

Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kesehatan Psikologis Peserta Didik Jenjang SMA : Systematic Literature Review

Ahmad Lukman Mufid¹, Danik Ulinnuha²

¹ Universitas Negeri Semarang

² Universitas Negeri Semarang

lukman034@students.unnes.ac.id

Abstract

This study was conducted to determine the impact of physical activity on high school students. The method used was a qualitative descriptive approach with a systematic literature review model. The sources were obtained from Google Scholar, ResearchGate, and relevant journals or articles related to the research title, spanning the years 2021 to 2024. The keywords used in sourcing were physical activity, psychological health, psychological conditions of high school students, and high school students. The psychological health of high school students is a crucial factor influencing their emotional, social, and academic development. This study aims to analyze the impact of physical activity on the psychological health of high school students using a systematic literature review (SLR) approach. The findings indicate that physical activity, whether in the form of organized sports or informal activities, contributes to improved psychological health, such as reducing stress, anxiety, and depression levels, as well as enhancing self-confidence and social skills among students. It is hoped that this research can serve as a reference for educational policymakers in Indonesia to increase physical activity in schools, not only through physical education, sports, and health classes but also by encouraging educators to engage students in outdoor learning and nature-related physical activities.

Abstrak

Penelitian ini dilakukan guna mengetahui pengaruh aktivitas fisik bagi peserta didik di jenjang SMA sederajat. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan model *systematic literature review*. Sumber yang digunakan berasal dari Google Scholar, Research Gate dan jurnal atau artikel yang relevan dengan judul penelitian mulai dari tahun 2021 hingga 2024. Kata kunci yang digunakan dalam mencari sumber adalah aktivitas fisik, kesehatan psikologis, kondisi psikologi peserta didik di jenjang SMA sederajat dan peserta didik SMA. Kesehatan psikologis peserta didik pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan faktor penting yang memengaruhi perkembangan emosional, sosial, dan akademik mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan psikologis peserta didik SMA menggunakan pendekatan *systematic literature review* (SLR). Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik, baik dalam bentuk olahraga terorganisasi maupun aktivitas informal, berkontribusi pada peningkatan kesehatan psikologis, seperti mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan sosial peserta

didik. Diharapkan penelitian ini bisa di gunakan sebagai referensi kebijakan tenaga pendidik di Indonesia agar menambah aktivitas fisik di sekolah bukan hanya melalui pembelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan saja. Tenaga pendidik dapat mengajak peserta didik untuk belajar di luar ruangan dan lebih dekat dengan alam melalui aktivitas fisik yang menarik.

© 2024 Universitas Negeri Semarang

PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas atau latihan fisik yang luar biasa, berbasis aturan, kompetitif, dan berbasis keterampilan di mana ada kerja sama untuk memenuhi tujuan awal dari sebuah kompetisi (Borge, 2021). Olahraga merupakan hal yang sangat penting untuk dilakukan oleh semua orang. Karena dengan berolahraga kita bukan hanya sehat jasmani dan rohani, tetapi juga dapat meningkatkan taraf hidup sehat yang lebih baik lagi. Olahraga di luar ruangan memiliki dampak sosial seperti kesehatan fisik, kesehatan mental, pendidikan, kewarganegaraan yang aktif, pengurangan kriminalitas, dan perilaku anti social (Eigenschenk et al., 2019). Olahraga meliputi berbagai kegiatan aktivitas fisik yang sering seseorang lakukan setiap hari seperti berjalan, berkebun, atau membersihkan rumah, hingga aktivitas yang lebih terstruktur seperti olahraga dan latihan fisik (Syahda et al., 2016). Aktivitas fisik mencakup semua jenis gerakan tubuh yang dilakukan oleh otot rangka dan membutuhkan penggunaan energi. Aktivitas ini merupakan komponen penting dalam menjalani gaya hidup sehat yang mendukung kesehatan fisik dan mental. Selain itu, olahraga tidak hanya bermanfaat bagi kondisi fisik, tetapi juga memberikan pengaruh besar pada kesehatan psikologis seseorang.

Psikologi merupakan cabang ilmu yang berkaitan dengan fisiologi serta mekanisme tubuh yang berperan dalam proses adaptasi terhadap lingkungan, dengan fokus pada aspek fungsional dari proses tersebut. Psikologi juga dapat didefinisikan sebagai ilmu yang mempelajari kehidupan mental serta menjelaskan perilaku individu dalam hubungannya dengan kondisi mental (John F. Kihlstrom, 2004).

