

Pentingnya Kesehatan Mental dalam Bidang Olahraga: Isu dan Implikasinya pada Mahasiswa FPOK, Universitas Pendidikan Indonesia

Putri Rinjani¹, Repani Rahmawati², Rangga Az-Zahra Setiawan³, Muhamad Ramdan⁴, Naura Zecca Permata⁵, Whenda Dellina Audinni⁶, Mochamad Whilky Rizkyanfi⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Universitas Pendidikan Indonesia, Jawa Barat, Indonesia

Jalan Setiabudhi 229, Isola, Kecamatan Sukasari, Kota Bandung, Jawa Barat 40154, Indonesia

Email : putrinjani24@upi.edu

ABSTRAK

Kesehatan merupakan suatu hal yang dibutuhkan setiap orang, untuk menjaga kesehatan fisik maupun mental. Tak hanya bermanfaat secara fisik, olahraga juga dapat mencegah depresi dan sangat bermanfaat untuk kesehatan mental. Kesehatan mental berkaitan dengan kondisi dan perasaan seseorang, sehingga apabila kondisi mental seseorang menurun akan sangat berpengaruh pada kualitas diri seseorang. Apabila kondisi psikis, mental seseorang buruk maka karakter orang tersebut bisa negatif, begitupun sebaliknya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh yang dihasilkan olahraga untuk kesehatan mental mahasiswa FPOK di Universitas Pendidikan Indonesia. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif melalui survey sebanyak 50 orang. Hasil penelitian didapatkan bahwa olahraga untuk kesehatan mental mempunyai hubungan yang erat dan mempunyai pengaruh yang signifikan yang dimana 90% dari 50 orang yang menjawab "YA". Hal ini membuktikan bahwa olahraga berpengaruh besar terhadap tingkat kesehatan mental mahasiswa FPOK di Universitas Pendidikan Indonesia.

Kata kunci: Kualitas, Kondisi Mental, Aktivitas Fisik

ABSTRACT

Health is something that everyone needs, to maintain physical and mental health. Not only physically beneficial, exercise can also prevent depression and is very beneficial for mental health. Mental health is related to a person's condition and feelings, so if a person's mental condition decreases, it will greatly affect the quality of a person. If a person's psychic, mental condition is bad then that person's character can be negative, and vice versa. The purpose of this study was to determine how much influence sport has on the mental health of FPOK students at the Indonesian Education University. The method used is descriptive quantitative through a survey of 50 people. The results showed that exercise for mental health has a close relationship and has a significant influence where 90% of the 50 people who answered "YES". This proves that exercise has a big influence on the level of mental health of FPOK students at the Indonesian Education University.

Keywords: Quality, Mental State, Physical Activity

PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah keadaan dimana seseorang terbebas sepenuhnya dari gejala gangguan. Orang yang sehat secara mental dapat berfungsi secara normal dalam

kehidupan sehari-hari dan bisa menggunakan keterampilan untuk manajemen stres untuk beradaptasi dengan masalah yang dialami (Masyah, 2020). Stres yang dialami seseorang bisa berdampak positif maupun negatif. Stres dapat memberi dampak positif jika dikelola dengan benar. Banyak teori manajemen stres yang bisa dieksplorasi. Di sisi lain, dampak negatif stres dapat mempengaruhi keadaan fisiologis dan mental seseorang. Salah satunya stres intelektual yang dapat mempengaruhi individu dalam bidang pendidikan. Ketika stres tidak terkendali dan melebihi batas daya tahan seseorang, dapat menimbulkan gejala seperti sakit kepala, mudah tersinggung, dan insomnia (Napitupulu, 2021). Stres juga menyebabkan kinerja akademik menjadi buruk, kualitas tidur yang buruk, penggunaan narkoba dan alkohol, rasa cemas, kehilangan kepercayaan diri, penurunan kepuasan dan kualitas hidup, dan bahkan niat bunuh diri sebagai tanggapan atas ketidakmampuan untuk memenuhi tuntutan. Kekhawatiran juga dapat berasal dari stressor yang dianggap melampaui kemampuan dan kapasitas seseorang (Handayani & Fithroni, 2022).

