



Aktivitas Fisik dan Kesehatan Mental pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIKK UNM

Muhammad Sadzali¹

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

muhammad.sadzali@unm.ac.id

Abstrak

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penting yang berperan dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa. Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi memiliki karakteristik akademik yang berkaitan erat dengan aktivitas jasmani, baik melalui perkuliahan praktik maupun kegiatan olahraga di luar kampus. Namun, tuntutan akademik, penggunaan teknologi digital, perubahan pola hidup, dan tekanan sosial dapat memengaruhi kondisi kesehatan mental mahasiswa. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji keterkaitan aktivitas fisik dan kesehatan mental pada mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi FIKK UNM. Metode yang digunakan adalah **literature review** dengan menelaah berbagai artikel ilmiah, buku, dan dokumen akademik yang relevan mengenai aktivitas fisik, kesehatan mental, mahasiswa, dan pendidikan jasmani. Hasil kajian menunjukkan bahwa aktivitas fisik berkontribusi positif terhadap kesehatan mental mahasiswa, terutama dalam membantu menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan gejala depresi. Aktivitas fisik juga berperan dalam meningkatkan suasana hati, kualitas tidur, kepercayaan diri, interaksi sosial, serta kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Dalam konteks mahasiswa PJKR FIKK UNM, aktivitas fisik tidak hanya menjadi bagian dari tuntutan kurikulum, tetapi juga dapat dimaknai sebagai strategi promotif dan preventif untuk menjaga kesehatan mental. Oleh karena itu, penguatan budaya hidup aktif, pengelolaan aktivitas jasmani yang terstruktur, serta edukasi kesehatan mental perlu menjadi perhatian dalam lingkungan akademik pendidikan jasmani.

Kata Kunci: Aktifitas Fisik, Kesehatan Mental, Mahasiswa, Pendidikan Jasmani

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok usia dewasa awal yang berada pada fase transisi penting antara kehidupan remaja dan kehidupan dewasa, sehingga pada fase ini mahasiswa tidak hanya dituntut untuk mampu mengikuti proses akademik secara formal, tetapi juga dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, mengelola tekanan belajar, membangun identitas diri, serta menjaga keseimbangan antara kebutuhan fisik, psikologis, dan sosial. Dalam konteks pendidikan tinggi, kesehatan mental menjadi salah satu aspek penting yang perlu mendapat perhatian karena kondisi psikologis mahasiswa dapat memengaruhi kemampuan berkonsentrasi, motivasi belajar, kualitas interaksi sosial, prestasi akademik, dan kesiapan dalam menghadapi tuntutan kehidupan kampus. Kesehatan mental yang terganggu dapat muncul dalam bentuk stres, kecemasan, suasana hati yang tidak stabil, penurunan motivasi, gangguan tidur, dan gejala depresi, sehingga diperlukan strategi promotif dan preventif yang dapat membantu mahasiswa mempertahankan kondisi psikologis yang sehat. Salah satu strategi yang banyak dikaji dalam bidang pendidikan jasmani dan ilmu keolahragaan adalah aktivitas fisik, karena aktivitas fisik tidak hanya berkaitan dengan kebugaran jasmani, tetapi juga memiliki hubungan dengan kesejahteraan mental seseorang. Hamdi, Mazdalifah, dan Jatra (2025) menyatakan bahwa aktivitas fisik dan olahraga memiliki dampak terhadap kesehatan fisik maupun

kesehatan mental, sehingga keduanya perlu dipahami sebagai komponen yang saling berkaitan dalam membentuk kualitas hidup individu.

Aktivitas fisik secara umum dapat dipahami sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kerja otot rangka dan membutuhkan pengeluaran energi, baik dalam bentuk kegiatan olahraga terstruktur, aktivitas pembelajaran praktik, aktivitas rekreasi, berjalan kaki, latihan kebugaran, maupun kegiatan sehari-hari yang melibatkan gerak tubuh. Pada mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, aktivitas fisik memiliki posisi yang lebih sentral dibandingkan dengan mahasiswa pada bidang keilmuan lain karena kurikulum PJKR banyak memuat mata kuliah praktik, keterampilan gerak, pembinaan kebugaran, permainan olahraga, aktivitas rekreasi, dan pembelajaran pendidikan jasmani. Namun, fakta bahwa mahasiswa PJKR mengikuti banyak kegiatan praktik tidak serta-merta menjamin bahwa seluruh mahasiswa memiliki pola aktivitas fisik yang ideal, karena aktivitas fisik mahasiswa juga dipengaruhi oleh kebiasaan di luar perkuliahan, penggunaan teknologi digital, pola tidur, motivasi pribadi, kondisi sosial, serta kemampuan mengelola waktu. Oleh karena itu, pembahasan mengenai aktivitas fisik pada mahasiswa PJKR tidak cukup hanya dilihat sebagai bagian dari kewajiban kurikulum, tetapi juga perlu ditempatkan sebagai bagian dari gaya hidup aktif yang berperan dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa.

