

DAMPAK AKTIVITAS FISIK TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA PADA UNIT KEGIATAN KHUSUS (UKK) IAIN LHOKSEUMAWE

Firmansyah¹, Nurul Hikmah², Minda Septiani³
rsfirmansyah22@gmail.com¹, nurulhikmah@iainlhokseumawe.ac.id²,
mindaseptiani@uinsuna.ac.id³
UIN Sultanah Nahrasiyah Lhokseumawe

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh adanya gap antara aktivitas fisik yang dilakukan dengan dampak yang ditimbulkan bagi kesehatan mental. Aktivitas fisik telah lama diakui sebagai faktor penting yang mempengaruhi kesehatan mental dan kinerja akademik, khususnya dalam konteks pendidikan tinggi. Studi terdahulu menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan positif dengan kesehatan mental, seperti menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi. Namun, penelitian spesifik terkait dampak aktivitas fisik terhadap kesehatan mental pada UKK MENWA dan JIPALA, khususnya di IAIN Lhokseumawe, masih sangat terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui jenis aktivitas fisik yang dilakukan oleh mahasiswa pada Unit Kegiatan Khusus (UKK) IAIN Lhokseumawe dan dampak aktivitas fisik terhadap kesehatan mental mahasiswa pada Unit Kegiatan Khusus (UKK) IAIN Lhokseumawe serta memberikan kontribusi pada peningkatan kesehatan mental mahasiswa dan pengembangan program aktivitas fisik yang efektif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif, dengan jenis penelitian lapangan (field research). Penelitian ini menggunakan teori Bernard S. Mason dalam memandang motivasi aktivitas fisik dan teori stress dari Hans Selye. Hasil penelitian menunjukkan bahwa; pertama, jenis aktivitas fisik bervariasi sesuai dengan organisasi masing-masing. Aktivitas fisik yang dilakukan oleh UKK MENWA IAIN Lhokseumawe lebih kepada bina fisik, seperti jogging, pull-up, push-up, angkat barbel, PBB dan lainnya. Sedangkan aktivitas fisik yang dilakukan oleh UKK JIPALA IAIN Lhokseumawe lebih kepada kegiatan di alam terbuka, seperti mendaki gunung, arung jeram, dan panjat tebing. Jenis aktivitas fisik atau olahraga yang paling efektif untuk meningkatkan kesehatan mental adalah jogging, angkat beban dan mendaki gunung. Kedua, Aktivitas fisik yang dilakukan oleh mahasiswa pada UKK MENWA dan JIPALA IAIN Lhokseumawe berdampak pada kesehatan mental mereka. Dampak aktivitas fisik terhadap kesehatan mental mahasiswa pada Unit Kegiatan Khusus (UKK) MENWA dan JIPALA IAIN Lhokseumawe yaitu: 1.) Meningkatkan konsentrasi kualitas tidur dan kepercayaan diri, 2.) Munculnya semangat belajar baru, 3.) Mampu mengendalikan emosi dengan individu lain.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Kesehatan Mental.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental menjadi isu yang semakin mendesak perhatian, terutama di kalangan Generasi Z. Di era digital dan globalisasi ini, Generasi Z sering kali terperangkap dalam tekanan akademis, sosial media, ketidakpastian masa depan, dan masalah lainnya. Dampaknya dapat mengakibatkan peningkatan tingkat kecemasan dan depresi. Perubahan biologi, psikologi dan sosial dapat menjadi faktor risiko atau menjadi faktor protektif terhadap munculnya masalah kesehatan mental. Maka, deteksi terhadap masalah kesehatan jiwa menjadi sangat penting, sehingga sedini mungkin dapat dilakukan upaya untuk mencegah munculnya masalah kesehatan mental yang dapat berdampak terhadap kualitas hidup seseorang. Ketergantungan pada teknologi juga menjadi masalah, dengan penggunaan yang berlebihan sering kali mengakibatkan isolasi sosial dan gangguan tidur.

Aktivitas fisik telah lama diakui sebagai faktor penting yang mempengaruhi kesehatan mental dan kinerja akademik, khususnya dalam konteks pendidikan tinggi. Dalam beberapa dekade terakhir, peningkatan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik tidak hanya pada

aspek kesehatan fisik, tetapi juga pada kesehatan mental dan prestasi akademik semakin diperhatikan mahasiswa seringkali dihadapkan pada tekanan akademik yang dapat memicu stres dan gangguan kesehatan mental. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk memahami lebih lanjut peran aktivitas fisik dalam memoderasi efek negatif dari tekanan tersebut.

Kajian literatur terdahulu menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki korelasi yang signifikan dengan penurunan tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada mahasiswa. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki dampak positif terhadap fokus dan konsentrasi, yang pada akhirnya meningkatkan kinerja akademik. Beberapa kajian ilmiah menyatakan bahwa aktivitas fisik moderat hingga intens dapat meningkatkan fungsi kognitif, seperti memori kerja, kemampuan inhibisi, dan fleksibilitas kognitif, yang semuanya berperan penting dalam prestasi akademik. Di sisi lain, studi yang lebih spesifik pada UKK mahasiswa IAIN Lhokseumawe belum banyak dilakukan, terutama dalam mengkaji hubungan antara aktivitas fisik dengan kesehatan mental serta pengaruhnya terhadap kinerja akademik mereka.

Kesehatan mental merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan oleh setiap individu, termasuk mahasiswa. Mahasiswa sering menghadapi tekanan akademik, sosial, dan pribadi yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka. Salah satu cara yang diyakini efektif untuk menjaga kesehatan mental adalah melalui aktivitas fisik. Kesehatan mental merujuk pada kesehatan seluruh aspek perkembangan seseorang, baik fisik maupun psikis. Kesehatan mental juga meliputi upaya-upaya dalam mengatasi stress, ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri, bagaimana berhubungan dengan orang lain, serta berkaitan dengan pengambilan keputusan. Kesehatan mental tiap individu berbeda dan mengalami dinamisasi dalam perkembangannya. Karena pada hakikatnya manusia dihadapkan pada kondisi dimana ia harus menyelesaikannya dengan beragam alternatif pemecahannya. Adakalanya, tidak sedikit orang yang pada waktu tertentu mengalami masalah-masalah kesehatan mental dalam kehidupannya.

Terdapat beberapa fenomena terkait aktivitas fisik dan kesehatan mental mahasiswa yaitu, diantaranya: meningkatnya tekanan akademis, mahasiswa mungkin mengalami tekanan akademis yang tinggi yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Banyak mahasiswa yang memiliki gaya hidup sedentary, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mereka. Meningkatnya kasus kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, dan stres semakin meningkat di kalangan mahasiswa. Pentingnya kesehatan mental yang baik sangat penting untuk mencapai kesuksesan akademis dan kehidupan yang seimbang.

Meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Aktivitas fisik dapat membantu mengurangi tekanan akademis dan meningkatkan kemampuan kognitif. Aktivitas fisik dapat meningkatkan kualitas hidup mahasiswa dan membantu mereka mencapai tujuan akademis dan kehidupan. Penelitian ini dapat membantu mengembangkan strategi pencegahan dan intervensi untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa.

Studi terdahulu menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan positif dengan kesehatan mental, seperti menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Febry Istyanto dan Safirina Aulia Rahmi (2023) dengan judul : Manfaat Aktivitas Fisik Terhadap Kesehatan Mental Berbasis Narrative Literature Review. Penelitian ini menegaskan bahwa aktifitas fisik yang teratur memiliki manfaat serta potensi positif terhadap kesehatan mental yang lebih baik. Manfaat olahraga untuk kesehatan mental itu didapat karena aktivitas fisik ini dapat meningkatkan sirkulasi darah ke otak dan mempengaruhi hypothalamic-pituitary-adrenal axis (HPA). Aktivitas fisik dapat dikaitkan dengan peningkatan kesehatan mental, karena peningkatan aktivitas memberikan

manfaat psikologis termasuk berkurangnya stres, kecemasan dan depresi.

