



Hubungan Antara *Sleep Quality* dan *Psychological Well-Being* pada Individu yang Mengikuti Latihan Pilates di Kota Jambi

Vyona Fitri Subroto^{1*}, Nurul Hafizah², Hanna Widya Gultom³

¹⁻³Jurusan Psikologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia

*Penulis Korespondensi : Vyona.fitri232@gmail.com

Abstract. *Physical activity in the modern era has now been widely integrated as one of the crucial strategies for maintaining the mental health of urban communities in Indonesia. One form of exercise that is currently in high demand is mind-body-based Pilates, which is experiencing rapid development and is highly popular in Jambi City, involving 111 active participants across three main studios. This study aims to examine and analyze the relationship between sleep quality and psychological well-being in individuals who routinely participate in Pilates training in Jambi City. Using a correlational quantitative approach with a cross-sectional design, this study involved 110 productive-age respondents (18–50 years old) selected through a purposive sampling technique at the three main Pilates studios. Data measurement instruments included the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and the short version of Ryff's Psychological Well-Being Scale, consisting of 18 items. Descriptive analysis showed that the majority of respondents had sleep quality in the good category (74.5%) and psychological well-being in the moderate category (72.7%). Statistical analysis using the Spearman's Rho correlation test revealed a correlation coefficient value of -0.389. This empirical finding proves a significant negative relationship in the weak category, meaning that lower levels of nighttime sleep disturbance are associated with increased levels of respondents' psychological well-being. Consequently, the results of this study suggest that fitness studio managers should implement a more humanistic, supportive, and psychoeducation-based service approach to comprehensively support members' mental health stability and recovery.*

Keywords: *Mind-Body-Based Pilates Exercise; Physical Activity and Mental Health; Productive-Age Individuals; Psychological Well-Being; Sleep Quality.*

Abstrak. Aktivitas fisik di era modern saat ini telah terintegrasi secara luas sebagai salah satu strategi krusial dalam pemeliharaan kesehatan mental masyarakat urban di Indonesia. Salah satu bentuk latihan yang tengah diminati adalah olahraga Pilates berbasis *mind-body*, yang kini mengalami perkembangan pesat dan sangat digemari di Kota Jambi dengan keterlibatan mencapai 111 partisipan aktif di tiga studio utama. Penelitian ini bertujuan untuk menguji dan menganalisis hubungan antara *sleep quality* dan *psychological well-being* pada individu yang rutin mengikuti latihan Pilates di Kota Jambi. Menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan desain *cross-sectional*, studi ini melibatkan 110 responden usia produktif (18–50 tahun) yang dipilih secara selektif melalui teknik *purposive sampling* di tiga studio Pilates utama. Instrumen pengukuran data menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* dan *Ryff's Psychological Well-Being Scale* versi pendek yang terdiri dari 18 aitem. Analisis deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki *sleep quality* dalam kategori baik (74,5%) dan tingkat *psychological well-being* berada dalam kategori sedang (72,7%). Analisis statistik menggunakan uji korelasi *Spearman's Rho* memperlihatkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,389. Temuan ilmiah ini membuktikan adanya hubungan negatif yang signifikan dalam kategori lemah, yang bermakna bahwa semakin rendah tingkat gangguan tidur malam, maka akan semakin meningkat tingkat kesejahteraan psikologis responden. Implikasinya, hasil penelitian ini menyarankan kepada pihak pengelola studio kebugaran untuk menerapkan pendekatan pelayanan yang lebih humanis, suportif, dan berbasis psikoedukasi guna mendukung stabilitas serta pemulihan kesehatan mental anggota secara menyeluruh.

Kata kunci: Aktivitas Fisik Dan Kesehatan Mental; Individu Usia Produktif; Kesejahteraan Psikologis; Kualitas Tidur; Latihan Pilates Berbasis *Mind-Body*.

1. LATAR BELAKANG

Aktivitas fisik saat ini telah dipandang secara luas bukan hanya sebagai upaya menjaga kebugaran tubuh, melainkan juga sebagai salah satu strategi penting dalam pemeliharaan kesehatan mental (Kemenkes RI, 2024). Salah satu bentuk latihan aktivitas fisik yang mengombinasikan penguatan otot, fleksibilitas, dan keseimbangan dengan kontrol mental yang mendalam adalah Pilates (Vera-Saura et al., 2024). Secara historis, Joseph Hubertus Pilates

mendefinisikan metode ini sebagai *Contrology*, yaitu sistem latihan koordinasi utuh antara tubuh, pikiran, dan jiwa yang bertujuan untuk memperoleh kendali penuh atas otot tubuh serta keselarasan mental dalam setiap aktivitas (Pilates & Miller, 2012). Popularitas olahraga ini menunjukkan peningkatan yang signifikan di Indonesia (Pratiwi, 2025), termasuk merambah pada tingkat lokal di Kota Jambi yang ditandai dengan hadirnya tiga studio kebugaran utama, yaitu Sanggar Graha Puspa Jambi dengan 37 partisipan aktif, Glow Club Jambi dengan 25 partisipan aktif, dan Tenfit Pilates Jambi dengan 49 partisipan aktif. Data populasi target ini diperoleh berdasarkan hasil studi pendahuluan pada periode Februari 2026 dalam kurun waktu satu bulan terakhir, sehingga membentuk total populasi sebanyak 111 individu yang mengikuti latihan Pilates di Kota Jambi secara rutin. Kebutuhan dalam menjaga keseimbangan mental ini muncul karena dalam kehidupan masyarakat modern, individu dihadapkan pada meningkatnya tuntutan peran harian yang berpotensi memengaruhi kondisi psikologis (Hudzaifah & Putrikita, 2024). Tekanan psikologis dari meningkatnya tuntutan peran ini berisiko menurunkan tingkat *Psychological Well-Being* individu (Ross et al., 2023).

