



Hubungan Olahraga dengan Kesehatan Mental

Javier Nayaka Airlangga¹, Akhmad Syarif², Muhammad Abdul Wahid Syawali³, Sri Mulyeni⁴

¹⁻³Program Studi Psikologi, Universitas Nasional Pasim, Indonesia

⁴Program Studi Manajemen, Universitas Nasional Pasim, Indonesia

javier.nayaka@gmail.com¹, sakhmad087@gmail.com², hoodsleys@gmail.com³, srimumulyeni88@gmail.com⁴

*Penulis Korespondensi: javier.nayaka@gmail.com

Abstract. *Exercise is a planned physical activity that not only contributes to physical fitness but also plays a significant role in maintaining and improving mental health. This study aims to explore the relationship between physical exercise and mental well-being among adolescents and university students with diverse backgrounds of physical activity. The research employs a qualitative approach using in-depth interviews with five informants, consisting of university students who engage in recreational exercise, recreational runners, middle- and long-distance runners, and a sprinter. Data collection was conducted in several public sports spaces in the city of Bandung, focusing on participants' subjective experiences related to their psychological conditions before and after engaging in exercise. The findings indicate that all participants perceive exercise as an effective means of emotional regulation. Physical activity is consistently associated with improved mood, reduced stress, enhanced sleep quality, stable energy levels, and increased academic concentration and focus. In addition, exercise contributes to the development of self-confidence, self-efficacy, and self-control through structured routines. The social aspects of exercise, such as support from peers, communities, and coaches, were shown to strengthen the sustainability of physical activity while also providing essential emotional support for mental health. However, among competitive athletes, performance-related pressure was identified as a factor that may negatively affect psychological well-being, although this effect can be moderated by adequate social support. Overall, the findings of this study emphasize that exercise functions as an adaptive coping mechanism operating through biological, psychological, and social pathways, and highlight the importance of consistency and balance in physical activity to achieve optimal mental health benefits.*

Keywords: *Emotion Regulation; Mental Well-Being; Psychological Health; Social Support; Sports*

Abstrak. Olahraga merupakan aktivitas fisik terencana yang tidak hanya berkontribusi terhadap kebugaran jasmani, tetapi juga memiliki peran signifikan dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara aktivitas olahraga dan kesejahteraan mental pada remaja dan mahasiswa dengan latar belakang aktivitas olahraga yang beragam. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode wawancara mendalam terhadap lima informan yang terdiri dari mahasiswa yang berolahraga rekreasi, pelari rekreasi, pelari jarak menengah dan jauh, serta sprinter. Pengumpulan data dilakukan di beberapa ruang publik olahraga di Kota Bandung, dengan fokus pada pengalaman subjektif partisipan terkait kondisi psikologis sebelum dan sesudah berolahraga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh partisipan memaknai olahraga sebagai sarana regulasi emosi yang efektif. Aktivitas olahraga secara konsisten dikaitkan dengan perbaikan suasana hati, penurunan stres, peningkatan kualitas tidur, stabilitas energi, serta peningkatan konsentrasi dan fokus akademik. Selain itu, olahraga berperan dalam membangun rasa percaya diri, *self-efficacy*, dan kontrol diri melalui rutinitas yang terstruktur. Aspek sosial olahraga, seperti dukungan teman, komunitas, dan pelatih, terbukti memperkuat keberlanjutan aktivitas fisik sekaligus memberikan dukungan emosional yang penting bagi kesehatan mental. Namun, pada atlet kompetitif ditemukan adanya tekanan performa yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis, meskipun dapat dimoderasi oleh dukungan sosial yang memadai. Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menegaskan bahwa olahraga berfungsi sebagai mekanisme coping adaptif yang bekerja melalui jalur biologis, psikologis, dan sosial, serta menekankan pentingnya konsistensi dan keseimbangan dalam aktivitas olahraga untuk memperoleh manfaat optimal bagi kesehatan mental.

Kata kunci: Dukungan Sosial; Kesehatan Psikologis; Kesejahteraan Mental; Olahraga; Regulasi Emosi

1. LATAR BELAKANG

Olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang memiliki peran penting dalam menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh (Tahira, 2021). Lebih dari sekadar kebutuhan dasar manusia, kegiatan ini membantu kita menjalani aktivitas harian dengan tubuh yang lebih segar dan bertenaga. Ketika dilakukan secara teratur, olahraga mampu mengoptimalkan berbagai fungsi tubuh, meningkatkan daya tahan, serta menjaga kestabilan energi. Bahkan, beberapa penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik mampu memperbaiki sirkulasi oksigen dan meningkatkan efisiensi kerja jantung sehingga tubuh lebih siap menghadapi beban aktivitas (Watanabe, 2021).

