

---

**PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN KINERJA AKADEMIK MAHASISWA PENDIDIKAN BAHASA INGGRIS**

**Rivan Saghita Pratama<sup>1</sup>, Annisa Fauziyah Nur Zaimah<sup>2</sup>**

[rivan.saghita.pratama@mail.unnes.ac.id](mailto:rivan.saghita.pratama@mail.unnes.ac.id)<sup>1</sup>, [annisafauziyahnurzaimah@students.unnes.ac.id](mailto:annisafauziyahnurzaimah@students.unnes.ac.id)<sup>2</sup>

**Universitas Negeri Semarang**

**ABSTRAK**

Masalah yang dihadapi oleh mahasiswa Pendidikan Bahasa Inggris adalah tingginya tingkat stres akademik yang berdampak pada kesehatan mental dan kinerja akademik mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana aktivitas fisik dapat mempengaruhi kesehatan mental dan kinerja akademik mahasiswa Pendidikan Bahasa Inggris. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah aktivitas fisik berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental dan kinerja akademik mahasiswa. Metode yang digunakan adalah systematic literature review (SLR) untuk menganalisis berbagai studi dalam tiga tahun terakhir yang berkaitan dengan aktivitas fisik, kesehatan mental, dan kinerja akademik. Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan analisis meta-sintesis terhadap temuan penelitian yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik berperan penting dalam mengurangi tingkat kecemasan, depresi, serta meningkatkan suasana hati dan fungsi kognitif. Selain itu, integrasi aktivitas fisik dalam kurikulum juga terbukti meningkatkan konsentrasi, memori, dan kemampuan pemecahan masalah, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan prestasi akademik mahasiswa. Kesimpulan dari penelitian ini menegaskan pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian dari pendekatan holistik dalam mendukung kesehatan mental dan kinerja akademik mahasiswa. Implementasi aktivitas fisik secara rutin dalam kurikulum Pendidikan Bahasa Inggris diharapkan dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan mahasiswa dalam proses pembelajaran.

**Kata Kunci:** Aktivitas Fisik, Kesehatan Mental, Kinerja Akademik, Pembelajaran Bahasa Inggris, Pendidikan Holistik.

**ABSTRACT**

*The problem faced by English Education students is the high level of academic stress that impacts on their mental health and academic performance. This study aims to examine how physical activity can affect the mental health and academic performance of English Education students. The formulation of the problem in this study is whether physical activity has a significant effect on students' mental health and academic performance. The method used is systematic literature review (SLR) to analyze various studies in the last three years related to physical activity, mental health, and academic performance. This research belongs to the type of qualitative research with a meta-synthesis analysis approach to relevant research findings. The results showed that physical activity plays an important role in reducing levels of anxiety, depression, and improving mood and cognitive function. In addition, the integration of physical activity in the curriculum was also shown to improve concentration, memory and problem-solving skills, all of which contribute to improved academic performance. The conclusion of this study confirms the importance of physical activity as part of a holistic approach in supporting students' mental health and academic performance. Regular implementation of physical activity in the English Education curriculum is expected to increase students' motivation and engagement in the learning process.*

**Keywords:** Physical Activity, Mental Health, Academic Performance, English Language Learning, Holistic Education.

## **PENDAHULUAN**

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 (R. L. White et al., 2018). 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 (Babic et al., 2017).

Kajian literatur terdahulu menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki korelasi yang signifikan dengan penurunan tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada mahasiswa (Sabiston et al., 2013). 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 (James et al., 2023). Di sisi lain, studi yang lebih spesifik pada mahasiswa pendidikan bahasa Inggris belum banyak dilakukan, terutama dalam mengkaji hubungan antara aktivitas fisik dengan kesehatan mental serta pengaruhnya terhadap kinerja akademik mereka (Singh et al., 2019). Selain itu, sebuah ulasan dari *British Journal of Sports Medicine* menemukan bahwa intervensi berbasis aktivitas fisik, seperti olahraga dan pendidikan jasmani di sekolah, memberikan dampak kecil hingga sedang pada prestasi akademik, khususnya dalam matematika dan literasi (Barbosa et al., 2020).

Artikel ini menawarkan kontribusi baru dengan memfokuskan pada mahasiswa program studi Pendidikan Bahasa Inggris, di mana tekanan akademik sering kali dipengaruhi oleh tuntutan kemampuan bahasa dan literasi yang tinggi (Meyer, 2017). Dengan meneliti hubungan antara aktivitas fisik, kesehatan mental, dan kinerja akademik, artikel ini bertujuan untuk mengisi kekosongan literatur yang ada serta memperdalam pemahaman tentang pentingnya aktivitas fisik bagi populasi mahasiswa ini.