Dalam konteks kesehatan psikologis, olahraga berperan sebagai salah satu cara untuk mengurangi stres dan kecemasan. Saat kita berolahraga, tubuh melepaskan endorfin, yaitu hormon yang dapat meningkatkan mood dan memberikan perasaan bahagia. Selain itu, olahraga membantu mengurangi gejala depresi ringan hingga sedang dengan cara meningkatkan energi, mengalihkan pikiran dari hal-hal negatif, dan menciptakan rutinitas yang sehat. Penekanan pada kesehatan mental dan fisik menjadi landasan utama dalam berbagai praktik psikologi kesehatan. Pentingnya pengelolaan stres, salah satu aspek utama dalam psikologi kesehatan, tidak dapat diremehkan (Kaban, 2024).

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. Sebuah studi sistematis oleh Pascoe dkk, pada tahun 2020 menemukan bahwa kurangnya aktivitas fisik berkontribusi pada risiko gangguan psikologis seperti depresi dan gangguan kecemasan. Sebaliknya, olahraga teratur membantu menjaga keseimbangan emosi dan mencegah burnout di kalangan siswa. Selain menjaga keseimbangan emosi, olahraga teratur juga terbukti meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan pengendalian diri siswa, yang penting dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat merangsang produksi neurotransmitter seperti serotonin dan dopamin, yang berperan dalam mengatur suasana hati dan mencegah timbulnya gangguan psikologis seperti depresi (Saufi et al., 2024).

Di masa sekarang, kondisi psikologi anak SMA sederajat memiliki kondisi yang variatif. Pada salah satu penelitian memiliki hasil yang lumayan mengejutkan. Paparan kumulatif terhadap pengalaman masa kecil yang merugikan (*adverse childhood experiences*) meningkatkan kemungkinan gejala depresi, niat bunuh diri, dan rencana bunuh diri di kalangan siswa sekolah menengah atas (Jia et al., 2020). Polanya pengasuhan orang tua yang tidak diinginkan berhubungan positif dengan masalah psikologis pada siswa SMA, sedangkan pola pengasuhan yang baik cenderung berhubungan negatif dengan masalah tersebut. Siswa sekolah menengah atas memiliki sedikit kecenderungan dan sikap positif untuk mencari bantuan profesional dan psikologis ketika menghadapi masalah, dengan respons penanganan yang bervariasi berdasarkan kelas (Musni, 2021).

Kesehatan psikologis merupakan aspek penting dalam perkembangan peserta didik, terutama pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA). Pada tahap ini, peserta didik menghadapi berbagai tantangan, seperti tuntutan akademik, dinamika hubungan sosial, serta tekanan untuk merencanakan masa depan. Faktor-faktor tersebut seringkali menimbulkan stres, kecemasan, atau bahkan gangguan psikologis yang dapat menghambat perkembangan emosional, sosial, dan akademik mereka. Dengan demikian, upaya untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan psikologis peserta didik menjadi perhatian utama dalam dunia pendidikan. Oleh karena itu, penting untuk melakukan analisis terhadap pengaruh aktivitas fisik terhadap peserta didik jenjang SMA.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan *systematic literature review* guna memberikan gambaran terkait berbagai penelitian terdahulu mengenai pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan psikologis peserta didik jenjang SMA sederajat. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan pada *literature review* yaitu dengan cara memilih referensi artikel jurnal yang sesuai dengan topik penelitian

menggunakan database Google Scholar Research Gate dan jurnal atau artikel dengan memasukkan kata kunci “Aktivitas fisik, Kesehatan Psikologi, Siswa Menengah Atas”. Kumpulan jurnal dan artikel tersebut dikategorikan berdasarkan prasyarat, seperti jurnal yang terkait dengan nama topik penelitian, variabel yang terkait dengan topik, dan makalah yang diperoleh dalam rentang waktu 2021-2024. Terdapat delapan referensi yang dijadikan acuan data primer dalam penyusunan penelitian ini.

HASIL

Berdasarkan analisis dari delapan studi sebelumnya yang digunakan sebagai referensi utama, diperoleh gambaran menyeluruh mengenai pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan psikologi peserta didik. Hasil dari penelitian-penelitian tersebut disajikan secara terperinci dalam bentuk tabel berikut.

