

## **Pengaruh Olahraga Terhadap Kesehatan Mental Gen-Z**

**Salman Al'Farisi<sup>1</sup>, Sandi Andreansyah<sup>2</sup>, Salwa Naflah Imadin<sup>3</sup>, Zaky Agil Saputro<sup>4</sup>,  
Uria Axel Sirait<sup>5</sup>, Mochamad Whilky Rizkyanfi<sup>6</sup>**

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Universitas Pendidikan Indonesia, Jawa Barat, Indonesia  
Jl. Dr. Setiabudhi No.29, Isola, Kec. Sukasari, Kota Bandung, Jawa Barat 40154  
Email : salfarisi2106@upi.edu

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh olahraga terhadap kesehatan mental dan fisik generasi Z (Gen-Z). Dengan menggunakan metode survei deskriptif kuantitatif, data dikumpulkan melalui angket yang disebarakan kepada 100 responden Gen-Z. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 99% responden setuju bahwa olahraga dapat meningkatkan kualitas hidup mereka, serta berkontribusi positif terhadap kesehatan mental. Olahraga tidak hanya membantu menjaga kesehatan fisik, tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan berkomunikasi. Meskipun Gen-Z cenderung lebih banyak menghabiskan waktu dengan perangkat digital, penelitian ini menekankan pentingnya mengintegrasikan aktivitas fisik dalam rutinitas harian mereka untuk mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Artikel ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pendidik dan orang tua untuk mendorong Gen-Z agar lebih aktif berolahraga demi kesehatan mental dan fisik yang lebih baik.

***Kata kunci: Olahraga, Kesehatan Mental, Bahasa Indonesia, Generasi-Z***

### **ABSTRACT**

This research aims to explore the influence of exercise on the mental and physical health of generation Z (Gen-Z). Using a quantitative descriptive survey method, data was collected through a questionnaire distributed to 100 Gen-Z respondents. The research results show that 99% of respondents agree that exercise can improve their quality of life, and contribute positively to mental health. Exercise not only helps maintain physical health, but also improves self-confidence and communication skills. Although Gen-Z tends to spend more time with digital devices, this research emphasizes the importance of integrating physical activity into their daily routine to manage stress and improve overall well-being. It is hoped that this article can be a basis for educators and parents to encourage Gen-Z to be more active in exercising for better mental and physical health.

### **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang melibatkan pergerakan seluruh atau sebagian tubuh dan pikiran untuk melatih tubuh manusia baik untuk kesehatan maupun hiburan (Aditia, 2015). Olahraga diakui sebagai alat efektif untuk meningkatkan fisik dan mental, meskipun begitu masih banyak Gen-Z yang kurang terlibat dalam aktivitas fisik ini. Kurangnya pemahaman tentang manfaat olahraga, dan pengaruh media sosial dapat menghambat partisipasi mereka dalam berolahraga. Hal ini menimbulkan kekhawatiran akan dampak negatif terhadap kesehatan mental dan fisik mereka, seperti peningkatan resiko obesitas, gangguan kesehatan mental dan penurunan kualitas hidup. Oleh karena

itu, penting untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang mempengaruhi olahraga dikalangan Gen-Z dan mengembangkan strategi untuk mendorong keterlibatan mereka dalam berolahraga. Hasil sensus tahun 2020 menunjukkan bahwa 27,94% penduduk Indonesia termasuk generasi Gen-Z, yaitu generasi yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012 (Rakhmah,2021).

Ditengah berbagai masalah Kesehatan fisik dan mental yang dihadapi oleh generasi ini, olahraga muncul sebagai solusi yang efektif. Menurut World Health Orgazation (WHO), anak anak remaja yang aktif secara fisik memiliki lebih sedikit masalah kesehatan dibandingkan yang tidak berolahraga. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga dapat berfungsi sebagai pencegahan penyakit. Penelitian oleh (McDowell at all, 2020) mengemukakan bahwa aktivitas fisik juga memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental, termasuk pengurangan kecemasan dan depresi. Gen-Z dapat menggunakan olahraga sebagai cara untuk mengelola stres dan meningkatkan suasana hati. Keterbatasan yang dihadapi generasi Gen-Z ini yaitu ketergantungan terhadap teknologi sehingga membuat kurangnya mereka dalam berpartisipasi terhadap aktivitas fisik.