Adapun kebaruan ilmiah dari penelitian ini terletak pada integrasi perspektif aktivitas fisik sebagai elemen penting dalam mendukung kesehatan mental dan kinerja akademik mahasiswa, terutama dalam konteks pembelajaran bahasa Inggris, yang belum banyak dieksplorasi sebelumnya (Kyratzis, 2017). Penelitian ini juga mempertimbangkan variabel-variabel moderasi yang belum banyak dibahas dalam penelitian sebelumnya, seperti frekuensi dan intensitas aktivitas fisik yang dilakukan oleh mahasiswa.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan mental dan kinerja akademik mahasiswa Pendidikan Bahasa Inggris. Secara khusus, penelitian ini berusaha menjawab pertanyaan apakah aktivitas fisik dapat menjadi faktor penentu dalam meningkatkan kinerja akademik melalui mediasi kesehatan mental yang lebih baik.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) untuk menganalisis berbagai studi yang membahas pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan mental dan kinerja akademik mahasiswa Pendidikan Bahasa Inggris. Pendekatan SLR dipilih karena mampu memberikan gambaran yang komprehensif mengenai temuan penelitian terbaru dalam tiga tahun terakhir terkait topik tersebut

(Schünemann et al., 2015). Proses penelitian diawali dengan mengidentifikasi studi yang relevan melalui basis data akademik seperti Scopus, PubMed, dan Google Scholar menggunakan kata kunci “physical activity,” “mental health,” “academic performance,” dan “English education students.” Studi yang terpilih harus memenuhi kriteria inklusi, yaitu merupakan studi empiris yang membahas hubungan antara aktivitas fisik, kesehatan mental, dan kinerja akademik mahasiswa, serta diterbitkan dalam jurnal terakreditasi pada periode 2020-2023. Sementara itu, studi yang tidak relevan, seperti yang tidak menggunakan populasi mahasiswa atau tidak melaporkan data empiris secara lengkap, dikeluarkan dari analisis (Eisele-Metzger et al., 2021).

Setelah identifikasi studi, data dari setiap studi yang relevan diekstraksi, termasuk desain penelitian, jumlah partisipan, hasil utama, dan kesimpulan terkait pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan mental dan kinerja akademik. Proses ini dilakukan secara sistematis untuk memastikan keseragaman dan akurasi dalam pengolahan data (Behrens et al., 2020). Selanjutnya, analisis dilakukan dengan pendekatan meta-sintesis, di mana hasil dari berbagai penelitian digabungkan untuk mengidentifikasi pola umum dan hubungan antara variabel-variabel yang diteliti. Meta-sintesis memungkinkan peneliti mendapatkan pemahaman yang lebih luas tentang pengaruh aktivitas fisik terhadap aspek kesehatan mental, seperti penurunan kecemasan dan depresi, serta dampaknya pada kinerja akademik, seperti peningkatan konsentrasi dan kemampuan pemecahan masalah (E. White, 2018).

Untuk memastikan kualitas metodologis studi yang diulas, penelitian ini menggunakan alat penilaian kualitas dari Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal Tool. Alat ini digunakan untuk menilai keandalan, relevansi, dan hasil dari studi yang dipublikasikan, serta memastikan bahwa hanya studi dengan kualitas metodologis yang tinggi yang dimasukkan dalam analisis akhir. JBI Critical Appraisal Tool telah menjadi standar dalam menilai risiko bias dan kualitas berbagai jenis studi, termasuk studi kuasi-eksperimental, studi kohort, dan penelitian kualitatif. Alat ini memastikan bahwa penelitian yang dipilih dalam review memiliki metodologi yang kokoh dan minim bias, sehingga menghasilkan kesimpulan yang lebih akurat dan terpercaya (JBI, 2017). Data yang terkumpul dianalisis menggunakan perangkat lunak NVivo, yang membantu dalam pengelolaan dan pengkodean data kualitatif, serta memungkinkan identifikasi tema-tema utama yang muncul dari penelitian (Moussa, 2015).

Prosedur analisis ini memberikan pandangan yang mendalam mengenai hubungan antara aktivitas fisik, kesehatan mental, dan kinerja akademik mahasiswa, dengan hasil yang disajikan dalam bentuk tabel dan grafik untuk menggambarkan pola temuan dari berbagai studi yang dianalisis. Penelitian ini berbasis literatur, sehingga tidak ada data primer yang dikumpulkan dari lapangan, melainkan semua data berasal dari studi yang tersedia di jurnal dan buku akademik yang diakses secara daring. Metode SLR ini memberikan kontribusi yang signifikan dalam menjawab rumusan masalah dan memperkuat pemahaman mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam mendukung kesehatan mental dan prestasi akademik mahasiswa Pendidikan Bahasa Inggris.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan mental dan kinerja akademik mahasiswa Pendidikan Bahasa Inggris melalui pendekatan Systematic Literature Review (SLR). Dari hasil analisis yang dilakukan, ditemukan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan peningkatan kesehatan mental mahasiswa. Hasil ini sejalan dengan penelitian Saari, yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik secara rutin berkontribusi pada penurunan

gejala kecemasan dan depresi di kalangan mahasiswa, serta memperbaiki suasana hati dan kesejahteraan emosional secara keseluruhan (Saari et al., 2020). Fenomena peningkatan perasaan bahagia dan penurunan stres yang diakibatkan oleh aktivitas fisik dapat dijelaskan melalui peningkatan produksi hormon endorfin. Endorfin, yang dikenal sebagai "penghilang rasa sakit alami," dilepaskan selama aktivitas fisik untuk membantu tubuh mengatasi stres dan rasa sakit. Studi menunjukkan bahwa produksi endorfin yang meningkat selama latihan intensif seperti aerobik atau latihan interval (HIIT) tidak hanya membantu mengurangi rasa sakit, tetapi juga meningkatkan suasana hati dan mengurangi gejala stres dan kecemasan (Fox, 1999).