Salah satu cara yang dapat mengelola stres adalah aktivitas fisik, aktivitas fisik merupakan kegiatan mengolah tubuh dan mengeluarkan energi baik dalam intensitas rendah maupun intensitas tinggi. Aktivitas fisik sangat berdampak dan sangat berpengaruh pada kesehatan fisik maupun kesehatan mental. Salah satu aktivitas fisik yang digandrungi oleh mahasiswa FPOK di Universitas Pendidikan Indonesia adalah olahraga, karena bersifat fleksibel dan dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja. Olahraga juga telah ditunjukkan untuk mengurangi gejala seperti penarikan sosial dan kurangnya harga diri (Rusip & Boy, 2020).

Olahraga merupakan suatu gerakan fisik yang mempengaruhi seluruh tubuh. Olahraga membantu merangsang otot dan bagian tubuh lainnya untuk bergerak. Otot berlatih lebih baik, sirkulasi darah dan oksigen dalam tubuh menjadi stabil sehingga metabolisme tubuh bekerja maksimal. Badan terasa segar dan otak sebagai pusat saraf bekerja lebih baik. Selain itu, manfaat olahraga lainnya dapat memperkuat tulang, menyehatkan tubuh dan jantung, dan mengurangi stres (Pane, 2015).

Melakukan olahraga dengan rutin akan menimbulkan perasaan senang, dapat menyehatkan tubuh dan juga berdampak pada kesehatan mental. Karena ada olahraga yang dapat dijadikan sarana hiburan dan menjadi *stress realize* khususnya bagi para mahasiswa. Dalam hal ini, olahraga bersifat rekreasi atau hiburan yaitu olahraga yang dilakukan untuk mendapat kesenangan dan dilakukan tanpa ada paksaan dari siapapun.

Olahraga rekreasi adalah jenis olahraga yang dilakukan pada waktu senggang dengan tujuan mencapai kepuasan fisik dan fisiologis, mempertahankan kesehatan dan mencapai kesehatan secara keseluruhan (Hidayat & Indardi, 2015). Banyak tekanan dari faktor internal maupun eksternal yang menjadi latar belakang adanya permasalahan tersebut dan menjadikan olahraga sebagai sarana untuk penyembuhan dan hiburan atas masalah yang sedang dialami.

Atas dasar uraian dan penjelasan dalam bagian latar belakang, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pentingnya Kesehatan Mental: Isu dan Implikasinya pada Mahasiswa FPOK, Universitas Pendidikan Indonesia” tahun ajaran 2023/2024.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan metode survey, adapun pengambilan datanya menggunakan angket. Survey berupa penelitian mengenai kesehatan mental dan kondisi fisik terkini pada mahasiswa FPOK di Universitas Pendidikan Indonesia tahun ajaran 2023/2024. Selanjutnya, teknik statistik deskriptif kuantitatif digunakan untuk menganalisis hasil angket. Hasilnya disajikan dalam bentuk diagram. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa FPOK di Universitas Pendidikan Indonesia yang berjumlah 50 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Pada penelitian ini, penulis memilih angket terbuka sebagai instrumen dari pengumpulan data. Angket berisikan 9 pertanyaan dan penskoran menggunakan skala Likert dengan dua alternatif jawaban, yaitu: Iya dan Tidak. Responden dapat memilih dari dua pilihan tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwasanya kesehatan mental sangat berpengaruh bagi kegiatan aktivitas fisik.

