



Intensitas Olahraga dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa: Tinjauan Sistematis Literatur Terkini

Limpad Nurrachmad¹, Muhammad Rajib Andika Pratama²,

Andre Nur Lutfiano³, Fadhlan Neil Ifham⁴.

Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang¹²³⁴

limpad.edu@mail.unnes.ac.id¹, rajibandika417@students.unnes.ac.id²,
andrenurlutfiano@students.unnes.ac.id³, fadhlanneilifham@students.unnes.ac.id⁴

Abstrak

Isu kesehatan mental di kalangan mahasiswa, seperti stres dan kecemasan, semakin menonjol akibat beban akademik yang tinggi dan dinamika kehidupan kampus. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan peran intensitas olahraga dalam membantu mengatasi permasalahan kesehatan mental mahasiswa. Metode yang digunakan adalah studi pustaka (library research) dengan pendekatan deskriptif-kualitatif, yang menganalisis berbagai literatur ilmiah dari sepuluh tahun terakhir. Hasil kajian menunjukkan adanya hubungan yang kuat dan signifikan antara aktivitas olahraga dan kesehatan mental mahasiswa. Intensitas olahraga ditemukan sebagai faktor kunci; olahraga intensitas sedang memberikan dampak paling optimal dalam menyeimbangkan pelepasan endorfin tanpa memicu kelelahan berlebihan. Sebaliknya, intensitas yang terlalu rendah kurang efektif, sementara intensitas terlalu tinggi berpotensi menambah stres fisik dan mental. Selain olahraga konvensional, pendekatan mindfulness seperti yoga juga terbukti efektif mencegah stres akademik. Penelitian ini menyimpulkan bahwa olahraga bukan sekadar aktivitas fisik, melainkan investasi biologis dan strategi koping yang krusial untuk memperkuat resiliensi psikologis mahasiswa.

Kata Kunci: Intensitas Olahraga, Kesehatan Mental, Mahasiswa, Stres Akademik

Abstract

Mental health issues among students, such as stress and anxiety, are becoming increasingly prominent due to the high academic load and the dynamics of campus life. This study aims to describe the role of exercise intensity in helping address students' mental health issues. The method used was a library research study with a descriptive-qualitative approach, analyzing various scientific literature from the past ten years. The results showed a strong and significant relationship between exercise activity and students' mental health. Exercise intensity was found to be a key factor; moderate exercise intensity has the most optimal impact in balancing endorphin release without triggering excessive fatigue. Conversely, too low an intensity is less effective, while too high an intensity has the potential to increase physical and mental stress. In addition to conventional exercise, mindfulness approaches such as yoga have also been shown to be effective in preventing academic stress. This study concludes that exercise is not just physical activity, but also a crucial biological investment and coping strategy for strengthening students' psychological resilience..

Keyword: Exercise Intensity, Mental Health, College Students, Academic Stress

PENDAHULUAN

Isu kesehatan mental di kalangan mahasiswa semakin menonjol seiring dengan dinamika kehidupan di perguruan tinggi. Beban akademik yang tinggi, tuntutan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru, tekanan dalam relasi sosial, serta ketidakpastian mengenai masa depan sering kali menimbulkan kondisi psikologis yang kurang stabil, seperti stres dan kecemasan (Wijaya & Putri, 2020). Kesehatan mental menjadi isu kritis bagi mahasiswa dengan tingkat prevalensi global mencapai 20 persen menurut laporan WHO (2022). Gangguan seperti stres dan kecemasan yang tidak terkelola dengan baik berpotensi menghambat prestasi akademik dan memperburuk kualitas hidup secara menyeluruh. Oleh karena itu, penanganan yang efektif sangat diperlukan agar kesejahteraan sosial dan personal mahasiswa tetap terjaga. Apabila kondisi tersebut berlangsung secara berkelanjutan tanpa penanganan yang memadai, maka dapat berdampak pada menurunnya prestasi belajar, terganggunya hubungan sosial, serta menurunnya kualitas kehidupan mahasiswa.

