



## Latihan dan aktivitas fisik untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis

Muhammad Saleh

Ilmu Keolahragaan, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta  
E-mail: muhammadsaleh234@gmail.com

### Abstrak

Penelitian ini menjelaskan bukti ilmiah dari kajian teoritis dan library research sebagai metode terhadap penyelesaian masalah. Penulisan ini bertujuan untuk mengetahui peran latihan dan aktivitas fisik untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Hal tersebut dilakukan karena banyak masalah yang timbul dalam melakukan aktivitas sehari-hari sebagai individu atau masyarakat. Sehingga diperlukan latihan yang sesuai dan melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis dapat ditingkatkan melalui latihan yang terprogram secara sistematis dan melakukan aktivitas fisik. Hasil dari beberapa penelitian menjelaskan, latihan menjadi salah satu alternatif yang lebih efektif untuk mengatasi tekanan psikologis (kecemasan, depresi, dan kualitas hidup). Bentuk latihan yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis direkomendasikan olahraga aerobik yang menyenangkan dengan intensitas sedang dan dilakukan 3-5 kali per minggu. Aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari dapat membuat kondisi fisiologis dan psikologis menjadi lebih baik. Sehingga, latihan yang sesuai dengan prinsip latihan dan melakukan aktivitas fisik, salah satu puncaknya dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis yang lebih optimal

**Kata Kunci:** latihan; aktivitas fisik; kesejahteraan psikologis.

### Abstract

*This study describes the scientific evidence of a theoretical study and library research as a method to solving problems. This research aims to determine the role of exercise and physical activity to improve the psychological well-being. This is done because many of the problems that arise in performing daily activities as individuals or communities. So, we need an appropriate exercise and physical activity to improve the psychological well-being. The psychological well-being can be enhanced through systematically programmed exercise and physical activity. Results of several studies have described, the exercise becomes one of the more effective alternatives to cope with the psychological stress (anxiety, depression, and quality of life). A form of exercise that can improve psychological well-being unpleasant recommended aerobic exercise with moderate intensity and performed 3-5 times per week. Physical activity daily can create physiological and psychological conditions for the better. Thus, the exercise in accordance with the principles of exercise and physical activity, one peak can improve psychological well-being are more optimal.*

**Keywords:** exercise; physical activity; psychological well-being.

**How To Cite** : Saleh, M. (2019). Latihan dan aktivitas fisik untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. *JPOS (Journal Power Of Sports)*, 2 (1), 12-22.

## PENDAHULUAN

Kesejahteraan psikologis ditandai dengan kepuasan dalam hidup sebagai individu atau kebahagiaan pribadi dan masyarakat. Kepuasan dan kebahagiaan dalam melakukan olahraga atau aktivitas fisik, dengan keberhasilan tersendiri membuat untuk bertahan hidup dalam arti kondisi psikologisnya pada tingkat yang lebih baik. latihan pada umumnya dianggap sebagai aktivitas fisik yang terencana, terprogram, terstruktur, dan secara sistematis dengan gerakan berulang untuk mempertahankan atau meningkatkan kesehatan dan kebugaran (Chodzko-Zajko, Proctor, Singh, Minson, Nigg, Salem, & Skinnery: 2009). Misalnya, bersepeda, berjalan, jogging, sepeda ergometer, dan olahraga lainnya. Aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari dapat membuat kondisi psikologis seseorang menjadi lebih baik. Hal itu dikarenakan ketika melakukan aktivitas fisik seperti, menyapu, mencuci, mengepel, dan kegiatan lainnya akan merubah kepribadian seseorang serta organ tubuh menjadi terlatih dan berfungsi lebih baik.

Olahraga dan aktivitas fisik jika dilakukan sesuai dengan prinsip yang telah ditetapkan, harapan yang diinginkan banyak orang akan terwujud dengan catatan tidak dalam waktu yang singkat. Artinya, individu atau kelompok ketika melakukan olahraga dan aktivitas fisik harus memiliki program yang jelas, efektif, efisien, terfokus, yang nantinya menghasilkan keuntungan yang diinginkan (John). Hasil akhirnya akibat latihan dan aktivitas fisik yang dilakukan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Dengan kemajuan zaman yang semakin modern banyak teknologi yang membuat hidup lebih mudah, tentunya dengan adanya teknologi olahraga manusia akan lebih mudah melakukan olahraga dan aktivitas fisik untuk mendapatkan

