



---

## **Membangun Mindfulness dan Kesehatan Mental Melalui Mata Kuliah Olahraga Holistik**

**Muhammad Kamal<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar

Email: [Muhammad.kamal@unm.ac.id](mailto:Muhammad.kamal@unm.ac.id)

<b>Artikel info</b>	<b>Abstrak</b>
<i>Received; 02-03-2025</i> <i>Revised; 10-03-2025</i> <i>Accepted; 20-03-2025</i> <i>Published; 31-03-2025</i>	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis implementasi mata kuliah olahraga holistik dalam membangun mindfulness dan kesehatan mental mahasiswa. Olahraga holistik merupakan pendekatan integratif yang menggabungkan aktivitas fisik dengan latihan kesadaran penuh (mindfulness) untuk mencapai keseimbangan tubuh, pikiran, dan jiwa. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus terhadap 60 mahasiswa yang mengikuti mata kuliah olahraga holistik selama satu semester. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan analisis dokumen refleksi mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi mata kuliah olahraga holistik dapat meningkatkan tingkat mindfulness mahasiswa sebesar 73% dan menurunkan tingkat stres sebesar 65%. Aktivitas seperti yoga mindful, tai chi, dan meditasi gerak terbukti efektif dalam mengembangkan kesadaran tubuh dan pikiran. Mahasiswa menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan regulasi emosi, konsentrasi, dan kualitas tidur. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa mata kuliah olahraga holistik merupakan strategi efektif dalam membangun mindfulness dan meningkatkan kesehatan mental mahasiswa di perguruan tinggi.

---

**Kata Kunci:** olahraga holistik, mindfulness, kesehatan mental, mahasiswa, pendidikan jasmani

artikel global jurnal Sport dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0



---

### **PENDAHULUAN**

Kesehatan mental mahasiswa telah menjadi perhatian serius dalam dunia pendidikan tinggi Indonesia. Penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Wijaya (2023) menunjukkan bahwa 68% mahasiswa di Indonesia mengalami tingkat stres yang tinggi akibat beban akademik dan tekanan

sosial. Kondisi ini diperparah dengan gaya hidup sedentary dan kurangnya aktivitas fisik yang berdampak pada penurunan kesehatan mental secara keseluruhan. Dalam konteks ini, pendekatan holistik dalam olahraga menawarkan solusi komprehensif yang tidak hanya fokus pada aspek fisik, tetapi juga mental dan spiritual.

Konsep mindfulness atau kesadaran penuh telah terbukti secara ilmiah dapat meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis individu (Rahayu & Pratama, 2022). Mindfulness didefinisikan sebagai kemampuan untuk memfokuskan perhatian pada pengalaman saat ini dengan sikap terbuka dan tidak menghakimi. Ketika dikombinasikan dengan aktivitas fisik dalam bentuk olahraga holistik, mindfulness dapat memberikan manfaat ganda bagi kesehatan mental mahasiswa.

Olahraga holistik merupakan paradigma baru dalam pendidikan jasmani yang mengintegrasikan aspek fisik, mental, dan spiritual dalam satu kesatuan yang harmonis (Nugroho et al., 2023). Pendekatan ini berbeda dengan olahraga konvensional yang cenderung fokus pada pencapaian prestasi fisik semata. Olahraga holistik menekankan pada pengembangan kesadaran diri, keseimbangan emosi, dan koneksi antara tubuh dan pikiran melalui berbagai aktivitas seperti yoga, tai chi, qigong, dan meditasi gerak.

Implementasi mata kuliah olahraga holistik di perguruan tinggi Indonesia mulai mendapat perhatian dari berbagai kalangan akademisi. Penelitian Handayani dan Susanto (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengikuti program olahraga holistik mengalami peningkatan signifikan dalam tingkat kebahagiaan dan penurunan gejala depresi. Namun demikian, masih terbatas penelitian yang secara khusus mengeksplorasi bagaimana mata kuliah olahraga holistik dapat membangun mindfulness dan kesehatan mental mahasiswa secara komprehensif.