Kesehatan mental mahasiswa menjadi isu yang semakin relevan dalam kehidupan pendidikan tinggi karena mahasiswa sering berhadapan dengan tekanan akademik, tuntutan penyelesaian tugas, persaingan prestasi, perubahan lingkungan sosial, ekspektasi keluarga, serta ketidakpastian masa depan setelah menyelesaikan studi. Tekanan tersebut dapat semakin kuat apabila mahasiswa tidak memiliki mekanisme koping yang baik, kurang memiliki aktivitas penyaluran emosi, atau terlalu banyak menghabiskan waktu dalam aktivitas pasif yang tidak mendukung keseimbangan psikologis. Dalam bidang olahraga, kesehatan mental sering dikaitkan dengan kemampuan individu untuk mengelola stres, mempertahankan suasana hati positif, memiliki rasa percaya diri, membangun hubungan sosial, dan menjalankan aktivitas sehari-hari secara produktif. Rinjani et al. (2024) menjelaskan bahwa olahraga bermanfaat tidak hanya bagi kesehatan fisik, tetapi juga dapat membantu mencegah depresi dan mendukung kesehatan mental, sedangkan hasil survei dalam penelitiannya pada mahasiswa FPOK Universitas Pendidikan Indonesia menunjukkan bahwa mayoritas responden memandang olahraga memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Dalam kajian pendidikan jasmani, aktivitas fisik memiliki nilai strategis karena tidak hanya diarahkan untuk meningkatkan kemampuan fisik, tetapi juga menjadi sarana pembentukan kebiasaan hidup sehat, pengembangan karakter, peningkatan interaksi sosial, dan penguatan kesejahteraan psikologis. Mahasiswa yang aktif secara fisik cenderung memiliki kesempatan lebih besar untuk memperoleh manfaat psikologis seperti peningkatan suasana hati, penurunan ketegangan, perbaikan kualitas tidur, meningkatnya kepercayaan diri, serta terbentuknya rasa kompeten dalam mengelola tubuh dan aktivitas diri. Keliat, Imanudin, dan Fitri (2023) dalam penelitian pada mahasiswa menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kesejahteraan mahasiswa, serta menemukan adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental berdasarkan analisis regresi linier sederhana. Temuan tersebut memperkuat argumen bahwa aktivitas fisik dapat menjadi salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam upaya menjaga kesehatan mental mahasiswa, termasuk mahasiswa PJKR yang secara akademik memiliki kedekatan langsung dengan aktivitas jasmani dan olahraga.

Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi FIKK UNM memiliki karakteristik akademik yang relevan untuk dikaji dalam hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental karena mahasiswa pada program studi ini dipersiapkan sebagai calon pendidik, pembina, pelatih, dan tenaga profesional di bidang pendidikan jasmani, olahraga, kesehatan, dan rekreasi. Lingkungan akademik PJKR FIKK UNM menempatkan aktivitas jasmani sebagai bagian penting dari proses pembelajaran, baik melalui mata kuliah praktik maupun kegiatan pendukung di bidang olahraga dan kesehatan. Secara kelembagaan, PJKR FIKK UNM merupakan program studi yang berada dalam lingkungan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar, dengan fokus akademik pada Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi. Karena itu, mahasiswa PJKR tidak hanya dituntut memahami teori pendidikan jasmani, tetapi juga diharapkan mampu menunjukkan gaya hidup aktif dan sehat sebagai bagian dari kompetensi profesional yang kelak akan ditransfer kepada peserta didik atau masyarakat.

Meskipun mahasiswa PJKR identik dengan aktivitas fisik, terdapat kemungkinan bahwa sebagian mahasiswa tetap mengalami tekanan psikologis akibat beban akademik, jadwal praktik yang padat, tuntutan keterampilan olahraga, organisasi kemahasiswaan, pekerjaan sampingan, aktivitas digital, serta tekanan sosial yang muncul dalam kehidupan kampus. Kondisi ini menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa PJKR tidak boleh diasumsikan selalu baik hanya karena mereka berada pada bidang olahraga. Justru, mahasiswa PJKR dapat menghadapi tekanan ganda, yaitu tuntutan untuk memiliki performa fisik yang baik sekaligus tuntutan akademik yang tetap harus dipenuhi. Apabila aktivitas fisik tidak dikelola secara seimbang, mahasiswa dapat mengalami kelelahan, kejenuhan, atau penurunan motivasi, sedangkan apabila aktivitas fisik terlalu rendah, mahasiswa dapat kehilangan salah satu mekanisme penting untuk mengurangi stres dan menjaga keseimbangan emosi. Oleh sebab itu, kajian mengenai aktivitas fisik dan kesehatan mental pada mahasiswa PJKR FIKK UNM penting dilakukan agar hubungan antara kedua aspek tersebut dapat dipahami secara lebih akademik dan tidak hanya berdasarkan asumsi umum.

Kajian-kajian nasional dalam beberapa tahun terakhir menunjukkan bahwa topik aktivitas fisik dan kesehatan mental mulai memperoleh perhatian dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga, baik pada mahasiswa, anak-anak, maupun generasi muda. Negara, Hamidi, dan Paramitha (2024), misalnya, meneliti pengaruh aktivitas fisik dan perilaku sedentari terhadap kesehatan mental anak-anak dengan menggunakan pendekatan korelasional dan menemukan bahwa aktivitas fisik serta perilaku sedentari memiliki pengaruh terhadap variabel kesehatan mental berupa depresi, kecemasan, dan stres. Walaupun subjek penelitian tersebut bukan mahasiswa, temuan tersebut tetap relevan karena menunjukkan bahwa perilaku gerak dan pola aktivitas pasif memiliki keterkaitan dengan aspek psikologis. Sementara itu, Al'Farisi et al. (2025) dalam penelitian terhadap Gen-Z menemukan bahwa olahraga dipandang berkontribusi positif terhadap kesehatan mental dan kualitas hidup, terutama dalam konteks generasi yang banyak berinteraksi dengan perangkat digital. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik perlu ditempatkan sebagai isu aktual dalam pengembangan kesehatan mahasiswa.

Aktivitas fisik dapat memberikan dampak terhadap kesehatan mental melalui berbagai mekanisme, baik secara fisiologis, psikologis, maupun sosial. Secara fisiologis, aktivitas fisik dapat membantu tubuh mengelola respons stres, meningkatkan kebugaran, memperbaiki kualitas tidur, dan menciptakan rasa bugar yang mendukung fungsi psikologis. Secara psikologis, aktivitas fisik dapat memberikan pengalaman keberhasilan, meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi ketegangan emosional, dan membantu individu mengalihkan pikiran dari tekanan akademik. Secara sosial, aktivitas fisik yang dilakukan dalam bentuk olahraga kelompok, permainan, atau aktivitas rekreasi dapat memperluas interaksi sosial dan memperkuat dukungan antarindividu. Hamdi et al. (2025) melalui kajian sistematis menyimpulkan bahwa olahraga dapat meningkatkan kesehatan mental, dengan manfaat yang mencakup pengurangan gejala depresi dan kecemasan, peningkatan suasana hati, kesejahteraan emosional, rasa percaya diri, kualitas tidur, serta fungsi kognitif. Dengan demikian, aktivitas fisik dapat dipahami sebagai pendekatan nonfarmakologis yang relevan untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa.

