

# Pentingnya Motivasi Berolahraga dan Kesehatan Mental Bagi Mahasiswa

Azzahra Oktavia Cantika Putri\*, Hadyansyah Wirawan, Miftahul Akbar Rafsanjani, Ragil Tri Yahya

Universitas Pendidikan Indonesia

**Abstrak:** Olahraga kesehatan adalah kegiatan olah raga yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan membawa manfaat bagi tubuh dan tubuh. Olahraga adalah kegiatan jasmani yang mengandung unsur bermain, melibatkan interaksi lingkungan dan perjuangan antara diri sendiri dengan orang lain dalam unsur alam, serta terbuka untuk semua lapisan masyarakat sesuai dengan kemampuan dan kesenangannya. Kesehatan mental memegang peranan penting dalam kehidupan seseorang. Tidak hanya kesehatan fisik yang penting, tetapi juga kesehatan mental. Mungkin tidak terlihat jelas, namun faktor psikologis menjadi salah satu penyebab banyaknya kematian di dunia. Secara umum, kesehatan mental dapat diartikan sebagai keadaan psikologis yang berkembang berdasarkan motivasi yang kuat untuk mencapai kualitas diri yang lebih baik, baik dalam kehidupan berkeluarga, kehidupan profesional, dan aspek kehidupan lainnya. Penyakit mental adalah suatu kondisi di mana seseorang menderita masalah psikologis.

**Kata Kunci:** Olahraga, Kesehatan, Mental

DOI:

<https://doi.org/10.47134/jpo.v1i2.286>

\*Correspondence: Azzahra Oktavia  
Cantika Putri

Email: [azzahraoktavia10@gmail.com](mailto:azzahraoktavia10@gmail.com)

Received: 09-10-2023

Accepted: 15-11-2023

Published: 30-12-2023



**Copyright:** © 2023 by the authors.  
Submitted for open access  
publication under the terms and  
conditions of the Creative Commons  
Attribution (CC BY) license  
(<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

**Abstract:** Health sports are sports activities that aim to improve health and bring benefits to the body and body. Sport is a physical activity that contains elements of play, involves environmental interaction and struggle between oneself and others in natural elements, and is open to all levels of society according to their abilities and enjoyment. Mental health plays an important role in a person's life. Not only is physical health important, but mental health is also important. Although not obvious, psychological factors are one of the causes of many deaths in the world. In general, mental health can be defined as a psychological state that develops based on strong motivation to achieve a better quality of self, both in family life, professional life and other aspects of life. Mental illness is a condition in which a person suffers from mental health problems.

**Keywords:** Sport, Health, Mental

## Pendahuluan

Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang mempertimbangkan seluruh aspek kesehatan seseorang. Hal ini tidak hanya berlaku pada makanan, tetapi juga pada gaya hidup masyarakat. Kesehatan merupakan hal penting yang menunjang segala sesuatu yang Anda lakukan dan lakukan. Pola hidup sehat merupakan aspek penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental (Education et al., 2023). Dalam perkembangannya, olahraga dianggap tidak hanya sebagai aktivitas fisik saja, namun juga sebagai sarana pengembangan budi pekerti dan budi pekerti yang baik (Adriyani, Ayudhya Ihya M, 2023). Mulai dari olahraga kesehatan, olahraga rekreasi hingga olahraga kompetitif. Olahraga kompetitif dilakukan untuk mencapai prestasi terbaik dalam olahraga tersebut. Untuk mencapai kinerja yang maksimal diperlukan pembinaan yang baik pada seluruh bidang kinerja (Handayani, 2019).