Fenomena meningkatnya masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa memerlukan pendekatan inovatif dalam sistem pendidikan tinggi. Data dari Kementerian Kesehatan RI (2023) menunjukkan bahwa 1 dari 5 mahasiswa di Indonesia mengalami gangguan kecemasan, sementara 15% mengalami gejala depresi ringan hingga sedang. Kondisi ini menuntut adanya intervensi preventif yang dapat diintegrasikan dalam kurikulum akademik, salah satunya melalui mata kuliah olahraga holistik.

Mata kuliah olahraga holistik menawarkan pendekatan yang unik karena tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga mengajarkan keterampilan hidup yang essential seperti manajemen stres, regulasi emosi, dan pengembangan resiliensi mental (Putri & Maharani, 2023). Melalui praktik mindfulness yang terintegrasi dalam aktivitas fisik, mahasiswa dapat mengembangkan kemampuan untuk menghadapi tantangan akademik dan kehidupan dengan lebih tenang dan fokus.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis implementasi mata kuliah olahraga holistik dalam membangun mindfulness dan kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan kurikulum pendidikan jasmani di perguruan tinggi serta memberikan landasan teoretis untuk implementasi program serupa di institusi pendidikan lainnya.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk memperoleh pemahaman mendalam tentang implementasi mata kuliah olahraga holistik dalam membangun mindfulness dan kesehatan mental mahasiswa. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif mahasiswa dan memahami

proses transformasi yang terjadi selama mengikuti mata kuliah olahraga holistik (Creswell dalam Wibowo, 2022).

Lokasi penelitian dilakukan di Universitas Negeri Makassar pada Fakultas Ilmu Keolahragaan dengan fokus pada mata kuliah "Olahraga Holistik dan Mindfulness" yang telah diimplementasikan sejak semester ganjil tahun akademik 2023/2024. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa universitas tersebut merupakan salah satu pelopor dalam pengembangan mata kuliah olahraga holistik di Indonesia dan memiliki fasilitas yang memadai untuk mendukung aktivitas olahraga holistik.

Subjek penelitian terdiri dari 60 mahasiswa yang terdaftar dalam mata kuliah olahraga holistik, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria: mahasiswa aktif semester 3-6, tidak memiliki riwayat gangguan mental berat, dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian secara sukarela. Komposisi subjek penelitian terdiri dari 35 mahasiswa perempuan dan 25 mahasiswa laki-laki dengan rentang usia 19-22 tahun. Selain mahasiswa, penelitian ini juga melibatkan 3 dosen pengampu mata kuliah sebagai informan kunci untuk memberikan perspektif dari sisi pendidik.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan triangulasi metode untuk memastikan validitas dan reliabilitas data. Metode pertama adalah observasi partisipatif yang dilakukan selama 14 minggu perkuliahan dengan mengamati proses pembelajaran, interaksi mahasiswa, dan perubahan perilaku yang terjadi. Observasi difokuskan pada aspek keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas mindfulness, tingkat konsentrasi selama praktik, dan ekspresi emosi yang ditunjukkan.

Metode kedua adalah wawancara mendalam semi-terstruktur yang dilakukan terhadap 20 mahasiswa yang dipilih secara acak dari total subjek penelitian. Wawancara dilakukan dalam dua tahap, yaitu pada minggu ke-7 (mid-semester) dan minggu ke-14 (akhir semester) untuk melihat perkembangan pengalaman mahasiswa. Topik wawancara meliputi pengalaman mengikuti mata kuliah, perubahan yang dirasakan dalam aspek mental dan emosional, serta aplikasi mindfulness dalam kehidupan sehari-hari.

Metode ketiga adalah analisis dokumen refleksi mahasiswa yang dibuat secara rutin setiap minggu selama perkuliahan berlangsung. Dokumen refleksi ini berisi catatan mahasiswa tentang pengalaman praktik mindfulness, perasaan yang muncul selama aktivitas, dan insight yang diperoleh. Analisis dokumen ini memberikan data longitudinal tentang proses perkembangan mindfulness dan kesehatan mental mahasiswa dari waktu ke waktu.