Selain pengaruhnya pada kesehatan mental, temuan juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik berdampak positif terhadap kinerja akademik. Hal ini disebabkan oleh peningkatan konsentrasi, memori, dan fungsi kognitif yang lebih baik setelah melakukan aktivitas fisik, sebagaimana diungkapkan oleh Iriye dan St. Jacques. Studi tersebut menemukan bahwa mahasiswa yang secara konsisten berpartisipasi dalam aktivitas fisik menunjukkan kemampuan pemecahan masalah yang lebih baik dan memiliki daya ingat yang lebih kuat dibandingkan dengan mereka yang kurang aktif secara fisik (Iriye & St. Jacques, 2020). Penjelasan ilmiah dari fenomena peningkatan aliran darah ke otak selama aktivitas fisik berhubungan dengan peningkatan suplai oksigen dan nutrisi penting, yang berperan dalam fungsi kognitif optimal. Saat berolahraga, tubuh meningkatkan aliran darah ke otak, terutama di area yang terkait dengan fungsi eksekutif, seperti lobus frontal dan anterior cingulate gyrus. Peningkatan aliran darah ini membantu menyediakan oksigen dan glukosa yang diperlukan untuk mendukung aktivitas saraf, meningkatkan fungsi kognitif seperti memori dan kecepatan pemrosesan informasi (Renke et al., 2022). Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik secara teratur dapat meningkatkan plastisitas otak dan menstimulasi pertumbuhan pembuluh darah baru, yang pada akhirnya memperkuat kapasitas otak untuk belajar dan beradaptasi (Liu et al., 2023).

Selanjutnya, penelitian ini juga mengidentifikasi bahwa mahasiswa yang terlibat dalam aktivitas fisik secara rutin menunjukkan performa akademik yang lebih baik, yang ditunjukkan melalui peningkatan nilai akademik atau Grade Point Average (GPA). Penemuan ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Omura et al., di mana integrasi program aktivitas fisik dalam kurikulum terbukti meningkatkan prestasi akademik di berbagai mata kuliah (Omura et al., 2020). Studi menunjukkan bahwa intervensi olahraga dapat secara signifikan mengurangi kelelahan yang terkait dengan akademik dan memperbaiki kualitas tidur, yang sangat penting untuk mengembalikan energi mental dan meningkatkan fokus. Aktivitas fisik, seperti latihan aerobik, juga telah terbukti meningkatkan fungsi eksekutif otak, yang berhubungan dengan peningkatan kapasitas untuk mengelola tugas kognitif yang kompleks di bawah tekanan akademik (Vries et al., 2016). Mahasiswa yang secara rutin berolahraga terbukti memiliki kualitas tidur yang lebih baik, yang secara langsung berkontribusi pada peningkatan kemampuan belajar mereka. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik secara teratur dapat memperbaiki berbagai aspek kualitas tidur, seperti durasi tidur, efisiensi, dan latensi tidur. Hal ini penting karena tidur yang berkualitas mendukung proses konsolidasi memori dan meningkatkan fungsi kognitif, yang berperan penting dalam kemampuan belajar (Xu et al., 2023). Beberapa studi bahkan menegaskan bahwa mahasiswa yang berolahraga secara konsisten memiliki kinerja akademik yang lebih baik, sebagian besar karena efek positif olahraga terhadap kualitas tidur dan pemulihan mental. Penelitian menunjukkan bahwa olahraga aerobik secara signifikan meningkatkan kualitas tidur, termasuk durasi tidur dan efisiensi tidur, terutama setelah beberapa minggu melakukan latihan teratur (Amzajerdi et al., 2023). Hal ini penting

karena tidur yang berkualitas mendukung proses konsolidasi memori dan pembelajaran yang lebih efektif (Xu et al., 2023). Penelitian telah mengungkapkan bahwa aktivitas fisik yang teratur tidak hanya meningkatkan kualitas tidur, tetapi juga secara signifikan mengurangi kelelahan, yang sering kali mengganggu produktivitas akademik. Latihan fisik membantu meningkatkan suplai oksigen dan aliran darah ke otak, yang mengurangi rasa lelah dan meningkatkan fokus serta energi. Sebuah studi melaporkan bahwa partisipan yang menjalani program latihan aerobik mengalami penurunan kelelahan yang signifikan setelah beberapa minggu berolahraga, yang pada akhirnya memperbaiki kualitas tidur dan kinerja akademik mereka (Zhao et al., 2023). Dengan demikian, kombinasi antara olahraga dan pola tidur yang sehat mendukung kinerja kognitif yang lebih baik pada mahasiswa (Alnawwar et al., 2023).

