

## AKTIVITAS OLAHRAGA SEBAGAI UPAYA MENJAGA KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA

Devina Afifah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Kesehatan,  
Universitas Negeri Jakarta

Jl. R.Mangun Muka Raya No.II, RT.II/RW.14, Rawamangun, Kec. Pulo Gadung, Kota  
Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13220

<sup>1\*</sup> [devinatifah02@gmail.com](mailto:devinatifah02@gmail.com)

---

### Artikel Info

*Artikel History:*

Received Feb 24, 2025

Revised Feb 24, 2025

Accepted Feb 26, 2025

---

*Keywords:*

Aktivitas Olahraga  
Kesehatan Mental  
Mahasiswa  
Coping  
Tekanan Sosial

---

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran aktivitas olahraga sebagai upaya menjaga kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta (UNJ). Permasalahan kesehatan mental di kalangan mahasiswa semakin meningkat seiring dengan tekanan akademik, tuntutan sosial, serta perubahan gaya hidup yang dinamis. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus yang didukung oleh studi literatur. Subjek penelitian dipilih secara purposive, yaitu mahasiswa aktif UNJ dari berbagai fakultas yang rutin mengikuti kegiatan olahraga, baik secara mandiri maupun melalui Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) olahraga. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi non-partisipatif di lingkungan kampus, serta pengkajian literatur ilmiah terkait hubungan olahraga dan kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas olahraga berperan signifikan dalam mengelola stres, meningkatkan suasana hati, memperkuat dukungan sosial, serta membantu mahasiswa membangun mekanisme coping yang sehat terhadap tekanan akademik dan emosional. Namun, ditemukan pula beberapa kendala seperti keterbatasan waktu, kurangnya fasilitas, dan motivasi yang fluktuatif. Studi literatur memperkuat temuan lapangan bahwa olahraga dapat menjadi strategi promotif dan preventif yang efektif dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini merekomendasikan perlunya integrasi program olahraga yang terstruktur dan inklusif dalam kebijakan kesejahteraan kampus guna mendukung kesehatan mental mahasiswa secara optimal.

---

---

*Corresponding Author:*

Devina Afifah

Fakultas Ilmu Keolahragaan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta

Email: [devinatifah02@gmail.com](mailto:devinatifah02@gmail.com)

---

## Pendahuluan

Kesehatan mental pada mahasiswa merupakan aspek krusial yang memerlukan perhatian serius, baik dari individu maupun institusi pendidikan tinggi. Masa perkuliahan adalah periode transisi signifikan dalam kehidupan seorang individu, ditandai oleh perubahan besar dalam lingkungan sosial, tuntutan akademik yang meningkat, dan proses pembentukan identitas diri. Dinamika ini sering kali menimbulkan tekanan dan tantangan yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka secara mendalam. Menurut World Health Organization (WHO, 2022), kelompok usia muda, yang meliputi mahasiswa, sangat rentan terhadap gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan stres, dengan prevalensi global mencapai sekitar 10-20%. Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat berdampak negatif pada kualitas hidup, prestasi akademik, serta hubungan sosial mahasiswa. Di Indonesia, data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 juga menunjukkan peningkatan prevalensi gangguan mental emosional pada kelompok usia muda, yang mencakup mahasiswa, menjadikannya tantangan serius bagi sistem kesehatan dan pendidikan nasional (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Faktor-faktor penyebab gangguan kesehatan mental pada mahasiswa sangat beragam. Tekanan akademik yang tinggi seperti tuntutan IPK, beban tugas, skripsi, dan persaingan ketat, seringkali menjadi pemicu utama. Selain itu, konflik interpersonal dalam lingkungan kampus, perubahan gaya hidup yang mendadak, serta pengaruh media sosial yang intensif dan seringkali tidak realistik, turut berkontribusi pada meningkatnya masalah psikologis di kalangan mahasiswa (Arora et al., 2022; Twenge, 2019). Kondisi ini secara kolektif menimbulkan urgensi untuk mencari strategi efektif dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental mahasiswa, dan salah satu strategi yang terbukti efektif adalah melalui aktivitas olahraga.