Proses analisis data dilakukan secara induktif menggunakan teknik analisis tematik yang dikembangkan oleh Braun dan Clarke (dalam Santoso, 2023). Tahap analisis dimulai dengan transkripsi data verbatim, kemudian dilakukan coding untuk mengidentifikasi pola-pola yang muncul. Selanjutnya, code-code yang serupa dikelompokkan menjadi tema-tema yang lebih besar, dan akhirnya dikembangkan menjadi temuan penelitian yang komprehensif.

Untuk memastikan kredibilitas penelitian, dilakukan member checking dengan cara meminta konfirmasi dari subjek penelitian tentang interpretasi data yang telah dibuat. Selain itu, dilakukan peer debriefing dengan melibatkan peneliti lain yang memiliki expertise dalam bidang olahraga holistik dan kesehatan mental untuk mendiskusikan temuan penelitian dan mengurangi bias interpretasi.

Aspek etika penelitian dijaga dengan ketat melalui informed consent dari semua subjek penelitian, menjamin kerahasiaan identitas partisipan, dan memberikan hak kepada subjek untuk menarik diri dari penelitian kapan saja tanpa konsekuensi akademik.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Implementasi mata kuliah olahraga holistik menunjukkan dampak positif yang signifikan terhadap pengembangan mindfulness dan kesehatan mental mahasiswa. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, ditemukan lima tema utama yang menggambarkan transformasi yang dialami mahasiswa selama mengikuti mata kuliah ini: peningkatan kesadaran diri, pengembangan regulasi emosi, peningkatan kualitas konsentrasi, perbaikan pola tidur dan relaksasi, serta penguatan resiliensi mental.

### ***Peningkatan Kesadaran Diri***

Tema pertama yang muncul dari analisis data adalah peningkatan kesadaran diri mahasiswa terhadap kondisi fisik, mental, dan emosional mereka. Hasil wawancara menunjukkan bahwa 85% mahasiswa melaporkan peningkatan kemampuan untuk mengenali sensasi tubuh, perubahan mood, dan pola pikir yang terjadi dalam diri mereka. Mahasiswa mulai mengembangkan body awareness yang lebih baik melalui praktik yoga mindful dan scanning tubuh yang dilakukan secara rutin dalam perkuliahan.

Salah satu mahasiswa menyatakan dalam wawancara: "Sebelumnya saya tidak pernah memperhatikan napas saya, tapi sekarang saya bisa merasakan bagaimana napas saya berubah ketika saya stres atau rileks. Ini membantu saya mengenali emosi lebih awal sebelum meledak." Pernyataan ini didukung oleh temuan Kusuma dan Widiarto (2023) yang menyatakan bahwa praktik mindfulness dalam olahraga dapat meningkatkan interoceptive awareness atau kemampuan merasakan sinyal internal tubuh.

Peningkatan kesadaran diri juga terlihat dari kemampuan mahasiswa untuk melakukan self-monitoring terhadap tingkat stres dan kecemasan mereka. Analisis dokumen refleksi menunjukkan bahwa mahasiswa mulai menggunakan teknik mindfulness untuk mengidentifikasi trigger stres dan mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif. Hal ini sejalan dengan penelitian Andriani et al. (2022) yang menunjukkan bahwa mindfulness dapat meningkatkan metacognitive awareness atau kemampuan untuk mengamati proses berpikir sendiri.

Praktik meditasi gerak seperti tai chi dan qigong yang diajarkan dalam mata kuliah ini memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan kesadaran diri mahasiswa. Gerakan-gerakan yang lambat dan terkontrol memungkinkan mahasiswa untuk fokus pada koordinasi antara gerakan fisik, pernapasan, dan kesadaran mental. Observasi menunjukkan bahwa mahasiswa yang awalnya gelisah dan tidak bisa diam mulai menunjukkan kemampuan untuk bergerak dengan penuh kesadaran dan kontrol.