Meskipun aktivitas fisik terbukti memberikan dampak positif pada kesehatan mental dan kinerja akademik, manfaat ini tidak muncul secara instan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa efek positif dari aktivitas fisik pada kedua aspek tersebut memerlukan partisipasi yang konsisten dan teratur (Eime et al., 2013). Sebagai contoh, studi yang meneliti hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental di kalangan siswa menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat mengurangi stres akademik dan meningkatkan kemampuan belajar, tetapi hasil ini hanya terlihat pada mereka yang aktif secara teratur dalam program aktivitas fisik. Studi juga menyoroti pentingnya rutinitas berkelanjutan untuk memperkuat dampak positif aktivitas fisik terhadap fungsi kognitif dan prestasi akademik (Teuber et al., 2024). Intensitas dan durasi aktivitas fisik memainkan peran penting dalam menentukan efektivitasnya. Berdasarkan penelitian, semakin tinggi intensitas dan durasi aktivitas fisik, semakin besar manfaat kesehatan yang dapat diperoleh hingga batas tertentu (Biddle & Batterham, 2015). Aktivitas fisik yang lebih intens dan lebih lama telah terbukti memberikan manfaat tambahan, seperti peningkatan kesehatan kardiovaskular, kebugaran, dan penurunan risiko penyakit kronis (Duncan et al., 2010). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan agar orang dewasa melakukan setidaknya 150-300 menit aktivitas fisik intensitas sedang atau 75-150 menit aktivitas fisik intensitas tinggi per minggu untuk mendapatkan manfaat kesehatan yang signifikan, termasuk peningkatan kesehatan kognitif pada kelompok usia lanjut (Yu et al., 2022). Penelitian lain yang dilakukan oleh Baumel et al. menunjukkan bahwa aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi memberikan manfaat yang lebih besar dibandingkan aktivitas dengan intensitas rendah dalam hal penurunan tingkat kecemasan dan peningkatan fungsi kognitif (Baumel et al., 2020).

Berbagai penelitian terindeks Scopus mendukung pernyataan bahwa integrasi aktivitas fisik dalam kurikulum pendidikan tinggi memberikan manfaat ganda, baik untuk kesehatan mental maupun kinerja akademik (Trudeau & Shephard, 2008). Sebuah tinjauan sistematis menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang terstruktur dalam konteks pendidikan dapat meningkatkan kinerja akademik, terutama dalam keterampilan matematika dan pemahaman kognitif, serta meningkatkan kesehatan mental mahasiswa dengan mengurangi stres dan kecemasan (Loturco et al., 2022). Namun, dalam konteks mahasiswa Pendidikan Bahasa Inggris, beban akademik yang berfokus pada penguasaan keterampilan bahasa yang tinggi dapat meningkatkan tingkat stres yang unik dibandingkan dengan program studi lain (Marilyn, 2020). Hal ini menegaskan perlunya strategi implementasi yang lebih adaptif dan terarah dalam memasukkan program aktivitas fisik ke dalam kurikulum mahasiswa Pendidikan Bahasa Inggris. Mengintegrasikan program aktivitas fisik dalam kurikulum mahasiswa Pendidikan Bahasa Inggris memerlukan strategi implementasi yang adaptif dan terarah. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki dampak signifikan pada fungsi kognitif

dan emosional yang sangat penting bagi pembelajaran yang efektif. Aktivitas fisik meningkatkan proses belajar melalui pelepasan neurotransmitter seperti dopamin dan serotonin, yang berperan dalam meningkatkan fokus, motivasi, dan suasana hati (Doherty & Forés Miravalles, 2019). Lebih jauh lagi, pengintegrasian program semacam ini dalam kurikulum akademik juga dapat meningkatkan kesehatan umum, yang tidak hanya mendukung kesejahteraan individu mahasiswa tetapi juga keberhasilan pendidikan yang lebih luas melalui pengurangan ketidakhadiran dan peningkatan keterlibatan belajar (Bradley & Smithson, 2017).

Penelitian lain juga menemukan bahwa aktivitas fisik berkontribusi signifikan dalam meningkatkan kesehatan mental dan kinerja akademik mahasiswa Pendidikan Bahasa Inggris. Aktivitas fisik, baik yang ringan maupun intensif, terbukti meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan mental, yang pada gilirannya mendukung prestasi akademik mahasiswa (Huang et al., 2024). Selain itu, penelitian lebih lanjut pada mahasiswa menunjukkan bahwa mereka yang lebih aktif secara fisik cenderung memiliki kinerja akademik yang lebih baik dan dapat mengelola stres akademik dengan lebih efektif. Hal ini dikarenakan aktivitas fisik meningkatkan fungsi kognitif, seperti memori dan kreativitas, yang mendukung proses belajar dan pencapaian akademik (Guo & Jiang, 2023).