Sementara disisi lain olahraga menawarkan kebaruan yang sangat dibutuhkan untuk memperbaiki kesehatan fisik dan mental mereka. Dengan menjadikan olahraga sebagai rutinitas, Gen-Z dapat mengatasi masalah kesehatan seperti stres dan bisa jadi obesitas, serta mengembangkan kebiasaan sehat yang mendukung kualitas hidup menjadi lebih baik. Dengan Gen-Z berolahraga merupakan langkah penting dalam mendorong meningkatkan fisik serta mental mereka, dan juga memanfaatkan olahraga sebagai alat untuk mengatasi stres dan membangun kebiasaan sehat. Kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental dan fisik harus menjadi bagian dari Pendidikan kepada Gen-Z sehingga mereka dapat menghadapi tantangan masa depan dengan lebih baik.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan metode survei, instrumen yang digunakan dalam pengambilan datanya adalah menggunakan angket. Survei berupa penelitian mengenai kesehatan mental dan kondisi fisik pada Gen-Z. teknik statistika deskriptif kuantitatif digunakan untuk menganalisis hasil angket lalu disajikan dalam bentuk diagram. Populasi dalam penelitian ini yaitu Gen-Z yang berjumlah 100 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Pada penelitian ini, penulis memilih angket

terbuka sebagai instrumen dari pengumpulan data. Angket berisikan 10 pertanyaan menggunakan skala Likert dengan dua alternatif jawaban, yaitu: Iya dan Tidak. Responden dapat memilih dari dua pilihan tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwasanya olahraga sangat berpengaruh bagi kesehatan mental.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Penelitian ini diteliti melalui cara pengisian angket melalui link Google form yang disebar acak terutama pada Gen-Z, dengan total yang berjumlah 100 responden. Tujuan dari penelitian ini adalah, untuk mengajak Gen-Z berolahraga dan memberi tahu betapa pentingnya kesehatan mental, dan ingin mengetahui seberapa antusias Gen-Z terhadap olahraga. Penelitian ini dipaparkan melalui 10 pertanyaan yang berkaitan dengan olahraga terhadap kesehatan mental.

Tabel 1. Hasil Penelitian

No	Pertanyaan	Presentase	Jumlah responden
1.	Apa kamu saat ini sedang baik-baik saja?	67% YA 34% TIDAK	100
2.	Menurutmu apakah berolahraga dapat membantu meningkatkan kesehatan mental?	98% YA 2% TIDAK	100
3.	Apakah olahraga bisa menjadi salah satu kegiatan positif bagi kesehatan mental?	99% YA 1% TIDAK	100
4.	Apakah olahraga dapat membantu mengobati kondisi kesehatan mental?	97% YA 3% TIDAK	100
5.	Apakah dengan berolahraga bisa membuat kalian lebih percaya diri?	93% YA 7% TIDAK	100
6.	Apakah kepercayaan diri mempengaruhi kamu saat berolahraga?	85% YA 15% TIDAK	100
7.	Apakah saat berolahraga membuat mood kalian bagus?	93% YA 7% TIDAK	100
8.	Menurutmu apakah dengan berolahraga bisa memperbaiki kualitas hidupmu?	97% YA 3% TIDAK	100
9.	Menurutmu apakah dengan melakukan olahraga dapat membantu meningkatkan kesehatan mental?	97% YA 3% TIDAK	100
10.	Menurutmu apakah kondisi kesehatan mental bisa mempengaruhi kualitas diri seseorang?	98% YA 2% TIDAK	100

Dengan berolahraga Gen-Z mempunyai kegiatan positif yang dapat meningkatkan kesehatan psikologis dan juga terlebih lagi dapat menjaga keadaan fisik menjadi tetap bugar. Hasil dari penelitian menunjukkan Sebagian besar Gen-Z sepakat bahwa berolahraga dapat mempengaruhi kesehatan mental, Gen-Z yang saat itu sedang tidak baik-baik saja ada sebanyak 67%, kegiatan olahraga juga bisa menjadi salah satu kegiatan positif bagi kesehatan mental yang diakui oleh 98% Gen-z, dan 97% Gen-Z setuju bahwa dengan berolahraga dapat membantu meningkatkan kesehatan mental.

## **PEMBAHASAN**

Pada saat ini jarang sekali Gen-Z yang menjadikan olahraga sebagai bahan pelampiasan ketika emosi atau ketika stres terjadi, padahal olahraga juga sebagai salah satu cara pemulihan kondisi kesehatan mental. Aktivitas fisik harus tetap dilakukan berdampingan dengan kesibukan dan gaya hidup yang di jalani, karena aktivitas fisik memiliki banyak manfaat bagi keberlangsungan hidup kita dan juga dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental kita. Berbagai studi telah mengindikasikan manfaat olahraga terhadap kesehatan mental. Sebagai contoh, penelitian oleh (Biddle & Asare, 2011) menemukan bahwa aktivitas fisik dapat mengurangi gejala depresi dan kecemasan pada remaja. Sementara itu, studi oleh (Rebar et al., 2015) menunjukkan bahwa partisipasi dalam aktivitas fisik teratur berhubungan dengan peningkatan suasana hati dan kesejahteraan emosional. Manfaat lain yang terkait dengan olahraga termasuk peningkatan rasa percaya diri dan kualitas tidur, serta penurunan tingkat stres (Craft & Perna, 2004).