Latihan Pilates menjadi salah satu pilihan aktivitas yang relevan untuk mempertahankan kondisi mental yang sehat melalui penyelarasan kondisi fisik dan ketenangan pikiran (Parveen et al., 2023). Manfaat tersebut secara teoretis sejalan dengan pandangan dasar Ryff (1989) bahwa *Psychological Well-Being* tercapai ketika individu mampu menjalani kehidupannya secara optimal melalui pengembangan potensi diri. Keterkaitan antara kondisi psikologis yang sejahtera dan kondisi fisik individu ini terlihat secara nyata pada data lapangan melalui hasil wawancara awal dengan beberapa individu yang mengikuti latihan Pilates di Kota Jambi. Hasil wawancara mengungkap adanya hubungan timbal balik harian, di mana individu dengan tingkat *Psychological Well-Being* yang optimal memiliki regulasi emosi efektif yang mampu meminimalisir kecemasan malam hari sehingga mendukung tercapainya tidur berkualitas, dan sebaliknya, tidur yang cukup membantu menjaga stabilitas emosi esok harinya. Dinamika timbal balik dari data lapangan ini sejalan dengan hasil studi Amelia dan Khoiryasdien (2024) yang menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara tingkat kesejahteraan psikologis dengan kualitas tidur individu.

Menurut Buysse et al. (1989), *Sleep Quality* merupakan suatu penilaian subjektif mengenai seberapa baik proses tidur yang dialami individu dalam jangka waktu tertentu. Latihan Pilates dipercaya mampu memperbaiki kualitas tidur karena secara fisiologis membantu menenangkan sistem saraf melalui kombinasi gerakan terkontrol dan pengaturan pernapasan yang membuat tubuh lebih rileks, serta secara psikologis berperan menurunkan kecenderungan munculnya pikiran mengganggu di malam hari untuk mempercepat latensi tidur

individu (Alnawwar et al., 2023). Kondisi ini terlihat secara nyata pada data lapangan melalui hasil wawancara awal dengan beberapa individu yang mengikuti latihan Pilates di Kota Jambi, di mana mereka melaporkan bahwa tubuh menjadi lebih mudah merespons rasa lelah sehingga dapat terlelap lebih cepat setelah rutin berlatih. Pengalaman subjektif dari data lapangan ini sejalan dengan hasil riset Elvariani et al. (2021) yang membuktikan bahwa latihan Pilates secara signifikan efektif dalam meminimalkan gangguan tidur harian.

Peneliti menemukan adanya celah penelitian (*research gap*) mendasar yang melandasi pentingnya studi ini dilakukan. Penelitian terdahulu oleh Saputri et al. (2025) baru berfokus pada kelompok dengan beban emosional yang spesifik seperti keluarga pengasuh lansia, sehingga temuan korelasi tersebut belum dapat digeneralisasi pada masyarakat umum sehat yang rutin berolahraga. Di sisi lain, Roh (2018) telah membuktikan kontribusi latihan Pilates terhadap *Psychological Well-Being*, namun studi tersebut belum membedah peran fungsional *Sleep Quality* sebagai variabel penting yang menyertai kondisi psikologis individu. Padahal, *Sleep Quality* merupakan aspek fisiologis mendasar yang berkaitan erat dengan keberhasilan aktivitas fisik dalam menunjang kesehatan mental. Oleh karena itu, penelitian ini disusun untuk menjawab perumusan masalah mengenai bagaimana hubungan antara *Sleep Quality* dan *Psychological Well-Being* serta bagaimana gambaran masing-masing variabel pada individu yang mengikuti latihan Pilates di Kota Jambi. Kegunaan praktis dari studi ini diharapkan dapat memberikan bahan edukasi bagi pengelola studio kebugaran dalam menerapkan pendekatan pelayanan yang humanis, suportif, dan berbasis psikoedukasi guna mendukung pemulihan kesehatan mental anggota secara menyeluruh. Sementara secara teoretis, penelitian ini ditujukan untuk memberikan kontribusi data ilmiah baru guna mendukung perkembangan literatur dalam bidang ilmu Psikologi.

2. KAJIAN TEORITIS

Sleep Quality

Sleep Quality merupakan suatu penilaian subjektif mengenai seberapa baik seseorang mampu memulai dan mempertahankan tidurnya dalam jangka waktu tertentu, yang menitikberatkan pada tingkat kepuasan personal terhadap pengalaman istirahat serta minimnya hambatan selama proses tidur (Buysse et al., 1989). Dari aspek kognitif, kepuasan tidur ini berkaitan erat dengan persepsi individu terhadap optimalnya fungsi harian mereka setelah terbangun, seperti terjaganya stabilitas suasana hati (*mood*), kewaspadaan psikis, dan kemampuan konsentrasi sepanjang hari (Harvey et al., 2005). Secara objektif, mutu tidur yang

adaptif pada individu dewasa ditandai dengan tercapainya efisiensi tidur minimal 85% dan kemampuan untuk memulai terlelap dalam waktu kurang dari 30 menit (Ohayon et al., 2017)

Gambaran menyeluruh mengenai pengalaman istirahat individu diidentifikasi melalui tujuh dimensi fungsional, meliputi kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur habitual, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi di siang hari (Buysse et al., 1989). Keberhasilan individu dalam memenuhi ketujuh dimensi tidur yang optimal tersebut pada dasarnya tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi oleh interaksi multi-faktor harian (Krystal & Edinger, 2008). Beberapa faktor penentu utamanya mencakup kondisi fisik biologis seperti kenyamanan mekanisme tubuh, beban pikiran atau kondisi mental berupa tingkat kecemasan harian, hingga faktor higienitas suasana lingkungan serta kebiasaan aktivitas sebelum tidur harian (Krystal & Edinger, 2008)

Psychological Well-Being

Psychological Well-Being mendefinisikan kondisi di mana seorang individu mampu menjalankan fungsi psikologisnya secara optimal melalui pengembangan potensi diri yang dimiliki (Ryff, 1989). Konsep ini berakar pada pandangan *eudaimonia*, yaitu suatu proses dan usaha terus-menerus dari individu untuk berjuang menghadapi berbagai tantangan hidup agar dapat menjadi versi terbaik dari dirinya sendiri (Ryff & Singer, 2008). Sebagai indikator nyata dari kesehatan mental yang optimal, tingkat kesejahteraan ini tercermin dari kapasitas adaptif individu dalam meregulasikan emosi secara efektif serta menjalankan berbagai peran dan aktivitas kehidupan sehari-hari secara bermakna (Hamilton et al., 2007).