Tabel.1.Gambaran Isi Angket

Variabel Terikat	Keterangan	Nomor
Pengaruh Kesehatan Mental dalam Bidang Olahraga	1. Media Pelampiasan	2,3
	2. Dampak Kualitas Diri	4,5,6,7
	3. Dampak Kesehatan	8,9

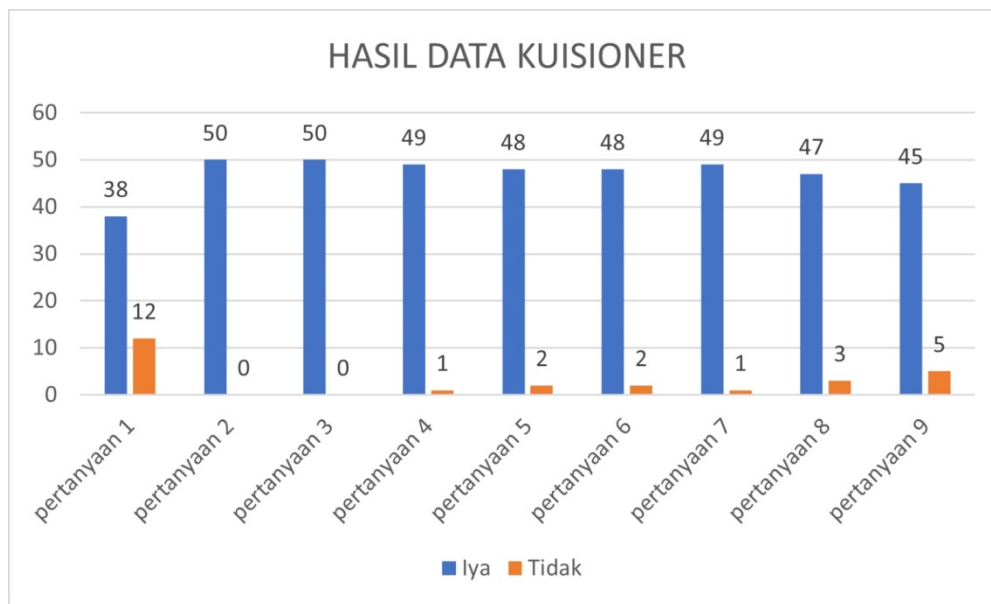
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilakukan dengan cara pengisian angket melalui link *google form* yang disebar dan melibatkan 7 Program Pendidikan: PJKR, IKOR, PGSD Penjas, Keperawatan, Gizi, dan Kepelatihan. Dengan jumlah total yang didapat sebanyak 50 responden. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan seberapa besar dan seberapa jauh dampak bagi kesehatan mental dan hubungan dalam melakukan kegiatan aktivitas fisik. Baik aktivitas dengan intensitas rendah sampai ke insensitas tinggi. Dan dipaparkan melalui 9 pertanyaan yang menyangkut kesehatan mental.

Tabel 2. Hasil Penelitian Data Kuesioner

No	Pertanyaan	Persentase	Jumlah Responden
1	Apa kamu saat ini sedang baik-baik saja?	76,5% YA 23,5% TIDAK	50
2	Apakah olahraga bisa menjadi salah satu kegiatan positif bagi kesehatan mental?	100% YA	50
3	Menurutmu apakah kondisi kesehatan mental bisa mempengaruhi kualitas diri seseorang?	100% YA	50
4	Menurutmu apakah olahraga dapat membantu mengobati kondisi kesehatan mental kesehatan mental?	98% YA 2% TIDAK	50
5	Apakah olahraga bisa membuatmu menjadi lebih percaya diri?	96,1% YA 3,9% TIDAK	50
6	Apakah kepercayaan diri mempengaruhi kamu saat berolahraga?	96,1% YA 3,9% TIDAK	50
7	Apakah dengan berolahraga bisa membuat mood mu menjadi lebih bagus?	98% YA 2% TIDAK	50
8	Menurutmu apakah dengan berolahraga bisa memperbaiki kualitas tidur?	94,1%YA 5,9% TIDAK	50
9	Menurutmu apakah dengan terpenuhinya kualitas tidur, bisa memberikan kondisi kesehatan mental mu?	90,2% YA 9,8% TIDAK	50