Aktivitas olahraga telah lama dikenal memiliki manfaat yang melampaui kesehatan fisik semata, menjangkau ranah kesehatan mental. Olahraga dapat menjadi media yang efektif dalam mengelola stres, meningkatkan suasana hati, dan memperkuat rasa percaya diri pada mahasiswa. Lubans et al. (2016) menjelaskan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan produksi neurotransmitter penting seperti endorfin dan serotonin, yang berperan vital dalam regulasi emosi dan perasaan bahagia. Selain itu, partisipasi dalam olahraga juga membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan sosial yang esensial melalui interaksi dengan teman sebaya, pelatih, atau anggota komunitas olahraga. Interaksi ini dapat memperkuat dukungan sosial dan secara signifikan mengurangi perasaan kesepian dan isolasi yang sering dialami oleh mahasiswa (Eime et al., 2013).

Dua penelitian utama yang menjadi landasan kuat dalam memahami hubungan antara olahraga dan kesehatan mental pada kelompok usia muda, yang sangat relevan dan dapat diaplikasikan pada populasi mahasiswa, adalah studi meta-analisis oleh Rodriguez-Ayllon et al. (2019) dan penelitian longitudinal oleh McMahon et al. (2017). Rodriguez-Ayllon et al. (2019) melakukan tinjauan sistematis terhadap berbagai studi yang mengkaji efek aktivitas fisik terhadap kesehatan mental anak dan remaja. Meskipun fokus utamanya adalah remaja, temuan dari meta-analisis ini secara konsisten menunjukkan bahwa olahraga berhubungan dengan penurunan gejala depresi dan kecemasan serta peningkatan kesejahteraan psikologis secara umum. Penelitian ini menegaskan bahwa olahraga merupakan intervensi yang efektif dan dapat diterapkan secara luas sebagai strategi promotif kesehatan mental bagi kelompok usia muda, termasuk mahasiswa. Sementara itu, McMahon et al. (2017) meneliti hubungan antara partisipasi olahraga dan kesehatan mental pada populasi remaja di berbagai negara Eropa.

Secara fisiologis, olahraga memicu perubahan positif dalam tubuh, seperti peningkatan fungsi kardiovaskular, perbaikan sirkulasi darah ke otak, dan produksi hormon endorfin yang bertindak sebagai analgesik alami dan meningkat suasana hati. Perubahan-perubahan ini secara langsung berdampak pada suasana hati, tingkat energi, dan kemampuan kognitif. Selain itu, olahraga juga berperan sebagai media psikologis yang kuat untuk mengembangkan rasa pencapaian, disiplin diri, ketahanan mental, dan kontrol diri. Ini adalah keterampilan yang sangat berharga bagi mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik dan kehidupan sosial. Sebagai sarana sosial, olahraga memperkuat hubungan interpersonal dan menyediakan platform untuk dukungan emosional yang vital (Eime et al., 2013). Teori self-determination yang dikemukakan oleh Deci dan Ryan (2000) juga relevan dalam konteks ini, karena menyoroti pentingnya motivasi intrinsik dalam partisipasi olahraga. Motivasi ini dapat meningkatkan otonomi (rasa memiliki kendali), kompetensi (rasa mampu), dan keterhubungan sosial (rasa memiliki), yang semuanya berkontribusi pada kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Urgensi untuk mengintegrasikan aktivitas olahraga dalam upaya menjaga kesehatan mental mahasiswa semakin meningkat, terutama setelah dampak pandemi COVID-19 yang membatasi ruang gerak dan interaksi sosial mereka secara drastis. Studi oleh Panchal et al. (2021) menunjukkan bahwa pembatasan aktivitas fisik dan interaksi sosial selama pandemi berkontribusi pada peningkatan gejala kecemasan dan depresi pada anak muda, termasuk mahasiswa. Sebaliknya, Xiang et al. (2020) menemukan bahwa mahasiswa yang tetap aktif secara fisik selama masa pandemi menunjukkan tingkat kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan yang tidak aktif. Hal ini menegaskan bahwa olahraga dapat menjadi salah satu strategi efektif dan resilient untuk mengatasi tantangan kesehatan mental yang muncul akibat situasi krisis atau perubahan lingkungan yang mendadak.