Namun, penelitian spesifik terkait dampak aktivitas fisik terhadap kesehatan mental pada UKK MENWA dan JIPALA, khususnya di IAIN Lhokseumawe, masih sangat terbatas dan kebutuhan akan intervensi kesehatan mental yang efektif untuk mahasiswa masih sangat dibutuhkan. Meningkatnya kasus kesehatan mental dan menurunnya aktivitas fisik yang dipengaruhi oleh lingkungan. Mahasiswa IAIN Lhokseumawe sebagai bagian dari masyarakat akademis, rentan terhadap tekanan akademis dan masalah kesehatan mental. Mahasiswa yang tergabung dalam UKK IAIN Lhokseumawe yang terdiri dari Resimen Mahasiswa (MENWA) dan Jiwa Pecinta Alam (JIPALA) IAIN Lhokseumawe memiliki rutinitas aktivitas fisik yang lebih intensif dibandingkan mahasiswa biasa. Aktivitas fisik tersebut mencakup latihan fisik, kegiatan lapangan, hingga rutinitas harian yang menuntut kedisiplinan. Aktivitas fisik telah terbukti memiliki dampak positif pada kesehatan mental, namun masih banyak mahasiswa yang kurang melakukan aktivitas fisik.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak aktivitas fisik terhadap kesehatan mental mahasiswa IAIN Lhokseumawe, sehingga dapat memberikan informasi yang berguna untuk meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup mahasiswa. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengkaji sejauh mana dampak antara aktivitas fisik dan kesehatan mental UKK MENWA dan JIPALA IAIN Lhokseumawe, serta memberikan kontribusi dalam pengembangan program kesehatan mental berbasis aktivitas fisik. Maka, dalam penelitian ini penulis mengambil judul **“Dampak Aktivitas Fisik Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Pada Unit Kegiatan Khusus (UKK) IAIN Lhokseumawe.”**

METODOLOGI

Penelitian ini akan dilaksanakan di lingkungan kampus IAIN Lhokseumawe tepatnya pada UKK MENWA dan JIPALA IAIN Lhokseumawe. Alasan penulis tertarik melakukan penelitian di lingkungan kampus IAIN Lhokseumawe pada UKK MENWA dan JIPALA IAIN Lhokseumawe khususnya karena belum ada penelitian yang spesifik yang meneliti terkait dampak aktivitas fisik dan kesehatan mental pada UKK MENWA dan JIPALA, khususnya di IAIN Lhokseumawe.

Adapun Unit Kegiatan Khusus Mahasiswa (UKK) MENWA IAIN Lhokseumawe yang di ketuai/komandani oleh Ilham Darmawan dan wakil komandan Miftah Syuhudiah Harahap, dengan jumlah anggota yang masih tergolong aktif sekitar 20 orang mempunyai program bina fisik (bina fisik) mingguan yang terdiri dari jogging, bela diri militer, PBB, dan halang rintang dan kegiatan bulanan survival atau berkemah yang hanya melibatkan anggota satuan saja.

Sedangkan Unit Kegiatan Khusus Mahasiswa (UKK) JIPALA IAIN Lhokseumawe yang di ketuai oleh Muhamad safi'i, dengan jumlah anggota yang masih tergolong aktif sekitar 20 orang mempunyai program diklat, ekspedisi, pemantapan dan arung jeram.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Jenis Aktivitas Fisik Yang Dilakukan Oleh Mahasiswa Pada Unit Kegiatan Khusus (UKK) IAIN Lhokseumawe

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dampak aktivitas fisik terhadap kesehatan mental mahasiswa pada (UKK) IAIN Lhokseumawe. Peneliti akan menyajikan hasil-hasil penelitian yang diperoleh melalui observasi dan wawancara untuk mengetahui dampak aktivitas fisik terhadap kesehatan mental mahasiswa pada (UKK) IAIN Lhokseumawe yang bertempat di gedung sekretariat UKM dan UKK IAIN Lhokseumawe pada tanggal 20-22 Mei 2025. Peneliti melakukan wawancara dengan 6 orang mahasiswa

UKK IAIN Lhokseumawe, yang masing-masing terdiri dari 3 orang perwakilan UKK MENWA dan 3 orang perwakilan UKK JIPALA IAIN Lhokseumawe.

Tabel 1. Data jumlah informan

No	Nama	Organisasi/UKK	Jabatan
1.	Ilham Darmawan	MENWA	Komandan
2.	Miftah Syuhudiah Harahap	MENWA	Wakil Komandan
3.	Habib Rizik Indrazid	MENWA	Anggota
4.	Muhammad Safi'i	JIPALA	Ketua
5.	Abi Na'im	JIPALA	Anggota
6.	Abdurrahman	JIPALA	Anggota

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan menghasilkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik mencakup berbagai kegiatan sehari-hari, seperti berjalan, berlari, bersepeda, serta berbagai jenis olahraga. Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa UKK IAIN Lhokseumawe tentang aktivitas individu dan jenis aktivitas fisik yang mereka lakukan sangat beragam. Berikut adalah aktivitas individu dan jenis aktivitas fisik yang dilakukan oleh UKK IAIN Lhokseumawe, yaitu :

Ilham Darmawan mengatakan bahwa:

"Saya pernah melakukan aktivitas fisik. Pertama itu di kampus, di luar kampus, sama di tempat nge-gym. Mulai dari lari, jogging, pull-up, push-up, angkat barbel. Nah, mungkin seperti itu. Waktunya sebelum mandi pagi ataupun sore, saya aktivitas fisik. Bisa push-up ataupun pull-up dulu."

Miftah Syuhudiah Harahap mengatakan bahwa:

"Pernah melakukan aktivasi fisik. Kalau misalnya di kampus, ya, sekitaran kampus. Tapi kalau misalnya lagi di rumah, di kampung, biasanya di Lapangan Adam Malik. Lapangan kayak besar lah, gitu, tempatnya maksudnya, jadi bisa lari di situ. Yang paling sering itu lari sih, sama jogging sore atau pagi. Nah, sama yang fokus ke lari, jogging sama perut, sih, biasanya. Waktunya sebenarnya, dari sekolah tuh sering, cuman seringnya itu dari semester 5, itu makin sering."

Muhammad Safi'i mengatakan bahwa:

"Pernah melakukan aktivasi fisik. Banyak sih, ada gunung, laut, ada sungai, ke alam lah panjang pohon. Sebenarnya aktivitas fisik kan selalu kita lakukan karena kita berkegiatan. Kita selalu bergerak."

Penting untuk diingat bahwa aktivitas fisik sangat penting untuk kesehatan fisik dan mental. Ini dapat dilakukan dalam berbagai cara, seperti kegiatan terstruktur seperti olahraga, atau kegiatan sehari-hari yang tidak terstruktur. Aktivitas fisik dapat dilakukan karena terdapat faktor yang mendorong seseorang melakukannya. Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa IAIN Lhokseumawe tentang faktor yang mendorong mereka untuk melakukan aktifitas fisik dan seberapa jauh aktifitas fisik mengubah pola hidup mereka. Berikut adalah faktor yang mendorong mereka untuk melakukan aktifitas fisik dan seberapa jauh aktifitas fisik mengubah pola hidup mahasiswa UKK MENWA dan JIPALA IAIN Lhokseumawe, yaitu :

Ilham Darmawan mengatakan bahwa:

"Eh, itu lebih ke menjaga kesehatan aja. Karena pun dari kecil pun, saya suka pull-up, ya. Sehingga tinggi saya 172, sama juga dulu saya gemuk. sehingga sekarang saya bisa membentuk badan yang lebih ideal, lah, gitu. Aktifitas fisik mengubah pola hidup cukup jauh, karena dari yang enggak bisa menjaga, eh, berat badan ataupun mengejar tinggi yang lebih tinggi lagi, ideal, ya. Hmm. Itu, saya rasa cukup jauh, lah. Karena dari kecil juga."

Miftah Syuhudiah Harahap mengatakan bahwa:

“Lebih pengen hidup sehat, Bang. Kayak ada motivasi hidup sehat, kan. Jadi dari pola makan, olahraga juga ditingkatin, gitu. Aktifitas fisik mengubah pola hidup. Mengubah, kayak misalnya, badan tuh kayak lebih enteng, terus, pembelajaran juga, Alhamdulillah, makin fokus juga di kampus, gitu.”

