

PENGARUH OLAHRAGA TERHADAP MOOD DAN TINGKAT STREES INDIVIDU

Ayuna Davatiansyah¹

202460191@std.umk.ac.id

Sharfina Rahma Sukma Aisyah²

202460193@std.umk.ac.id

Ahmad Samsul Falah³

202460179@std.umk.ac.id

Ruth Natalia Susanti⁴

ruth.natalia@umk.ac.id

^{1,2,3,4}Universitas Muria Kudus

Jl. Lkr. Utara, Kayuapu Kulon, Gondangmanis, Kec. Bae, Kabupaten Kudus, Jawa Tengah 59327

Abstract

This study aims to analyze the effect of exercise on mood and stress levels of individuals, especially in college students. The research method used is quantitative with a one group pretest-posttest design, involving seven participants selected through purposive sampling techniques based on certain criteria. The intervention in the form of light exercise for five minutes was carried out routinely for seven consecutive days. Measurements were carried out using positive and negative affect scale instruments before and after the intervention, as well as daily reflections to explore the subjective experiences of participants. The results showed that short exercise interventions can increase positive emotions and reduce negative emotions in some participants, especially those who have intrinsic motivation and positive perceptions of exercise. However, not all participants experienced significant changes, indicating that the effectiveness of the intervention is influenced by motivational factors, initial habits, and external psychological conditions. This study recommends exercise as a practical intervention to improve emotional well-being, taking into account mental readiness and personal meaning for individuals. These findings contribute to scientific understanding of the importance of a personal approach in implementing exercise for mental health.

Keywords: Exercise, Mood, Stress

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh olahraga terhadap mood dan tingkat stres individu, khususnya pada mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain one group pretest-posttest, melibatkan tujuh partisipan yang dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu. Intervensi berupa olahraga ringan selama lima menit dilakukan secara rutin selama tujuh hari berturut-turut. Pengukuran dilakukan menggunakan instrumen skala afeksi positif dan negatif sebelum dan sesudah intervensi, serta refleksi harian untuk menggali pengalaman subjektif partisipan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi olahraga singkat dapat meningkatkan emosi positif dan menurunkan emosi negatif pada sebagian partisipan, terutama mereka yang memiliki motivasi intrinsik dan persepsi positif terhadap olahraga. Namun, tidak semua partisipan mengalami perubahan signifikan, yang menunjukkan bahwa efektivitas intervensi dipengaruhi oleh faktor motivasi, kebiasaan awal, dan kondisi psikologis eksternal. Penelitian ini merekomendasikan olahraga sebagai intervensi praktis untuk meningkatkan kesejahteraan emosional, dengan mempertimbangkan kesiapan mental dan makna personal bagi individu. Temuan ini berkontribusi pada pemahaman ilmiah mengenai pentingnya pendekatan personal dalam penerapan olahraga untuk kesehatan mental.

Kata Kunci: Olahraga, Mood, Stres

A. PENDAHULUAN

Dalam kehidupan modern yang serba cepat dan kompetitif, tekanan mental dan emosional menjadi bagian yang tidak bisa dihindari dari keseharian. Stres didefinisikan sebagai respons psikologis dan fisiologis terhadap tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk menghadapinya (Lazarus & Folkman, 1984). Sedangkan mood, atau suasana hati, merujuk pada keadaan emosional jangka pendek yang dapat berubah-ubah dan memengaruhi cara individu memandang dunia dan dirinya sendiri (Watson et al., 1988). Keseimbangan kedua aspek ini sangat penting dalam menunjang kesehatan mental.

World Health Organization (WHO) tahun 2019 mencatat bahwa lebih dari 970 juta orang di dunia mengalami gangguan mental, dengan depresi dan kecemasan sebagai dua bentuk paling umum. Bahkan diprediksi, pada tahun 2030 depresi akan menjadi penyebab utama beban penyakit global. Di Indonesia, data Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa 9,8% penduduk mengalami gangguan mental emosional, dan angka tersebut cenderung meningkat pasca pandemi COVID-19.