Kegiatan olahraga yang ideal adalah olahraga yang dilakukan secara konsisten dan disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu. Selain memberikan manfaat pada kesehatan fisik, olahraga juga berperan penting dalam menjaga keseimbangan mental seseorang. Aktivitas fisik terbukti dapat menurunkan hormon stres, meningkatkan produksi endorfin, dan membantu memperbaiki suasana hati secara keseluruhan (Wilczyńska, 2024). Tidak hanya itu, olahraga yang dilakukan bersama orang lain, baik dalam kelompok kecil maupun kegiatan massal, turut berkontribusi pada penguatan hubungan sosial dan rasa kebersamaan, yang pada akhirnya berdampak positif pada kesejahteraan psikologis. Aktivitas ini juga tergolong mudah, aman, dan murah sehingga dapat dilakukan kapan pun dan di mana pun, baik secara individu maupun berkelompok (Pasquerella, 2025).

Menurut laporan *World Health Organization* (WHO, 2019), lebih dari 970 juta orang di dunia mengalami gangguan mental, dengan depresi dan kecemasan sebagai dua bentuk yang paling umum. Bahkan, diperkirakan pada tahun 2030, depresi akan menjadi penyebab utama beban penyakit secara global. Di Indonesia, Riset Kesehatan Dasar (Riskedas, 2018) mencatat bahwa sekitar 9,8% penduduk mengalami gangguan mental emosional, dan angka ini cenderung meningkat setelah pandemi COVID-19. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa isu kesehatan mental masih menjadi tantangan serius yang perlu mendapat perhatian.

Kesehatan mental menjadi isu penting dalam bidang akademik dan kesehatan masyarakat. Tekanan hidup modern seperti tuntutan pekerjaan, perubahan sosial, dan ketidakpastian ekonomi meningkatkan angka stres dan kecemasan di berbagai kalangan (Magomedova, 2025). Beragam pendekatan telah dikembangkan untuk mengatasinya, termasuk terapi farmakologis dan psikoterapi. Namun, intervensi non-farmakologis seperti olahraga kini semakin diakui efektif dan mudah diakses (Park, 2025). Data WHO mencatat lebih dari 300 juta orang di dunia mengalami depresi dan kecemasan. Di Indonesia, sekitar 14% penduduk mengalami gangguan mental emosional (Kemenkes, 2018).

Penelitian menunjukkan bahwa olahraga teratur dapat menurunkan gejala kecemasan hingga 30–40%. Sementara itu, meta-analisis di *Frontiers in Psychology* (2020) menemukan bahwa olahraga ringan hingga sedang mampu menurunkan kecemasan hingga 25% pada orang dewasa, baik sehat maupun dengan gangguan mental ringan. Hasil ini menegaskan bahwa olahraga berperan penting dalam menjaga keseimbangan emosi dan meningkatkan kualitas kesehatan mental (Park, 2025).

Lingkungan modern yang semakin kompetitif, disertai tuntutan pekerjaan, tekanan akademik, dan perubahan sosial yang terus terjadi, menjadi faktor utama meningkatnya stres dan gangguan mental di masyarakat. Dalam kondisi tersebut, kebugaran jasmani berperan penting sebagai langkah pencegahan sekaligus pemulihan terhadap berbagai masalah psikologis. Kurangnya aktivitas fisik dapat berdampak pada penurunan kesehatan mental. Sebaliknya, olahraga teratur terbukti mampu menurunkan kecemasan, depresi, dan ketegangan emosional melalui peningkatan hormon endorfin dan serotonin yang memicu perasaan senang dan rileks (Zhou, 2025).

2. KAJIAN TEORITIS

Olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana, terstruktur, dan berulang dengan tujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran jasmani serta kesehatan tubuh secara menyeluruh (Albini, 2025). Aktivitas ini melibatkan gerakan tubuh yang sistematis dan memiliki manfaat yang luas, baik bagi kesehatan fisik maupun mental (Chekroud, 2018). Dengan melakukan olahraga secara rutin dan menyesuaikan intensitas serta durasinya dengan kemampuan individu, berbagai sistem tubuh dapat berfungsi secara optimal, daya tahan meningkat, dan kestabilan energi tetap terjaga (Albini, 2025). Aktivitas fisik sendiri memiliki cakupan yang lebih luas dibandingkan olahraga, mencakup segala bentuk gerakan tubuh yang memerlukan pengeluaran energi dari otot rangka, mulai dari aktivitas ringan seperti berjalan kaki, menaiki tangga, hingga aktivitas yang lebih intens seperti berlari, berenang, atau senam (Chekroud, 2018). Baik olahraga maupun aktivitas fisik secara umum berperan penting dalam menjaga kesehatan tubuh, meningkatkan kebugaran, serta memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis seseorang. Dalam konteks ini, olahraga tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk menjaga kebugaran jasmani, tetapi juga berperan besar dalam meningkatkan kesehatan mental melalui berbagai mekanisme yang saling berkaitan (Wang et al., 2025).