Gambar 1. Diagram Batang Hasil Data Kuesioner

Keterlibatan aktivitas fisik mempunyai peran positif untuk kesehatan psikologis, fisik, dan sosial pada mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar mahasiswa setuju bahwa kondisi kesehatan mental berpengaruh pada keberlangsungan aktivitas fisik, pada mahasiswa yang saat itu sedang tidak baik-baik saja ada sebanyak 12 mahasiswa (23,5%), kegiatan olahraga bisa menjadi salah satu kegiatan positif bagi kesehatan mental yang divalidasi oleh 50 mahasiswa (100%), selain itu mereka setuju bahwa kondisi kesehatan mental berpengaruh pada kualitas diri seseorang; yang divalidasi oleh 50 mahasiswa (100%), dan sebagian besar dari mereka juga setuju bahwa dengan berolahraga dapat membantu mengobati kondisi kesehatan mental; yang divalidasi oleh 49 orang (98%).

Pembahasan

Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya, yang menyatakan hasil dari 40 orang yang dilakukan di SMA Negeri 1 Semarang terkhususnya pada pelajar putri tergolong rendah. (Murbawani, 2017). Pada mahasiswa FPOK di Universitas Pendidikan Indonesia saat ini olahraga dijadikan sebagai media untuk peluapan emosi, sebagai pengobatan dan pemulihan kondisi kesehatan mental. Latihan rutin harus menjadi bagian dari perawatan gangguan mental karena memiliki banyak manfaat untuk kesehatan fisik dan mental. Latihan dapat membantu seseorang terhindar dari gangguan mental seperti depresi dan kecemasan (Ayu et al., 2023). Adapun aktivitas fisik yang sangat sederhana dan bisa dilakukan dimana saja dan kapan saja, yaitu jalan kaki. Sangat

tidak asing bagi mahasiswa FPOK melakukan jalan kaki, baik yang jaraknya jauh maupun yang jaraknya dekat. Aktivitas sederhana seperti jalan kaki juga mempunyai banyak manfaat bagi tubuh.

Jalan kaki dapat mempengaruhi lima aspek kebugaran tubuh, termasuk a). Komposisi tubuh, jalan kaki empat kali seminggu selama 45 menit rata-rata dapat mengurangi 18 pon berat badan dalam satu tahun tanpa diet, b). Ketahanan pembuluh darah akan ditingkatkan dengan berjalan dengan tingkat kecepatan dua atau tiga kali dalam seminggu selama 20 menit, c). Fleksibilitas, berjalan kaki melatih otot untuk meregang sehingga mencegah kejang otot, d). Ketahanan otot, berjalan kaki melatih otot untuk menjadi kuat sehingga dapat berjalan lama, e). Kekuatan otot, gerakan berjalan memanfaatkan seluruh otot tungkai untuk menopang seluruh berat badan dan mendukung gerakan (Junaidi, 2011). Jalan kaki bisa dikategorikan sebagai aktivitas fisik yang paling sederhana dan dengan insentitas yang rendah, adapun aktivitas fisik dengan insentitas tinggi yaitu dengan berlari. Tak jauh berbeda dengan jalan kaki yang hanya mengandalkan kaki sebagai pusat gerak, dan bisa dilakukan dimana saja dan kapan saja.

Setiap mahasiswa yang memiliki pengetahuan cukup akan pentingnya kesehatan fisik dan mental akan melakukan kegiatan aktivitas fisik dengan baik dan rutin, karena hal tersebut akan sangat berdampak pada kesehatan. (Ayu et al., 2023). Selain itu didukung dengan pola hidup sehat. Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan semua aspek kesehatan kita, mulai dari makanan dan minuman yang kita konsumsi, nutrisi yang kita konsumsi, dan kebiasaan kita sehari-hari. Seperti berolahraga, yang akan menjaga kita dan menghindari penyebab penyakit. Kesehatan adalah dambaan kita semua, jika kita ingin hidup sehat, kita tentunya akan melakukan aktivitas sehari-hari dengan memperhatikan pola hidup sehat. Namun, kekayaan lahir dan batin kita tidak akan berguna jika kita terus berada dalam situasi atau kondisi yang sakit, baik itu kesehatan fisik maupun kesehatan mental (Asri et al., 2021).