Berbagai faktor berkontribusi terhadap meningkatnya isu kesehatan mental pada mahasiswa, dimulai dari beban akademik yang berat seperti ekspektasi nilai tinggi dan persaingan yang ketat. Fenomena ini juga dipicu oleh dinamika hubungan sosial yang tidak harmonis serta perubahan pola hidup selama masa perkuliahan. Pengaruh media sosial yang sangat kuat saat ini juga seringkali memberikan tekanan psikologis tambahan melalui perbandingan sosial yang tidak sehat dan tidak sesuai dengan realitas (Afrilia & Siregar, 2024).

Siedentop (2022) menjelaskan bahwa olahraga merupakan bentuk aktivitas fisik yang dirancang secara terencana dan terstruktur dengan melibatkan gerakan tubuh repetitif guna mengoptimalkan kebugaran jasmani. Secara definitif, dewan internasional terkait olahraga memandang aktivitas ini sebagai kombinasi antara permainan dan kompetisi, baik terhadap kemampuan diri sendiri maupun orang lain. Penerapan olahraga secara konsisten memberikan dampak positif yang luas bagi kesehatan, mulai dari fungsi preventif terhadap penyakit dan kontrol berat badan hingga efektivitasnya dalam mereduksi tingkat stres.

Dalam kerangka pola hidup sehat, aktivitas olahraga memiliki peranan yang tidak dapat diabaikan. Olahraga tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan kondisi fisik, tetapi juga memberikan pengaruh positif terhadap aspek psikologis. Melalui aktivitas fisik,

individu dapat merasakan perbaikan suasana hati, peningkatan rasa percaya diri, serta penurunan ketegangan emosional akibat proses fisiologis dan interaksi sosial yang menyertainya.

Pengaruh olahraga terhadap kesehatan mental tidak hanya ditentukan oleh jenis aktivitas yang dipilih, melainkan juga oleh tingkat intensitas pelaksanaannya. Intensitas olahraga yang sesuai dengan kemampuan individu berpotensi memberikan manfaat yang lebih optimal bagi kesehatan mental. Sebaliknya, intensitas yang terlalu rendah atau terlalu tinggi dapat menyebabkan manfaat yang diperoleh menjadi kurang efektif. Oleh karena itu, kajian mengenai intensitas olahraga menjadi penting untuk memahami bagaimana mahasiswa mengalami dan menilai dampak aktivitas fisik terhadap kondisi mental mereka. Kegiatan olah raga mengedepankan sportivitas, pengembangan kepribadian, dan budi pekerti yang baik, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap berkembangnya manusia berkualitas yang berbasis pada kesehatan (Safitri et al. 2021).

Sejumlah kajian sebelumnya telah mengungkap adanya keterkaitan antara aktivitas olahraga dan kesehatan mental. Namun, penelitian yang secara khusus menggali peran intensitas olahraga berdasarkan pengalaman dan pandangan mahasiswa masih relatif terbatas. Padahal, pemahaman terhadap pengalaman subjektif mahasiswa dalam menjalani olahraga dengan intensitas tertentu dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai manfaat yang dirasakan maupun hambatan yang dihadapi dalam upaya menjaga kesehatan mental.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan peran intensitas olahraga dalam membantu mengatasi permasalahan kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian akademik di bidang olahraga dan kesehatan mental, serta menjadi bahan pertimbangan bagi mahasiswa, pendidik, dan institusi pendidikan tinggi dalam merancang kegiatan olahraga yang mendukung kesejahteraan mental mahasiswa.