Kesehatan mental sendiri dapat dipahami sebagai kondisi psikologis yang memungkinkan individu untuk berpikir jernih, mengendalikan emosi, menghadapi tekanan hidup, bekerja secara produktif, serta berinteraksi secara positif dengan lingkungan sosialnya (Magomedova & Fatima, 2025). Individu dengan kesehatan mental yang baik mampu menyesuaikan diri terhadap berbagai situasi kehidupan, memiliki motivasi untuk berkembang, serta menunjukkan keseimbangan emosional dalam menghadapi tantangan (Wang et al., 2025). Sebaliknya, gangguan pada kesehatan mental dapat menyebabkan timbulnya kecemasan, stres berlebih, depresi, gangguan tidur, hingga penurunan kemampuan sosial dan akademik (Schuch et al., 2018). Oleh karena itu, upaya untuk menjaga kesehatan mental menjadi aspek yang sangat penting, terutama di tengah meningkatnya tekanan sosial dan beban psikologis dalam kehidupan modern (WHO, 2022). Salah satu cara efektif yang banyak direkomendasikan oleh penelitian psikologi dan kesehatan adalah dengan melakukan olahraga secara teratur, karena aktivitas ini terbukti memiliki dampak langsung terhadap kestabilan suasana hati, pengendalian stres, dan peningkatan kualitas hidup individu (Chekroud, 2018).

Secara lebih spesifik, pengaruh olahraga terhadap kesehatan mental dapat dijelaskan melalui tiga aspek utama, yaitu mekanisme biologis, psikologis, dan sosial (Basso & Suzuki, 2016). Dari sisi biologis, olahraga terbukti mampu meningkatkan produksi hormon endorfin, dopamin, serotonin, dan norepinefrin yang berperan penting dalam menciptakan perasaan bahagia, tenang, dan menurunkan tingkat stres (Wang et al., 2025). Aktivitas fisik juga membantu memperbaiki sirkulasi darah dan fungsi otak, sehingga meningkatkan konsentrasi, kualitas tidur, serta menurunkan risiko gangguan kecemasan dan depresi (Basso & Suzuki, 2016). Dari sisi psikologis, olahraga memberikan kontribusi besar terhadap pembentukan konsep diri dan peningkatan rasa percaya diri (Eime et al., 2013). Ketika seseorang berolahraga secara konsisten dan menyaksikan kemajuan pada kemampuan fisiknya, muncul rasa pencapaian dan kepuasan pribadi yang berdampak positif terhadap citra diri. Selain itu, olahraga juga berfungsi sebagai mekanisme coping yang sehat dalam menghadapi stres, di mana fokus mental dialihkan dari pikiran negatif menuju aktivitas yang produktif dan konstruktif (Zhou et al., 2025). Sedangkan dari aspek sosial, olahraga menjadi sarana interaksi dan sosialisasi yang efektif. Kegiatan olahraga, terutama yang dilakukan dalam kelompok seperti senam bersama, futsal, atau jogging komunitas, dapat mempererat hubungan sosial, menumbuhkan rasa kebersamaan, serta menciptakan dukungan sosial yang berperan penting dalam menjaga kesejahteraan emosional individu (Rahmat & Mulyeni, 2025).

Manfaat olahraga terhadap kesehatan mental tidak bersifat mutlak dan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor penting seperti jenis olahraga, intensitas, frekuensi, durasi, serta kondisi fisik dan psikologis individu (Schuch et al., 2018). Penelitian menunjukkan bahwa olahraga yang dilakukan dengan intensitas sedang secara konsisten memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental, terutama dalam menurunkan stres dan memperbaiki suasana hati (Chan et al., 2019). Sebaliknya, latihan yang terlalu berat atau dilakukan tanpa istirahat yang cukup dapat menimbulkan efek negatif seperti kelelahan, cedera, atau bahkan burnout psikologis (Ma & Mumtaz, 2025). Oleh karena itu, keseimbangan menjadi kunci utama dalam memperoleh manfaat optimal dari olahraga, di mana aktivitas fisik dilakukan secara teratur namun tetap memperhatikan kemampuan tubuh dan waktu pemulihan yang cukup (Chekroud, 2018). Dengan demikian, olahraga bukan hanya sekadar aktivitas fisik, melainkan juga bagian dari gaya hidup sehat yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan antara kesehatan jasmani dan kesejahteraan mental.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode wawancara mendalam untuk memahami secara lebih dalam pengalaman dan pandangan remaja serta mahasiswa mengenai pengaruh olahraga terhadap kesehatan mental mereka (Ishtiaq, 2019). Lokasi penelitian dilakukan di beberapa sarana olahraga di Kota Bandung, seperti Lapangan Umum Gasibu, Lapangan Saparua, dan Lapangan Pajajaran. dengan partisipan berusia 17–24 tahun yang aktif berolahraga minimal dua kali seminggu. Pemilihan responden dilakukan secara purposive sampling agar data yang diperoleh relevan dengan fokus penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur dan observasi ringan untuk memperkuat konteks temuan lapangan. Analisis data dilakukan menggunakan analisis tematik (*thematic analysis*) yang sederhana namun efektif, dengan tahapan membaca transkrip wawancara, memberi kode pada data penting, mengelompokkan kode menjadi tema utama, dan menafsirkan hasilnya sesuai teori pendukung (Braun, 2020). Metode ini dipilih karena fleksibel, mudah diterapkan, dan mampu menggambarkan makna pengalaman subjek secara lebih mendalam dan manusiawi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan informan yang beragam: mahasiswa yang berolahraga rekreasional, pelari rekreasional, pelari jarak menengah dan jauh, serta sprinter. Lokasi pengumpulan data terutama di area publik olahraga Kota Bandung seperti Gasibu dan Lapangan Pajajaran. Frekuensi olahraga partisipan berkisar antara tiga kali per minggu hingga hampir setiap hari pada atlet kompetitif; durasi tiap sesi antara 30 menit hingga dua jam tergantung tujuan dan jenis latihan. Semua hasil wawancara menjadi dasar untuk memahami bagaimana aktivitas fisik dirasakan berkaitan dengan kondisi psikologis mereka.

