

Pengaruh Olahraga Lari Santai Terhadap Kesehatan Psikologis Mahasiswa Gen-Z di UNNES

Mochammad Alban Javier^{1*}, Muhammad Chanifuddin

Hadiansyah², Dimas Bagus Aji Pamungkas³

^{1,2,3} Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang

*Corresponding author: javiers2@students.unnes.ac.id

ABSTRACT

Sports Exercise plays an important role in maintaining human physical and mental health. Research This study aims to analyze the effect of leisurely running on the psychology of UNNES students, the majority of whom are Generation Z with psychological challenges such as stress, anxiety, and other modern psychological challenges such as stress, anxiety, and other contemporary phenomena. The research used a qualitative method with a narrative approach on 76 respondents at the Prof. Dirham Athletic Field, FIK UNNES, through interviews and interviews. Athletic Field of Prof. Dirham FIK UNNES, through interviews, questionnaires, and documentation. documentation. The results showed that leisurely running provides positive effects, such as decreased stress levels, improved mood, and better sleep quality. better sleep quality. Respondents also reported feeling happy and calm after running, with the long-term impact of improved psychological well-being and concentration. This study concludes that casual running is effective in supporting the mental health of Generation Z, especially UNNES students.

Keywords: Casual Running, Psychology, Gen-Z, Stress

ABSTRAK

Olahraga berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental manusia. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh olahraga lari santai terhadap psikologi mahasiswa UNNES, yang mayoritas merupakan generasi Z dengan tantangan psikologis seperti stres, kecemasan, dan fenomena modern lainnya. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan naratif pada 76 responden di Lapangan Atletik Prof. Dirham FIK UNNES, melalui wawancara, angket, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lari santai memberikan efek positif, seperti penurunan tingkat stres, peningkatan suasana hati, dan kualitas tidur yang lebih baik. Responden juga melaporkan perasaan bahagia dan tenang setelah berlari, dengan dampak jangka panjang berupa peningkatan kesejahteraan psikologis dan konsentrasi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa olahraga lari santai efektif dalam mendukung kesehatan mental generasi Z, khususnya mahasiswa UNNES.

Kata kunci: Olahraga Lari Santai, Psikologi, Gen-Z, Stres

PENDAHULUAN

Olahraga bagi beberapa orang sudah menjadi kebutuhan bahkan kewajiban dalam hidup karena dapat membantu menjaga kesehatan dan memberikan dampak baik ke manusia secara jasmani dan rohani (Ichsanudin et al., 2024). Olahraga sendiri merupakan suatu bentuk kegiatan fisik yang diorganisir dan dijalankan dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan keterampilan fisik seseorang (Devi & Indardi, 2023). Namun untuk mencapai manfaat positif dalam berolahraga tidaklah harus dengan olahraga yang memiliki intensitas berat/tinggi saja. Dengan melakukan aktivitas olahraga ringan saja seperti berjalan, lari ringan (*jogging*) juga memiliki manfaat untuk tubuh dan rohani manusia khususnya Psikologi mereka (Kurniati, 2015). Menurut beberapa sumber penelitian menyebutkan bahwa olahraga dapat membantu seseorang untuk mengelola stress yang dialaminya (Aqobah et al., 2023)

Namun fakta kesehatan jasmani dan rohani diatas berbanding terbaik dengan permasalahan yang dihadapi oleh *Gen-Z* di masa-masa sekarang ini. Saat ini *Gen-Z* sedang gencar-gencarnya dengan istilah-istilah baru terkait permasalahan psikologi yang mereka hadapi (Savira, 2021). Beberapa istilah baru seperti *Quarter-life crisis*, *Social media fatigue*, *Overthinking syndrome*, *Doomscrolling stress*, dan *FOMO (Fear of Missing Out)*. Permasalahan diatas sering dijumpai dari kasus-kasus permasalahan psikologi *Gen-Z* dan hal tersebut berdampak buruk terhadap kualitas psikologi manusia itu sendiri (Abdul Malik Ridwan, 2024). Aspek-aspek penting dalam psikologi mencakup persepsi, emosi, ingatan, pemikiran, dan keputusan sering kali dikaitkan dengan permasalahan tekanan hidup modern, ekspektasi sosial, dan tantangan ekonomi yang dihadapi *Gen-Z*.

