

Pengaruh Kebersihan Diri (*Personal Hygiene*) terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa pada Program Studi Pendidikan Jasmani, UNIKI

Sri Novayanti¹, Mirza²,

^{1,2}Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Islam Kebangsaan Indonesia, Bireuen

Corresponding Author: Sri Novayanti, e-mail srinovayanti92@gmail.com

Published: Januari , 2026

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kebersihan diri (*personal hygiene*) terhadap motivasi belajar mahasiswa pada Program Studi Pendidikan Jasmani, UNIKI. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 14-20 Oktober 2025 dengan jumlah sampel 30 orang mahasiswa program Studi Pendidikan Jasmani. Adapun metode penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan pendekatan asosiatif (korelasional). Teknik pengumpulan data dengan menggunakan angket yang berupa skala likert. Teknik Analisa yang digunakan adalah analisis deskriptif, uji asumsi klasik, analisis inferensial untuk mengetahui pengaruh variabel X (kebersihan diri/*personal hygiene*) dan variabel Y (motivasi belajar mahasiswa) adalah menggunakan analisis regresi linear sederhana. Pengujian hipotesis dengan uji t. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh kebersihan diri (*personal hygiene*) terhadap motivasi belajar mahasiswa pada Program Studi Pendidikan Jasmani, UNIKI. Hal ini diperoleh ($2.047 > 1.699$) dengan taraf 0,05, sehingga hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima. Koefisien determinasi atau R Square 0.130 atau 13% yang artikan besar pengaruh dari variabel kebersihan diri *personal hygiene*) terhadap motivasi belajar mahasiswa sebesar 13% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lainnya.

Kata Kunci: Kebersihan diri (*Personal Hygiene*), Motivasi Belajar, Mahasiswa, UNIKI.

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of personal hygiene on student learning motivation in the Physical Education Study Program, UNIKI. Data collection was carried out from October 14 to 20 2025, with a sample of 30 students in the Physical Education Study Program. The research method used was quantitative with an associative (correlational) approach. Data collection used a Likert-type questionnaire. The analysis techniques used were descriptive analysis, classical assumption testing, and inferential analysis. Simple linear regression analysis was used to determine the effect of variable X (personal hygiene) on variable Y (student learning motivation). Hypotheses were tested using the t-test. The results showed that personal hygiene influences student learning motivation in the Physical Education Study Program, UNIKI. This was achieved with a value of $2.047 > 1.699$ at a 0.05 level. Therefore, the hypothesis H_0 is rejected and H_a is accepted. The coefficient of determination or R Square is 0.130 or 13%, which means that the influence of the personal hygiene variable on student learning motivation is 13% and the rest is influenced by other factors.

Keywords : Personal Hygiene, Learning Motivation, Students, UNIKI.

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal penting dalam pembentukan kualitas sumber daya manusia yang memiliki daya saing tinggi (Pradesa *et al*, 2024). Proses pendidikan tidak hanya menekankan pada aspek akademik saja, namun dalam pembentukan karakter mahasiswa, kesehatan, dan perilaku hidup bersih dan sehat. Dalam konteks pendidikan jasmani, kebersihan diri merupakan aspek utama yang harus dimiliki oleh mahasiswa disebabkan mahasiswa pendidikan jasmani selalu berkaitan dengan aktivitas fisik, kesehatan tubuh, dan fokus dalam mengikuti proses pembelajaran baik di kelas ataupun di lapangan.

