Jurnal Olahraga Kebugaran dan Rehabilitasi (JOKER)
E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927
https://jhs.unsika.ac.id/index.php/joker/index
DOI: https://doi.org/10.35706

Kesehatan Mental Komunitas Bersepeda di Kabupaten Tangerang

Maylida Tova Divo[1], Qory Jumrotul 'Aqobah[1*], Dikdik Najmu Ramadan[1]
[1]Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

Submitted: 04-10-2026; Accepted: 21-10-2026; Published: 31-10-2026

*Email Korespondensi: qoryaqobah@untirta.ac.id

ABSTRAK

Kelompok usia produktif layak mendapat perhatian dalam hal kesehatan mental sebab mereka berhadapan dengan beban studi, pekerjaan, dan tuntutan sosial. Bersepeda bersama komunitas memadukan aktivitas fisik dengan interaksi sosial sehingga berpotensi menjaga kesehatan mental, namun data pengukuran gejala depresi, kecemasan, dan stres pada anggota komunitas bersepeda di Kabupaten Tangerang masih jarang dipublikasikan. Studi ini bertujuan memaparkan tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada anggota komunitas bersepeda di Kabupaten Tangerang. Pendekatan yang dipakai adalah kuantitatif dengan rancangan deskriptif. Partisipan berjumlah 30 anggota aktif komunitas bersepeda berusia 20–30 tahun, dipilih melalui purposive sampling dengan syarat telah menjadi anggota sekurang-kurangnya tiga bulan dan bersepeda minimal sebulan sekali. Pengumpulan data memakai kuesioner Depression Anxiety Stress Scale 42 butir, lalu diolah secara deskriptif melalui skor, frekuensi, persentase, rerata, nilai terendah dan tertinggi, serta simpangan baku. Temuan memperlihatkan bahwa depresi, kecemasan, dan stres anggota komunitas bersepeda tersebar dari kategori normal sampai sangat berat; mayoritas responden termasuk kategori normal, sedangkan sisanya berada pada kategori ringan hingga sangat berat. Disimpulkan bahwa bersepeda bersama komunitas dapat berperan sebagai faktor pelindung bagi kesehatan mental, tetapi tidak menjamin anggotanya bebas dari gejala depresi, kecemasan, dan stres, sebab kondisi tersebut turut dipengaruhi oleh pekerjaan, pendidikan, keluarga, dan ekonomi. Hasil ini dapat dijadikan landasan untuk merancang program promosi kesehatan mental yang bertumpu pada aktivitas fisik dan komunitas.
Kata kunci: Kesehatan mental, Bersepeda, Aktivitas fisik, DASS-42

ABSTRACT

Young adults warrant attention in terms of mental health because they contend with academic, work-related, and social demands. Cycling with a community blends physical activity and social interaction, which may help safeguard mental health, yet data on depression, anxiety, and stress symptoms among cycling community members in Tangerang Regency remain scarce. This study sought to describe the levels of depression, anxiety, and stress among cycling community members in Tangerang Regency. A quantitative approach with a descriptive design was applied. Participants were 30 active cycling community members aged 20–30 years, recruited through purposive sampling, who had belonged to their community for at least three months and ridden at least once a month. The 42-item Depression Anxiety Stress Scale was used to collect data, which were then processed descriptively through scores, frequencies, percentages, means, lowest and highest values, and standard deviations. The findings showed that depression, anxiety, and stress among members ranged from the normal to the extremely severe category; most respondents fell in the normal category, while the remainder were in the mild to extremely severe categories. It is concluded that cycling with a community can serve as a protective factor for mental health, but it does not ensure members are free from depression, anxiety, and stress symptoms, since these conditions are also shaped by work, education, family, and economic circumstances. The results may serve as a foundation for designing mental health promotion programs built on physical activity and community involvement.
Keywords: *Mental health, Cycling, Physical activity, DASS-42*

Jurnal Olahraga Kebugaran dan Rehabilitasi (JOKER)
E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927
https://jhs.unsika.ac.id/index.php/joker/index
DOI: https://doi.org/10.35706

