

**DAMPAK AKTIVITAS FISIK TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN KESEJAHTERAAN DALAM PENGATURAN KONSELING****Dhiya Ayu Setyaningrum¹, Rivan Saghita Pratama², Septyaningrum Putri Purwoto³**¹ Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Semarang² Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang³ STKIP PGRI BangkalanAlamat e-mail: dhiyaayu10@students.unnes.ac.id, rivan.saghita.pratama@mail.unnes.ac.id, septyaningrum@stkippgri-bkl.ac.id**Abstract (English)**

Physical activity plays an important role in supporting mental health, especially related to counseling to reduce stress, anxiety, and depression. This article aims to explain the positive impact of physical activity on mental health and psychological well-being in a counseling setting. The writing method used is a qualitative method with a descriptive approach used in this study through a literature study. The results obtained are physical activity shows that body movements that involve this energy play an important role in physical and mental health. Physical activity is divided into three levels: light, moderate, and heavy. In addition to strengthening the body, physical activity also affects mental health through the release of hormones such as endorphins, which improve mood. In conclusion, the integration of physical activity in counseling can help reduce stress, anxiety, and depression, as well as improve overall psychological and physical well-being.

Abstrak (Indonesia)

Aktivitas fisik berperan penting dalam mendukung kesehatan mental, terutama terkait konseling untuk mengurangi stres, kecemasan, dan depresi. Artikel ini bertujuan untuk menjelaskan dampak positif aktivitas fisik terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis dalam pengaturan konseling. Metode penulisan yang digunakan yaitu metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif digunakan dalam penelitian ini melalui studi pustaka. Hasil yang didapatkan yaitu aktivitas fisik menunjukkan bahwa gerakan tubuh yang melibatkan energi ini memainkan peran penting dalam kesehatan fisik dan mental. Aktivitas fisik terbagi dalam tiga tingkat: ringan, sedang, dan berat. Selain memperkuat tubuh, aktivitas fisik juga memengaruhi kesehatan mental melalui pelepasan hormon seperti endorfin, yang meningkatkan suasana hati. Kesimpulannya, integrasi aktivitas fisik dalam konseling dapat membantu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis dan fisik secara keseluruhan.

Article History

Submitted: 8 Desember 2024

Accepted: 11 Desember 2024

Published: 18 Desember 2024

Key Words

Physical activity, Mental health, Counseling

Sejarah Artikel

Submitted: 8 Desember 2024

Accepted: 11 Desember 2024

Published: 18 Desember 2024

Kata Kunci

Aktivitas fisik, Kesehatan Mental, Konseling

PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, dengan orang lain, dan dengan masyarakat tempat ia tinggal (Napitupulu, 2021). Kesehatan mental mencakup kemampuan seseorang untuk menikmati hidup, menemukan kesenangan dalam aktivitas yang dilakukan, serta mencapai keseimbangan antara berbagai aktivitas dan tantangan hidup (Ghufron *et al.*, 2024). Masalah kesehatan mental menjadi salah satu penyebab utama beban penyakit di dunia, menyumbang 13% dari total beban global penyakit. Kondisi ini memiliki dampak signifikan, seperti berkurangnya harapan hidup, kualitas hidup yang menurun, isolasi sosial yang meningkat, serta kesehatan fisik yang memburuk (Brooks *et al.*, 2019). Namun, terganggunya kesehatan mental dapat berdampak buruk pada berbagai aspek kehidupan seseorang. Seseorang dengan gangguan kesehatan mental seringkali mengalami kesulitan untuk berfungsi secara optimal di tempat kerja, sekolah, atau bahkan dalam lingkup keluarga (Efendi *et al.*, 2023). Hal ini dapat menyebabkan



penderitaan yang berkepanjangan dan menghambat kemampuan individu dalam menjalani kehidupan secara produktif.