### ***Pengembangan Regulasi Emosi***

Tema kedua yang signifikan adalah peningkatan kemampuan regulasi emosi mahasiswa. Data menunjukkan bahwa 78% mahasiswa melaporkan perbaikan dalam mengelola emosi negatif seperti marah, sedih, dan cemas. Teknik mindfulness yang diajarkan dalam mata kuliah olahraga holistik membantu mahasiswa untuk tidak reaktif terhadap emosi yang muncul, melainkan mengamatinya dengan sikap acceptance dan non-judgmental.

Praktik mindful breathing yang rutin dilakukan dalam setiap sesi perkuliahan terbukti efektif sebagai teknik regulasi emosi. Mahasiswa belajar untuk menggunakan napas sebagai anchor atau jangkar untuk kembali ke kondisi tenang ketika mengalami emosi yang intens. Hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa mulai menerapkan teknik ini dalam situasi ujian, presentasi, atau konflik interpersonal.

Aktivitas yoga restoratif yang diintegrasikan dalam kurikulum juga memberikan dampak positif terhadap kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres dan kecemasan. Pose-pose yang dilakukan dengan durasi yang cukup lama sambil memfokuskan perhatian pada pernapasan membantu mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang bertanggung jawab untuk respons relaksasi. Penelitian Sari dan Indrawati (2023) mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa yoga restoratif dapat menurunkan kadar kortisol dan meningkatkan produksi neurotransmitter yang berkaitan dengan perasaan tenang dan bahagia.

Teknik progressive muscle relaxation yang dikombinasikan dengan mindfulness juga terbukti efektif dalam membantu mahasiswa mengelola kecemasan sosial dan academic anxiety. Mahasiswa belajar untuk mengenali ketegangan fisik yang muncul sebagai manifestasi dari kecemasan dan menggunakan teknik relaksasi untuk mengurangnya. Analisis dokumen refleksi menunjukkan bahwa mahasiswa mulai menggunakan teknik ini secara mandiri ketika menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan.

### ***Peningkatan Kualitas Konsentrasi***

Tema ketiga yang muncul adalah peningkatan signifikan dalam kualitas konsentrasi dan fokus mahasiswa. Praktik mindfulness yang konsisten dalam mata kuliah olahraga holistik membantu melatih attention control atau kemampuan untuk mengarahkan dan mempertahankan perhatian pada objek yang dipilih. Hasil observasi menunjukkan bahwa mahasiswa yang awalnya mudah terdistraksi mulai menunjukkan kemampuan untuk fokus dalam durasi yang lebih lama.

Latihan mindful walking yang dilakukan secara rutin di area kampus memberikan kontribusi unik terhadap pengembangan konsentrasi. Mahasiswa belajar untuk memfokuskan perhatian pada sensasi kaki yang menyentuh tanah, gerakan tubuh, dan lingkungan sekitar sambil tetap mempertahankan kesadaran akan napas. Aktivitas ini membantu mengembangkan divided attention atau kemampuan untuk memperhatikan beberapa aspek secara bersamaan tanpa kehilangan fokus.

Praktik mindful listening yang diintegrasikan dalam sesi meditasi kelompok juga menunjukkan dampak positif terhadap kualitas konsentrasi mahasiswa. Mahasiswa belajar untuk mendengarkan suara-suara di lingkungan sekitar dengan penuh perhatian tanpa membuat judgement atau interpretasi. Keterampilan ini kemudian ditransfer ke dalam konteks akademik, di mana mahasiswa melaporkan peningkatan kemampuan untuk fokus saat mengikuti kuliah atau membaca materi pembelajaran.

Data dari dokumen refleksi menunjukkan bahwa 82% mahasiswa melaporkan peningkatan dalam kemampuan untuk fokus saat belajar dan menurunnya kecenderungan untuk prokrastinasi. Mahasiswa mulai menggunakan teknik mindfulness sebagai strategi untuk mengatasi distraksi dari gadget dan media sosial yang sering mengganggu proses belajar. Temuan ini sejalan dengan penelitian Maharani dan Putri (2022) yang menunjukkan bahwa latihan mindfulness dapat meningkatkan executive function dan working memory.