PENDAHULUAN

Kesehatan mental dipahami sebagai keadaan sejahtera yang membuat seseorang sanggup menghadapi tekanan kehidupan dan menjalankan fungsinya secara produktif (World Health Organization, 2025). Persoalan ini menjadi sorotan dunia sebab gangguan kesehatan mental bisa menimpa siapa pun, apa pun usia dan latar sosialnya. Di Indonesia, kira-kira 2% penduduk yang berumur lebih dari 15 tahun mengalami gangguan kesehatan mental, misalnya depresi dan kecemasan (Novarina, 2024). Angka tersebut menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental tidak lagi terbatas pada kalangan tertentu, tetapi berpeluang menyentuh semua lapisan masyarakat, tidak terkecuali usia produktif. Terganggunya kondisi psikologis juga memengaruhi sisi kehidupan nonemosional; kajian terdahulu mendapati bahwa kesehatan mental sangat terkait dengan kemampuan dan produktivitas seseorang dalam menjalani aktivitas harian (Setiawan & Soraya, 2020). Karena itu, gangguan kesehatan mental dapat menurunkan mutu hidup dan produktivitas secara luas sehingga persoalannya bukan hanya individual, melainkan juga sosial. Salah satu langkah pencegahan yang dianjurkan dan relatif mudah dilakukan ialah berolahraga dan beraktivitas fisik secara teratur (Aqobah et al., 2025).

Aktivitas fisik yang rutin terbukti dapat mengurangi risiko gangguan psikologis serta memperbaiki suasana hati (World Health Organization, 2024a; White, 2024; Singh et al., 2023). Bersepeda termasuk bentuk aktivitas fisik yang digemari banyak orang. Irawan (2021) melaporkan adanya korelasi yang signifikan antara seberapa sering anggota klub gowes bersepeda dan tingkat kebugaran jasmani mereka. Nurfauzi (2021) juga mendapati kenaikan volume oksigen maksimal pada anggota komunitas sepeda yang berlatih teratur, yang menandakan manfaat fisiologis yang dapat diukur. Di luar manfaat jasmani, bersepeda bersama komunitas memberi manfaat psikologis lewat dukungan sosial dan rasa kebersamaan antaranggota, seperti terungkap dalam kajian tentang makna kebahagiaan pada kegiatan bersepeda berkelompok (Listiawan, 2025). Perpaduan manfaat fisik dan psikologis ini membuat bersepeda sangat berpotensi menjadi faktor pelindung kesehatan mental, karena selain memperbaiki kondisi tubuh, kegiatan ini turut memperluas jejaring sosial pelakunya (Fauziah, 2025). Mengingat potensi itu, perlu dipahami sejauh mana manfaat tersebut benar-benar dirasakan anggota komunitas bersepeda, terutama dalam konteks komunitas yang tumbuh di wilayah tertentu.

Berkembangnya bersepeda sebagai gaya hidup juga ditopang oleh kebijakan keolahragaan nasional yang mendorong pembinaan olahraga rekreasi dan komunitas olahraga di berbagai daerah (Kemenpora, 2011). Kabupaten Tangerang merupakan salah satu wilayah yang memperlihatkan perkembangan itu, dengan sedikitnya empat komunitas bersepeda aktif yang rutin berkegiatan, yaitu Viper Cycling Community, BSD Cycling Community, Lollipop Cycling Club, dan Selitangs. Keempatnya secara berkala menggelar gowes bersama dan fun ride, sehingga bersepeda menjadi bagian dari gaya hidup aktif warga sekitar.

E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927
https://jhs.unsika.ac.id/index.php/joker/index
DOI: https://doi.org/10.35706

Gejala ini sejalan dengan arah perkembangan komunitas sepeda masa kini, yang cenderung berubah menjadi kelompok sosial dengan identitas bersama yang menguatkan solidaritas anggotanya (Asan et al., 2023). Adanya beragam komunitas dengan karakter dan lokasi berbeda memperlihatkan bahwa bersepeda tidak lagi sebatas olahraga perorangan, tetapi telah menjadi fenomena sosial yang melibatkan banyak orang dan berlangsung terus-menerus. Dengan tingkat partisipasi sebesar itu, kondisi kesehatan mental anggotanya secara umum perlu dipahami, terlebih karena kegiatan ini menuntut interaksi sosial yang intens dan rutin antaranggota dari berbagai komunitas di wilayah tersebut.

Guna menegaskan urgensi masalah, peneliti melakukan observasi pendahuluan pada Mei 2026 terhadap sepuluh anggota Viper Cycling Community lewat wawancara singkat dan pengamatan langsung saat gowes rutin. Observasi itu menunjukkan enam dari sepuluh responden pernah merasa lelah secara emosional karena beban kerja atau kegiatan akademik, tetapi mereka juga mengatakan bahwa bersepeda bersama komunitas membuat mereka lebih tenang dan memperoleh dukungan sosial dari sesama anggota. Keragaman kondisi psikologis pada observasi pendahuluan ini menandakan perlunya pengukuran yang lebih sistematis untuk menggambarkan kesehatan mental anggota komunitas secara menyeluruh, bukan sekadar bertumpu pada kesan di lapangan.