ketenangan serta kepuasan (Shaw, Gorely, & Corban :2005). Namun disisi lain, munculnya teknologi (internet, ponsel, dan perangkat komunikasi lainnya) telah membuat kehidupan ini menjadi semakin kompleks dan ditekan. Karena dengan munculnya teknologi canggih permasalahan yang timbul menjadi semakin banyak seperti perjudian, narkoba, tindak kriminal, dan kekerasan lainnya. Dengan adanya permasalahan tersebut kesehatan mental seseorang terganggu, sehingga ketika melakukan aktivitas akan mengalami depresi, cemas, dan kualitas hidup yang menurun, hal ini yang telah memengaruhi kesenangan dan kesejahteraan psikologis individu atau masyarakat (Weinberg & Gould :2011; Shaw, Gorely, & Corban :2005). Selain itu, Marisa Salanova menyatakan dalam karya ilmiahnya yang diterbitkan dari tahun 1907 sampai 2007, menunjukkan bahwa terdapat 77.614 artikel tentang stres, 44.667 tentang depresi, dan 24.814 tentang kecemasan, namun hanya 6.434 tentang kesejahteraan. Artinya angka positif yang diperoleh sangat rendah dan angka negatif semakin (Salanova: 2008).

Berdasarkan penjelasan diatas, penulisan paper ini bertujuan untuk membahas atau mengkaji secara teoritis efek latihan dan aktivitas fisik untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. *Library research* ini dilakukan, harapannya menjadi salah satu referensi bagi individu atau kelompok untuk meningkatkan kualitas hidup dan dapat bersosialisasi dengan masyarakat dalam kondisi psikologis yang lebih baik

## PEMBAHASAN

### Kesejahteraan Psikologis

Individu atau kelompok secara umum dapat dikatakan sejahtera, apabila sesuatu yang didapatkan berdampak positif

dan tidak dipengaruhi negatif (Vazquez, et al: 2009). Pandangan lain menyatakan bahwa, kesejahteraan itu tidak hanya mengejar dampak positif dengan meminimalisir dampak negatif, tetapi perekonomiannya juga meningkat (Ryan, & Deci: 2008). Dalam kehidupan tujuan setiap individu atau kelompok tentu berbeda-beda namun secara umum ingin mendapatkan kesejahteraan yang tidak dihalangi oleh beberapa dampak negatif yang dapat menghambat kesenangan. Dengan tujuan tersebut maka, setiap individu atau kelompok mencari cara untuk selalu mendapatkan kesejahteraan dalam hidupnya.

Kesejahteraan psikologis dapat diartikan sebagai kepuasan dalam hidup seseorang atau tingkat kebahagiaan pribadi ketika bersosialisasi dengan lingkungan (Weinberg & Gould :2011). Pendapat lain menjelaskan kesejahteraan psikologis merupakan kehidupan yang berjalan dengan baik, menunjukkan kombinasi antara suasana hati dalam keadaan baik dan dapat berfungsi secara efektif (Salanova: 2008). Kesejahteraan tersebut tidak selamanya berjalan dengan baik, adakalanya mendapatkan pengalaman yang menyakitkan, hal itu merupakan sudah menjadi bagian dari hidup. Pengaruh dari sebuah sosialisasi yang memberikan dampak pada kepuasan hidup baik secara individu atau bermasyarakat, akan memberikan hasil yang positif dan kesenangan akan selalu diperoleh. Begitu juga sebaliknya ketika pengaruh negatif yang datang, maka psikologis individu dapat terganggu yang mengakibatkan kualitas hidup menurun.

Kesejahteraan atau kesenangan yang diperoleh tidak hanya didapat dari sebuah perkumpulan ibu rumah tangga, anak-anak, remaja, dan dewasa yang mayoritas hanya membahas suatu topik dan bercanda gurau. Lebih dari itu, kepuasan yang diperoleh dalam melakukan latihan dan melakukan aktivitas fisik dengan keberhasilan tersendiri akan membuat individu atau kelompok selalu bertahan

hidup, dalam arti kondisi psikologisnya tidak pada tingkat negatif. Orang yang mendapatkan kesenangan dengan cara yang berbeda, juga akan memperoleh hasil yang berbeda.

Kesejahteraan psikologis yang diperoleh dengan latihan dan aktivitas akan berdampak positif yang lebih tinggi dibandingkan dengan aktivitas lainnya, karena ketika melakukan latihan tidak hanya fisik yang terlatih tetapi sosialisasi antar individu atau komunitas juga akan ikut terlatih. Begitu juga dengan aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari akan memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis dapat diartikan sebagai suatu bentuk kepuasan, kebahagiaan dan kesenangan dengan perasaan damai atau tenang dalam menjalankan aktivitas dan semua itu dapat meningkatkan kualitas hidup yang lebih baik. Kesejahteraan psikologis ini dapat dicapai oleh beberapa kalangan usia mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, dan orang tua (Weinberg & Gould: (2011).

