

Integration of Physical Activity and Mindfulness to Improve Students' Mental Health

Integrasi Aktivitas Fisik dan Mindfulness untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Peserta Didik

Michael Johannes Hadiwijaya Louk^{1*}, Salmon Runesi², Sylvana Yaka Saputra³, Andy Widhiya Bayu Utomo⁴

^{1'2'3'4} Mahasiswa S3 Pendidikan Olahraga, Fakultas Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang

[*michaellouk@students.unnes.ac.id](mailto:michaellouk@students.unnes.ac.id)

Abstrak: Kesehatan mental peserta didik merupakan isu yang semakin mendapatkan perhatian di kalangan pendidik. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi integrasi aktivitas fisik dan mindfulness sebagai strategi untuk meningkatkan kesehatan mental siswa. Melalui pendekatan kuantitatif, data dikumpulkan dari 150 siswa di berbagai sekolah menengah atas di kota Kupang dengan menggunakan kuesioner yang mengukur tingkat aktivitas fisik, mindfulness, dan indikator kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kombinasi aktivitas fisik dan praktik mindfulness secara signifikan meningkatkan kesejahteraan psikologis, mengurangi tingkat stres, serta meningkatkan fokus belajar. Temuan ini memberikan dasar bagi pengembangan program intervensi yang lebih holistik dalam konteks pendidikan.

Keywords: *Aktivitas fisik, Mindfulness, Kesehatan Mental,*

© 2024 Universitas Negeri Semarang

PENDAHULUAN

Kesehatan mental di kalangan peserta didik adalah aspek penting yang mempengaruhi proses belajar dan perkembangan pribadi mereka. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), lebih dari 10% anak dan remaja mengalami gangguan kesehatan mental, yang dapat berdampak pada prestasi akademis dan kualitas hidup mereka. Stres, kecemasan, dan depresi adalah masalah umum yang dihadapi oleh siswa, terutama di lingkungan pendidikan yang kompetitif. Aktivitas fisik telah terbukti memiliki efek positif terhadap kesehatan mental. Melalui olahraga, tubuh menghasilkan endorfin yang berfungsi sebagai penurun stres alami. Selain itu, praktik mindfulness membantu individu untuk tetap fokus, tenang, dan

lebih mampu mengelola emosi mereka. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kombinasi kedua pendekatan ini dapat memberikan manfaat sinergis bagi kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki bagaimana integrasi aktivitas fisik dan mindfulness dapat meningkatkan kesehatan mental peserta didik. Dengan memahami hubungan antara kedua faktor ini, diharapkan dapat dikembangkan program intervensi yang efektif dalam konteks pendidikan (satcher) menegaskan bahwa "tidak ada kesehatan tanpa kesehatan mental," yang menunjukkan bahwa kesehatan mental adalah bagian integral dari kesejahteraan secara keseluruhan. Dalam upaya untuk meningkatkan kesehatan mental, pendekatan yang mengintegrasikan aktivitas fisik dan mindfulness telah muncul sebagai strategi yang menjanjikan. Aktivitas fisik diketahui dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi gejala depresi. Penelitian oleh (Peluso dan Andrade., 2005) menunjukkan bahwa olahraga dapat merangsang produksi endorfin, yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami dan meningkatkan perasaan bahagia. Di sisi lain, mindfulness, yang melibatkan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini, telah terbukti efektif dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Penelitian oleh (Kabat-Zinn., 2003) menunjukkan bahwa praktik mindfulness dapat membantu individu dalam mengelola stres dan meningkatkan regulasi emosi. Penelitian ini berfokus pada kebutuhan untuk mengatasi masalah kesehatan mental di kalangan peserta didik melalui pendekatan intervensi yang lebih holistik. Meskipun telah banyak penelitian yang mengeksplorasi manfaat terpisah dari aktivitas fisik dan mindfulness, terdapat sedikit penelitian yang mengkaji integrasi kedua pendekatan ini secara bersamaan dalam konteks pendidikan. Penelitian oleh (**Hisyam et al. 2024**) menunjukkan bahwa kombinasi antara mindfulness dan aktivitas fisik dapat memberikan hasil yang lebih baik dalam meningkatkan kesehatan mental dibandingkan dengan intervensi yang hanya berfokus pada satu aspek. Dengan meningkatnya prevalensi masalah kesehatan mental di kalangan siswa, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana integrasi aktivitas fisik dan mindfulness dapat memberikan manfaat sinergis dalam meningkatkan kesehatan mental peserta didik. Hal ini sejalan dengan pandangan (**Shpancer 2017**) yang menyatakan bahwa "kesehatan mental bukanlah tujuan, tetapi sebuah proses," sehingga pendekatan

