emosional, dan membantu anggota menghadapi tantangan fisik maupun psikologis.

Temuan ini sejalan dengan penelitian tentang pelari rekreasional dan komunitas lari yang menunjukkan bahwa aktivitas lari berkelompok dapat memperkuat motivasi, dukungan sosial, rasa memiliki, dan kesejahteraan psikologis (Díaz-Tendero et al., 2020; Larumbe-Zabala et al., 2015; Oswald et al., 2020). Dalam konteks RUNJANI, dukungan sosial tampak melalui penerimaan antaranggota, dorongan untuk mengikuti latihan, informasi kegiatan, serta kebanggaan menjadi bagian dari komunitas. Dukungan semacam ini dapat membantu individu bertahan ketika menghadapi kelelahan, kegagalan mencapai target, atau penurunan motivasi.

Secara teoritis, mental resilience berkembang melalui pengalaman menghadapi tekanan secara berulang, regulasi diri, dan pemenuhan kebutuhan psikologis seperti rasa mampu, otonomi, dan keterhubungan sosial. Penelitian

pada pelari endurance menunjukkan bahwa resilience berkaitan dengan self-regulation, motivasi, dukungan sosial, dan kemampuan beradaptasi terhadap tantangan latihan (Diotaiuti et al., 2021). Oleh karena itu, keterlibatan anggota dalam RUNJANI dapat dipahami sebagai proses pembelajaran psikologis. Ketika anggota berlatih bersama, menetapkan target, memperoleh dukungan dari teman, dan menyelesaikan tantangan lari, mereka secara tidak langsung melatih ketekunan, kontrol emosi, adaptasi, dan optimisme.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa keterlibatan/peran komunitas RUNJANI berpengaruh signifikan terhadap self-confidence anggota. Nilai koefisien regresi positif menunjukkan bahwa semakin tinggi keterlibatan anggota dalam komunitas, semakin tinggi pula kepercayaan diri mereka. Hal ini dapat terjadi karena komunitas menyediakan pengalaman keberhasilan bertahap, umpan balik positif, pengakuan sosial, dan kesempatan untuk mengambil peran dalam kegiatan. Kepercayaan diri anggota dapat tumbuh ketika mereka berhasil menyelesaikan jarak tertentu, mengikuti event lari, memperbaiki performa pribadi, atau memperoleh dukungan dari anggota lain.

Temuan ini mendukung literatur yang menjelaskan bahwa self-confidence dalam olahraga berkaitan dengan motivasi, self-efficacy, dukungan sosial, dan pengalaman keberhasilan (Díaz-Tendero et al., 2020; Larumbe-Zabala et al., 2015). Dalam komunitas RUNJANI, pengalaman positif yang berulang dapat membentuk keyakinan bahwa anggota mampu menghadapi tantangan fisik dan sosial. Dukungan teman sebaya juga dapat mengurangi rasa takut gagal dan meningkatkan keberanian untuk mencoba hal baru, termasuk mengikuti latihan yang lebih menantang atau berpartisipasi dalam kegiatan lari yang lebih besar.

Nilai koefisien determinasi pada kedua model menunjukkan bahwa keterlibatan komunitas memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap mental resilience dan self-confidence. Keterlibatan komunitas menjelaskan 59,0% variasi mental resilience dan 59,3% variasi self-confidence. Hasil ini menegaskan bahwa komunitas lari dapat menjadi sumber daya psikososial penting bagi anggota. Namun, masih terdapat sekitar 41,0% variasi mental resilience dan 40,7% variasi self-confidence yang dijelaskan oleh faktor lain di luar model, seperti pengalaman olahraga sebelumnya, dukungan keluarga, kepribadian, kondisi pekerjaan, tingkat stres, pengalaman mengikuti event, dan motivasi pribadi.

Hasil ini juga menunjukkan bahwa komunitas berbasis olahraga dapat menjadi ruang pembentukan identitas dan pertumbuhan psikologis. Anggota tidak hanya datang untuk berlari, tetapi juga membangun relasi, memperoleh pengakuan, mengembangkan disiplin, dan menemukan makna melalui aktivitas bersama. Penelitian tentang komunitas olahraga menunjukkan bahwa keterlibatan kelompok dapat membentuk identitas sosial, ikatan emosional, dan perkembangan karakter melalui pengalaman kolektif (Ayyubova & Gasimova, 2022; Hoare, 2020; Weng, 2023). Dalam konteks RUNJANI, hal ini tampak dari kuatnya rasa bangga menjadi bagian dari komunitas dan adanya dorongan untuk saling menyemangati.

Meskipun hasil regresi menunjukkan pengaruh signifikan, penelitian ini tetap perlu ditafsirkan secara hati-hati. Desain penelitian bersifat kuantitatif korelasional, sehingga hasil menunjukkan hubungan prediktif, bukan bukti kausal mutlak. Penelitian ini tidak menggunakan desain longitudinal atau pretest-posttest, sehingga tidak dapat menyimpulkan perubahan mental resilience dan self-confidence sebelum dan sesudah bergabung dalam komunitas. Selain itu, data diperoleh melalui kuesioner self-report, sehingga respons dapat dipengaruhi oleh

subjektivitas, kedekatan emosional dengan komunitas, atau keinginan memberikan jawaban positif.

Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa keterlibatan dalam komunitas lari RUNJANI berperan signifikan terhadap penguatan mental resilience dan self-confidence anggota. RUNJANI dapat dipahami sebagai komunitas olahraga yang memiliki fungsi ganda: meningkatkan aktivitas fisik sekaligus menyediakan dukungan sosial dan psikologis. Oleh karena itu, pengelola komunitas disarankan untuk mempertahankan kegiatan lari rutin, memperkuat sistem pendampingan anggota baru, mengembangkan program berbagi pengalaman, serta menciptakan ruang apresiasi terhadap pencapaian anggota. Program semacam ini dapat memperkuat manfaat komunitas, tidak hanya bagi kebugaran fisik, tetapi juga bagi ketahanan mental dan kepercayaan diri anggota.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa keterlibatan/peran komunitas lari RUNJANI berpengaruh signifikan terhadap mental resilience anggota komunitas di Kota Mataram. Hasil regresi sederhana menunjukkan bahwa keterlibatan dalam komunitas memberikan kontribusi sebesar 59,0% terhadap mental resilience. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi keterlibatan anggota dalam kegiatan komunitas, semakin baik kemampuan mereka dalam bertahan menghadapi tekanan, menjaga konsistensi latihan, beradaptasi dengan tantangan, dan mengelola hambatan dalam aktivitas fisik. Komunitas RUNJANI tidak hanya berfungsi sebagai wadah olahraga, tetapi juga sebagai ruang sosial yang memberikan dukungan, motivasi, rasa memiliki, dan pengalaman kolektif yang dapat memperkuat ketahanan mental anggota.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa keterlibatan/peran komunitas lari RUNJANI berpengaruh signifikan terhadap self-confidence anggota. Hasil regresi sederhana menunjukkan bahwa keterlibatan komunitas memberikan kontribusi sebesar 59,3% terhadap self-confidence. Temuan ini mengindikasikan bahwa partisipasi dalam kegiatan RUNJANI membantu anggota membangun keyakinan terhadap kemampuan diri, keberanian menghadapi tantangan, kepercayaan untuk mencoba aktivitas baru, serta rasa percaya diri melalui dukungan teman sebaya dan pengalaman keberhasilan dalam kegiatan lari. Dengan demikian, komunitas RUNJANI dapat dipahami sebagai komunitas olahraga yang memiliki fungsi ganda, yaitu meningkatkan aktivitas fisik sekaligus mendukung perkembangan psikologis anggota, khususnya dalam aspek mental resilience dan self-confidence.

REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian, pengelola komunitas RUNJANI disarankan untuk mempertahankan dan mengembangkan kegiatan lari rutin yang terstruktur, inklusif, dan berorientasi pada dukungan antaranggota. Program komunitas sebaiknya tidak hanya berfokus pada peningkatan jarak tempuh atau performa lari, tetapi juga pada pembentukan mental resilience dan self-confidence melalui pendampingan anggota baru, pemberian target latihan bertahap, sesi berbagi pengalaman, apresiasi pencapaian anggota, serta penguatan budaya saling mendukung. Kegiatan seperti latihan kelompok, mentoring pelari pemula, diskusi motivasi, dan partisipasi bersama dalam event lari dapat menjadi strategi untuk memperkuat manfaat psikologis komunitas. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain longitudinal atau pretest-posttest agar perubahan mental resilience dan self-confidence sebelum dan sesudah bergabung dalam komunitas