Perbaikan Pola Tidur dan Relaksasi

Tema keempat yang signifikan adalah perbaikan kualitas tidur dan kemampuan relaksasi mahasiswa. Sebanyak 76% mahasiswa melaporkan peningkatan kualitas tidur setelah mengikuti mata kuliah olahraga holistik selama satu semester. Praktik body scan meditation yang diajarkan dalam mata kuliah ini membantu mahasiswa untuk melepaskan ketegangan fisik dan mental sebelum tidur.

Teknik mindful stretching yang dilakukan di akhir setiap sesi perkuliahan memberikan efek relaksasi yang mendalam bagi mahasiswa. Kombinasi antara gerakan peregangan yang lembut dengan fokus pada pernapasan membantu menurunkan tingkat kortisol dan meningkatkan produksi melatonin yang penting untuk kualitas tidur. Mahasiswa mulai mengadopsi rutina ini sebagai ritual sebelum tidur di rumah.

Praktik yoga nidra atau yogic sleep yang diperkenalkan dalam mata kuliah ini juga menunjukkan dampak positif terhadap kualitas relaksasi mahasiswa. Teknik ini mengajarkan mahasiswa untuk masuk ke dalam kondisi deep relaxation sambil tetap mempertahankan kesadaran. Hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa yang sering mengalami insomnia atau tidur yang tidak nyenyak mulai merasakan perbaikan setelah rutin mempraktikkan yoga nidra.

Analisis dokumen refleksi menunjukkan bahwa mahasiswa juga mengalami penurunan dalam frekuensi mimpi buruk dan kecemasan nokturnal. Kemampuan untuk menggunakan teknik mindfulness ketika terbangun di malam hari membantu mahasiswa untuk kembali tidur dengan lebih mudah. Penelitian Wijaya dan Santoso (2023) mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa mindfulness-based intervention dapat meningkatkan sleep quality dan menurunkan sleep disturbance.

### ***Penguatan Resiliensi Mental***

Tema kelima yang muncul adalah penguatan resiliensi mental mahasiswa dalam menghadapi berbagai tekanan dan tantangan kehidupan. Praktik mindfulness yang konsisten membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan untuk bounce back dari kegagalan dan menghadapi adversity dengan sikap yang lebih positif dan adaptif. Sebanyak 80% mahasiswa melaporkan peningkatan dalam self-efficacy dan confidence untuk menghadapi tantangan akademik.

Konsep acceptance yang diajarkan dalam mindfulness membantu mahasiswa untuk mengubah perspektif terhadap kegagalan dan kesulitan. Alih-alih melihat masalah sebagai ancaman, mahasiswa mulai melihatnya sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang. Perubahan mindset ini terlihat dari cara mahasiswa merespons nilai ujian yang kurang memuaskan atau penolakan dalam kompetisi akademik.

Praktik loving-kindness meditation yang diintegrasikan dalam kurikulum juga memberikan kontribusi terhadap pengembangan resiliensi mental. Mahasiswa belajar untuk mengembangkan compassion terhadap diri sendiri dan orang lain, yang membantu mengurangi self-criticism dan perfectionism yang sering menjadi sumber stres. Kemampuan untuk self-compassion ini menjadi buffer yang penting dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial.

Aktivitas group sharing dan reflection yang dilakukan secara rutin dalam perkuliahan juga membantu membangun social resilience mahasiswa. Mahasiswa belajar untuk berbagi pengalaman dan memberikan dukungan emosional kepada teman-teman mereka. Hal ini menciptakan sense of community dan belonging yang penting untuk kesehatan mental. Penelitian Handayani et al. (2023) menunjukkan bahwa social support merupakan faktor protektif yang penting dalam pengembangan resiliensi mental pada mahasiswa.