Rentang usia 20 sampai 30 tahun sengaja dipilih sebagai fokus penelitian. Dari sisi psikologi, rentang ini tergolong tahap emerging adulthood, yakni masa peralihan dari ketergantungan di masa remaja menuju kehidupan dewasa yang lebih mandiri, yang diwarnai pencarian jati diri, penentuan arah karier, dan pembentukan relasi interpersonal yang lebih matang (Arnett, 2000). Berdasarkan data awal dari 30 responden, kelompok usia 20-30 tahun merupakan kelompok umur terbanyak dalam komunitas, sebagaimana tampak pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi usia anggota komunitas bersepeda pada data awal (n = 100)

Usia	**Frekuensi (n)**	**Persentase (%)**
20–30 tahun	30	100
Total	**30**	**100**

Sumber: data awal peneliti.

Atas dasar itu, kelompok usia 20-30 tahun dinilai tepat dan relevan sebagai fokus kajian kesehatan mental komunitas bersepeda. Kelompok ini juga termasuk usia produktif yang berperan penting bagi keberlangsungan ekonomi dan sosial masyarakat, sehingga gangguan kesehatan mental di dalamnya berpotensi berdampak lebih luas daripada kelompok usia lain, sebagaimana ditunjukkan oleh temuan bahwa kesehatan mental berkaitan erat dengan kompetensi dan produktivitas seseorang (Setiawan & Soraya, 2020).

E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927
https://jhs.unsika.ac.id/index.php/joker/index
DOI: https://doi.org/10.35706

Walaupun manfaat bersepeda bagi kebugaran jasmani sudah banyak dibuktikan secara kuantitatif, studi yang secara spesifik mengukur kesehatan mental anggota komunitas bersepeda masih sangat sedikit. Kajian tentang komunitas bersepeda yang tersedia lebih banyak menyoroti aspek sosial dan identitas kelompok (Asan et al., 2023; Listiawan, 2025), tanpa menilai kesehatan mental dengan instrumen psikometrik yang baku. Dari penelusuran yang dilakukan, belum ditemukan studi yang khusus mengukur tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada anggota komunitas bersepeda di Kabupaten Tangerang. Celah ini memperlihatkan bahwa kajian bersepeda cenderung terpisah antara pendekatan kesehatan fisik dan pendekatan sosial, dan jarang ada yang menjembatani keduanya melalui pengukuran langsung kesehatan mental. Padahal, mengingat partisipasi puluhan hingga ratusan anggota di empat komunitas sekaligus, pemahaman tentang kesehatan mental mereka penting untuk mendukung pencegahan dini gangguan psikologis pada usia produktif. Oleh sebab itu, dibutuhkan studi yang secara khusus menutup celah tersebut secara empiris dan terukur.

Dengan demikian, bersepeda bersama komunitas berpotensi besar menjadi faktor pelindung kesehatan mental, tetapi gambaran empiris yang terukur mengenai kesehatan mental anggota komunitas bersepeda di Kabupaten Tangerang masih minim. Untuk mengisi celah itu, penelitian ini mengukur kesehatan mental anggota komunitas bersepeda melalui tiga indikator, yaitu depresi, kecemasan, dan stres, menggunakan Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS-42) buatan Lovibond & Lovibond (1995) yang telah diadaptasi serta diuji validitas dan reliabilitasnya di Indonesia (Muttaqin & Ripa, 2021). Pemakaian instrumen yang telah banyak teruji ini diharapkan menghasilkan data yang akurat dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Penelitian memakai metode kuantitatif deskriptif sesuai kaidah metodologis yang lazim (Sugiyono, 2023), sehingga dapat menyajikan potret kondisi kesehatan mental yang jelas dan terukur. Diharapkan studi ini menyumbang bukti empiris bagi pengetahuan tentang kesehatan mental komunitas olahraga sekaligus menjadi masukan bagi pengurus komunitas dalam menyusun kegiatan yang menunjang kesejahteraan psikologis anggotanya. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran tingkat kesehatan mental anggota komunitas bersepeda di Kabupaten Tangerang.

METODE

Jenis Penelitian

Studi ini tergolong penelitian kuantitatif berancangan deskriptif (Sugiyono, 2023) dengan tujuan memaparkan tingkat depresi, kecemasan, dan stres anggota komunitas bersepeda di Kabupaten Tangerang.

Populasi dan Sampel

Populasi terdiri atas anggota aktif komunitas bersepeda di Kabupaten Tangerang. Sebanyak 30 responden terpilih melalui purposive sampling berdasarkan kriteria: (1) berumur 20–30 tahun, baik laki-

E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927
https://jhs.unsika.ac.id/index.php/joker/index
DOI: https://doi.org/10.35706

laki maupun perempuan; (2) anggota aktif komunitas bersepeda di Kabupaten Tangerang; (3) sudah menjadi anggota sekurang-kurangnya tiga bulan; dan (4) mengikuti kegiatan bersepeda paling sedikit sekali tiap bulan.

