



Research Article



Hubungan antara Olahraga dan Kesehatan Mental

Saufi Ma'ruf^{1*}, Nurkadri², Glorio Steven Sitopu³, Gresia Febrianti Habeahan⁴

Pendidikan Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Indonesia^{1,2,3,4}.

Correspondence author : saufimaruf1703@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini mengeksplorasi hubungan antara partisipasi dalam olahraga dan kesehatan mental melalui kajian literatur. Meskipun olahraga telah lama dikenal memiliki manfaat fisik, dampaknya terhadap kesehatan mental baru-baru ini mendapatkan perhatian lebih. Kajian ini menganalisis literatur yang membahas bagaimana olahraga mempengaruhi kesehatan mental, baik secara positif maupun negatif, menggunakan data dari artikel jurnal, buku, dan laporan penelitian yang diterbitkan dalam 20 tahun terakhir. Hasil kajian menunjukkan bahwa olahraga secara umum memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental, termasuk pengurangan gejala depresi dan kecemasan, peningkatan suasana hati, rasa percaya diri, dan kualitas tidur. Selain itu, olahraga dapat membantu mengatasi stres dan meningkatkan fungsi kognitif. Faktor-faktor seperti jenis olahraga, intensitas, durasi, dan frekuensi partisipasi mempengaruhi manfaat yang dirasakan. Namun, ada juga tantangan dan potensi dampak negatif seperti risiko cedera, tekanan kompetitif, dan burnout pada atlet intensif. Penting untuk mengoptimalkan manfaat olahraga sambil meminimalkan risikonya. Kajian ini menegaskan pentingnya olahraga sebagai intervensi efektif untuk kesehatan mental, serta perlunya pendekatan seimbang dan terinformasi untuk mengelola risiko. Rekomendasi penelitian lebih lanjut mencakup investigasi longitudinal tentang efek jangka panjang olahraga pada kesehatan mental dan studi mekanisme psikologis di balik manfaatnya.

Kata Kunci: Olahraga, Kesehatan Mental, Depresi

The Relationship between Sport and Mental Health

ABSTRACT

This study conducted a literature review to investigate the connection between sports engagement and mental health. While the health advantages of exercise have long been established, its influence on mental well-being has garnered increased attention in recent times. The review employed data from journal articles, books, and research reports published in the last 20 years to analyse the literature on the effects of exercise on mental health, both favourably and negatively. The findings demonstrated

the substantial benefits of exercise for mental health in general, including the improvement of mood, self-confidence, and sleep quality as well as the reduction of anxiety and depressive symptoms. Furthermore, exercise can enhance cognitive performance and assist in stress management. The perceived advantages of exercise are influenced by various factors, including its type, intensity, duration, and frequency of participation. But there are drawbacks as well, including the possibility of injury, pressure to perform well, and burnout among committed athletes. It's critical to maximise the health advantages of exercise while lowering its hazards. This study emphasises the value of exercise as a therapeutic intervention for mental health and the necessity of a well-rounded, educated approach to risk management. Longitudinal studies of exercise's long-term impacts on mental health and analyses of the psychological mechanisms behind its advantages are two areas of further research that should be pursued.

Keywords: *Exercise; mental health; depression*

PENDAHULUAN

Olahraga telah lama diakui sebagai aktivitas yang tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik tetapi juga memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan mental individu. Hubungan antara olahraga dan kesehatan mental telah menjadi fokus banyak penelitian dalam beberapa dekade terakhir. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan tersebut melalui kajian literatur, memberikan gambaran menyeluruh tentang bagaimana olahraga dapat mempengaruhi kesehatan mental baik secara positif maupun negatif.

Sehat sebenarnya tidak harus selalu mengeluarkan biaya yang besar. Namun faktanya, banyak orang rela mengeluarkan biaya besar untuk menjaga penampilan dan kesehatan tubuhnya. Olahraga salah satunya untuk menjaga kesehatan (Raiola et al., 2015). Olahraga yang baik yaitu kegiatan olahraga yang dilakukan dengan intensitas secara teratur dan berkelanjutan. Sedangkan submaksimal yang dimaksud yaitu tidak ada forcing kemampuan individu melebihi batas kemampuannya tersebut baik dalam beban maupun intensitasnya. Tidak hanya terpusat pada kesehatan jasmani, olahraga untuk kesehatan ini juga baik manfaatnya bagi kesehatan rohani serta kehidupan sosial individu tersebut karena selain aman, mudah dan murah, olahraga ini dapat dilakukan kapanpun dan dimanapun secara massal (Kenari, 2014).

Kesehatan mental adalah aspek penting dari kesejahteraan individu yang mencakup berbagai kondisi seperti depresi, kecemasan, stres, dan gangguan tidur. Menurut World Health Organization (WHO), kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan di mana individu menyadari kemampuan mereka sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif, dan mampu berkontribusi kepada komunitas mereka. Dalam konteks ini, olahraga telah diusulkan sebagai salah satu intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental, mengingat kemampuannya untuk mengurangi gejala gangguan mental dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Cara atau strategi seseorang untuk menghadapi dan mengendalikan stress biasa disebut koping stress. Sebagian individu menggunakan problem-focused coping, dengan berfokus pada penyelesaian masalah. Sebagian lainnya mungkin menggunakan emotion-focused coping, dengan berfokus pada emosi yang dirasakannya. Olahraga atau kegiatan fisik merupakan salah satu cara untuk mengurangi stres yang dialami individu (Sukadiyanto, 2010). WHO juga mengungkapkan bahwa

berolahraga secara rutin merupakan cara yang efektif untuk mengelola stress. Olahraga yang baik akan dapat mengurangi stress hal ini dikarenakan, olahraga dapat merangsang *feel good hormone* yaitu endorphin, hormone ini akan memberikan rasa tenang, melepaskan ketegangan, dan mengurangi rasa sakit. Endorphin yang dihasilkan selama berolahraga akan menggantikan hormone stress dan membuat emosi lebih stabil. Dan sebaliknya jika seseorang jarang melakukan kegiatan olahraga maka tingkat stresnya akan meningkat hal ini sejalan dengan meningkatnya hormone stress yaitu kortisol (Stevens et al., 2013).