Perlunya upaya seseorang untuk terus menjaga kesehatan psikologi diri sendiri agar terhindar dari bergagai fenomena-fenomena permasalahan psikologi (Mandolesi et al., 2018). Salah satu cara untuk tetap menjaga dan meningkatkan keseharan psikologi seseorang adalah dengan melakukan aktivitas olahraga (Singh et al., 2023). Maka dari itu penelitian kali ini bertujuan untuk mencari seberapa berpengaruh olahraga khususnya olahraga Lari Santai (*Jogging*) terhadap psikologi *Gen-Z* yaitu mahasiswa-mahasiswi UNNES.

METODE

Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan menggunakan metode pendekatan *narrative inquiry* yang berfokus pada cerita atau narasi responden (Sakila Indah Mawarni, 2020). Penelitian ini menggunakan teknik random sampling dalam menentukan sampel yang akan diteliti dari orang-orang yang melakukan aktivitas berlari santai pada Lapangan Atletik Prof Dirham FIK UNNES sejumlah 76 orang. Penelitian ini diambil dengan menggunakan waktu penelitian 1 minggu (20 November 2024 – 1 Desember 2024) sebagai waktu pengumpulan data. Target partisipan adalah mahasiswa-mahasiswi UNNES sebagai bentuk sampel dari *Gen-Z* yang menjadi fokus penelitian untuk menganalisis olahraga lari santai terhadap psikologi *Gen-Z*.

Untuk teknik pengumpulan data yang digunakan penulis adalah metode wawancara, angket, dan dokumentasi. Jenis wawancara yang digunakan yaitu wawancara

semi terstruktur dengan mengikuti seluruh rangkaian urutan pertanyaan yang telah dipersiapkan sebelumnya. Lalu untuk menganalisis hasil data tadi digunakan teknik analisis tematik untuk membangun teori baru dari hasil data wawancara tadi.

HASIL

Hasil data penelitian yang dilakukan peneliti untuk mendapatkan data terkait pengaruh olahraga lari santai terhadap psikologi seseorang dibagi kedalam 3 topik pembahasan yaitu motivasi untuk berlari, perasaan sebelum dan sesudah, dan dampak terhadap psikologi jangka panjang. Hasil data yang telah dikumpulkan dapat disajikan ke dalam tabel berikut ini:

Tabel 1. Hasil yang diperoleh

Tema	Pengalaman Responden	Kutipan Kunci
Motivasi untuk berlari	Hal yang memotivasi responden untuk berlari ialah selain ingin menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, responden ingin menghilangkan perasaan stres dan menaikkan mood dikala jenuh	“Hanya lari untuk kebugaran. Sensasi yang tercipta setelah lari membuat badan terasa lebih fresh. hal itu cukup menghilangkan stress dan menaikkan mood” (Responden ke-61)
Perasaan sebelum dan sesudah lari santai	Banyak responden merasakan perasaan kesal, jenuh, dan banyak beban permasalahan sebelum lari santai. Namun setelah melakukan aktivitas lari santai, responden merasakan lebih bahagia, tenang, dan tidak lelah secara mental.	“sebelum berlari santai saya merasa sedikit kesal dan merasa banyak beban. Namun setelah berlari saya merasa lebih bahagia, tenang, dan tidak lelah secara mental” (Responden ke-60)
Dampak psikologi jangka panjang	Beberapa responden merasakan dampak jangka panjang terhadap psikologi responden tersebut terkait stres yang sudah berkurang bahkan hilang dan merasakan kepuasan batin dalam dirinya itu sendiri.	“Betul. Saya merasakan perubahan-perubahan itu. Stres saya berkurang dan bahkan hilang. Saya juga menjadi tidur lebih cepat sehingga istirahat saya akan cukup. Saya pun mendapatkan kepuasan untuk diri saya sendiri” (Responden ke-5)