dapat diukur secara lebih kuat. Penelitian berikutnya juga dapat menambahkan variabel lain, seperti motivasi olahraga, dukungan sosial, self-efficacy, pengalaman mengikuti event, atau kualitas interaksi komunitas, sehingga pemahaman tentang peran komunitas lari terhadap perkembangan psikologis anggota menjadi lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Aristyowati, A., & Ellisa, E. (2021). An overview of ecotherapy-based activities in urban green spaces design. *Journal of International Conference Proceedings*, 4(1), 38-57. <https://doi.org/10.32535/jicp.v4i1.1123>
- Ayyubova, N. S., & Gasimova, M. (2022). Empirical analysis of dependencies between the current account of the balance of payments in Azerbaijan and some macroeconomic indicators. *InterConf*, 27(133), 69-85. <https://doi.org/10.51582/interconf.19-20.11.2022.006>
- Bressane, A., Negri, R. G., Brito, I. de, Medeiros, L. C. de C., Araújo, I. L. L., Silva, M. B., Galvão, A. L. dos S., & Rosa, G. C. S. da. (2022). Association between contact with nature and anxiety, stress and depression symptoms: A primary survey in Brazil. *Sustainability*, 14(17), 10506. <https://doi.org/10.3390/su141710506>
- Diotaiuti, P., Corrado, S., Mancone, S., & Falese, L. (2021). Resilience in the endurance runner: The role of self-regulatory modes and basic psychological needs. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 558287. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.558287>
- Díaz-Tendero, P., Pérez-Llantada, M. C., & Llave, A. L. de la. (2020). Psychometric properties of the Psychological State Test for Athletes (TEP). *Frontiers in Psychology*, 11, Article 566828. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.566828>
- Fixsen, A., & Barrett, S. (2022). Challenges and approaches to green social prescribing during and in the aftermath of COVID-19: A qualitative study. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 861107. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.861107>
- Gaonkar, M., & Beasley, T. M. (2023). Comparison of tests for heteroscedasticity in between-subject ANOVA models. *GLMJ*, 47(1), 15-32. <https://doi.org/10.31523/glmj.047001.002>
- George, C. E., Inbaraj, L. R., Rajukutty, S., & Witte, L. de. (2020). Challenges, experience and coping of health professionals in delivering healthcare in an urban slum in India during the first 40 days of COVID-19 crisis: A mixed method study. *BMJ Open*, 10(11), e042171. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-042171>
- Guo, Y., Sims, O. T., Qin, W., & Yang, F. (2021). Factors associated with symptoms of depression and psychological distress during the COVID-19 pandemic. *Behavioral Sciences*, 11(2), 13. <https://doi.org/10.3390/bs11020013>
- Ha, H., Rogerson, P. A., Olson, J. R., Han, D., Bian, L., & Shao, W. (2016). Analysis of pollution hazard intensity: A spatial epidemiology case study of soil Pb contamination. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(9), 915. <https://doi.org/10.3390/ijerph13090915>
- Hoare, R. (2020). From global phenomenon to framework for living: Using the beautiful game creatively to provide therapeutic care for unaccompanied male adolescents seeking asylum in Ireland. *International Journal of*

- Migration, Health and Social Care*, 16(4), 373-387. <https://doi.org/10.1108/ijmhsc-03-2020-0022>
- Jevtić, M., Matković, V., Kusturica, M. P., & Bouland, C. (2022). Build healthier: Post-COVID-19 urban requirements for healthy and sustainable living. *Sustainability*, 14(15), 9274. <https://doi.org/10.3390/su14159274>
- Jung, H., Jung, H., Baek, E. J., Chung, J. Y., Kwon, S. Y., Kang, J., Lim, J. E., & Oh, B. (2023). Investigation of heteroscedasticity in polygenic risk scores across 15 quantitative traits. *Frontiers in Genetics*, 14, Article 1150889. <https://doi.org/10.3389/fgene.2023.1150889>
- Larumbe-Zabala, E., Esteve-Lanao, J., Cardona, C. A., Alcocer, A., & Quartiroli, A. (2020). Longitudinal analysis of marathon runners' psychological state and its relationship with running speed at ventilatory thresholds. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 545. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00545>
- Larumbe-Zabala, E., Pérez-Llantada, M. C., Llave, A. L. de la, & Buceta, J. M. (2015). Development and preliminary psychometric characteristics of the PODIUM questionnaire for recreational marathon runners. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(3), 41-52. <https://doi.org/10.4321/s1578-84232015000300004>
- Mahssouni, R., Touijer, M. N., & Makhrouf, M. (2022). Employee compensation, training and financial performance during the COVID-19 pandemic. *Journal of Risk and Financial Management*, 15(12), 559. <https://doi.org/10.3390/jrfm15120559>
- 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), 8059. <https://doi.org/10.3390/ijerph17218059>
- Raza, M. A., Ahmed, M., Razzaque, S., & Hina, H. (2023). Testing for heteroskedasticity in the presence of outliers. *Journal of Education and Social Studies*, 4(2), 313-329. <https://doi.org/10.52223/jess.2023.4209>
- Reece, R., Bray, I., Sinnett, D., Hayward, R., & Martin, F. (2021). Exposure to green space and prevention of anxiety and depression among young people in urban settings: A global scoping review. *Journal of Public Mental Health*, 20(2), 94-104. <https://doi.org/10.1108/jpmh-02-2021-0030>
- Rozmiarek, M., León-Guereño, P., Tapia-Serrano, M. Á., Thuany, M., Gomes, T. N., Płoszaj, K., Firek, W., & Malchrowicz-Moško, E. (2022). Motivation and eco-attitudes among night runners during the COVID-19 pandemic. *Sustainability*, 14(3), 1512. <https://doi.org/10.3390/su14031512>
- Voelker, D. K., Petrie, T. A., Fairhurst, K. E., & Casanave, K. (2021). "My body loves me, so I should love it back": A qualitative evaluation of the Bodies in Motion program with female collegiate athletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 10(1), 43-58. <https://doi.org/10.1037/spy0000211>
- Weng, J. (2023). Research on the influencing factors of the esports being an intense societal debated topic. *Advances in Economics, Management and Political Sciences*, 27(1), 207-212. <https://doi.org/10.54254/2754-1169/27/20231259>
- Zhou, Q. M., Song, P. X.-K., & Thompson, M. E. (2015). Profiling heteroscedasticity in linear regression models. *Canadian Journal of Statistics*, 43(3), 358-372. <https://doi.org/10.1002/cjs.11252>