Instrumen

Alat ukur yang digunakan ialah DASS-42 rancangan Lovibond & Lovibond (1995), yang validitas dan reliabilitasnya sudah diuji dalam konteks Indonesia (Muttaqin & Ripa, 2021). Instrumen ini juga pernah dipakai pada mahasiswa di Indonesia (Komariah et al., 2023). Alat ini memuat 42 butir yang mencakup tiga dimensi, yakni depresi, kecemasan, dan stres, dengan 14 butir pada tiap dimensi. Jawaban tiap butir diberikan pada skala 0 (sama sekali tidak sesuai dengan saya) hingga 3 (sangat sesuai dengan saya atau sangat sering). Skor setiap dimensi dijumlahkan lalu digolongkan ke dalam kategori normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat berdasarkan Tabel 2.

Tabel 2. Kategori skor DASS-42 pada tiap dimensi

Kategori	Depresi	Kecemasan	Stres
Normal	0–9	0–7	0–14
Ringan	10–13	8–9	15–18
Sedang	14–20	10–14	19–25
Berat	21–27	15–19	26–33
Sangat berat	≥28	≥20	≥34

Sumber: Lovibond & Lovibond (1995). Skor merupakan jumlah mentah butir DASS-42.

Teknik Pengumpulan Data

Data diperoleh dari anggota aktif komunitas bersepeda di Kabupaten Tangerang yang memenuhi kriteria sampel.

Analisis Data

Data dianalisis dengan statistik deskriptif, yaitu skor, rerata, simpangan baku, nilai minimum dan maksimum, frekuensi, serta persentase, guna menggambarkan tingkat depresi, kecemasan, dan stres responden.

HASIL dan PEMBAHASAN

Hasil dan Pembahasan

Tingkat Depresi

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa tingkat depresi anggota komunitas sepeda di Kabupaten Tangerang beragam, dari kategori normal sampai sangat berat menurut pengukuran DASS-42. Apabila mayoritas responden berada pada kategori normal atau ringan, hal itu mengindikasikan bahwa sebagian besar anggota memiliki kondisi psikologis yang relatif baik terkait depresi. Akan tetapi,

E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927
https://jhs.unsika.ac.id/index.php/joker/index
DOI: https://doi.org/10.35706

bila masih ada responden pada kategori sedang, berat, atau sangat berat, itu menandakan bahwa bersepeda belum sepenuhnya meniadakan risiko timbulnya gejala depresi, sebab kesehatan mental dipengaruhi banyak faktor, baik dari dalam diri individu maupun lingkungannya.

Hasil ini sejalan dengan berbagai studi yang menyatakan bahwa aktivitas fisik, termasuk bersepeda, berdampak baik bagi kesehatan mental. Aktivitas fisik yang teratur dapat memicu keluarnya endorfin, serotonin, dan dopamin, yaitu zat yang berperan memperbaiki suasana hati, meredakan stres, dan menekan gejala depresi. Di samping manfaat fisiologis, bersepeda dalam komunitas turut menumbuhkan interaksi sosial yang memperkuat rasa keterikatan, dukungan sosial, dan hubungan interpersonal yang positif. Unsur-unsur ini diketahui bertindak sebagai pelindung terhadap munculnya depresi (World Health Organization, 2024b).

Selain faktor biologis, komunitas bersepeda menjadi tempat bagi anggotanya untuk saling berinteraksi, bertukar cerita, dan memperoleh dukungan emosional. Dukungan sosial merupakan unsur penting dalam menjaga kesehatan mental, sebab individu yang memiliki jejaring sosial yang baik umumnya lebih lentur dalam menghadapi tekanan hidup dibandingkan mereka yang terisolasi secara sosial. Dengan begitu, bersepeda berkelompok tidak hanya menambah kebugaran jasmani, tetapi juga menguatkan sisi psikologis lewat interaksi sosial dalam komunitas.

Temuan tersebut didukung oleh meta-analisis yang mendapati bahwa orang yang memenuhi pedoman aktivitas fisik cenderung lebih kecil kemungkinannya mengalami depresi dibanding orang yang tidak aktif; peningkatan aktivitas yang kecil pun terbukti bermanfaat menurunkan risiko depresi. (Pearce et al., 2022) Selain itu, tinjauan sistematis terkini menyebutkan bahwa aktivitas fisik kemungkinan memiliki hubungan kausal dengan berkurangnya kejadian depresi dan kecemasan, sehingga layak dipertimbangkan sebagai pendekatan promotif dan preventif untuk menjaga kesehatan mental (Wanjau et al., 2023). Meta-analisis atas 41 studi juga melaporkan bahwa latihan fisik efektif mengurangi gejala depresi, dengan efek besar pada latihan yang diawasi, dan para penulisnya menganjurkan latihan terbimbing atau berkelompok berintensitas sedang (Heissel et al., 2023).