Selain itu olahraga juga berhubungan erat dengan pendidikan jasmani. Kita akan menjadi lebih sehat dan bugar dengan berolahraga. Sangat penting bagi pendidikan jasmani untuk menanamkan arti dan pentingnya berolahraga sejak dini di sekolah, sehingga siswa terus berolahraga bahkan setelah banyak kesibukan lain. Pendidikan jasmani bertujuan untuk menjadikan manusia yang cerdas, berbakat dan sehat secara fisik dan mental. Pendidikan jasmani juga tidak akan terlepas dari proses interaksi dengan orang lain di lingkungan pendidikan. Akibatnya, berbagai masalah muncul

sebagai hasil dari interaksi dengan orang lain, salah satunya adalah penurunan kepercayaan diri (Mulya & Agustriyani, 2020). Kepercayaan diri dapat dikatakan ketika seseorang tidak membandingkan diri dengan orang lain karena mereka merasa aman dan tahu apa yang mereka butuhkan. Mereka tidak membutuhkan standar orang lain karena mereka dapat menciptakan standar mereka sendiri dan terus mengembangkan kemampuan mereka sendiri (Azwar, 2019). Berdasarkan elemen kepercayaan diri: memiliki keyakinan akan kemampuan dirinya sendiri, mampu bersikap positif terhadap dirinya sendiri seperti yakin bahwa berolahraga akan membuatnya sehat dan bugar; mampu optimis, seperti melakukan latihan olahraga dengan mengikuti peraturan agar tidak melakukan kesalahan dan mampu berkomunikasi secara efektif dengan orang lain saat berolahraga (Wibowo & Rozali, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian, 47 mahasiswa FPOK Universitas Pendidikan Indonesia setuju bahwa dengan berolahraga dapat memperbaiki kualitas tidurnya. Selain itu, dengan menjaga jadwal tidur yang tepat akan berdampak positif pada kesehatan fisik. Selama proses tidur berlangsung, semua fungsi tubuh melambat, aktivitas pada tingkat metabolisme menurun, sel-sel tubuh diperbaiki dan energi dipulihkan. Selain itu, otak juga mengkonsolidasikan pengetahuan baru, membentuk asosiasi baru, dan membuat pikiran lebih segar (Gunarsa et al., n.d.). Dengan ini, hubungan olahraga dengan kualitas tidur sangat berpengaruh dalam menjalankan aktivitas. Jika tidak disertai dengan kualitas tidur yang baik, hal itu akan berdampak buruk pada tubuh. Kebugaran jasmani yang baik dapat dicapai dengan melakukan olahraga secara teratur tetapi tidak berlebihan, tidak malas menggerakkan tubuh dan menjaga jadwal tidur yang teratur (Gunarsa et al., n.d.). Selain itu, dengan berolahraga dapat memperbaiki suasana hati. Suasana hati terdiri dari berbagai perasaan, seperti sedih, senang, cemas, marah dan gugup yang sering terjadi di kehidupan seseorang, dan dapat mempengaruhi cara mereka berperilaku dan berpikir (Malentika et al., 2018). Dalam penelitian lain dinyatakan bahwa seseorang dengan suasana hati positif cenderung memproses informasi negatif dan mengubah sikapnya; perubahan suasana hati juga sering mempengaruhi tindakan dan keputusan mereka, sementara kenyataannya menunjukkan bahwa kondisi emosional mengganggu kemampuan untuk mengendalikan dan memfokuskan pikiran. Orang yang satu jam sebelumnya masih bisa tertawa, bercanda, dan sangat antusias untuk berbicara kemudian menjadi pendiam sepanjang hari tanpa alasan yang jelas atau ada masalah lain