Dari hasil wawancara mengenai kebiasaan olahraga responden (jenis, frekuensi, dan durasi), seluruh responden menyatakan bahwa mereka melakukan aktivitas olahraga secara rutin dengan intensitas yang berbeda-beda. Responden S menyatakan bahwa “saya biasanya berolahraga tiga sampai empat kali seminggu, paling sering jogging dan juga ke gym. Jika jogging sekitar 30–45 menit, tapi kalau di gym bisa sejam lebih tergantung jadwal kuliah”. Responden R menjelaskan bahwa “saya atlet lari jarak menengah, biasanya 800 meter dan 1500 meter, dan latihan hampir tiap hari sesuai jadwal pelatih”.

Hal serupa juga disampaikan oleh SA yang menyatakan “saya atlet lari jarak jauh di nomor 5.000 sampai 10.000 meter, latihan hampir setiap pagi sekitar satu setengah sampai dua jam, dan bisa dua kali sehari kalau persiapan lomba”. Responden RZ menyampaikan bahwa “saya atlet lari jarak pendek, fokus di 100 dan 200 meter, latihan hampir tiap hari sekitar satu setengah jam per sesi”. Sementara itu, responden A menyatakan “saya pelari rekreasional, biasanya lari tiga sampai empat kali seminggu dengan jarak sekitar tiga sampai lima kilometer”. Berdasarkan jawaban tersebut, dapat disimpulkan bahwa seluruh responden memiliki kebiasaan olahraga yang terstruktur, baik dalam konteks rekreasional maupun kompetitif.

Kemudian Pertanyaan selanjutnya kami bertanya berkaitan dengan sejak kapan responden mulai rutin atau serius berolahraga serta alasan awalnya. Responden S menyatakan bahwa “saya mulai rutin olahraga sejak awal kuliah karena merasa cepat lelah dan susah fokus belajar”. Responden R menjelaskan “saya mulai serius lari sejak umur 15 tahun waktu masih SMA setelah ikut lomba antar sekolah dan juara”. Responden SA menyampaikan “saya mulai fokus di lari jarak jauh sejak kelas dua SMA setelah diarahkan pelatih karena *endurance* saya bagus”. Responden RZ menyatakan “saya mulai serius jadi sprinter sejak kelas satu SMA setelah ikut lomba dan bergabung dengan klub”. Sedangkan responden A menyampaikan “saya mulai rutin lari sekitar satu tahun terakhir karena stres kuliah, cepat lelah, dan susah tidur”.

Dari jawaban tersebut dapat disimpulkan bahwa motivasi awal olahraga muncul baik dari faktor fisik, psikologis, maupun dorongan lingkungan sosial (Yu et al., 2025).

Makna dari olahraga adalah untuk menjawab kebutuhan psikologis, biologis dan sosial (Ma & Mumtaz, 2025). Dalam pertanyaan berikutnya menyoroti makna olahraga bagi responden secara pribadi. Responden S menyatakan bahwa “menurut saya, olahraga itu seperti *me time* yang produktif, yang bisa mengeluarkan energi negatif dan bikin pikiran lebih ringan”. Responden R menyampaikan “menurut saya, olahraga itu sudah jadi fondasi hidup, tanpa lari saya merasa tidak seimbang”. Responden SA menjelaskan “menurut saya, lari itu seperti meditasi dan sudah jadi cara hidup”. Responden RZ menyatakan “menurut saya, sprint adalah bentuk kontrol diri dan melatih mental supaya tidak gampang menyerah”. Sementara responden A menyampaikan “menurut saya, lari itu terapi murah untuk jaga kewarasan”. Dari jawaban tersebut dapat disimpulkan bahwa olahraga tidak hanya dimaknai sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai sarana regulasi emosi dan keseimbangan mental.

Untuk pelari rekreasional seperti A dan mahasiswa seperti RZ, olahraga lebih dominan berfungsi sebagai relaksasi, *self-care*, dan sarana refleksi pribadi hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Saufi di dalam artikelnya (Saufi et al., 2024). Salah seorang pelari rekreasional seperti A, bahkan menyebut lari sebagai “terapi murah” yang membantu mengelola stres keluarga dan akademik. Konsistensi muncul sebagai tema kunci yang menentukan seberapa kuat efek positif itu dirasakan. (Meliana Handayani, 2025). Pengalaman berulang menunjukkan bahwa manfaat psikologis olahraga tidak bersifat instan bila kegiatan dilakukan sporadis; sebaliknya, latihan yang teratur minimal 3x/minggu memunculkan efek kumulatif peningkatan kualitas tidur, kestabilan *mood*, dan kapasitas kognitif yang nyata. Narasi para informan menunjukkan bahwa ketika mereka melewati periode “*off*” karena jadwal kuliah padat atau cedera, penurunan *mood* dan energi segera terasa, yang mempertegas peran kebiasaan dalam mempertahankan kesejahteraan mental (Fu et al., 2025).