Kebersihan diri (*personal hygiene*) adalah upaya yang dilakukan oleh diri sendiri untuk mempertahankan tubuh dari kesehatan fisik dan psikologis (Safitri *et al*, 2025). Kebersihan diri (*personal hygiene*) merupakan suatu tindakan dilakukan dengan tujuan untuk kesejahteraan fisik dan psikis sehingga dapat terhindar dari segala jenis penyakit (Nurleny & Hidayatul, 2025). Kebersihan diri harus diterapkan karena dalam kehidupan manusia selalu berhadapan dengan patogen (Pasha & Achdiani, 2024). Yang termasuk patogen meliputi virus, bakteri, jamur, dan parasit. Maka dari itu mahasiswa Program Pendidikan Jasmani mempunyai pemahaman dan pengetahuan yang mendalam terkait kebersihan diri (*personal hygiene*). Mahasiswa yang memiliki kebersihan diri yang baik maka akan percaya diri untuk mengikuti perkuliahan disebabkan terlihat dari penampilan mahasiswa yang bersih dan mampu berinteraksi dengan teman-temannya. Gangguan penyakit akibat kurangnya menjaga kebersihan diri (*Personal hygiene*) yang meliputi beresiko infeksi penyakit kulit, masalah pada sistem pencernaan seperti diare, cacingan, dan terjadinya gangguan pada gigi (Mukendah, Deli & Nurchayati, 2023). Sehingga dengan gangguan penyakit tersebut mahasiswa dapat menurunkan rasa percaya diri serta motivasi belajar dalam mengikuti perkuliahan. Motivasi belajar adalah sesuatu yang timbul dari mahasiswa berupa dorongan untuk terus belajar sehingga dapat mengubah tingkah laku dan mampu mencapai tujuan yang diinginkannya (Uno, 2011). Motivasi yang sudah tertanam dalam diri seseorang akan menentukan keberhasilan, disiplin di kelas, serta dapat mengembangkan kreativitas dan imajinasi selama proses pembelajaran (Pahriji, 2021). Bagi mahasiswa Pendidikan Jasmani, motivasi belajar sangat menentukan keberhasilan mahasiswa dalam mendapatkan prestasi akademik yang maksimal.

Berdasarkan observasi penulis, didapatkan fenomena yang sering terjadi dilingkungan mahasiswa Pendidikan Jasmani, UNIKI adalah sebagian mahasiswa masih kurang menjaga kebersihan diri. Hal ini bisa dilihat setelah berolahraga mahasiswa tidak langsung menggantikan pakaian olahraganya, mahasiswa juga jarang mencuci kaos kaki, baju, dan celana serta kurangnya menjaga kebersihan tubuh yang mengakibatkan bau badan, bau mulut, gatal-gatal dan beberapa penyakit lainnya. Kondisi tersebut membuat suasana perkuliahan menjadikan tidak nyaman dan membuat sebagian mahasiswa risih dengan suasana tersebut dan menimbulkan kepercayaan diri mahasiswa menurun, dan pada akhirnya dapat memengaruhi motivasi belajar mahasiswa. Maka banyaknya mahasiswa tidak terserapnya materi yang disampaikan oleh dosen sehingga menentukan hasil belajar yang tidak maksimal.

Oleh sebab itu, diperlukan dilakukan penelitian ini mengenai kebersihan diri (*personal hygiene*) terhadap motivasi belajar mahasiswa pada Program Studi Pendidikan Jasmani, UNIKI. Melalui penelitian ini diharapkan dapat diketahui sejauh mana kebersihan diri berkontribusi terhadap tingkat motivasi belajar mahasiswa, serta memberikan gambaran pentingnya penerapan perilaku hidup bersih bagi calon pendidik olahraga yang profesional dan berkarakter.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan asosiatif (korelasional), yang dilaksanakan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, UNIKI. Sampel dalam penelitian ini ditarik dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiono (2017) *purposive sampling* adalah salah satu teknik pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian. Adapun jumlah sampel yang diambil berjumlah 30 orang mahasiswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan angket berupa skala likert dengan kriteria 1 sampai 5.

Penulis melakukan observasi yang bertujuan untuk mendukung data kebersihan diri (*personal hygiene*) kemudian tahap pengumpulan data dengan dokumentasi yang dimana penulis memperoleh data jumlah mahasiswa beserta profil dari responden yang digunakan oleh penulis. Teknik Analisa yang digunakan adalah analisis deskriptif, uji asumsi klasik, analisis inferensial untuk mengetahui pengaruh variabel X (Kebersihan diri/*personal hygiene*) dan variabel Y (motivasi belajar mahasiswa) adalah menggunakan analisis regresi linear sederhana. Kemudian langkah selanjutnya yang dilakukan oleh penulis menguji hipotesis dengan uji t dengan pengambilan keputusan: Apabila angka probabilitas signifikansi $> 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Apabila angka probabilitas signifikansi $< 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Penelitian