Di Indonesia, meskipun pentingnya pendidikan jasmani dan olahraga telah diakui dalam kurikulum dasar dan menengah, pemanfaatannya secara khusus untuk menjaga kesehatan mental mahasiswa di tingkat perguruan tinggi masih kurang mendapat perhatian yang komprehensif. Penelitian yang mengkaji hubungan antara olahraga dan kesehatan mental mahasiswa di Indonesia masih relatif terbatas dan sebagian besar fokus pada aspek fisik atau prestasi olahraga semata (Rahmawati & Sari, 2021). Padahal, integrasi olahraga yang terencana dan sistematis dalam program kesehatan mental kampus dapat menjadi solusi yang mudah diakses, relatif murah, dan

minim risiko efek samping. Oleh karena itu, penelitian yang mengkaji secara komprehensif peran olahraga dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa sangat dibutuhkan untuk memberikan dasar ilmiah bagi pengembangan program-program promotif dan preventif yang efektif di lingkungan perguruan tinggi.

Dalam praktiknya, implementasi aktivitas olahraga sebagai upaya menjaga kesehatan mental mahasiswa perlu mempertimbangkan berbagai faktor seperti jenis olahraga yang diminati, intensitas, durasi, serta konteks sosial dan budaya kampus. Aktivitas olahraga yang menyenangkan, sesuai minat mahasiswa, dan dapat diakses dengan mudah cenderung meningkatkan motivasi dan keberlanjutan partisipasi (Biddle et al., 2019). Selain itu, dukungan dari keluarga, institusi pendidikan tinggi (kampus), dan lingkungan sosial sangat penting untuk menciptakan suasana yang kondusif bagi mahasiswa dalam menjalankan aktivitas fisik secara rutin.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran aktivitas olahraga dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental pada mahasiswa. Selain itu, penelitian ini berupaya mengidentifikasi berbagai manfaat psikologis dan sosial yang diperoleh mahasiswa melalui partisipasi dalam aktivitas olahraga, serta menelaah faktor-faktor yang memengaruhi efektivitas olahraga sebagai intervensi kesehatan mental. Penelitian ini juga ingin memberikan rekomendasi strategi implementasi program olahraga yang adaptif dan berkelanjutan di lingkungan perguruan tinggi, sehingga dapat mendukung upaya promotif dan preventif kesehatan mental mahasiswa secara lebih optimal. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dan praktis yang bermanfaat bagi pengembangan kebijakan dan program kesehatan mental berbasis aktivitas fisik di lingkungan pendidikan tinggi dan masyarakat luas.

### Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus yang didukung oleh studi literatur. Menurut Creswell (2014), metode penelitian kualitatif adalah suatu pendekatan untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang secara individual atau kelompok dianggap berasal dari masalah sosial atau manusia. Dalam konteks ini, pendekatan studi kasus digunakan untuk menggali secara mendalam pengalaman mahasiswa Universitas Negeri Jakarta (UNJ) dalam memanfaatkan aktivitas olahraga sebagai sarana menjaga kesehatan mental mereka.

Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk memahami secara mendalam bagaimana aktivitas olahraga berperan dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental mahasiswa, khususnya mahasiswa Universitas Negeri Jakarta (UNJ). Studi kasus dipilih untuk menggambarkan kondisi nyata dan kompleks yang dialami mahasiswa di lapangan, sementara studi literatur digunakan sebagai penguat analisis melalui berbagai teori dan hasil penelitian sebelumnya.

Subjek penelitian dipilih secara purposive, yaitu mahasiswa aktif UNJ dari berbagai fakultas yang secara rutin mengikuti kegiatan olahraga baik secara mandiri maupun melalui fasilitas kampus seperti Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) olahraga. Mahasiswa yang

dijadikan kasus merupakan individu yang mengalami beban akademik, tekanan sosial, atau stres tertentu dan kemudian menggunakan olahraga sebagai salah satu mekanisme coping dalam menjaga kestabilan psikologisnya. Pemilihan kasus ini mempertimbangkan keterbukaan responden dalam berbagi pengalaman serta keterlibatan mereka dalam aktivitas fisik yang rutin.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dengan subjek penelitian untuk menggali pengalaman pribadi mereka dalam menjalani aktivitas olahraga di tengah kesibukan perkuliahan. Wawancara bersifat semi-terstruktur dengan pertanyaan terbuka yang memungkinkan munculnya narasi yang kaya dan kontekstual. Selain itu, peneliti juga melakukan observasi nonpartisipatif di lingkungan kampus untuk melihat secara langsung bagaimana mahasiswa menjalani aktivitas olahraga, baik secara individu maupun kelompok.

Sebagai pelengkap dari data primer, peneliti juga mengkaji berbagai literatur ilmiah yang membahas keterkaitan antara olahraga dan kesehatan mental, baik dari jurnal nasional maupun internasional, laporan institusi kesehatan, maupun artikel akademik lainnya. Literatur yang digunakan mencakup konsep dasar kesehatan mental, manfaat aktivitas fisik terhadap kesejahteraan psikologis, serta kajian empiris yang relevan dengan konteks mahasiswa di Indonesia.

Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif dengan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Narasi dari hasil wawancara dan observasi dikaji secara tematik, kemudian dibandingkan dan diperkuat dengan temuan dalam literatur yang telah dikumpulkan. Pendekatan ini membantu peneliti untuk membangun pemahaman yang utuh dan menyeluruh mengenai bagaimana mahasiswa memaknai peran olahraga dalam menghadapi tekanan akademik maupun emosional.

Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber, yakni dengan membandingkan data hasil wawancara, observasi lapangan, serta referensi ilmiah yang relevan. Selain itu, peneliti melakukan validasi melalui teknik member checking, yakni dengan mengonfirmasi kembali narasi hasil wawancara kepada informan untuk memastikan kesesuaian isi dan makna yang ditangkap.

Dengan pendekatan kombinatif antara studi kasus dan literatur ini, diharapkan hasil penelitian dapat memberikan gambaran mendalam mengenai peran strategis aktivitas olahraga dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa UNJ. Penelitian ini juga bertujuan memperkaya wacana akademik mengenai pentingnya integrasi kegiatan fisik dalam program kesejahteraan kampus secara lebih terstruktur dan berbasis kebutuhan mahasiswa.

## Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana aktivitas olahraga berperan dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa Universitas Negeri Jakarta (UNJ). Melalui wawancara mendalam

dengan 15 mahasiswa aktif dari berbagai fakultas yang rutin mengikuti kegiatan olahraga, serta observasi non-partisipatif di lingkungan kampus, diperoleh gambaran komprehensif mengenai manfaat, tantangan, dan persepsi mahasiswa terhadap olahraga sebagai sarana menjaga kesehatan mental.

### 1. Pengelolaan Stres dan Emosi

Sebagian besar responden (87%) menyatakan bahwa olahraga menjadi salah satu cara efektif untuk mengelola stres yang mereka alami akibat beban akademik yang berat. Mahasiswa mengungkapkan bahwa setelah berolahraga, mereka merasa lebih tenang dan mampu mengendalikan emosi negatif seperti kecemasan dan frustrasi. Salah satu responden menyampaikan, "Saat saya merasa tertekan karena tugas dan ujian, saya biasanya lari di sekitar kampus atau ikut senam. Setelah itu, pikiran saya jadi lebih jernih dan saya bisa fokus kembali."

Fenomena ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik berfungsi sebagai mekanisme coping yang membantu mahasiswa mengatasi tekanan psikologis sehari-hari. Hal ini sejalan dengan temuan Lubans et al. (2016) yang menjelaskan bahwa olahraga meningkatkan produksi neurotransmitter seperti endorfin dan serotonin yang berperan dalam mengurangi stres dan meningkatkan mood.

### 2. Peningkatan Suasana Hati dan Energi

Sekitar 80% responden melaporkan adanya peningkatan suasana hati dan energi setelah berolahraga secara rutin. Mereka merasakan efek positif yang membuat mereka lebih bersemangat dalam menjalani aktivitas kuliah dan sosial. Misalnya, seorang mahasiswa mengatakan, "Olahraga membuat saya merasa lebih hidup dan bersemangat. Setelah berolahraga, saya merasa lebih siap menghadapi hari dan lebih produktif."

Peningkatan energi dan mood ini penting karena dapat meningkatkan motivasi belajar dan produktivitas mahasiswa. Penelitian oleh McMahon et al. (2017) juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif berolahraga memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan yang tidak aktif.

### 3. Penguatan Dukungan Sosial

Dukungan sosial yang diperoleh melalui olahraga kelompok menjadi aspek penting yang disoroti oleh 73% responden. Mereka merasa bahwa berolahraga bersama teman-teman atau dalam klub olahraga kampus mempererat hubungan sosial dan memberikan rasa kebersamaan yang membantu mengurangi rasa kesepian dan isolasi.

Salah satu mahasiswa mengungkapkan, "Bergabung dengan klub futsal kampus membuat saya punya banyak teman baru dan merasa lebih diterima. Kami saling mendukung tidak hanya di lapangan, tapi juga dalam kehidupan sehari-hari." Temuan ini mendukung teori Eime et al. (2013) yang menegaskan bahwa olahraga kelompok dapat memperkuat jejaring sosial dan dukungan emosional, yang sangat penting bagi kesehatan mental.