Dalam upaya menekan dampak tersebut, pendekatan non-farmakologis seperti olahraga menjadi alternatif yang semakin dilirik. Olahraga secara fisiologis merangsang pelepasan endorfin dan dopamin dua hormon yang berperan dalam menghasilkan perasaan senang dan tenang. Di saat yang sama, aktivitas fisik membantu menurunkan kadar kortisol, hormon stres utama dalam tubuh. Dengan mekanisme tersebut, olahraga diyakini berperan sebagai penyeimbang sistem saraf dan hormonal yang berkontribusi langsung pada kesehatan mental, termasuk kestabilan mood dan penurunan stres (Thayer et al., 1994; Ratey, 2008).

Penelitian oleh Craft & Perna (2004) menegaskan bahwa olahraga dapat menjadi strategi coping efektif, terutama dalam menghadapi kecemasan dan depresi. Mereka menyatakan bahwa olahraga membantu regulasi emosi melalui peningkatan neurotransmitter seperti serotonin dan norepinefrin, yang terbukti berperan dalam stabilitas afektif. Demikian pula, Reed & Ones (2006) menemukan bahwa aktivitas fisik meskipun singkat, dapat meningkatkan mood secara langsung setelah sesi olahraga.

Penelitian oleh Saufi et al. (2024) menegaskan bahwa olahraga memiliki dampak positif terhadap berbagai aspek kesehatan mental. Mereka menemukan bahwa partisipasi dalam aktivitas fisik dapat menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan suasana hati, serta memperbaiki kualitas tidur. Selain itu, faktor-faktor seperti intensitas, durasi, dan jenis olahraga memengaruhi seberapa besar manfaat psikologis yang dirasakan. Sementara itu, studi oleh Lubis & Simanjuntak (2007) menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam tingkat mood antara individu yang rutin berolahraga dan yang tidak. Hasilnya mengindikasikan bahwa kebiasaan olahraga memiliki kontribusi nyata dalam menjaga kestabilan emosi dan mencegah penurunan suasana hati yang drastis.

Penelitian lain oleh Poluakan et al. (2020) menemukan hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan ritme sirkadian dan tingkat stres. Mahasiswa yang rutin berolahraga cenderung memiliki pola tidur yang lebih baik dan tingkat stres yang lebih rendah, menunjukkan keterkaitan antara olahraga, regulasi biologis, dan ketenangan psikologis. Rahman et al. (2024) melalui kegiatan sosialisasi juga memperkuat temuan tersebut. Mereka mengamati bahwa olahraga dapat membantu menurunkan gejala anxiety disorder melalui berbagai jalur, seperti peningkatan hormon bahagia, penurunan kortisol, dan penguatan rasa percaya diri melalui keterlibatan sosial saat berolahraga bersama.

Namun demikian, sebagian besar studi yang ada masih menggeneralisasi efek

olahraga terhadap kesehatan mental secara umum, tanpa membedakan secara spesifik pengaruh terhadap mood dan tingkat stres. Selain itu, aspek psikologis seperti motivasi, makna personal terhadap olahraga, dan kesiapan mental jarang menjadi fokus utama. Di sinilah letak gap penelitian ini: perlunya pengkajian lebih mendalam terhadap pengaruh olahraga terhadap dua komponen penting kesehatan mental tersebut, dengan mempertimbangkan konteks internal individu.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dirancang untuk menganalisis secara sistematis bagaimana olahraga ringan berdurasi lima menit dapat memengaruhi mood dan tingkat stres individu, khususnya mahasiswa. Dengan menelaah temuan-temuan ilmiah dan menggali pengalaman subjektif partisipan, penelitian ini bertujuan memberikan landasan ilmiah yang kuat untuk mendorong olahraga sebagai salah satu intervensi praktis dalam menjaga kesejahteraan emosional masyarakat.

B. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan desain one group pretest-posttest, yaitu melibatkan satu kelompok partisipan yang diberi pengukuran sebelum dan sesudah intervensi tanpa kelompok pembanding. Penelitian ini melibatkan tujuh mahasiswa aktif yang dipilih dengan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu, seperti kesediaan mengikuti intervensi selama tujuh hari berturut-turut dan mampu mengisi skala penilaian secara mandiri. Intervensi yang diberikan berupa olahraga ringan selama tujuh hari, didahului dengan psikoedukasi mengenai manfaat olahraga dan cara pelaksanaannya. Pengukuran pretest dilakukan pada hari ke-0 dan posttest pada hari ke-8 menggunakan instrumen skala, misalnya PANAS untuk mengukur emosi positif dan negatif, dengan format skala Likert dan reliabilitas tinggi ($\alpha > 0,80$). Selain itu, setiap hari partisipan diminta mengisi refleksi harian berupa pertanyaan terbuka untuk menggali pengalaman subjektif selama intervensi. Data pretest dan posttest dianalisis secara deskriptif untuk melihat perubahan skor, sedangkan data refleksi harian dianalisis secara kualitatif untuk memahami persepsi dan pengalaman partisipan selama proses intervensi.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh olahraga lima menit terhadap perubahan emosi positif dan negatif pada mahasiswa. Intervensi dilakukan selama tujuh hari berturut-turut dan diikuti oleh tujuh partisipan. Hasil penelitian disajikan secara deskriptif melalui data hasil (pretest-posttest) dan didukung dengan data dari refleksi harian serta hasil wawancara. Kedua bentuk data ini dianalisis secara terpadu untuk memahami dinamika afektif partisipan selama dan setelah intervensi.

Tabel 1. skor pretest, posttest, serta selisih skor *positive affect* dan *negative affect* tiap partisipan.

No	Nama Partisipan	Pre-Test		Post-Test		Hasil	
		Positive Affect	Negative Affect	Positive Affect	Negative Affect	Positive Affect	Negative Affect
1	SR	29	32	33	27	+4	-5
2	SN	34	22	34	24	0	+2
3	FN	30	30	30	30	0	0
4	AA	31	32	31	23	0	-9
5	SI	34	31	39	33	+5	+2
6	EH	35	30	34	31	-1	+1
7	LV	42	10	42	10	0	0

Dari hasil pretest dan posttest yang ditampilkan dalam tabel, dapat dilihat bahwa partisipan menunjukkan variasi respons emosional terhadap intervensi olahraga lima menit selama tujuh hari. Pada dimensi *positive affect*, dua partisipan mengalami peningkatan, yaitu SI (+5 poin) dan SR (+4 poin). Hal ini mengindikasikan bahwa olahraga ringan berdampak positif dalam meningkatkan perasaan seperti semangat, antusiasme, dan kegembiraan.

Sebaliknya, satu partisipan, yaitu EH, mengalami penurunan *positive affect* sebesar 1 poin. Lima partisipan lainnya tidak menunjukkan perubahan pada dimensi ini (0 poin). Sementara itu, pada dimensi *negative affect*, terjadi penurunan signifikan pada AA (-9 poin) dan SR (-5 poin), yang menunjukkan bahwa emosi negatif seperti cemas, lelah, atau mudah marah cenderung berkurang setelah mengikuti intervensi.

Namun, tiga partisipan menunjukkan peningkatan emosi negatif, yakni SN dan SI (+2 poin), serta EH (+1 poin). FN dan LV menunjukkan stabilitas penuh, baik pada dimensi emosi positif maupun negatif (semua selisih = 0), yang menandakan bahwa intervensi tidak memberikan dampak perubahan terhadap kondisi emosional mereka.

Secara umum, sebanyak 3 dari 7 partisipan mengalami perubahan afeksi yang positif, baik dalam bentuk peningkatan emosi positif maupun penurunan emosi negatif. Tiga lainnya menunjukkan hasil yang relatif datar atau bahkan sedikit memburuk, dan satu orang mengalami kombinasi antara penurunan *Positive Affect* dan kenaikan *Negative Affect*. Temuan ini memperlihatkan bahwa dampak intervensi olahraga singkat tidak bersifat universal, dan dapat dipengaruhi oleh faktor internal serta konteks personal masing-masing partisipan.