Motivasi dalam olahraga merupakan aspek psikologis yang memegang peranan penting bagi pelatih, guru, dan pelatih olahraga (Chang, 2020; Chen, 2023; Deng, 2023; Ding, 2023; Li, 2023; Liu, 2023; Yukhymenko-Lescroart, 2021). Hal ini dikarenakan motivasi merupakan landasan dalam menggerakkan dan mengendalikan perilaku dan tingkah laku manusia dalam berolahraga (Nashori dkk., 2016). Motivasi ini juga merupakan proses pemutakhiran sumber-sumber yang menggerakkan dan mendorong tindakan individu untuk memenuhi kebutuhan guna mencapai tujuan tertentu (Effendi, 2016; Liu, 2022; Yang, 2019). Menurut Karl Menninger, orang yang sehat jiwa adalah orang yang mempunyai kemampuan mengendalikan diri, menunjukkan kecerdasan, bertindak dengan memperhatikan perasaan orang lain, dan mempunyai pandangan hidup yang bahagia (Yustinus Semiun, 2009). Kesehatan mental merupakan aspek penting untuk mencapai kesehatan secara keseluruhan (Choi, 2018; Ma, 2023).

Namun, di sebagian besar negara berkembang, isu kesehatan mental tidak menjadi prioritas (Ridlo, 2020). Kesehatan mental sendiri merupakan keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial secara utuh, dan bukan sekadar bebas dari penyakit, kecacatan, atau kelemahan (Dunbar, 2018; Lipson, 2021; McBride, 2019; McSpadden, 2022). Kesehatan mental juga memiliki aspek individu yang penting, seperti stabilisasi perilaku. Penyakit mental adalah suatu kondisi di mana seseorang menderita masalah kesehatan mental (Cadigan, 2019; Rafsanjani, 2023). Penyakit jiwa merupakan suatu kondisi kesehatan yang mempengaruhi pikiran, perasaan, perilaku, suasana hati, atau kombinasi dari semuanya (Rizki, 2024). Kemampuan mengatasi stres merupakan keterampilan lain yang dibutuhkan atlet. Stres yang berkepanjangan dapat menimbulkan kecemasan, sehingga tingkat ketegangan yang menimbulkan stres harus terus dipantau dan disesuaikan dengan kemampuan atlet dalam menangani situasi stress (Firmanshah, 2017).

Beberapa contoh penerapan latihan dalam segi mental yang dapat digunakan untuk meningkatkan performa atlet seperti relaksasi, visualisasi, imagery, selft-hypnosis dan selft-

talk merupakan macam-macam latihan yang mulai dikembangkan untuk latihan mental (Satrio Anggoro Putra Wibowo & Nur Indri Rahayu, 2016).

## Metode

Penelitian yang digunakan dalam jurnal ini adalah kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang menggunakan metode observasi dan wawancara untuk menghasilkan data. Proses pengumpulan data dilakukan dengan berbagai cara, termasuk mewawancarai beberapa siswa. Kami berharap dapat mengetahui lebih jauh motivasi dan kesehatan mental mahasiswa dalam melakukan kegiatan atletik melalui survei yang akan dilakukan di Lapangan Atletik UPI pada Selasa, 7 November pukul 10 pagi WIB. Setelah data terkumpul, data dikumpulkan, diteliti, dan diinterpretasikan sehingga dapat ditarik kesimpulan berdasarkan penelitian yang dilakukan.

## Hasil dan Pembahasan

Berikut merupakan data hasil penelitian jawaban motivasi olahraga para mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. Penelitian ini dilakukan di Lapangan Atletik UPI, pada hari Selasa tanggal 7 November tahun 2023 pada pukul 10.00 WIB, dengan tujuan untuk mengetahui motivasi dan kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. Dari hasil penelitian tersebut dapat beberapa aspek yang didapatkan terkait kesehatan mental para mahasiswa, antara lain (a. sangat baik; b. cukup baik; c. kurang baik; d. sangat kurang baik).