### **Prinsip Kesejahteraan Psikologis**

Kesejahteraan psikologis seseorang sering ditandai dengan kesenangan yang diperoleh, kesenangan tersebut tergantung dengan stimulus yang memengaruhi psikologis seseorang (Keyes, Shmotkin, & Ryff :2002). Ketika stimulus itu positif, maka berpengaruh positif juga terhadap psikologis seseorang yang diupayakan berfungsi secara positif. Prinsip-prinsip kesejahteraan psikologis dapat ditandai dengan enam sifat sebagai berikut (Vazquez, et al: 2009):

- a. Bisa menciptakan suasana yang nyaman disekitarnya untuk memenuhi keinginan dan kebutuhan, yaitu dapat menguasai lingkungan disekitar mereka. Dengan menguasai lingkungannya mereka dapat bebas melakukan aktifitas, tujuannya untuk mendapatkan hasil yang maksimal.
- b. Bisa mengembangkan dan menciptakan hubungan positif dengan orang lain, memperlerat hubungan antar individu

- sangatlah penting karena, dengan keamatan tersebut individu dapat bertukar-pikiran. Sehingga individu atau kelompok dapat mencari solusi ketika ada permasalahan yang datang. Sain itu antar individu dapat bersosialisasi dengan kepuasan tanpa ada perasaan yang negatif.
- c. Setiap individu memiliki waktu belajar yang lebih lama (seumur hidup) dan mengasah kemampuannya dengan berkelanjutan sehingga pertumbuhan individu dapat meningkat dengan baik. Pertumbuhan individu meningkat akan membuat suasana hati menjadi lebih tenang dan santai.
  - d. Mengembangkan kebebasan pribadi dan mempunyai rasa individualisme yang kuat. Memiliki kebebasan pribadi akan membuat mudah untuk melakukan latihan dan aktivitas fisik, karena semua itu harus dimulai dari pribadi masing masing.
  - e. Setiap individu sadar akan keterbatasan pribadi dan memiliki percaya diri yang positif. Salah satu kesejahteraan psikologis individu, mereka yang memiliki kesadaran atas keterbatasan yang dimiliki oleh dirinya sendiri untuk tidak memaksakan kehendaknya. Individu yang memiliki percaya yang baik akan mudah untuk mendapatkan sesuatu, karena sulit bagi mereka untuk memberi pengaruh negatif.
  - f. Memiliki tujuan yang jelas dalam hidup, mereka yang menginginkan sesuatu tentu harus memiliki tujuan agar dalam mencapainya memiliki target. Dengan memiliki tujuan tentu akan lebih mudah untuk mencapainya. Salah satu tujuan agar kesejahteraan psikologis meningkat dapat

dilakukan dengan melakukan latihan dan aktivitas fisik.

Prinsip kesejahteraan psikologis tersebut menisyaratkan bahwa, kesejahteraan bertumpu pada kondisi psikologis yang optimal. Karena penentuan nasib individu ditentukan oleh kondisi psikologis yang sehat, hal itu memberikan dampak positif pada kepuasan yang ditandai dengan kesenangan (Vazquez, Hervas, Rahona, & Gómez: 2009). Pada konteks ilmu olahraga tentu kesejahteraan psikologis harus diperhatikan karena selain fisik, psikis juga dapat diperoleh melalui latihan dan aktivitas sehari hari.

### Pentingnya Latihan

Latihan pada umumnya dianggap sebagai aktivitas fisik yang bertujuan untuk kesehatan dan kebugaran (Chodzko-Zajko, Proctor, Singh, Minson, Nigg, Salem, & Skinner: 2009). Hal tersebut karena begitu pentingnya latihan, bagaimanapun juga latihan tidak selalu identik dengan aktivitas fisik, tetapi hanya masuk dalam kategori aktivitas fisik. Latihan adalah aktivitas fisik yang direncanakan, terstruktur, berulang, ditingkatkan secara progresif, dan dilakukan dalam waktu yang lama dalam arti tujuannya untuk memperoleh, memelihara, dan meningkatkan komponen kebugaran fisik (Caspersen, Powell, & Christenson: 1985). Penjelasan tersebut sesuai dengan elemen latihan pada tabel 1. dibawah ini.

**Tabel 1.** Elemen latihan

No.	Elemen-elemen latihan
1.	Gerakan tubuh melalui otot rangka
2.	Hasil pengeluaran energi
3.	Pengeluaran energi bervariasi terus menerus dari rendah ke tinggi
4.	Sangat berkorelasi positif dengan kebugaran fisik
5.	Gerakan tubuh terencana, terstruktur, dan berulang
6.	Tujuannya untuk memperbaiki atau menjaga komponen kebugaran fisik

**Sumber:** Caspersen, et al (1985).

Berdasarkan tabel 1. diatas jelas bahwa pentingnya latihan tidak hanya untuk orang-orang tertentu saja melainkan, semua orang perlu melakukan latihan

untuk menjaga kondisi fisik atau psikis. Disadari atau tidak, anak-anak telah melakukan latihan dengan rutin, baik itu bermain, berlari, atau olahraga lainnya.

Ketika anak-anak melakukan latihan dengan takaran tertentu akan berdampak positif bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, bahkan bukan hanya fisik mereka yang baik tetapi juga psikologisnya menjadi lebih baik.