Pertanyaan selanjutnya berkaitan dengan perasaan responden sebelum dan sesudah berolahraga. Responden S menyatakan “sebelum olahraga yang terkadang malas untuk melakukannya, tapi setelah melakukannya perasaan saya selalu lega dan *mood* saya meningkat”. Responden R menyampaikan “jika tidak latihan beberapa hari saya gelisah, tapi setelah lari pikiran lebih tenang”. Responden SA menjelaskan “sebelum latihan terasa berat, tapi setelahnya semua beban pikiran seperti keluar”. Responden RZ menyatakan “sebelum Latihan, saya merasa malas, setelahnya saya merasa puas dan pikiran langsung hilang bebannya”. Responden A menyampaikan “sebelum lari malas, tapi setelahnya kepala saya

tercerahkan dan bisa berpikir dengan jernih kembali”. Berdasarkan jawaban tersebut, olahraga secara konsisten memberikan efek psikologis positif setelah dilakukan.

Seluruh responden menyampaikan perasaan yang relatif sama sebelum dan sesudah olahraga. Sebelum berolahraga, mereka cenderung merasa lelah, malas, atau terbebani pikiran. Setelah berolahraga, muncul perasaan lega, *mood* yang lebih baik, serta pikiran yang lebih jernih (Wang et al., 2025). Responden juga melaporkan peningkatan kualitas tidur, energi harian, dan kemampuan mengelola emosi. Selain itu, lingkungan sosial seperti teman, pelatih, komunitas, dan keluarga disebut oleh seluruh responden sebagai faktor yang mendukung konsistensi olahraga dan menjaga kesehatan mental (Yücekaya et al., 2025)

Berdasarkan Pertanyaan mengenai pengaruh olahraga terhadap stres, *mood*, tidur, dan konsentrasi menunjukkan pola jawaban yang relatif seragam. Responden S menyatakan bahwa olahraga membuatnya “lebih fokus, tidur lebih nyenyak, dan energi stabil”. Responden R menyampaikan “tidur jadi lebih nyenyak dan *mood* seharian lebih stabil”. Responden SA menyatakan “lari membantu saya lebih sabar, fokus, dan hidup terasa lebih *balance*”. Responden RZ menyampaikan “sejak rutin latihan, tidur lebih nyenyak dan konsentrasi di kampus meningkat”. Responden A menyatakan “sebelumnya insomnia, sekarang tidur lebih nyenyak dan emosi lebih stabil”. Dari jawaban tersebut dapat disimpulkan bahwa olahraga berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan psikologis responden.

Berapa responden seperti A, RZ dan S menyatakan bahwa lari sering kali menjadi jalan keluar ketika ia merasa stres sesudah latihan pikirannya menjadi lebih jernih dan mampu menghadapi tuntutan akademik dan latihan. Dari segi pengalaman sehari-hari, partisipan melaporkan tiga perubahan konkrit yang mereka kaitkan langsung dengan kebiasaan berolahraga. Pertama, peningkatan kualitas tidur: dari beberapa informan ada yang menyebut bahwa sejak konsisten berolahraga, mereka tidur lebih nyenyak dan bangun dengan energi yang lebih stabil sehingga produktivitas harian meningkat. Pernyataan ini berulang muncul, misalnya pada RZ yang merupakan atlet sprinter yang menyatakan tidurnya menjadi lebih pulas setelah rutinitas latihan yang teratur. Kedua, kemampuan konsentrasi dan fokus akademik yang meningkat responden menyampaikan bahwa setelah periode latihan rutin, mereka lebih mudah berkonsentrasi saat membaca atau mengikuti perkuliahan. Ketiga, stabilitas *mood*: partisipan yang rutin berolahraga melaporkan lebih jarang mengalami *mood swing*, marah mendadak, atau perasaan “kosong” dibandingkan saat mereka tidak berolahraga selama beberapa hari. Contoh narasi: “Ketika satu minggu tidak lari, *mood* bisa turun dan aku cepat merasa bosan dan jika rutin, saya lebih positif”.

Aspek sosial sangat penting dalam hubungan antara olahraga dengan Kesehatan mental. Hal ini berhubungan dengan Pertanyaan selanjutnya berkaitan dengan peran lingkungan sosial dalam mendukung olahraga. Responden S menyatakan “jika olahraga bersama teman lebih semangat”. Responden R menyampaikan “pelatih, teman tim, dan keluarga sangat berpengaruh ke mental saya”. Responden SA menjelaskan “teman satu tim dan pelatih adalah *support system* utama”. Responden RZ menyatakan “pelatih dan teman tim sangat membantu menjaga mental”. Responden A menyampaikan “komunitas lari bikin saya lebih konsisten dan merasa didukung”. Dari jawaban tersebut dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam keberlanjutan aktivitas olahraga dan kesehatan mental.