Dalam konteks mahasiswa PJKR FIKK UNM, pembahasan mengenai aktivitas fisik dan kesehatan mental memiliki nilai akademik sekaligus nilai praktis karena mahasiswa PJKR kelak tidak hanya menjadi pelaku aktivitas jasmani, tetapi juga menjadi agen yang mempromosikan pendidikan jasmani, olahraga, kesehatan, dan rekreasi kepada peserta didik maupun masyarakat.

Berdasarkan uraian tersebut, artikel ini disusun untuk membahas aktivitas fisik dan kesehatan mental pada mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi FIKK UNM dengan menempatkan aktivitas fisik sebagai faktor penting yang dapat mendukung kesehatan mental mahasiswa dalam kehidupan akademik. Kajian ini menjadi penting karena mahasiswa PJKR berada pada posisi strategis sebagai calon pendidik dan praktisi bidang pendidikan jasmani, sehingga pemahaman mengenai hubungan aktivitas fisik dan kesehatan mental tidak hanya bermanfaat bagi diri mahasiswa, tetapi juga bagi pengembangan praktik pendidikan jasmani di masa depan. Dengan mengacu pada berbagai temuan penelitian nasional, artikel ini diharapkan dapat memberikan landasan teoritis mengenai pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa, sekaligus menjadi dasar bagi program studi, dosen, dan mahasiswa untuk memperkuat budaya hidup aktif di lingkungan akademik FIKK UNM.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* atau kajian pustaka. Metode ini dipilih karena artikel bertujuan untuk mengkaji, menganalisis, dan mensintesis berbagai hasil penelitian terdahulu yang membahas hubungan aktivitas fisik dan kesehatan mental pada mahasiswa, khususnya dalam konteks pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi. *Literature review* digunakan untuk memperoleh pemahaman konseptual yang lebih luas mengenai peran aktivitas fisik dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa, tanpa melakukan pengumpulan data lapangan secara langsung.

Kajian pustaka dalam artikel ini dilakukan dengan menelaah berbagai sumber ilmiah berupa artikel jurnal nasional, artikel jurnal internasional, buku akademik, dan dokumen ilmiah yang relevan dengan topik aktivitas fisik, kesehatan mental, mahasiswa, dan pendidikan jasmani. Fokus utama kajian diarahkan pada temuan-temuan penelitian yang menjelaskan keterkaitan antara aktivitas fisik dengan aspek kesehatan mental seperti stres, kecemasan, depresi, suasana hati, kualitas tidur, dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Desain kajian yang digunakan dalam artikel ini adalah *narrative literature review*. Desain ini digunakan untuk menjelaskan dan menguraikan hasil-hasil penelitian terdahulu secara naratif, kritis, dan sistematis berdasarkan tema-tema utama yang relevan dengan tujuan penulisan artikel. *Narrative literature review* memungkinkan penulis untuk mengkaji berbagai perspektif teoritis dan empiris yang berkaitan dengan aktivitas fisik dan kesehatan mental, kemudian menyusunnya menjadi pembahasan ilmiah yang runtut.

Pemilihan *desain narrative literature review* didasarkan pada karakter artikel yang bertujuan memberikan pemahaman konseptual mengenai pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan mental mahasiswa PJKR FIKK UNM. Dengan desain ini, artikel tidak hanya merangkum hasil penelitian sebelumnya, tetapi juga menghubungkan temuan-temuan tersebut dengan konteks mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi sebagai calon pendidik dan praktisi bidang keolahragaan.

Sumber data dalam artikel ini adalah data sekunder yang diperoleh dari berbagai literatur ilmiah. Literatur yang digunakan meliputi artikel jurnal nasional terakreditasi, artikel jurnal nasional yang relevan, artikel jurnal internasional, buku referensi, serta dokumen akademik yang membahas aktivitas fisik dan kesehatan mental.

Prosedur pengumpulan literatur dilakukan melalui beberapa tahap. Tahap pertama adalah identifikasi artikel dengan menggunakan kata kunci yang telah ditentukan pada berbagai basis data ilmiah. Pada tahap ini, penulis mengumpulkan artikel yang memiliki judul dan abstrak sesuai dengan tema aktivitas fisik dan kesehatan mental. Tahap kedua adalah seleksi awal dengan membaca judul, abstrak, dan kata kunci dari setiap artikel yang ditemukan. Artikel yang tidak sesuai dengan topik penelitian dikeluarkan dari daftar kajian. Tahap ketiga adalah seleksi lanjutan dengan membaca bagian pendahuluan, metode, hasil, dan pembahasan untuk memastikan bahwa artikel benar-benar relevan dengan fokus kajian.

Teknik analisis data yang digunakan dalam artikel ini adalah **analisis isi** atau *content analysis*. Analisis isi dilakukan dengan mengidentifikasi, mengelompokkan, membandingkan, dan menafsirkan isi literatur yang telah dipilih. Setiap artikel dianalisis berdasarkan fokus kajian, metode penelitian, subjek penelitian, hasil utama, dan relevansinya terhadap topik aktivitas fisik dan kesehatan mental mahasiswa. Untuk menjaga kualitas kajian, literatur yang digunakan dipilih berdasarkan relevansi, kredibilitas sumber, tahun terbit, dan kesesuaian dengan fokus artikel. Artikel yang berasal dari jurnal ilmiah nasional, jurnal terakreditasi, jurnal internasional bereputasi, dan sumber akademik resmi lebih diprioritaskan dibandingkan sumber populer.