yang mempengaruhi suasana hatinya. Suasana hati dapat berubah kapan saja (Malentika et al., 2018).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat membantu mencegah dan mengobati gangguan mental seperti depresi dan kecemasan. Aktivitas fisik sederhana seperti berjalan kaki disebutkan sebagai contoh yang memberikan manfaat kesehatan fisik dan mental. Hubungan aktivitas fisik dengan pendidikan olahraga dan pengembangan kepercayaan diri, dan beberapa poin penting bahwa aktivitas fisik memengaruhi kualitas tidur, suasana hati dan kemampuan kognitif. Aktivitas fisik juga dapat mengobati kondisi seperti depresi.

DAFTAR PUSTAKA

- Asri, I. H., Lestarini, Y., Husni, M., Muspita, Z., & Hadi, Y. A. (2021). Edukasi Pola Hidup Sehat Di Masa Covid-19. *Jurnal Abdi Populika*, 2(1), 56–63. <https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/abdipopulika/article/view/3105>
- Ayu, I. G., Satya, P., Made, D., & Dwi, A. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Mental pada Remaja *Jurnal ILKES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*. 14(1), 11–19.
- Azwar, E. (2019). Program Pengalaman Lapangan (Magang) Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi. *Jurnal Penjaskesrek*, 6(9), 211–221.
- Gunarsa, S. D., Wibowo, S., Jasmani, S.-P., & Olahraga, F. I. (n.d.). *HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA*.
- Handayani, F., & Fithroni, H. (2022). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Akhir Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(03), 131–138.
- Hidayat, A., & Indardi, N. (2015). Survei Perkembangan Olahraga Rekreasi Gateball Di Kabupaten Semarang. *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)*, 4(4), 49–53.
- Junaidi, S. (2011). Pembinaan Fisik Lansia melalui Aktivitas Olahraga Jalan Kaki. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(1), 17–21. <http://journal.unnes.ac.id>
- Malentika, N., Itryah, & Mawardah, M. (2018). Hubungan Antara Interaksi Sosial Dengan Suasana Hati Pada Mahasiswa. *Psyche*, 11(2), 97–106.
- Masyah, B. (2020). Pandemi Covid-19 Terhadap Kesehatan Dan Psikososial. *Mahakam Nursing Journal*, 2(8), 353–362.
- Mulya, G., & Agustriyani, R. (2020). Hubungan Antara Tingkat Kepercayaan Diri Dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(01), 60–67. <https://doi.org/10.21009/gjik.111.05>
- Murbawani, E. A. (2017). Hubungan Persen Lemak Tubuh Dan Aktivitas Fisik Dengan

- Tingkat Kesegaran Jasmani Remaja Putri. *Journal of Nutrition and Health*, 5(2), 69–84.
<https://ejournal.undip.ac.id/index.php/actanutrica/article/download/15351/13571>
- Napitupulu, R. M. (2021). Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dan Manajemen Stres Pada Mahasiswa Fisioterapi Correlation Between Physical Activity With Stress Management Among Physiotherapy Students. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 5(1), 76–95.
- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1–4.
<https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpkm/article/view/4646>
- Rusip, G., & Boy, E. (2020). Edukasi Olah Raga Di Rumah Saja Sebagai Upaya Memelihara Kebugaran Fisik Dan Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid 19 Bagi Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Implementa Husada*, 1(2), 152.
<https://doi.org/10.30596/jih.v1i2.5035>
- Wibowo, T. T., & Rozali, Y. A. (2021). Gambaran Kepercayaan Diri Pada Member Fitopia Fitness Center. *JCA of Psychology*, 2(1), 56–64.
<https://jca.esaunggul.ac.id/index.php/jpsy/article/view/157%0Ahttps://jca.esaunggul.ac.id/index.php/jpsy/article/viewFile/157/159>