Partisipan A yang merupakan pelari rekreasional juga menyebut komunitas lari di Lapangan Pajajaran sebagai ruang sosial yang menambah kenikmatan dan komitmen berolahraga. Meski mayoritas narasi menekankan manfaat, temuan juga menunjukkan nuansa penting: konteks dan tujuan olahraga memoderasi pengalaman psikologis. Bagi atlet (sprinter, pelari jarak menengah/jauh) olahraga di satu sisi memberi struktur dan “ruang ekspresi”, tetapi di sisi lain dapat menimbulkan tekanan performa yang memengaruhi kesejahteraan mental ketika ekspektasi tidak tercapai. Sementara R yang merupakan Seorang atlet menyampaikan bahwa kegagalan mencapai target waktu pernah menimbulkan perasaan *down*, walau dukungan pelatih dan tim membantu proses pemulihan (Yu et al., 2025).

Aspek sosial dari kegiatan olahraga juga muncul sebagai faktor yang memperkuat efek psikologis (Ma & Mumtaz, 2025). Banyak partisipan memilih untuk berolahraga bersama teman, komunitas, atau tim dan menyatakan bahwa ada motivasi ekstra saat olahraga dilakukan secara kolektif. Salah satu Responden RZ, yang merupakan sprinter mengungkapkan bahwa dukungan pelatih dan teman tim merupakan sumber penting ketika motivasi turun, sehingga lingkungan olahraga berkontribusi pada keberlanjutan latihan dan pada gilirannya memperpanjang efek positif terhadap mental.

Pertanyaan terakhir mengenai dampak jika responden berhenti berolahraga menunjukkan kecenderungan yang sama. Responden S menyatakan “saya akan mudah stres dan merasa kosong”. Responden R menyampaikan “kalau saya berhenti latihan, saya pasti gelisah”. Responden SA menyatakan “tanpa lari, saya merasa mental saya tidak stabil”. Responden RZ menyampaikan “Ketika saya berhenti olahraga, hidup terasa tidak seimbang”. Responden A menyatakan “saya bakal lebih sulit mengatur pikiran dan emosi”. Berdasarkan jawaban tersebut, olahraga dipersepsikan sebagai kebutuhan psikologis yang penting bagi responden.

Secara umum, narasi partisipan memperlihatkan satu pola yang konsisten: olahraga dipersepsi sebagai alat regulasi emosional yang bekerja lewat beberapa jalur pengurangan ketegangan saat itu juga, perbaikan pola tidur dan energi yang kemudian meningkatkan kapasitas fungsi sehari-hari, serta pembangunan jaringan sosial yang memberi dukungan emosional. S seorang mahasiswa yang rutin jogging dan ke gym menjelaskan bahwa olahraga baginya adalah “*me time* versi produktif” yang membantu melepaskan energi negatif dan membuat pikiran terasa lebih ringan.

Akhirnya, adaptasi perilaku terlihat jelas: banyak dari partisipan melaporkan bahwa olahraga memaksa mereka menciptakan rutinitas mengatur waktu tidur, pola makan sederhana, dan manajemen waktu yang lebih baik yang secara tidak langsung juga memperbaiki aspek psikologis lain. Salah satu informan seperti RZ menyatakan bahwa olahraga membentuk rasa kontrol diri dan prestasi kecil yang konsisten, sehingga meningkatkan *self-efficacy* dan citra diri.

Hasil penelitian ini memperlihatkan pola hubungan yang kuat antara aktivitas olahraga dan kesejahteraan mental di kalangan remaja dan mahasiswa yang diteliti. Olahraga berperan sebagai mekanisme coping aktif: ketika tekanan akademik atau kehidupan personal meningkat, partisipan cenderung memilih olahraga sebagai cara untuk mengalihkan fokus, mengurangi ketegangan fisiologis, dan menata kembali kerangka berpikir (Congsheng et al., 2022). Temuan ini sejalan secara konseptual dengan pemahaman bahwa aktivitas fisik memicu respons neurobiologis (pelepasan endorfin), perbaikan ritme tidur dan perilaku adaptif (rutinitas, disiplin) yang menyokong kestabilan emosional meskipun aspek biologis tidak kami ukur secara kuantitatif dalam studi ini, narasi partisipan mendukung adanya efek fisiologis yang dirasakan seperti tidur lebih nyenyak, energi lebih stabil (Chen et al., 2025).

Peran dukungan sosial yang muncul dalam wawancara menekankan bahwa olahraga bukan hanya aktivitas individual; konteks kolektif memperbesar peluang keberlanjutan kebiasaan dan memberi sumber dukungan psikologis langsung (Anwar et al., 2025). Bagi praktisi kesehatan masyarakat dan pembuat program kampus, hal ini menunjukkan bahwa kebijakan promosi aktivitas fisik yang mendorong aspek komunitas dalam rangka seperti klub lari kampus, sesi olahraga kelompok kemungkinan besar akan lebih efektif dalam meningkatkan kesehatan mental populasi mahasiswa. Narasi atlet yang menggambarkan dualitas olahraga sebagai sumber *coping* sekaligus sumber tekanan performa menggarisbawahi kebutuhan memasukkan pelatihan keterampilan mental (*mental skills training*) dalam program bagi atlet muda agar manfaat psikologis tetap terjaga tanpa menimbulkan dampak negatif akibat ekspektasi berlebih (Ivan et al., 2025).