Fokus kajian dalam artikel ini diarahkan pada hubungan aktivitas fisik dan kesehatan mental pada mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi. Aktivitas fisik dalam artikel ini dipahami sebagai kegiatan jasmani yang mencakup olahraga, latihan fisik, perkuliahan praktik, aktivitas rekreasi, dan kegiatan gerak sehari-hari. Kesehatan mental dipahami sebagai kondisi psikologis yang mencakup stres, kecemasan, depresi, suasana hati, kualitas tidur, dan kesejahteraan psikologis. Dengan fokus tersebut, artikel ini tidak bertujuan untuk menguji hubungan kausal secara langsung, tetapi bertujuan untuk menyajikan kajian ilmiah mengenai bagaimana aktivitas fisik dapat berperan dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa, khususnya mahasiswa PJKR FIKK UNM.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelusuran dan telaah terhadap beberapa artikel ilmiah yang relevan, ditemukan bahwa aktivitas fisik memiliki keterkaitan yang konsisten dengan kesehatan mental, baik pada mahasiswa secara umum maupun pada mahasiswa yang berada dalam lingkungan pendidikan jasmani dan olahraga. Literatur yang dikaji menunjukkan bahwa aktivitas fisik berperan dalam menurunkan gejala stres, kecemasan, dan depresi, serta berkontribusi terhadap peningkatan suasana hati, kualitas tidur, rasa percaya diri, interaksi sosial, dan kesejahteraan psikologis. Kajian sistematis oleh Hamdi, Mazdalifah, dan Jatra menyatakan bahwa olahraga dapat meningkatkan kesehatan mental, antara lain melalui penurunan gejala depresi dan kecemasan, peningkatan suasana hati, peningkatan kualitas tidur, dan perbaikan fungsi kognitif.

Temuan lain juga menunjukkan bahwa hubungan aktivitas fisik dan kesehatan mental tidak hanya ditemukan pada populasi umum, tetapi juga pada mahasiswa. Keliat, Imanudin, dan Fitri meneliti hubungan aktivitas fisik dan kesehatan mental pada mahasiswa dengan pendekatan korelasional, dan hasilnya menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental mahasiswa. Penelitian tersebut menggunakan sampel mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia dan menempatkan aktivitas fisik sebagai salah satu faktor yang berhubungan dengan kesejahteraan mental mahasiswa.

Dalam konteks mahasiswa pendidikan jasmani, hasil kajian menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki relevansi yang lebih kuat karena aktivitas jasmani merupakan bagian dari tuntutan kurikulum dan identitas akademik mahasiswa. Penelitian mengenai mahasiswa PJKR Universitas Negeri Yogyakarta pada era new normal menunjukkan adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental, dengan nilai korelasi positif sebesar 0,381 dan signifikansi 0,000. Temuan tersebut menunjukkan bahwa semakin baik aktivitas fisik mahasiswa, semakin baik pula kondisi kesehatan mental yang dilaporkan.

Selain aktivitas fisik, beberapa kajian juga menyoroti pentingnya mengendalikan perilaku sedentari. Negara, Hamidi, dan Paramitha menemukan bahwa aktivitas fisik dan perilaku sedentari memiliki hubungan dengan kesehatan mental pada anak-anak, terutama pada aspek depresi, kecemasan, dan stres. Meskipun subjek penelitian tersebut bukan mahasiswa, hasilnya tetap relevan sebagai dasar konseptual bahwa pola gerak dan pola pasif seseorang dapat berkaitan dengan kesehatan mental.

Rinjani et al. dalam penelitian pada mahasiswa FPOK Universitas Pendidikan Indonesia menemukan bahwa olahraga dipandang memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan mental mahasiswa. Penelitian tersebut menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif melalui survei terhadap 50 mahasiswa, dan mayoritas responden menyatakan bahwa olahraga memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental. Selain itu, penelitian tentang olahraga dan kesehatan mental Gen-Z menunjukkan bahwa 99% responden menyetujui bahwa olahraga dapat meningkatkan kualitas hidup dan berkontribusi positif terhadap kesehatan mental.

Tabel 1. Ringkasan Hasil Kajian Literatur

No.	Penulis/Tahun	Fokus Kajian	Metode	Temuan Utama
1	Hamdi, Mazdalifah, & Jatra	Olahraga dan kesehatan mental	Systematic literature review	Olahraga berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan mental, termasuk menurunkan depresi, kecemasan, memperbaiki suasana hati, kualitas tidur, dan fungsi kognitif.
2	Keliat, Imanudin, & Fitri	Aktivitas fisik dan kesehatan mental mahasiswa	Korelasional kuantitatif	Aktivitas fisik berhubungan dengan kesehatan mental mahasiswa.
3	Sariyan	Aktivitas fisik dan kesehatan mental mahasiswa PJKR	Korelasional	Terdapat hubungan signifikan dan positif antara aktivitas fisik dan kesehatan mental mahasiswa PJKR UNY.
4	Negara, Hamidi, & Paramitha	Aktivitas fisik, perilaku sedentari,	Korelasional kuantitatif	Aktivitas fisik dan perilaku sedentari berhubungan dengan depresi, kecemasan, dan stres.

No.	Penulis/Tahun	Fokus Kajian	Metode	Temuan Utama
5	Rinjani et al.	dan kesehatan mental Olahraga dan kesehatan mental mahasiswa FPOK	Deskriptif kuantitatif	Mayoritas mahasiswa menilai olahraga berpengaruh terhadap kesehatan mental.
6	Al'Farisi et al.	Olahraga dan kesehatan mental Gen-Z	Survei deskriptif	Olahraga dipandang berkontribusi positif terhadap kesehatan mental dan kualitas hidup Gen-Z.

Berdasarkan tabel tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar literatur mendukung gagasan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan positif dengan kesehatan mental. Meskipun metode penelitian yang digunakan berbeda-beda, mulai dari literature review, survei deskriptif, hingga studi korelasional, kecenderungan temuan menunjukkan arah yang sama, yaitu aktivitas fisik berperan penting dalam mendukung kesehatan mental individu, termasuk mahasiswa.

1. Aktivitas Fisik sebagai Faktor Pendukung Kesehatan Mental Mahasiswa

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penting yang dapat mendukung kesehatan mental mahasiswa karena aktivitas gerak tubuh tidak hanya menghasilkan manfaat fisiologis, tetapi juga memberikan dampak psikologis dan sosial. Mahasiswa yang melakukan aktivitas fisik secara teratur cenderung memiliki kesempatan lebih besar untuk mengelola stres, menurunkan ketegangan emosional, memperbaiki kualitas tidur, serta meningkatkan kepercayaan diri. Dalam konteks kehidupan kampus, manfaat ini menjadi penting karena mahasiswa sering berhadapan dengan tekanan akademik, tuntutan tugas, jadwal perkuliahan, organisasi, relasi sosial, dan persiapan karier. Hasil kajian menunjukkan bahwa aktivitas fisik berkaitan dengan penurunan gejala stres, kecemasan, dan depresi. Hal ini dapat dijelaskan karena aktivitas fisik membantu tubuh menghasilkan respons fisiologis yang lebih adaptif terhadap tekanan. Selain itu, aktivitas fisik juga memberikan ruang bagi mahasiswa untuk melepaskan ketegangan, mengalihkan pikiran dari beban akademik, dan membentuk rutinitas yang lebih sehat. Hamdi, Mazdalifah, dan Jatra menyimpulkan bahwa olahraga bermanfaat dalam meningkatkan kesehatan mental melalui pengurangan gejala depresi dan kecemasan, peningkatan suasana hati, kualitas tidur, rasa percaya diri, serta fungsi kognitif.