Abi Na'im mengatakan bahwa:

“Kalau aktivitas fisik yang berat, yang mendorong kita itu adalah kesuksesan sebuah perjalanan. Nah, ketika kita melakukan persiapan fisik, kita lebih siap nanti ketika melakukan pendakian. Jadi fisik kita sudah kuat, enggak lemah. Aktifitas fisik mengubah pola hidup manajemen hidup aku tuh, aku bisa mengatur hidup aku, gini-gini, kan. Aku tahu cara mengatur hidup aku kayak mana, gimana. Karena di sini juga ada diajari, ya, itu, perencanaan berkegiatan.”

Berdasarkan hasil wawancara di atas mereka melakukan aktivitas fisik secara individu atau berkelompok serta hal yang mereka rasakan setelah melakukan aktifitas fisik, diantaranya:

Habib Rizik Indrazid mengatakan bahwa:

“Secara pribadi sih saya lebih suka melakukannya secara individu. Enggak suka kelompok. Karena biar lebih fokus ke aktivitas fisiknya, karena kalo rame jadi ga fokus. Setelah melakukan aktivitas fisik tersebut badan saya terasa sangat bugar gitu. Segar rasanya gitulah.”

Abi Na'im mengatakan bahwa:

“Aku kelompok sering suka, misalnya ada masalah, ya. Ketika setelah melakukan aktivitas tersebut, jadi lebih fresh gitu. Seperti ada semangat baru saja. Jadi, karena pas kami diperjalanan kan tuh, kami cuma mikir perjalanan, kami enggak mikir yang lain.”

Berdasarkan hasil wawancara di atas tentang seberapa sering mereka melakukan aktivitas fisik dan aktifitas fisik apa yang sering mereka lakukan, diantaranya:

Habib Rizik Indrazid mengatakan bahwa:

“Dalam seminggu, kalau sering dalam seminggu itu 5 hari. Di setiap pagi. dalam jangka 1 minggu itu. Kalau memang masa-masa fit atau memang niatnya itu, dalam seminggu 5 hari. Kalau lagi malas-malasnya, dalam seminggu itu 3 hari. Push up itu paling sering dilakukan. Kalau yang paling sering, ya, push up lah.”

Abdurrahman mengatakan bahwa:

“Dalam seminggu itu ada lima kali. Cuma kalau dari jamnya, dalam sehari itu kadang-kadang lama, kadang pernah 30 menit. Cuma jogging Itu juga selesai 30 menit sudah selesai. Aktivitas fisik yang sering dilakukan paling kami ada fasilitas panjat dinding, iya cuma itu latihan-latihannya.”

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan dengan beberapa mahasiswa UKK IAIN Lhokseumawe tentang kegemaran melakukan aktivitas fisik di ruangan tertutup atau ruang terbuka, diantaranya:

Miftah Syuhudiah Harahap mengatakan bahwa:

“Kalau saya pribadi suka dua-duanya. Karena yang kayak olahraga perut itu saya ngelakuinnya di rumah gitu sendiri. Kalau misalnya terbuka, kayak jogging itu lebih pas di luar terus kalau berenang di dalam ruangan.”

Muhammad Safi'i mengatakan bahwa:

“Terbuka karena lebih menyatu dengan alam.”

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan dengan beberapa mahasiswa UKK IAIN Lhokseumawe tentang hal yang mengganggu ketika melakukan aktivitas fisik, diantaranya:

Ilham Darmawan mengatakan bahwa:

“Kalau hal yang mengganggu sih, enggak ada, ya. Cuma kalau kita di Aceh ini contohnya kita cowok nihkan, kita kalau mau olahraga lari lebih enak celana pendek, lebih santai. Cuma kalau di Aceh, harus diwajibkan celana panjang, jadi lebih kayak panas ataupun gerah. Cma itu aja, cuma kalau gangguan lain enggak ada.”

Abdurrahman mengatakan bahwa:

“Hal yang mengganggu cuman cuaca yang berubah-ubah.”

Seseorang dapat mengatasi hambatan dan tetap mencapai tujuan kebugaran dan kesehatan mereka meskipun menghadapi kendala dalam aktivitas fisik dengan melakukan penyesuaian yang tepat dan memanfaatkan sumber daya yang tersedia. Selain itu, rutinitas aktivitas fisik yang dapat disesuaikan dan fleksibel dapat membantu mengurangi risiko gangguan dan mencapai tujuan kesehatan jangka panjang. Jadi, meskipun ada gangguan atau kesulitan dalam menjalani aktivitas fisik secara teratur, seseorang tetap semangat dan termotivasi untuk maju.

2. Dampak Aktivitas Fisik Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Pada Unit Kegiatan Khusus (UKK) IAIN Lhokseumawe

Serangkaian penelitian telah menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan berkelanjutan dapat meningkatkan kesehatan mental seseorang, bukan hanya meningkatkan mood dan mengurangi gejala depresi, tetapi juga membantu otak beradaptasi dengan stres dan tekanan yang datang dari kehidupan sehari-hari. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan dengan beberapa mahasiswa yang tergabung kedalam Organisasi Kegiatan Khusus (UKK) MENWA dan JIPALA IAIN Lhokseumawe tentang dampak aktivitas fisik yang dirasakan dan hal yang ingin dicapai ketika melakukan aktifitas fisik, diantaranya:

Miftah Syuhudiah Harahap mengatakan bahwa:

“Dampak fisik ada, kayak sehat, makin enteng, terus kalau dampak fokus, ada juga kayak pembelajaran makin fokus, makin masuk gitu tubuh makin enteng.”

Muhammad Safi'i mengatakan bahwa:

“Banyak, seperti yang tadi bang, keringat keluar. Menurut ku kayak ada semangat baru gitu. Jadi segar, apalagi itu habis aktivitas fisik, mandi fresh lagi gitu.”

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan dengan beberapa mahasiswa UKK IAIN Lhokseumawe tentang suasana hati atau emosional dan mengatasi stres atau tekanan akademik setelah melakukan aktivitas fisik, diantaranya:

Habib Risik Indrazid mengatakan bahwa:

“Setelah melakukan aktivitas fisik itu semua emosi itu reda, menurut saya. Semua emosi, baik itu apa namanya, lagi gelisah, sedih, ketika kita melakukan aktivitas fisik, semua itu hilang, berubah jadinya. Aktifitas fisik membantu mengatasi stres, cemas, dan perasaan yang tertekan.”

Abi Na'im mengatakan bahwa:

“Senang, karena sudah selesai olahraga kita itu, Bang. Biar makin sehat. Aktivitas Fisik sangat membantu mengatasi stres karena rasa stress yang timbul bisa di manajemen dengan aktifitas fisik yang positif.”

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan dengan beberapa mahasiswa UKK IAIN Lhokseumawe tentang jenis olahraga yang paling efektif untuk meningkatkan kesehatan mental dan pengaruh aktivitas fisik terhadap konsentrasi, diantaranya:

Ilham Darmawan mengatakan bahwa:

“Jogging dan angkat beban adalah olahraga yang paling efektif. Pengaruhnya itu ya, kualitas tidur makin baik, konsentrasinya makin meningkat.”

Abdurrahman mengatakan bahwa:

“Kalau menurut saya mendaki gunung sih. Pengaruh aktivitas fisik terhadap konsentrasi tidak kalau kualitas tidur iya karna capek beraktifitas.”

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan dengan beberapa mahasiswa UKK IAIN Lhokseumawe tentang mengelola stres akademis, diantaranya:

Ilham Darmawan mengatakan bahwa:

“Stres akademis itu lebih ke ini sih. Jadi, kan, mahasiswa ini, kan, dia nggak cuma kuliah, ada yang sambil kerja, ada juga yang sambil ngerjain yang lain, entah itu dia buka toko online ataupun apa. Jadi, kan stres akademis ini lebih ke beban daripada tugas-tugas tadi, masuk nih numpuk. Nah, itu sih kalau definisinya. Stres akademis ada dikarenakan ada tanggung jawab. Jadikan secara tidak langsung saya harus memikirkan dan banyak yang dipikirkan, baik itu tentang menwa, baik itu tentang di kampus juga, tugas-tugas dari dosen gitu, kan. Itu sih, kalau yang saya rasakan. Cara saya untuk mengatasi stres itu yang pertama, saya kumpulkan semua kawan-kawan ataupun di menwa juga, karena ada agenda binsik setiap minggu, kan. Jadi, di situlah kesempatan saya untuk sambil main bola, sambil lari-lari ataupun sambil peregangan, kita cerita-cerita, kita have fun gitu, humble di sana. Kalau stres tidak mempengaruhi untuk hubungan sama orang lain, itu nggak. Karena mungkin ya, bahwa menwa jugakan dikita menerapkan etika profesional. Jadikan ada tempatnya kita untuk akademis, ya kita untuk akademis. Untuk di luar, ya kita di luar gitu.”