Dari data yang telah disajikan diatas merupakan perwakilan dari 76 responden lainnya terkait pengaruh olahraga lari santai terhadap psikologi mereka. Maka dari itu olahraga lari dapat berdampak terhadap psikologi dengan membantu menurunkan stress dan

kecemasan, meningkatkan mood dan mencegah depresi, meningkatkan kualitas istirahat, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

PEMBAHASAN

Olahraga lari santai atau yang sering kita kenal dengan *jogging* pada akhir-akhir ini menjadi naik daun dan sedang tren dikalangan anak-anak muda. Bahkan ada juga yang sampai menjadi “penjoki” aplikasi *tracking* lari bagi beberapa orang yang ingin terlihat keren di media sosial, namun menggunakan cara mudah tanpa harus bersusah payah berlari. Hal ini merupakan salah satu permasalahan psikologi yang sering dikenal dengan FOMO (*Fear of Missing Out*) atau perasaan cemas takut kehilangan suatu pengalaman yang sedang dialami orang lain (Milyavskaya et al., 2018). Dari salah satu contoh tadi membuktikan bahwa pada zaman sekarang ini psikologi manusia sangatlah penting untuk terus diajaga agar tidak terpengaruh fenomena-fenomena permasalahan psikologi lainnya. Ditambah dengan kemajuan zaman yang semakin maju ini menciptakan pola hidup dan gaya hidup yang modern, namun memiliki dampak langsung terhadap psikologi seseorang. Faktor penyebab yang sering kita temukan adalah manusia sering dilanda stress akibat dari kesibukan dan aktivitas manusia zaman sekarang yang semakin sibuk.

Salah satu aktivitas fisik yang cocok digunakan untuk membantu menghilangkan stress adalah olahraga (Siswanto et al., 2020). Hal inilah yang menjadikan tujuan penelitian ini disusun untuk mengetahui seberapa jauh olahraga dapat membantu menghilangkan permasalahan-permasalahan psikologi seseorang khususnya Gen-Z. Olahraga juga dapat dijadikan sebagai pelampiasan disaat manusia sedang mengalami stress dan tidak tau akan diluapkan kemana (Poluakan et al., 2020) Ditambah lagi dengan olahraga lari santai yang merupakan salah satu aktivitas olahraga murah dan mudah dilakukan menjadikan olahraga ini cocok untuk dilakukan oleh seluruh kalangan masyarakat dan kapanpun akan melakukannya (Pfeiffer et al., 2002)

Data yang didapatkan menunjukkan bahwa sampel yang terdiri dari umur 17-24 tahun dengan jumlah 76 sampel yang memiliki informasi dasar seperti yang pertama yaitu intensitas lari santai sampel dalam seminggu mulai dari 1-4 kali perminggu dan beberapa orang yang melakukan aktivitas lari santai 6 kali dalam seminggu. Dari data awal yang didapatkan bahwa ada beberapa sampel yang tergabung dalam komunitas lari seperti contohnya: Unnes Runners, Semarang Runners, Garuda Runner, ISSUDA Runner dan beberapa sampel sering mengikuti *event “Fun Run”*. Selain itu juga banyak sampel dari kalangan masyarakat biasa yang hanya ingin mencari keringat dan berolahraga tanpa mengikuti komunitas atau *event-event* lari/*fun run*. Sehingga sampel yang didapatkan merupakan sampel yang mewakili 2 jenis masyarakat yaitu masyarakat biasa dan masyarakat yang aktif dalam berolahraga untuk didapatkan data mengenai pengaruh olahraga lari santai terhadap psikologi Gen-Z yaitu mahasiswa-mahasiswi UNNES.