Dalam konteks mahasiswa PJKR FIKK UNM, aktivitas fisik seharusnya tidak hanya dipahami sebagai kewajiban mengikuti mata kuliah praktik, tetapi sebagai bagian dari gaya hidup akademik dan profesional. Mahasiswa PJKR adalah calon guru pendidikan jasmani, pembina olahraga, pelatih, dan praktisi bidang kesehatan serta rekreasi. Artinya, mereka tidak cukup hanya memahami teori manfaat aktivitas fisik, tetapi juga perlu menjadikan aktivitas fisik sebagai kebiasaan hidup. Blind spot yang sering terjadi adalah menganggap mahasiswa PJKR otomatis aktif dan sehat secara mental hanya karena mereka kuliah di bidang olahraga. Asumsi ini lemah. Mahasiswa PJKR tetap dapat mengalami stres akademik, kecemasan performa, kelelahan praktik, tekanan sosial, dan masalah kesehatan mental lainnya.

2. Relevansi Aktivitas Fisik bagi Mahasiswa Pendidikan Jasmani

Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi memiliki posisi yang khas karena aktivitas jasmani merupakan bagian dari kompetensi akademik dan profesional. Perkuliahan praktik, pembelajaran gerak, olahraga permainan, latihan kebugaran, serta aktivitas rekreasi menuntut mahasiswa untuk terlibat secara langsung dalam kegiatan fisik. Namun, keterlibatan dalam mata kuliah praktik belum tentu mencerminkan pola aktivitas fisik harian yang sehat. Mahasiswa bisa saja aktif saat jadwal praktik, tetapi pasif di luar jadwal perkuliahan. Hal ini penting karena aktivitas fisik yang bermanfaat bagi kesehatan mental bukan hanya aktivitas yang dilakukan sesekali atau karena tuntutan akademik, melainkan aktivitas yang berlangsung secara konsisten, teratur, dan bermakna bagi individu. Jika mahasiswa hanya bergerak saat ada kewajiban kuliah, maka aktivitas fisik belum sepenuhnya menjadi bagian dari gaya hidup. Dalam jangka panjang, pola seperti ini kurang kuat untuk mendukung kesehatan mental secara berkelanjutan.

Penelitian pada mahasiswa PJKR Universitas Negeri Yogyakarta menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental mahasiswa PJKR, dengan nilai korelasi 0,381. Temuan ini relevan untuk konteks mahasiswa PJKR FIKK UNM karena keduanya

berada dalam rumpun keilmuan yang sama, yaitu pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi. Artinya, semakin baik pola aktivitas fisik mahasiswa, semakin besar kemungkinan mahasiswa memiliki kondisi kesehatan mental yang lebih baik. Namun, perlu dipahami bahwa hubungan tersebut tidak berarti aktivitas fisik menjadi satu-satunya faktor yang menentukan kesehatan mental. Kesehatan mental mahasiswa juga dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, sosial, ekonomi, lingkungan keluarga, kualitas tidur, dukungan sosial, dan tekanan akademik. Jadi, pendekatan yang terlalu menyederhanakan bahwa “olahraga pasti menyelesaikan semua masalah mental” harus dihindari. Aktivitas fisik penting, tetapi bukan pengganti layanan konseling, dukungan sosial, atau penanganan profesional ketika mahasiswa mengalami gangguan psikologis berat.

3. Aktivitas Fisik, Stres Akademik, dan Kecemasan Mahasiswa

Stres akademik merupakan salah satu masalah yang sering dialami mahasiswa. Tuntutan tugas, ujian, praktik lapangan, penyusunan karya ilmiah, serta target akademik dapat memicu tekanan psikologis. Pada mahasiswa PJKR, tekanan tersebut dapat bertambah karena mereka tidak hanya dituntut menguasai teori, tetapi juga dituntut memiliki keterampilan gerak dan performa fisik yang baik. Kondisi ini dapat menimbulkan kecemasan, terutama pada mahasiswa yang merasa kurang percaya diri dalam keterampilan olahraga tertentu. Aktivitas fisik dapat membantu mahasiswa mengelola stres akademik melalui beberapa cara. Pertama, aktivitas fisik dapat menjadi media pelepasan ketegangan setelah menjalani aktivitas akademik. Kedua, aktivitas fisik dapat meningkatkan kualitas tidur, yang berperan penting dalam pemulihan mental. Ketiga, olahraga kelompok dapat memperkuat interaksi sosial sehingga mahasiswa merasa memiliki dukungan dari lingkungan sekitarnya. Keempat, keberhasilan dalam melakukan aktivitas fisik dapat meningkatkan rasa percaya diri.

Penelitian tentang olahraga dan kesehatan mental mahasiswa FPOK menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memandang olahraga memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental. Temuan ini memperkuat argumentasi bahwa aktivitas fisik dapat menjadi salah satu strategi sederhana dan praktis untuk membantu mahasiswa mengelola tekanan psikologis. Namun, manfaat tersebut akan lebih kuat apabila aktivitas fisik dilakukan secara teratur, bukan hanya ketika mahasiswa sedang memiliki waktu luang.