Muhammad Safi'i mengatakan bahwa:

“Stres akademis menurut saya seperti stress terhadap tugas yang di kasih dosen. Kayak saya males belajar itu yg buat saya stres. Ketika stres akademis saya akan mengingat tujuan saya untuk berkuliah untuk apa. Pengaruh stres akademis dengan orang lain itu tergantung orangnya.”

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan dengan beberapa mahasiswa yang tergabung kedalam Organisasi Kegiatan Khusus (UKK) MENWA dan JIPALA IAIN Lhokseumawe tentang cara mengatasi stres dan kemampuan mengelola emosi serta cara menyelesaikan masalah yang efektif, diantaranya:

Miftah Syuhudiah Harahap mengatakan bahwa:

“Biasanya saya menyadari saya emosi setelah saya melakukannya. Misalnya lagi marah gitu kan. Nah, kalau udah beberapa menit gitu kan, baru sadar itu tadi tuh enggak baik gitu. Nah, gitu. Cara mengatasi emosi memeuncak biasanya saya lebih sering diem gitu. Itu sih, jangan berkata-kata dulu sebelum emosinya reda. Teman sebaya memengaruhi dalam mengatasi emosi, kayak misalnya kadang kita curhat juga kan. Kalau misalnya dia responnya marah, pasti kita makin marah. Kalau misalnya dia menenangkan, pasti kita makin tenang. Untuk menenangkan diri biasanya main game.”

Ilham Darmawan mengatakan bahwa :

“Ya saya dapat mengatur nya dengan saya melakukan aktivitas fisik seperti jogging, pushup dan angkat beban. Saya akan berdiam diri dulu untuk meredakan suasana agar saya dapat berpikir jernih dan supaya bisa menyelesaikan masalah yang sedang saya alami. Cara mengatasi stres seperti yang saya katakan tadi ketika saya stres dan depresi saya akan berolahraga untuk menurunkan atau menghilangkan kan stres dan depresi tersebut ketika saya berolahraga saya merasa energi negatif itu menghilang semua kemudian diganti dengan energi positif yang lebih banyak.”

Muhammad Safi'i mengatakan bahwa:

“Ketika saya emosi saya pergi ke ladang saya disitu syaa lebih tenang karna bisa lebih dekat dengan alam dan saya merasa emosi saya disitu hilang dengan sekejap. Kalau saya punya masalah saya bakal pendam sendiri masalah itu karena saya tipe org yang lebih suka memendam masalah dan masalah saya tidak akan saya bawa bawa ke org lain.

Cara saya untuk mengatasi stres naik gunung sama kawan kawan itu hilang semua depresi sama stres kalau udah naik gunung itu udah hilang semua beban.”

Dengan demikian, aktivitas fisik sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan dan kesejahteraan seseorang. Mereka yang aktif secara fisik juga cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik dan lebih mampu menghadapi tantangan sehari-hari dengan lebih percaya diri dan efektif, karena aktivitas fisik meningkatkan sistem kekebalan tubuh, meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan, dan meningkatkan kemampuan kognitif dan konsentrasi.

Tabel 2 Dampak Aktivitas Fisik terhadap Kesehatan Mental

No	Nama	Dampak Langsung
1.	Ilham Darmawan	Lebih percaya diri
2.	Miftah Syuhudiah Harahap	Mengurangi stres dan kecemasan
3.	Habib Risik Indrazid	Mengurangi stres dan mengontrol emosional dengan individu lain
4.	Muhammad Safi'i	Menumbuhkan semangat dan keinginan belajar
5.	Abi Na'im	Meningkatkan konsentrasi
6.	Abdurrahman	Menumbuhkan semangat dan fokus belajar

Selain meningkatkan kesehatan fisik, aktivitas fisik membantu menjaga keseimbangan mental, mengurangi stres, dan meningkatkan kemampuan untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik dan lebih percaya diri. Seseorang yang memiliki kesehatan mental yang stabil cenderung lebih fokus, lebih termotivasi, lebih mampu menyerap informasi, dan lebih baik menghadapi tantangan akademis. Akibatnya, kesehatan mental yang baik sangat penting untuk meningkatkan kemampuan belajar dan kognitif.

PEMBAHASAN

1. Jenis Aktivitas Fisik Yang Dilakukan Oleh Mahasiswa Pada Unit Kegiatan Khusus (UKK) IAIN Lhokseumawe

Untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran mereka, mahasiswa dapat berpartisipasi dalam berbagai jenis aktivitas fisik, seperti olahraga tim, latihan kardiovaskular, yoga, atau kegiatan di luar ruangan. Kegiatan ini tidak hanya menguntungkan fisik tetapi juga menurunkan stres dan meningkatkan semangat belajar. Mahasiswa memiliki banyak kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik yang menyenangkan dan bermanfaat selama tinggal di kampus, seperti bergabung dengan tim olahraga, mengikuti kelas kebugaran, atau sekadar berjalan kaki di lingkungan kampus, yang dapat membantu mereka menjaga keseimbangan hidup mereka seperti yang dilakukan mahasiswa UKK IAIN Lhokseumawe.

Aktivitas fisik sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan seseorang. Mereka yang aktif secara fisik juga cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik dan lebih mampu menghadapi tantangan sehari-hari dengan lebih percaya diri dan efektif, karena aktivitas fisik meningkatkan sistem kekebalan tubuh, meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan, dan meningkatkan kemampuan kognitif dan konsentrasi. Aktivitas fisik yang teratur dan rutin dapat memiliki efek positif jangka panjang pada tubuh dan pikiran, seperti peningkatan kepadatan tulang, kontrol gula darah yang lebih baik, dan penurunan risiko depresi dan kecemasan. Oleh karena itu, aktivitas fisik adalah bagian penting dari rencana pencegahan penyakit dan promosi kesehatan secara keseluruhan.

Seperti yang dilakukan oleh para mahasiswa yang tergolong dalam organisasi UKK mereka melakukan aktivitas fisik yang berbeda-beda seperti hasil wawancara dengan Ilham Darmawan, dalam wawancaranya, Ilham Darmawan melakukan aktivitas fisik seperti jogging, push-up, pull-up, dan angkat barbel. Dan banyak juga mahasiswa yang melakukan aktivitas fisik yang lebih berat lagi contoh nya mendaki gunung, panjat tebing/dinding oleh mahasiswa UKK JIPALA IAIN Lhokseumawe.

Mahasiswa UKK melakukan aktivitas fisik di lokasi dan waktu yang berbeda-beda. Ada yang melakukan aktivitas fisik sebelum mandi pagi ataupun sore. Mahasiswa UKK melakukan aktivitas fisik di berbagai tempat. Seperti yang di ungkapkan oleh mahasiswa UKK ketika wawancara Miftah Syhudiah Harahap dalam wawancaranya, Miftah Syhudiah Harahap mengatakan bahwa biasanya melakukan aktivitas fisik di kampus. Namun, ada juga beberapa mahasiswa lain yang melakukan aktivitas fisik di lapangan dan di tempat gym.

Adapun faktor yang mendorong mahasiswa UKK melakukan aktivitas fisik rata-rata untuk memperoleh kesehatan tubuh. Namun, ada juga yang melakukan aktivitas fisik tujuannya untuk menaikkan atau menurunkan berat badan, dan untuk mendapatkan tubuh yang ideal. Mahasiswa UKK merasakan perubahan pola hidup setelah melakukan aktivitas fisik. Banyak dari mahasiswa merasakan badan lebih sehat dan bugar, serta pikiran lebih fresh dan lebih konsentrasi. Mahasiswa rata-rata lebih menyukai melakukan aktivitas fisik secara mandiri karena lebih fokus kepada gerakan yang dilakukan, meskipun ada juga diantara mereka yang menyukai aktivitas fisik secara berkelompok juga. Sedangkan Mahasiswa UKK lebih menyukai aktivitas fisik yang dilakukan bersama kelompok seperti naik gunung.