Dari instrumen pengumpulan data akan dihasilkan beberapa tema pembahasan untuk penelitian ini dengan menggunakan teknik pengumpulan data wawancara kepada 76 responden. Berikut beberapa pembahasan yang didapatkan dalam proses pengumpulan data:

1) Motivasi untuk Berlari Santai

Motivasi merupakan proses internal atau eksternal untuk mencapai suatu tujuan tertentu yang ingin dicapai oleh seorang manusia (Gerasimuk et al., 2021). Seperti yang akan dilakukan dalam penelitian ini yaitu ingin menggali lebih dalam terkait alasan atau factor apa yang membantu memotivasi sampel yang diteliti dalam melakukan aktivitas lari santai. Dalam melakukan suatu kegiatan pasti kita memiliki motivasi untuk apa kita akan melakukan hal tersebut(Pereira et al., 2021a)

Seperti hasil data yang didapatkan dalam penelitian kali ini yaitu dari 76 sampel yang telah dilakukan penelitian dari setiap sampel pasti memiliki beberapa motivasi yang membawa mereka untuk melakukan kegiatan lari santai. Dari data yang didapatkan banyak sampel yang memiliki motivasi untuk hidup sehat dan bugar, menjaga berat badan, dan menghilangkan stress. Dalam topik penelitian kali ini kita akan membahas terkait dampak lari terhadap psikologi yang dimana lari dapat membantu mengurangi rasa stres yang dihadapi seseorang dan hal ini dibuktikan oleh 5 contoh respon tanggapan sampel dari banyaknya tanggapan dan disajikan sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil data Topik Pembahasan Motivasi untuk Berlari Santai

No	Responden	Pernyataan Kunci
1.	Responden ke-9	“Saya termotivasi untuk berlari karena saya ingin menjaga kebugaran dan menghilangkan stres”
2.	Responden ke-23	“Menurutu saya berlari santai dapat menghilangkan stres yang kadang saya hadapi”
3.	Responden ke-30	“Menjaga tubuh agar tetap bugar dan menghindari stress berlebih”
4.	Responden ke-32	“Selain menghilangkan stres, untuk menjaga kesehatan”
5.	Responden ke-60	“Agar berat badan tidak berlebih dan memiliki umur yang panjang. juga dengan berlari bisa menurunkan stres dan membuat diri jadi lebih bahagia”

Maka dari beberapa hasil yang telah ditampilkan menunjukkan bahwa motivasi untuk melakukan olahraga lari santai selain ingin menjaga Kesehatan tubuh juga untuk menjaga Kesehatan rohani dengan menghilangkan stres pada diri sendiri.

2) Perasaan Sebelum dan Sesudah Lari Santai

Setelah mengetahui beberapa alasan atau motivasi sampel dalam melakukan olahraga lari santai tadi, dalam topik pembahasan kali ini akan membahas perasaan sebelum dan sesudah sampel dalam melakukan lari santai. Namun dalam pembahasan ini dampak dari lari terhadap psikologis tidak hanya dirasakan oleh seseorang pada setelah melakukan aktivitas lari. Beberapa sumber dari penelitian menemukan fakta bahwa kondisi psikologis sebelum berlari, seperti stres dan kecemasan bisa mempengaruhi dari pengalaman lari orang tersebut . Berbanding terbalik bahwa perasaan bahagia, lega, dan relaksasi sering dirasakan oleh orang tersebut pada selesai berlari. Hal ini menunjukkan bahwa lari memiliki dampak terhadap perubahan psikologis manusia setelahnya bahkan jangka Panjang setelah melakukan aktivitas berlari santai (Burgum & Smith, 2021; Oswald et al., 2020).