Konsistensi sebagai penentu utama efek positif memperlihatkan bahwa intervensi harus fokus pada membangun kebiasaan sederhana dan realistis: target kecil, rutinitas mingguan, dan dukungan sosial dapat membantu menjadikan olahraga bagian hidup yang *sustainable* (Yücekaya et al., 2025). Selain itu, adanya temuan tentang perbaikan tidur dan konsentrasi menunjukkan jalur intervensi yang pragmatis seperti kampanye kampus yang mengaitkan olahraga dengan kualitas tidur dan prestasi akademik mungkin lebih persuasif bagi mahasiswa yang termotivasi oleh hasil akademik (Teuber et al., 2024)

Keterbatasan studi meliputi sampel purposive di area Bandung dan sifat self-report wawancara memberi catatan bahwa temuan bersifat eksploratori dan perlu diperdalam melalui penelitian kuantitatif longitudinal untuk menguji arah kausal dan kekuatan efek (Rangkuti & Albina, 2025). Meski demikian, kedalaman narasi yang diperoleh memberikan gambaran praktik yang berguna bagi penyusunan program promosi kesehatan mental berbasis aktivitas fisik di lingkungan kampus dan komunitas lokal.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa olahraga memiliki hubungan yang kuat dan menyeluruh dengan kesehatan mental, khususnya pada remaja dan mahasiswa yang menjadi partisipan studi. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin terbukti membantu meredakan ketegangan emosional, memperbaiki suasana hati, dan memberikan rasa kendali atas diri. Para informan menggambarkan olahraga sebagai ruang untuk menenangkan pikiran, merapikan emosi, dan mengurangi beban stres, terutama ketika menghadapi tuntutan akademik maupun persoalan pribadi. Secara konsisten, olahraga juga menghasilkan perubahan positif dalam kualitas tidur, tingkat energi harian, serta kemampuan berkonsentrasi tiga aspek yang kemudian mendukung stabilitas psikologis secara lebih luas.

Temuan ini juga menegaskan bahwa manfaat olahraga tidak hanya bersifat biologis, tetapi turut dipengaruhi oleh konteks psikologis dan sosial di sekitarnya. Banyak partisipan merasakan bahwa kehadiran teman, komunitas, atau pelatih memberikan dukungan emosional yang memperkuat motivasi dan keberlanjutan rutinitas olahraga. Walaupun demikian, penelitian ini menemukan adanya variasi pengalaman, terutama pada atlet kompetitif yang terkadang menghadapi tekanan performa yang dapat memengaruhi kondisi mental mereka. Namun secara keseluruhan, konsistensi dalam berolahraga muncul sebagai kunci utama yang menentukan kekuatan manfaat terhadap kesehatan mental; manfaat tersebut jauh lebih terasa ketika olahraga menjadi kebiasaan yang teratur dibanding aktivitas yang dilakukan hanya sesekali.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa olahraga merupakan pendekatan sederhana namun efektif untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mental. Selain menjadi sarana regulasi emosi, olahraga juga membantu membentuk disiplin, rutinitas sehat, dan rasa pencapaian yang memperkuat citra diri. Temuan-temuan ini dapat menjadi dasar bagi individu, komunitas, maupun lingkungan pendidikan untuk menjadikan olahraga sebagai bagian penting dari strategi pemeliharaan kesejahteraan psikologis.

DAFTAR REFERENSI

- Albini, A. (2025). Physical activity and exercise health benefits: Cancer prevention, interception, and survival. *ECP*.
- Aminat Magomedova, G. F. (2025). Mental health and well-being in the modern era: A comprehensive review of challenges and interventions.
- Basso, J. C., & Suzuki, W. A. (2016). The effects of acute exercise on mood, cognition, neurophysiology, and neurochemical pathways: A review. *Brain Plasticity*, 2(2), 127–152. <https://doi.org/10.3233/bpl-160040>
- Braun, V. (2020). One size fits all? What counts as quality practice in (reflexive) thematic analysis?
- Chan, J. S. Y., Liu, G., Liang, D., Deng, K., Wu, J., & Yan, J. H. (2019). Special issue exercise, physical activity, and mental health. *Journal of Sport and Health Science*. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2018.12.001>
- Chekroud, S. R., et al. (2018). Exercise and mental health: Findings from a large cross-sectional study. *The Lancet Psychiatry*. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(18\)30227-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30227-X)
- Chen, X., Yang, Y., Zhong, C., Zeng, X., Qiu, X., Zhou, X., Liu, C., Tian, Z., Liu, B., & Yin, R. (2025). The effect of physical activity on anxiety through sleep quality among Chinese high school students: Evidence from cross-sectional study and longitudinal study. *BMC Psychiatry*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-025-06909-x>
- Congsheng, L., Kayani, S., & Khalid, A. (2022). An empirical study of physical activity and sports affecting mental health of university students. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.917503>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (n.d.). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-135>
- Fu, Q., Li, L., Li, Q., & Wang, J. (2025). The effects of physical activity on the mental health of typically developing children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 25(1). BioMed Central Ltd. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22690-8>
- Indah Atifah Anwar, N., Zulfikar, M., Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, F., & Negeri Makassar, U. (2025). *Indonesian Journal of Physical Activity*.