Sebagai penegasan arah kajian, rumusan masalah dalam penelitian ini difokuskan pada bagaimana peran intensitas olahraga dalam membantu mengatasi permasalahan kesehatan mental mahasiswa. Secara lebih rinci, penelitian ini berupaya menjawab bagaimana mahasiswa memaknai dan mengalami dampak olahraga dengan intensitas tertentu terhadap kondisi kesehatan mental mereka, serta intensitas olahraga seperti apa yang dirasakan paling efektif dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan. Rumusan

masalah ini menjadi landasan utama dalam menganalisis hubungan antara intensitas aktivitas olahraga dan kesejahteraan mental mahasiswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (library research) dengan pendekatan deskriptif-kualitatif. Sugiyono mengatakan bahwa studi kepustakaan berkaitan dengan kajian secara teori melalui referensi-referensi terkait dengan nilai, budaya, dan norma yang berkembang pada situasi sosial yang diteliti (Sugiyono, 2016) Metode ini dipilih untuk menggambarkan dan menganalisis secara mendalam berbagai konsep, teori, serta temuan penelitian terdahulu yang berkaitan dengan intensitas olahraga dan kesehatan mental mahasiswa (Creswell, 2014). Melalui studi pustaka, peneliti berupaya menyusun pemahaman komprehensif mengenai bagaimana intensitas olahraga berperan dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental pada kalangan mahasiswa.

Sumber data dalam penelitian ini berupa data sekunder yang diperoleh dari literatur ilmiah, seperti artikel jurnal nasional dan internasional, buku referensi, serta dokumen resmi dari lembaga terkait yang membahas aktivitas fisik, kesehatan mental, dan karakteristik mahasiswa. Literatur yang digunakan dipilih berdasarkan relevansi topik dan kredibilitas sumber, dengan memprioritaskan publikasi dalam lima tahun terakhir agar kajian yang disajikan tetap kontekstual. Dari total 20 literatur diseleksi kembali menjadi 8 literatur yang menjadi bahan interpretasi deskriptif.

Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran literatur secara sistematis menggunakan basis data ilmiah, seperti Google Scholar dan database jurnal lainnya. Kata kunci yang digunakan antara lain intensitas olahraga, kesehatan mental, mahasiswa, stres akademik. Literatur yang diperoleh kemudian dibaca secara kritis untuk mengidentifikasi gagasan utama, hasil penelitian, serta kesimpulan yang relevan dengan fokus kajian.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan analisis tematik dengan pendekatan kualitatif untuk mengidentifikasi pola dan tema utama dalam literatur yang dikaji. Proses analisis diawali dengan pembacaan mendalam dan berulang terhadap seluruh sumber pustaka terpilih, kemudian dilanjutkan dengan koding terbuka melalui penandaan kata kunci, frasa, dan pernyataan penting yang relevan dengan fokus penelitian, terutama terkait intensitas olahraga dan kesehatan mental mahasiswa. Kode-kode yang memiliki kesamaan makna selanjutnya dikelompokkan dan disusun menjadi tema-tema

utama melalui analisis komparatif antar sumber, yang kemudian ditafsirkan secara interpretatif dan disintesis dalam bentuk narasi kritis untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif sesuai dengan tujuan penelitian.

Melalui pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis berupa pemetaan konsep dan temuan empiris terkait olahraga dan kesehatan mental, serta menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya yang menggunakan pendekatan empiris. Selain itu, hasil kajian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi institusi pendidikan dalam merancang program aktivitas fisik yang mendukung kesehatan mental mahasiswa.

HASIL

Bagian hasil penelitian ini menyajikan sintesis temuan utama dari berbagai literatur ilmiah yang membahas hubungan antara intensitas olahraga dan kesehatan mental mahasiswa. Kajian difokuskan pada artikel jurnal nasional dan internasional yang relevan dengan konteks kehidupan mahasiswa dan tekanan akademik di perguruan tinggi.

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa aktivitas olahraga secara konsisten berhubungan positif dengan kesehatan mental mahasiswa. Sebagian besar penelitian yang dianalisis melaporkan bahwa mahasiswa yang terlibat dalam aktivitas fisik rutin cenderung memiliki tingkat stres dan kecemasan yang lebih rendah, serta menunjukkan peningkatan suasana hati dan kesejahteraan psikologis secara umum (Sijabat, 2024; Afifah, 2025; Al'Farisi et al., 2025).