Sebelum munculnya gerakan psikologi positif, kesehatan mental sering kali didefinisikan hanya sebagai tidak adanya penyakit, gangguan, atau disabilitas. Pandangan ini menganggap bahwa selama seseorang tidak menunjukkan tanda-tanda penyakit atau gangguan, mereka dianggap sehat secara mental (Uyun *et al.*, 2019). Namun, pendekatan ini sangat terbatas karena tidak memperhitungkan kualitas hidup yang lebih dalam, seperti kebahagiaan, kepuasan hidup, dan kesejahteraan psikologis (Nurochim, 2020). Pada kenyataannya, kesehatan mental adalah fondasi penting bagi tercapainya kesejahteraan (well-being) individu secara menyeluruh (Prasetyo, 2021).

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi di mana individu mampu menerima kekuatan dan kelemahan diri mereka, memiliki tujuan hidup yang jelas, mampu mengembangkan relasi positif dengan orang lain, serta memiliki kemandirian dalam mengambil keputusan dan mengelola lingkungan (Alini & Meisyalla, 2022). Individu yang sehat secara psikologis memiliki kemampuan untuk mengenali kekuatan dan potensi diri, mengatasi stres dengan baik, serta aktif berpartisipasi dalam lingkungan sosialnya (Yuliatun & Karyani, 2022). Konsep kesejahteraan psikologis ini menekankan bahwa kebahagiaan atau kesejahteraan individu tidak semata-mata didasarkan pada prinsip kebahagiaan sesaat, tetapi melibatkan berbagai faktor yang lebih kompleks (Wahyuningsih *et al.*, 2022).

Kesejahteraan psikologis memiliki peran yang sangat penting dalam konteks kesehatan mental. Individu yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang baik cenderung mampu menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan mampu membangun hubungan interpersonal yang sehat (Nasrah *et al.*, 2023). Sebaliknya, kesejahteraan psikologis yang rendah dapat menyebabkan individu tidak memiliki strategi manajemen stres yang efektif (Baeda & Nurwahyuni, 2022). Mereka mungkin mengalami keputusasaan, kekurangan optimisme, hidup tanpa tujuan, serta cenderung meragukan kemampuan diri sendiri dan memberikan penilaian negatif terhadap orang lain (Sucipto *et al.*, 2020).

Dalam upaya untuk menghadapi tekanan mental, baik yang berasal dari diri sendiri maupun lingkungan, kemampuan individu untuk bertahan dan mengelola stres menjadi faktor dominan yang dapat membantu mengurangi beban mental (Listiawan *et al.*, 2022). Promosi kesehatan terkait gangguan mental dan penanganannya harus dilakukan oleh para pendidik, tenaga kesehatan, dan institusi seperti universitas (Puspitasari *et al.*, 2020). Di sinilah pentingnya konseling sebagai salah satu pendekatan yang banyak digunakan untuk membantu individu dalam memahami diri sendiri, mengatasi masalah, dan mencapai kesejahteraan pribadi (Widodo *et al.*, 2021). Konseling dilakukan melalui hubungan personal antara konselor dan klien, di mana konselor dengan kemampuan khususnya menyediakan situasi belajar bagi klien untuk lebih memahami keadaan dirinya saat ini, serta mengeksplorasi potensi masa depan yang bisa dicapai. Dalam konteks konseling, klien dibimbing untuk menggunakan potensi yang dimiliki guna mencapai kesejahteraan pribadi, yang pada gilirannya akan berdampak positif pada komunitas yang lebih luas.

Salah satu metode yang bisa diterapkan untuk mendukung kesehatan mental adalah melalui aktivitas fisik. Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap pergerakan tubuh yang dihasilkan dari kontraksi otot rangka yang menyebabkan peningkatan penggunaan energi (Negara *et al.*, 2024). Setiap aktivitas memerlukan jumlah energi yang bervariasi, bergantung pada durasi, intensitas, dan aktivitas otot yang terlibat (Syah & Utami, 2021). Aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur, telah terbukti memberikan banyak manfaat bagi kesehatan mental, seperti membantu mengurangi gejala stres, depresi, dan kecemasan (Andriani *et al.*, 2022). Bahkan,



gerakan sederhana dan berulang-ulang dalam aktivitas fisik dapat membantu meningkatkan kebugaran jasmani dan mental seseorang secara signifikan (Riyanto & Mudian, 2019).