Maka pada pembahasan kali ini akan mengupas hasil tanggapan dari responden terkait perasaan sebelum, perasaan sesudah, dan apakah olahraga lari dapat membantu mengurangi stres atau tekanan mental. Berikut tabel pembahasan hasil data yang telah dikumpulkan.

Tabel 2. Hasil data Topik Pembahasan Perasaan Sebelum dan Sesudah Lari Santai

No	Responden	Perasaan Sebelum	Perasaan Sesudah	Membantu Mengurangi Stres/tekanan mental (ya/tidak)
1.	Responden ke-8	“Sebelum lari saya kadang merasakan cemas dan gelisah namun entah apa penyebabnya”	“Setelah berlari saya merasakan badan lebih rileks dan merasa Bahagia”	“Ya, karena dapat menghirup udara di sekitar,serta setelah merasakan berkeringat tubuh menjadi lebih ringan”
2.	Responden ke-19	“Badan terasa berat dan pegal”	“Setelah itu sangat happy dan badan terasa ringan”	“ya, hal tersebut meringankan beban pikiran saya, karna dialihkan menjadi suatu kegiatan yang positif, sehingga hal hal negatif pun berkurang”
3.	Responden ke-29	“Badan tidak bersemangat, lemas, merasa Lelah”	“Badan menjadi terasa bugar dan bersemangat”	“Ya, karena efek dari berlari dapat memunculkan hormon endorfin yang mampu berfungsi sebagai pereda nyeri maupun menimbulkan perasaan yang senang”
4.	Responden ke-46	“Saya kadang tidak terlalu merasakan apa-apa dan lebih bersifat netral”	“Namun setelah berlari saya sedikit merasakan lebih rileks”	“Ya, karena lari membantu sedikit mengalihkan fokus kita dari hiruk pikuk pertugasan.”

5.	Responden ke-55	“Lelah, badan kek berat bngt rasanya”	“rileks, bahagia, lebih bersemangat menjalani hidup soalnya badan kerasa kek enteng bgt”	“yups betul, lari memang nanti capek pas udah selesai, tp itu plg cuman 5 menit doang capeknya, ntar selebihnya bakalan lebih fresh, plong, enteng jiwa & raga, pikiran ² buruk perlahan menghilang, buktiin sendiri deh coba haha”
----	-----------------	---------------------------------------	--	--

Dari ke-5 hasil data yang telah ditampilkan diatas merupakan sedikit dari banyaknya tanggapan bahwa olahraga lari santai dapat membantu seseorang untuk menghilangkan stres, membantu menimbulkan perasaan senang, dan membantu mengalihkan kepenatan pikiran dari sibuknya perkuliahan.

3) Dampak terhadap Psikologi Jangka Panjang

Salah satu bentuk olahraga yang sedang populer dan mudah diakses oleh seluruh lapisan masyarakat pada zaman sekarang yaitu lari. Lari memiliki manfaat meningkatkan kapasitas kardiovaskular dan kekuatan otot seseorang (Pereira et al., 2021b). Selain itu lari juga memiliki dampak baik terhadap aspek psikologis. Studi telah menunjukkan bahwa olahraga berlari santai dapat membantu merangsang hormon endorphin dan serotonin yang memiliki peran dalam mengurangi rasa stres dan meningkatkan suasana hati (Krokosz et al., 2020).

Pengaruh jangka Panjang lari santai terhadap psikologi sering dikaitkan dengan adanya perubahan fisiologis dan psikologis yang terjadi secara bertahap pada manusia. Lari memiliki dampak dalam meningkatkan fungsi otak manusia melalui mekanisme neuroplastisitas dan juga memproduksi faktor neurotopik seperti *brain-derived neurotrophic factor* (BDNF), yang dimana dapat mendukung pertumbuhan dan perbaikan sel saraf manusia (Oswald et al., 2020). Dari pernyataan tadi dapat dibuktikan melalui hasil data responden dalam penelitian ini bahwa olahraga lari santai mempengaruhi psikologi manusia jangka Panjang. Hasil dari perwakilan data penelitian akan ditampilkan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Data Topik Pembahasan Dampak Terhadap Psikologi Jangka Panjang