Lebih lanjut, temuan literatur mengindikasikan bahwa intensitas olahraga merupakan faktor penentu utama efektivitas manfaat psikologis. Olahraga dengan intensitas sedang dilaporkan memberikan dampak paling optimal terhadap kesehatan mental mahasiswa, karena mampu menyeimbangkan kebutuhan fisiologis dan psikologis tubuh. Intensitas ini dinilai cukup untuk menstimulasi respon biologis positif tanpa memicu kelelahan berlebihan (Rinjani et al., 2024; Oktavia et al., 2023).

Sebaliknya, olahraga dengan intensitas rendah cenderung memberikan manfaat psikologis yang terbatas, sementara olahraga intensitas tinggi berpotensi menimbulkan kelelahan fisik dan tekanan mental tambahan apabila tidak disertai pengaturan yang tepat (Balqis et al., 2024). Kondisi tersebut dapat menurunkan motivasi mahasiswa untuk mempertahankan kebiasaan olahraga secara berkelanjutan.

Selain olahraga konvensional, hasil kajian juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik berbasis mindfulness, seperti yoga dan meditasi gerak, memiliki kontribusi signifikan dalam menurunkan stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa. Pendekatan ini dinilai efektif karena menggabungkan aktivitas fisik dengan pengelolaan kesadaran diri dan emosi (Hudain et al., 2025; Rusip et al., 2020).

Secara keseluruhan, hasil kajian pustaka menegaskan bahwa olahraga terutama dengan intensitas yang sesuai berperan penting dalam membantu mahasiswa menjaga stabilitas mental, meningkatkan kualitas hidup, serta memperkuat ketahanan psikologis di tengah tekanan akademik dan sosial yang kompleks.

PEMBAHASAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana, terstruktur, dan berkelanjutan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan (Rinjani et al., 2024). Konsep olahraga mengalami pergeseran dari definisi klasik yang hanya menekankan usaha otot menuju pemahaman yang lebih luas seiring perkembangan teknologi dan sosiologi olahraga (Ilham, 2021). UNESCO memandang olahraga sebagai permainan fisik yang melibatkan tantangan terhadap alam, orang lain, atau diri sendiri, serta menjadi bagian dari gaya hidup aktif yang memengaruhi keseimbangan fisik, mental, dan sosial. Intensitas olahraga yang meliputi ringan, sedang, dan berat memengaruhi respon fisiologis tubuh seperti denyut jantung, konsumsi oksigen, dan pelepasan hormon.

Kesehatan mental memungkinkan individu berkembang secara optimal baik fisik, intelektual, maupun emosional serta berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sekitarnya (Purnomosidi et al., 2023). Fungsi kejiwaan yang meliputi pikiran, perasaan, kemauan, sikap, persepsi, dan keyakinan hidup perlu berjalan secara harmonis agar individu terhindar dari rasa ragu, gelisah, maupun konflik internal. WHO (2022) menegaskan bahwa kesehatan mental tidak hanya dimaknai sebagai ketiadaan gangguan, tetapi juga sebagai kemampuan individu dalam menghadapi tantangan sehari-hari, mengelola stres, bekerja secara produktif, dan berkontribusi positif dalam kehidupan sosial, yang ditandai dengan kemampuan belajar dari pengalaman, adaptif terhadap perubahan, memiliki kecenderungan sosial yang kuat, serta mampu mengekspresikan kasih sayang, rasa syukur, dan ketangguhan dalam menghadapi kegagalan. Mahasiswa sebagai peserta didik di perguruan tinggi berada pada fase dewasa awal yang ditandai oleh pencarian jati diri, kemandirian, dan persiapan masa depan (Widodo, 2021), serta

menghadapi perubahan akademik, sosial, dan psikologis yang signifikan (Damanik, 2020), sehingga tuntutan akademik dan keterlibatan dalam kegiatan organisasi maupun pengembangan diri sering kali tidak seimbang dengan pemeliharaan kesehatan seperti rendahnya aktivitas fisik, pola hidup sedentari, kurang tidur, dan manajemen waktu yang kurang efektif, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kesehatan mental mahasiswa.