No	Judul	Penulis	Tujuan	Metode	Sampel/ Populasi	Kesimpulan
1	Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kesehatan Mental pada Masa Pandemi Covid-19	Tidak disebut kan Tahun : 2021	Mengevaluasi dampak pembatasan fisik selama pandemi terhadap kesehatan mental siswa melalui aktivitas fisik.	Studi literatur.	Remaja sekolah, termasuk siswa SMA.	Aktivitas fisik teratur selama pandemi membantu menurunkan depresi dan meningkatkan kualitas kesehatan mental
2	Aktivitas Fisik dan Kesehatan Mental Siswa SMA Negeri 1 Karas Magetan pada Masa Adaptasi Kehidupan Baru	Tidak disebut kan (Jurnal Sporta Saintika) Tahun : 2021	Menganalisis dampak pembelajaran daring dan rendahnya aktivitas fisik terhadap kesehatan mental siswa.	Studi deskriptif kuantitatif menggunakan survei.	Siswa SMA Negeri 1 Karas.	Aktivitas fisik rutin membantu siswa mengatasi stres akibat pembelajaran daring dan meningkatkan kesehatan mental
3	Pengaruh Aktivitas Fisik	Zaynullah Muha	Menilai hubungan antara	Penelitian kuantitatif	Siswa SMA di	Aktivitas fisik teratur dapat

	terhadap Subjective Well-Being pada Siswa SLTA di Bandung Raya	mmad Aydi Tahun : 2021	aktivitas fisik dan kesejahteraan subjektif siswa SMA.	berbasis survei.	Bandung Raya.	meningkatkan kebahagiaan, kesejahteraan psikologis, dan kualitas hidup siswa
4	Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Mental Health Siswa SLTA melalui Latihan Aerobik	Tidak disebutkan Tahun : 2022	Menganalisis manfaat latihan aerobik untuk kesehatan psikologi siswa SMA.	Studi eksperimen dengan pengamatan langsung.	Siswa SMA dengan kelompok intervensi dan kontrol.	Latihan aerobik secara signifikan mengurangi kecemasan dan meningkatkan mood siswa
5	Pengaruh Physical Activity terhadap Mental Health pada Anak dan Remaja: Suatu Tinjauan Sistematis	Danta Marnin got Sibarani Tahun : 2022	Menganalisis pengaruh jenis dan intensitas aktivitas fisik terhadap kesehatan mental remaja.	Systematic Literature Review dengan analisis 20 studi	Remaja, termasuk siswa SMA, dengan aktivitas fisik ringan hingga intensitas tinggi.	Remaja, termasuk siswa SMA, dengan aktivitas fisik ringan hingga intensitas tinggi. Kesimpulan: Aktivitas fisik intensitas sedang hingga kuat (30 menit, 3-5 kali seminggu) dapat mengurangi stres, kecemasan, dan meningkatkan

						kesehatan mental
6	Manfaat Aktivitas Fisik terhadap Kesehatan Mental Berbasis Narrative Literature Review	Febry Istyanto dan Safirina Aulia Rahmi 2023	Menyusun ringkasan berbasis literatur tentang manfaat aktivitas fisik terhadap kesehatan mental	Non-Systematic Literature Review (NLR)	Tidak menggunakan sampel spesifik karena merupakan kajian literatur, tetapi berfokus pada hasil penelitian dari berbagai kelompok usia yang mengalami manfaat dari aktivitas fisik.	Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur memiliki manfaat positif pada kesehatan mental.
7	Olahraga bagi Kesehatan Mental Siswa SMK Muhammadiyah Ponjong Sambil Aktivitas Fisik di Luar Ruangan	Fajar Erfian dan Mahbul Wathon i Tahun: 2024	Untuk mengetahui pengaruh olahraga terhadap kesehatan mental siswa di SMK Muhammadiyah Ponjong dengan melibatkan aktivitas fisik di luar ruangan.	Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan desain studi kasus.	Siswa SMK Muhammadiyah Ponjong, terutama yang terlibat dalam program olahraga seperti senam pagi dan aktivitas fisik di luar ruangan.	Olahraga memberikan banyak manfaat bagi kesehatan mental siswa. Efektivitas olahraga dipengaruhi oleh jenis, intensitas, durasi, lingkungan, serta tingkat kesadaran diri siswa.
8	Olahraga bagi Kesehatan	Fajar Erfian dan	Mengeksplorasi manfaat olahraga luar	Studi kualitatif dengan	Siswa SMK Muham	Olahraga meningkatkan mood,