Mahasiswa UKK aktif melakukan aktivitas fisik yang mana aktivitas fisik ini memiliki banyak jenis, mulai dari kegiatan sehari-hari hingga olahraga. Aktivitas fisik dapat disesuaikan dengan minat dan kebutuhan individu dan dapat meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup mereka. Dari banyaknya jenis aktivitas fisik, yang paling sering dilakukan adalah bina fisik seperti jogging, push-up, pull-up di UKK MENWA IAIN Lhokseumawe. Sedangkan pada UKK JIPALA IAIN Lhokseumawe lebih sering jongging dan panjat dinding. Dalam waktu satu minggu, mahasiswa UKK IAIN Lhokseumawe melakukan aktivitas fisik sebanyak 4 atau 5 kali dengan aktivitas fisik yang berbeda-beda.

Dengan intensitas dan frekuensi yang tepat, aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat memberikan manfaat kesehatan yang signifikan. Intensitas adalah tingkat kekuatan atau intensitas suatu aktivitas fisik, yang dapat diukur dengan berbagai cara, seperti:

1. Frekuensi detak jantung: Intensitas detak jantung lebih tinggi. Anda dapat mengukurnya dengan monitor detak jantung atau dengan menghitung sendiri.
2. Konsumsi oksigen: Tubuh mengkonsumsi lebih banyak oksigen pada intensitas yang lebih tinggi. Tes konsumsi oksigen maksimal, atau VO2 max, dapat digunakan untuk mengetahui ini.
3. Perasaan lelah: Intensitas menyebabkan perasaan lelah. Ini dapat diukur dengan skala yang sama seperti skala Borg, yang merupakan jenis skala yang digunakan untuk mengukur tingkat kelelahan.
4. Energi yang dikeluarkan: Tubuh mengeluarkan lebih banyak energi dengan intensitas yang lebih tinggi. Anda dapat mengukurnya dengan menggunakan satuan joule atau kalori.

Contoh intensitas aktivitas fisik adalah sebagai berikut:

- a. Berjalan kaki santai - yoga - peregangan - berenang Santai
- b. Sedang - berlari lambat - bersepeda santai - bermain golf – bermain golf
- c. Tinggi - berlari cepat - angkat beban berat - lompat tali - bermain sepak bola

- d. Sangat tinggi - sprint - angkat beban ekstrem - olahraga kontak fisik - aktivitas fisik yang memerlukan kekuatan dan ketahanan tinggi Intensitas aktivitas fisik yang tepat sesuai dengan kebutuhan dan tujuan individu karena dapat mencapai tujuan kebugaran dan kesehatan seperti meningkatkan kekuatan otot, meningkatkan ketahanan kardiovaskular, dan mengurangi risiko penyakit kronis.

UKK MENWA IAIN Lhokseumawe umumnya lebih menyukai aktifitas fisik di ruangan tertutup karena lebih bebas melakukan aktifitas fisik. Dengan melakukannya di ruangan sendiri bisa lebih efektif melihat progress yang dijalani lebihnya lagi melakukan aktifitas fisik seperti membentuk tubuh. Sedangkan UKK JIPALA IAIN Lhokseumawe lebih menyukai aktivitas fisik di ruang terbuka karena bisa menyatu dengan alam. Dalam melakukan aktifitas fisik mahasiswa UKK IAIN Lhokseumawe melakukan pemanasan terlebih dahulu step by step dan tidak terlalu memaksa, yaitu melakukan setiap gerakan dengan bertahap agar energi yang terdapat di dalam tubuh dapat bertahan. Setelah melakukan aktivitas fisik dilanjutkan dengan istirahat.

Dari hasil wawancara tersebut bahwa pilihan untuk melakukan aktifitas fisik pada mahasiswa UKK itu berbeda-beda, dari yang di sebut kan ada memilih melakukan aktifitas fisik di di alam yaitu di gunung, dilaut dan ada juga memilih melakukan aktifitas fisik di dalam ruangan. Dalam melakukan aktifitas fisik pada dasarnya mahasiswa tidak akan pernah terhindar atau luput dari sakit jadi dari pada itu sudah pasti sudah ada penangan nya.

Dalam melakukan aktifitas fisik terdapat gangguan yang dialami oleh mahasiswa UKK IAIN Lhokseumawe seperti tugas tiba-tiba yang diberikan oleh dosen kepada mahasiswa pada malam hari, tugas dan tanggung jawab organisasi, sakit perut atau keram ketika melakukan jogging, cuaca yang berubah-ubah ketika melakukan aktifitas fisik di alam.

Berdasarkan hasil penelitian dari 6 informan yang masing-masing merupakan perwakilan dari 3 orang UKK MENWA dan JIPALA IAIN Lhokseumawe, pandangan mereka dalam menanggapi jenis aktivitas fisik bervariasi sesuai dengan organisasi masing-masing. Aktivitas fisik yang dilakukan oleh UKK MENWA IAIN Lhokseumawe lebih kepada bina fisik, seperti jogging, pull-up, push-up, angkat barbel, PBB dan lainnya. Sedangkan aktivitas fisik yang dilakukan oleh UKK JIPALA IAIN Lhokseumawe lebih kepada kegiatan di alam terbuka, seperti mendaki gunung, arung jeram, dan panjat tebing. Hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa jenis aktivitas fisik atau olahraga yang paling efektif untuk meningkatkan kesehatan mental adalah jogging, angkat beban dan mendaki gunung.

Bernard S. Mason dalam teori ekpresi diri menekankan bahwa motivasi aktivitas fisik berkaitan dengan interaksi antara kebutuhan dasar manusia, dorongan naluriyah, hasil pembelajaran, dan kebiasaan. Aktivitas fisik menjadi cara bagi individu untuk menyalurkan dorongan naluriyah yang jika tidak diwadahi dapat menjadi destruktif. Selain itu, motivasi juga muncul dari keinginan manusia untuk berkreasi, mencari tantangan, dan mencapai kepuasan melalui permainan dan olahraga.

Dalam penelitian ini terapat kesesuaian antara pemikiran Bernard S. Mason terkait aktivitas fisik berkaitan dengan interaksi antara kebutuhan dasar manusia, dorongan naluriyah, hasil pembelajaran, dan kebiasaan yaitu faktor mahasiswa melakukan aktivitas fisik karena mereka mendapat dorongan dari diri mereka supaya hal yg diinginkan atau yang di tuju bisa terpenuhi contoh nya memiliki berat badan yang ideal atau bisa menurunkan berat badan serta untuk kesehatan diri.

Melakukan aktivitas fisik dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang secara signifikan. Ini tidak hanya berdampak positif pada kesehatan fisik, seperti meningkatkan kekuatan otot dan menurunkan berat badan, tetapi juga berdampak positif pada kesehatan

mental dan emosional, seperti meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi stres, dan menjadi lebih baik dalam mengatasi masalah sehari-hari. Dengan memasukkan aktivitas fisik ke dalam rutinitas sehari-hari, orang dapat membangun fondasi yang kuat untuk kesehatan jangka panjang, meningkatkan ketahanan tubuh terhadap penyakit, dan memperkuat hubungan antara tubuh, pikiran, dan jiwa. Ini memungkinkan mereka menjalani hidup yang lebih seimbang, produktif, dan memuaskan.

Aktivitas fisik dapat menyebabkan perubahan fisik, emosional, dan mental secara keseluruhan, yang memungkinkan seseorang untuk mencapai potensi penuhnya dalam kehidupan pribadi dan profesional mereka. Hasilnya adalah hidup yang lebih sehat, bahagia, dan memuaskan, dengan energi yang meningkat, pikiran yang jernih, dan kemampuan untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih percaya diri dan efektif.

Dampak Aktivitas Fisik Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Pada Unit Kegiatan Khusus (UKK) IAIN Lhokseumawe

Aktivitas fisik secara signifikan dapat meningkatkan kesehatan mental dengan mengurangi depresi dan kecemasan, meningkatkan produksi endorfin, atau "hormon bahagia", dan meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi stres. Akibatnya, aktivitas fisik dapat meningkatkan suasana hati, kestabilan emosi, dan kemampuan kognitif, yang pada gilirannya berdampak positif pada kualitas hidup dan kesejahteraan secara keseluruhan. Seseorang dapat mengalami perbaikan besar dalam kesehatan mental, seperti harga diri yang lebih baik, penurunan tingkat stres dan kecemasan, dan kemampuan yang lebih baik untuk mengelola emosi dan menghadapi tantangan hidup.