Penelitian lain menunjukkan bahwa aktivitas fisik rutin tidak hanya meningkatkan suasana hati, tetapi juga membantu mahasiswa dalam memperbaiki kemampuan fokus dan memori mereka (Herbert et al., 2020). Aktivitas fisik terbukti memiliki dampak positif pada kesehatan kognitif, meningkatkan aliran darah ke otak, dan mendorong perubahan neurotransmitter yang mendukung peningkatan fungsi otak, termasuk memori dan konsentrasi. Beberapa studi lain juga mendukung bahwa aktivitas fisik teratur dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis serta kemampuan kognitif seperti fokus dan fleksibilitas kognitif (Buchwald et al., 2024).

Dalam mengkaji pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan mental dan kinerja akademik mahasiswa Pendidikan Bahasa Inggris, berbagai penelitian dari Rivan Saghita Pratama memberikan bukti empiris yang kuat. Penelitian Pratama et al. (2021) yang membahas *The Effects of Unilateral Versus Bilateral Resistance Training* menunjukkan bahwa variasi dalam pelatihan fisik dapat membantu meningkatkan kapasitas fisik dan mental, yang berdampak langsung pada kinerja akademik. Latihan unilateral, misalnya, diketahui memperkuat fokus dan daya tahan, sementara latihan bilateral berkontribusi pada peningkatan kemampuan memecahkan masalah (Pratama et al., 2021).

Penelitian lain seperti *Pengaruh Metode Latihan Blind Shoot terhadap Akurasi Memanah* (Pratama et al., 2022) menunjukkan bahwa metode latihan yang terarah tidak hanya meningkatkan kemampuan fisik tetapi juga memengaruhi kesehatan mental melalui peningkatan konsentrasi dan pengurangan stres. Temuan ini selaras dengan penelitian yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang terstruktur dapat menurunkan tingkat kecemasan, sehingga membantu mahasiswa lebih fokus pada tugas akademik mereka (Pratama et al., 2022).

Selanjutnya, studi tentang *Do Petanque Sports Athletes Need Android-Based Applications* (Pratama et al., 2024) menunjukkan pentingnya penggunaan teknologi dalam mendukung aktivitas fisik. Aplikasi berbasis Android tidak hanya mempermudah pengelolaan aktivitas fisik, tetapi juga meningkatkan keterlibatan mahasiswa dalam olahraga, yang berimplikasi pada peningkatan motivasi dan kinerja akademik. Hal ini sangat relevan dalam konteks pendidikan tinggi, di mana manajemen waktu dan stres adalah faktor utama yang memengaruhi prestasi akademik.

Temuan dari penelitian *Hexagon Drill on the Agility of Junior Men's Tennis Players* (Pratama et al., 2023) juga menunjukkan bagaimana aktivitas fisik yang

berfokus pada peningkatan kelincahan dan kekuatan motorik dapat berkontribusi pada peningkatan kemampuan kognitif, seperti fokus dan daya ingat. Latihan yang intens dapat membantu meningkatkan fungsi eksekutif, seperti pemecahan masalah dan pengambilan keputusan, yang berkontribusi pada peningkatan kinerja akademik mahasiswa.

Selain itu, penelitian mengenai Konservasi Budaya Melalui Pengembangan Klub Petanque (Pratama & Romadhoni, 2024) menekankan pentingnya membangun budaya fisik yang mendukung kesejahteraan mental. Partisipasi dalam olahraga terorganisir tidak hanya membantu mengembangkan keterampilan fisik tetapi juga memperkuat kesehatan mental, yang dapat membantu mahasiswa mengatasi stres akademik dan mempertahankan keseimbangan antara kehidupan akademik dan sosial mereka.

Secara keseluruhan, artikel-artikel dari Rivian Saghita Pratama memperkuat argumen bahwa aktivitas fisik yang terstruktur dan didukung oleh teknologi memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental dan kinerja akademik mahasiswa. Latihan fisik yang tepat tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga memberikan manfaat jangka panjang untuk kesehatan mental, membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dengan lebih baik.

Temuan dari penelitian ini mendukung hipotesis awal bahwa aktivitas fisik berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental dan kinerja akademik mahasiswa. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa partisipasi dalam aktivitas fisik dapat meningkatkan kemampuan kognitif, mengurangi tingkat stres, dan memperbaiki performa akademik (Galeano-rojas et al., 2024). Mahasiswa yang terlibat dalam aktivitas fisik cenderung mengalami penurunan tingkat kesulitan perhatian dan meningkatkan kemampuan belajar, yang berkontribusi terhadap peningkatan performa akademik mereka. Aktivitas fisik juga terbukti membantu mengurangi dampak negatif stres dan memperbaiki kemampuan pemulihan psikologis (Teferi, 2020). Penurunan stres, kecemasan, dan peningkatan konsentrasi serta kemampuan kognitif merupakan dampak nyata yang didukung oleh berbagai penelitian ilmiah sebelumnya. Dengan demikian, integrasi aktivitas fisik dalam program pembelajaran diharapkan dapat menjadi solusi jangka panjang untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis serta prestasi akademik mahasiswa Pendidikan Bahasa Inggris.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan dukungan empiris bahwa aktivitas fisik tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik tetapi juga kesehatan mental dan prestasi akademik mahasiswa. Temuan ini relevan dalam pengembangan kebijakan pendidikan yang lebih holistik, di mana aktivitas fisik menjadi bagian integral dari kurikulum pendidikan tinggi, terutama bagi program studi yang memiliki tuntutan akademik tinggi seperti Pendidikan Bahasa Inggris.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini secara signifikan menegaskan bahwa aktivitas fisik memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan mental dan kinerja akademik mahasiswa Pendidikan Bahasa Inggris. Berdasarkan analisis dari berbagai literatur terbaru, ditemukan bahwa aktivitas fisik dapat secara efektif mengurangi tingkat kecemasan, depresi, serta meningkatkan suasana hati dan kesejahteraan emosional mahasiswa. Selain itu, aktivitas fisik berkontribusi pada peningkatan fungsi kognitif, seperti memori dan kemampuan pemecahan masalah, yang berdampak langsung pada peningkatan prestasi akademik.