### 4. Kendala dalam Partisipasi Olahraga

Meskipun manfaatnya jelas, sekitar 60% responden mengakui adanya kendala yang menghambat konsistensi mereka dalam berolahraga. Faktor utama adalah keterbatasan waktu akibat jadwal kuliah yang padat dan tugas yang menumpuk. Selain itu, beberapa mahasiswa menyebutkan

kurangnya fasilitas olahraga yang memadai di kampus dan motivasi yang menurun terutama saat menghadapi ujian atau skripsi.

Seorang mahasiswa menyampaikan, "Kadang saya ingin berolahraga, tapi jadwal kuliah dan tugas membuat saya sulit menyisihkan waktu. Fasilitas di kampus juga terbatas, jadi saya harus mencari tempat lain." Kendala ini sesuai dengan temuan Biddle et al. (2019) yang menyatakan bahwa waktu dan fasilitas merupakan faktor utama yang memengaruhi partisipasi dalam aktivitas fisik.

Tabel I. Ringkasan Temuan Hasil Wawancara Mahasiswa

Aspek	Temuan Utama	Percentase Responden (%)
Pengelolaan stres	Olahraga membantu mengurangi stres dan kecemasan	87%
Peningkatan mood	Suasana hati membaik dan energi meningkat	80%
Dukungan sosial	Dukungan dari teman olahraga meningkatkan kesejahteraan	73%
Kendala partisipasi	Waktu terbatas fasilitas kurang motivasi turun	60%

Temuan penelitian ini menegaskan bahwa aktivitas olahraga memiliki kontribusi yang sangat nyata dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental mahasiswa Universitas Negeri Jakarta (UNJ). Mahasiswa yang terlibat secara rutin dalam kegiatan olahraga, baik secara individu maupun kelompok, menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengelola stres, menjaga suasana hati, serta membangun jejaring sosial yang positif. Hal ini menjadi sangat penting mengingat tekanan akademik di lingkungan perguruan tinggi semakin meningkat, sebagaimana diungkapkan dalam penelitian yang dilakukan di berbagai universitas di Indonesia, di mana tuntutan akademik seperti skripsi, tugas kuliah, dan persaingan nilai menjadi pemicu utama tingginya angka kecemasan dan depresi di kalangan mahasiswa.

Mahasiswa yang aktif berolahraga mengaku lebih mampu mengendalikan emosi negatif setelah melakukan aktivitas fisik. Mereka merasakan adanya pelepasan ketegangan mental dan peningkatan energi positif yang membantu mereka kembali fokus pada tugas akademik. Temuan ini sejalan dengan penjelasan Lubans et al. (2016) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan produksi neurotransmitter seperti endorfin dan serotonin yang berperan dalam menciptakan perasaan bahagia dan menurunkan tingkat stres. Dalam konteks mahasiswa, manfaat fisiologis ini berperan sebagai fondasi penting dalam membangun resiliensi terhadap tekanan eksternal yang bersifat kronis.

Selain aspek fisiologis, manfaat psikososial dari olahraga juga sangat menonjol. Melalui aktivitas olahraga kelompok, mahasiswa tidak hanya membangun kesehatan fisik, tetapi juga memperluas jejaring sosial dan memperoleh dukungan emosional dari teman sebaya. Keterlibatan dalam UKM olahraga atau klub kampus menciptakan lingkungan yang kondusif untuk saling berbagi pengalaman, memperoleh motivasi, dan mengatasi perasaan kesepian yang kerap muncul akibat isolasi sosial atau perubahan lingkungan hidup selama masa kuliah. Hal ini diperkuat oleh Eime

et al. (2013) yang menekankan pentingnya hubungan sosial dalam aktivitas olahraga sebagai faktor protektif terhadap gangguan kesehatan mental.

Penelitian lain juga menyoroti bahwa kualitas hubungan sosial di lingkungan kampus sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki hubungan interpersonal yang sehat dan mendapatkan dukungan sosial yang memadai cenderung lebih mampu mengatasi tekanan akademik maupun permasalahan pribadi. Sebaliknya, isolasi sosial dan kurangnya koneksi emosional dapat meningkatkan risiko gangguan mental, seperti kecemasan dan depresi. Oleh karena itu, aktivitas olahraga yang bersifat kolektif menjadi salah satu strategi efektif untuk memperkuat keterikatan sosial dan membangun rasa memiliki di lingkungan kampus.