Dalam pengaturan konseling, penerapan aktivitas fisik sebagai bagian dari proses konseling dapat membantu klien mencapai kesehatan mental dan kesejahteraan yang lebih baik. Tujuan dari penulisan artikel ini adalah untuk menggali lebih dalam dampak positif aktivitas fisik terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis dalam pengaturan konseling. Artikel ini juga bertujuan untuk memberikan panduan bagi para konselor dalam mengintegrasikan aktivitas fisik sebagai bagian dari pendekatan holistik dalam mendukung klien mereka.

METODE

Metode penelitian yang peneliti gunakan adalah metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Menurut Rasyid (2022), metode kualitatif bertujuan untuk memahami dan menafsirkan makna dari interaksi perilaku manusia dalam konteks tertentu. Dalam artikel ini, penulis melakukan studi pustaka atau penelitian kepustakaan sebagai teknik pengumpulan data. Studi pustaka merupakan di mana peneliti mengumpulkan data dengan mempelajari teori-teori dari berbagai literatur yang relevan dengan topik yang diteliti (Adlini *et al.*, 2022). Sumber data yang digunakan berasal dari buku, jurnal, serta artikel ilmiah yang terkait (Hermawan *et al.*, 2019) dengan dampak aktivitas fisik terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis dalam pengaturan konseling.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pencarian literatur yang berisi informasi tentang variabel-variabel penting. Pengumpulan data ini bertujuan untuk memahami konteks serta karakteristik dari bahan kajian yang akan digunakan (Ratnasari & Solehuddin, 2022). Analisis data dilakukan menggunakan teknik deskriptif kualitatif, di mana data yang diperoleh dari literatur kemudian dijelaskan dan dideskripsikan secara mendetail (Tambusai, 2020). Hasil analisis ini kemudian digunakan untuk menyusun kesimpulan kualitatif yang menjawab permasalahan utama dalam artikel ini. Proses penelitian meliputi pengumpulan data, pembacaan, pencatatan informasi, serta pengolahan informasi yang relevan dengan tujuan untuk menjawab rumusan masalah (Saadah *et al.*, 2022) yang terkait dengan dampak aktivitas fisik pada kesehatan mental dalam konteks konseling.

PEMBAHASAN

Pengertian dan Jenis-jenis Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah pergerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan memerlukan energi (Cristanto *et al.*, 2021). Aktivitas ini mencakup berbagai aspek kehidupan sehari-hari seperti bekerja dan bermain (Kusumo, 2020). Dalam konteks sosial, aktivitas fisik mencerminkan proses yang melibatkan pengembangan keterampilan, nilai-nilai, norma, serta persepsi diri dan identitas yang dipengaruhi oleh berbagai faktor lingkungan seperti keluarga, demografi, dan pendidikan (Riyanto, 2020). Pada dasarnya aktivitas ini merupakan komponen penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental, serta berperan dalam mempertahankan kualitas hidup yang optimal (Ariyanto *et al.*, 2020).

Aktivitas fisik dapat dibagi menjadi tiga tingkatan yaitu sebagai berikut.

1. Aktivitas fisik ringan mencakup kegiatan yang melibatkan sedikit energi seperti berjalan santai atau mengerjakan pekerjaan rumah tangga (Prakosa & Hartati, 2022).
2. Aktivitas fisik sedang melibatkan pergerakan tubuh yang lebih intens sehingga membuat pernapasan menjadi sedikit lebih cepat sedikit lebih cepat, misalnya bersepeda dan menaiki tangga (Farlina *et al.*, 2022).
3. Aktivitas fisik berat memerlukan energi yang lebih besar dan biasanya melibatkan olahraga seperti basket, sepak bola, berenang, dan angkat besi (Astuti & Fathonah, 2019).