Keberfungsian psikologis yang sehat ini ditopang secara utuh oleh enam dimensi multidimensional, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi (Ryff, 1989). Dalam realisasinya, tingkat pencapaian kesejahteraan psikologis antar-individu menunjukkan variasi yang signifikan karena dipengaruhi oleh beberapa faktor latar belakang (Ryff, 1989). Faktor-faktor kontributif tersebut meliputi tahapan usia perkembangan individu, perbedaan sosialisasi peran jenis kelamin, tingkat pendidikan dan status sosial ekonomi dalam mengakses peluang personal, hingga karakteristik evaluasi diri internal kepribadian individu (Ryff, 1989).

Pilates

Pilates merupakan sebuah sistem latihan fisik yang mengintegrasikan antara kekuatan tubuh dan konsentrasi mental secara bersamaan, sehingga diklasifikasikan sebagai latihan *mind-body* yang berfokus pada kesehatan secara menyeluruh (Isacowitz, 2014). Hakikat dari metode ini terletak pada penguasaan pikiran terhadap kendali seluruh otot tubuh, di mana kualitas dan ketepatan setiap gerakan lebih diutamakan daripada jumlah repetisinya (Pilates &

Miller, 2012). Melalui keterlibatan fokus mental yang intens selama latihan, aktivitas fisik ini terbukti mampu meningkatkan regulasi emosi dan kondisi mental yang positif pada individu yang melakukannya (Kim et al., 2019).

Eksistensi metode ini tidak terlepas dari kontribusi Joseph Hubertus Pilates yang menginisiasi sistem latihan ini pada awal abad ke-20 dengan nama asli *Contrology* (Pilates & Miller, 2012). Filosofi fundamental yang mendasari metode ini adalah pencapaian sinergi dan keseimbangan harmonis antara dimensi fisik serta psikologis. Melalui penguasaan teknik pernapasan yang akurat serta pengaturan mekanisme tubuh yang presisi, seorang individu dipercaya dapat memperoleh kebugaran fisik yang optimal sekaligus stabilitas mental yang berdampak pada peningkatan kualitas hidup secara holistik (Isacowitz, 2014).

Karakteristik utama yang membedakan Pilates dengan metode latihan fisik lainnya adalah adanya integrasi antara aspek fisiologis dan psikologis yang tertuang dalam prinsip dasarnya. Efektivitas praktik Pilates sangat bergantung pada penerapan enam pilar fundamental, yaitu pemusatan (*centering*), konsentrasi (*concentration*), pengendalian (*control*), ketepatan (*precision*), pernapasan (*breathing*), dan aliran gerakan (*flow*) (Isacowitz, 2014). Unsur kesadaran tubuh (*mind-body cueing*) dalam prinsip-prinsip tersebut menuntut keterlibatan mental yang aktif, yang secara psikologis terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan harian (Vera-Saura et al., 2024).

Berdasarkan media dan instrumen yang digunakan dalam sesi latihan, metode Pilates diklasifikasikan ke dalam dua kategori utama (Isacowitz, 2014). Kategori pertama adalah *Mat Work*, yaitu latihan di atas matras dengan memanfaatkan berat badan sendiri sebagai beban utama (*self-resistance*) untuk melatih stabilitas inti tubuh. Kategori kedua adalah *Apparatus Work*, yang merujuk pada latihan menggunakan serangkaian alat bantu mekanis yang dirancang khusus melalui sistem pegas (*springs*), seperti *Reformer*, *Cadillac (Trapeze Table)*, dan *Wunda Chair*.

Karakteristik individu yang terlibat dalam latihan Pilates dapat diuraikan berdasarkan tahapan perkembangan usia produktif (18–50 tahun) yang terbagi ke dalam dua fase perkembangan dengan kebutuhan psikofisik berbeda (Hurlock, 2012). Fase pertama adalah masa dewasa awal (18–40 tahun) yang sering kali dihadapkan pada tuntutan peran karier maupun relasi sosial yang tinggi sehingga rentan memicu stres serta penurunan *sleep quality* (Hurlock, 2012). Latihan Pilates menjadi sarana efektif untuk memperbaiki pola istirahat tersebut melalui mekanisme relaksasi, di mana intervensi *Mat Pilates* terbukti memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kualitas tidur pada kelompok *young adults* melalui penguatan kontrol tubuh dan ketenangan mental (Elvariani et al., 2021). Fase kedua adalah

masa dewasa madya (40–50 tahun) yang mulai mengalami penurunan kebugaran fungsional secara bertahap, sehingga memerlukan aktivitas fisik yang mampu menjaga keseimbangan mental dan ketahanan fisik. Pada kelompok usia ini, latihan Pilates terbukti memberikan manfaat signifikan tidak hanya pada kesehatan fisik, tetapi juga pada hasil psikososial (*psychosocial results*) yang membantu individu mencapai stabilitas emosional serta kualitas hidup yang lebih optimal (Parveen et al., 2023).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional *cross-sectional* untuk menguji hubungan antara variabel *Sleep Quality* dan *Psychological Well-Being*. Pendekatan ini dipilih untuk menganalisis hubungan antarvariabel secara simultan pada satu waktu tertentu tanpa memberikan perlakuan khusus kepada subjek. Populasi target dalam penelitian ini adalah seluruh individu yang terdaftar sebagai partisipan aktif dan rutin mengikuti latihan Pilates di tiga studio utama Kota Jambi, yaitu Sanggar Graha Puspa Jambi (37 orang), Glow Club Jambi (25 orang), dan Tenfit Pilates Jambi (49 orang), sehingga membentuk total populasi sebanyak 111 individu. Penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi berupa individu usia produktif (18–50 tahun) yang aktif berlatih secara rutin di ketiga studio tersebut. Melalui teknik tersebut, diperoleh jumlah sampel penelitian sebanyak 110 responden.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan dua jenis instrumen psikometris yang telah diadaptasi ke dalam konteks Indonesia. Variabel *Sleep Quality* diukur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang dikembangkan oleh Buysse et al. (1989) dan telah diadaptasi oleh Setyowati dan Chung (2021). Instrumen PSQI ini mengevaluasi pengalaman tidur responden dalam kurun waktu satu bulan terakhir melalui tujuh dimensi, dengan total skor global berkisar antara 0 hingga 21. Penilaian skor global ini diklasifikasikan ke dalam dua kriteria interpretasi, yaitu skor 0–6 untuk kategori *sleep quality* yang baik dan skor 7–21 untuk kategori *sleep quality* yang buruk. Sementara itu, variabel *Psychological Well-Being* diukur menggunakan *Ryff's Psychological Well-Being Scale* versi pendek (*short-scale*) yang terdiri dari 18 aitem. Skala ini diadaptasi oleh Humaidah dan Mulyono (2025) berdasarkan teori Ryff dan Keyes (1995) yang mencakup enam dimensi. Pilihan jawaban pada instrumen ini menggunakan model penskalaan Likert dengan rentang skor 1 hingga 4, di mana skor yang lebih tinggi mengindikasikan tingkat kesejahteraan psikologis yang semakin optimal.