Temuan ini juga menunjukkan bahwa integrasi aktivitas fisik secara rutin dalam kurikulum dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan fokus, motivasi, dan keterlibatan mahasiswa dalam proses pembelajaran, terutama dalam menghadapi

tekanan akademik. Mahasiswa yang secara konsisten melakukan aktivitas fisik menunjukkan performa akademik yang lebih baik, yang diukur melalui peningkatan Grade Point Average (GPA), serta kemampuan yang lebih baik dalam mengelola stres akademik.

Oleh karena itu, penelitian ini merekomendasikan implementasi program aktivitas fisik yang terstruktur dan rutin sebagai bagian integral dari kurikulum di program studi Pendidikan Bahasa Inggris. Pendekatan ini tidak hanya akan meningkatkan kesehatan mental mahasiswa, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kualitas akademik secara keseluruhan. Implementasi kebijakan pendidikan yang lebih holistik, dengan memasukkan elemen aktivitas fisik, diperlukan untuk menciptakan lingkungan akademik yang lebih sehat dan produktif bagi mahasiswa.

Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi dampak jangka panjang dari aktivitas fisik pada kinerja akademik, serta untuk mengidentifikasi jenis dan durasi aktivitas fisik yang paling efektif bagi mahasiswa dengan berbagai kebutuhan akademik. Penelitian di masa depan juga diharapkan dapat melibatkan populasi mahasiswa dari program studi yang berbeda untuk melihat apakah efek serupa terjadi di luar bidang Pendidikan Bahasa Inggris.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alnawwar, M. A., Alraddadi, M. I., Algethmi, R. A., Salem, G. A., Salem, M. A., & Alharbi, A. A. (2023). The Effect of Physical Activity on Sleep Quality and Sleep Disorder: A Systematic Review. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.43595>.
- Amzajerdi, A., Keshavarz, M., Ezati, M., & Sarvi, F. (2023). The effect of Pilates exercises on sleep quality and fatigue among female students dormitory residents. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 15(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s13102-023-00675-7>.
- Babic, M. J., Smith, J. J., Morgan, P. J., Eather, N., Plotnikoff, R. C., & Lubans, D. R. (2017). Longitudinal associations between changes in screen-time and mental health outcomes in adolescents. *Mental Health and Physical Activity*, 12, 124–131. <https://doi.org/10.1016/J.MHPA.2017.04.001>.
- Barbosa, A., Whiting, S., Simmonds, P., Moreno, R. S., Mendes, R., & Breda, J. (2020). Physical activity and academic achievement: An umbrella review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16), 1–29. <https://doi.org/10.3390/ijerph17165972>.
- Baumel, A., Torous, J., Edan, S., & Kane, J. M. (2020). There is a non-evidence-based app for that: A systematic review and mixed methods analysis of depression- and anxiety-related apps that incorporate unrecognized techniques. *Journal of Affective Disorders*, 273, 410–421. <https://doi.org/10.1016/J.JAD.2020.05.011>.
- Behrens, A., Graessel, E., Pendergrass, A., & Donath, C. (2020). Vitamin B-Can it prevent cognitive decline? A systematic review and meta-analysis. *Systematic Reviews*, 9(1), 111. <https://doi.org/10.1186/s13643-020-01378-7>.
- Biddle, S. J. H., & Batterham, A. M. (2015). High-intensity interval exercise training for public health: A big HIT or shall we HIT it on the head? *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12966-015-0254-9>.
- Bradley, B. S., & Smithson, M. (2017). Groupness in preverbal infants: Proof of concept. *Frontiers in Psychology*, 8(MAR), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00385>.
- Buchwald, S. C. L., Gitelman, D., Smits, D., Rodriguez de la Vega, P. E., & Barengo, N. C. (2024). The Impact of Physical Activity on Memory Loss and Concentration in Adults Aged 18 or Older in the U.S. in 2020. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(9), 1193. <https://doi.org/10.3390/ijerph21091193>.
- Doherty, A., & Forés Miravalles, A. (2019). Physical Activity and Cognition: Inseparable in the Classroom. *Frontiers in Education*, 4(September). <https://doi.org/10.3389/feduc.2019.00105>.