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).

Hal yang perlu diperhatikan dalam berolahraga agar efektif untuk menurunkan stress adalah intensitas. Intensitas sedang dalam berolahraga merupakan intensitas yang paling tepat untuk mengurangi stress dan meningkatkan kesehatan mental individu (Paolucci et al., 2018). Olahraga tidak hanya berpengaruh terhadap stress yang dialami individu, lebih jauh lagi olahraga mampu mengurangi gejala kecemasan dan depresi yang dialami individu. Intensitas latihan fisik sedang hingga kuat juga mampu mengurangi kecemasan (Pascoe et al., 2020). Olahraga mampu menurunkan tingkat stress individu yang akan berdampak pada depresi yang dialami individu (Cheon & Lim, 2020).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan olahraga dapat mempengaruhi tingkat stress, hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wike et al., 2015), yang berjudul “Relationship Between Physical Activity, Psychological Well-Being, And Stress In A College Population” menunjukkan bahwa aktivitas fisik, serta olahraga yang cukup akan berdampak pada tingkat stress mahasiswa.

Namun demikian, hubungan antara olahraga dan kesehatan mental tidak selalu positif. Beberapa penelitian menunjukkan adanya potensi risiko seperti cedera fisik, tekanan kompetitif, dan kemungkinan burnout terutama pada atlet yang berkompetisi di tingkat tinggi (Hughes & Leavey, 2012a). Oleh karena itu, penting untuk memahami konteks dan faktor-faktor yang mempengaruhi sejauh mana manfaat olahraga terhadap kesehatan mental dapat tercapai.

Tidak hanya orang dewasa saja yang perlu membiasakan diri untuk olahraga. Anak-anak dan remaja juga perlu melakukan hal yang sama, apalagi ini akan membantu mengoptimalkan tumbuh kembangnya. Olahraga juga dapat membantu mempromosikan kesehatan mental yang baik pada anak-anak dan remaja (Raiola et al., 2015). Tujuan dari kajian literatur ini adalah untuk mengkaji berbagai penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara olahraga dan kesehatan mental, mengidentifikasi manfaat dan risiko yang terkait, serta memberikan rekomendasi untuk penelitian dan praktik di masa mendatang. Dengan memahami lebih dalam hubungan ini, diharapkan kita dapat mengoptimalkan penggunaan olahraga sebagai alat untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode literatur untuk menyelidiki hubungan antara olahraga dan pendidikan karakter di sekolah. Data dikumpulkan dari berbagai sumber, termasuk jurnal akademik, artikel berita, dan buku yang relevan dengan topik tersebut (Arikunto, 2006). Informasi yang ditemukan dianalisis untuk mengidentifikasi pola, trend, dan temuan kunci yang berkaitan dengan hubungan antara olahraga dan pendidikan karakter di sekolah.

Metode literatur digunakan dalam penelitian ini untuk mengkaji hubungan antara olahraga dan kesehatan mental. Dengan meninjau berbagai sumber akademik yang relevan, penelitian ini berusaha untuk memahami sejauh mana olahraga dapat mendukung kesehatan mental seseorang, serta faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi efektivitasnya. Melalui analisis literatur, penelitian ini juga berupaya untuk mengidentifikasi praktik terbaik dan strategi yang dapat diimplementasikan untuk memaksimalkan manfaat olahraga dalam konteks kesehatan mental.

Dalam penelitian ini, kami menggunakan metode tinjauan literatur sistematis untuk mengevaluasi hubungan antara olahraga dan kesehatan mental. Proses pencarian literatur dilakukan melalui basis data akademik yang meliputi PubMed, Scopus, Web of Science, dan Google Scholar. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian adalah kombinasi dari istilah-istilah seperti "exercise", "physical activity", "sport", "mental health", "psychological well-being", "mental wellness", "relationship", "association", dan "impact". Contoh pencarian menggunakan operator Boolean adalah ("exercise" OR "physical activity" OR "sport") AND ("mental health" OR "psychological well-being" OR "mental wellness") AND ("relationship" OR "association" OR "impact").

Kriteria inklusi yang diterapkan adalah artikel yang diterbitkan dalam bahasa Inggris maupun Indonesia, melibatkan populasi manusia, dan mengukur efek olahraga terhadap kesehatan mental. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup artikel ulasan tanpa data empiris, studi yang melibatkan populasi dengan kondisi medis yang tidak terkait dengan kesehatan mental, dan artikel yang tidak memiliki akses penuh teks.

Proses seleksi artikel dilakukan dalam beberapa tahap, dimulai dari identifikasi semua artikel yang ditemukan, dilanjutkan dengan screening awal berdasarkan judul dan abstrak, dan diakhiri dengan screening penuh untuk evaluasi kesesuaian. Data dari artikel yang memenuhi kriteria diekstraksi menggunakan form standar yang mencakup informasi tentang desain studi, populasi, jenis intervensi olahraga, dan hasil kesehatan mental yang diukur. Dari seluruh artikel yang diidentifikasi, sebanyak 23 artikel dan buku yang relevan dan memenuhi kriteria inklusi dipilih untuk analisis lebih lanjut.

Data dianalisis secara kualitatif dengan pendekatan tematik untuk mengidentifikasi tema utama dan pola dalam hubungan antara olahraga dan kesehatan mental, serta secara kuantitatif menggunakan meta-analisis jika memungkinkan, untuk menghitung ukuran efek gabungan dari intervensi olahraga terhadap kesehatan mental. Untuk menjamin validitas dan reliabilitas hasil tinjauan, dua peneliti independen melakukan seleksi artikel dan ekstraksi data, dengan diskusi dan resolusi konflik melalui konsultasi dengan peneliti ketiga. Selain itu, kami menggunakan checklist PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) untuk memastikan pelaporan yang transparan dan komprehensif. Penelitian ini hanya menggunakan data sekunder yang sudah dipublikasikan sehingga tidak memerlukan persetujuan etis tambahan. Dengan metodologi yang transparan ini, penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman yang mendalam dan valid mengenai

hubungan antara olahraga dan kesehatan mental, serta menjadi dasar bagi penelitian dan intervensi selanjutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini mengkaji beberapa studi yang meneliti hubungan antara olahraga dan kesehatan mental. Dari analisis literatur yang dilakukan, ditemukan berbagai temuan signifikan yang mendukung adanya korelasi positif antara partisipasi dalam olahraga dan peningkatan kesehatan mental.