Pentingnya latihan tentu banyak dampak positif yang berpengaruh terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh, seperti hasil beberapa penelitian menjelaskan bahwa, latihan dengan teratur memberikan dampak positif dalam mengurangi depresi dan perasaan cemas (Weinberg, & Gould: 2011). Seperti rangkuman para peneliti yang telah dijelaskan dalam penelitiannya Edwards (2006), bahwa latihan efektif dalam mengurangi stres, depresi, dan kecemasan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa latihan berhubungan dengan pengurangan kecemasan dan depresi, sehingga latihan menjadi salah satu cara untuk berkontribusi. Efek latihan pada kecemasan dan depresi dapat dibagi menjadi akut dan kronis. Efek akut mengacu pada efek sementara yang diakibatkan oleh latihan tersebut, sedangkan efek akut mengacu pada hasil dari sebuah latihan dirasakan waktu yang akan datang, artinya efek dari latihan akan terlihat beberapa waktu kedepannya. Pepatah populer mengatakan “mens sana in corpore sano” bahwa didalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat, begitu afek kronis dari latihan yang perubahannya dari waktu ke waktu, artinya latihan membutuhkan waktu yang lama dalam menurunkan kecemasan dan depresi.

Latihan yang direkomendasikan untuk menurunkan beberapa penyakit, kecemasan, depresi, dan kesejahteraan psikologis adalah latihan yang bersifat aerobik. Penelitian memberikan bukti

bahwa latihan aerobik dalam penelitian ini treadmill adalah cara yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup, kesejahteraan psikologis, dan peradangan sistemik pada penderita penyakit Alzheimer’s (Abd El-Kader1 & Al-Jiffri: 2016). Selain treadmill, latihan untuk mengurangi tingkat kecemasan, depresi, stres, dan meningkatkan kualitas dengan cara meningkatkan kesejahteraan psikologis adalah dengan cara aktivitas fisik jogging, bersepeda, renang, berjalan, bahkan naik turun tangga yang dilakukan dengan teratur dan secara progresif (Shaw, Gorely, & Corban: (2005).

### **Pentingnya Aktivitas Fisik**

Aktivitas fisik yang selalu berdampingan dengan aktivitas sehari hari, tentu memiliki nilai positif terhadap kesehatan atau kualitas hidup. Hal tersebut seiring dengan pengertian aktivitas fisik yang merupakan gerakan tubuh, bekerja pada otot, dan lebih banyak membutuhkan energi daripada istirahat (Kettunen: 2015). Seseorang yang melakukan aktivitas fisik harus melibatkan otot dan membutuhkan energi, dengan demikian tubuh merasakan efek dari aktivitas tersebut. Begitu pentingnya aktifitas fisik bagi kesehatan tubuh, sehingga jika kebiasaan itu dilupakan tidak hanya berdampak buruk terhadap kualitas hidup orang tua dan kesehatan, mungkin perilaku anaknya juga akan mengikuti jejak orang tua (Davison, Francis, & Birch (2005). Sehingga untuk menumbuhkan rasa kesejahteraan anak dalam hidup tentu dimulai dari orang tua terlebih dahulu untuk membiasakan beraktivitas fisik, terlebih dikanal perkembangan teknologi saat ini.

**Tabel 2.** Elemen aktivitas fisik

No.	Elemen-elemen aktivitas fisik
1.	Gerakan tubuh melalui otot rangka
2.	Hasil ekspedisi energi
3.	Ekspansi energi (kilokalori) bervariasi terus-menerus dari rendah ke tinggi
4.	Secara positif berkorelasi dengan kebugaran fisik

**Sumber:** Caspersen, Powell, & Christenson, (1985).

Berdasarkan tabel 2 di atas, jelas bahwa aktivitas fisik sangat berkorelasi positif dengan kebugaran fisik. Dengan demikian, melakukan aktivitas fisik setiap hari sangatlah penting karena dapat menjadikan gaya hidup yang lebih sehat (Lapa: 2015). Memiliki gaya hidup yang sehat akan memberikan pengaruh positif terhadap tubuh kesehatan mental yang merupakan kesejahteraan psikologis. Pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan, dan kepentingannya jelas dapat berperan dalam mencapai keseimbangan energi untuk mencegah dan mengobati permasalahan kesehatan seperti kelebihan berat badan dan obesitas (Kohl & Cook: 2013). Aktivitas fisik juga dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak dengan mengoptimalkan keterampilan yang dapat menyebabkan perilaku anak lebih sehat dalam hidup (Stork & Sanders: 2008).

Banyak aktivitas fisik dilakukan sehari-hari yang dapat meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan, aktivitas tersebut dapat berupa bermain, pekerjaan rumah, berkebun, bekerja dan masih banyak aktivitas lainnya yang kontraksinya melibatkan energi dan otot. Begitu pentingnya aktivitas, namun dengan perkembangannya zaman manusia lebih memilih hasil akhirnya, seperti pekerjaan rumah yang bisa dilakukan sendiri akan tetapi memilih untuk pembantu yang menyelesaikan. Pentingnya aktivitas fisik ini tidak hanya berlaku untuk orang tertentu, tetapi semua umur seharusnya melakukan aktivitas fisik. Penelitian menunjukkan dalam contoh ibu yang bekerja melibatkan otot diidentifikasi secara signifikan mendapatkan keuntungan dari aktivitas fisik itu (Mailey, et al: 2014).

Aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk menjaga dan meningkatkan kesejahteraan psikologis dapat berupa aktivitas yang dilakukan sehari-hari seperti; menyapu, mencuci, mengepel, dan aktivitas lainnya. Begitu juga dengan anak sekolah yang berangkat jalan kaki fisiknya akan lebih baik dibandingkan dengan anak

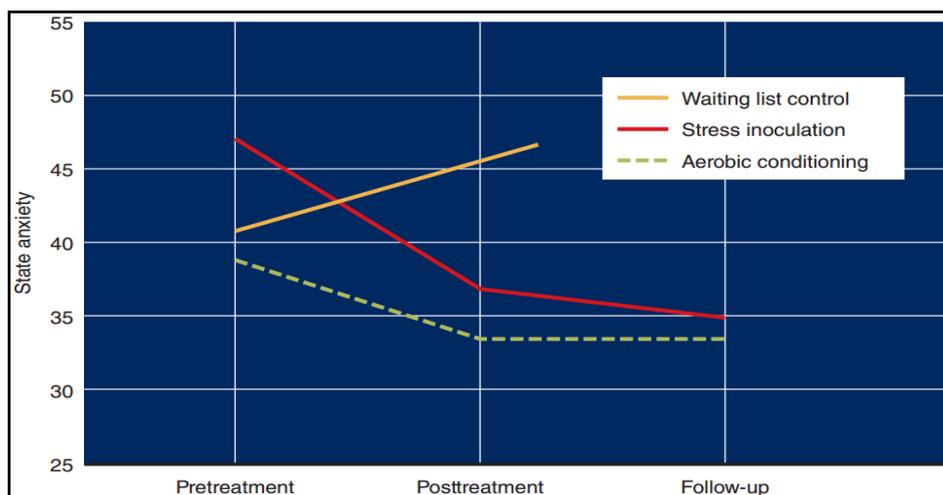
yang diantar orang tua. Hal tersebut jika dilakukan dengan rutin akan signifikan secara positif dengan kesejahteraan psikologis, artinya seseorang yang lebih aktif untuk bergerak dan melakukan aktivitas fisik akan mendapatkan hasil yang positif dibandingkan dengan orang yang tidak aktif. Dampak dari aktivitas tersebut tidak hanya kesehatan, dan kualitas hidup yang diraih tetapi kesejahteraan psikologis juga akan lebih baik.

### **Latihan dan Aktivitas Fisik untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis**

Pembahasan dalam penelitian ini bahwa latihan dan aktivitas fisik dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan meminimalisir tingkat kecemasan, depresi, dan meningkatkan kualitas hidup. Hasil penelitian terdahulu menjelaskan bahwa masalah kesehatan mental yang telah menerima banyak perhatian dimasyarakat adalah kecemasan dan depresi, dalam hal ini wanita lebih besar memiliki tingkat kecemasan dan depresi dibandingkan dengan pria (Weinberg & Gould: 2011). Banyaknya orang yang mengalami kecemasan dan depresi, hal itu dapat mengganggu kesejahteraan psikologi, namun dari beberapa kajian hasil penelitian yang ditemukan bahwa kecemasan dan depresi dapat diatasi melalui berbagai cara.

### **Kecemasan**

Direkomendasikan bagi mereka yang memiliki kecemasan tinggi, olahraga yang teratur tampaknya memiliki nilai positif dalam mengurangi depresi dan perasaan cemas (Carek, et al: 2011). Hal tersebut dibuktikan oleh penelitian (Long, 1984; Long & Haney, 1988) dalam bukunya Weinberg & Gould (2011) terdapat dua penelitian kelompok jogging dan kelompok medis dengan menunggu kontrol, hasil menyatakan bahwa kelompok jogging dapat menurunkan kecemasan secara signifikan dibandingkan dengan menunggu jadwal kontrol ke medis.



**Gambar 1.** Perubahan kecemasan dengan dua kelompok *treatment* Weinberg & Gould (2011).

Berdasarkan gambar 1. di atas, bahwa latihan aerobik dilakukan selama 3 bulan terlihat jelas pada garis putus-putus berwarna hijau dan hasil penelitian menunjukkan penurunan lebih besar dalam mengurangi kecemasan untuk kelompok latihan daripada kelompok yang menerima pengobatan dengan menunggu jadwal kontrol seperti garis kuning. Dengan demikian bukan berarti pengobatan tidak dapat mengatasi kecemasan, tentu bisa akan tetapi dalam keberhasilan untuk bertahan lebih lama akan sangat kecil. Begitu juga dengan latihan jangka pendek, tidak lebih efektif dibandingkan dengan latihan jangka panjang.