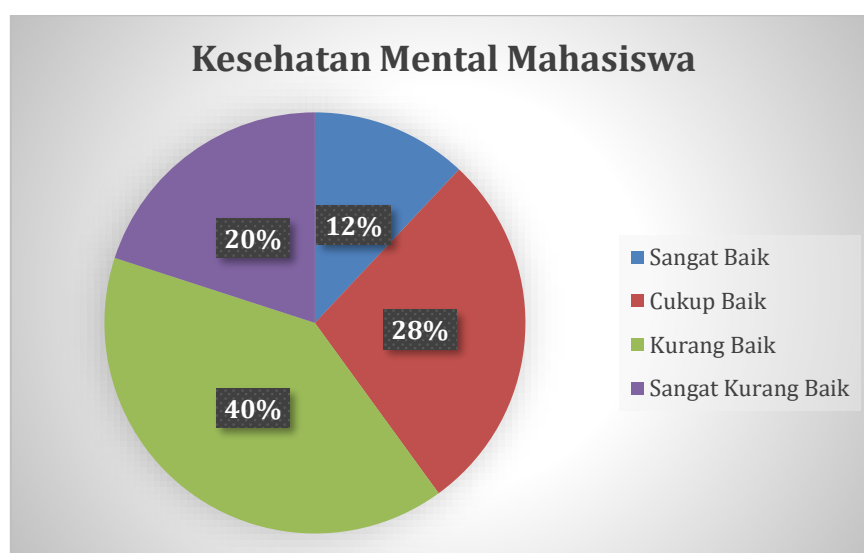
**Tabel 1.** Kategori Mental dan Frekuensi

| Kategori Kesehatan Mental | Frekuensi |
|---------------------------|-----------|
| Sangat Baik               | 3         |
| Cukup Baik                | 7         |
| Kurang Baik               | 10        |
| Sangat Kurang Baik        | 5         |
| Total                     | 30        |

Berdasarkan hasil tabel data kategori kesehatan mental tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental para mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia didominasi pada kategori kesehatan mental yang kurang baik.



**Gambar 1.** Grafik Kesehatan Mental Mahasiswa



**Gambar 2.** Persentase, Diagram Lingkaran Kesehatan Mental

## Simpulan

Berdasarkan hasil grafik dan persentase tersebut dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental para mahasiswa pada universitas pendidikan indonesia dominan kurang baik. Maka dari itu kesehatan mental sangatlah penting bagi kita semua. Kesehatan mental merupakan prioritas yang ada dalam diri sendiri. menurut peneliti, kesehatan mental adalah kesejahteraan orang-orang yang mampu memenuhi potensinya, mengatasi tekanan hidup yang normal, bekerja secara produktif dan sukses, serta berkontribusi pada komunitasnya, mengacu pada negara.

## Daftar Pustaka

Adriyani, A. I. M. N. (2023). Journal Islamic Education. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Education/index>, 1, 57–72.

- Cadigan, J. M. (2019). Identifying Barriers to Mental Health Service Utilization Among Heavy Drinking Community College Students. *Community College Journal of Research and Practice*, 43(8), 585–594. <https://doi.org/10.1080/10668926.2018.1520659>
- Chang, C. M. (2020). The effect of participation motivations on interpersonal relationships and learning achievement of female college students in sports club: Moderating role of club involvement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186514>
- Chen, S. P. (2023). The true value of extrinsic motivation? The effect of intrinsic and extrinsic sports motivation on sports anomie behavior in college students. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04524-1>
- Choi, C. (2018). Impact of the family environment on juvenile mental health: eSports online game addiction and delinquency. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(12). <https://doi.org/10.3390/ijerph15122850>
- Deng, S. (2023). Sports motivation in Chinese college students: A systematic review. *Heliyon*, 9(12). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e22518>
- Ding, H. (2023). An Empirical Study on Relationship between Physical Activity Volume and Depression in College Students: Resilience as a Mediator and Sports Motivation as a Moderator. *HBDSS 2022 - 2nd International Conference on Health Big Data and Smart Sports*, 141–147.
- Dunbar, M. (2018). Unmet mental health treatment need and attitudes toward online mental health services among community college students. *Psychiatric Services*, 69(5), 597–600. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.201700402>
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, 27.
- Firmansyah, H. (2017). Hubungan antara aspek fisik dan psikologis. *Humanitas*, 14(1), 78–89. [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/90954664/Hubungan\\_20Aspek\\_20Fisik\\_20Dan\\_20Psikologis\\_20Atlet\\_20Senam\\_20Artistik\\_20Putra\\_20Indonesia-libre.pdf?1663016540=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DHubungan\\_Antara\\_Aspek\\_Fisik\\_Dan\\_Psikolog.pdf&](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/90954664/Hubungan_20Aspek_20Fisik_20Dan_20Psikologis_20Atlet_20Senam_20Artistik_20Putra_20Indonesia-libre.pdf?1663016540=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DHubungan_Antara_Aspek_Fisik_Dan_Psikolog.pdf&)
- Handayani, S. G. (2019). Peranan Psikologi Olahraga dalam Pencapaian Prestasi Atlet Senam Artistik Kabupaten Sijunjung. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 2(2), 1–12. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i2.714>
- Li, X. (2023). A Study on English Learning Motivation of Sports Major Students in Vocational Colleges of Henan Province. *World Journal of English Language*, 13(2), 455–464. <https://doi.org/10.5430/wjel.v13n2p455>
- Lipson, S. K. (2021). Mental Health Conditions Among Community College Students: A National Study of Prevalence and Use of Treatment Services. *Psychiatric Services*, 72(10), 1126–1133. <https://doi.org/10.1176/APPI.PS.202000437>