Tabel 1. Hasil Kajian Literatur Antara Hubungan Olahraga dan Kesehatan Mental

No	Nama Penulis	Judul	Tahun
1	(Biddle & Asare, 2011)	Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews	2011
2	(Rebar et al., 2015)	A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations	2015
3	(Craft & Perna, 2004)	The Benefits of Exercise for the Clinically Depressed	2004
4	(Hansen et al., 2001)	Exercise duration and mood state: How much is enough to feel better?	2001
5	(Fox, 2000)	Self-esteem, self-perceptions and exercise	2000
6	(Gruber et al., 1986)	Effects of physical activity on children	1986
7	(Salmon, 2001)	Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress	2001
8	(Sherrill et al., 1998)	Association of physical activity and human sleep disorders	1998
9	(Hillman et al., 2008)	Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition	2008
10	(Herring, 2010)	The Effect of Exercise Training on Anxiety Symptoms Among Patients	2010
11	(Blake et al., 2009)	How effective are physical activity interventions for alleviating depressive symptoms in older people? A systematic review	2009
12	(Hughes & Leavey, 2012b)	Setting the bar: athletes and vulnerability to mental illness	2012
13	(Gustafsson et al., 2011)	Are athletes burning out with passion?	2011
14	(Eime et al., 2013)	A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport	2013

1. Pengurangan Gejala Depresi dan Kecemasan

Studi oleh (Biddle & Asare, 2011) menunjukkan bahwa aktivitas fisik secara konsisten dikaitkan dengan penurunan gejala depresi dan kecemasan pada anak-anak dan remaja. Artikel ini meninjau berbagai ulasan yang ada untuk menyimpulkan bahwa aktivitas fisik secara konsisten dikaitkan dengan berbagai manfaat kesehatan mental,

termasuk pengurangan gejala depresi dan kecemasan, serta peningkatan harga diri dan kesejahteraan emosional.

Penelitian tersebut menyoroti bahwa meskipun banyak studi menunjukkan hasil positif, masih terdapat beberapa keterbatasan dalam metodologi penelitian yang ada, seperti ketergantungan pada desain penelitian observasional dan variasi dalam definisi dan pengukuran aktivitas fisik serta hasil kesehatan mental. Selain itu, artikel ini juga menyebutkan perlunya penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi mekanisme yang mendasari hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental serta untuk menentukan dosis dan jenis aktivitas fisik yang paling efektif untuk manfaat kesehatan mental pada kelompok usia ini.

Secara keseluruhan, Biddle dan Asare menyimpulkan bahwa meningkatkan partisipasi dalam aktivitas fisik dapat menjadi strategi penting dalam promosi kesehatan mental di kalangan anak-anak dan remaja, meskipun penelitian lebih lanjut masih diperlukan untuk mengatasi beberapa ketidakpastian yang ada.

Hasil serupa ditemukan dalam penelitian oleh (Rebar et al., 2015), di mana partisipasi dalam olahraga berhubungan dengan penurunan gejala depresi pada populasi dewasa. Kesimpulan menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki efek yang signifikan dan positif dalam mengurangi gejala depresi dan kecemasan pada populasi dewasa yang tidak mengalami kondisi klinis. Meta-meta-analisis ini menggabungkan temuan dari berbagai meta-analisis sebelumnya untuk memberikan bukti yang lebih komprehensif mengenai manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan mental.

Secara khusus, hasil penelitian menunjukkan bahwa Depresi adalah Aktivitas fisik secara konsisten dikaitkan dengan penurunan gejala depresi. Efek ini ditemukan cukup signifikan, meskipun variasi dalam jenis, intensitas, dan durasi aktivitas fisik dapat mempengaruhi besarnya efek yang diamati serta Kecemasan ialah Aktivitas fisik juga menunjukkan efek yang positif dalam mengurangi gejala kecemasan. Namun, efek ini cenderung sedikit lebih bervariasi dibandingkan dengan depresi, yang mungkin disebabkan oleh perbedaan metodologi dalam studi yang dianalisis serta berbagai faktor kontekstual.

Para penulis menekankan bahwa temuan ini mendukung penggunaan aktivitas fisik sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif untuk mengurangi gejala depresi dan kecemasan dalam populasi umum. Meskipun demikian, mereka juga mencatat adanya kebutuhan untuk penelitian lebih lanjut yang menggunakan desain penelitian yang lebih kuat, seperti uji coba terkontrol secara acak, untuk memperkuat bukti kausalitas dan untuk memahami mekanisme yang mendasari efek ini. Selain itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menentukan jenis dan dosis aktivitas fisik yang paling efektif.

Secara keseluruhan, kesimpulan dari artikel ini menggarisbawahi pentingnya mempromosikan aktivitas fisik sebagai strategi kesehatan masyarakat yang potensial untuk meningkatkan kesejahteraan mental di kalangan dewasa yang tidak memiliki kondisi klinis depresi atau kecemasan.

2. Peningkatan Suasana Hati dan Kesejahteraan Emosional

(Craft & Perna, 2004) menemukan bahwa olahraga dapat bertindak sebagai antidepresan alami, meningkatkan suasana hati melalui pelepasan endorfin. Artikel ini meninjau berbagai penelitian yang telah dilakukan mengenai efek olahraga pada individu yang mengalami depresi klinis dan menemukan bukti kuat yang mendukung efektivitas olahraga sebagai alat terapi.