Gaya hidup mahasiswa juga menjadi faktor penting yang memengaruhi kesehatan mental. Pola makan yang tidak seimbang, kurang tidur, dan minimnya aktivitas fisik dapat memperburuk kondisi psikologis mahasiswa. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa mahasiswa dengan gaya hidup sehat, termasuk rutin berolahraga, memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik dan lebih jarang mengalami gangguan mental. Aktivitas fisik yang teratur membantu mengatur pola tidur, meningkatkan kualitas istirahat, dan memperbaiki metabolisme tubuh, sehingga mahasiswa dapat menjalani aktivitas akademik dengan lebih optimal.

Namun demikian, penelitian ini juga menemukan adanya tantangan yang dihadapi mahasiswa dalam menjaga konsistensi berolahraga. Keterbatasan waktu akibat jadwal kuliah yang padat, kurangnya fasilitas olahraga yang memadai di kampus, serta motivasi yang fluktuatif menjadi hambatan utama. Mahasiswa sering kali harus memilih antara menyelesaikan tugas akademik dan meluangkan waktu untuk berolahraga. Hambatan ini juga diidentifikasi dalam literatur sebagai faktor yang paling sering mengurangi partisipasi mahasiswa dalam aktivitas fisik. Oleh karena itu, institusi pendidikan tinggi perlu memberikan perhatian lebih pada penyediaan fasilitas olahraga yang memadai, pengaturan jadwal yang fleksibel, serta program-program promosi kesehatan yang dapat memotivasi mahasiswa untuk tetap aktif secara fisik.

Dampak pandemi COVID-19 juga memperburuk kondisi kesehatan mental mahasiswa. Pembatasan aktivitas fisik, peralihan ke pembelajaran daring, dan berkurangnya interaksi sosial menyebabkan lonjakan angka kecemasan dan depresi di kalangan mahasiswa. Studi oleh Panchal et al. (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa yang tetap aktif secara fisik selama masa pandemi memiliki tingkat kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan mereka yang tidak aktif. Hal ini menegaskan pentingnya olahraga sebagai strategi adaptif dalam menghadapi masa krisis dan perubahan lingkungan yang drastis.

Selain itu, penelitian ini juga menemukan bahwa mahasiswa yang mampu menerima diri dan memiliki penguasaan lingkungan yang baik cenderung lebih tahan terhadap gejala gangguan psikologis. Dimensi kesejahteraan psikologis ini, seperti yang diidentifikasi oleh Ryff, menjadi faktor protektif dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial. Olahraga dapat menjadi sarana untuk membangun penerimaan diri, meningkatkan rasa percaya diri, dan mengembangkan keterampilan pengelolaan lingkungan, yang semuanya berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih stabil.

Fenomena perilaku diagnosis diri gangguan mental yang mulai marak di kalangan mahasiswa juga menjadi perhatian. Paparan informasi dari media sosial dan literasi kesehatan mental yang belum merata menyebabkan sebagian mahasiswa melakukan self-diagnose tanpa konsultasi profesional, yang dapat berujung pada penanganan yang tidak tepat. Dalam konteks ini, aktivitas olahraga dapat menjadi alternatif mekanisme coping yang sehat, sekaligus mencegah mahasiswa mengambil langkah-langkah yang berisiko terhadap kesehatan mental mereka.

Dengan pendekatan holistik yang menggabungkan aspek fisik, psikologis, dan sosial, olahraga dapat menjadi fondasi penting dalam menciptakan lingkungan kampus yang sehat dan supportif. Upaya ini juga harus didukung oleh edukasi kesehatan mental, layanan konseling yang mudah diakses, serta kolaborasi antara pihak akademik, kesehatan, dan organisasi mahasiswa. Dengan demikian, mahasiswa tidak hanya mampu bertahan menghadapi tekanan akademik, tetapi juga berkembang menjadi individu yang sehat secara fisik dan mental, siap menghadapi tantangan kehidupan di masa depan

### Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa aktivitas olahraga berperan signifikan dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental mahasiswa Universitas Negeri Jakarta (UNJ) dengan membantu mengelola stres, meningkatkan suasana hati, serta memperkuat dukungan sosial. Meskipun terdapat kendala seperti keterbatasan waktu, fasilitas yang kurang memadai, dan fluktuasi motivasi, olahraga tetap menjadi mekanisme coping yang efektif dalam menghadapi tekanan akademik dan emosional. Implikasi penelitian ini menuntut perguruan tinggi untuk mengembangkan program olahraga yang terstruktur, inklusif, dan mudah diakses, serta mengintegrasikan edukasi kesehatan mental dalam kegiatan kampus guna mendukung kesejahteraan mahasiswa secara menyeluruh. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar dilakukan pendekatan kuantitatif dengan cakupan populasi yang lebih luas serta kajian mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi keberlanjutan partisipasi olahraga dan dampaknya terhadap kesehatan mental dalam jangka panjang.