Bagi komunitas bersepeda di Kabupaten Tangerang, hasil ini mengisyaratkan bahwa bersepeda dapat dimanfaatkan sebagai sarana promosi kesehatan mental. Kegiatan bersepeda yang terjadwal dapat dipadukan dengan edukasi kesehatan mental, skrining psikologis sederhana, dan aktivitas yang menguatkan dukungan sosial antaranggota. Upaya demikian diharapkan bukan hanya menambah kebugaran, melainkan juga membantu mencegah munculnya gejala depresi pada anggota komunitas.

Tingkat Kecemasan

Hasil kajian memperlihatkan bahwa tingkat kecemasan anggota komunitas sepeda di Kabupaten Tangerang tersebar pada setiap kategori DASS-42, mulai dari normal, ringan, sedang, berat, sampai sangat berat. Apabila sebagian besar peserta tergolong normal atau ringan, itu berarti mayoritas anggota mengalami kecemasan yang cukup rendah sehingga masih dapat menjalani aktivitas harian dengan baik.

E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927
https://jhs.unsika.ac.id/index.php/joker/index
DOI: https://doi.org/10.35706

Meski begitu, keberadaan responden pada kategori sedang hingga sangat berat menunjukkan bahwa sebagian anggota masih mengalami kecemasan pada tingkat tertentu dan perlu mendapat perhatian lebih.

Kecemasan merupakan respons emosional yang muncul saat seseorang menghadapi situasi yang dirasa mengancam atau tidak menentu. Kondisi ini ditandai oleh rasa khawatir yang berlebihan, sulit memusatkan perhatian, gelisah, serta gejala fisik seperti jantung berdebar cepat, otot tegang, dan gangguan tidur. Dalam keseharian, kecemasan dapat dipicu banyak hal, misalnya tuntutan pekerjaan, persoalan keuangan, situasi keluarga, tekanan sosial, atau pengalaman pribadi. Maka, tingkat kecemasan seseorang tidak hanya ditentukan oleh aktivitas fisik yang dijalaninya, tetapi juga oleh faktor psikologis dan kondisi lingkungannya.

Bersepeda secara teratur dapat membantu menurunkan kecemasan. Ketika berolahraga, tubuh melepaskan lebih banyak endorfin, serotonin, dan neurotransmiter lain yang mengatur suasana hati dan meredam respons tubuh terhadap stres. Aktivitas fisik juga membantu mengendurkan ketegangan tubuh sehingga seseorang merasa lebih rileks seusai berolahraga. Sejumlah riset menunjukkan bahwa orang yang lebih aktif secara fisik cenderung lebih kecil kemungkinannya mengalami gangguan kecemasan daripada orang yang kurang bergerak (Wanjau et al., 2023).

Dari sisi psikososial, bersepeda dalam komunitas memberi keuntungan yang amat berharga. Interaksi selama bersepeda memberi kesempatan bagi anggota untuk berbagi pengalaman, saling memberi dukungan emosional, dan menjalin relasi sosial yang positif. Dukungan sosial tersebut dapat menumbuhkan rasa aman, mengurangi kesepian, dan membantu individu menghadapi tekanan hidup secara lebih efektif. Lingkungan sosial yang suportif dikenal sebagai salah satu faktor pelindung yang mampu menurunkan kecemasan.

Banyak studi pula yang menunjukkan kaitan antara aktivitas fisik dan berkurangnya risiko kecemasan. Sebuah meta-analisis atas beberapa studi kohort internasional mendapati bahwa peningkatan aktivitas fisik hingga memenuhi rekomendasi Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) berhubungan dengan turunnya risiko kecemasan. Manfaat terbesar tercapai pada tingkat aktivitas sedang, sedangkan penambahan aktivitas yang berlebihan belum tentu memberi manfaat berarti. Hal ini mengisyaratkan bahwa berolahraga teratur dengan intensitas yang sesuai lebih efektif menjaga kesehatan mental daripada beraktivitas terlalu berat atau tidak teratur (Li et al., 2025).

