

## STUDISOSIOLOGITENTANG PENGARUHOLAHRAGA TERHADAPKESEHATAN MENTAL

Zahrian Perangin Angin<sup>1</sup>, Imanuel Pamungkas Tarigan<sup>2</sup>, Ilham Habibie Yakub Hasibuan<sup>3</sup>, Joel Pranado Surbakti<sup>4</sup>, Rijal Cornelius Sihombing<sup>5</sup>, Nurkadri<sup>6</sup>  
[zahrianpa18@gmail.com](mailto:zahrianpa18@gmail.com)<sup>1</sup>, [imanuelpamungkas11@gmail.com](mailto:imanuelpamungkas11@gmail.com)<sup>2</sup>, [habibiehsbn@gmail.com](mailto:habibiehsbn@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[pranandojoel@gmail.com](mailto:pranandojoel@gmail.com)<sup>4</sup>, [rijal22sihombing@gmail.com](mailto:rijal22sihombing@gmail.com)<sup>5</sup>, [nurkadrikuliah@gmail.com](mailto:nurkadrikuliah@gmail.com)<sup>6</sup>  
Universitas Negeri Medan

### ABSTRAK

Olahraga telah lama dianggap sebagai komponen penting dalam menjaga kesehatan fisik, namun dampaknya terhadap kesehatan mental juga semakin mendapatkan perhatian dalam penelitian sosiologi. Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh olahraga terhadap kesehatan mental individu berdasarkan perspektif sosiologis. Melalui analisis berbagai studi dan data empiris, penelitian ini menunjukkan bahwa olahraga tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga berkontribusi pada penurunan tingkat stres, kecemasan, dan depresi. Selain itu, olahraga berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan kesejahteraan sosial, memperkuat hubungan antarindividu, dan membangun komunitas. Dengan menggali hubungan antara partisipasi olahraga, dukungan sosial, dan kesehatan mental, artikel ini menekankan pentingnya integrasi kegiatan olahraga dalam kebijakan kesehatan masyarakat sebagai strategi untuk memperbaiki kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan. Hasil temuan ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi pembuat kebijakan, profesional kesehatan, dan masyarakat umum mengenai manfaat olahraga yang lebih luas.

**Kata Kunci:** Olahraga, Sosiologi, Mental.

### ABSTRACT

*Sport has long been considered an important component in maintaining physical health, but its impact on mental health has also received increasing attention in sociological research. This article aims to explore the effects of sport on individual mental health from a sociological perspective. Through the analysis of various studies and empirical data, this research shows that sport not only improves physical fitness but also contributes to lower levels of stress, anxiety, and depression. In addition, sport serves as a tool to improve social well-being, strengthen interpersonal relationships, and build communities. By exploring the relationship between sport participation, social support, and mental health, this article emphasizes the importance of integrating sport activities into public health policies as a strategy to improve the overall quality of life of the community. The findings are expected to provide insights for policymakers, health professionals, and the general public regarding the broader benefits of sport.*