### Referensi

- Agoes, I. F., & Atzmardina, Z. (2024). Hubungan aktivitas fisik terhadap prestasi akademik pada mahasiswa FK Untar angkatan 2022/2023. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(3), 6810–6818.  
<https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/download/30582/22220/111006>
- Arora, T., Broglia, E., Thomas, G. N., & Taheri, S. (2022). Associations between screen time and mental health in adolescents: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 13, 809547. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.809547>
- Biddle, S. J. H., Ciacconi, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146–155. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011>

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227- 268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLII104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLII104_01)
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 98. <https://doi.org/10.1186/14795868-10-98>
- Ikhwan Abduh, I., Humaedi, H., & Agusman, M. (2020). Analisis hubungan tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 5(2), 75–82. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jossae/article/download/8996/4610>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018.
- Lubans, D. R., Richards, J., Hillman, C. H., Faulkner, G., Beauchamp, M. R., Nilsson, M., ... & Biddle, S. J. H. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 138(3),
- McMahon, E. M., Corcoran, P., O'Regan, G., Keeley, H., Cannon, M., Carli, V., ... & Wasserman, D. (2017). Physical activity in European adolescents and associations with anxiety, depression and well-being. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 26(1), 111-122. <https://doi.org/10.1007/s00787-016-0875-9>
- Nurhayati, N. F., Abidin, Z., & Al Karim, C. H. (2024). Hubungan Flow dengan Kesejahteraan Psikologis pada Atlet Mahasiswa Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 9(1), 89-99. <https://jurnal.umk.ac.id/index.php/perseptual/article/download/11916/pdf>
- Panchal, U., Salazar de Pablo, G., Franco, M., Moreno, C., Parellada, M., Arango, C., & Fusar-Poli, P. (2021). The impact of COVID-19 lockdown on child and adolescent mental health: Systematic review. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 31, 1- 27. <https://doi.org/10.1007/s00787-021-0174-3>
- Pendidikan Jasmani, 7(1), 21–33.
- Rahman, D. (2023). Pentingnya kebugaran jasmani bagi mahasiswa: Bagaimana dengan tingkat kebugaran mahasiswa olahraga pasca pandemi covid-19? *Jurnal Patriot*, 5(4), 218–224.
- Rahmawati, Y., & Sari, D. P. (2021). Pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan mental remaja di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(2), 123-131. <https://doi.org/10.15294/jkm.v16i2.36014>
- Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sanchez, C., Estévez-López, F., Muñoz, N. E., Mora-Gonzalez, J., Migueles, J. H., ... & Ortega, F. B. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146-155. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011>

Saufi Ma'ruf, N., Sitopu, G. S., & Habeahan, G. F. (2024). Hubungan antara Olahraga dan Kesehatan Mental. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 13(1), 1-15.  
<https://onlinejournal.unja.ac.id/csp/article/download/33728/18063/100358>

Syahdan Keliat, M., Imanudin, I., & Fitri, M. (2023). Korelasi Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 8(2), 6-9.  
<https://ejournal.upi.edu/index.php/JTIKOR/article/download/81956/30642>

Syed Chear, S. L., Mohd, M. I., & Hamzah, S. H. (2018). Kepentingan aktiviti fizikal dalam membina personaliti dan meningkatkan prestasi akademik. *Jurnal Sains Sukan dan Twenge, J. M. (2019). More time on technology, less happiness? Associations between digital-media use and psychological well-being. Current Directions in Psychological Science*, 28(4), 372379. <https://doi.org/10.1177/0963721419838244>

World Health Organization. (2022). Adolescent mental health.  
<https://www.who.int/newsroom/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Xiang, M., Zhang, Z., & Kuwahara, K. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on children and adolescents' lifestyle behavior larger than expected. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 63(4), 531-532. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.04.013>