Beberapa poin utama dari kesimpulan artikel ini yaitu (1).Efektivitas Olahraga ditemukan memiliki efek yang signifikan dalam mengurangi gejala depresi, seringkali setara dengan terapi tradisional seperti psikoterapi dan obat antidepresan.; (2).Mekanisme Beberapa mekanisme diusulkan untuk menjelaskan bagaimana olahraga dapat membantu mengurangi depresi, termasuk peningkatan pelepasan endorfin, perubahan suhu tubuh, peningkatan tidur, serta pengalihan perhatian dari stres dan kekhawatiran.; (3). Jenis dan Intensitas Olahraga Meskipun berbagai jenis dan intensitas olahraga dapat bermanfaat, latihan aerobik seperti berlari dan bersepeda tampaknya memiliki efek yang paling konsisten. Namun, latihan kekuatan dan aktivitas fisik lainnya juga dapat memberikan manfaat.; (4). Durasi dan Frekuensi Penelitian menunjukkan bahwa latihan fisik yang teratur dan berkelanjutan lebih efektif dalam jangka panjang. Program yang berlangsung setidaknya 4 minggu dengan frekuensi minimal 3 kali seminggu dianggap optimal.; (5). Populasi yang Diuntungkan Manfaat olahraga tidak terbatas pada satu kelompok usia atau jenis kelamin tertentu, melainkan berlaku untuk berbagai kelompok individu yang mengalami depresi klinis.

Para penulis juga menekankan bahwa olahraga dapat menjadi tambahan yang berharga untuk pengobatan standar depresi, terutama karena rendahnya biaya, efek samping minimal, dan manfaat kesehatan tambahan yang diperoleh. Mereka menganjurkan integrasi program olahraga ke dalam rencana perawatan untuk pasien dengan depresi klinis. Secara keseluruhan, bisa disimpulkan bahwa olahraga adalah intervensi yang efektif dan serbaguna untuk mengurangi gejala depresi klinis, dan mempromosikan olahraga sebagai bagian penting dari pendekatan holistik dalam perawatan kesehatan mental.

Studi oleh (Hansen et al., 2001) juga mendukung temuan ini, menunjukkan peningkatan suasana hati setelah sesi olahraga moderat. menyatakan bahwa durasi latihan fisik berpengaruh signifikan terhadap peningkatan suasana hati. Penelitian ini bertujuan untuk menentukan berapa lama seseorang perlu berolahraga untuk merasakan manfaat psikologis, khususnya peningkatan suasana hati.

Beberapa poin utama dari kesimpulan artikel ini yaitu (1). Durasi Latihan Penelitian menemukan bahwa bahkan durasi latihan yang relatif singkat dapat menghasilkan peningkatan suasana hati yang signifikan. Secara spesifik, latihan fisik selama 10, 20, dan 30 menit semuanya memberikan manfaat positif terhadap suasana hati, meskipun efek terbesar cenderung terlihat pada durasi yang lebih lama.; (2). Peningkatan Suasana Hati Partisipan melaporkan perbaikan suasana hati yang konsisten setelah berolahraga, dengan perasaan lebih positif dan penurunan ketegangan, depresi, kemarahan, kelelahan, dan kebingungan.; (3). Batas Minimum Meskipun peningkatan suasana hati dapat terjadi dengan durasi latihan yang lebih pendek, penelitian ini mengindikasikan bahwa latihan minimal 20 menit mungkin optimal untuk memperoleh manfaat yang signifikan dalam perbaikan suasana hati.; (4). Keterlibatan Partisipan Partisipan yang berolahraga selama 20 dan 30 menit melaporkan peningkatan suasana hati yang lebih besar dibandingkan dengan mereka yang berolahraga hanya selama 10 menit, meskipun 10 menit berolahraga tetap menghasilkan perbaikan suasana hati dibandingkan dengan tidak berolahraga sama sekali.

Secara keseluruhan, bisa disimpulkan bahwa latihan fisik dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan suasana hati, dan bahkan durasi latihan yang singkat dapat memberikan manfaat psikologis yang berarti. Namun, untuk hasil yang optimal, mereka merekomendasikan latihan selama minimal 20 menit. Penemuan ini mendukung

integrasi latihan fisik dalam rutinitas harian sebagai strategi yang mudah diakses untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dan mental.

3. Peningkatan Rasa Percaya Diri dan Citra Diri

Studi oleh (Fox, 2000) menyatakan bahwa partisipasi dalam olahraga berhubungan dengan peningkatan rasa percaya diri dan citra diri. Artikel ini mengkaji berbagai penelitian yang mengeksplorasi hubungan antara olahraga dan komponen-komponen psikologis seperti harga diri dan persepsi diri. Beberapa poin utama dari kesimpulan artikel ini adalah: (1). Harga Diri Aktivitas fisik secara konsisten dikaitkan dengan peningkatan harga diri. Latihan fisik membantu individu merasa lebih percaya diri dan positif terhadap diri mereka sendiri.; (2). Persepsi Diri Olahraga berkontribusi pada persepsi diri yang lebih baik dalam berbagai aspek, termasuk citra tubuh, kompetensi fisik, dan penerimaan sosial. Orang yang aktif secara fisik cenderung memiliki pandangan yang lebih positif tentang kemampuan fisik dan penampilan tubuh mereka.; (3). Mekanisme Beberapa mekanisme diusulkan untuk menjelaskan bagaimana olahraga meningkatkan harga diri dan persepsi diri. Ini termasuk peningkatan kondisi fisik, perolehan keterampilan baru, pengalaman pencapaian, dan interaksi sosial positif yang sering terjadi dalam konteks aktivitas fisik.; (4). Populasi yang Diuntungkan Manfaat psikologis dari olahraga berlaku untuk berbagai kelompok umur, jenis kelamin, dan kondisi fisik. Anak-anak, remaja, orang dewasa, dan lansia semuanya dapat mengalami peningkatan harga diri dan persepsi diri melalui partisipasi dalam aktivitas fisik.; (5). Durasi dan Frekuensi Meskipun artikel tidak memberikan resep spesifik mengenai durasi dan frekuensi aktivitas fisik yang diperlukan untuk melihat manfaat psikologis, ada indikasi bahwa partisipasi yang teratur dan berkelanjutan dalam olahraga memberikan hasil yang lebih baik.