Terdapat 7 indikator kesehatan mental yang umum digunakan:

1. Kemampuan mengelola stres: Kemampuan untuk mengatasi stres dan tekanan dalam kehidupan sehari-hari.
2. Kemampuan berpikir positif: Kemampuan untuk memiliki pikiran positif dan optimis tentang diri sendiri dan kehidupan.
3. Kemampuan mengelola emosi: Kemampuan untuk mengenali, mengelola, dan mengungkapkan emosi dengan sehat.
4. Hubungan sosial yang baik: Kemampuan untuk membangun dan memelihara hubungan sosial yang positif dengan orang lain.
5. Kemampuan adaptasi: Kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan dan tantangan dalam kehidupan.
6. Kemampuan untuk menikmati kehidupan: Kemampuan untuk menikmati kegiatan dan hobi yang disukai.
7. Keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi: Kemampuan untuk menyeimbangkan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, sehingga tidak ada satu aspek yang mendominasi dan mengganggu kesehatan mental.

Indikator-indikator ini dapat digunakan sebagai acuan untuk menilai kesehatan mental seseorang dan mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki. Diantara indikator kesehatan mental yang telah disebutkan di atas, terdapat 3 indikator kesehatan mental yang dekat dengan mahasiswa, diantaranya:

1. Kemampuan mengelola stres akademis: Kemampuan untuk mengatasi stres dan tekanan yang terkait dengan tugas, ujian, dan deadline akademis.
2. Kemampuan mempertahankan motivasi belajar: Kemampuan untuk mempertahankan motivasi dan minat dalam belajar, serta mengatasi rasa bosan atau keputusasaan.
3. Kemampuan mengelola emosi dalam hubungan sosial: Kemampuan untuk mengelola emosi dan hubungan sosial dengan teman, dosen, dan keluarga, serta mengatasi konflik atau kesalahpahaman yang mungkin timbul.

Indikator-indikator ini sangat relevan dengan kehidupan mahasiswa, karena mereka sering menghadapi tekanan akademis, tantangan dalam belajar, dan hubungan sosial yang kompleks.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang peneliti dapatkan di lapangan stres akademis yang dimiliki oleh mahasiswa kebanyakan disebabkan oleh tugas yang diberikan oleh dosen secara tiba-tiba dan terlalu banyak. Sehingga menyebabkan mahasiswa merasa malas belajar dan menjadi stres. Stres akademis ini sangat mempengaruhi mahasiswa sampai kualitas tidur yang tidak teratur. Sehingga ada mahasiswa yang terbawa suasana ketika menghadapi teman sebayanya. Namun, ada juga mahasiswa yang mampu mengontrol emosionalnya ketika berhadapan dengan orang lain.

Cara mahasiswa UKK IAIN Lhokseumawe untuk mengatasi stres akademis yaitu dengan mengingat kembali apa tujuan utama mereka kuliah. Ada yang untuk mendapatkan ilmu, mendapatkan gelar, dan ada yang mengingat kembali perjuangan orang tua mereka dalam membiayai pendidikan mereka di perguruan tinggi. Itulah yang menjadi cara mahasiswa UKK IAIN Lhokseumawe untuk mengatasi stres akademis.

Berdasarkan hasil wawancara yang di dapatkan di lapangan, mahasiswa UKK IAIN Lhokseumawe disaat emosi memuncak mereka lebih memilih untuk diam agar emosinya mereda. Dalam kehidupan mahasiswa pasti ada pertemanan yang mendukung antara mahasiswa dan lainnya dalam mengontrol emosi. Seperti yang didapat dalam wawancara, ketika ada teman yang merasa emosi pasti ada teman lain yang menenangkan agar emosinya mereda. Selain itu beberapa mahasiswa memilih untuk bermain game untuk meredakan emosinya.

Berdasarkan hasil penelitian dari 6 informan, pandangan mereka dalam menanggapi dampak aktivitas fisik terhadap kesehatan mental sangat dominan. Stres akademik rata-rata disebabkan oleh tugas dari dosen dan tanggungjawab organisasi. Hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa dampak aktifitas fisik terhadap kesehatan mental mahasiswa UKK IAIN Lhokseumawe, sepakat bahwa aktifitas fisik berdampak pada kesehatan mental.

Dengan menggunakan menggunakan teori stres Hans Selye untuk memahami bagaimana stress dapat mempengaruhi kesehatan dan bagaimana mengelola stres dengan efektif, penulis menggunakan 3 indikator dalam teori tersebut yang paling dekat dengan mahasiswa seperti yang telah disebutkan diatas : kemampuan mengelola stres akademis, kemampuan mempertahankan motivasi belajar, dan kemampuan mengelola emosi dalam hubungan sosial. Maka didapati hasil dampak aktivitas fisik terhadap kesehatan mental sebagai berikut:

1. Mengurangi stress (kecemasan) dan meningkatkan kepercayaan diri
2. Meningkatkan konsentrasi dan munculnya semangat belajar baru
3. Mampu mengendalikan emosi dengan individu lain

Aktifitas fisik sangat penting bagi mahasiswa untuk tetap fokus, mengurangi stres akademis, dan tetap sehat secara fisik dan mental selama belajar di kampus. Ini membantu mereka menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik dan kehidupan sosial mereka. Melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat meningkatkan stamina dan energi, meningkatkan kualitas tidur, dan mengoptimalkan fungsi otak. Semua ini berkontribusi pada peningkatan prestasi akademik dan kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan selama studi dengan lebih baik.

Melakukan aktivitas fisik secara teratur membantu siswa meningkatkan energi dan stamina, meningkatkan kualitas tidur, dan mengoptimalkan fungsi otak. Semua ini berkontribusi pada peningkatan performa akademik dan kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan selama masa studi dengan lebih baik, yang memungkinkan mereka

untuk mencapai kesuksesan akademik dan mengembangkan diri menjadi individu yang lebih seimbang, percaya diri, dan siap menghadapi masa depan dengan penuh potensi.

Berolahraga secara teratur menciptakan fondasi yang kuat untuk kesejahteraan mental dan emosional yang lebih baik dan lebih seimbang. Aktivitas fisik tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik tetapi juga membantu kesehatan mental dengan mengurangi depresi, meningkatkan fungsi kognitif, dan meningkatkan ketahanan mental.

Mahasiswa sangat berfokus pada penampilan. Penampilan juga harus memerlukan kepercayaan tinggi jika ingin memiliki rasa percaya yang tinggi maka harus menempa diri. Contohnya dengan melakukan aktifitas fisik yang membuat tubuh segar bugar. Adapun sarana melakukan aktifitas fisik pada jaman sekarang sudah banyak seperti gym, jogging senam, zumba dan lain-lain dengan melakukan aktifitas fisik pastinya kepercayaan diri terus meningkat berdasarkan hasil wawancara yang sudah dilakukan.

Keterbatasan penelitian skripsi merupakan hal yang wajar. Dan itu bisa menjadi peluang untuk penelitian selanjutnya. Berikut keterbatasan penelitian skripsi ini :

1. Keterbatasan sampel: Penelitian ini hanya berfokus pada mahasiswa UKK MENWA dan JIPALA IAIN Lhokseumawe, sehingga hasilnya mungkin tidak dapat digeneralisasi ke populasi mahasiswa secara luas.
2. Keterbatasan metode: Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analisis, sehingga hasilnya mungkin terbatas pada persepsi dan laporan diri informan.
3. Keterbatasan variabel: Penelitian ini hanya mempertimbangkan beberapa variabel yang terkait dengan aktivitas fisik dan kesehatan mental, sehingga mungkin ada variabel lain yang tidak dipertimbangkan.
4. Keterbatasan jangka waktu: Penelitian ini hanya dilakukan dalam jangka waktu tertentu, sehingga hasilnya mungkin tidak dapat menggambarkan perubahan yang terjadi dalam jangka panjang.
5. Keterbatasan generalisasi: Hasil penelitian ini mungkin tidak dapat digeneralisasi ke populasi lain, seperti mahasiswa di luar negeri atau mahasiswa dengan latar belakang budaya yang berbeda.

