

**PENGARUH OLAHRAGA TERHADAP KESEHATAN MENTAL
MAHASISWA / MAHASISWI**

Nimrot Manalu¹, Devi Uliani Br Saragih², Cathrine Alexsandra Hutahuruk³

Anggie Prisilia⁴, Ahmad Pipo Perangin-angin⁵

^{1,2,3,4,5} Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

nimrot@unimed.ac.id, devisaragihunimed@gmail.com,

cathrinealexsandra5@gmail.com, prisiliaanggi05@gmail.com,

ahmaddippo@gmail.com

ABSTRACT

This study examines the influence of exercise on the mental health of university students. Mental health problems such as stress, anxiety, and emotional instability are commonly experienced by students due to academic pressure, social demands, and lifestyle changes. The purpose of this research is to determine the effect of regular physical activity on improving students' mental health conditions. This study used a quantitative research method with a survey approach involving university students as respondents. Data were collected through questionnaires related to exercise habits and mental health conditions. The results of the study indicate that regular exercise has a positive effect on students' mental health. Students who actively participate in physical activities tend to have lower levels of stress and anxiety, better emotional control, and higher self-confidence compared to students who rarely exercise. In conclusion, exercise plays an important role in maintaining and improving the mental health of university students. Therefore, students are encouraged to engage in regular physical activity as part of a healthy lifestyle to support both physical and psychological well-being.

Keywords: Exercise, mental health, university students

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh olahraga terhadap kesehatan mental mahasiswa dan mahasiswi. Permasalahan kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan tekanan emosional sering dialami oleh mahasiswa akibat tuntutan akademik, lingkungan sosial, serta perubahan gaya hidup. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan survei yang melibatkan mahasiswa dan mahasiswi sebagai responden penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner mengenai kebiasaan berolahraga dan kondisi kesehatan mental responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa olahraga memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan mental mahasiswa dan mahasiswi. Responden yang rutin melakukan aktivitas fisik cenderung memiliki tingkat stres dan kecemasan yang lebih rendah, suasana hati yang lebih baik, serta tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang jarang berolahraga. Selain itu, olahraga juga membantu meningkatkan kualitas tidur dan kemampuan dalam mengelola emosi. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa olahraga berperan penting dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental mahasiswa dan mahasiswi. Oleh karena itu,

mahasiswa dianjurkan untuk melakukan olahraga secara rutin sebagai bagian dari pola hidup sehat guna mendukung kesehatan fisik dan mental.

Kata Kunci: Olahraga, kesehatan mental, mahasiswa

A. Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan mahasiswa dan mahasiswi karena berpengaruh terhadap proses belajar, hubungan sosial, serta kualitas hidup secara keseluruhan. Pada masa perkuliahan, mahasiswa sering menghadapi berbagai tuntutan akademik, tekanan tugas, persaingan, serta masalah pribadi yang dapat memicu stres, kecemasan, dan gangguan emosional lainnya. Kondisi tersebut apabila tidak ditangani dengan baik dapat berdampak pada menurunnya motivasi belajar, prestasi akademik, hingga kesehatan fisik mahasiswa (Daradjat, 2016).

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan mental adalah dengan berolahraga secara rutin. Olahraga tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis seseorang. Aktivitas fisik dapat membantu tubuh melepaskan hormon endorfin yang berfungsi meningkatkan suasana hati, mengurangi stres, serta

membantu mengendalikan kecemasan dan depresi (Weinberg & Gould, 2015). Selain itu, olahraga juga dapat meningkatkan kualitas tidur, rasa percaya diri, dan kemampuan individu dalam mengelola emosi (Biddle, Fox, & Boutcher, 2000). Namun, pada kenyataannya masih banyak mahasiswa yang kurang aktif dalam melakukan olahraga karena kesibukan akademik maupun kurangnya kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik.

Fenomena rendahnya aktivitas olahraga di kalangan mahasiswa menjadi perhatian penting karena kondisi tersebut dapat memengaruhi kesehatan mental mahasiswa secara langsung maupun tidak langsung. Berdasarkan berbagai penelitian, mahasiswa yang aktif berolahraga cenderung memiliki kondisi mental yang lebih baik dibandingkan mahasiswa yang jarang melakukan aktivitas fisik. Mahasiswa yang rutin berolahraga umumnya mampu mengatasi tekanan akademik dengan lebih baik, memiliki tingkat stres yang lebih rendah, serta menunjukkan

kondisi emosional yang lebih stabil (Gunarsa, 2008). Sebaliknya, kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko munculnya gangguan kesehatan mental seperti kecemasan berlebih, stres akademik, dan kelelahan emosional.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini difokuskan pada pengaruh olahraga terhadap kesehatan mental mahasiswa dan mahasiswi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana olahraga dapat memberikan dampak positif terhadap kondisi mental mahasiswa. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai sumber informasi dan pengetahuan mengenai pentingnya olahraga dalam menjaga kesehatan mental. Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa untuk menerapkan pola hidup sehat melalui aktivitas olahraga secara rutin guna mendukung kesehatan fisik dan psikologis.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan survei. Metode ini digunakan untuk mengetahui