Mekanisme Fisiologis Aktivitas Fisik Terhadap Kesehatan Mental



Aktivitas fisik secara signifikan berdampak pada kesehatan mental melalui berbagai mekanisme fisiologis. Salah satu mekanisme utama adalah pelepasan neurotransmitter seperti serotonin dan dopamin di otak, yang memiliki peran penting dalam meningkatkan suasana hati dan mengurangi gejala depresi (Laksmi & Jayanti, 2023). Proses ini terjadi karena aktivitas fisik merangsang pelepasan endorfin, hormon yang sering disebut sebagai "hormon kebahagiaan" karena memberikan perasaan positif dan relaksasi (Hilinti, 2024). Endorfin bekerja mirip dengan antidepresan alami, yang membantu mengurangi ketegangan, stres, serta perasaan cemas dan depresi. Selain itu, mekanisme imun yang dipicu oleh aktivitas fisik dapat menurunkan inflamasi dalam tubuh. Inflamasi diyakini sebagai salah satu penyebab utama depresi, dan aktivitas fisik membantu mengurangi inflamasi melalui penurunan massa lemak visceral, perubahan pelepasan sitokin, dan peningkatan tonus vagal (Amana *et al.*, 2021).

Aspek Psikologis dan Sosial Aktivitas Fisik dalam Konseling

Dari perspektif psikologis, aktivitas fisik membantu seseorang untuk mengalihkan pikiran negatif yang sering kali memicu perasaan cemas atau depresi. Ketika individu secara rutin terlibat dalam aktivitas fisik, mereka cenderung memiliki persepsi yang lebih positif terhadap tubuh mereka, yang berkontribusi pada peningkatan konsep diri serta kesejahteraan psikologis secara umum (Rodriguez-Ayllon *et al.*, 2019). Kepercayaan diri yang meningkat ini sangat berpengaruh pada kesejahteraan psikologis seseorang, terutama bagi individu yang rentan terhadap masalah kesehatan mental. Aktivitas fisik juga dapat membantu membangun sikap sportivitas, tanggung jawab, dan kemampuan untuk mengelola stres, yang semuanya berperan dalam peningkatan kualitas hidup mental (Wicaksono, 2020).

Aktivitas fisik memberikan berbagai keuntungan bagi kesehatan mental, termasuk mencegah depresi, memperbaiki kualitas tidur, mengatasi perasaan kesepian dan mengurangi stres. Individu yang rutin melakukan aktivitas fisik biasanya mengalami kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan mereka yang kurang aktif (Fitriana *et al.*, 2021). Selain itu, aktivitas fisik juga berperan penting dalam meningkatkan kondisi pikiran, kepercayaan diri, kesejahteraan fisik, psikologis, dan kepuasan pribadi (Handayani & Fithroni, 2022). Dengan kata lain, manfaat aktivitas fisik meluas tidak hanya pada kesehatan mental tetapi juga pada keseluruhan kesejahteraan individu.

Penelitian mengungkapkan bahwa orang yang terlibat dalam aktivitas fisik lebih mungkin memiliki sikap positif terhadap pekerjaan dan kehidupan sehari-hari. Mereka juga lebih mampu mengatasi stres dan ketegangan dibandingkan individu yang tidak aktif (Saleh, 2019). Salah satu contoh nyata adalah penelitian yang menemukan bahwa orang dewasa yang rutin berolahraga menunjukkan gejala kecemasan dan depresi yang lebih rendah dibandingkan mereka yang tidak aktif secara fisik (Callow *et al.*, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat berfungsi sebagai pencegahan terhadap gangguan mental sekaligus alat manajemen stres yang efektif.

Penelitian lain menunjukkan bahwa pengalaman aktivitas fisik, termasuk elemen seperti musik dan interaksi dengan alam, dapat memperkuat efek positif aktivitas fisik terhadap kesehatan mental. Latihan di luar ruangan, terutama di ruang hijau, lebih efektif dalam mengurangi gejala depresi dan kecemasan dibandingkan dengan latihan dalam ruangan (Teychenne *et al.*, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan tempat seseorang melakukan aktivitas fisik juga memiliki dampak penting dalam memperbaiki kesehatan mental.

Integrasi Aktivitas Fisik dalam Pengaturan Konseling

Dalam pengaturan konseling, pelaksanaan aktivitas fisik sebagai bagian dari terapi dapat membantu klien mengembangkan strategi *coping* yang lebih baik untuk menghadapi tantangan emosional dan psikologis. Banyak konselor yang kini merekomendasikan aktivitas fisik sebagai bagian dari pendekatan holistik dalam menangani masalah kesehatan mental.