Jika dilihat secara temporal, hari ke-5 merupakan momen dengan respons afektif positif tertinggi, di mana seluruh partisipan melaporkan peningkatan semangat. Sebaliknya, hari ke-6 menunjukkan adanya kejemuhan emosional, yang mengindikasikan bahwa durasi dan repetisi intervensi juga berpengaruh terhadap keberlanjutan efek emosional. Di awal intervensi, hari ke-2 juga menunjukkan respons positif dari mayoritas partisipan (4 dari 6 yang aktif). Dinamika ini menunjukkan bahwa dampak emosional olahraga sangat terkait dengan faktor harian yang berubah-ubah.

Dengan memadukan data kuantitatif (pre-posttest) dan data kualitatif (refleksi harian dan wawancara), penelitian ini mengaplikasikan teknik triangulasi untuk meningkatkan validitas temuan. Skor afeksi yang berubah (atau stagnan) dapat diinterpretasikan lebih dalam melalui narasi pengalaman partisipan, memperlihatkan keterkaitan erat antara skor dan konteks personal tiap individu.

Berdasarkan refleksi harian dan wawancara mendalam, diperoleh pemahaman yang lebih kompleks mengenai pengalaman partisipan. Aspek-aspek yang paling menonjol mencakup motivasi mengikuti intervensi, perubahan suasana hati, dan tujuan melakukan olahraga.

Motivasi menjadi komponen sentral yang membedakan pengalaman emosional antar partisipan. Berdasarkan teori *Self-Determination* oleh (Deci & Ryan, 2000) motivasi dibagi menjadi dua jenis utama: motivasi intrinsik (dorongan dari dalam diri untuk melakukan sesuatu karena itu bermakna) dan motivasi ekstrinsik (dorongan karena tekanan atau kewajiban dari luar). Partisipan seperti SR, SI, dan SN menunjukkan motivasi intrinsik yang cukup kuat. SR menyampaikan:

“Lebih produktif karena biasanya lebih banyak rebahan kalo libur... jadi bisa jadi coping positif.”

Sementara SI menuturkan bahwa olahraga merupakan bentuk pelampiasan stres sekaligus cara meningkatkan energi:

“Keringet yang menetes seperti membawa pergi semua penat... jadi merasa lebih

fit dan mood jadi lebih oke."

Motivasi seperti ini membuat partisipan lebih terbuka terhadap pengalaman emosional positif yang muncul selama intervensi. Hal ini didukung oleh penelitian (2004) yang menyatakan bahwa partisipasi dalam aktivitas fisik secara sukarela berkontribusi signifikan terhadap perbaikan kondisi psikologis karena terjadi peningkatan neurotransmitter seperti endorfin dan dopamin yang berperan dalam meningkatkan suasana hati.

Sebaliknya, partisipan seperti EH dan AA menyampaikan bahwa mereka mengikuti intervensi dengan rasa terpaksa. EH jarang berolahraga dan kurang aktif menjawab selama proses wawancara. Sedangkan AA menyatakan: "Pelampiasan stresku bukan di olahraga, lebih ke istirahat. Lagi banyak tugas, banyak kegiatan."

Kondisi ini menunjukkan bahwa partisipan dengan motivasi rendah atau keterpaksaan cenderung tidak mendapatkan manfaat emosional dari intervensi. Bahkan, seperti yang terlihat pada EH, skor *positive affect*-nya justru menurun satu poin, dan *negative affect*-nya sedikit meningkat.

Sedangkan FN maupun LV menyampaikan bahwa mereka mengikuti intervensi tanpa motivasi khusus. FN menyatakan bahwa ia hanya ingin menghilangkan rasa gabut, sedangkan LV menyebut bahwa olahraga sudah seperti rutinitas harian yang dijalankan tanpa alasan emosional tertentu. Meski begitu, keduanya menunjukkan bahwa aktivitas fisik sudah menjadi bagian dari keseharian mereka.

Dari analisis data, partisipan dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa kategori berdasarkan respons emosional mereka:

1. Respon Positif Penuh (contohnya SR dan SI),
2. Respon Negatif atau Ambivalen (contohnya EH dan SN),
3. Stagnan (FN dan LV).