Prosedur pelaksanaan penelitian diawali dengan studi pendahuluan, pengurusan izin adaptasi instrumen, serta perizinan pengambilan data pada pihak pengelola ketiga studio Pilates di Kota Jambi. Pengambilan data primer dilakukan secara langsung di lapangan pada rentang waktu 10 hingga 16 Juni 2026 dengan menerapkan prinsip etika penelitian, termasuk pengisian *informed consent* oleh responden. Seluruh data yang terkumpul kemudian diolah menggunakan bantuan perangkat lunak IBM SPSS versi 31. Teknik analisis data yang digunakan meliputi statistika deskriptif untuk menghitung nilai minimum, maksimum, *mean*, standar deviasi, serta persentase kategorisasi norma dari masing-masing variabel berdasarkan skor riil responden. Selanjutnya, uji asumsi dilakukan sebagai syarat mutlak sebelum pengujian hipotesis, yang terdiri atas uji normalitas menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* dibantu visualisasi *Normal Q-Q Plot*, serta uji linearitas melalui *Deviation from Linearity* pada tabel ANOVA. Uji hipotesis utama dalam penelitian ini dianalisis menggunakan teknik statistik non-parametrik, yaitu uji korelasi *Spearman's Rho*, untuk menentukan arah hubungan serta kekuatan korelasi empiris antarvariabel.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Deskriptif dan Karakteristik Responden

Pengumpulan data yang berlangsung pada rentang waktu 10 hingga 16 Juni 2026 berhasil menjaring sebanyak 110 responden aktif dari tiga studio Pilates di Kota Jambi. Berdasarkan hasil pengolahan data statistik, karakteristik demografi responden didominasi oleh kelompok perempuan (94,5%) pada fase usia dewasa awal (90,9%), serta memiliki status belum menikah (55,5%). Dari aspek profil aktivitas, mayoritas responden merupakan member baru dengan masa keikutsertaan kurang dari 6 bulan (66,4%) dan memiliki tingkat keteraturan latihan yang masuk dalam kategori tidak teratur (56,4%). Rincian profil karakteristik demografi responden disajikan secara lengkap pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Demografi Responden (N = 110).

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase
Usia		
Masa Dewasa Awal (18-40 Tahun)	100	90,9%
Masa Dewasa Madya (41-50 Tahun)	10	9,1%
Pekerjaan		
Pelajar/Mahasiswa	31	28,2%
Karyawan Swasta	30	27,3%
Ibu Rumah Tangga	22	20%
PNS	13	11,8%
Wirausaha	6	5,5%
Lainnya	8	7,3%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	6	5,5%

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase
Perempuan	104	94,5%
Status Perkawinan		
Belum Menikah	61	55,5%
Menikah	49	44,5%
Lama Mengikuti Pilates		
Kurang dari 6 Bulan	73	66,4%
6-12 Bulan	21	19,1%
Lebih dari 12 Bulan	16	14,5%
Keteraturan Latihan		
Cukup Teratur (1-2 kali seminggu)	42	38,2%
Tidak Teratur (Kurang dari 1 kali seminggu)	62	56,4%
Sangat Teratur (3 kali atau lebih seminggu)	6	5,5%
Jumlah Olahraga Fisik Lain		
0 (Hanya Pilates)	20	18,2%
1 Olahraga	50	45,5%
2 Olahraga	29	26,4%
3 atau lebih olahraga	11	10%
Total Sampel Penelitian	110	100%

Analisis statistika deskriptif dilakukan untuk melihat gambaran umum penyebaran data riil dari masing-masing variabel penelitian. Berdasarkan hasil analisis, variabel *Sleep Quality* memiliki nilai *mean* sebesar 5,28 (SD = 2,193), sedangkan variabel *Psychological Well-Being* menunjukkan nilai *mean* sebesar 56,67 (SD = 4,848). Distribusi persentase berdasarkan norma kategorisasi dari kedua variabel tersebut disajikan secara terperinci pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kategorisasi Norma Variabel Penelitian (N = 110).

Variabel	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
<i>Sleep Quality</i>	Baik	0-6	82	74,5%
	Buruk	7-21	28	25,5%
<i>Psychological Well-Being</i>	Tinggi	$X > 61,5$	15	13,6%
	Sedang	$51,82 \leq X \leq 61,51$	80	72,7%
	Rendah	$X < 51,82$	15	13,6%

Pengujian Hipotesis dan Pembahasan

Sebelum dilakukan uji hipotesis, uji asumsi prasyarat menunjukkan bahwa data penelitian ini tidak berdistribusi normal berdasarkan uji *Kolmogorov-Smirnov* ($p < 0,05$), namun memenuhi syarat linearitas pada tabel ANOVA ($p < 0,05$). Oleh karena itu, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan statistik non-parametrik korelasi *Spearman's Rho*. Hasil uji korelasi untuk menguji hubungan antara kedua variabel disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi *Spearman's Rho* Antarvariabel Penelitian.

Variabel	<i>Spearman's rho</i>	Sig. (2-tailed)	Keterangan
<i>Sleep Quality</i> (X) & <i>Psychological Well-Being</i> (Y)	-0.389	< 0.001	Signifikan

Temuan empiris penelitian menunjukkan adanya hubungan korelasi negatif yang signifikan antara *Sleep Quality* dan *Psychological Well-Being* pada individu yang mengikuti latihan Pilates di Kota Jambi. Arah korelasi negatif ini sejalan secara teoretis, mengingat

instrumen kuesioner *Sleep Quality* mengukur tingkat gangguan tidur individu harian (Buysse et al., 1989). Dengan demikian, penurunan skor global pada gangguan tidur malam menandakan tercapainya kualitas istirahat yang semakin optimal, yang berjalan beriringan dengan peningkatan status kesejahteraan psikologis responden harian. Penurunan gangguan tidur malam, seperti kemampuan untuk langsung terlelap dan tidur nyenyak, memberikan dampak langsung pada kebugaran fungsi harian individu di siang hari. Kondisi fisik yang bugar tersebut mempermudah masyarakat urban untuk menyesuaikan diri dalam aktivitas harian secara fokus. Sinergi positif ini sejalan dengan temuan Pradhan et al. (2025) yang mengonfirmasi adanya keterkaitan fungsional antara pola istirahat dan status kesehatan psikis. Dampak buruk dari minimnya pemulihan biologis tersebut juga didukung oleh Mahmoud et al. (2026) yang menjelaskan bahwa *sleep quality* yang kurang baik berkorelasi dengan risiko kemunculan kecemasan serta simptom depresi harian yang dapat menurunkan kesejahteraan diri.