No	Responden	Perubahan Dalam Diri (Tingkat stres, Kualitas tidur, Rasa percaya diri, Konsentrasi atau fokus, Kebahagiaan secara umum)
----	-----------	---

1. Responden ke-35 “Saya merasa kualitas tidur lebih baik, rasa percaya diri meningkat, dan ada kebahagiaan tersendiri”
 2. Responden ke-38 “Stres berkurang, tidur lebih nyenyak, percaya diri akan badan yang lebih sehat, lebih fokus, Bahagia”
 3. Responden ke-55 1. “Tingkat stresku berkurang, karena aku menganggap lari atau jogging itu sbg healing dari stres.”
2. “Rasa percaya diri & bahagia, sering berlari dan olahraga ngebuat kita lebih pd dalam hal apapun dan bebas mengekspresikan diri serta menyebarkan energi positif bagi orang sekitar.”
 4. Responden ke-63 “Terkadang tingkat stres saya menurun dan kualitas tidur saya menjadi baik yg membuat saya bisa konsentrasi kembali dengan tugas atau kehidupan yg lebih baik”
 5. Responden ke-70 “Semua faktor yang disebutkan diatas sangat saya rasakan sesudah saya berolahraga, salah satunya berlari. Mungkin karena dorongan testosteron yang membuat saya lebih PD, Fokus, dan Kualitas tidur menjadi lebih terasa.”
-

Maka dari seluruh hasil yang didapatkan bisa disimpulkan bahwa olahraga lari santai memiliki pengaruh terhadap psikologi mahasiswa-mahasiswi UNNES mulai dari motivasi untuk berlari santai, perasaan sebelum lari, perasaan sesudah lari, membantu dalam mengurangi rasa stres, dan yang terakhir yaitu dampak jangka panjang olahraga lari santai terhadap psikologi yang telah dirasakan oleh mahasiswa-mahasiswi UNNES.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa olahraga lari santai memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap kesehatan psikologi mahasiswa UNNES, khususnya generasi Z. Aktivitas ini tidak hanya membantu mengurangi stres dan kecemasan, tetapi juga meningkatkan suasana hati, kualitas tidur, serta konsentrasi. Motivasi utama responden untuk berlari adalah menjaga kesehatan fisik dan mental, menghilangkan kejenuhan, dan memperbaiki suasana hati. Selain itu, manfaat jangka panjang dari lari santai meliputi penurunan tingkat stres, peningkatan rasa percaya diri, dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Oleh karena itu, lari santai dapat menjadi salah satu bentuk intervensi yang murah dan mudah diakses untuk mendukung kesehatan mental generasi muda di tengah tantangan kehidupan modern.

DAFTAR PUSTAKA

Abdul Malik Ridwan. (2024). *DAMPAK SLEEP CALL SEBAGAI FENOMENA TERBARU DALAM GENERASI MILLENNIAL MAUPUN GEN-Z YANG BERDAMPAK BURUK PADA KESEHATAN : SEBUAH TINJAUAN PSIKOLOGIS.*