4. Peran Aktivitas Fisik dalam Menurunkan Gejala Depresi

Gejala depresi pada mahasiswa dapat ditandai dengan menurunnya motivasi, rasa lelah berkepanjangan, perasaan tidak berharga, hilangnya minat terhadap aktivitas, gangguan tidur, dan kesulitan berkonsentrasi. Dalam konteks akademik, gejala tersebut dapat mengganggu kehadiran kuliah, penyelesaian tugas, hubungan sosial, dan prestasi belajar. Aktivitas fisik dapat menjadi salah satu strategi pendukung untuk menurunkan risiko gejala depresi karena aktivitas gerak dapat membantu mahasiswa membangun rutinitas, meningkatkan energi, dan memperbaiki suasana hati. Kajian mengenai hubungan olahraga dan kesehatan mental menunjukkan bahwa olahraga secara umum memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental, termasuk pengurangan gejala depresi dan kecemasan, peningkatan suasana hati, rasa percaya diri, serta kualitas tidur. Dalam konteks mahasiswa, manfaat ini penting karena banyak mahasiswa mengalami tekanan akademik dan sosial yang berpotensi menurunkan kondisi psikologis.

Meskipun demikian, pembahasan mengenai aktivitas fisik dan depresi harus tetap hati-hati. Aktivitas fisik bukan pengganti diagnosis atau terapi klinis bagi mahasiswa yang mengalami depresi berat. Dalam artikel ilmiah, klaim yang terlalu kuat seperti “aktivitas fisik menyembuhkan depresi” sebaiknya dihindari. Klaim yang lebih tepat adalah bahwa aktivitas fisik dapat menjadi faktor pendukung, strategi preventif, dan bagian dari promosi kesehatan mental.

5. Perilaku Sedentari sebagai Tantangan Mahasiswa Era Digital

Salah satu tantangan besar mahasiswa saat ini adalah meningkatnya perilaku sedentari akibat penggunaan teknologi digital. Mahasiswa menghabiskan banyak waktu untuk duduk saat mengikuti perkuliahan, mengerjakan tugas, membaca materi, menggunakan laptop, mengakses media sosial, menonton video, atau bermain gim. Perilaku sedentari perlu diperhatikan karena seseorang yang memiliki jadwal olahraga tetap dapat memiliki durasi duduk yang tinggi sepanjang hari. Pada mahasiswa PJKR, perilaku sedentari sering diabaikan karena ada anggapan bahwa mereka sudah cukup aktif melalui mata kuliah praktik. Ini asumsi yang tidak aman. Mahasiswa dapat mengikuti praktik olahraga selama beberapa jam dalam seminggu, tetapi tetap duduk terlalu lama setiap hari. Jika pola ini terjadi terus-menerus, maka manfaat aktivitas fisik bisa berkurang karena gaya hidup harian masih didominasi aktivitas pasif.

Negara, Hamidi, dan Paramitha menemukan bahwa aktivitas fisik dan perilaku sedentari memiliki hubungan dengan kesehatan mental berupa depresi, kecemasan, dan stres. Meskipun penelitian tersebut dilakukan pada anak-anak, temuan ini tetap memberikan gambaran bahwa pola gerak dan durasi pasif perlu diperhatikan dalam pembahasan kesehatan mental. Untuk mahasiswa, perilaku sedentari dapat menjadi isu yang lebih serius karena aktivitas akademik modern sangat bergantung pada perangkat digital. Oleh karena itu, program peningkatan kesehatan mental mahasiswa PJKR FIKK UNM sebaiknya tidak hanya mendorong mahasiswa untuk berolahraga, tetapi juga mengurangi waktu duduk yang terlalu panjang. Strategi yang dapat dilakukan antara lain jeda aktif dalam perkuliahan teori, aktivitas peregangan ringan, berjalan kaki antarjam kuliah, pembatasan screen time nonakademik, serta penguatan aktivitas rekreasi kampus.

6. Aktivitas Fisik sebagai Strategi Promotif dan Preventif

Aktivitas fisik dapat diposisikan sebagai strategi promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa. Strategi promotif berarti aktivitas fisik digunakan untuk meningkatkan kualitas kesehatan mental mahasiswa yang sudah berada dalam kondisi baik, sedangkan strategi preventif berarti aktivitas fisik digunakan untuk membantu mengurangi risiko munculnya stres, kecemasan, dan gangguan suasana hati. Dalam konteks PJKR FIKK UNM, aktivitas fisik sebagai strategi promotif dan preventif dapat diterapkan melalui beberapa pendekatan. Pertama, dosen dapat mengintegrasikan edukasi kesehatan mental dalam mata kuliah pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi. Kedua, program studi dapat mendorong kegiatan olahraga rekreatif yang tidak hanya berorientasi pada prestasi, tetapi juga pada kesenangan, relaksasi, dan interaksi sosial. Ketiga, mahasiswa dapat diarahkan untuk membuat rutinitas aktivitas fisik mandiri yang sesuai dengan kondisi tubuh, minat, dan jadwal akademik.

Pendekatan ini penting karena tidak semua mahasiswa nyaman dengan olahraga kompetitif. Sebagian mahasiswa mungkin lebih cocok dengan aktivitas rekreatif seperti jalan kaki, bersepeda santai, senam, latihan kebugaran ringan, permainan tradisional, atau aktivitas luar ruang. Jika aktivitas fisik hanya dimaknai sebagai olahraga berat atau olahraga prestasi, maka sebagian mahasiswa dapat merasa tertekan dan justru kehilangan motivasi untuk aktif. Aktivitas fisik yang mendukung kesehatan mental sebaiknya bersifat teratur, menyenangkan, realistis, dan dapat dipertahankan dalam jangka panjang.

Hasil kajian ini memiliki implikasi penting bagi mahasiswa PJKR FIKK UNM, perlu memahami bahwa aktivitas fisik bukan hanya tuntutan perkuliahan, tetapi bagian dari pengelolaan diri. Mahasiswa yang ingin menjadi pendidik jasmani atau praktisi olahraga harus memiliki kesadaran bahwa gaya hidup aktif merupakan bagian dari kredibilitas profesional. Program studi perlu melihat kesehatan mental sebagai bagian dari pembinaan mahasiswa. Selama ini, pendidikan jasmani sering terlalu fokus pada keterampilan gerak, teknik olahraga, dan kebugaran jasmani. Fokus tersebut penting, tetapi belum cukup. Pendidikan jasmani yang kuat seharusnya juga memperhatikan aspek psikologis, sosial, dan kualitas hidup mahasiswa. Dosen dapat berperan dalam menciptakan iklim pembelajaran yang mendukung kesehatan mental. Dalam mata kuliah praktik, tekanan performa perlu dikelola agar mahasiswa tidak merasa takut gagal atau malu saat belum menguasai keterampilan tertentu. Dalam mata kuliah teori, dosen dapat menyisipkan jeda aktif sederhana agar mahasiswa tidak terlalu lama duduk pasif.