	Mental Siswa SMK Muhammadiyah Ponjong Sambil Aktivitas Fisik di Luar Ruang	Mahbul Wathon i Tahun: 2024	ruangan terhadap kesehatan mental siswa.	desain studi kasus.	madiyah Ponjong.	rasa percaya diri, mengurangi stres, dan memperkuat rasa kebersamaan siswa
--	--	---------------------------------------	--	---------------------	------------------	--

PEMBAHASAN

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang menghasilkan pengeluaran energi, termasuk aktivitas yang berhubungan dengan pekerjaan, rekreasi, dan waktu luang(Westerterp, 2013). Ada beberapa kalangan yang kurang tepat dalam memahami definisi dari aktifitas fisik. Oleh wanita Afrika-Amerika dan Indian Amerika yang berusia di atas 40 tahun kativitas fisik biasanya dianggap sebagai “olahraga” terstruktur, dan mereka kesulitan untuk memahami arti “intensitas”(Tudor-Locke et al., 2003). Selain itu bagi orang awam yang berada di Indonesia juga menganggap hal yang sama.

Aktivitas fisik memiliki bberapa jenis atau juga bisa diklasifikasikan ke dalam dua kategori: pekerjaan (occupational) dan waktu senggang (leisure-time), dengan aktivitas waktu senggang termasuk aktivitas aerobik, program latihan daya tahan, program latihan ketahanan, dan olahraga(HOWLEY, 2001). Jadi dapat disimpulkan, bahwa olahraga merupakan bagian dari aktivitas fisik. Namun ada bebrapa hal yang membedakan olahraga dan aktifitas fisik yang lain. Mulai dari cara melakukan, tujuan, paying pemerintahan atau organisasi induk dan sistem.

Aktivitas fisik memiliki segudang manfaat, salah satunya pada anak usia sekolah dan remaja dikaitkan dengan berbagai manfaat kesehatan, dan aktivitas berbasis aerobik memiliki manfaat kesehatan terbesar, kecuali untuk kesehatan tulang, yang membutuhkan aktivitas angkat beban berdampak tinggi(Janssen & LeBlanc, 2010). Di sisi lain aktivitas fisik dapat mengurangi gejala depresi dan memperbaiki gejala kecemasan serta gangguan panik, tetapi belum terbukti dapat mencegah timbulnya depresi(Paluska & Schwenk, 2000). Aktivitas fisik juga dikaitkan dengan kualitas hidup dan hasil kesehatan yang lebih baik, termasuk kualitas hidup yang lebih baik secara umum dan yang berhubungan dengan kesehatan, kapasitas fungsional, dan kondisi suasana hati(Penedo & Dahn, 2005). Dan juga memiliki efek positif yang signifikan dalam mencegah atau meringankan penyakit mental, termasuk gejala depresi dan penyakit yang berhubungan dengan kecemasan atau stres(Malm et al., 2019).

Aktivitas fisik telah terbukti memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental remaja, termasuk siswa SMA. Penelitian oleh Danta Marningot Sibarani (2022)(Sibarani, n.d.) menunjukkan bahwa aktivitas fisik intensitas sedang hingga tinggi yang dilakukan selama 30 menit, 3-5 kali seminggu, mampu mengurangi stres, kecemasan, dan meningkatkan kesehatan mental. Kajian ini berdasarkan 20 studi yang menganalisis berbagai jenis dan intensitas aktivitas fisik pada anak dan remaja. Studi lain oleh Zaynullah Muhammad Aydi (Aydi, 2021) menemukan bahwa aktivitas fisik secara teratur meningkatkan kebahagiaan dan kesejahteraan subjektif siswa SMA di Bandung Raya. Dengan metode survei kuantitatif, penelitian ini menyoroti pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kualitas hidup siswa.

Selama masa adaptasi pembelajaran daring, penelitian yang dipublikasikan dalam Jurnal Sporta Saintika (2021) mengamati siswa SMA Negeri 1 Karas. Rendahnya aktivitas fisik akibat pembelajaran daring memengaruhi kesehatan mental mereka, namun kegiatan fisik rutin terbukti mampu membantu siswa mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Penelitian oleh Fajar Erfian dan Mahbubul Wathoni (Wathoni, 2024) di SMK Muhammadiyah Ponjong memfokuskan pada manfaat olahraga luar ruangan. Studi kualitatif ini menemukan bahwa aktivitas seperti senam pagi tidak hanya meningkatkan mood tetapi juga memperkuat rasa kebersamaan, kepercayaan diri, serta mengurangi stres siswa.