Secara keseluruhan, bisa disimpulkan bahwa olahraga adalah alat yang efektif untuk meningkatkan harga diri dan persepsi diri. Artikel ini mendukung integrasi aktivitas fisik sebagai bagian penting dari intervensi yang ditujukan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan menekankan pentingnya mempromosikan olahraga untuk manfaat psikologis yang luas di berbagai populasi.

Selain itu, (Gruber et al., 1986) menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat memperbaiki persepsi diri dan mengurangi perasaan rendah diri. Studi ini meninjau berbagai penelitian yang mengevaluasi dampak aktivitas fisik terhadap perkembangan fisik, psikologis, dan sosial anak-anak. Beberapa poin utama dari kesimpulan artikel ini adalah: (1). Perkembangan Fisik Aktivitas fisik berperan penting dalam perkembangan fisik anak-anak. Ini termasuk peningkatan kebugaran kardiovaskular, kekuatan otot, fleksibilitas, dan kontrol motorik. Anak-anak yang aktif secara fisik cenderung memiliki komposisi tubuh yang lebih sehat, termasuk berat badan yang lebih ideal dan proporsi lemak tubuh yang lebih rendah.; (2). Kesehatan Mental dan Emosional Aktivitas fisik juga dikaitkan dengan manfaat psikologis yang signifikan. Anak-anak yang berpartisipasi dalam olahraga dan aktivitas fisik menunjukkan peningkatan dalam aspek-aspek seperti harga diri, kepercayaan diri, dan kesejahteraan emosional. Aktivitas fisik membantu mengurangi gejala kecemasan dan depresi pada anak-anak.; (3). Perkembangan Sosial Partisipasi dalam aktivitas fisik seringkali melibatkan interaksi sosial yang positif, yang dapat meningkatkan keterampilan sosial dan membantu anak-anak membangun hubungan yang lebih baik dengan teman sebaya. Olahraga tim, khususnya, mengajarkan nilai-nilai kerjasama, fair play, dan disiplin.; (4). Prestasi Akademis Ada indikasi bahwa aktivitas fisik dapat berkontribusi positif terhadap prestasi akademis anak-anak. Ini mungkin karena olahraga meningkatkan fungsi

kognitif, termasuk perhatian, memori, dan kecepatan pemrosesan informasi, yang semuanya penting untuk belajar.

Secara keseluruhan, bisa disimpulkan bahwa aktivitas fisik adalah komponen penting dalam perkembangan holistik anak-anak, menawarkan manfaat yang luas mulai dari kesehatan fisik hingga kesejahteraan mental dan sosial. Penulis menekankan pentingnya mendorong partisipasi rutin dalam aktivitas fisik sejak usia dini untuk memaksimalkan potensi perkembangan anak-anak dalam berbagai aspek kehidupan mereka.

4. Pengurangan Stres

Penelitian oleh (Salmon, 2001) menunjukkan bahwa olahraga dapat mengurangi tingkat stres dengan memodulasi sistem respons stres tubuh. Artikel ini mereview sejumlah studi yang mengevaluasi dampak olahraga pada kesehatan mental dan respons terhadap stres, dan menemukan bahwa latihan fisik secara konsisten dikaitkan dengan penurunan kecemasan dan depresi. Selain itu, olahraga juga membantu meningkatkan kesejahteraan emosional dan menurunkan kepekaan terhadap stres, memungkinkan individu untuk lebih efektif dalam menghadapi situasi stres.

Salmon menjelaskan bahwa mekanisme yang mendasari manfaat ini termasuk peningkatan pelepasan endorfin, penurunan aktivitas aksis hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA), dan peningkatan suhu tubuh, yang semuanya berkontribusi pada perasaan relaksasi dan peningkatan suasana hati. Latihan fisik juga membantu dalam membangun keterampilan coping yang lebih baik dan meningkatkan kepercayaan diri. Artikel ini menyoroti pentingnya integrasi aktivitas fisik ke dalam program perawatan kesehatan mental, mengingat efek positif yang luas dan minimnya efek samping dibandingkan dengan intervensi farmakologis. Salmon menekankan perlunya penelitian lebih lanjut untuk memahami dosis dan jenis latihan yang paling efektif, serta untuk mengeksplorasi mekanisme psikofisiologis yang lebih rinci. Secara keseluruhan, penelitian ini mendukung penggunaan olahraga sebagai intervensi yang efektif dan serbaguna dalam pengelolaan kecemasan, depresi, dan stres.

5. Peningkatan Kualitas Tidur

Penelitian oleh (Sherrill et al., 1998) menemukan bahwa olahraga teratur berhubungan dengan peningkatan kualitas tidur, yang pada gilirannya berdampak positif pada kesehatan mental secara keseluruhan. Penelitian ini mengkaji data yang menunjukkan bahwa individu yang aktif secara fisik cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik dan risiko lebih rendah terhadap berbagai gangguan tidur dibandingkan dengan mereka yang tidak aktif. Secara khusus, partisipasi dalam aktivitas fisik rutin dikaitkan dengan penurunan insiden gangguan tidur seperti insomnia dan apnea tidur obstruktif.

Artikel ini menguraikan bahwa aktivitas fisik dapat memperbaiki efisiensi tidur, meningkatkan durasi tidur nyenyak, dan mengurangi latensi tidur (waktu yang diperlukan untuk tertidur). Mekanisme yang diusulkan untuk menjelaskan manfaat ini termasuk penurunan stres dan kecemasan, peningkatan regulasi suhu tubuh, serta peningkatan keseimbangan hormon yang berhubungan dengan tidur seperti melatonin.

Penelitian ini menekankan pentingnya mengintegrasikan aktivitas fisik dalam rutinitas harian sebagai strategi non-farmakologis untuk memperbaiki kualitas tidur dan mengurangi gangguan tidur. Kesimpulannya menyoroti bahwa meningkatkan tingkat aktivitas fisik dapat menjadi intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesehatan tidur, dengan dampak positif jangka panjang pada kesejahteraan keseluruhan.