Gen-Z lebih cenderung suka menghabiskan waktu senggangnya untuk bermain ponsel dibandingkan dengan berolahraga padahal olahraga sangatlah berpengaruh bagi kesehatan mental dan fisik bagi setiap individu. Seperti contohnya adalah stres, 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). Salah satu cara yang dapat mengelola stres adalah aktivitas fisik, aktivitas fisik merupakan kegiatan mengolah tubuh dan mengeluarkan

energi baik dalam intensitas rendah maupun insensitas tinggi. Aktivitas fisik sangat berdampak dan sangat berpengaruh pada kesehatan fisik maupun kesehatan mental (Rinjani et al., 2024).

Dengan menjadikan olahraga sebagai rutinitas itu dapat membuat perasaan kita menjadi senang, dapat menyehatkan tubuh dan sangat berdampak pada kesehatan mental, karena ada olahraga yang dapat dijadikan sarana hiburan dan menjadi stres 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 (Rinjani et al., 2024).

Setiap Gen-Z yang paham tentang akan melakukan aktivitas fisik atau berolahraga akan melakukan olahraga secara baik dan rutin karena mereka sadar bahwa dengan berolahraga akan sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuhnya. Ada banyak sekali olahraga yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres, seperti jogging atau lari kecil, Aktifitas olahraga jogging sangat bermanfaat bagi kesehatan, salah satu manfaatnya adalah untuk melancarkan aliran darah ke seluruh tubuh (Palar et al., 2015). Dengan melakukan aktifitas olahraga, akan mampu berkonsentrasi lebih lama dibandingkan dengan orang yang jarang melakukan aktifitas olahraga. Orang yang rutin melakukan olahraga jogging tentu tubuhnya akan sehat sehingga dapat melakukan aktifitas sehari-hari dengan lancar. Olahraga jogging memegang peranan yang cukup penting untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang. Olahraga untuk orang normal dapat meningkatkan kesegaran dan ketahanan fisik yang optimal (Latihan et al., 2021).

Selain itu olahraga juga dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, maka dari itu diperlukannya pembelajaran terhadap Gen-Z terkait olahraga, Itu merupakan hal penting yang perlu dilakukan oleh tenaga pendidik atau para orang tua untuk menanamkan hal tersebut kepada para Gen-Z agar menjadi lebih sehat dan bugar, sehingga para Gen-Z terus berolahraga bahkan setelah banyak kesibukan sekalipun. 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. 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 (Rinjani et al., 2024).

Berdasarkan hasil penelitian bahwa 99 orang Gen-Z setuju bahwa olahraga dapat memperbaiki kualitas hidupnya, dengan menjaga kesehatan tubuhnya itu akan sangat berdampak positif pada kualitas hidupnya, karena dapat melakukan aktifitas positif yang dapat menyehatkan serta dapat menjaga kesehatan mental juga. Untuk menjaga hal ini tetap berjalan diperlukan pola hidup yang teratur dan tidak melakukan hal yang merugikan 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 (Rinjani et al., 2024). 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 (Universitas et al., n.d.). Seseorang dengan suasana hati yang positif cenderung dapat mengendalikan emosi dan sikapnya. Perubahan suasana hati sering kali memengaruhi tindakan dan keputusan seseorang. Sementara itu, kenyataannya menunjukkan bahwa kondisi emosional dapat mengganggu kemampuan untuk mengendalikan dan memfokuskan pikiran. Seseorang yang sebelumnya bisa tertawa, bercanda, dan sangat antusias dalam berbicara, tiba-tiba bisa menjadi pendiam sepanjang hari tanpa alasan yang jelas atau adanya masalah lain

## **KESIMPULAN**

Dapat disimpulkan bahwa olahraga yang teratur memiliki peran penting dalam pencegahan dan pengobatan gangguan mental termasuk depresi. Aktivitas olahraga seperti jogging dapat memberikan manfaat bagi kesehatan fisik dan mental yang berdampak pada kualitas hidup. Selain itu olahraga juga dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, secara keseluruhan aktivitas fisik tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik, tapi juga mengurangi gangguan kesehatan mental dan dapat membantu proses peningkatan pemulihan kondisi mental seperti depresi.