**Keywords:** Sports, Sociology, Mental.

### PENDAHULUAN.

Olahraga sudah lama dikenal sebagai salah satu cara untuk menjaga kesehatan fisik. Namun, seiring dengan meningkatnya kepedulian terhadap kesehatan mental, perhatian terhadap manfaat olahraga dalam membantu kesehatan mental juga semakin mengemuka. Dalam dunia yang serba cepat ini, banyak orang mengalami tekanan, stres, dan kecemasan, sehingga penting untuk menemukan cara-cara yang efektif untuk mengelola kesehatan mental kita. Studi ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh olahraga dari perspektif sosiologis, mengingat bahwa interaksi sosial dan lingkungan di sekitar kita juga memainkan peran penting dalam kesejahteraan mental. Kita akan membahas bagaimana partisipasi dalam aktivitas fisik tidak hanya memberikan manfaat bagi tubuh, tetapi juga memperkuat hubungan sosial, memberikan rasa kebersamaan, dan menciptakan dukungan emosional yang dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan memahami hubungan antara olahraga, kesehatan mental, dan konteks sosial, diharapkan kita bisa lebih menghargai kegiatan fisik sebagai salah satu bagian penting dalam menjaga keseimbangan hidup. Melalui artikel ini, mari kita telusuri bersama bagaimana olahraga dapat memberi dampak positif yang luas, tidak hanya untuk individu, tetapi juga untuk masyarakat secara keseluruhan. Olahraga bukan hanya tentang menjaga bentuk tubuh atau memperbesar otot. Memang tidak dapat dipungkiri bahwa olahraga dapat meningkatkan kesehatan fisik, menurunkan berat badan, bahkan memperpanjang usia. Namun bagi sebagian orang, keuntungan tersebut bukan menjadi kunci motivasi utama untuk melakukan olahraga. Sebagian orang termotivasi untuk rutin olahraga karena merasakan perubahan mental yang lebih baik. Orang yang rutin olahraga akan merasa lebih energik, tidur lebih nyenyak, ingatan lebih tajam, pikiran lebih rileks dan positif. Oleh sebab itu, olahraga menjadi obat yang paling ampuh bagi Anda yang mengalami tantangan kesehatan mental.

## **METODE PENELITIAN**

Analisis ini menggunakan metode literatur digunakan dalam penelitian ini untuk mengkaji hubungan antara olahraga dan kesehatan mental. Dengan meninjau berbagai sumber akademik yang relevan, penelitian ini berusaha untuk memahami sejauh mana olahraga dapat mendukung kesehatan mental seseorang, serta faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi efektivitasnya. Bukan hanya metode literatur, kami juga menggunakan metode pengumpulan data dengan menyebarkan angket yang berisi pernyataan dan pertanyaan yang mengenai olahraga dan Kesehatan mental seseorang. Metode penelitian yang menggunakan penyebaran Google Form (gform) atau angket biasanya disebut sebagai metode survei atau metode kuantitatif. Ini adalah pendekatan yang sering digunakan untuk mengumpulkan data dari responden dalam jumlah besar, dengan tujuan untuk mengetahui pandangan, sikap, atau perilaku mereka terhadap suatu topik tertentu. Data yang dikumpulkan biasanya dianalisis dengan metode statistik untuk menarik kesimpulan atau menemukan pola. Menggunakan alat online seperti Google Form memudahkan distribusi angket dan pengumpulan data dengan cepat dan efisien.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Analisis hasil dari survei ini menunjukkan bahwa mayoritas responden setuju bahwa olahraga memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan mental. Banyak yang menyatakan bahwa kegiatan fisik dapat mengurangi tingkat kecemasan dan depresi, serta meningkatkan suasana hati. Dalam hal ini, responden seperti Iin Citra Liana Hasibuan mengungkapkan bahwa olahraga meningkatkan hormon endorfin yang berkontribusi pada kebahagiaan individu, yang berpengaruh pada interaksi sosial masyarakat.

Responden juga menekankan pentingnya dukungan sosial dalam berolahraga, seperti berolahraga bersama teman, yang dianggap memperkuat manfaat kesehatan mental. Faktor-faktor seperti jenis olahraga, frekuensi, dan motivasi juga diidentifikasi sebagai elemen penting yang mempengaruhi hubungan antara olahraga dan kesehatan mental. Nur Hasanah menyoroti bahwa olahraga dapat meningkatkan kepercayaan diri dan harga diri melalui pencapaian tujuan. Sekitar 90% responden percaya bahwa olahraga memiliki dampak positif bagi kesehatan mental secara keseluruhan, dan faktor-faktor seperti motivasi dan dukungan sosial menjadi penentu signifikan dalam efektivitas olahraga.

Beberapa responden, seperti Aisyah Alfa Mawaddah Hasibuan, mencatat bahwa olahraga membantu mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidur, yang menunjukkan relevansi olahraga dalam konteks kesejahteraan global. Interaksi sosial yang terjadi dalam

kegiatan olahraga tim diakui sebagai sarana untuk mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan kesejahteraan emosional, seperti yang disampaikan oleh Ronaldo Siahaan. Dengan demikian, hasil survei ini menyoroti bahwa olahraga dapat menjadi salah satu cara yang efektif dalam mengatasi masalah kesehatan mental di masyarakat, sambil memberikan wawasan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi hubungan antara olahraga dan kesehatan mental.