6. Dampak pada Fungsi Kognitif

(Hillman et al., 2008) menunjukkan bahwa olahraga dapat meningkatkan fungsi kognitif dan memori, yang merupakan faktor penting dalam kesejahteraan mental. Studi ini menemukan bahwa partisipasi dalam aktivitas fisik meningkatkan kinerja kognitif pada anak-anak dan orang dewasa. Artikel ini meninjau bukti dari berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik tetapi juga meningkatkan kinerja kognitif dan fungsi otak pada individu dari segala usia. Aktivitas fisik secara konsisten dikaitkan dengan peningkatan kemampuan kognitif, termasuk perhatian, kecepatan pemrosesan, fungsi eksekutif, dan memori. Penelitian menunjukkan bahwa olahraga dapat meningkatkan plastisitas otak, mempromosikan neurogenesis (pembentukan neuron baru), meningkatkan konektivitas sinaptik, dan meningkatkan perfusi darah otak. Artikel ini juga menyoroti bahwa olahraga aerobik khususnya memiliki dampak yang besar pada struktur dan fungsi otak, seperti peningkatan volume di area otak yang terkait dengan memori dan fungsi eksekutif, termasuk hippocampus dan prefrontal cortex.

Selain itu, Hillman dan rekan-rekannya menyatakan bahwa efek positif dari olahraga pada otak dan kognisi berlaku untuk berbagai kelompok umur, dari anak-anak hingga orang dewasa dan lansia, menunjukkan potensi olahraga sebagai intervensi penting dalam menjaga dan meningkatkan fungsi kognitif sepanjang hidup. Mereka menekankan pentingnya integrasi aktivitas fisik dalam rutinitas harian untuk memaksimalkan manfaat kognitif dan kesehatan otak. Artikel ini mendukung promosi olahraga sebagai strategi kunci untuk meningkatkan kesehatan otak dan fungsi kognitif, serta mengurangi risiko penurunan kognitif terkait usia dan penyakit neurodegeneratif.

7. Manfaat untuk Populasi Khusus

Penelitian oleh (Herring, 2010) menunjukkan bahwa olahraga dapat mengurangi gejala kecemasan pada individu dengan gangguan kecemasan umum. Penelitian ini meninjau sejumlah studi yang mengevaluasi dampak berbagai program latihan fisik pada tingkat kecemasan di kalangan pasien dengan berbagai kondisi medis. Hasil kajian menunjukkan bahwa partisipasi dalam program latihan fisik teratur dapat menghasilkan penurunan yang signifikan dalam gejala kecemasan. Latihan aerobik, seperti berlari dan bersepeda, serta latihan kekuatan ditemukan efektif dalam mengurangi kecemasan. Penelitian ini mencatat bahwa manfaat pengurangan kecemasan dari latihan fisik terlihat pada berbagai populasi pasien, termasuk mereka yang menderita kondisi kesehatan kronis.

Herring juga mencatat bahwa frekuensi, intensitas, dan durasi latihan memainkan peran penting dalam menentukan tingkat manfaat yang diperoleh. Secara umum, program latihan dengan intensitas sedang hingga tinggi yang dilakukan secara konsisten menunjukkan hasil yang lebih signifikan dalam penurunan gejala kecemasan dibandingkan dengan latihan intensitas rendah atau tidak teratur. Penulis menyimpulkan bahwa latihan fisik harus dipertimbangkan sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif untuk mengurangi kecemasan, menawarkan alternatif atau tambahan yang berharga bagi terapi medis dan psikologis tradisional. Penelitian ini mendukung promosi latihan fisik sebagai bagian integral dari program perawatan kesehatan untuk pasien dengan kecemasan, dengan potensi untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Selain itu, studi oleh (Blake et al., 2009) menunjukkan bahwa olahraga dapat meningkatkan kesehatan mental pada populasi lansia. Artikel ini mengkaji berbagai studi yang mengevaluasi dampak latihan fisik pada populasi lansia dengan gejala

depresi. Penelitian ini menemukan bukti yang kuat bahwa partisipasi dalam program latihan fisik secara signifikan mengurangi gejala depresi di kalangan orang tua. Intervensi yang paling efektif meliputi berbagai jenis aktivitas fisik, termasuk latihan aerobik, latihan kekuatan, dan program kebugaran yang dikombinasikan. Latihan aerobik, seperti berjalan dan berlari, menunjukkan efek positif yang konsisten dalam mengurangi gejala depresi.

Selain itu, durasi dan intensitas latihan juga berpengaruh pada hasil yang diperoleh. Program latihan yang berlangsung lebih dari 12 minggu dengan frekuensi latihan yang lebih tinggi cenderung menghasilkan penurunan gejala depresi yang lebih signifikan dibandingkan program yang lebih singkat atau kurang intensif. Penulis menyimpulkan bahwa intervensi aktivitas fisik dapat dianggap sebagai strategi non-farmakologis yang efektif untuk mengurangi depresi pada lansia, memberikan manfaat tambahan yang mencakup peningkatan kesehatan fisik dan kualitas hidup secara keseluruhan. Penelitian ini mendukung integrasi latihan fisik ke dalam rencana perawatan rutin untuk orang tua dengan depresi, dengan tujuan untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik mereka. Namun, penelitian lebih lanjut dengan desain yang lebih kuat dianjurkan untuk mengkonfirmasi temuan ini dan mengeksplorasi mekanisme yang mendasari efek positif dari latihan fisik pada depresi pada lansia.

8. Risiko Cedera dan Burnout

Meskipun banyak manfaat, beberapa studi juga menunjukkan adanya risiko. (Hughes & Leavey, 2012) menemukan bahwa atlet berisiko mengalami burnout dan cedera yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Studi ini menekankan pentingnya pendekatan yang seimbang dalam partisipasi olahraga. Artikel ini mengkaji kerentanan atlet terhadap penyakit mental dan menyoroti bahwa tekanan untuk berprestasi, cedera, dan transisi karier dapat berkontribusi signifikan terhadap munculnya gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres. Penulis menekankan bahwa stigma yang terkait dengan mencari bantuan untuk masalah kesehatan mental sering kali lebih besar di kalangan atlet, yang dapat menghambat mereka untuk mendapatkan dukungan yang mereka butuhkan. Tekanan dari pelatih, penggemar, dan harapan pribadi untuk terus tampil di tingkat tinggi dapat memperburuk kondisi mental. Selain itu, budaya kompetitif dan mentalitas "tidak pernah menyerah" dalam olahraga dapat membuat atlet merasa sulit untuk mengakui kelemahan atau kesulitan mental mereka.