- Liu, L. (2022). Analysis of the anomie behavior and external motivation of college students in sports: A cross-sectional study among gender. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.988557>
- Liu, L. (2023). Family and social class differences in sports behavior motivation among college students: An empirical study based on the latent class model. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1070862>
- Ma, K. K. Y. (2023). Review: School-based interventions to improve mental health literacy and reduce mental health stigma – a systematic review. *Child and Adolescent Mental Health*, 28(2), 230–240. <https://doi.org/10.1111/camh.12543>
- McBride, P. (2019). Addressing the Lack of Mental Health Services for At-Risk Students at a Two-Year Community College: A Contemporary Review. *Community College Journal of Research and Practice*, 43(2), 146–148. <https://doi.org/10.1080/10668926.2017.1409670>
- McSpadden, E. (2022). I'm Not Crazy or Anything: Exploring Culture, Mental Health Stigma, and Mental Health Service Use among Urban Community College Students. *Community College Journal of Research and Practice*, 46(3), 202–214. <https://doi.org/10.1080/10668926.2021.1922321>
- Nashori, F., Iskandar, T. Z., Setiono, K., Siswadi, A. G. P., Andriansyah, Y., Psikologi, J., Pendidikan, F. I., Semarang, U. N., Muskanan, K., Sugiyono, P. D., Hasanah, A. M. A., Suharso, Saraswato, S., Gorontalo, K. H. D. K., Untuk, D., Salah, M., Persyaratan, S., Studi, P., Guru, P., ... Lestari, M. (2016). Mata Kuliah: Bimbingan Belajar. *Jurnal Psikologi*, 5(1), 187–192.
- Pendidikan, J., Olahraga, J., Hidup, P., Dan, S., Faktor, F., & Memengaruhi, Y. (2023). GYMNASIA: Agnia Prananda, Farid Multahadi, Nesa Pebiola Prodi Keperawatan, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Rafsanjani, M. A. (2023). Mental Health And Learning Achievement During The Covid-19 Outbreak: A Lesson From Online Learning Among Indonesian College Students. *Obrazovanie i Nauka*, 25(3), 155–173. <https://doi.org/10.17853/1994-5639-2023-3-155-173>
- Ridlo, I. A. (2020). Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia. *Departemen Administrasi Dan Kebijakan Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga*, 155–164. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i12020.155-164>
- Rizki, A. N. (2024). Pengaruh Kaderisasi terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Baru Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia, 1(2), 29–33.
- Satrio Anggoro Putra Wibowo, & Nur Indri Rahayu. (2016). Pengaruh Latihan Mental Imagery terhadap Hasil Tembakan Atlet menembak Rifle Jawa Barat. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 01(02), 23–29. [www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com)

- 
- Yang, C. C. (2019). Exploring the relationship of sports apps users' motivation, goal orientation and exercise involvement among college students in Taiwan. *ACM International Conference Proceeding Series*, 150–155. <https://doi.org/10.1145/3345120.3345161>
- Yukhymenko-Lescroart, M. A. (2021). The role of passion for sport in college student-athletes' motivation and effort in academics and athletics. *International Journal of Educational Research Open*, 2. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2021.100055>
- Yustinus semiun. (2009). Kesehatan Mental I. <http://eprints.umk.ac.id/13467/>