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa olahraga memiliki peran yang signifikan dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental mahasiswa, terutama dalam menghadapi tekanan akademik dan tuntutan kehidupan kampus. Mahasiswa berada pada fase dewasa awal yang ditandai pencarian jati diri, kemandirian, dan persiapan masa depan (Widodo, 2021). Temuan ini mengindikasikan bahwa olahraga tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai sarana adaptif yang membantu mahasiswa mengelola stres, kecemasan, dan kelelahan psikologis yang muncul selama masa studi (Sijabat, 2024; Afifah, 2025).

Dalam perspektif Theory of Stress and Coping yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman, kondisi stres muncul ketika individu menilai tuntutan lingkungan melebihi sumber daya yang dimilikinya. Beban akademik, tekanan prestasi, serta dinamika sosial kampus merupakan stressor utama yang dihadapi mahasiswa (Wijaya & Putri, 2020). Olahraga berfungsi sebagai strategi coping yang membantu mahasiswa mereduksi dampak stres tersebut, baik melalui pengelolaan emosi maupun peningkatan kapasitas adaptif individu.

Olahraga dapat dipahami sebagai bentuk emotion-focused coping karena aktivitas fisik membantu menurunkan ketegangan emosional, memperbaiki suasana hati, serta memberikan rasa rileks setelah beraktivitas. Pada saat yang sama, olahraga juga berperan sebagai problem-focused coping karena kebugaran fisik dan kedisiplinan yang terbentuk dari olahraga rutin dapat meningkatkan daya tahan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik secara lebih efektif. Hal ini menjelaskan mengapa mahasiswa yang aktif berolahraga cenderung memiliki keseimbangan psikologis yang lebih baik.

Dari sudut pandang biologis, manfaat olahraga terhadap kesehatan mental dapat dijelaskan melalui Endorphin Hypothesis. Aktivitas fisik merangsang pelepasan hormon endorfin dan neurotransmitter positif lain yang berfungsi sebagai penurun rasa sakit alami serta peningkat suasana hati. Mekanisme ini berkontribusi pada penurunan tingkat stres dan kecemasan, sekaligus menciptakan perasaan senang dan relaksasi setelah berolahraga

(Sijabat, 2024; Oktavia et al., 2023).

Temuan kajian menunjukkan bahwa intensitas olahraga merupakan faktor kunci dalam menentukan efektivitas manfaat psikologis tersebut. Olahraga dengan intensitas sedang dinilai paling optimal karena mampu menstimulasi pelepasan endorfin secara seimbang tanpa memicu kelelahan fisik maupun tekanan mental tambahan. Sebaliknya, olahraga dengan intensitas terlalu rendah kurang memberikan rangsangan psikologis yang signifikan, sementara intensitas yang terlalu tinggi berpotensi meningkatkan kelelahan dan stres tambahan (Balqis et al., 2024).

Hasil penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa olahraga berkontribusi pada peningkatan rasa percaya diri dan regulasi emosi mahasiswa. Afifah (2025) menegaskan bahwa aktivitas olahraga membantu mahasiswa mengelola stres akademik dan membangun mekanisme koping yang lebih adaptif. Dengan adanya ruang untuk menyalurkan emosi negatif melalui aktivitas fisik, mahasiswa dapat menyeimbangkan tuntutan intelektual dengan kebutuhan psikologisnya secara lebih sehat.