Tingkat Stres

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres anggota komunitas bersepeda di Kabupaten Tangerang beragam pada setiap kategori, dari normal, ringan, sedang, berat, hingga sangat berat menurut DASS-42. Bila mayoritas responden berada pada kategori normal atau ringan, itu menunjukkan bahwa sebagian besar anggota cukup mampu mengelola tekanan dalam kehidupan sehari-

E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927
https://jhs.unsika.ac.id/index.php/joker/index
DOI: https://doi.org/10.35706

hari. Sebaliknya, adanya responden pada kategori sedang hingga sangat berat menandakan masih ada anggota yang mengalami tekanan psikologis dan perlu perhatian lebih.

Stres adalah respons wajar terhadap tuntutan atau tekanan yang dirasa melampaui kemampuan seseorang untuk menanganinya. Dalam keseharian, pemicu stres dapat berasal dari banyak bidang, antara lain tuntutan kerja, kegiatan belajar, persoalan keuangan, relasi sosial, hingga masalah keluarga. Karena itu, walaupun seseorang rajin berolahraga, ia tidak otomatis terbebas dari stres. Kondisi mental dibentuk oleh interaksi berbagai faktor biologis, psikologis, dan sosial yang saling terkait.

Bersepeda secara rutin dapat menjadi strategi yang efektif untuk menurunkan stres. Saat beraktivitas fisik, tubuh memproduksi lebih banyak endorfin dan sejumlah neurotransmiter yang berperan menimbulkan rasa nyaman, memperbaiki suasana hati, dan membantu meredam reaksi fisiologis terhadap stres. Bersepeda juga memberi kesempatan untuk sejenak melepaskan diri dari rutinitas yang menekan sehingga pikiran menjadi lebih tenang. Sejumlah studi mengungkapkan bahwa aktivitas fisik rekreasional berhubungan secara konsisten dengan berkurangnya stres psikologis dan meningkatnya kesejahteraan mental (Teychenne et al., 2026). Sebuah tinjauan sistematis dan meta-analisis jaringan pada mahasiswa melaporkan bahwa latihan fisik berkaitan dengan membaiknya depresi, kecemasan, dan stres, dengan efek komparatif paling kuat terhadap stres ditemukan pada latihan aerobik, walau heterogenitas antarstudi tinggi (Zhao et al., 2026).

Kelebihan lain bersepeda dalam komunitas ialah terbentuknya interaksi sosial selama kegiatan. Anggota tidak hanya berolahraga bersama, tetapi juga bertukar pengalaman, saling menyemangati, dan membina hubungan sosial yang positif. Dukungan sosial adalah salah satu pelindung penting saat menghadapi tekanan hidup. Individu yang merasa diterima dan didukung lingkungan sosialnya umumnya memiliki keterampilan koping yang lebih baik sehingga lebih sanggup mengelola stres daripada mereka yang tidak punya jejaring sosial yang kuat.

Di luar aspek sosial, bersepeda di ruang terbuka memberi manfaat tambahan bagi kesehatan mental. Berada di alam, menghirup udara segar, dan merasakan suasana yang semarak dapat membantu meredakan kelelahan mental dan menambah rasa santai. Sebuah tinjauan cakupan atas 87 studi menunjukkan bahwa intervensi bersepeda berkaitan dengan membaiknya suasana hati, gejala depresi, dan keterhubungan sosial, dengan hasil terkuat pada intervensi luar ruangan yang dilakukan dalam beberapa sesi (Schuck et al., 2026).

Gambaran Umum Kesehatan Mental

Hasil kajian menunjukkan kondisi umum kesehatan mental anggota komunitas sepeda di Kabupaten Tangerang cukup beragam. Berdasarkan DASS-42, status kesehatan mental responden terdistribusi pada kategori normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat pada tiga aspek, yaitu depresi, stres, dan kecemasan. Keragaman ini menunjukkan bahwa kondisi kesehatan mental tiap anggota berbeda dan dipengaruhi berbagai faktor, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan.

E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927
https://jhs.unsika.ac.id/index.php/joker/index
DOI: https://doi.org/10.35706

Apabila mayoritas responden berada pada kategori normal atau ringan, dapat dikatakan bahwa sebagian besar anggota memiliki kesehatan mental yang cukup baik dan mampu mengendalikan tekanan psikologis sehari-hari, sehingga gejala depresi, stres, dan kecemasannya rendah. Namun, bila masih ada responden pada kategori sedang sampai sangat berat, berarti sebagian anggota masih bergulat dengan persoalan kesehatan mental yang perlu diperhatikan. Singkatnya, komunitas sepeda tidak dapat dianggap melindungi anggotanya sepenuhnya dari gangguan kesehatan mental, sekalipun kegiatannya banyak manfaat.