Bab ini akan dibahas tentang hasil penelitian yang telah dilaksanakan pada Program Studi Pendidikan Jasmani. Objek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani yang berjumlah 30 orang. Dari data yang diperoleh yang telah diklasifikasikan mengenai data responden sebagai berikut:

Tabel 1 Data Distribusi Penelitian

Jenis Kelamin	Responden	Persentase
Laki-laki	22	73,3%
Perempuan	8	26,6%
Jumlah	30	100 %

Berdasarkan Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa dari 30 responden, 22 responden (73,3%) berjenis kelamin laki-laki dan 8 responden (26,6%) berjenis kelamin perempuan. Jadi dapat dinyatakan bahwa kebanyakan responden penelitian ini adalah laki-laki.

Analisis Deskriptif

Tabel 2 Hasil Analisis Deskriptif

Variabel	Frekuensi	Mean	Minimum	Maksimum	Std.Deviasi
Kebersihan diri (<i>personal hygiene</i>)	30	43	32	50	6,23
Motivasi belajar	30	38	30	50	6,09

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa skor rata-rata kebersihan diri (*personal hygiene*) adalah 43 dan skor rata-rata motivasi belajar adalah 38.

Uji Asumsi Dasar

1) Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan bertujuan untuk mengetahui distribusi dari sebuah data mengikuti ataupun mendekati dari distribusi normal. Berikut Hasil Uji Normalitas Data pada Tabel 3.

Tabel 3 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		30
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.68087827
Most Extreme Differences	Absolute	.117
	Positive	.093
	Negative	-.117
Test Statistic		.117
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

Test distribution is Normal.

Berdasarkan uji asumsi statistik yang dilakukan dengan metode Kolmogorov Smirnov (K-S) diketahui nilai asymp.sig yaitu sebesar 0,200 Sesuai dengan kriteria yaitu $0,200 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan nilai residual berdistribusi normal.

2) Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah kedua variabel berhubungan secara langsung atau tidak. Hasil uji linearitas dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4 Uji Linearitas

ANOVA^a

	Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	140.101	1	140.101	4.192	.050 ^b
	Residual	935.899	28	33.425		
	Total	1076.000	29			

a. Dependent Variable: Motivasi belajar

b. Predictors: (Constant), Kebersihan diri (*personal hygiene*)

Berdasarkan hasil uji linearitas maka dapat diketahui bahwa $F_{hitung} = 4.192$ dengan taraf signifikansi 0,05, maka model regresi pada penelitian ini dapat dipakai untuk memprediksi variabel kebersihan diri (*personal hygiene*) terhadap motivasi belajar pada mahasiswa FKIP Pendidikan Jasmani, UNIKI.

3) Hasil Regresi Linear Sederhana

Untuk mengetahui pengaruh kebersihan diri (*personal hygiene*) terhadap motivasi belajar mahasiswa maka menggunakan analisis regresi linier sederhana dengan bantuan program SPSS 25. Adapun hasil dari variabel bebas pada penelitian ini adalah kebersihan diri (*personal hygiene*) dan variabel terikat adalah motivasi belajar mahasiswa pada Program Studi Pendidikan Jasmani, UNIKI. Adapun hasil output SPSS dapat dilihat pada Tabel 5 berikut:

Tabel 5 Hasil Pengujian Regresi Sederhana

Coefficients^a

	Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	22.837	7.481		3.053	.005
	Kebersihan diri	.353	.172	.361	2.047	.050

Dependent Variable: Motivasi belajar

Dari Tabel 6 diatas menunjukkan bahwa angka yang berada pada kolom Unstandardized Coefficients, dapat dibuat persamaan regresi linier sederhana sebagai berikut:

$$Y = 22.837 + 0.353 X$$

Berdasarkan hasil pengolahan analisis regresi linier sederhana dengan menggunakan program SPSS 25, diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa nilai konstanta 22.837 maka meningkat nilai dari variabel X sebesar 0.353.