- Duncan, L. R., Hall, C. R., Wilson, P. M., & Jenny, O. (2010). Exercise motivation: A cross-sectional analysis examining its relationships with frequency, intensity, and duration of exercise. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 1–9. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-7>.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents : informing development of a conceptual model of health through sport.
- Eisele-Metzger, A., Schoser, D. S., Grummich, K., Schwarzer, G., Schwingshackl, L., Biallas, B., Wilke, C., Meerpohl, J. J., & Braun, C. (2021). Work-related interventions for preventing back pain—protocol for a systematic review and network meta-analysis. *Systematic Reviews*, 10(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s13643-021-01768-5>.
- Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 2(3 A), 411–418. <https://doi.org/10.1017/S1368980099000567>.
- Galeano-rojas, D., Cuadros-ju, M., & Bismark, B. (2024). Association between Academic Performance , Physical Activity , and Academic Stress in Compulsory Secondary Education : An Analysis by Sex.
- Guo, M., & Jiang, S. (2023). Structural modeling of EFL/ESL teachers’ physical activity, mental health, psychological well-being, and self-efficacy. *BMC Psychology*, 11(1), 1–16. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01383-0>.
- Herbert, C., Meixner, F., Wiebking, C., & Gilg, V. (2020). Regular Physical Activity, Short-Term Exercise, Mental Health, and Well-Being Among University Students: The Results of an Online and a Laboratory Study. *Frontiers in Psychology*, 11(May). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00509>.
- Huang, K., Beckman, E. M., Ng, N., Dingle, G. A., Han, R., James, K., Winkler, E., Stylianou, M., & Gomersall, S. R. (2024). Effectiveness of physical activity interventions on undergraduate students’ mental health: systematic review and meta-analysis. *Health Promotion International*, 39(3). <https://doi.org/10.1093/heapro/daae054>.
- Iriye, H., & St. Jacques, P. L. (2020). How visual perspective influences the spatiotemporal dynamics of autobiographical memory retrieval. *Cortex*, 129, 464–475. <https://doi.org/10.1016/J.CORTEX.2020.05.007>.
- James, J., Pringle, A., Mourton, S., & Roscoe, C. M. P. (2023). The Effects of Physical Activity on Academic Performance in School-Aged Children: A Systematic Review. *Children*, 10(6). <https://doi.org/10.3390/children10061019>.
- JBI. (2017). Checklist for Systematic Reviews and Research Syntheses. In The Joanna Briggs Institute. <http://joannabriggs.org/research/critical-appraisal-tools.html> [www.joannabriggs.org](http://www.joannabriggs.org)
- Kyratzis, A. (2017). Peer ecologies for learning how to read: Exhibiting reading, orchestrating participation, and learning over time in bilingual Mexican-American preschoolers’ play enactments of reading to a peer. *Linguistics and Education*, 41, 7–19. <https://doi.org/10.1016/j.linged.2017.07.005>.
- Liu, J., Min, L., Liu, R., Zhang, X., Wu, M., & Di, Q. (2023). The effect of exercise on cerebral blood flow and executive function among young adults : a double - blinded randomized controlled trial. *Scientific Reports*, 1–12. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-33063-9>
- Loturco, I., Montoya, N. P., Ferraz, M. B., Berbat, V., & Pereira, L. A. (2022). education sciences A Systematic Review of the Effects of Physical Activity on Specific Academic Skills of School Students.
- Marilyn, L. (2020). Book review. *System*, 93, 102280. <https://doi.org/10.1016/j.system.2020.102280>.
- Meyer, T. (2017). Towards the implementation of a safety education program in a teaching and research institution. *Education for Chemical Engineers*, 18, 2–10. <https://doi.org/10.1016/J.ECE.2015.06.003>.
- Moussa, M. (2015). Monitoring Employee Behavior Through the Use of Technology and Issues of Employee Privacy in America. *SAGE Open*, 5(2). <https://doi.org/10.1177/2158244015580168>.
- Omura, J. D., Hyde, E. T., Whitfield, G. P., Hollis, N. T. D., Fulton, J. E., & Carlson, S. A.