Selain aspek individual, dimensi sosial olahraga turut memperkuat dampak positif terhadap kesehatan mental mahasiswa. Partisipasi dalam kegiatan olahraga kampus menciptakan interaksi sosial, rasa kebersamaan, dan dukungan emosional antarmahasiswa. Anwar dan Syafruddin (2025) menemukan bahwa semakin tinggi tingkat partisipasi mahasiswa dalam aktivitas olahraga, semakin besar pula peningkatan kesejahteraan mental yang dirasakan. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga berfungsi sebagai medium sosial yang membantu mahasiswa mengurangi perasaan terisolasi dan meningkatkan rasa memiliki di lingkungan kampus.

Temuan Balqis et al. (2024) juga menunjukkan adanya hubungan timbal balik antara kesehatan mental dan performa fisik. Kondisi mental yang stabil berkontribusi pada peningkatan performa olahraga, sementara aktivitas fisik yang teratur membantu menjaga keseimbangan psikologis. Hubungan ini menegaskan bahwa kesehatan fisik dan mental merupakan dua aspek yang saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan mahasiswa.

Dalam konteks situasi khusus, seperti masa pandemi, olahraga tetap terbukti berperan dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa. Rusip et al. (2020) menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang terprogram dan konsisten, meskipun dilakukan dengan keterbatasan ruang, mampu menurunkan kecemasan, memperbaiki suasana hati, serta

meningkatkan fungsi kognitif. Temuan ini menegaskan bahwa konsistensi dan pengaturan intensitas olahraga lebih menentukan manfaat psikologis dibandingkan bentuk atau lokasi aktivitas itu sendiri.

Pendekatan olahraga berbasis mindfulness, seperti yoga dan meditasi gerak, memberikan perspektif bahwa manfaat kesehatan mental tidak selalu bergantung pada intensitas fisik yang tinggi. Hudain et al. (2025) menemukan bahwa olahraga mindfulness efektif dalam mencegah stres akademik karena menekankan kesadaran diri, pengaturan napas, dan ketenangan pikiran. Pendekatan ini relevan bagi mahasiswa yang mengalami tekanan psikologis tinggi dan membutuhkan aktivitas fisik yang lebih adaptif terhadap kondisi mental mereka.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menegaskan bahwa olahraga berfungsi sebagai mekanisme koping biopsikososial bagi mahasiswa. Aktivitas fisik tidak hanya bekerja pada aspek biologis melalui pelepasan endorfin, tetapi juga memperkuat regulasi emosi, meningkatkan resiliensi psikologis, serta membangun dukungan sosial di lingkungan kampus (Devina & Savitri, 2024). Dengan demikian, olahraga bukan sekadar aktivitas pengalihan dari rutinitas akademik, melainkan investasi jangka panjang bagi kesehatan mental dan kualitas hidup mahasiswa (Oktavia et al., 2023).

Keberhasilan pemanfaatan olahraga sebagai strategi kesehatan mental sangat dipengaruhi oleh dukungan ekosistem kampus. Penyediaan fasilitas olahraga yang mudah diakses, kebijakan institusi yang mendukung aktivitas fisik, serta integrasi olahraga dalam kehidupan kemahasiswaan berperan penting dalam membentuk kebiasaan positif. Lingkungan kampus yang kondusif dapat mengubah persepsi mahasiswa terhadap olahraga, dari aktivitas tambahan menjadi kebutuhan esensial dalam perawatan diri dan pengelolaan stres.

SIMPULAN

Sebagai implikasi praktis, hasil kajian ini memberikan rekomendasi bagi pihak perguruan tinggi untuk lebih serius mengintegrasikan olahraga ke dalam kebijakan pendukung kesejahteraan mahasiswa. Kampus dapat menyediakan fasilitas olahraga yang mudah diakses, menyelenggarakan program aktivitas fisik rutin dengan intensitas sedang, serta mengintegrasikan kegiatan olahraga dan relaksasi seperti yoga atau senam kebugaran ke dalam program pengembangan mahasiswa. Selain itu, dosen dan tenaga

kependidikan diharapkan dapat mendorong mahasiswa untuk menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesehatan mental, misalnya dengan memberikan fleksibilitas akademik yang wajar serta mengedukasi pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian dari pola hidup sehat.