Selain menggambarkan persamaan regresi sederhana pada Tabel 5 maka juga menampilkan uji signifikansi dengan menggunakan uji t. Penentuan t_{tabel} didasarkan pada taraf signifikansi 0,05 dengan t_{tabel} didapatkan adalah 1.699. Hasil yang didapatkan adalah $2.047 > 1.699$. Hal ini menunjukkan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya terdapat pengaruh kebersihan diri (*personal hygiene*) terhadap motivasi belajar mahasiswa pada Program Studi Pendidikan Jasmani, UNIKI.

4) Koefisien Determinasi (R^2)

Koefisien determinasi (R square) bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kemampuan variabel independen (kebersihan diri / *personal hygiene*) dapat mempengaruhi variabel dependen (motivasi belajar). Berikut ini hasil uji determinasi (R Square) pada Tabel 6.

Tabel 6 Tabel Uji Determinasi (R Square)

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.361 ^a	.130	.099	5.781

a. Predictors: (Constant), Kebersihan diri

b. Dependent Variable: Motivasi belajar

Berdasarkan Tabel 7 model *summary* menjabarkan bahwa nilai koefisien determinasi *R Square* yaitu 0.130. Besarnya pengaruh *R Square* yang didapat adalah 0.130 atau 13% sehingga dapat diartikan bahwa besar kontribusi pengaruh variabel kebersihan diri (*personal hygiene*) terhadap motivasi belajar mahasiswa sebesar 13% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lainnya.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh kebersihan diri (*personal hygiene*) terhadap motivasi belajar mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, UNIKI menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel X dan Y. Pengaruh tersebut dibuktikan dengan hasil signifikansi 0,05 yang menunjukkan adanya pengaruh antara kedua variabel, serta telah dibuktikan dari adanya hasil *r* hitung regresi sebesar 0.130 atau 13%. Selanjutnya, dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji *t*. Adapun hasil yang diperoleh pada penelitian ini adalah diperoleh ($2.047 > 1.699$). Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis *H₀* ditolak dan *H_a* diterima yang berarti terdapat pengaruh kebersihan diri (*personal hygiene*) terhadap motivasi belajar mahasiswa pada Program Studi Pendidikan Jasmani, UNIKI.

Kebersihan diri adalah hal utama yang harus diterapkan dalam kehidupan terutama pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani. Mahasiswa yang memiliki kebersihan diri (*personal hygiene*) akan merasa nyaman, percaya diri, dan kesiapan mahasiswa untuk melakukan kegiatan pembelajaran baik di ruangan kelas atau di lapangan. Kondisi fisik mahasiswa yang bersih menentukan terhadap konsentrasi dan semangat belajar yang berlebih. Namun mahasiswa yang kurang menjaga kebersihan diri akan kurang motivasi dalam belajar disebabkan ketidaknyamanan kondisi fisik baik itu berupa bau badan, bau mulut, infeksi kulit, diare, dan penyakit-penyakit lainnya. Menurut Rahmah & Achdiani (2024) menyatakan bahwa *personal hygiene* merupakan upaya-upaya yang dilakukan dimulai dari ujung kepala hingga ujung kaki agar kebersihan tubuh dapat terwujud. Kemudian, Limbong (2018) menjelaskan bahwa *personal hygiene* merupakan kebutuhan dasar manusia untuk memelihara kebersihan dan kesehatan dalam dirinya. Subrobo *et al*, (2022) memaparkan jika sudah tertanam dalam diri seseorang untuk menjaga kebersihan diri maka dapat mencegah timbulnya penyakit baik pada diri sendiri maupun orang lain sehingga mahasiswa akan termotivasi untuk belajar.

Menurut Fernando *et al* (2024) menyatakan bahwa motivasi belajar adalah suatu dorongan yang dalam diri seseorang untuk mengubah perilaku menjadi semangat pada kegiatan pembelajaran. Motivasi belajar mengacu pada kondisi psikologis yang dapat mendorong seseorang untuk melakukan proses pembelajaran dengan baik (Maharani, Sumanti, & Fitrah, 2024). Keberhasilan belajar akan tercapai apabila terdapat pada dirinya kemauan dan dorongan untuk belajar. (Emda, 2017). Oleh sebab itu kunci utama dalam terserapnya setiap materi perkuliahan pada mahasiswa adalah mempunyai motivasi belajar yang tinggi sehingga mahasiswa mampu meningkatkan Indeks Prestasi (IP) dengan baik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teori motivasi belajar menekankan bahwa kondisi fisik dan psikis berperan dalam menentukan kelibatan mahasiswa pada proses pembelajaran maka kebersihan diri (*personal hygiene*) berpengaruh terhadap motivasi belajar mahasiswa pada Program Studi Pendidikan Jasmani, UNIKI.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kebersihan diri (*personal hygiene*) terhadap motivasi belajar mahasiswa pada Program Studi Pendidikan Jasmani, UNIKI. Hal ini diperoleh ($2.047 > 1.699$) dengan taraf 0,05, sehingga hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima.