Lebih lanjut, aktivitas fisik tidak hanya membantu meredakan stres dan kecemasan, tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri, fungsi otak, dan kualitas tidur. Oleh karena itu, penting bagi individu dan masyarakat untuk menghargai olahraga sebagai bagian integral dari kehidupan yang seimbang. Dengan memahami hubungan antara olahraga, kesehatan mental, dan konteks sosial, diharapkan kita dapat lebih termotivasi untuk terlibat dalam aktivitas fisik demi kesehatan mental yang lebih baik. Melalui penelitian ini, kami mendorong semua pihak untuk memanfaatkan olahraga sebagai obat ampuh dalam menghadapi tantangan kesehatan mental di era modern ini.

Berikut adalah beberapa pendapat dari para ahli tentang pengaruh olahraga terhadap kesehatan mental, disertai tahun publikasi atau penelitian:

Dr. John Ratey (2008) - Dalam bukunya "Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain," Ratey menjelaskan bahwa olahraga meningkatkan aliran darah ke otak dan mengurangi gejala depresi dan kecemasan. Ia juga mencatat bahwa aktivitas fisik dapat merangsang produksi neurotropik yang membantu pertumbuhan neuron.

Mental Health Foundation (2011) - Laporan dari Mental Health Foundation menyatakan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi gejala depresi. Mereka menekankan pentingnya olahraga sebagai bagian dari pengobatan untuk masalah kesehatan mental.

Dr. Michael Otto (2011) - Dalam penelitian yang diterbitkan di *American Journal of Preventive Medicine*, Otto meneliti efek olahraga pada depresi dan menemukan bahwa latihan teratur dapat mengurangi gejala depresi dengan cara yang setara dengan terapi obat.

American Psychological Association (APA, 2013) - APA menyebutkan dalam laporan mereka bahwa olahraga dapat menjadi alat yang efektif untuk mengatasi stres dan meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan. Latihan fisik terbukti dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur.

Dr. Angela Clow (2016) - Dalam studi yang dipublikasikan di *Journal of Health Psychology*, Clow menunjukkan bahwa berolahraga secara teratur dapat meningkatkan kondisi mental dan emosi, serta membantu dalam pengelolaan stres.

Berikut adalah beberapa penjelasan tentang bagaimana olahraga memberikan manfaat bagi kesehatan mental:

**Meredakan Stres :** Stres dapat muncul ketika tubuh memproduksi hormon seperti adrenalin dan kortisol, yang dapat memicu berbagai reaksi emosional seperti kecemasan, kegelisahan, kemarahan, ketakutan, dan bahkan perasaan panik. Selain itu, stres juga bisa memicu gejala fisik seperti ketegangan otot, sakit kepala, atau nyeri di leher dan punggung. Menurut Harvard Medical School pada tahun 1990, berolahraga dapat menurunkan level hormon stres dan meningkatkan produksi endorfin. Endorfin dikenal sebagai hormon yang memberikan perasaan bahagia dan vitality. Oleh karena itu, aktivitas fisik sering dianggap sebagai solusi utama ketika menghadapi stres.

**Mengurangi Kecemasan dan Depresi :** Meski hubungan antara olahraga dan kondisi depresi serta kecemasan belum sepenuhnya dipahami, penelitian menunjukkan bahwa olahraga dapat membantu mengurangi gejala-gejala tersebut. Ada dua cara utama

bagaimana aktivitas fisik dapat membantu: dengan melepaskan endorfin dan memberikan distraction dari pikiran-pikiran yang mengkhawatirkan. Ketika Anda berolahraga, Anda cenderung merasa lebih baik karena bisa sejenak melupakan pikiran negatif.