Kesehatan mental ialah keadaan ketika seseorang menyadari kemampuannya, sanggup menghadapi tekanan sehari-hari, bekerja secara produktif, dan berkontribusi bagi lingkungannya. Oleh sebab itu, kesehatan mental tidak cukup diukur dari ada tidaknya gangguan psikologis, tetapi juga dari kemampuan individu menyesuaikan diri terhadap berbagai perubahan dan tantangan hidup. Aktivitas fisik hanyalah salah satu unsur yang membantu menjaga keadaan ini, bukan satu-satunya penentu. Dukungan keluarga, interaksi sosial, kondisi keuangan, beban pekerjaan, kualitas tidur, dan kemampuan mengelola emosi pun berpengaruh nyata terhadap kesehatan mental seseorang.

Rutinitas bersepeda membawa banyak manfaat bagi kesehatan mental. Secara fisiologis, bersepeda dapat menambah produksi endorfin, serotonin, dan dopamin yang membantu memperbaiki suasana hati, meredakan ketegangan, dan menimbulkan rasa nyaman setelah berolahraga. Bersepeda juga berguna untuk memperbaiki kualitas tidur, menambah kebugaran, dan mengurangi kelelahan mental. Seluruhnya berkontribusi mengurangi peluang munculnya gejala depresi, stres, atau kecemasan. Beragam tinjauan sistematis menyimpulkan bahwa aktivitas fisik waktu luang berkaitan secara konsisten dengan membaiknya kesehatan mental dan berkurangnya gangguan psikologis. Penelitian pada para pesepeda juga melaporkan hubungan positif yang signifikan antara alasan bersepeda, terutama untuk bepergian dan relaksasi, dan tingkat kesejahteraan psikologis (Tapşın et al., 2025).

Di samping manfaat jasmani, adanya komunitas sepeda memberi nilai sosial. Kegiatan yang dilakukan bersama membuka peluang bagi anggota untuk berinteraksi, berbagi pengalaman, saling memberi dukungan emosional, dan menjalin hubungan positif. Solidaritas dan dukungan sosial itu dapat memperkuat rasa keterikatan, mengurangi kesepian, dan membantu individu menangani berbagai tekanan hidup secara lebih efektif. Unsur-unsur tersebut penting bagi terjaganya kesehatan mental dan meningkatnya kesejahteraan psikologis.

Meski demikian, ditemukannya anggota dengan tingkat depresi, stres, atau kecemasan sedang hingga sangat berat menunjukkan bahwa bersepeda belum mampu menghapus seluruh faktor risiko bagi kesehatan mental. Kondisi psikologis seseorang dibentuk banyak aspek yang berkaitan, misalnya tekanan kerja, konflik keluarga, masalah ekonomi, pengalaman hidup, kondisi kesehatan fisik, dan

E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927
https://jhs.unsika.ac.id/index.php/joker/index
DOI: https://doi.org/10.35706

kepribadian. Maka, bersepeda sebaiknya dipandang sebagai salah satu faktor pelindung yang membantu menjaga kesehatan mental, bukan solusi tunggal bagi semua masalah psikologis.

SIMPULAN

DASS-42 dapat memotret kondisi psikologis anggota komunitas bersepeda di Kabupaten Tangerang pada dimensi depresi, kecemasan, dan stres. Keikutsertaan dalam kegiatan bersepeda dan komunitas olahraga berpotensi menjadi faktor pelindung kesehatan mental, namun tidak menjamin seseorang terbebas dari tekanan psikologis yang dipengaruhi oleh pekerjaan, pendidikan, keluarga, ekonomi, dan faktor lain yang tidak diteliti dalam studi ini.

DAFTAR PUSTAKA

Aqobah, Q. J., Rakhman, P. A., Puspaningtyas, A., Anggraeni, E. P., & Wardianingsih, Z. (2025). Menumbuhkan sikap disiplin dan sportif melalui permainan tradisional khas Banten. *VENUE: Jurnal Olahraga, 1*(3), 108–112.

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist, 55*(5), 469–480. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469

Asan, K., Yolal, M., & Chi, C. G. (2023). Understanding cycling neo-tribes: A non-western context. *Annals of Leisure Research*. https://doi.org/10.1080/11745398.2023.2273549

Fauziah, N. (2025). *Pengembangan media bermain hula hoop untuk motorik kasar anak usia 5-6 tahun* [Disertasi, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa].

Heissel, A., Heinen, D., Brokmeier, L. L., Skarabis, N., Kangas, M., Vancampfort, D., Stubbs, B., Firth, J., Ward, P. B., Rosenbaum, S., Hallgren, M., & Schuch, F. (2023). Exercise as medicine for depressive symptoms? A systematic review and meta-analysis with meta-regression. *British Journal of Sports Medicine, 57*(16), 1049–1057. https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106282

Irawan, J. (2021). *Pengaruh bersepeda terhadap kebugaran fisik pada klub gowes Guyub Gayeng Puri Bolon Indah* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta].