Dengan mengakui keterbatasan ini, peneliti dapat memberikan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya dan meningkatkan validitas hasil.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul Dampak Aktivitas Fisik Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Pada Unit Kegiatan Khusus (UKK) MENWA dan JIPALA IAIN Lhokseumawe dapat diambil kesimpulan :

1. Jenis aktivitas fisik yang bervariasi sesuai dengan organisasi masing-masing. Aktivitas fisik yang dilakukan oleh UKK MENWA IAIN Lhokseumawe lebih kepada bina fisik, seperti jogging, pull-up, push-up, angkat barbel, PBB dan lainnya. Sedangkan aktivitas fisik yang dilakukan oleh UKK JIPALA IAIN Lhokseumawe lebih kepada kegiatan di alam terbuka, seperti mendaki gunung, arung jeram, dan panjat tebing. Hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa jenis aktivitas fisik atau olahraga yang paling efektif untuk meningkatkan kesehatan mental adalah jogging, angkat beban dan mendaki gunung.
2. Mahasiswa UKK IAIN Lhokseumawe sepakat bahwa aktifitas fisik berdampak pada kesehatan mental. Dampak aktivitas fisik terhadap kesehatan mental mahasiswa pada unit kegiatan khusus (UKK) MENWA dan JIPALA IAIN Lhokseumawe sebagai berikut: 1). Mengurangi stres (kecemasan) dan meningkatkan kepercayaan diri, 2). Meningkatkan konsentrasi dan munculnya semangat belajar baru, 3). Mampu mengendalikan emosi dengan individu lain.

Saran

1. Bagi Mahasiswa: Disarankan untuk meningkatkan aktivitas fisik secara teratur untuk meningkatkan kesehatan mental dan mengurangi stres.
2. Bagi UKK: Disarankan untuk menyediakan program aktivitas fisik yang terstruktur dan terjadwal untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa.
3. Bagi Institusi: Disarankan untuk memprioritaskan kesehatan mental mahasiswa dengan menyediakan fasilitas dan sumber daya yang mendukung aktivitas fisik dan kesehatan mental.
4. Peneliti selanjutnya dapat melakukan pertimbangan hal lain yang berhubungan dengan dampak aktivitas fisik terhadap kesehatan mental mahasiswa pada UKK IAIN Lhokseumawe atau meliputi seluruh lingkup mahasiswa yang ada di IAIN Lhokseumawe. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini lebih baik lagi dan menjadikan penelitian ini sebagai landasan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dengan menggunakan metode komparatif kuantitatif.

Dengan demikian, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada peningkatan kesehatan mental mahasiswa dan pengembangan program aktivitas fisik yang efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Aktivitas, Buku. "Buku Aktivitas Fisik.Pdf," 2023.
- Alfitha, Afha, Seruni Woro, and Dwi Werdani. "Pengaruh Banyaknya Tugas Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia." *Ilmu Kesehatan Medic NutriciaMedic Nutricia* 1, no. 4 (2023): 26. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644>.
- Ardhiarto, Bhima Unggul, Sandra Aina, Az Zahra, and Hernika Isnaeni. "Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kesehatan Mental Member Fithub BSB Semarang," 2024, 621–30.
- Ardiansyah, Sandy, Yunike, Sandy Ardiansyah, Ichlas Tribakti, Suprpto, Eli Saripah, Indra Febriani, et al. *Buku Ajar Kesehatan Mental*, 2023.
- Bachtiar, Farahdina, Condrowati Condrowati, Purnamadyawati Purnamadyawati, Diah Tika Anggraeni, Khairunnisa Larasati, Alya Sukma Bakti Meilana, and Nur Fadilah. "Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kesehatan Mental Remaja Di Masa Pandemi Covid-19." *Malahayati Nursing Journal* 5, no. 2 (2023): 503–14. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i2.7982>.
- Christyanni, Yuyun, and Kep Vissia Didin. "Menambahkan Aktivitas Fisik Ke Dalam Hidup Anda," n.d.
- Dahlia. "Kesehatan Mental." *Early Childhood Education Journal*, no. November 2019 (2022): 10. [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response%0Ahttp://digilib.uinsby.ac.id/918/10/Daftar Pustaka.pdf](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response%0Ahttp://digilib.uinsby.ac.id/918/10/Daftar%20Pustaka.pdf).
- Diana, Vidya. *Kesehatan Mental (Sejarah Kesehatan Mental)*. Halodoc.Com, 2020. https://www.researchgate.net/profile/Diana-Fakhriyani/publication/348819060_Kesehatan_Mental/links/60591b56458515e834643f66/Kesehatan-Mental.pdf.
- Diva Denissa Azalia. "Hubungan Kurang Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur Dan Asupan Gizi Pada Kejadian Obesitas Remaja Di Sma Mandalahayu Bekasi," 2023.
- Fakhriyani, Diana Vidya. "Konsep Dasar Kesehatan Mental." *Kesehatan Mental*, 2017, 10–25.
- Ghazali, Bahri. "10. Kesehatan Mental 1 Ok." *Early Childhood Education Journal*, no. November 2019 (2016): 1–102. [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response%0Ahttp://digilib.uinsby.ac.id/918/10/Daftar Pustaka.pdf](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response%0Ahttp://digilib.uinsby.ac.id/918/10/Daftar%20Pustaka.pdf).
- Gondhowiardjo. "Pedoman Strategi & Langkah Aksi Peningkatan Aktivitas Fisik." *NASPA Journal Komite Penanggulangan Kanker Nasional (KPKN)* 42, no. 4 (2019): 31–34.
- I Gusti Ayu Putu Satya Laksmi, Desak Made Ari Dwi Jayanti. "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja." *Jurnal Ilmu Kesehatan* 14, no. 1 (2023): 11–19.
- Istyanto, Febry, and Safirina Aulia Rahmi. "Manfaat Aktifitas Fisik Terhadap Kesehatan Mental Narrative Literature Review." *Jurnal Kesehatan Madani Medika* 14, no. 02 (2023): 182–92.