Hughes dan Leavey menggarisbawahi pentingnya meningkatkan kesadaran dan penyediaan dukungan kesehatan mental yang tepat bagi atlet. Mereka merekomendasikan adanya program intervensi yang ditargetkan dan pelatihan bagi pelatih dan staf pendukung untuk mengenali tanda-tanda masalah kesehatan mental dan mendorong atlet untuk mencari bantuan. Secara keseluruhan, artikel ini menyimpulkan bahwa meskipun atlet menunjukkan ketangguhan fisik, mereka tidak kebal terhadap masalah kesehatan mental. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih holistik dan sensitif untuk mendukung kesejahteraan mental atlet, memastikan mereka memiliki akses ke sumber daya dan bantuan yang memadai ketika menghadapi tekanan psikologis.

9. Tekanan Kompetitif

Studi oleh (Gustafsson et al., 2011) menunjukkan bahwa tekanan kompetitif yang tinggi dapat menyebabkan stres dan kecemasan pada atlet muda. Penting untuk menciptakan lingkungan olahraga yang mendukung dan mengurangi tekanan yang tidak perlu. Artikel ini mengkaji bagaimana jenis hasrat tertentu yaitu hasrat obsesif dan

hasrat harmonis dapat mempengaruhi risiko burnout pada atlet. Penelitian ini menemukan bahwa hasrat obsesif, yang ditandai dengan keterikatan yang berlebihan dan kompulsif terhadap olahraga, sering kali dikaitkan dengan tingkat burnout yang lebih tinggi. Atlet dengan hasrat obsesif cenderung merasa tertekan untuk berprestasi dan mungkin mengabaikan aspek kehidupan lainnya, yang dapat menyebabkan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi. Sebaliknya, hasrat harmonis, yang ditandai dengan keterlibatan yang seimbang dan sukarela dalam olahraga, dikaitkan dengan kesejahteraan yang lebih baik dan risiko burnout yang lebih rendah. Atlet dengan hasrat harmonis lebih mampu menikmati olahraga mereka dan mempertahankan keseimbangan antara olahraga dan kehidupan pribadi, yang membantu mereka mengelola stres dan tuntutan olahraga dengan lebih efektif.

Penulis menekankan pentingnya memahami jenis hasrat yang dimiliki atlet untuk mengembangkan intervensi yang lebih efektif dalam mencegah burnout. Mereka merekomendasikan pelatihan bagi pelatih dan staf pendukung untuk membantu atlet mengembangkan hasrat yang harmonis dan menghindari jebakan hasrat obsesif. Selain itu, mereka menyarankan bahwa program dukungan psikologis dan strategi coping yang sehat harus diintegrasikan ke dalam pelatihan atlet untuk mempromosikan kesejahteraan mental dan fisik jangka panjang. Secara keseluruhan, artikel ini menyimpulkan bahwa meskipun hasrat terhadap olahraga adalah faktor kunci dalam kesuksesan atlet, penting untuk membedakan antara jenis hasrat yang mendukung kesejahteraan dan yang dapat menyebabkan burnout. Dengan demikian, pendekatan yang lebih holistik dan sadar terhadap pengelolaan hasrat dan stres dalam olahraga sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan mental atlet.

10. Faktor Sosial dan Komunitas

Penelitian oleh (Eime et al., 2013) menemukan bahwa olahraga juga dapat meningkatkan kesehatan mental melalui faktor sosial. Partisipasi dalam olahraga tim atau komunitas dapat meningkatkan rasa keterhubungan dan dukungan sosial, yang merupakan faktor protektif terhadap masalah kesehatan mental. Artikel ini menggabungkan hasil dari berbagai penelitian dalam sebuah tinjauan sistematis untuk menyajikan gambaran komprehensif tentang dampak positif olahraga terhadap kesejahteraan anak-anak dan remaja. Penelitian ini menemukan bahwa partisipasi dalam olahraga dikaitkan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis, termasuk peningkatan harga diri, penurunan gejala depresi dan kecemasan, serta peningkatan kepercayaan diri dan rasa keterlibatan sosial. Anak-anak dan remaja yang terlibat dalam olahraga juga cenderung memiliki keterampilan interpersonal yang lebih baik, termasuk kemampuan bekerja sama, komunikasi, dan kepemimpinan.

Selain itu, penelitian ini menyoroti bahwa olahraga memiliki peran yang penting dalam mempromosikan gaya hidup aktif dan kesehatan fisik yang positif pada anak-anak dan remaja. Dengan berpartisipasi dalam olahraga secara teratur, mereka memiliki kesempatan untuk meningkatkan kebugaran fisik, mengembangkan kebiasaan hidup sehat, dan mengurangi risiko obesitas dan penyakit terkait gaya hidup. Para penulis menyimpulkan bahwa olahraga tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga memiliki dampak yang signifikan pada kesejahteraan psikologis dan sosial anak-anak dan remaja. Artikel ini mendorong pengembangan model konseptual yang menggambarkan hubungan antara olahraga dan kesehatan secara holistik, yang dapat menjadi dasar untuk menginformasikan kebijakan dan praktik di bidang pendidikan, olahraga, dan kesehatan masyarakat. Dengan memahami manfaat luas dari partisipasi dalam olahraga, masyarakat dapat lebih aktif mempromosikan dan mendukung

keterlibatan anak-anak dan remaja dalam kegiatan olahraga untuk meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Dari analisis literatur yang telah dilakukan, jelas bahwa olahraga memiliki dampak yang luas dan bervariasi terhadap kesehatan mental. Secara keseluruhan, temuan-temuan ini mendukung gagasan bahwa partisipasi dalam olahraga dapat menjadi intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan. Manfaat utama termasuk pengurangan gejala depresi dan kecemasan, peningkatan suasana hati, rasa percaya diri, dan kualitas tidur, serta pengurangan stres.