Meskipun terbukti signifikan, kekuatan korelasi antarvariabel berada dalam kategori hubungan yang lemah berdasarkan kriteria pengujian Periantalo (2019). Temuan mengenai adanya korelasi pada kategori lemah ini menunjukkan bahwa *Sleep Quality* bukanlah satu-satunya faktor tunggal yang menentukan tingkat kesejahteraan psikologis seseorang. Merujuk pada konsep multidimensional Ryff (1995), kondisi *Psychological Well-Being* yang stabil pada individu juga turut dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal lainnya, seperti tingkat kemandirian dalam menghadapi tekanan sosial serta bagaimana mereka menjaga keharmonisan hubungan interpersonal di lingkungan sekitar. Di sisi lain, gambaran mengenai keteraturan dan lama mengikuti Pilates dalam penelitian ini memberikan penjelasan mendalam sekaligus menjadi keunikan yang membedakan studi ini dengan penelitian lainnya. Porsi keteraturan dan durasi latihan terbukti menjadi salah satu faktor tambahan penting yang berkaitan erat dengan kondisi kedua variabel tersebut di lapangan.

Lemahnya korelasi antarvariabel tersebut juga berkaitan erat dengan adanya dominasi karakteristik responden baru di lapangan, yaitu kelompok individu dengan masa keikutsertaan latihan yang masih kurang dari enam bulan serta memiliki frekuensi latihan yang tergolong belum teratur. Kondisi kelompok baru ini sejalan dengan pandangan Alnawwar et al. (2023) yang menyatakan bahwa efektivitas aktivitas fisik terhadap *Sleep Quality* sangat bergantung pada faktor waktu, durasi, dan kepatuhan pola hidup sehat secara berkelanjutan. Argumentasi tersebut diperkuat oleh temuan penelitian Legnani et al. (2025) yang menjelaskan bahwa intervensi Pilates baru menunjukkan efektivitas nyata terhadap perbaikan kondisi psikologis ketika dilakukan secara rutin dalam jangka waktu menengah hingga panjang, berkisar antara 8

hingga 16 minggu. Temuan unik ini mengindikasikan bahwa responden yang konsisten menjaga porsi latihan dan pola hidup sehat memiliki kecenderungan untuk dapat mempertahankan mutu tidur sekaligus stabilitas mental mereka pada fase awal latihan. Sebaliknya, bagi mayoritas member baru yang belum mencapai batas waktu adaptasi tersebut, efek stabilisasi mental dari olahraga *mind-body* belum sepenuhnya dirasakan, sehingga kekuatan hubungan antarvariabel menjadi terbatas.

Gambaran *Sleep Quality* pada individu yang mengikuti latihan Pilates di Kota Jambi sangat dipengaruhi oleh stabilitas rutinitas harian serta peran sosial individu di masyarakat. Kelompok subjek dengan peran sosial yang stabil, seperti fase dewasa madya, terbukti memiliki kepuasan tidur subjektif yang sangat baik sejalan dengan pertambahan usia mereka (Kaplan et al., 2017), sementara kondisi sebaliknya terlihat pada kelompok usia dewasa muda yang lebih rentan mengalami penurunan kualitas istirahat akibat tingginya dinamika aktivitas harian mereka (Hana Marsilla, 2026). Pekerja dengan jadwal terstruktur seperti PNS juga mampu mempertahankan kepuasan istirahat berkat gaya hidup aktif dan manajemen waktu harian yang stabil (Armanda et al., 2018), sedangkan penurunan mutu tidur pada kelompok profesi lainnya didukung oleh temuan Azhari dan Mulyani (2025) yang menjelaskan bahwa tingkat stres akibat tekanan kerja berhubungan erat dengan penurunan mutu tidur karyawan harian. Selain faktor pekerjaan tersebut, rasa aman secara psikologis dan dukungan emosional dalam ikatan pernikahan yang stabil juga terbukti bertindak sebagai pereda stres harian yang efektif menenangkan pikiran subjek sebelum tidur (Troxel et al., 2007)

Di samping faktor peran sosial, mutu tidur yang optimal bagi responden dibentuk melalui keteraturan dalam melakukan aktivitas fisik secara teratur. Hal ini terbukti dari karakteristik lapangan yang menunjukkan bahwa kelompok responden dengan masa keikutsertaan 6 hingga 12 bulan memiliki persentase kualitas tidur kategori baik tertinggi dibandingkan masa keikutsertaan kurang dari 6 bulan maupun lebih dari 12 bulan. Konsistensi dalam menjalankan olahraga Pilates ini memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kualitas tidur karena latihan tersebut mampu menurunkan hormon kortisol pemicu stres (Sastra et al., 2026). Temuan optimalnya kualitas istirahat pada durasi tersebut juga sejalan dengan studi dari Curi et al. (2018) yang membuktikan bahwa perbaikan kualitas tidur membutuhkan waktu latihan rutin minimal sekitar belasan minggu hingga 4 bulan, di mana adaptasi fisik yang stabil baru terbentuk setelah tubuh terbiasa latihan secara konsisten.

Dari sisi frekuensi mingguan, data lapangan memperlihatkan bahwa responden yang berlatih dengan kategori cukup teratur sebanyak 1 hingga 2 kali seminggu memiliki persentase kualitas tidur kategori baik tertinggi dibandingkan kategori tidak teratur dan sangat teratur.

Frekuensi latihan moderat ini terbukti paling efektif menstimulasi perbaikan kualitas tidur tanpa memicu kelelahan fisik berlebih (Leopoldino et al., 2013). Dampak positif ini turut didukung oleh pandangan Wang et al. (2025) bahwa aktivitas fisik pada dosis proporsional memberikan dampak paling optimal bagi proses pemulihan biologis tubuh, di mana keteraturan jadwal dan porsi latihan yang terukur membantu tubuh merespons rasa lelah secara tepat untuk mempercepat latensi tidur malam individu yang mengikuti Latihan Pilates di Kota Jambi.