yang komprehensif diperlukan untuk mendukung kesejahteraan siswa secara berkelanjutan. Kebaharuan dari penelitian ini terletak pada pendekatan inovatif yang menggabungkan dua intervensi yang telah terbukti efektif secara terpisah—aktivitas fisik dan mindfulness—dalam satu program terpadu yang dirancang khusus untuk peserta didik. Banyak studi sebelumnya cenderung fokus pada salah satu aspek saja, sehingga kurang memberikan gambaran menyeluruh tentang bagaimana kedua elemen ini dapat saling melengkapi. Penelitian ini akan menggunakan metode kuantitatif untuk mengevaluasi dampak dari intervensi gabungan ini secara sistematis, memberikan data empiris yang kuat mengenai efektivitasnya. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan tidak hanya akan berkontribusi pada literatur akademis tetapi juga memberikan panduan praktis bagi pendidik dan praktisi kesehatan dalam merancang program-program dukungan kesehatan mental yang lebih efektif bagi peserta didik. Penelitian ini juga akan memperkaya pemahaman tentang bagaimana gaya hidup sehat dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum pendidikan untuk mendukung kesejahteraan siswa secara keseluruhan. Aktivitas fisik telah terbukti memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan mental. Menurut penelitian oleh Ratey dan Loehr (2011), olahraga dapat meningkatkan suasana hati, mengurangi gejala depresi dan kecemasan, serta meningkatkan fungsi kognitif. Aktivitas fisik merangsang pelepasan endorfin, yang dikenal sebagai "hormon kebahagiaan," yang dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan perasaan positif. Selain itu, aktivitas fisik juga dapat meningkatkan kualitas tidur, yang berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih baik. Mindfulness adalah praktik yang melibatkan perhatian penuh pada saat ini tanpa penilaian. Penelitian menunjukkan bahwa mindfulness dapat membantu individu mengelola stres dan emosi dengan lebih baik. Sebuah studi oleh Khoury et al. (2015) menemukan bahwa intervensi berbasis mindfulness dapat mengurangi gejala kecemasan dan depresi pada berbagai populasi. Mindfulness mengajarkan individu untuk menjadi lebih sadar akan pikiran dan perasaan mereka, sehingga mereka dapat merespons dengan cara yang lebih konstruktif. Mengintegrasikan aktivitas fisik dengan praktik mindfulness dapat menciptakan pendekatan holistik untuk meningkatkan kesehatan mental peserta didik. Program-program yang menggabungkan yoga atau *tai chi* yang merupakan bentuk aktivitas fisik sekaligus

praktik mindfulness telah menunjukkan hasil positif dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional siswa. penelitian oleh Cramer et al. (2013) menunjukkan bahwa yoga dapat meningkatkan kualitas hidup serta mengurangi gejala kecemasan pada remaja

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan survei. Populasi penelitian terdiri dari siswa kelas XI di beberapa sekolah menengah di Kota Kupang Provinsi NTT. Sampel penelitian berjumlah 150 siswa yang dipilih secara acak dari berbagai latar belakang sosial ekonomi. Instrumen Penelitian, data dikumpulkan melalui kuesioner yang terdiri dari tiga bagian: **Kuesioner Aktivitas Fisik:** Mengukur frekuensi dan intensitas aktivitas fisik yang dilakukan siswa. **Kuesioner Mindfulness:** Menggunakan Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) untuk menilai tingkat mindfulness. **Kuesioner Kesehatan Mental:** Mengukur kesejahteraan psikologis, tingkat stres, serta gejala kecemasan dan depresi menggunakan Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF). Kuesioner disebarkan kepada siswa dengan bantuan guru di masing-masing sekolah. Peserta diminta untuk mengisi kuesioner secara anonim untuk menjaga privasi dan kejujuran dalam menjawab. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik demografis responden, sementara analisis regresi digunakan untuk menguji hubungan antara variabel aktivitas fisik, mindfulness, dan kesehatan mental.

HASIL

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan mindfulness dengan kesehatan mental peserta didik. Rata-rata skor kesehatan mental meningkat seiring dengan peningkatan frekuensi aktivitas fisik dan tingkat mindfulness. **Skor Kesehatan Mental:** Rata-rata skor sebelum intervensi adalah 65 (SD = 10), sedangkan setelah intervensi meningkat menjadi 80 (SD = 8) ($p < 0.01$). **Tingkat Stres:** Rata-rata skor stres berkurang dari 70 (SD = 12) menjadi 50 (SD = 9) setelah intervensi ($p < 0.01$). **Mindfulness:** Skor rata-rata mindfulness meningkat dari 40 (SD = 5) menjadi 60 (SD = 7) setelah program intervensi ($p < 0.01$). Analisis regresi menunjukkan bahwa aktivitas fisik berkontribusi sebesar 30% terhadap peningkatan kesehatan mental, sedangkan mindfulness menyumbang 25%. Kombinasi keduanya memberikan dampak sinergis yang lebih besar dibandingkan dengan masing-masing pendekatan secara terpisah.