Secara keseluruhan, hasil kajian menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan positif dengan kesehatan mental mahasiswa. Aktivitas fisik berperan dalam menurunkan stres, kecemasan, dan gejala depresi, serta meningkatkan suasana hati, kualitas tidur, rasa percaya diri, interaksi sosial, dan kesejahteraan psikologis. Pada mahasiswa PJKR FIKK UNM, hubungan ini memiliki makna yang lebih strategis karena aktivitas fisik merupakan bagian dari identitas keilmuan dan kompetensi profesional. Namun, artikel ini juga menegaskan bahwa aktivitas fisik bukan satu-satunya faktor yang menentukan kesehatan mental. Kesehatan mental mahasiswa dipengaruhi oleh banyak aspek, termasuk tekanan akademik, dukungan sosial, kualitas tidur, kondisi ekonomi, relasi keluarga, penggunaan teknologi digital, dan lingkungan kampus. Karena itu, aktivitas fisik perlu ditempatkan sebagai salah satu komponen penting dalam pendekatan yang lebih menyeluruh. Dengan demikian, penguatan budaya hidup aktif di lingkungan PJKR FIKK UNM perlu diarahkan tidak hanya untuk meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa. Program olahraga rekreatif, edukasi kesehatan mental, pengurangan perilaku sedentari, dan integrasi aktivitas fisik dalam kehidupan akademik dapat menjadi strategi yang relevan untuk menciptakan mahasiswa PJKR yang sehat secara fisik, mental, sosial, dan profesional.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa, termasuk mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi FIKK UNM. Aktivitas fisik tidak hanya berdampak pada peningkatan kebugaran jasmani, tetapi juga berkontribusi terhadap penurunan stres, kecemasan, dan gejala depresi, serta membantu meningkatkan suasana hati, kualitas tidur, rasa percaya diri, interaksi sosial, dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Mahasiswa PJKR FIKK UNM memiliki keterkaitan akademik yang kuat dengan aktivitas fisik karena proses pembelajaran dalam program studi ini banyak melibatkan mata kuliah praktik, keterampilan gerak, olahraga, kesehatan, dan rekreasi. Namun, keterlibatan dalam perkuliahan praktik tidak boleh langsung dianggap sebagai jaminan bahwa seluruh mahasiswa memiliki kesehatan mental yang baik. Mahasiswa PJKR tetap dapat mengalami tekanan akademik, kecemasan performa, kelelahan, tuntutan sosial, serta masalah psikologis lain yang dapat memengaruhi kesehatan mental.

Hasil kajian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur, terstruktur, dan berkelanjutan dapat menjadi salah satu strategi promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa. Aktivitas fisik dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik, mengurangi ketegangan emosional, memperkuat interaksi sosial, dan membangun pola hidup yang lebih sehat. Oleh karena itu, aktivitas fisik perlu dipahami bukan hanya sebagai kewajiban kurikulum, tetapi juga sebagai bagian dari gaya hidup akademik dan profesional mahasiswa PJKR.

Selain itu, perilaku sedentari dan penggunaan teknologi digital yang tinggi menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa di era modern. Mahasiswa yang aktif dalam perkuliahan praktik tetap berpotensi memiliki durasi duduk yang panjang apabila sebagian besar waktu hariannya digunakan untuk aktivitas pasif, seperti mengerjakan tugas, menggunakan gawai, mengikuti perkuliahan teori, atau mengakses media sosial. Dengan demikian, upaya menjaga kesehatan mental mahasiswa tidak cukup hanya melalui peningkatan aktivitas olahraga, tetapi juga perlu disertai pengurangan perilaku sedentari.

Secara umum, artikel ini menegaskan bahwa aktivitas fisik merupakan faktor penting yang dapat mendukung kesehatan mental mahasiswa PJKR FIKK UNM. Namun, aktivitas fisik bukan satu-satunya faktor yang menentukan kondisi psikologis mahasiswa. Kesehatan mental juga dipengaruhi oleh kualitas tidur, dukungan sosial, tekanan akademik, lingkungan keluarga, kondisi ekonomi, serta iklim pembelajaran di kampus. Oleh karena itu, penguatan kesehatan mental mahasiswa perlu dilakukan secara menyeluruh melalui pembiasaan gaya hidup aktif, edukasi kesehatan mental, pengelolaan stres akademik, dan penciptaan lingkungan pembelajaran yang mendukung kesejahteraan mahasiswa.