Kategori ini menunjukkan bahwa dampak olahraga tidak bersifat universal dan dipengaruhi oleh motivasi, kondisi awal, serta persepsi terhadap kegiatan fisik. Fenomena *ceiling effect* yang dialami oleh FN dan LV menunjukkan bahwa individu yang telah memiliki kondisi afektif stabil atau tingkat aktivitas fisik tinggi sebelumnya tidak menunjukkan perubahan mencolok, sebagaimana disebutkan oleh (Deslandes et al., 2009) bahwa efek olahraga pada mood paling terasa pada individu yang sebelumnya jarang berolahraga.

Selain itu, pendekatan teori stres dan coping dari Lazarus (Lazarus, 1984) juga relevan untuk memahami bagaimana partisipan menghadapi tuntutan emosional selama intervensi olahraga. Teori ini menjelaskan bahwa stres timbul dari ketidakseimbangan antara tuntutan eksternal dengan kapasitas individu untuk menghadapinya. Dalam konteks ini, olahraga dapat berperan sebagai bentuk coping strategi aktif (*problem-focused coping*) maupun pasif (*emotion-focused coping*), tergantung pada makna subjektif dan tujuan personal dari masing-masing partisipan.

Positive affect sendiri mengacu pada pengalaman emosi positif seperti semangat, senang, dan antusiasme, sedangkan *negative affect* mencakup perasaan seperti cemas, tegang, atau lelah. (Watson et al., 1988) menjelaskan bahwa kedua dimensi ini bersifat relatif independen. Maka dari itu, perubahan dalam satu dimensi tidak serta-merta menjamin perubahan pada dimensi lain. Hal ini tampak pada partisipan SN yang mempertahankan *positive affect* yang sama, namun mengalami sedikit peningkatan *negative affect*.

Perubahan suasana hati menjadi indikator utama keberhasilan intervensi. LV dan FN menunjukkan stabilitas emosi selama intervensi. Namun, hal ini bukan berarti intervensi tidak efektif, melainkan karena keduanya sudah memiliki kebiasaan

berolahraga sebelum penelitian dilakukan. LV menyatakan: "Rasanya sudah seperti kebutuhan. Kalau tidak olahraga tuh gelisah sendiri." Keduanya berada pada kondisi yang disebut *ceiling effect*, yaitu saat kondisi afektif sudah optimal sehingga perubahan tidak terlalu terlihat meskipun intervensi dilakukan. Hal ini memperkuat argumen bahwa efektivitas intervensi sangat dipengaruhi oleh baseline kondisi partisipan.

Di sisi lain, SR dan SI memiliki motivasi tinggi dan menyukai aktivitas olahraga, melaporkan peningkatan mood yang konsisten. SR menyebut bahwa setelah olahraga, ia merasa lebih tenang dan tidak terlalu kepikiran tugas. SI mengatakan bahwa ia merasa lebih produktif dan tidak mudah lelah.

Partisipan lainnya menunjukkan variasi. AA melaporkan bahwa olahraga tidak terlalu berpengaruh pada suasana hatinya karena tekanan dari kegiatan eksternal lebih dominan. Ia menuturkan bahwa stresnya berasal dari tugas dan tanggung jawab organisasi, sehingga olahraga justru menjadi beban tambahan.

SN melaporkan perasaan lebih senang karena akhirnya bisa keluar rumah dan melakukan aktivitas fisik. Namun, *negative affect*-nya justru sedikit meningkat. Hal ini bisa dijelaskan oleh keterbatasan waktu dan kondisi eksternal yang belum ideal.

Selanjutnya, tujuan melakukan olahraga berkaitan erat dengan makna pribadi yang diberikan oleh partisipan terhadap aktivitas tersebut. SR dan SI melihat olahraga sebagai bentuk me time, strategi coping, dan sarana untuk meningkatkan semangat dan produktivitas. Serli secara khusus menyebut bahwa waktu yang digunakan untuk olahraga adalah investasi:

"Waktu yang dipakai buat olahraga tuh investasi yang bener-bener worth it."

Sementara itu, LV melihat olahraga sebagai ritual harian yang tidak memiliki tujuan emosional tertentu, tapi penting untuk keseimbangan diri. Ini menarik karena meskipun tujuannya bukan untuk mood, olahraga tetap menjadi mekanisme regulasi emosi secara otomatis.