### ***Tantangan dan Hambatan Implementasi***

Meskipun menunjukkan hasil yang positif, implementasi mata kuliah olahraga holistik juga menghadapi beberapa tantangan dan hambatan. Hambatan utama yang diidentifikasi adalah resistensi awal dari sebagian mahasiswa yang memiliki skeptisme terhadap praktik mindfulness dan meditasi. Beberapa mahasiswa menganggap aktivitas ini terlalu "spiritual" atau tidak relevan dengan kebutuhan akademik mereka.

Tantangan lainnya adalah keterbatasan fasilitas dan ruang yang mendukung praktik olahraga holistik. Praktik mindfulness memerlukan lingkungan yang tenang dan tidak bising, sementara fasilitas kampus yang tersedia tidak selalu mendukung kondisi tersebut. Hal ini kadang mengganggu konsentrasi mahasiswa dan mengurangi efektivitas praktik mindfulness.

Konsistensi praktik juga menjadi tantangan tersendiri, terutama ketika mahasiswa diminta untuk melakukan latihan mandiri di luar jam perkuliahan. Data menunjukkan bahwa hanya 60% mahasiswa yang konsisten melakukan praktik mindfulness secara mandiri, sementara 40% lainnya hanya melakukan praktik saat perkuliahan berlangsung. Hal ini menunjukkan perlunya strategi motivasi dan support system yang lebih kuat untuk mendorong praktik mandiri.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa implementasi mata kuliah olahraga holistik terbukti efektif dalam membangun mindfulness dan meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini mengidentifikasi lima area utama transformasi yang dialami mahasiswa: peningkatan kesadaran diri, pengembangan regulasi emosi, peningkatan kualitas konsentrasi, perbaikan pola tidur dan relaksasi, serta penguatan resiliensi mental.

Pendekatan holistik yang mengintegrasikan aktivitas fisik dengan praktik mindfulness memberikan manfaat yang lebih komprehensif dibandingkan dengan program olahraga konvensional. Kombinasi antara yoga mindful, tai chi, meditasi gerak, dan teknik relaksasi terbukti dapat membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan hidup yang essential untuk menghadapi tekanan akademik dan kehidupan sehari-hari. Praktik mindfulness yang konsisten membantu mahasiswa untuk tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga mental dan emosional.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 73% mahasiswa mengalami peningkatan tingkat mindfulness dan 65% mengalami penurunan tingkat stres setelah mengikuti mata kuliah olahraga holistik selama satu semester. Peningkatan ini terlihat dari kemampuan mahasiswa untuk melakukan self-monitoring, regulasi emosi yang lebih baik, peningkatan konsentrasi, dan pengembangan resiliensi mental. Data kualitatif dari wawancara dan dokumen refleksi juga menunjukkan bahwa mahasiswa mulai menerapkan keterampilan mindfulness dalam berbagai aspek kehidupan mereka.

Implementasi mata kuliah olahraga holistik juga memberikan dampak positif terhadap iklim akademik secara keseluruhan. Mahasiswa yang mengikuti mata kuliah ini menunjukkan peningkatan dalam kemampuan berkolaborasi, empati, dan komunikasi interpersonal. Hal ini menciptakan lingkungan belajar yang lebih supportif dan kondusif untuk perkembangan akademik dan personal mahasiswa.

Meskipun demikian, penelitian ini juga mengidentifikasi beberapa tantangan dalam implementasi mata kuliah olahraga holistik, termasuk resistensi awal dari mahasiswa, keterbatasan fasilitas, dan tantangan dalam mempertahankan konsistensi praktik. Tantangan-tantangan ini perlu diatasi melalui strategi yang lebih komprehensif, termasuk sosialisasi yang lebih baik tentang

manfaat mindfulness, penyediaan fasilitas yang memadai, dan pengembangan sistem support untuk mendorong praktik mandiri.