- (2020). Differences in perceived neighborhood environmental supports and barriers for walking between US adults with and without a disability. *Preventive Medicine*, 134, 106065. <https://doi.org/10.1016/J.YPMED.2020.106065>.
- Pratama, R. S., & Hidayah, T. (2018). Konservasi budaya berprestasi melalui olahraga petanque pada siswa Sekolah Dasar se Kabupaten Purbalingga. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 3(1), 30-35.
- Pratama, R. S., & Romadhoni, S. (2024). Konservasi budaya melalui pengembangan klub petanque di Jawa Tengah. *PROFICIO*, 5(1), 115-120.
- Pratama, R. S., & Wafa, S. (2022). Analisis gerak pukulan forehand drive pada atlet tenis meja. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 6(1), 65-71.
- Pratama, R. S., et al. (2021). The effects of unilateral versus bilateral resistance training on strength adaptation among trained men. *Journal of Physics: Conference Series*, 1793(1), 012057.
- Pratama, R. S., et al. (2022). Pengaruh metode latihan blind shoot dan persepsi kinestetik terhadap akurasi memanah. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 6(2), 143-150.
- Pratama, R. S., et al. (2022). The effectiveness of the wall pass and diamond pass practice method on short passing accuracy. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10, 871-877.
- Pratama, R. S., et al. (2023). The impact of hexagon drill on the agility of junior men's tennis players. *Jurnal Keolahragaan*, 11(1), 33-40.
- Pratama, R. S., et al. (2024). Analysis of the main physical condition factors in petanque. *Retos*, 60, 103-109.
- Pratama, R. S., et al. (2024). Do petanque sports athletes in Jawa Tengah need Android-based applications? *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 69-77.
- Pratama, R. S., et al. (2024). Effectiveness return board to improving forehand drive table tennis. *Retos*, 445-452.
- Renke, M. B., Marcinkowska, A. B., & Kujach, S. (2022). A Systematic Review of the Impact of Physical Exercise-Induced Increased Resting Cerebral Blood Flow on Cognitive Functions. 14(February), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2022.803332>.
- Saari, T. T., Hallikainen, I., Hintsala, T., & Koivisto, A. M. (2020). Network structures and temporal stability of self- and informant-rated affective symptoms in Alzheimer's disease. *Journal of Affective Disorders*, 276, 1084–1092. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.100>.
- Sabiston, C. M., O'Loughlin, E., Brunet, J., Chaiton, M., Low, N. C., Barnett, T., & O'Loughlin, J. (2013). Linking depression symptom trajectories in adolescence to physical activity and team sports participation in young adults. *Preventive Medicine*, 56(2), 95–98. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2012.11.013>.
- Schünemann, H. J., AlAnsary, L. A., Forland, F., Kersten, S., Komulainen, J., Kopp, I. B., Macbeth, F., Phillips, S. M., Robbins, C., Van Der Wees, P., & Qaseem, A. (2015). Guidelines international network: Principles for disclosure of interests and management of conflicts in guidelines. *Annals of Internal Medicine*, 163(7), 548–553. <https://doi.org/10.7326/M14-1885>.
- Singh, A. S., Saliassi, E., Van Den Berg, V., Uijtdewilligen, L., De Groot, R. H. M., Jolles, J., Andersen, L. B., Bailey, R., Chang, Y. K., Diamond, A., Ericsson, I., Etnier, J. L., Fedewa, A. L., Hillman, C. H., McMorris, T., Pesce, C., Pühse, U., Tomporowski, P. D., & Chinapaw, M. J. M. (2019). Effects of physical activity interventions on cognitive and academic performance in children and adolescents: A novel combination of a systematic review and recommendations from an expert panel. *British Journal of Sports Medicine*, 53(10), 640–647. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-098136>.
- Teferi, G. (2020). The Effect of Physical Activity on Academic Performance and Mental Health: Systematic Review. *American Journal of Science, Engineering and Technology*, 5(3), 131. <https://doi.org/10.11648/j.ajset.20200503.12>.
- Teuber, M., Leyhr, D., & Sudeck, G. (2024). Physical activity improves stress load, recovery, and academic performance-related parameters among university students: a longitudinal

- study on daily level. *BMC Public Health*, 24(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18082-z>.
- Trudeau, F., & Shephard, R. J. (2008). academic performance. 12, 1–12. <https://doi.org/10.1186/1479-Received>.
- Vries, J. D. De, Hooff, M. L. M. Van, Geurts, S. A. E., & Kompier, M. A. J. (2016). Exercise as an Intervention to Reduce Study- Related Fatigue among University Students : A Two-Arm Parallel Randomized Controlled. 1–21. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0152137>.
- White, E. (2018). Measuring Clinical Supervision; how beneficial is yours and how do you know? *Journal of Advanced Nursing*, 74(7), 1437–1439. <https://doi.org/10.1111/jan.13529>.
- White, R. L., Parker, P. D., Lubans, D. R., MacMillan, F., Olson, R., Astell-Burt, T., & Lonsdale, C. (2018). Domain-specific physical activity and affective wellbeing among adolescents: An observational study of the moderating roles of autonomous and controlled motivation. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 15(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12966-018-0722-0>.
- Xu, C. Y., Zhu, K. T., Ruan, X. Y., Zhu, X. Y., Zhang, Y. S., Tong, W. X., & Li, B. (2023). Effect of physical exercise on sleep quality in college students: Mediating role of smartphone use. *PLoS ONE*, 18(11 November), 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0288226>.
- Yu, D. J., Yu, A. P., Bernal, J. D. K., Fong, D. Y., Chan, D. K. C., Cheng, C. P., & Siu, P. M. (2022). Effects of exercise intensity and frequency on improving cognitive performance in middle-aged and older adults with mild cognitive impairment: A pilot randomized controlled trial on the minimum physical activity recommendation from WHO. *Frontiers in Physiology*, 13(September), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.1021428>.
- Zhao, H., Lu, C., & Yi, C. (2023). Physical Activity and Sleep Quality Association in Different Populations: A Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph20031864>.