Pendekatan ini melibatkan tidak hanya intervensi kognitif atau emosional, tetapi juga pendekatan berbasis perilaku yang fokus pada kesehatan fisik (Maugeri *et al.*, 2020).

Terapi berbasis aktivitas fisik telah terbukti memberikan manfaat bagi pasien dengan gejala depresi, kecemasan, dan gangguan suasana hati. Pascoe *et al.* (2020) mengungkapkan bahwa intervensi berbasis aktivitas fisik dapat membantu mengurangi gejala depresi dan kecemasan pada remaja dan dewasa muda yang memiliki gejala gangguan kesehatan mental. Selain itu, olahraga teratur dapat meningkatkan harga diri dan rasa percaya diri individu, yang sangat penting dalam proses pemulihan psikologis.

Dalam konseling, pendekatan yang menggunakan aktivitas fisik dapat disesuaikan dengan preferensi dan kebutuhan individu. Beberapa jenis olahraga, seperti yoga, juga memiliki manfaat yang signifikan bagi kesehatan mental. Mahindru *et al.* (2023) mencatat bahwa yoga dengan pendekatan *mind-body*, dapat mengurangi gejala kecemasan dan depresi melalui meditasi dan latihan pernapasan yang meningkatkan koneksi antara tubuh dan pikiran. Meditasi yang sering menjadi bagian dari yoga, dapat memicu respons relaksasi di tubuh yang pada akhirnya meningkatkan aktivitas otak yang terkait dengan kebahagiaan.

Selain itu, jogging atau berlari juga terbukti memberikan manfaat psikologis yang signifikan. Rahayu *et al.* (2024) menyatakan bahwa jogging membantu mengurangi stres dengan meningkatkan produksi endorfin dan menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol. Aktivitas fisik seperti jogging tidak hanya memengaruhi kondisi fisik tetapi juga kondisi psikologis, membantu individu mengalihkan perhatian dari pikiran negatif dan meningkatkan suasana hati secara keseluruhan.

Penelitian oleh Chan *et al.* (2019) juga menunjukkan bahwa berbagai jenis latihan, termasuk latihan anaerobik dan mindfulness-related exercises, dapat memberikan manfaat tambahan bagi kesehatan mental. Latihan anaerobik seperti angkat beban, misalnya, dapat meningkatkan suasana hati lebih baik dibandingkan dengan latihan aerobik dalam beberapa kasus. Penggabungan berbagai jenis latihan ke dalam program konseling dapat memberikan variasi yang menarik dan membantu pasien menemukan jenis aktivitas yang paling sesuai dengan kebutuhan mereka. Selain itu, penelitian oleh Shalahuddin *et al.* (2021) menambahkan bahwa aktivitas ringan, seperti berjalan mengitari rumah atau menaiki anak tangga, juga efektif dalam mengurangi depresi pada kelompok usia lanjut, meningkatkan kualitas hidup mereka.

Dalam penerapannya, penting untuk memperhatikan berbagai aspek aktivitas fisik, termasuk jenis olahraga, frekuensi, dan lingkungan di mana aktivitas dilakukan. Mengintegrasikan aktivitas fisik ke dalam program konseling dapat memperkuat pendekatan terapeutik dan memberikan manfaat tambahan bagi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis individu. Namun, kendala seperti kurangnya pengetahuan dan kesadaran di masyarakat masih perlu diatasi untuk memaksimalkan manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan mental (Rosidin *et al.*, 2019).