Gambaran *Psychological Well-Being* pada praktisi Pilates di Kota Jambi sangat dipengaruhi oleh kemampuan adaptasi dan kematangan peran sosial harian. Kelompok dewasa awal menunjukkan kesejahteraan yang lebih baik berkat pengelolaan mental yang stabil untuk meminimalkan kecemasan (Jeri et al., 2025), sementara ibu rumah tangga mampu mempertahankan fungsi psikologis dengan baik karena adanya dukungan suami yang efektif mengurangi kelelahan dan beban pikiran akibat urusan rumah tangga sehari-hari (Winarni et al., 2024). Melalui rutinitas tersebut, olahraga *mind-body* ini tidak hanya membantu praktisi mengatasi rasa lelah dari kesibukan aktivitas sehari-hari, tetapi juga terbukti efektif meredakan kecemasan serta memperkuat ketahanan mental di lingkungan perkotaan (Chen et al., 2025), di mana proses pemulihan mental ini semakin kuat ketika individu merasakan keintiman emosional dan rasa aman dalam ikatan pernikahan yang harmonis (Hsu & Barrett, 2020).

Lebih lanjut, fungsi psikologis yang stabil ini sangat ditopang oleh konsistensi latihan jangka panjang, di mana data lapangan menunjukkan bahwa kelompok responden dengan masa keikutsertaan lebih dari 12 bulan mendominasi tingkat kesejahteraan sedang tertinggi. Kondisi ini sejalan dengan konsep Pilates dan Miller (1945) bahwa latihan jangka panjang secara konsisten membangun keselarasan tubuh dan pikiran untuk meningkatkan kontrol diri yang adaptif. Penguatan stabilitas psikologis tersebut semakin maksimal dengan frekuensi latihan yang tinggi, di mana kelompok yang berlatih secara sangat teratur tiga kali atau lebih dalam seminggu mencatatkan persentase tertinggi pada kategori sedang. Tingginya frekuensi dan keteraturan ini berperan besar dalam menjaga stabilitas psikologis harian, sejalan dengan temuan Özdenk dan İmamoğlu (2019) bahwa latihan Pilates tiga kali seminggu secara signifikan mampu meningkatkan harga diri dan kebahagiaan melalui timbulnya emosi positif harian, yang kemudian diperkokoh dengan variasi aktivitas fisik proporsional untuk memunculkan rasa tenang serta kemandirian guna mendukung kesejahteraan hidup praktisi (Dregney et al., 2025).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *Sleep Quality* dan *Psychological Well-Being* pada individu yang mengikuti latihan Pilates di Kota Jambi. Makna hubungan yang berbanding terbalik ini menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat gangguan tidur malam yang dialami oleh individu, maka akan semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis yang mereka rasakan dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan analisis deskriptif, gambaran *Sleep Quality* menunjukkan mayoritas responden berada pada kategori baik sebesar 74,5%, sedangkan gambaran *Psychological Well-Being* memperlihatkan mayoritas responden berada pada kategori sedang sebesar 72,7%. Nilai utama dari analisis ini memberikan kontribusi teoretis baru bagi perkembangan literatur psikologi, serta memberikan bukti empiris bahwa waktu istirahat yang optimal dan pen jagaan fungsi psikologis yang positif pada pelaku aktivitas fisik dapat berjalan bersama secara searah.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan penting yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil temuan. Keterbatasan pertama terletak pada cakupan pengambilan data yang belum melibatkan seluruh studio Pilates di Kota Jambi karena peneliti hanya membatasi fokus pada tiga studio utama saja. Kondisi ini menyebabkan sebaran karakteristik responden yang diperoleh hampir seluruhnya terpusat pada kelompok homogen yang sama, di mana sampel didominasi oleh kelompok usia dewasa awal (90,9%) dan berjenis kelamin perempuan (94,5%). Akibatnya, hasil penelitian belum sepenuhnya mampu menggambarkan atau mewakili kelompok latihan Pilates dari rentang usia yang lebih tua serta responden berjenis kelamin laki-laki di Kota Jambi. Keterbatasan kedua berkaitan dengan penerapan teknik pengumpulan sampel yang menggunakan pendekatan *non-probability sampling*, sehingga hasil temuan empiris dalam studi ini tidak dapat digeneralisasikan secara statistik ke seluruh populasi pelaku Pilates secara umum, melainkan hanya terbatas dalam menggambarkan kondisi 110 responden di ketiga studio tersebut di Kota Jambi.

Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan tersebut, dirumuskan beberapa saran yang dapat diaplikasikan oleh berbagai pihak terkait ke depan. Bagi pengelola studio Pilates di Kota Jambi, disarankan untuk lebih mengedepankan pendekatan pelayanan yang personal dan suportif daripada hanya berfokus pada administratif. Pengelola dan instruktur diharapkan dapat lebih proaktif melakukan pemantauan (*follow-up*) yang empatik kepada anggota yang absen guna menanyakan kabar sebagai bentuk kepedulian nyata. Studio juga dapat menciptakan suasana yang inklusif dengan memfasilitasi ruang diskusi santai sebelum atau sesudah sesi latihan agar studio dapat berfungsi sebagai *safe space* bagi anggota untuk melepaskan stres harian dan mendapatkan dukungan sosial yang bermanfaat bagi stabilitas emosi. Untuk aspek

kesehatan mental yang lebih mendalam, pengelola dapat menjalin kerja sama dengan biro layanan psikologi lokal dalam bentuk program psikoedukasi sederhana atau penyediaan jalur rujukan bagi anggota yang membutuhkan bantuan profesional lebih lanjut demi mendukung pemulihan kesehatan mental secara menyeluruh.