Adapun bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk mengkaji hubungan antara intensitas olahraga dan kesehatan mental mahasiswa secara lebih mendalam dengan pendekatan metodologis yang beragam, seperti penelitian longitudinal atau mixed methods. Penelitian lanjutan juga dapat mengeksplorasi perbedaan dampak intensitas olahraga berdasarkan jenis kelamin, program studi, atau kondisi psikologis tertentu. Dengan demikian, hasil penelitian di masa mendatang diharapkan mampu memberikan rekomendasi yang lebih spesifik dan kontekstual dalam merancang intervensi olahraga yang efektif untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, D. (2025). Aktivitas olahraga sebagai upaya menjaga kesehatan mental pada mahasiswa. *Jurnal Pembelajaran, Kurikulum dan Teknologi Pendidikan*, 1(2).
- Afrilia, D., & Siregar, M. F. Z. (2024). Pengaruh homesickness terhadap kesehatan mental mahasiswa rantau. *Jurnal Studi Islam Indonesia (JSII)*, 2(1), 176–188.
- 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.
- Anwar, N. I. A., & Syafruddin, M. A. (2025). Pengaruh partisipasi dalam kegiatan olahraga kampus terhadap kesejahteraan mental mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 25(2), 45–50.
- Balqis, S. Z., Indriani, P. N., Irian, S. Z. A., Rahayu, D. S., & Hambali, B. (2024). Pengembangan personal melalui pendidikan jasmani: Peran penting dalam pembentukan kesehatan mental dan fisik. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 24(2), 29–38.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Damanik, R. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi berprestasi mahasiswa. *Jurnal Serunai Administrasi Pendidikan*, 9(1), 51–55.
- Deviana, T., & Savitri, S. I. (2024). Analisis bibliometrik: Tren penelitian tentang olahraga lari sebagai kesehatan mental.
- Hudain, M. A., Asyhari, H., Ridwan, A., & Alimsyah, A. S. (2025). Pelatihan olahraga

mindfulness (yoga & meditasi gerak) sebagai upaya pencegahan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 226–243.

- Ilham, Z. (2021). Peranan psikologi olahraga terhadap atlet. Dalam *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga* (Vol. 1, No. 2, hlm. 274–282).
- Oktavia, A., Putri, C., Wirawan, H., Rafsanjani, M. A., & Yahya, R. T. (2023). Pentingnya motivasi berolahraga dan kesehatan mental bagi mahasiswa, 2, 1–7.
- Purnomosidi, F., Ernawati, S., Riskiana, D., & Indriyani, A. (2023). Kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 1–7.
- Rinjani, P., Rahmawati, R., Setiawan, R. A. Z., Ramdan, M., Permata, N. Z., Audinni, W. D., & Rizkyanfi, 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.
- Rusip, G., Boy, E., Manihuruk, F. N., Sitorus, E. R. D., & Ichwan, M. (2020). Edukasi olahraga 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.
- Safitri, A., Maghfiroh, I., Khafis, A., & Panggraita, G. N. (2021). Profil kebugaran jasmani atlet petanque Kabupaten Pekalongan. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(1), 126. <https://doi.org/10.31851/hon.v4i1.5070>
- Siedentop, D., & Van der Mars, H. (2022). *Introduction to physical education, fitness, and sport*. Human Kinetics.
- Sijabat, S. P. K. (2024). Keterkaitan antara olahraga dan kesehatan mental: Keseimbangan yang penting. *Circle Archive*, 1(4).
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Widodo, A. (2021). Literature review hubungan penggunaan gawai terhadap aktivitas fisik remaja. *Jurnal Kesehatan Olahraga*.
- Wijaya, P., & Putri, M. (2020). Tantangan stres akademik mahasiswa dan strategi pengelolaannya di perguruan tinggi. *Jurnal Pendidikan Tinggi*, 8(2), 122–132.
- World Health Organization. (2022). *Adolescent mental health*. <https://www.who.int/newsroom/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>