Selama pandemi Covid-19, pembatasan fisik memengaruhi kesehatan mental siswa. Penelitian tahun 2021 mencatat bahwa aktivitas fisik teratur menjadi solusi untuk menurunkan depresi dan meningkatkan kesejahteraan mental siswa, terutama selama masa isolasi.

Selain itu, latihan aerobik juga menjadi fokus penelitian pada siswa SLTA tahun 2022. Studi eksperimental ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik seperti aerobik tidak hanya meningkatkan suasana hati tetapi juga secara signifikan mengurangi kecemasan pada siswa yang menjadi bagian dari kelompok intervensi. Aktivitas fisik telah terbukti memberikan manfaat yang signifikan bagi kesehatan mental, termasuk bagi peserta didik di jenjang SMA. Sebuah kajian literatur yang dilakukan oleh Febry Istyanto dan Safirina Aulia Rahmi (Rahmi, 2023) menyoroti pentingnya aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur. Aktivitas ini tidak hanya meningkatkan sirkulasi darah ke otak, tetapi juga memengaruhi keseimbangan hormon melalui poros hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA). Hasilnya, siswa yang rutin berolahraga dapat merasakan pengurangan stres, kecemasan, dan depresi, serta mengalami peningkatan rasa percaya diri, suasana hati, dan kebahagiaan.

Selain itu, penelitian di Kabupaten Majalengka menunjukkan bahwa aktivitas fisik moderat hingga intens membantu siswa SMA mengelola tekanan akademik dan sosial secara lebih efektif. Jenis dan durasi olahraga juga menjadi faktor penting dalam menentukan seberapa besar manfaat kesehatan mental yang dirasakan

siswa. Aktivitas fisik seperti senam, jogging, atau bermain olahraga tim memberikan dampak positif tidak hanya pada kondisi psikologis tetapi juga pada kemampuan adaptasi sosial siswa.

Namun, di masa pembelajaran daring dan meningkatnya penggunaan gadget, gaya hidup sedentari menjadi tantangan baru. Penurunan aktivitas fisik akibat kebiasaan ini dapat memengaruhi kesehatan mental siswa secara negatif. Oleh karena itu, kebijakan sekolah untuk mendorong partisipasi siswa dalam olahraga menjadi langkah strategis yang dapat diambil. Menambahkan kegiatan olahraga harian di lingkungan sekolah dapat membantu meningkatkan konsentrasi, fokus, dan kemampuan sosial siswa secara keseluruhan.

Kesimpulannya, aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dan terstruktur, bila dikombinasikan dengan pola makan sehat dan gaya hidup seimbang, berperan besar dalam mendukung kesehatan mental peserta didik di jenjang SMA. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga bukan hanya aktivitas fisik, tetapi juga investasi penting bagi kesejahteraan psikologis siswa.

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa aktivitas fisik, baik dalam bentuk olahraga terorganisasi maupun aktivitas informal, memiliki dampak positif terhadap kesehatan psikologis siswa SMA. Beberapa temuan utama meliputi:

1. Manfaat Utama Aktivitas Fisik:
 - a. Mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan depresi.
 - b. Meningkatkan rasa percaya diri, suasana hati, dan kemampuan sosial siswa.
 - c. Membantu menjaga keseimbangan emosi dan mencegah burnout.
2. Efek pada Kesehatan Mental:
 - a. Aktivitas fisik, seperti olahraga teratur, terbukti meningkatkan produksi neurotransmitter seperti serotonin dan dopamin, yang penting dalam mengatur suasana hati.
 - b. Intensitas sedang hingga tinggi (sekitar 30 menit, 3-5 kali seminggu) sangat dianjurkan untuk manfaat optimal.
3. Pengaruh Lingkungan dan Kebiasaan:
 - a. Lingkungan, durasi, jenis olahraga, dan tingkat kesadaran diri siswa berpengaruh pada efektivitas aktivitas fisik.
 - b. Aktivitas fisik di luar ruangan, seperti senam pagi, memberikan manfaat tambahan dalam membangun rasa kebersamaan dan meningkatkan kesejahteraan mental siswa.