Terlepas dari hasil penelitian di atas bahwa, masih banyak latihan aerobik untuk mengurangi kecemasan yaitu; berenang, bersepeda, senam aerobi, dan latihan lainnya. Untuk mencapai tujuan yang telah direncanakan, latihan setidaknya harus dilakukan dua atau tiga kali seminggu, setiap kali latihan selama 15-20 menit, dan dengan intensitas sedang (Hassmen, Koivula, & Uutela: 2000). Penurunan tingkat kecemasan dapat diraih setelah melakukan latihan aerobik dengan intensitas antara 30%-70% denyut jantung maksimal, untuk mencapai benefit latihan psikologis pada

intensitas 70%. Untuk latihan anaerobik dengan intensitas rendah yaitu pada 30-50% dari denyut jantung maksimal (Weinberg & Gould: 2011). Hasil penelitian yang terdahulu menjelaskan bahwa, latihan teratur dengan waktu selama 20-30 menit, dilakukan tiga sampai lima kali seminggu dengan intensitas 60%-90% akan memberikan dampak positif bagi kecemasan di semua usia, ras, dan jenis kelamin (Edwards: 2006).

Dalam melakukan program latihan, secara umum dianjurkan menggunakan prinsip-prinsip latihan yaitu; readiness, adaptation, individual response, overload, progresip, dan spesifikasi (Sharkey: 2010). Ini dilakukan karena dalam melakukan program latihan harus jelas takaran dan agar terlihat peningkatannya. Namun, dalam hal ini dikaitkan dengan latihan aerobik yang dapat menurunkan tingkat kecemasan, maka terdapat juga prinsip latihan aerobik, yaitu; dengan prinsip FITT frequency (F), intensity (I), time (T), and type (T) latihan ini untuk individual. Baru-baru ini, prinsip latihan FITT ini diperluas menjadi FITT-VP dengan menambahkan volume (V) dan progression (P) (Bushman: 2014). Ketika program latihan telah disusun sesuai dengan tujuan dan dilakukan

dengan rutin , hal inilah yang dapat mengatasi kecemasan.

### Depresi

Selain kecemasan, depresi juga merupakan salah satu penyebab menurunnya kesejahteraan psikologi seseorang, sekitar 6% depresi terjadi pada remaja (Weinberg & Gould: 2011). Depresi biasanya diatasi dengan mengkonsumsi obat resep dari dokter, namun para peneliti berpendapat bahwa latihan dan aktifitas fisik dapat mengatasi depresi. Dalam studinya Desha, et al. Menunjukkan bahwa remaja yang tidak terlibat aktif beraktifitas fisik dan melakukan latihan pada ekstrakurikuler, diperkirakan mengalami depresi leebih besar daripada remaja yang terlibat aktif (Desha, Ziviani, Nixholson, Martin, & Darnell: 2007). Hal ini perlu digarisbawahi akan pentingnya aktifitas fisik dan latihan bagi remaja muda, selain untuk prestasi olahraga dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan dirinya.

Secara umum tidak jauh berbeda dengan kecemasan untuk model latihan bagi penderita depresi, dari beberapa studi terdahulu menyatakan bahwa latihan aerobik yang dilakukan tiga kali per minggu dikombinasikan dengan mengkonsumsi obat hasil meberi penjelasan secara signifikan dapat mengurangi gejala depresi (Weinberg & Gould: 2011). Jika dilihat dari cara kacamata olahraga, latihan dengan prinsip-prinsip latihan yang direkomendasikan untuk kecemasan juga dapat dilakukan pada penderita depresi, dan ketika melakukan latihan aerobik juga dapat memakai prinsip latihan aerobik FITT-VP. Hasil penelitian menunjukkan bahwa frekuensi

latihan menjadi sangat penting dalam mengurangi gejala depresi, namun secara khusus latihan 3-5 kali per minggu dapat mengurangi tingkat depresi yang signifikan dibandingkan latihan satu minggu sekali (Legrand & Heuze: 2007).Penelitian lain juga menyatakan bahwa dalam menurunkan gejala depresi tidak cock joka dilakukan dengan sistem kelompok, akan lebih signifikan jika dilakukan secara individu. Selain dari pada itu latihan anaerobik dan aktivitas fisik yang dilakukan sehari hari juga dapat menurunkan depresi, karena latihan dan aktifitas fisik adalah penanganan sama halnya seefektif yang dilakukan psikotrapi, dan dapat dilakukan dari seluruh kelompok, usia, ras, jenis kelamin, dan ekonomi.