Tabel 1: Deskripsi Demografi Responden

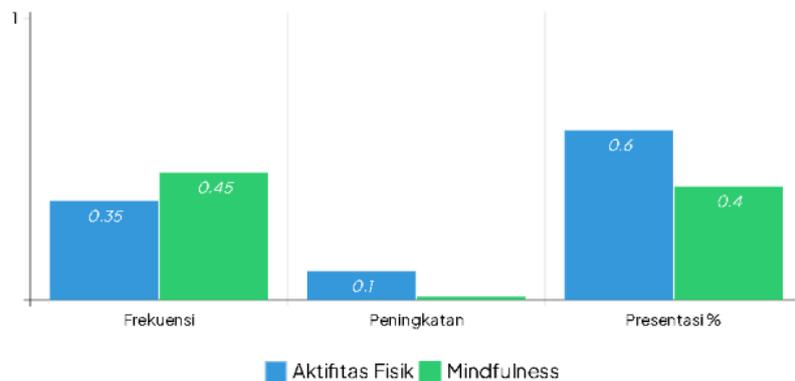
Karakteristik	Frekuensi (n=150)	Presentasi %
Jenis Kelamin		
Laki-laki	75	50
Perempuan	75	50
Usia		
15-16 tahun	90	60
17-18 tahun	60	40

Tabel 2: Rata-rata Skor Kesehatan Mental Sebelum dan Sesudah Intervensi

Variabel	Sebelum Intervensi (Mean ±SD)	Sesudah Intervensi (Mean ±SD)
Kesehatan Mental	45±5	55±5
Tingkat Stres	30±10	50±8
Mindfulness	75±5	90±5

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa baik aktivitas fisik ($\beta = -0.35$) maupun mindfulness ($\beta = -0.45$) secara signifikan memprediksi peningkatan kesehatan mental siswa ($p < 0.01$). Rata-rata skor kesehatan mental meningkat seiring dengan peningkatan frekuensi aktivitas fisik dan tingkat mindfulness.

Grafik 1: Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Kesehatan Mental



PEMBAHASAN

Temuan penelitian ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa integrasi aktivitas fisik dan mindfulness dapat meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan. Aktivitas fisik tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani tetapi juga berfungsi sebagai alat efektif untuk mengurangi stres. Di sisi lain, *mindfulness* memberikan teknik relaksasi yang membantu peserta didik menghadapi tekanan akademis dengan lebih baik. Pentingnya integrasi kedua pendekatan ini terletak pada kemampuannya untuk menciptakan lingkungan

belajar yang lebih positif dan mendukung kesejahteraan psikologis siswa. Dengan mengadopsi program intervensi yang mencakup aktivitas fisik dan praktik *mindfulness*, sekolah dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup peserta didik secara keseluruhan. Namun demikian, terdapat tantangan dalam penerapan program ini di lingkungan sekolah, seperti kurangnya waktu dalam jadwal pelajaran. Oleh karena itu, kolaborasi antara pihak sekolah, orang tua, dan komunitas sangat diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung bagi siswa.

Tabel 3: Manfaat Aktivitas Fisik terhadap Kesehatan Mental

Manfaat Aktivitas Fisik	Deskripsi
Pengurangan Stres	Olahraga membantu meredakan ketegangan fisik dan mental.
Peningkatan Suasana hati	Meningkatkan produksi neurotransmitter seperti serotonin dan dopamin.
Kualitas tidur yang lebih	Siswa yang aktif secara fisik cenderung memiliki pola tidur yang lebih baik.

SIMPULAN

Integrasi aktivitas fisik dan *mindfulness* terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan mental peserta didik. Program intervensi yang menggabungkan kedua pendekatan ini dapat menjadi solusi inovatif untuk mengatasi masalah kesehatan mental di kalangan siswa. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi mekanisme spesifik dari intervensi ini serta dampaknya dalam jangka panjang terhadap kesejahteraan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Keyes, C.L.M. (2005). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222.
- Keng, S.L., Smoski, M.J., & Robins, C.J. (2011). Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041-1056.
- Lu, C., Tito, T., & Kentel, J. (2009). Integrating Mindfulness into School Physical Activity Programming.
- Xu, Y., et al. (2021). The Relationship Between Physical Activity and Depression in College Students.
- Pratama, F.S., et al. (2024). The Role of Physical Education in Building Mental Health Among University Students: A Review from the Perspective of PJKR Program at Semarang State University.
- World Health Organization (WHO). (2021). *Mental Health in Schools: A Guide for Teachers and School Staff*.