Artikel ini menekankan pentingnya olahraga bagi kesehatan fisik dan mental, terutama bagi Gen- Z yang cenderung lebih banyak menghabiskan waktu dengan bermain ponsel. Olahraga terbukti dapat mengurangi gejala stres, depresi, dan kecemasan, serta meningkatkan suasana hati dan kepercayaan diri. Aktivitas fisik yang rutin seperti jogging dapat membantu menjaga kesehatan dan kualitas hidup, serta memperbaiki

suasana hati yang positif. Oleh karena itu, penting bagi pendidik dan orang tua untuk menanamkan kesadaran tentang manfaat olahraga kepada Gen-Z agar mereka lebih terampil dalam mengelola stres dan mencapai kesehatan mental yang baik. Kesehatan mental dan fisik yang optimal dapat dicapai dengan pola hidup yang seimbang dan teratur.

## DAFTAR PUSTAKA

- (Aditia, 2015) Aditia, D. A. (2015). Survei Penerapan Nilai-Nilai Positif Olahraga Dalam Interaksi Sosial Antar Siswa Di Sma Negeri Se-Kabupaten Wonosobo Tahun 2014/2015. *E-Jurnal Physical Education*, 4(12), 2251–2259.
- Mylsidayu, A., & Bujang, B. (2023). Motivasi berolahraga generasi Z. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 13(1), 12–20. <https://doi.org/10.33558/motion.v13i1.7373>
- (Istyanto & Rahmi, 2023) Aditia, D. A. (2015). Survei Penerapan Nilai-Nilai Positif Olahraga Dalam Interaksi Sosial Antar Siswa Di Sma Negeri Se-Kabupaten Wonosobo Tahun 2014/2015. *E-Jurnal Physical Education*, 4(12), 2251–2259.
- Arrahmi Thahir, F., Adisti Hajarini, F., Nasution, K., Nazira Harahap, T., & Wulandari, V. (2023). PT. Media Akademik Publisher KESEHATAN MENTAL DI ERA GENERASI Z DALAM STUDI KASUS SMP NEGERI 36 MEDAN. *Jma*, 1(1).
- Cerdas, J., Pendidikan, S., Sitopu, G. S., Habeahan, G. F., Olahraga, P. K., Medan, U. N., Mental, K., & Health, M. (2024). *Jurnal cerdas sifa pendidikan*. 13, 1–15.
- Dewi, A. (2023). Pengaruh Latihan Kesehatan Mental Terhadap Performa Olahraga: Kajian Literatur. *Jurnal Edukasimu*, 3(2), 1–23. <http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/158>
- Ilhamuddin, M. F., & Surabaya, U. N. (2022). *Pendidikan Kesehatan Mental untuk Mengembangkan Minat dalam Bidang Olahraga*.
- Istyanto, F., & Rahmi, S. A. (2023). Manfaat Aktifitas Fisik Terhadap Kesehatan Mental Berbasis Narrative Literature Review. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 14(02), 182–192.
- Latihan, P., Terhadap, J., & Max, V. O. (2021). *Pengaruh latihan jogging terhadap* (. 3(1), 11–15.
- Mahasiswa, J., & Olahraga, P. (2024). *Kata kunci: Kualitas, Kondisi Mental, Aktivitas Fisik*. 4(2), 315–323.
- Mardiana, N., & Maryana. (2024). Hubungan Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(1), 183–190.
- Nur, N., Karim, F., & Hambali, B. (2024). *SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW: PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL*. 4, 110–120.
- Oktavia, A., Putri, C., Wirawan, H., Rafsanjani, M. A., & Yahya, R. T. (2023). *Pentingnya Motivasi Berolahraga dan Kesehatan Mental Bagi Mahasiswa*. 2, 1–7.
- 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. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4(2), 315–323. <https://doi.org/10.55081/jumper.v4i2.1821>
- Saufi, F. M., Nurkadri, N., Sitopu, G. S., & Habeahan, G. F. (2024). Hubungan Olahraga Dan Kesehatan Mental. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 13(1), 1–15. <https://doi.org/10.22437/csp.v13i1.33728>

- Universitas, M., Darma, B., Universitas, D., Darma, B., Jenderal, J., Yani, A., & Palembang, N. (n.d.). *Hubungan antara interaksi sosial dengan suasana hati pada mahasiswa*. 3, 97–106.
- Wahyudi, D., Valentino, R. F., & Kurnia, D. (2024). *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Pasundan , 26-27 Juni 2024 Analisis Minat Olahraga Pada Mahasiswi Generasi Z Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Prodi Pendidikan Jasmani Keseh*. 26–27.
- Wahyudi, R., Bebasari, E., & Nazriati, E. (n.d.). *Hubungan kebiasaan berolahraga dengan tingkat stres pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas riau tahun pertama*. 1–11.
- Widya, D., Pendidikan, J., & Juni, E. (2023). *DAIWI WIDYA Jurnal Pendidikan Vol.10 No.1 Edisi Juni 2023* 51. 10(1), 51–65.