Sebaliknya, EH dan AA mengaku tidak memiliki tujuan khusus saat melakukan intervensi. Bahkan, kegiatan olahraga dianggap sebagai pengganggu waktu istirahat. Hal ini membuat mereka tidak bisa menikmati prosesnya dan pada akhirnya tidak mendapatkan manfaat emosional yang diharapkan.

Secara ilmiah, olahraga meningkatkan kesejahteraan mental melalui aktivasi sistem saraf simpatik yang meningkatkan kewaspadaan dan energi, serta sistem saraf parasimpatik yang membantu proses relaksasi setelahnya (Thayer et al., 1994). Hormon seperti endorfin, dopamin, dan serotonin dilepaskan selama aktivitas fisik, menghasilkan perasaan senang dan mengurangi gejala stres (Ratey, 2008).

Namun, dalam penelitian ini, manfaat fisiologis ini hanya muncul secara signifikan pada partisipan yang secara mental siap, bermotivasi, dan dapat menghubungkan aktivitas fisik dengan nilai personal. Ini memperkuat temuan dari penelitian Saufi et al., (2024) bahwa intensitas manfaat olahraga terhadap mental sangat tergantung pada keterlibatan pribadi, bukan sekadar durasi atau bentuk aktivitasnya.

Penemuan ini konsisten dengan hasil studi (Li & Huang, 2025b) yang menemukan bahwa efek emosional dari aktivitas fisik cenderung lebih stabil pada individu dengan kapasitas *self-regulation* tinggi. Mereka yang mampu mengatur emosi, menyusun tujuan, dan memahami manfaat dari kegiatan fisik cenderung mengalami peningkatan afeksi yang konsisten. Sebaliknya, studi (Botchway et al., 2022) menyebutkan bahwa olahraga berdurasi sangat singkat (kurang dari 10 menit) tidak selalu menghasilkan perubahan yang signifikan kecuali dilakukan dengan intensitas yang cukup tinggi atau frekuensi yang lebih lama.

Penelitian ini juga memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah partisipan yang kecil ($n=7$) membatasi generalisasi temuan. Kedua, tidak adanya kelompok kontrol membuat sulit memastikan apakah perubahan emosi semata-mata disebabkan oleh intervensi atau oleh faktor eksternal lainnya seperti cuaca, lingkungan sosial, atau kondisi akademik. Ketiga, variasi dalam pelaksanaan olahraga oleh masing-masing partisipan tidak dikontrol secara ketat, sehingga terdapat potensi bias dalam hasil yang diperoleh.

Implikasi praktis dari penelitian ini cukup luas, terutama dalam konteks pendidikan tinggi. Institusi kampus dapat menjadikan olahraga ringan sebagai bagian dari program pengelolaan stres mahasiswa, misalnya melalui *well-being week* atau sesi olahraga terpandu di pagi hari. Namun, pendekatan personal sangat penting: mahasiswa perlu diberikan pilihan jenis olahraga dan waktu pelaksanaan yang sesuai dengan preferensi serta kondisi psikologis mereka.

Penelitian oleh Poluakan et al., (2020) juga menyebutkan bahwa olahraga teratur memperbaiki ritme sirkadian dan pola tidur, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan stres. Hal ini sesuai dengan pernyataan SI yang menyebut bahwa sejak olahraga dan tidur lebih teratur, ia merasa lebih bertenaga dan mood-nya stabil.

Beberapa faktor yang memengaruhi keberhasilan intervensi antara lain:

1. Motivasi pribadi: Partisipan dengan motivasi intrinsik mengalami peningkatan emosi positif yang lebih signifikan.
2. Kebiasaan awal: Partisipan yang sudah terbiasa olahraga sebelumnya tidak menunjukkan perubahan karena kondisi afektifnya sudah stabil (partisipan FN dan LV).
3. Kondisi psikologis eksternal: Tugas kuliah, tekanan organisasi, dan kurang tidur membuat intervensi tidak optimal pada EH dan AA.
4. Lingkungan pelaksanaan: Suasana yang mendukung (seperti udara pagi) memberikan pengalaman emosional yang lebih menyenangkan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi olahraga lima menit memiliki potensi untuk meningkatkan emosi positif dan mengurangi emosi negatif, terutama jika dilakukan secara sukarela, bermakna, dan dalam kondisi mental yang siap. Tidak semua partisipan mengalami perubahan, namun mereka yang memiliki motivasi tinggi, tujuan pribadi yang jelas, dan persepsi positif terhadap olahraga menunjukkan respons emosional yang lebih baik.