- Ishtiaq, M. (2019). Book review Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage. *English Language Teaching*, 12(5), 40. <https://doi.org/10.5539/elt.v12n5p40>
- Ivan, M., Aziz, M., Sahrul Jahrir, A., Kesehatan, P. J., Rekreasi, D., Makassar, N., Pettarani, J. A. P., Rappocini, K., Makassar, K., & Selatan, S. (2025). Efektivitas Program Psychological Skills Training (PST) dalam Meningkatkan Mental Toughness pada Atlet Bola Basket. 5.
- Kemenkes, R. (2018). Laporan riset kesehatan dasar.
- Luke Pasquerella, M. M. (2025). The benefits of chronic sport participation and acute exercise on mental health and executive functioning in adolescents. *Scientific Reports*.
- Ma, Y., & Mumtaz, S. (2025). The long-term mental health benefits of exercise training for physical education students: A comprehensive review of neurobiological, psychological, and social effects. *Frontiers in Psychiatry*, 16. Frontiers Media SA. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1678367>
- Magomedova, A., & Fatima, G. (2025). Mental health and well-being in the modern era: A comprehensive review of challenges and interventions. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.77683>
- Meliana Handayani, Y. J. (2025). KORSA: *Jurnal Kajian Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Physical Activity as Mental Health Therapy: A Systematic Review of Different Age Groups*.
- Park, J.-A. (2025). The relationship among physical activity, generalized anxiety disorder, and suicidal risk in South Korean adolescents: Including individual characteristics.
- Rahmat, F. N., & Mulyeni, S. (2025). Seni kebahagiaan hidup perspektif stoikisme. *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner*, 1(03), 942–948.
- Rangkuti, M. H., & Meyniar Albina. (2025). Penelitian korelasional dalam pendidikan (metode penelitian). *Jurnal QOSIM: Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 3(3), 1054–1063. <https://doi.org/10.61104/jq.v3i3.1504>
- Riskedas. (2018). Riset kesehatan dasar.
- Saufi, F. M., Nurkadri, N., Sitopu, G. S., & Habeahan, G. F. (2024). Hubungan olahraga dan kesehatan mental. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 13(1), 1–15. <https://doi.org/10.22437/csp.v13i1.33728>
- Schuch, F. B., Vancampfort, D., Firth, J., Rosenbaum, S., Ward, P. B., Silva, E. S., Hallgren, M., De Leon, A. P., Dunn, A. L., Deslandes, A. C., Fleck, M. P., Carvalho, A. F., & Stubbs, B. (2018). Physical activity and incident depression: A meta-analysis of prospective cohort studies. *American Journal of Psychiatry*, 175(7), 631–648. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2018.17111194>
- Sichen Zhou, Y. X. (2025). Effect of exercise interventions on depression, anxiety, and self-esteem in children and adolescents: A systematic review and network meta-analysis. *BMC Public Health*.
- Tahira, S. (2021). The association between sports participation and physical fitness. *INTJSSH*.
- Teuber, M., Leyhr, D., & Sudeck, G. (2024). Physical activity improves stress load, recovery, and academic performance-related parameters among university students: A longitudinal study on daily level. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18082-z>

- Tsubasa Watanabe, N. M. (2021). Effects of exercise training on cardiac and skeletal muscle functions in patients with chronic heart failure. In *Oxygen Transport to Tissue XLII*.
- Wang, Z., Wang, F., Ma, B., Xue, H., Liu, B., & Wang, D. (2025). The effect of physical activity and life events on mental health of college students: The mediating role of psychological vulnerability. *BMC Psychology*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02539-w>
- WHO. (2019). Mental health data and statistics.
- Wilczyńska, D. (2024). Stress is not so bad—cortisol level and psychological functioning after 8-week HIIT program during pregnancy: A randomized controlled trial.
- Yu, X., Xing, S., & Yang, Y. (2025). The relationship between psychological capital and athlete burnout: The mediating relationship of coping strategies and the moderating relationship of perceived stress. *BMC Psychology*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02379-8>
- Yücekaya, M. A., Uğraş, S., Sagin, A. E., Çetin, A., Iconomescu, T. M., & Talaghir, L. G. (2025). Relationships among social support, healthy lifestyle beliefs, physical literacy, and enjoyment of physical activity: A moderated mediation model. *Frontiers in Public Health*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1617124>
- Zhou, S., Xu, Y., Yang, Y., Song, H., Wang, X., & Yu, Y. (2025). Effect of exercise interventions on depression, anxiety, and self-esteem in children and adolescents: A systematic review and network meta-analysis. *BMC Public Health*, 25(1). BioMed Central Ltd. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-25044-6>