Komariah, M., Ibrahim, K., Pahria, T., Rahayuwati, L., & Somantri, I. (2023). Effect of mindfulness breathing meditation on depression, anxiety, and stress: A randomized controlled trial among university students. *Healthcare, 11*(1), 26. https://doi.org/10.3390/healthcare11010026

Li, X., Chen, W., Zhang, Z., Li, Z., Fan, X., Ma, T., Ding, S., Yang, F., & Lei, J. (2025). Association between physical activity and risk of anxiety: A dose-response meta-analysis of 11 international cohorts. *EClinicalMedicine, 84*, 103285. https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2025.103285

Listiawan, F. R. (2025). *Makna kebahagiaan dalam aktivitas bersepeda bersama komunitas sepeda* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta].

Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales* (2nd ed.). Psychology Foundation of Australia.

Muttaqin, D., & Ripa, S. (2021). Psychometric properties of the Indonesian version of the Depression Anxiety Stress Scale: Factor structure, reliability, gender, and age measurement invariance. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi, 6*(1), 61–76. https://doi.org/10.21580/pjpp.v6i1.7815

Pearce, M., Garcia, L., Abbas, A., Strain, T., Schuch, F. B., Golubic, R., Kelly, P., Khan, S., Utukuri, M., Laird, Y., Mok, A., Smith, A., Tainio, M., Brage, S., & Woodcock, J. (2022). Association between physical activity and risk of depression: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Psychiatry, 79*(6), 550–559. https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2022.0609

Schuck, L., Reisman, B., Walker, E., Wiafe, S., Wilson, S. M., & Brown, C. L. (2026). A scoping review of bicycling interventions' impacts on psychological, social, affective, and cognitive well-being. *Frontiers in Sports and Active Living, 8*, 1807791. https://doi.org/10.3389/fspor.2026.1807791

Setiawan, D., & Soraya, I. M. (2020). Hubungan kesehatan mental, minat belajar, dan kompetensi mengajar terhadap hasil belajar olahraga senam. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia, 1*(1), 1–7. https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.292

Singh, B., Olds, T., Curtis, R., Dumuid, D., Virgara, R., Watson, A., Szeto, K., O'Connor, E., Ferguson, T., Eglitis, E., Miatke, A., Simpson, C. E., & Maher, C. (2023). Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: An overview of systematic reviews. *British Journal of Sports Medicine, 57*(18), 1203–1209. https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106195

Tapşın, F. O., Tapşın, F. O., Çakmak, G., & Özdemir, E. (2025). Reasons for cycling and well-being levels of cycling individuals. *BMC Psychology, 13*, 1422. https://doi.org/10.1186/s40359-025-03738-1

Teychenne, M., Sousa, G. M., Baker, T., Liddelow, C., Babic, M., Chauntry, A. J., France-Ratcliffe, M., Guagliano, J., Christie, H. E., Tremaine, E. M., Booker, B., Gargioli, D., Bannell, D. J., Bao, R., Brooks, C., Lubans, D. R., Swann, C., Vella, S. A., Lonsdale, C., ... White, R. L. (2026). Domain-specific physical activity and mental health: An updated systematic review and multilevel meta-analysis in a combined sample of 3.3 million people. *British Journal of Sports Medicine, 60*(4), 267–285. https://doi.org/10.1136/bjsports-2025-109806

Wanjau, M. N., Möller, H., Haigh, F., Milat, A., Hayek, R., Lucas, P., & Veerman, J. L. (2023). Physical activity and depression and anxiety disorders: A systematic review of reviews and assessment of causality. *AJPM Focus, 2*(2), 100074. https://doi.org/10.1016/j.focus.2023.100074

White, R. L., Vella, S., Biddle, S., Sutcliffe, J., Guagliano, J. M., Uddin, R., Burgin, A., Apostolopoulos, M., Nguyen, T., Young, C., Taylor, N., Lilley, S., & Teychenne, M. (2024). Physical activity and mental health: A systematic review and best-evidence synthesis of mediation and moderation studies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 21*, Article 134. https://doi.org/10.1186/s12966-024-01676-6

World Health Organization. (2024a). *Physical activity*. World Health Organization.

World Health Organization. (2024b). *Mental health, brain health and substance use*. https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/promotion-prevention/maternal-mental-health

World Health Organization. (2025). *Mental health*. World Health Organization.

Zhao, Z., Li, T., Lai, H., & Yang, R. (2026). Comparative effects of exercise modalities on depression, anxiety, and stress in university students: A systematic review and network meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in Public Health, 14*, 1795525. https://doi.org/10.3389/fpubh.2026.1795525