Bagi individu yang mengikuti latihan Pilates, disarankan untuk menyesuaikan porsi olahraga dengan tujuan psikofisik yang ingin dicapai. Bagi individu yang sekadar ingin menjaga kualitas tidur di tengah kesibukan kerja atau tanggung jawab keluarga, frekuensi latihan Pilates sebanyak 1–2 kali seminggu dinilai sudah cukup efektif untuk mendukung kenyamanan istirahat malam tanpa membuat tubuh mengalami kelelahan fisik. Sementara itu, bagi individu yang lebih berfokus pada peningkatan stabilitas emosi, kemampuan regulasi diri, serta ketahanan dalam menghadapi tekanan lingkungan, disarankan untuk melakukan latihan secara lebih rutin dengan frekuensi 3 kali seminggu atau lebih agar manfaat psikologisnya dapat dirasakan secara optimal dan berkelanjutan. Terakhir, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas kajian mengenai *sleep quality* dan *psychological well-being* pada konteks serta populasi yang lebih beragam guna memperkaya temuan empiris literatur psikologi. Peneliti selanjutnya dapat melakukan analisis yang lebih spesifik dengan memperluas cakupan wilayah pengambilan sampel di luar Kota Jambi, sehingga diharapkan dapat menjangkau kelompok responden laki-laki maupun kelompok usia dewasa madya dalam jumlah yang lebih proporsional dan seimbang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, fasilitas, serta bantuan selama proses penyusunan artikel ilmiah ini hingga dapat diselesaikan dengan baik. Apresiasi dan rasa terima kasih yang mendalam penulis tujukan kepada pengelola beserta jajaran instruktur dari Sanggar Graha Puspa Jambi, Glow Club Jambi, dan Tenfit Pilates Jambi yang telah memberikan izin resmi serta membantu memfasilitasi proses pengumpulan data di lapangan. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada 110 responden aktif yang telah meluangkan waktu secara jujur dan sukarela untuk berpartisipasi mengisi instrumen penelitian ini di tengah kesibukan aktivitas mereka. Terakhir, penulis menyatakan bahwa artikel ilmiah ini merupakan bagian dari luaran hasil penelitian skripsi mahasiswa yang disusun guna memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan literatur ilmiah di bidang ilmu Psikologi.

DAFTAR REFERENSI

- Alnawwar, M. A., Alraddadi, M. I., Algethmi, R. A., Salem, G. A., Salem, M. A., & Alharbi, A. A. (2023). The effect of physical activity on sleep quality and sleep disorder: A systematic review. *Cureus*, 15(8), e43595. <https://doi.org/10.7759/cureus.43595>
- Amelia, V. F., & Khoiryasdien, A. D. (2024). Sleep quality reviewed from psychological well-being in final students. *Prosiding University Research Colloquium*, 19, 191–198.
- Amzajerdi, A., Keshavarz, M., Ezati, M., & Sarvi, F. (2023). The effect of Pilates exercises on sleep quality and fatigue among female students dormitory residents. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 15(1), 67. <https://doi.org/10.1186/s13102-023-00675-7>
- Azhari, F., & Mulyani, I. (2025). Peran stres kerja dalam menjelaskan kualitas tidur karyawan Gen Z. *JiIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)*, 8(3), 3257–3262. <https://doi.org/10.54371/jiip.v8i3.7427>
- Bayu Argaheni, N., & Wahyuntari, E. (2021). Sistematis review: Pengaruh Pilates terhadap kualitas tidur pada ibu. *Midwifery*, 7(1), 89–98. <https://doi.org/10.21070/midwifery.v7i1.908>
- Chen, P., Gu, Y., Shakila Mazalan, N., Koh, D., Du, W., & Luo, Y. (2025). Effects of mind-body exercise intervention on anxiety among women: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 16, 1652882. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1652882>
- Curi, V. S., Vilaça, J., Haas, A. N., & Fernandes, H. M. (2018). Effects of 16-weeks of Pilates on health perception and sleep quality among elderly women. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 74, 118–122. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2017.10.012>
- Dregney, T. M., Thul, C., Linde, J. A., & Lewis, B. A. (2025). The impact of physical activity variety on physical activity participation. *PLOS ONE*, 20(5), e0323195. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0323195>
- Eather, N., Wade, L., Pankowiak, A., & Eime, R. (2023). The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: A systematic review and the ‘Mental Health through Sport’ conceptual model. *Systematic Reviews*, 12(1), 102. <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02264-8>
- Elvariani, M. D. P., Putri, R. I. A., Setiawati, E., & Muhartomo, H. (2021). The effect of Mat Pilates exercise on sleep quality of obese young adults. *Jurnal Kedokteran Diponegoro (Diponegoro Medical Journal)*, 10(3), 219–223.
- Fitria, A., Nuari, I., Thaheransyah, & Maisseptian, F. (2026). Pengaruh aktivitas fisik terhadap psychological well-being pada lansia perspektif bimbingan dan konseling. *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah*, 20(1), 79–87.
- Guidotti, S., Fiduccia, A., Morisi, G., & Pruneti, C. (2025). Benefits of Pilates on depression, anxiety, and stress: An observational study comparing people practicing Pilates to non-active controls. *Healthcare*, 13(7), 772. <https://doi.org/10.3390/healthcare13070772>
- Hsu, T. L., & Barrett, A. E. (2020). The association between marital status and psychological well-being: Variation across negative and positive dimensions. *Journal of Family Issues*, 41(11), 2179–2202.