### Kesejahteraan Psikologis

Indikator kesejahteraan psikologis yang diakibatkan oleh latihan dan aktivitas fisik dapat dikonseptualisasikan sebagai kesenangan, kebahagiaan, dan dapat berfungsi secara efektif dalam kehidupan individu, kelompok, & sosial. Dengan demikian, orang yang memiliki kesejahteraan psikologis lebih baik mereka dapat merasakan senang, bahagia, mampu berinteraksi dengan baik, dan memiliki kepuasan dalam hidupnya (Winefield, Gill, Taylor, & Pilkington: 2012). Selain dari itu, juga mendapatkan kondisi kesehatan fisik yang lebih baik. Hasil penelitian terdahulu mengenai efek dari latihan dan melakukan aktivitas fisik terhadap kesejahteraan psikologis memberikan bukti bahwa adanya hubungan positif. Berikut dijelaskan pada tabel 3. manfaat psikologis dari sebuah latihan.

**Tabel 3.** Manfaat psikologis akibat latihan

<b>Exercise Increases</b>	<b>Exercise Decreases</b>
Prestasi akademik	Ketidakhadiran di tempat kerja
Ketegasan	Penyalahgunaan alkohol
Kepercayaan	Kegelisahan
Fungsi intelektual	Kebingungan
Lokus kontrol internal	Depresi
Ingatan	Sakit kepala
Persepsi	Permusuhan
Omage tubuh positif	Fobia
Kontrol diri	Perilaku psikotik
Kepuasan seksual	Ketegangan
Kesejahteraan	Perilaku tipe a
Efisiensi kerja	Kesalahan kerja

**Sumber:** Taylor, Sallis, & Needle. (1985).

Terdapat beberapa dugaan baik secara psikologis ataupun fisiologis, bagaimana latihan dapat meningkatkan kesejahteraan. Dari para peneliti memberikan usulan tentang efek positif akibat latihan terhadap kesejahteraan psikologis; 1) Psikologis; memiliki interaksi sosial yang positif, meningkatkan harga diri, mendapatkan peluang untuk kebahagiaan, dan meningkatkan perasaan kontrol; 2) menurunkan ketegangan otot, meningkatkan aliran darah otak, meningkatkan konsumsi O<sub>2</sub> maksimal, dan perubahan neurotransmitter (Weinberg & Gould: 2011). Efek latihan dan rutin untuk melakukan aktivitas fisik, tentu masih banyak manfaat lainnya dari yang telah dijelaskan. Tampaknya banyak bukti yang mendukung latihan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis baik pada klinis dan khusus. Namun, dari semua latihan yang direkomendasikan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis, jogging dan aktifitas lari dalam literatur banyak mendapat perhatian.

Individu yang aktif secara fisik cenderung berada dalam kondisi kesehatan yang lebih baik, stamina bertambah, memiliki sikap positif terhadap pekerjaan, dan kemampuannya menjadi lebih besar untuk mengatasi stres dan ketegangan daripada orang-orang yang tidak aktif secara fisik. Latihan menghasilkan sedikit peningkatan dalam waktu tidur total

meskipun tidak berpengaruh pada berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk tertidur. Orang yang sudah tuapun dapat memperoleh kepuasan hidup dari aktivitas yang dilakukan, karena kurangnya ketergantungan pada orang lain (dikerjakan dengan sendiri) dan kesehatan fisik secara keseluruhan menjadi lebih baik dari pada mereka yang tidak aktif secara fisik. Dengan demikian berdasarkan penelitian yang terdahulu latihan dan aktivitas fisik berhubungan dengan kualitas hidup dapat meningkatnya tingkat harga diri, dan konsep diri, perasaan senang, menurunkan perasaan stres fisiologis dan psikologis, meningkatkan rasa percaya diri, meningkatkan keadaan mood, dan dapat menurunkan tingkat kecemasan dan depresi.

Latihan dan melakukan aktivitas secara rutin tampaknya menjadi salah satu alternatif pengobatan yang murah, alami, dan praktis. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa efek latihan dapat mengatasi beberapa penyakit seperti; *human immuno-deficiency virus*, *multiple sclerosis*, kanker, dan penyakit parkinson. Sebagai contoh berkonsultasi dengan psikotripsi dengan waktu 2 jam memerlukan banyak uang, dibandingkan dengan melakukan latihan. Selain untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis, latihan juga menjadi alternatif terapi untuk meningkatkan pernafasan, daya tahan

kardiovaskular, dan pengendalian berat badan. Meskipun latihan memiliki manfaat positif bagi psikologis, namun tidak boleh digunakan untuk terapi semua kasus seperti yang memiliki penyakit jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit lainnya.

## KESIMPULAN

Latihan dan melakukan aktivitas fisik secara rutin dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan menurunkan tingkat kecemasan, depresi, dan gangguan negatif lainnya. Latihan yang bersifat aerobik yang dilakukan 3-5 kali per minggu, durasi 20-30 menit, dengan intensitas sedang 30%-70% DJM dapat menurunkan kesejahteraan psikologis. Namun, saat melakukannya harus dengan prinsip-prinsip latihan dan resep latihan aerobik FITT-VP. Aktivitas fisik seperti aktivitas sehari-hari yang dilakukan dengan rutin dapat meningkatkan dan menjaga kondisi psikologis tetap pada kondisi sehat, yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologi.