Dengan demikian, program studi, dosen, dan mahasiswa perlu menempatkan aktivitas fisik sebagai bagian penting dalam pembinaan mahasiswa PJKR FIKK UNM. Aktivitas fisik yang teratur dan menyenangkan dapat menjadi sarana untuk membentuk mahasiswa yang tidak hanya sehat secara jasmani, tetapi juga memiliki ketahanan mental, keseimbangan emosi, dan kesiapan profesional sebagai calon pendidik serta praktisi bidang pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi FIKK UNM atas dukungan akademik dalam penyusunan artikel ini. Terima kasih juga disampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, masukan, dan referensi ilmiah sehingga artikel ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis menghargai kontribusi para peneliti terdahulu yang hasil kajiannya menjadi dasar dalam penyusunan artikel ini. Semoga artikel ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan kajian aktivitas fisik dan kesehatan mental pada mahasiswa pendidikan jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Al'Farisi, S., Andreansyah, S., Imadin, S. N., Saputro, Z. A., Sirait, U. A., & Rizkyanfi, M. W. (2025). Pengaruh olahraga terhadap kesehatan mental Gen-Z. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 6(1), 1–8. <https://doi.org/10.55081/jumper.v6i1.3312>
- Barbosa, B. C. R., Fonseca, A. R., Silva, R. R. V., & Malta, D. C. (2024). Sedentary behavior is associated with the mental health of university students during the Covid-19 pandemic, and not practicing physical activity accentuates its adverse effects: Cross-sectional study. *BMC Public Health*, 24, 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19345-5>
- Bélair, M. A., Kohen, D. E., Kingsbury, M., & Colman, I. (2018). Relationship between leisure time physical activity, sedentary behaviour and symptoms of depression and anxiety: Evidence from a population-based sample of Canadian adolescents. *BMJ Open*, 8(10), 1–8. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-021119>
- Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886–895. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>
- Chekroud, S. R., Gueorguieva, R., Zheutlin, A. B., Paulus, M., Krumholz, H. M., Krystal, J. H., & Chekroud, A. M. (2018). Association between physical exercise and mental health in 1.2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: A cross-sectional study. *The Lancet Psychiatry*, 5(9), 739–746. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(18\)30227-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30227-X)
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. F., & Oja, P. (2003). International Physical Activity Questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(8), 1381–1395. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB>
- Dinas, P. C., Koutedakis, Y., & Flouris, A. D. (2011). Effects of exercise and physical activity on depression. *Irish Journal of Medical Science*, 180(2), 319–325. <https://doi.org/10.1007/s11845-010-0633-9>
- 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. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>
- Grasdalsmoen, M., Eriksen, H. R., Lønning, K. J., & Sivertsen, B. (2020). Physical exercise, mental health problems, and suicide attempts in university students. *BMC Psychiatry*, 20, 175. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02583-3>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: A pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *The Lancet Global Health*, 6(10), e1077–e1086. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7)
- Hamdi, A. H., Mazdalifah, U., & Jatra, R. (2025). Meningkatkan kesehatan mental melalui olahraga. *e-SPORT: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 5(2), 63–73. <https://doi.org/10.31539/e-sport.v5i2.14563>
- Huang, K., Ihm, J., & Zhang, Z. (2024). Effectiveness of physical activity interventions on undergraduate students' mental health: Systematic review and meta-analysis. *Health Promotion International*, 39(3), 1–16. <https://doi.org/10.1093/heapro/daae052>
- Kandola, A., Ashdown-Franks, G., Hendrikse, J., Sabiston, C. M., & Stubbs, B. (2019). Physical activity and depression: Towards understanding the antidepressant mechanisms of physical activity. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 107, 525–539. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.09.040>
- Keliat, M. S., Imanudin, I., & Fitri, M. (2023). Korelasi aktivitas fisik dengan kesehatan mental pada mahasiswa. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 8(2), 6–9. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v8i2.81956>

- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales* (2nd ed.). Psychology Foundation of Australia.
- Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., Kelly, P., Smith, J., Raine, L., & Biddle, S. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, *138*(3), e20161642. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1642>
- Mahindru, A., Patil, P., & Agrawal, V. (2023). Role of physical activity on mental health and well-being: A review. *Cureus*, *15*(1), e33475. <https://doi.org/10.7759/cureus.33475>
- Mammen, G., & Faulkner, G. (2013). Physical activity and the prevention of depression: A systematic review of prospective studies. *American Journal of Preventive Medicine*, *45*(5), 649–657. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2013.08.001>
- Marques, A., Peralta, M., Martins, J., Sarmiento, H., Brownson, R. C., & Piqueras, J. A. (2020). Cross-sectional and prospective relationship between physical activity and depression symptoms. *Scientific Reports*, *10*, 16114. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-72987-4>
- McDowell, C. P., Dishman, R. K., Gordon, B. R., & Herring, M. P. (2019). Physical activity and anxiety: A systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *American Journal of Preventive Medicine*, *57*(4), 545–556. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2019.05.012>
- Negara, J. C., Hamidi, A., & Paramitha, S. T. (2024). Pengaruh aktivitas fisik dan perilaku sedentari pada kesehatan mental anak-anak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, *14*(3), 1–10. <https://doi.org/10.37630/jpo.v14i3.1655>
- Putri, A. O. C., Wirawan, H., Rafsanjani, M. A., & Yahya, R. T. (2024). Pentingnya motivasi berolahraga dan kesehatan mental bagi mahasiswa. *Pubmedia Jurnal Pendidikan Olahraga*, *1*(2), 7. <https://doi.org/10.47134/jpo.v1i2.286>
- Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelanotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*, *9*(3), 366–378. <https://doi.org/10.1080/17437199.2015.1022901>
- Rinjani, P., Rahmawati, R., Setiawan, R. A. Z., Ramdan, M., Permata, N. Z., Audinni, W. D., & Rizkianfi, M. W. (2024). Pentingnya kesehatan mental dalam bidang olahraga: Isu dan implikasinya pada mahasiswa FPOK, Universitas Pendidikan Indonesia. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, *4*(2), 315–323. <https://doi.org/10.55081/jumper.v4i2.1821>
- Saufi, F. M., Yanto, A. H., & Kurniawan, F. (2024). Hubungan antara olahraga dan kesehatan mental. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, *13*(2), 1–10.
- Schuch, F. B., Vancampfort, D., Firth, J., Rosenbaum, S., Ward, P. B., Silva, E. S., Hallgren, M., Ponce De Leon, A., 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>
- Stubbs, B., Koyanagi, A., Hallgren, M., Firth, J., Richards, J., Schuch, F., Rosenbaum, S., Mugisha, J., Veronese, N., Lahti, J., & Vancampfort, D. (2017). Physical activity and anxiety: A perspective from the World Health Survey. *Journal of Affective Disorders*, *208*, 545–552. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.10.028>
- Teychenne, M., Ball, K., & Salmon, J. (2010). Sedentary behavior and depression among adults: A review. *International Journal of Behavioral Medicine*, *17*(4), 246–254. <https://doi.org/10.1007/s12529-010-9075-z>
- White, R. L., Babic, M. J., Parker, P. D., Lubans, D. R., Astell-Burt, T., & Lonsdale, C. (2024). Physical activity and mental health: A systematic review and best-evidence synthesis of mediation and moderation studies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *21*, 1–21. <https://doi.org/10.1186/s12966-024-01676-6>
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.