- Hudzaifah, M., & Putrikita, K. A. (2024). Self-compassion and stress in early adulthood. *Proceeding International Conference on Psychology*, 2(1), 125–141.
- Humaidah, A., & Mulyono, R. (2025). Adaptasi Psychological Well-Being Short Scale pada mahasiswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(1), 141–149. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v7i1.7990>
- Jeri, M., Swardiman, & Ngasu, K. E. (2025). Hubungan kualitas tidur dengan kesehatan mental pada mahasiswa Gen Z di Universitas Yatsi Madani. *Jurnal Dunia Ilmu Kesehatan*, 3(2), 53–58. <https://doi.org/10.59435/jurdikes.v3i2.553>
- Kim, S. K., Shim, J. L., & Han, G. S. (2019). The effect of mind-body exercise on sustainable psychological well-being focusing on Pilates. *Sustainability*, 11(7), 1977. <https://doi.org/10.3390/su11071977>
- Kim, S., Jeong, Y., & Jung, Y. (2025). Unveiling the power of social influence: How functional, emotional, and social values drive Pilates participation through an extended TPB model. *Frontiers in Psychology*, 16, 1453874. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1453874>
- Legnani, F., Altamura, A. C., & Dell'Oso, B. (2025). Efficacy of Pilates on mental health and mood conditions: A systematic review. *International Clinical Psychopharmacology*, 40(1), 53–61.
- Lim, E. J., & Hyun, E. J. (2021). The impacts of Pilates and yoga on health-promoting behaviors and subjective health status. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 3802. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073802>
- Lontoh, S. O. (2023). Hubungan kebiasaan olahraga dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Jurnal Kesehatan dan Kedokteran Tarumanagara*, 2(1), 48–52.
- Mahmoud, N. F., Alghamdi, L., Almuaiter, T., Alqabani, R., Alabdulathim, D., Alotaibi, M., Almuwais, A., & Atya, A. M. (2026). Association between psychological well-being, sleep quality, and academic performance among physical therapy students. *Frontiers in Medicine*, 13, 1704952. <https://doi.org/10.3389/fmed.2026.1704952>
- Marsilla, H. (2026). Pengaruh kualitas dan durasi tidur terhadap regulasi emosi pada mahasiswa. *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)*, 4(2), 945–949.
- Özdenk, S., & İmamoğlu, M. (2019). The effects of Pilates, step and Zumba exercises on self-esteem, happiness and communication skill levels. *Asian Journal of Education and Training*, 5(2), 369–373.
- Parveen, A., Kalra, S., & Jain, S. (2023). Effects of Pilates on health and well-being of women: A systematic review. *Bulletin of Faculty of Physical Therapy*, 28(1), 23–31. <https://doi.org/10.1186/s43161-023-00128-9>
- Periantalo, J. (2019). *Penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Pustaka Belajar.
- Pradhan, N., Ojha, S. P., Shakya, S., & Pradhan, P. M. (2025). Psychological well-being and quality of sleep among health care professionals at tertiary care hospital. *Journal of Institute of Medicine Nepal*, 47(3), 11–17. <https://doi.org/10.59779/jiomnepal.1461>
- Putri, A. O. C., Wirawan, H., Rafsanjani, M. A., & Yahya, R. T. (2023). Pentingnya motivasi berolahraga dan kesehatan mental bagi mahasiswa. *Pubmedia Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(2), 1–7. <https://doi.org/10.47134/jpo.v1i2.286>
- Rahim, B. (2025). *Metodologi penelitian untuk psikologi*. Yayasan Putra Adi Dharma.

- Ross, H. O., Nugraha, E. P., & Akhnaf, A. F. (2023). Aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis pada populasi dewasa selama masa pandemi Covid-19: A systematic review. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 7(2), 507–522. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v7i2.13063>
- Saharani, A. C., & Istianna, N. (2025). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada dewasa awal di Desa Gaden. *Cohesin: The 4th Conference of Health and Social Humaniora*, 4(1), 262–269.
- Saputri, D. S., Amelia, V. L., Riyaningrum, W., & Angelia, N. (2025). Hubungan antara kualitas tidur dengan kesejahteraan psikologis pada keluarga dengan lansia. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 19(5), 976–986. <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i5.556>
- Sari, A. W. (2022). Pengaruh stres kerja terhadap kesejahteraan psikologis: Dukungan sosial sebagai variabel intervening. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 10(2), 597–606.
- Sastra, E. A. G., Yusuf, I. F., & Paskaria, C. (2026). Pengaruh latihan Pilates terhadap kualitas tidur wanita usia produktif. *Sound of Health Journal*, 2(1), 10–15.
- Setyowati, A., & Chung, M. H. (2021). Validity and reliability of the Indonesian version of the Pittsburgh Sleep Quality Index in adolescents. *International Journal of Nursing Practice*, 27(5), e12856. <https://doi.org/10.1111/ijn.12856>
- Sulaeman, M. R., & Kustimah. (2024). Hubungan perceived social support dengan psychological well-being pada ibu bekerja. *Jurnal Psikologi Sains & Profesi*, 8(1), 52–65. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v8i1.53033>
- Sunardy, G. N., Qodariah, L., & Abidin, F. A. (2023). Adolescents' psychological well-being: Adaptation and validation of the Brief Scale of Psychological Well-Being for Adolescents (BSPWB-A) in Indonesia. *Psychology Hub*, 40(3), 51–58. <https://doi.org/10.13133/2724-2943/18019>
- Supradewi, R. (2023). Olahraga dan kesejahteraan psikologis. *Prosepsi: Prosiding Seminar Psikologi*, 1(1), 45–52.
- Tamara, F. E. (2024). Keterkaitan antara kualitas tidur dan regulasi emosional. *Tugas Mahasiswa Psikologi*, 1(1), 12–19.
- Tamara, M. N., Nadjamuddin, L., & Fakhri, N. (2024). Peran durasi tidur dalam meningkatkan psychological well-being individu dewasa awal. *Journal of Health, Education and Literacy*, 6(2), 109–116.
- Vera-Saura, P., Agudo-Pavón, J., Velázquez-Torres, D. M., Martín-Alemán, M., León-Morillas, F., Infante-Guedes, A., & Cruz-Díaz, D. (2024). The importance of mind-body in Pilates method in patients with chronic non-specific low back pain: A randomized controlled trial. *Journal of Clinical Medicine*, 13(16), 4731. <https://doi.org/10.3390/jcm13164731>
- Wang, H., Xin, X., & Pan, Y. (2025). The best approaches and doses of exercise for improving sleep quality: A network meta-analysis and dose-response relationship study. *BMC Public Health*, 25, 1371. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22570-1>
- Winarni, L. M., Arabela, S., Pratiwi, A., & Kusumastuti, N. A. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada ibu rumah tangga di Tangerang tahun 2023. *Binawan Student Journal*, 6(2), 88–95. <https://doi.org/10.54771/7xh6y661>
- Winurini, S. (2020). Workplace well-being dan psychological capital pegawai negeri sipil di Pemerintah Kota Yogyakarta. *Jurnal Kajian*, 24(4), 251–266.

- Yang, J. H., Jung, S., Yang, H., Choi, C., & Bum, C. H. (2025). A comparative analysis of stress relief, life satisfaction, and quality of life based on marriage status and gender among members of society participating in exercise. *Behavioral Sciences*, 15(4), 453. <https://doi.org/10.3390/bs15040453>
- Ye, J., Jia, X., Zhang, J., & Guo, K. (2022). Effect of physical exercise on sleep quality of college students: Chain intermediary effect of mindfulness and ruminative thinking. *Frontiers in Psychology*, 13, 987537. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.987537>