- Aqobah, Q. J., Rahmawati, D., Youdistira, F., & Kurnia, A. R. (2023). ANALISIS PENGARUH OLAHRAGA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES ANALYSIS OF THE INFLUENCE OF EXERCISE ON REDUCING STRESS LEVELS. In *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)* (Vol. 2, Issue 1). <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JOSITA>
- Burgum, P., & Smith, D. T. (2021). Reduced mood variability is associated with enhanced performance during ultrarunning. *PLoS ONE*, 16(9 September). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256888>
- Devi, N. C., & Indardi, N. (2023). Pengaruh Psikologi Latihan Terhadap Pembinaan Olahraga dan Sport Personology Atlet Club Bolavoli TWOSRA. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 7(2), 92–97. <https://doi.org/10.26740/jossae.v7n2.p92-97>
- Gerasimuk, D., Malchrowicz-Moško, E., Stanula, A., Bezuglov, E., Achkasov, E., Swinarew, A., & Waśkiewicz, Z. (2021). Age-Related Differences in Motivation of Recreational Runners, Marathoners, and Ultra-Marathoners. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.738807>
- Ichsanudin, A. M. P., Hamdani, M. F. H., Prakoso, M. L. T., Nugraha, S. S., & Fu'adin, A. (2024). Pandangan Mahasiswa Terkait Pentingnya Olahraga Bagi Kesehatan. *Pubmedia Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(2), 10. <https://doi.org/10.47134/jpo.v1i2.283>
- Krokosz, D., Bidzan-Bluma, I., Ratkowski, W., Li, K., & Lipowski, M. (2020). Changes of mood and cognitive performance before and after a 100 km nighttime ultramarathon run. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 1–10. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228400>
- Kurniati, R. (2015). *PENGARUH OLAHRAGA AEROBIK TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA PUTRI*. www.konidki.or.id
- Mandolesi, L., Polverino, A., Montuori, S., Foti, F., Ferraioli, G., Sorrentino, P., & Sorrentino, G. (2018). Effects of physical exercise on cognitive functioning and wellbeing: Biological and psychological benefits. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 9, Issue APR). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00509>

- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, R. (2018). Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and Emotion*, 42(5), 725–737. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9683-5>
- Oswald, F., Campbell, J., Williamson, C., Richards, J., & Kelly, P. (2020). A scoping review of the relationship between running and mental health. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 17, Issue 21, pp. 1–39). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI). <https://doi.org/10.3390/ijerph17218059>
- Pereira, H. V., Palmeira, A. L., Encantado, J., Marques, M. M., Santos, I., Carraça, E. V., & Teixeira, P. J. (2021a). Systematic Review of Psychological and Behavioral Correlates of Recreational Running. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 12). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.624783>
- Pereira, H. V., Palmeira, A. L., Encantado, J., Marques, M. M., Santos, I., Carraça, E. V., & Teixeira, P. J. (2021b). Systematic Review of Psychological and Behavioral Correlates of Recreational Running. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 12). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.624783>
- Pfeiffer, F., Loffler, K., & Gienger, M. (2002). *The Concept of Jogging JOHNNIE*.
- Poluakan, R. J., Manampiring, A. E., & Fatimawali, . (2020). Hubungan antara aktivitas olahraga dengan ritme sirkadian dan stres. *Jurnal Biomedik:JBM*, 12(2), 102. <https://doi.org/10.35790/jbm.12.2.2020.29441>
- Sakila Indah Mawarni. (2020). *STUDI NARRATIF INQUIRY: TENTANG POLA ASUH ORANGTUA PADA ANAK RETARDASI MENTAL Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I pada Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan*.
- Savira, R. (2021). *A SURVEY ON PROBLEMS CAUSED BY PSYCHOLOGICAL FACTORS AMONG GEN Z*. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/alhikmah>
- Singh, B., Olds, T., Curtis, R., Dumuid, D., Virgara, R., Watson, A., Szeto, K., O'Connor, E., Ferguson, T., Eglitis, E., Miatke, A., Simpson, C. E. M., & Maher, C. (2023). Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: An overview of systematic reviews. In *British Journal of Sports Medicine*. BMJ Publishing Group. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106195>

Siswanto, Y., Ambar Widyawati, S., Asyura Wijaya, A., Dewi Salfana, B., Studi Kesehatan Masyarakat, P., Ilmu Kesehatan, F., & Ngudi Waluyo, U. (2020). Hipertensi pada Remaja di Kabupaten Semarang. In *JPPKMI* (Vol. 1, Issue 1). <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jppkmi>