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan durasi intervensi yang lebih panjang, misalnya tiga hingga enam minggu atau lebih, agar dapat mengamati perubahan mood dan tingkat stres secara lebih komprehensif dan berkelanjutan. Selain itu, akan lebih baik jika menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol sehingga dampak olahraga dapat dibandingkan secara objektif antara kelompok yang melakukan intervensi dan kelompok yang tidak. Penelitian mendatang juga sebaiknya melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar dan beragam, baik dari segi usia, jenis kelamin, maupun latar belakang aktivitas fisik, agar hasilnya dapat digeneralisasi ke populasi yang lebih luas. Variasi jenis olahraga, intensitas, dan frekuensi latihan juga dapat dieksplorasi untuk mengetahui bentuk aktivitas fisik mana yang paling efektif dalam meningkatkan kesejahteraan emosional. Tidak kalah penting, pengukuran efek jangka panjang melalui follow-up setelah intervensi perlu dilakukan untuk menilai apakah manfaat olahraga terhadap mood dan stres bersifat sementara atau dapat bertahan dalam jangka waktu yang lebih lama. Dengan pengembangan tersebut, penelitian di masa depan diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih utuh serta rekomendasi praktis yang aplikatif bagi upaya peningkatan kesehatan mental melalui olahraga.

Dengan demikian, meskipun intervensi olahraga ringan selama tujuh hari menunjukkan potensi dalam meningkatkan mood positif dan menurunkan emosi negatif pada sebagian partisipan, hasil penelitian ini juga menegaskan bahwa efektivitas olahraga sangat dipengaruhi oleh faktor individual seperti motivasi, kebiasaan awal, serta kondisi psikologis eksternal. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan durasi intervensi yang lebih panjang, melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar dan beragam, serta menerapkan desain eksperimen dengan kelompok kontrol agar hasil yang diperoleh lebih komprehensif dan dapat digeneralisasi. Selain itu, variasi jenis olahraga, intensitas, serta pengukuran efek jangka panjang juga perlu dieksplorasi untuk memperoleh gambaran yang lebih utuh mengenai kontribusi olahraga terhadap kesehatan mental individu.

Penelitian mendatang juga dapat mempertimbangkan penggunaan instrumen pengukuran yang lebih beragam, baik secara psikologis maupun fisiologis, seperti pengukuran kadar hormon stres atau kualitas tidur, untuk memperkuat temuan secara objektif. Analisis terhadap faktor-faktor psikososial, seperti dukungan sosial, persepsi terhadap olahraga, serta motivasi intrinsik dan ekstrinsik, juga penting untuk diperlukan agar dapat memahami dinamika yang memengaruhi keberhasilan intervensi. Dengan pengembangan desain dan pendekatan yang lebih komprehensif, diharapkan penelitian di masa depan dapat memberikan kontribusi yang lebih signifikan dalam merancang program olahraga sebagai bagian dari upaya peningkatan kesehatan mental di kalangan mahasiswa maupun masyarakat umum.

D. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa olahraga ringan berdurasi lima menit selama tujuh hari berturut-turut memiliki potensi untuk meningkatkan suasana hati positif dan menurunkan tingkat stres pada sebagian partisipan, khususnya mereka yang memiliki motivasi intrinsik tinggi dan persepsi positif terhadap olahraga. Dampak yang ditimbulkan tidak bersifat universal, karena sebagian partisipan lainnya menunjukkan hasil yang stagnan atau bahkan mengalami peningkatan emosi negatif. Hal ini menegaskan bahwa efektivitas intervensi olahraga sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis awal, motivasi pribadi, rutinitas sebelumnya, serta makna emosional yang dilekatkan pada aktivitas fisik. Olahraga terbukti menjadi salah satu strategi coping yang membantu regulasi emosi melalui mekanisme fisiologis seperti pelepasan endorfin dan dopamin, namun keberhasilannya sangat bergantung pada kesiapan mental dan keterlibatan individu secara aktif.