**Meningkatkan Mood :** Menurut Mental Health Foundation pada tahun 2011, berolahraga memberikan efek positif pada suasana hati. Mereka yang aktif secara fisik cenderung merasakan ketenangan dan semangat yang lebih tinggi. Hal ini disebabkan oleh pelepasan hormon endorfin dan serotonin selama berolahraga, yang dapat meningkatkan mood secara keseluruhan.

**Meningkatkan Kualitas Tidur :** Aktivitas fisik juga bermanfaat bagi kualitas tidur bagi banyak individu. Berdasarkan informasi dari Sleep Foundation, baik olahraga ringan maupun berat dapat membantu mengurangi kesulitan untuk tidur dan meminimalkan waktu terbangun di malam hari. Kualitas tidur dan kesehatan mental saling terkait erat; umumnya, orang dengan masalah kesehatan mental sering mengalami tidur yang buruk, sementara mereka yang tidur dengan baik cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik.

**Meningkatkan Rasa Percaya Diri :** Olahraga juga tidak hanya berdampak positif pada kesehatan fisik, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan rasa percaya diri. Dengan tubuh yang fit dan berat badan yang ideal, kepercayaan diri kita pun secara tidak langsung akan meningkat.

**Meningkatkan Fungsi Otak :** Seiring bertambahnya usia, banyak orang mulai mengalami masalah dengan ingatan akibat penurunan fungsi saraf di otak. Sebuah studi yang diterbitkan pada tahun 2017 menunjukkan bahwa olahraga dapat meningkatkan neurogenesis, yaitu pertumbuhan sel saraf, serta plasticity otak. Brain plasticity merupakan kemampuan otak untuk beradaptasi dengan informasi baru; dengan demikian, olahraga dapat berfungsi untuk mencegah dan memperlambat penurunan kemampuan kognitif seiring bertambahnya usia.

## **KESIMPULAN**

Olahraga telah lama diakui sebagai salah satu cara untuk menjaga kesehatan fisik, namun perhatian terhadap manfaatnya bagi kesehatan mental semakin meningkat seiring dengan meningkatnya kecemasan dan stres dalam kehidupan sehari-hari. Studi ini menggarisbawahi bagaimana partisipasi dalam aktivitas fisik tidak hanya memberikan manfaat bagi tubuh tetapi juga memperkuat hubungan sosial, menciptakan rasa kebersamaan, dan memberikan dukungan emosional yang sangat dibutuhkan. Melalui analisis ini, kita dapat menyimpulkan bahwa olahraga berkontribusi signifikan dalam mengatasi masalah kesehatan mental.

Hasil survei menunjukkan bahwa sebagian besar responden setuju terhadap dampak positif olahraga, dengan mayoritas merasakan peningkatan mood, pengurangan stres, dan perbaikan dalam kualitas tidur akibat aktivitas fisik. Dukungan sosial juga diakui sebagai faktor penting yang meningkatkan manfaat kesehatan mental dari olahraga. Penelitian ini menegaskan bahwa kegiatan fisik memiliki potensi tidak hanya untuk meningkatkan kesehatan mental individu tetapi juga untuk memperkuat ikatan sosial di antara anggota masyarakat, sehingga menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan sejahtera.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Saufi, Fauzi Ma'ruf, et al. "Hubungan olahraga dan kesehatan mental." *Cerdas Sifa Pendidikan* 13.1 (2024): 1-15.
- Muhtar, Tatang. *Sosiologi Olahraga*. Salam Insan Mulia, 2020.
- Utama, Bima. "Manfaat Olahraga Bagi Peningkatan Kesehatan Mental: Tinjauan Pustaka." *Jurnal*

- Edukasimu 3.2 (2023).
- Firdaus, M. R., Subroto, D. E., Alamsyah, M. D., Hakiki, F. R., Nasrul, N., & Sari, D. P. (2025). PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL MELALUI OLAHRAGA. *Jurnal Padamu Negeri*, 2(1), 89-97.
- Karim, Naufal Nur Fadhillah, and Burhan Hambali. "Systematic Literature Review: Peningkatan Kesehatan Mental Melalui Olahraga." *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)* 4.2 (2024): 110-120.
- Ratey, John J. *Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain*. Little, Brown Spark, 2008.