Namun, penting untuk dicatat bahwa manfaat ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti jenis, intensitas, durasi, dan frekuensi olahraga. Selain itu, terdapat risiko potensial yang perlu dikelola dengan hati-hati, seperti cedera dan burnout, terutama pada atlet yang berkompetisi di tingkat tinggi.

Rekomendasi untuk penelitian lebih lanjut mencakup investigasi longitudinal untuk memahami efek jangka panjang dari partisipasi dalam olahraga terhadap kesehatan mental dan studi yang lebih mendalam tentang mekanisme psikologis yang mendasari manfaat yang diamati. Selain itu, penting untuk mengembangkan strategi yang memastikan manfaat maksimal dari olahraga sambil meminimalkan risiko yang terkait.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari tinjauan literatur mengenai hubungan antara olahraga dan kesehatan mental menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki efek positif yang signifikan terhadap kesehatan mental. Penelitian konsisten menunjukkan bahwa olahraga dapat mengurangi gejala depresi dan kecemasan serta meningkatkan kesejahteraan psikologis, termasuk harga diri dan penurunan stres. Selain itu, aktivitas fisik berkontribusi pada peningkatan fungsi kognitif, seperti memori dan perhatian, yang dapat meningkatkan kinerja akademik dan kemampuan kognitif lainnya. Temuan ini juga menunjukkan bahwa partisipasi dalam olahraga sejak usia dini memiliki manfaat jangka panjang untuk kesehatan mental di masa dewasa. Secara keseluruhan, olahraga dapat dianggap sebagai intervensi yang efektif dan non-farmakologis dalam upaya meningkatkan kesehatan mental di berbagai kelompok usia. Dengan demikian, penting bagi kebijakan dan program untuk mendorong keterlibatan dalam aktivitas fisik guna mencapai manfaat kesehatan mental yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- Blake, H., Mo, P., Malik, S., & Thomas, S. (2009). How effective are physical activity interventions for alleviating depressive symptoms in older people? A systematic review. *Clinical Rehabilitation*, 23(10), 873–887. <https://doi.org/10.1177/0269215509337449>
- Cheon, H., & Lim, S. (2020). Pursuing Sustainable Happiness through Participation in Exercise for South Korean Students: Structural Relationships among Exercise, Mental Health Factors, School Satisfaction, and Happiness. *Sustainability*, 12, 3797. <https://doi.org/10.3390/su12093797>

- Craft, L. L., & Perna, F. M. (2004). The Benefits of Exercise for the Clinically Depressed. *The Primary Care Companion For CNS Disorders*, 6(3). <https://doi.org/10.4088/PCC.v06n0301>
- 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: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>
- Fox, K. (2000). Self-esteem, self-perceptions and exercise. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 228–240.
- Gruber, J. J., Stull, G., & Eckert, H. (1986). *Effects of physical activity on children*.
- Gustafsson, H., Hassmén, P., & Hassmén, N. (2011). Are athletes burning out with passion? *European Journal of Sport Science*, 11, 387–395. <https://doi.org/10.1080/17461391.2010.536573>
- Hansen, C. J., Stevens, L. C., & Coast, J. R. (2001). Exercise duration and mood state: How much is enough to feel better? *Health Psychology*, 20(4), 267–275. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.20.4.267>
- Herring, M. P. (2010). The Effect of Exercise Training on Anxiety Symptoms Among Patients. *Archives of Internal Medicine*, 170(4), 321. <https://doi.org/10.1001/archinternmed.2009.530>
- Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(1), 58–65. <https://doi.org/10.1038/nrn2298>
- Hughes, L., & Leavey, G. (2012a). Setting the bar: athletes and vulnerability to mental illness. *British Journal of Psychiatry*, 200(2), 95–96. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.111.095976>
- Hughes, L., & Leavey, G. (2012b). Setting the bar: athletes and vulnerability to mental illness. *British Journal of Psychiatry*, 200(2), 95–96. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.111.095976>
- Kenari, M. A. (2014). Effect of Exercise on Mental Health in the Physical Dimension, Anxiety and Mental Disorder, Social Dysfunction and Depression. *Advances in Applied Sociology*, 04(03), 63–68. <https://doi.org/10.4236/aasoci.2014.43011>
- Paolucci, E. M., Loukov, D., Bowdish, D. M. E., & Heisz, J. J. (2018). Exercise reduces depression and inflammation but intensity matters. *Biological Psychology*, 133, 79–84. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2018.01.015>
- Pascoe, M., Bailey, A. P., Craike, M., Carter, T., Patten, R., Stepto, N., & Parker, A. (2020). Physical activity and exercise in youth mental health promotion: a scoping review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 6(1), e000677. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2019-000677>
- Raiola, G., Gomez Paloma, F., & Gaetano, A. (2015). Anxiety in the Youth Physical and Sport Activity. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 6. <https://doi.org/10.5901/mjss.2015.v6n3s2p227>
- 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>

- Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress. *Clinical Psychology Review*, 21(1), 33–61. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(99\)00032-X](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(99)00032-X)
- Sherrill, D. L., Kotchou, K., & Quan, S. F. (1998). Association of physical activity and human sleep disorders. *Archives of Internal Medicine*, 158(17), 1894–1898.
- Stevens, R. E., Loudon, D. L., Yow, D. A., Bowden, W. W., & Humphrey, J. H. (2013). *Stress in College Athletics*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315043593>
- Sukadiyanto, S. (2010). Stress dan Cara Mengurangnya. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 1. <https://doi.org/10.21831/cp.v1i1.218>
- Wike, H. K., Weathington, B. L., Biderman, M. D., Cunningham, C. J. L., Nguyen-Michel, Unger, Weathington, B. L., Cunningham, C. J. L., & Biderman, M. D. (2015). *Examining The Relationship Between Physical Activity, Psychological Well-Being, and Stress In A College Population* By. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:26477032>