Dengan mempertimbangkan temuan ini, disarankan agar olahraga tidak hanya dipromosikan sebagai aktivitas fisik rutin, melainkan juga sebagai intervensi mental yang dirancang secara personal dan kontekstual. Institusi pendidikan, khususnya perguruan tinggi, dapat mengintegrasikan olahraga ke dalam program kesehatan mental mahasiswa dengan pendekatan yang fleksibel dan adaptif. Untuk penelitian selanjutnya, dibutuhkan desain eksperimental yang lebih kuat, partisipan yang lebih banyak dan beragam, serta durasi intervensi yang lebih panjang untuk mengkaji dampak jangka panjang. Selain itu, penggabungan indikator psikologis dan fisiologis akan memperkuat pemahaman ilmiah mengenai hubungan antara olahraga, mood, dan stres secara lebih komprehensif.

Saran untuk penelitian mendatang ialah memperluas ukuran sampel, menambah durasi intervensi, dan menyertakan kelompok kontrol. Menambahkan variabel lain seperti kualitas tidur, tingkat energi, atau *self-efficacy* juga dapat memperkaya temuan. Selain itu, studi longitudinal juga dapat membantu memahami dampak jangka panjang dari olahraga terhadap kondisi emosional dan stres individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Botchway, B. O. A., Okoye, F. C., Chen, Y., Arthur, W. E., & Fang, M. (2022). Alzheimer Disease: Recent Updates on Apolipoprotein E and Gut Microbiome Mediation of Oxidative Stress, and Prospective Interventional Agents. In *Aging and Disease* (Vol. 13, Issue 1, pp. 87–102). International Society on Aging and Disease. <https://doi.org/10.14336/AD.2021.0616>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior.
- Deslandes, A., Moraes, H., Ferreira, C., Veiga, H., Silveira, H., Mouta, R., Pompeu, F. A. M. S., Coutinho, E. S. F., & Laks, J. (2009). Exercise and mental health: Many reasons to move. In *Neuropsychobiology* (Vol. 59, Issue 4, pp. 191–198). <https://doi.org/10.1159/000223730> Lazarus, R. S. ; F. S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
- Li, R., & Huang, R. (2025a). The influence of physical activity on mental well-being in college students: a systematic review. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1573446>
- Li, R., & Huang, R. (2025b). The influence of physical activity on mental well-being in college students: a systematic review. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1573446>
- Poluakan, R. J., Manampiring, A. E., & Fatimawali, . (2020a). Hubungan antara aktivitas olahraga dengan ritme sirkadian dan stres. *Jurnal Biomedik:JBM*, 12(2), 102. <https://doi.org/10.35790/jbm.12.2.2020.29441>
- Poluakan, R. J., Manampiring, A. E., & Fatimawali. (2020b). Hubungan antara aktivitas olahraga dengan ritme sirkadian dan stres. *Jurnal Biomedik:JBM*, 12(2), 102. <https://doi.org/10.35790/jbm.12.2.2020.29441>
- Rahman, A., Husnul, D., & Anggraeni Rachman, D. (2024). SOSIALISASI OLAHRAGA SEBAGAI SALAH SATU SOLUSI ANXIETY DISORDER.
- Ratey, J. J. (2008). *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*. Little, Brown. Saufi, F. M., Nurkadri, N., Sitopu, G. S., & Habeahan, G. F. (2024a). Hubungan Olahraga Dan Kesehatan Mental. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 13(1), 1–15. <https://doi.org/10.22437/csp.v13i1.33728>
- Saufi, F. M., Nurkadri, N., Sitopu, G. S., & Habeahan, G. F. (2024b). Hubungan Olahraga Dan Kesehatan Mental. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 13(1), 1–15. <https://doi.org/10.22437/csp.v13i1.33728>
- Thayer, R. E., Newman, J. R., & McClain, T. M. (1994). Self-Regulation of Mood: Strategies for Changing a Bad Mood, Raising Energy, and Reducing Tension. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 67, Issue 5).
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 54, Issue 6).