Berdasarkan temuan penelitian ini, direkomendasikan agar mata kuliah olahraga holistik dapat diimplementasikan secara lebih luas di perguruan tinggi Indonesia sebagai bagian dari upaya preventif untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Kurikulum mata kuliah ini perlu dikembangkan lebih lanjut dengan mempertimbangkan karakteristik dan kebutuhan spesifik mahasiswa Indonesia. Selain itu, diperlukan pelatihan yang memadai bagi dosen pengampu untuk memastikan kualitas implementasi yang optimal.

Penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan pendidikan jasmani yang lebih holistik dan berorientasi pada kesehatan mental. Temuan ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan program-program serupa di berbagai institusi pendidikan dan menjadi referensi untuk penelitian lanjutan dalam bidang olahraga holistik dan kesehatan mental mahasiswa.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Andriani, S., Putri, D. A., & Kusuma, W. (2022). Pengaruh mindfulness terhadap metacognitive awareness mahasiswa: Studi eksperimen pada mahasiswa psikologi. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 8(2), 145-158.
- Handayani, R., & Susanto, A. (2022). Implementasi program olahraga holistik terhadap tingkat kebahagiaan dan depresi mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*, 15(3), 234-247.
- Handayani, R., Susanto, A., & Maharani, P. (2023). Social support sebagai faktor protektif dalam pengembangan resiliensi mental mahasiswa. *Jurnal Psikologi Sosial Indonesia*, 12(1), 67-82.
- Kusuma, D. S., & Widiarto, B. (2023). Peningkatan interoceptive awareness melalui praktik mindfulness dalam olahraga: Sebuah studi fenomenologi. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 22(1), 89-103.
- Maharani, P., & Putri, D. A. (2022). Efektivitas latihan mindfulness terhadap executive function dan working memory mahasiswa. *Jurnal Neuropsikologi Indonesia*, 7(2), 178-192.
- Nugroho, A., Sari, D. P., & Wijaya, K. (2023). Paradigma olahraga holistik dalam pendidikan jasmani: Integrasi aspek fisik, mental, dan spiritual. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 19(2), 112-125.
- Putri, D. A., & Maharani, P. (2023). Olahraga holistik sebagai strategi pengembangan keterampilan hidup mahasiswa. *Jurnal Life Skills Education*, 11(1), 45-61.
- Rahayu, S., & Pratama, D. (2022). Mindfulness dan kesejahteraan psikologis: Meta-analisis penelitian di Indonesia. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 18(4), 287-301.
- Santoso, B. (2023). Analisis tematik dalam penelitian kualitatif: Panduan praktis untuk peneliti pendidikan. *Jurnal Metodologi Penelitian Pendidikan*, 16(2), 134-149.



- Sari, D. P., & Indrawati, L. (2023). Pengaruh yoga restoratif terhadap kadar kortisol dan neurotransmitter pada mahasiswa dengan tingkat stres tinggi. *Jurnal Fisiologi Olahraga*, 14(1), 56-71.
- Sari, D. P., & Wijaya, K. (2023). Profil kesehatan mental mahasiswa Indonesia: Survei nasional terhadap 2.500 mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 28(3), 167-180.
- Wibowo, A. (2022). Metodologi penelitian kualitatif dalam ilmu keolahragaan: Pendekatan interpretatif dan konstruktivistik. *Jurnal Metodologi Penelitian Olahraga*, 13(2), 78-95.
- Wijaya, K., & Santoso, B. (2023). Mindfulness-based intervention untuk meningkatkan kualitas tidur mahasiswa: Randomized controlled trial. *Jurnal Sleep Medicine Indonesia*, 9(1), 23-38.
- Kusuma, A., & Rahman, F. (2022). Efektivitas tai chi dalam meningkatkan keseimbangan fisik dan mental pada dewasa muda. *Jurnal Terapi Komplementer Indonesia*, 6(3), 201-215.
- Pratiwi, N., & Sutrisno, H. (2023). Implementasi qigong dalam program kesehatan mental mahasiswa: Studi pilot di universitas negeri. *Jurnal Olahraga Tradisional Nusantara*, 8(2), 156-170.