## REFERENCE

- Abd El-Kader<sup>1</sup>, S. M. & Al-Jiffri, O.H. (2016). Aerobic exercise improves quality of life, psychological well-being and systemic inflammation in subjects with Alzheimer's disease. *African Health Sciences*, Vol 16 Issue 4, 1045-1055.
- Bushman, B.A. (2014). Determining the (intensity) for a FITT-VP aerobic exercise prescription. *ACSM's Health & Fitness journal*, Vol. 18/ No. 3.
- Carek, P.J., Laibstain, S.E. & Carek, S.M. (2011). Exercise for the treatment of depression and anxiety. *Int'l. J. Psychiatry in Medicine*, Vol. 41(1) 15-28.
- Caspersen, C.J., Powell, K.E., & Christenson, G.M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*. Vol. 100, No. 2 126-131.
- Chodzko-Zajko, J., Proctor, D.N., Singh, M. A. F., Minson, C. T., Nigg, C. R., Salem, G. J., & Skinner, J. S. (2009). Exercise and physical activity for older adults. *Journal of American College of Sports Medicine-MSSE*, 1510-1530
- Davison, K.K., Francis, L.A., & Birch, L.L. (2005). Reexamining obesigenic families: Parents' obesity-related behaviors predict girls' change in BMI. *NIH Public Access*, November, 13, (11), 1980-1990. doi:10.1038/oby.2005.243.
- Desha, L.N, Ziviani, J.M, Nixholson, J.M, Martin, G., & Darnell, R.E. (2007). Physical activity and depressive symptoms in American adolescents. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29, 534-543.
- Edwards, S. (2006). Physical exercise and psychological well-being. *South African Journal of Psychology*, 36, 2, 357-373.
- Hassmen, P., Koivula, N., & Uutela, A. (2000). Physical exercise and psychological well-being: A population study in Finland. *Preventive Medicine*, 30, 17-25.
- Huppert, F.A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1, 137-164.
- John, M. Cissik, MS, CSCS. Basic principles of strength training and conditioning. *NSCA's Performance*

- Training Journal*. [www.nscalift.org/perform](http://www.nscalift.org/perform). Vol.1 Number 4.
- Kettunen, O. (2015). *Effects of physical activity and fitness on the psychological wellbeing of young men and working adults: associations with stress, mental resources, overweight and workability*. University of Turku: Medica-odontologica.
- Keyes, C.L.M., Shmotkin, D., & Ryff, C.D. (2002). Optimizing well-being the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*. 82, 1007-1022.
- Kohl, H.W., & Cook, H.D. (2013). *Educating the student body: Taking physical activity and physical education to school*. Washington DC: The National Academies Press.
- Lapa, T.Y. (2015). Physical Activity Levels and Psychological Well-Being: A Case Study of University Students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 186, 739-743. doi: 10.1016/j.sbspro.2015.04.122.
- Legrand, F., & Heuze, J. (2007). Antidepressant effects associated with different exercise conditions in participants with depression: A pilot study. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29, 348-364.
- Mailey, E. L., Huberty, J., Dinkel, D., & McAuley, E. (2014). Physical activity barriers and facilitators among working mothers and fathers. *BMC Public Health*, 14: 657.
- Ryan, R.M., Huta, V., & Deci, E.L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9, 139-170.
- Salanova, M. (2008). Organizaciones saludables: Una aproximación desde la psicología positiva. En Vazquez, C., & Hervas, G. (Eds.), *Psicología Positiva: Bases científicas del bienestar y la resiliencia*. Madrid: Alianza Editorial.
- Sharkey, B. J. (2010). *Fitness illustrated*. United States of America: Human Kinetics.
- Shaw, D., Gorely, T. & Corban, R. (2005). *Instant notes, sport and exercise psychology*. New York USA: Garland Science/BIOS Scientific Publishers.
- Stork, S. & Sanders, S.W. (2008). Physical Education in Early Childhood. *The Elementary School Journal*, Vol. 108, No. 3 (January 2008), 197-206.
- Taylor, C.B., Sallis, J.F., & Needle, R. (1985). The relation of physical activity and exercise to mental health. *Public Health Reports*, Vol. 100 No. 2 195-202.
- Vazquez, C., Hervas, G., Rahona, J.J., & Gómez, D. (2009). Psychological well-being & health: Contributions of positive psychology. *Anuario de Psicología Clínica y de Salud/ Annuary of Clinical Health Psychology APCS*, 5, 15-27.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology 5<sup>th</sup> ed.* USA. Human Kinetics.
- Winefield, H. R., Gill, T.K., Taylor, A.W., & Pilkington, R.M. (2012). Psychological well-being and psychological distress: is it necessary to measure both?. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 2.