KESIMPULAN

Aktivitas fisik memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis individu. Melalui mekanisme fisiologis, aktivitas fisik membantu mengurangi gejala stres, kecemasan, dan depresi. Dari sudut pandang psikologis, aktivitas ini meningkatkan kepercayaan diri, mengalihkan pikiran negatif, dan memperbaiki kualitas tidur, serta mendukung kesejahteraan mental secara keseluruhan. Dalam pengaturan konseling, integrasi aktivitas fisik sebagai bagian dari terapi menunjukkan hasil yang positif dalam mengelola gangguan mental dan meningkatkan kualitas hidup. Meskipun manfaatnya luas, masih ada tantangan seperti kurangnya kesadaran yang perlu diatasi untuk memaksimalkan efeknya.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S. J. (2022). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 6(1), 974–980. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v6i1.3394>
- Alini, & Meisyalla, L. N. (2022). Gambaran Kesehatan Mental Remaja SMPN Bangkinang Kota Kabupaten Kampar. *Jurnal Ners*, 6(1), 80–85.
- Amana, D. R., Wilson, W., & Hermawati, E. (2021). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Tahun Kedua Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Cerebellum*, 6(4), 94–99. <https://doi.org/10.26418/jc.v6i4.47800>
- Andriani, D., Novita, S., & Lipowski, M. (2022). Aktivitas Fisik, Gangguan Perilaku Makan, Dan Kualitas Hidup: Benarkan Pandemi Mengubah Kesadaran Hidup Sehat? *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 6(2), 486–496. <https://doi.org/10.24912/>
- Ariyanto, A., Puspitasari, N., & Utami, D. N. (2020). Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 8(2), 145–151.
- Astuti, P., & Fathonah, S. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik dan Status Gizi terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Teknik Unnes Tahun 2019. *TEKNOBUGA: Jurnal Teknologi Busana Dan Boga*, 7(2), 93–102.
- Baeda, A. G., & Nurwahyuni, E. (2022). Impact of Resilience on Psychological Well-Being In Breast Cancer Patients Undergoing Chemotherapy. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 10(1), 37–44. <https://doi.org/10.24198/jkp.v10i1.1867>
- Brooks, H., Irmansyah, I., Susanti, H., Utomo, B., Prawira, B., Iskandar, L., Colucci, E., Keliat, B., James, K., Bee, P., Bell, V., & Lovell, K. (2019). Evaluating the acceptability of a coproduced and codelivered mental health public engagement festival Mental Health Matters Jakarta Indonesia. *Research Involvement and Engagement*, 5(25), 1–10.
- Callow, D. D., Arnold-Nedimala, N. A., Jordan, L. S., Pena, G. S., Won, J., Woodard, J. L., & Smith, J. C. (2020). The Mental Health Benefits of Physical Activity in Older Adults Survive the COVID-19 Pandemic. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 28(10), 1046–1057. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2020.06.024>
- Chan, J. S. Y., Liu, G., Liang, D., Deng, K., Wu, J., & Yan, J. H. (2019). Special Issue–Therapeutic Benefits of Physical Activity for Mood: A Systematic Review on the Effects of Exercise Intensity, Duration, and Modality. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 153(1), 102–125. <https://doi.org/10.1080/00223980.2018.1470487>
- Cristanto, M., Saptiningsih, M., & Indriarini, M. Y. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Pencegahan Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda: Literature Review. *Jurnal Sahabat Keperawatan*, 3(1), 53–65. <https://doi.org/10.32938/jsk.v3i01.937>
- Efendi, E., Salam, M. A. H., Daffa, M., Sanjaya, S., & Azmi, R. N. (2023). Peran Komunikasi Media Sosial Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental. *Al-Hikmah Media Dakwah, Komunikasi, Sosial Dan Kebudayaan*, 14(2), 175–188. <https://doi.org/10.32505/hikmah.v14i2.7639>
- Farlina, M., Kusumastuti, I., & Septiawan, C. (2022). Hubungan Pola Makan, Aktifitas Fisik dan Media Informasi dengan Status Gizi Remaja. *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*, 1(4), 164–171. <https://doi.org/10.53801/jipki.v1i4.31>
- Fitriana, L. N., Lestari, D. R., & Rahmayanti, D. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kesepian Pada Lanjut Usia Di Karang Lansia Bahagia Banjarmasin. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 9(2), 169–179. <https://doi.org/10.20527/dk.v9i2.6544>
- Ghufron, M. N., Azmi, K. R., & Al-Giffari, H. A. (2024). Peer Support and The Mental Health of Indonesian Migrant Workers: The Mediating Role of Spiritual Well-Being and