- “Jurnal Edu Research Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS) Page 110” 5, no. September (2024): 110–16.
- Kango, Supandri, and Achmad Zaifullah. “Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Dan Kebugaran Serta Hubungannya Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Alkhairat Palu Tahun 2016.” *Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan* 1, no. 1 (2016): 1–5.
- Kesyha, Putri, Tamora Br Tarigan, Ledi Wayoi, Elsa Novita, Universitas Kristen Indonesia, Jl Mayor Jendral Sutoyo No, Kec Kramat jati, Kota Jakarta Timur, and Dki Jakarta. “Stigma Kesehatan Mental Dikalangan Mahasiswa.” *Journal on Education* 06, no. 02 (2024): 13206–20.
- Khoirunnisa Ghafira Yusrani, Nurul Aini, Shifa Aulia Maghfiroh, and Novita Dwi Istanti. “Tinjauan Kebijakan Kesehatan Mental Di Indonesia: Menuju Pencapaian Sustainable Development Goals Dan Universal Health Coverage.” *Jurnal Medika Nusantara* 1, no. 2 (2023): 89–107. <https://doi.org/10.59680/medika.v1i2.281>.
- Kurniawan, Yudi, and Indahria Sulistyarini. “Komunitas Sehati (Sehat Jiwa Dan Hati) Sebagai Intervensi Kesehatan Mental Berbasis Masyarakat.” *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental* 1, no. 2 (2017): 112. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v1i22016.112-124>.
- Kusumo, Mahendro Prasetyo. *Buku Pemantauan Aktivitas Fisik Mahendro Prasetyo Kusumo*. Yogyakarta: The Journal Publishing, 2020. [http://repository.ums.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Buku pemantauan aktivitas fisik.pdf?sequence=1](http://repository.ums.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Buku%20pemantauan%20aktivitas%20fisik.pdf?sequence=1).
- Lubis, Saiful Akhyar. “Konseling Islami Dan Pendidikan Mental.” *Miqot XXXIV*, no. 1 (2010): 91–106.
- Muthia Rahman Nayla. “Memahami Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa.” *JIMAD: Jurnal Ilmiah Mutiara Pendidikan* 2, no. 1 (2024): 44–56. <https://doi.org/10.61404/jimad.v2i1.165>.
- Naufal Nur Fadhilah Karim, and Burhan Hambali. “Systematic Literature Review: Peningkatan Kesehatan Mental Melalui Olahraga.” *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia* 4, no. 2 (2024): 110–20. <https://doi.org/10.55081/joki.v4i2.2290>.
- Nidhom, Khoiru. “AT-TAISIR: Journal of Indonesian Tafsir Studies.” *Journal of Indonesian Tafsir Studies* 01, no. 1 (2020): 30–34.
- Nur Haryanti, Asa, Muhammad Bintang Syah Putra, Nadia Larasati, Vasha Nureel Khairunnisa, and Liss A Dyah Dewi. “Analisis Kondisi Kesehatan Mental Di Indonesia Dan Strategi Penanganannya.” *Student Research Journal*, no. 2 (2024): 28–40. <https://doi.org/10.55606/srjyappi.v2i3.1219>.
- Nur, Hirza Ainin, Luluk Cahyanti, Alvi Ratna Yuliana, Vera Fitriana, and Icca Narayani Pramudaningsih. “KESEHATAN MENTAL MAHASISWA DALAM PROSES PEMBELAJARAN DARING SELAMA PANDEMI COVID-19 LATAR BELAKANG Surat Edaran Mendikbud Nomor 36962 / MPK . A / HK / 2020 Menyatakan Agar Seluruh Kegiatan Belajar Mengajar Baik Di Sekolah Maupun Kampus Perguruan Tinggi Me” 12 (2023): 66–74.
- Nusantara, Universitas Islam. “Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir,” 2023, 23–28.
- Oktaviana, Winda Irna, Wahyu Indra Bayu, and Herri Yusfi. “Hubungan Antara Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kecemasan.” *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha* 10, no. 2 (2022): 162–68. <https://doi.org/10.23887/jiku.v10i2.44115>.
- Oktober, No, Bangsa Melayani, D I Provinsi, and Maluku Utara. “SENTRI : Jurnal Riset Ilmiah” 1, no. 2 (2022): 297–303.
- Organization, World Health. “Kesehatan Mental Dalam Kedaruratan.” *Jurnal Kependudukan Indonesia* 8, no. 1 (2013): 37–52. <http://ejurnal.kependudukan.lipi.go.id/ojs248jki/index.php/jki/article/download/21/15>.
- Partisipasi, Tingkat, Anak Usia, Sekolah Dasar, Pada Klub, Olahraga Di, and Kota Bandung. “Reja Tri Rajiman, 2022 TINGKAT PARTISIPASI ANAK USIA SEKOLAH DASAR PADA KLUB OLAHRAGA DI KOTA BANDUNG Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.Upi.Edu | Perpustakaan.Upi.Edu,” no. 2019 (2022): 1–6.

- Peitz, Diana, Christina Kersjes, Julia Thom, Heike Hoelling, and Elvira Mauz. "Indicators for Public Mental Health: A Scoping Review." *Frontiers in Public Health* 9, no. September (2021): 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.714497>.
- Penebangan, Akibat, Hutan Secara, Liar Di, Wanbakon Distrik, and Serambakon Kabupaten. "Jurnal Lingkar Pembelajaran Inovatif" 5, no. September (2024): 105–17.
- Pikuleva, Irina A. "Challenges and Opportunities in P450 Research on the Eye." *Drug Metabolism and Disposition* 51, no. 10 (2023): 1295–1307. <https://doi.org/10.1124/dmd.122.001072>.
- Pokhrel, Sakinah. "No TitleEΛENH." *Αγση* 15, no. 1 (2024): 37–48.
- Putri, Rizka. Hubungan Kebiasaan Berolahraga Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Uin Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun Angkatan 2019. 2022, 7א7ר7.
- Ramadhan, Viona Sandinavia. "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Selama Masa Pandemi Covid-19." UPI Repository, 2022.
- Rany, Harti. "Batasan Remaja." *Keperawatan*, 2022, 1–23.
- Ridlo, Ilham Akhsanu. "Pandemi COVID-19 Dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental Di Indonesia." *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental* 5, no. 2 (2020): 162. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i22020.162-171>.
- Saufi, Fauzi Ma'ruf, Nurkadri Nurkadri, Glorio Steven Sitopu, and Gresia Febrianti Habeahan. "Hubungan Olahraga Dan Kesehatan Mental." *Cerdas Sifa Pendidikan* 13, no. 1 (2024): 1–15. <https://doi.org/10.22437/csp.v13i1.33728>.
- Shalahuddin, Muhammad Abdurrahman. "Olahraga Dan Aktivitas Fisik: Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental Dan Fisik." *Maternal & Neonatal Health Journal* 4, no. 2 (2024): 8–14. <https://doi.org/10.37010/mnhj.v4i2.1600>.
- Sofwatillah, Risnita, M. Syahran Jailani, and Deassy Arestya Saksitha. "Teknik Analisis Data Kuantitatif Dan Kualitatif Dalam Penelitian Ilmiah." *Journal Genta Mulia* 15, no. 2 (2024): 79–91.
- Studi Antropologi, Program, Fakultas Ilmu Budaya, and Universitas Brawijaya. "Orientasi Studi Pengenalan Kampus Dan Kesehatan Mental Salsabilla Putri Aviantari," n.d.
- Subrata, Enes, and Abdul Aziz Hakim. "PENGARUH PEMULIHAN AKTIF JOGGING TERHADAP TINGKAT DENYUT NADI SETELAH AKTIVITAS SUBMAKSIMAL PADA SISWA SMKN 1 DRIYOREJO KABUPATEN GRESIK Enes Subrata S1 Ilmu Keolahragaan , Fakultas Ilmu Olahraga , Universitas Negeri Surabaya Abdul Aziz Hakim." *Kesehatan Olahraga* 07 (2019): 313–18.
- Sulistiyana, Caturia, Nur Luthfiatus Solikah, Satria Eureka Nurseskasatmata, Yudi Dwi Saputra, Nidya Comdeca Nurvitriana, Bd. Kurnia Wijayanti, Abdul Fauzi, Siska Christianingsih, and A Burhanuddin Kusuma Nugraha. *Aktivitas Fisik Dalam Kesehatan*, 2016.
- Suryanto Aloysius, and Nada Salvia. "Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 Di Indonesia." *Jurnal Citizenship Virtues* 1, no. 2 (2021): 83–97.
- Susanto, Dedi, Risnita, and M. Syahran Jailani. "Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Dalam Penelitian Ilmiah." *Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora* 1, no. 1 (2023): 53–61. <https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.60>.
- Suwijik, Salsabila Putri, and Qurrota A'yun. "Pengaruh Kesehatan Mental Dalam Upaya Memperbaiki Dan Mengoptimalkan Kualitas Hidup Perempuan." *Journal of Feminism and Gender Studies* 2, no. 2 (2022): 109. <https://doi.org/10.19184/jfgs.v2i2.30731>.
- Syafa, Tiara Ash, and Misrah Misrah. "Pengaruh Sedentary Lifestyle Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja." *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling* 9, no. 1 (2024): 174–85. <https://doi.org/10.23916/084521011>.
- Vitoasmara, Kevin, Fadillah Vio Hidayah, Riska Yuna Aprillia, and Liss A Dyah Dewi. "Gangguan Mental (Mental Disorders)." *Student Research Journal*, no. 2 (2024): 57–68. <https://doi.org/10.55606/srjyappi.v2i3.1219>.
- Wicaksono, Arif. *Buku Aktivitas Fisik Dan Kesehatan*, 2021. <https://www.researchgate.net/publication/353605384>.
- Wungow, Liekie, Marnex Berhimpong, and Agusteivie Telew. "Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado Saat Masa Pandemi

Covid-19.” *Jurnal Kesehatan Masyarakat UNIMA* 02, no. 03 (2021): 22–27.

Zulfikar, Muhammad, Hasmyati, Nur Indah Atifah Anwar, and Arfin Deri Listiandi. “Keyakinan Terhadap Keterlibatan Pada Aktivitas Fisik: Studi Self-Efficacy Mahasiswa.” *Indonesian Journal of Physical Activity* 4, no. 2 (2024): 209–16. <https://doi.org/10.59734/ijpa.v4i2.99>.

Zulkarnain, Mohammad. “Latihan Fisik Dan Fungsi Kognitif,” 2018, 70.