Penelitian ini menegaskan bahwa aktivitas fisik perlu menjadi bagian integral dalam rutinitas siswa untuk mendukung kesehatan psikologis mereka, terutama dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial pada jenjang SMA.

DAFTAR PUSTAKA

- Borge, S. (2021). What Is Sport? *Sport, Ethics and Philosophy*, 15(3), 308–330. <https://doi.org/10.1080/17511321.2020.1760922>
- Eigenschenk, B., Thomann, A., McClure, M., Davies, L., Gregory, M., Dettweiler, U., & Inglés, E. (2019). Benefits of Outdoor Sports for Society. A Systematic Literature Review and Reflections on Evidence. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 16, Issue 6). <https://doi.org/10.3390/ijerph16060937>
- John F. Kihlstrom. (2004). *Unity within psychology, and unity between science and practice*.
- Aydi, Z. M. (2021). *Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Subjective Well-Being pada Siswa SLTA di Bandung Raya*.
- HOWLEY, E. T. (2001). Type of activity: resistance, aerobic and leisure versus occupational physical activity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33(6). https://journals.lww.com/acsm-msse/fulltext/2001/06001/type_of_activity_resistance_aerobic_and_leisure.5.aspx
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 40. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>
- Jia, Z., Wen, X., Chen, F., Zhu, H., Li, C., Lin, Y., Xie, X., & Yuan, Z. (2020). Cumulative Exposure to Adverse Childhood Experience: Depressive Symptoms, Suicide Intentions and Suicide Plans among Senior High School Students in Nanchang City of China. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 17, Issue 13). <https://doi.org/10.3390/ijerph17134718>
- Kaban, S. L. B. (2024). Psikologi Kesehatan Membangun Gaya Hidup Sehat Secara Mental dan Fisik. *Psikologi*, 1(4), 1–13.
- Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical Activity and Sports—Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden. In *Sports* (Vol. 7, Issue 5). <https://doi.org/10.3390/sports7050127>
- Musni, R. V. E. (2021). Attitudes toward Psychological Help and Coping Behavior of Senior High School Students. *Technium Social Sciences Journal*, 25(1 SE-Psychology), 380–404. <https://doi.org/10.47577/tssj.v25i1.4961>
- Paluska, S. A., & Schwenk, T. L. (2000). Physical Activity and Mental Health. *Sports Medicine*, 29(3), 167–180. <https://doi.org/10.2165/00007256-200029030-00003>
- Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2). https://journals.lww.com/co-psychiatry/fulltext/2005/03000/exercise_and_well_being_a_review_of_mental_and.13.aspx

- Rahmi, F. I. dan S. A. (2023). *Manfaat Aktivitas Fisik terhadap Kesehatan Mental Berbasis Narrative Literature Review (The Benefits of Physical Activity on Mental Health: Narrative Literature Review)*.
- Saufi, M., Nurkadri, Sitopu, G. S., & Habeahan, G. F. (2024). Hubungan Olahraga Dan Kesehatan Mental. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 13(1), 1–15. <https://doi.org/10.22437/csp.v13i1.33728>
- Sibarani, M. (n.d.). *Pengaruh Physical Activity terhadap Mental Health pada Anak dan Remaja: Suatu Tinjauan Sistematis*.
- Syahda, I. A., Damayanti, I., & Imanudin, I. (2016). Hubungan Kapasitas Vital Paru-Paru dengan Daya Tahan Cardiorespiratory pada Cabang Olahraga Sepak Bola. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 24–28.
- Tudor-Locke, C., Henderson, K. A., Wilcox, S., Cooper, R. S., Durstine, J. L., & Ainsworth, B. E. (2003). In their own voices: definitions and interpretations of physical activity. *Women's Health Issues*, 13(5), 194–199. [https://doi.org/10.1016/S1049-3867\(03\)00038-0](https://doi.org/10.1016/S1049-3867(03)00038-0)
- Wathoni, F. E. dan M. (2024). *Olahraga bagi Kesehatan Mental Siswa SMK Muhammadiyah Ponjong Sambil Aktivitas Fisik di Luar Ruangan*.
- Welis, W., & Rifki, M. S. (2013). *Gizi untuk Aktifitas Fisik dan Kebugaran*.
- Westerterp, K. R. (2013). Physical activity and physical activity induced energy expenditure in humans: measurement, determinants, and effects. *Frontiers in Physiology*, 4. <https://www.frontiersin.org/journals/physiology/articles/10.3389/fphys.2013.00090>