- Coping Strategies. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 21–36. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v9i1.20341>
- Handayani, F., & Fithroni, H. (2022). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Akhir Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(3), 131–138.
- Hermawan, H., Komalasari, G., & Hanim, W. (2019). Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling Untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa: Sebuah Studi Pustaka. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 4(2), 65–69. <https://doi.org/10.26737/jbki.v4i2.924>
- Hilinti, Y. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Keluhan Dismenore Pada Remaja Putri. *Journal of Nursing and Public Health*, 12(1), 99–104.
- Kusumo, M. P. (2020). Pemantauan Aktivitas Fisik. In *Yogyakarta: The Journal Publishing*. Yogyakarta: The Journal Publishing.
- Laksmi, I. G. A. P. S., & Jayanti, D. M. A. D. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(1), 11–19.
- Listiawan, M. Y., Prakoeswa, C. R. S., Alinda, M. D., Kusumaputra, B. H., Hartanto, F., Nasir, A., & Yusuf, A. (2022). The Stress of Leprosy as a Mediator of the Relationship Between Coping Resources, Coping Strategies, and Psychological Well-Being in Persons Affected by Leprosy. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 15, 2189–2202. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S382723>
- Mahindru, A., Patil, P., & Agrawal, V. (2023). Role of Physical Activity on Mental Health and Well-Being: A Review. *Cureus*, 15(1), 1–7. <https://doi.org/10.7759/cureus.33475>
- Maugeri, G., Castrogiovanni, P., Battaglia, G., Pippi, R., D'Agata, V., Palma, A., Di Rosa, M., & Musumeci, G. (2020). The Impact Of Physical Activity on Psychological Health During Covid-19 Pandemic in Italy. *Heliyon*, 6(6), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04315>
- Napitupulu, R. (2021). Hubungan Antara Aktifitas Fisik dan Manajemen Stres Pada Mahasiswa Fisioterapi. *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi*, 5(1), 76–95. <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v4i2.112>
- Nasrah, Suweni, K., Maay, J. K. R., Arifin, S. R. M., & Yousuf, A. (2023). Application of Group Positive Psychotherapy To Improve Psychological Well-Being for People with HIV in Papua. *Bali Medical Journal*, 12(1), 261–266. <https://doi.org/10.15562/bmj.v12i1.3960>
- Negara, J. C., Hamidie, A., & Paramitha, S. T. (2024). Pengaruh Aktivitas Fisik dan Perilaku Sedentari pada Kesehatan Mental Anak-anak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(3), 127–135. <https://doi.org/10.37630/jpo.v14i3.1655>
- Nurochim. (2020). Optimalisasi program usaha kesehatan sekolah untuk kesehatan mental siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(3), 184. <https://doi.org/10.29210/141400>
- 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 and Exercise Medicine*, 6(1), 1–11. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2019-000677>
- Prakosa, T. K. W., & Hartati, S. C. Y. (2022). Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Aktivitas Fisik Ringan Dalam Pembelajaran Pjok. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 39–49. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v5i2.7818>
- Prasetyo, A. E. (2021). Edukasi Mental Health Awareness Sebagai Upaya Untuk Merawat Kesehatan Mental Remaja Dimasa Pandemi. *Journal of Empowerment*, 2(2), 261–269. <https://doi.org/10.35194/je.v2i2.1757>
- Puspitasari, I. M., Garnisa, I. T., Sinuraya, R. K., & Witriani, W. (2020). Perceptions, knowledge, and attitude toward mental health disorders and their treatment among