Koefisien determinasi atau R Square yang diperoleh adalah 0.130 atau 13% oleh sebab itu dapat diartikan bahwa besar kontribusi pengaruh variabel kebersihan diri (*personal hygiene*) terhadap motivasi belajar mahasiswa sebesar 13% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lainnya.

Saran penelitian antara lain (1) Bagi dosen Pendidikan Jasmani diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai kebersihan diri (*personal hygiene*) kepada mahasiswa. (2) Bagi mahasiswa dapat meningkatkan kebersihan diri dari sekarang karena kebersihan sangat mempengaruhi motivasi belajar (3) Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas variabel penelitian seperti lingkungan belajar atau kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Emda, A. (2017). Kedudukan Motivasi Belajar Siswa dalam Pembelajaran. *Lantanida Journal*. 5 (2), 173-182.
- Fernando, Y., Andriani, P., & Syam, H. (2024). Pengaruh Lingkungan Belajar terhadap Motivasi dan Kreativitas Siswa di SMP Negeri 20 Surabaya. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial (JIPSI)*. 3 (4), 291-296.
- Limbong, M. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang *Personal Hygiene* terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa. *Excellent Midwifery Journal*, 1 (1), 39-45.
- Nurleny., & Hasni, H. (2025). Hubungan Dukungan Keluarga dan Sikap Murid Tentang Kebersihan Diri dengan Tindakan Pemeliharaan Kebersihan Diri Kelas V di SD Muhammadiyah Berok Kecamatan Nanggalo Siteba Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory*. 6 (1), 376-384.
- Pahriji, I.A. (2021). Pengaruh Lingkungan Belajar terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa dalam Pembelajaran Jarak Jauh Selama Pandemi. *Jurnal Citra Pendidikan*. 1 (3), 384.
- Pasha, G.F.H.N., & Achdiani. (2024). Menciptakan Sikap Sadar terhadap Kebersihan Diri (*Personal Hygiene*) Sebagai Langkah Menjaga Kesehatan Keluarga. *Jurnal Kajian dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat*. 5 (2), 208 -217.
- Pradesa, K., Mintawati, H., Albert, J., Sipayung., & Verianti, G. (2024). Analisis Peran Pendidikan dalam Meningkatkan Kualitas dan Keterampilan Sumber Daya Manusia di Indonesia: Kajian Literatur. *Jurnal Inovasi Pendidikan Kejuruan*. 4 (1), 35-41.
- Rahmah, S.A., & Achdiani, Y. (2024). *Personal Hygiene* :Langkah Awal Menuju Sekolah Bebas Penyakit. *Jurnal Kajian dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat*. 5 (2), 218-232.
- Safitri, S., Safitria, S., Islami, W., Azizah, A.R., Safitri, I., Maulidar., & Utari, M. (2025). Edukasi Kebersihan Diri (*Personal Hygiene*) pada Anak untuk Meningkatkan Kebersihan Diri Anak di SMPN 1 Seuneuddon. *SEWAGATI: Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 4 (2), 13-19
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Maharani, E., Sumanti., & Fitrah, H. (2024). *Motivasi Belajar dalam Pendidikan*. Malang :Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Suprobo, N.R., Novembriani, R.P., Kurniawati, E.D., & Hasanah, W.K. (2022). Edukasi Kebersihan Diri (*Personal Hygiene*) pada Anak untuk Meningkatkan Kebersihan Diri Anak. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara (Dimastara)*. 2 (1), 25-32.
- Uno. H.B. (2011). *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Wartonah., & Tarwoto. (2010). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.