pengaruh olahraga terhadap kesehatan mental mahasiswa dan mahasiswi melalui pengumpulan data secara langsung dari responden. Penelitian dilaksanakan pada mahasiswa dan mahasiswi yang aktif mengikuti kegiatan perkuliahan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa dan mahasiswi, sedangkan sampel penelitian diambil menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang melakukan aktivitas olahraga secara rutin maupun tidak rutin.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner atau angket yang berisi pertanyaan mengenai frekuensi olahraga dan kondisi kesehatan mental responden. Instrumen penelitian disusun berdasarkan indikator kesehatan mental seperti tingkat stres, kecemasan, suasana hati, dan kemampuan mengelola emosi. Selain itu, data pendukung diperoleh melalui studi pustaka dari berbagai buku dan jurnal yang berkaitan dengan olahraga dan kesehatan mental.

Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif dengan cara mengelompokkan, mengolah, dan menginterpretasikan data yang diperoleh dari hasil kuesioner. Data kemudian dianalisis untuk mengetahui hubungan dan pengaruh olahraga terhadap kesehatan mental mahasiswa dan mahasiswi. Hasil analisis disajikan dalam bentuk uraian untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai hasil penelitian yang dilakukan.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh data bahwa mahasiswa dan mahasiswi yang rutin melakukan olahraga memiliki kondisi kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa yang jarang berolahraga. Hal tersebut terlihat dari tingkat stres dan kecemasan yang lebih rendah serta kemampuan mengelola emosi yang lebih baik pada responden yang aktif berolahraga. Selain itu, mahasiswa yang rutin melakukan aktivitas fisik juga menunjukkan suasana hati yang lebih stabil dan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa olahraga memberikan pengaruh

positif terhadap kesehatan mental mahasiswa dan mahasiswi. Aktivitas olahraga dapat membantu tubuh menghasilkan hormon endorfin yang berfungsi meningkatkan suasana hati dan mengurangi stres. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Singgih D. Gunarsa bahwa olahraga mampu memberikan efek relaksasi dan membantu individu mengontrol tekanan emosional.

Selain itu, penelitian ini juga didukung oleh teori Weinberg dan Gould yang menyatakan bahwa aktivitas fisik secara teratur dapat meningkatkan kesehatan psikologis, rasa percaya diri, serta kemampuan individu dalam menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, olahraga tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga sangat penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa dan mahasiswi.

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin rutin mahasiswa melakukan olahraga, maka semakin baik pula kondisi kesehatan mental yang dimiliki. Oleh karena itu, mahasiswa dianjurkan untuk menjadikan olahraga sebagai bagian dari pola hidup sehat agar kesehatan fisik dan mental tetap terjaga dengan baik.

D. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa olahraga memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan mental mahasiswa dan mahasiswi. Aktivitas olahraga dapat membantu tubuh menghasilkan hormon endorfin yang berfungsi meningkatkan suasana hati dan mengurangi stres. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Singgih D. Gunarsa bahwa olahraga mampu memberikan efek relaksasi dan membantu individu mengontrol tekanan emosional.

Selain itu, penelitian ini juga didukung oleh teori Weinberg dan Gould yang menyatakan bahwa aktivitas fisik secara teratur dapat meningkatkan kesehatan psikologis, rasa percaya diri, serta kemampuan individu dalam menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, olahraga tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga sangat penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa dan mahasiswi.

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin rutin mahasiswa melakukan olahraga, maka semakin baik pula kondisi kesehatan mental yang dimiliki. Oleh karena itu, mahasiswa dianjurkan

untuk menjadikan olahraga sebagai bagian dari pola hidup sehat agar kesehatan fisik dan mental tetap terjaga dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Daradjat, Z. (2016). Kesehatan Mental. Jakarta: PT Gunung Agung.
- Fariq, A. (2011). Perkembangan dunia konseling memasuki era globalisasi. *Pedagogi*, II(November 2011), 255–262.
- Gunarsa, S. D. (2008). Psikologi Olahraga. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hodgson, J., & Weil, J. (2011). Commentary: How individual and profession-level factors influence discussion of disability in prenatal genetic counseling. *Journal of Genetic Counseling*, 1–3.
- Husdarta. (2011). Psikologi Olahraga. Bandung: Alfabeta.
- Lyznicki, J. M., Young, D. C., Riggs, J. A., Davis, R. M., & Dickinson, B. D. (2001). Obesity: Assessment and management in primary care. *American Family Physician*, 63(11), 2185–2196.
- Slameto. (2010). Psikologi Pendidikan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sumosardjuno, S. (1992). Ilmu Kesehatan Olahraga. Jakarta: PT Gramedia.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). Foundations of Sport and Exercise Psychology. United States: Human Kinetics.
- Biddle, S. J. H., Fox, K. R., & Boutcher, S. H. (2000). Physical Activity and Psychological Well-Being. London: Routledge.