- students in an Indonesian University. *Psychology Research and Behavior Management*, 13, 845–854. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S274337>
- Rahayu, D. W., Hasanuddin, A., Wicaksono, A. S., Fatah, F. M., & Ramadhan, M. M. (2024). Menelaah Manfaat Psikologis dari Jogging : Studi Tentang Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Kesehatan Mental Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Analis*, 3(2), 322–331.
- Rasyid, F. (2022). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif: Teori, Metode, dan Praktek*. IAIN Kediri Press: Kediri.
- Ratnasari, D., & Solehuddin, M. (2022). Bimbingan Dan Konseling Bermain Pendekatan Client Centered Sebagai Upaya Preventif Tindakan Kejahatan Seksual Child Grooming Pada Anak. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(1), 18–32. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v8i1.6130>
- Riyanto, P. (2020). Kontribusi aktifitas fisik, kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 2(1), 117–126. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v2i1.31>
- Riyanto, P., & Mudian, D. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosi Siswa. *Journal Sport Area*, 4(2), 339–347. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4\(2\).3801](https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4(2).3801)
- Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sánchez, C., Estévez-López, F., Muñoz, N. E., Mora-Gonzalez, J., Migueles, J. H., Molina-García, P., Henriksson, H., Mena-Molina, A., Martínez-Vizcaíno, V., Catena, A., Löf, M., Erickson, K. I., Lubans, D. R., Ortega, F. B., & Esteban-Cornejo, I. (2019). Role of Physical Activity and Sedentary Behavior in the Mental Health of Preschoolers, Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 49(9), 1383–1410. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01099-5>
- Rosidin, U., Sumarni, N., & Suhendar, I. (2019). Penyuluhan tentang Aktifitas Fisik dalam Peningkatan Status Kesehatan. *Media Karya Kesehatan*, 2(2), 108–118. <https://doi.org/10.24198/mkk.v2i2.22574>
- Saadah, M., Prasetyo, Y. C., & Rahmayati, G. T. (2022). Strategi Dalam Menjaga Keabsahan Data Pada Penelitian Kualitatif. *Al-'Adad : Jurnal Tadris Matematika*, 1(2), 54–64. <https://doi.org/10.24260/add.v1i2.1113>
- Saleh, M. (2019). Latihan dan Aktivitas Fisik untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis. *Journal Power of Sport*, 2(1), 12–22.
- Shalahuddin, I., Maulana, I., & Rosidin, U. (2021). Intervensi Untuk Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia Dari Aspek Psikologis : Literatur Review. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(2), 335–348.
- Sucipto, A., Purwanto, E., Japar, M., & Iendo-Milewska, A. (2020). Improving the psychological well-being of prisoners through group counseling with Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) approach. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(2), 155–168. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v5i2.6036>
- Syah, I., & Utami, R. F. (2021). Aktifitas Fisik Dan Kognitif Berpengaruh Terhadap Keseimbangan Lansia. *Human Care Journal*, 6(3), 748. <https://doi.org/10.32883/hcj.v6i3.1443>
- Tambusai, K. (2020). Peran Bimbingan Konseling Di Sekolah. *Al-Mursyid: Jurnal Ikatan Alumni Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 175–187.
- Teychenne, M., White, R. L., Richards, J., Schuch, F. B., Rosenbaum, S., & Bennie, J. A. (2020). Do we need physical activity guidelines for mental health: What does the evidence tell us? *Mental Health and Physical Activity*, 1–18. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2019.100315>



- Uyun, Q., Kurniawan, I. N., & Jaufalaily, N. (2019). Repentance and seeking forgiveness: the effects of spiritual therapy based on Islamic tenets to improve mental health. *Mental Health, Religion and Culture*, 22(2), 185–194. <https://doi.org/10.1080/13674676.2018.1514593>
- Wahyuningsih, H., Novitasari, R., & Kusumaningrum, F. A. (2022). Emotional and psychological well-being in Indonesian adolescents: Translation and construct validation of the Stirling Children's Well-being Scale in a college student sample. *Cogent Education*, 9(1), 1–14. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2022.2060165>
- Wicaksono, A. (2020). *Aktivitas Fisik dan Kesehatan*. Pontianak: IAIN Pontianak Press.
- Widodo, H., Sari, D. P., Wanhar, F. A., & Julianto, J. (2021). Pengaruh Pemberian Layanan Bimbingan dan Konseling Terhadap Komunikasi Interpersonal Siswa SMK. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 2168–2175. <https://edukatif.org/index.php/edukatif/article/view/1028>
- Yuliatun, I., & Karyani, U. (2022). Improving the psychological well-being of nurses through Islamic positive psychology training. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 91–102. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i1.10792>