

## PENGARUH REGULASI EMOSI DALAM AKTIVITAS OLAHRAGA FISIK TERHADAP PERILAKU SELF-HARM

### THE EFFECT OF EMOTIONAL REGULATION IN PHYSICAL SPORTS ACTIVITIES ON SELF-HARM BEHAVIOR

Mutiara Hartika Budiman<sup>1</sup>, Salwa Aulia Putri<sup>2</sup>, Rashiqa Putri Prabakti<sup>3</sup>, Iqlima Shaffiani Al-Abror<sup>4</sup>, Firly Alfiana Rahmawati<sup>5</sup>, Rama Wijaya Abdul Rozak<sup>6</sup>

Bhakti Kencana University<sup>12345</sup>, Universitas Pendidikan Indonesia<sup>6</sup>

Email: [creator.mutiarahartika@gmail.com](mailto:creator.mutiarahartika@gmail.com)

#### Abstract.

*Self-harm is often interpreted as a form of self-injury, this behavior experiences very intense difficulties and difficulty in regulating negative emotions caused by negative thoughts that always blame oneself. This research aims to see the influence of emotional regulation in physical sports activities on self-harm behavior. This research uses qualitative methods. Data collection techniques using two main methods, interviews and observation, were used to collect data in this research. This research was conducted by 4 participants, 1 teenager and 3 early adults, 3 subjects were interviewed without intervention and 1 subject underwent intervention. The results of this research are that exercise has a significant relationship with reducing the desire to do self-harm. Physical activity can reduce stress and anxiety which often trigger self-harm behavior. The subject also admitted that the results of the intervention made the subject feel more confident and increased self-control which helped the individual overcome the negative impulses that emerged. As long as the body does exercise, it is known that the body will release endorphins, thereby increasing mood and creating a feeling of calm. Engagement in a regular exercise routine can divert attention from thoughts or feelings that trigger destructive behavior, thereby making exercise an effective way to manage emotions, improve mental well-being, and reduce the tendency to self-harm.*

**Keyword :** *Physical Activity, Mental Health, Emotional Regulation*

#### Abstrak.

Self-harm sering diartikan sebagai bentuk Self injury, perilaku tersebut mengalami kesulitan yang sangat intens dan kesulitan dalam meregulasi emosi negatif yang diakibatkan oleh adanya pikiran negatif yang selalu menyalahkan diri sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh regulasi emosi dalam aktivitas olahraga fisik terhadap perilaku self-harm. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Teknik pengambilan data menggunakan dua metode utama, wawancara dan observasi, digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini. Penelitian ini dilakukan oleh empat partisipan, satu remaja dan tiga dewasa awal, tiga subjek dilakukan wawancara tanpa intervensi dan satu subjek dilakukan intervensi. Hasil Penelitian ini adalah olahraga memiliki hubungan yang signifikan dengan penurunan keinginan untuk melakukan *self-harm*. Aktivitas fisik dapat mengurangi stress, dan kecemasan yang sering menjadi pemicu perilaku *Self-harm*. Subjek juga

#### Article History

Received: Januari 2025

Reviewed: Januari 2025

Published: Januari 2025

Plagiarism Checker No 18724

DOI : Prefix DOI :

10.8734/liberosis.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

mengaku hasil dari intervensi membuat subjek lebih merasa percaya diri dan meningkatkan kontrol diri yang membantu individu mengatasi dorongan negatif yang muncul. Selama tubuh melakukan olahraga diketahui bahwa tubuh akan melakukan pelepasan endorfin sehingga meningkatkan suasana hati dan menciptakan perasaan tenang. keterlibatan dalam rutinitas olahraga secara teratur dapat mengalihkan perhatian dari pikiran atau perasaan yang memicu perilaku merusak, dengan demikian olahraga menjadi salah satu cara efektif untuk mengelola emosi, meningkatkan kesejahteraan mental, dan mengurangi kecenderungan untuk melakukan self-harm.

**Kata Kunci :** aktivitas fisik, kesehatan mental, regulasi emosi, *Self-harm*, Kecemasan

## PENDAHULUAN

Self harm dikenal sebagai menyakiti diri sendiri ialah fenomena kesehatan jiwa di mana seseorang menggunakan rasa sakit fisik untuk mengatasi stres emosional dikutip dari Muhammad Fajaruddin & Sahru (2024). Self-harm Sering disebut juga sebagai perilaku self Injury, Self Injury adalah perilaku di mana individu melukai bagian tubuhnya untuk mengurangi ketegangan dari perasaan yang dirasakan individu menurut Klonsky (2023). Penelitian menurut (Sari P.s et al.,2021) membuktikan bahwa individu dengan regulasi emosi yang baik mampu menahan dan mengelola emosinya. Menurut Akbar F.R (2021) menyebutkan bahwa problem solving dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada perilaku self Injury. Pada penelitian yang di lakukan oleh (Subangsinghae .A et al., 2020) memperinci bahwa faktor pemicu perilaku menyakiti diri adalah emosi yang menyedihkan, rasa terisolasi. Dan kesulitan memiliki hubungan yang sehat. Penelitian milik Muhammad Fajaruddin & Sahru (2024) menjelaskan pentingnya memahami karakteristik kesehatan mental remaja dengan perilaku menyakiti diri sendiri (self harm), serta untuk mengetahui bagaimana cara remaja untuk mengurangi perilaku menyakiti diri sendiri. Berdasarkan penelitian dari Setyowati R & Fairuzindra N (2023) Perilaku menyakiti diri umumnya muncul pada rentan usia 13-16 tahun namun biasanya individu mulai menyakiti diri pada usia 12 tahun dikutip (Humphreys et al., 2015). Sedangkan pada peneltian yang di lakukan oleh lob e et al., 2020) perilaku menyakiti diri di laporkan tinggi di kalangan dewasa muda. Sudah banyak terapi yang di berikan untuk mengatasi regulasi emosi yang buruk pada perilaku self-harm contohnya pendekatan psikodinamik, cognitive behavior therapy, terapi perilaku dialektis, manajemen khusus dan intervensi melalui kontak jarak jauh. Komunikasi interpersonal seperti ini dalam pendekatan tertentu dapat meningkatkan relasi interpersonal yang positif (Klonsky & Muehlenkamp, 2007). Berdasarkan intervensi-intervensi yang telah di kenalkan dalam mengatasi regulasi emosi ada perilaku self-harm, Kami belum menemukan intervensi yang dapat dilakukan dalam rutinitas jangka panjang dalam menjaga kestabilan emosi. kami ingin menggunakan cara lain yang bertujuan untuk mengurangi perilaku self-harm. Berdasarkan hasil riset, bergerak dapat menghilangkan stress atau pikiran negatif. Contohnya melakukan aktifitas fisik seperti olahraga. Hal ini dapat menjadi bentuk regulasi yang mudah di lakukan dan di terapkan dalam kehidupan sehari-hari individu.

## TINJAUAN PUSTAKA

Regulasi emosi menjadi hal yang harus diperhatikan terlebih pada kalangan remaja (Thalib T dkk, 2023). Keadaan yang sulit dialami oleh individu dapat menimbulkan respon emosi negatif maupun positif yang dapat menimbulkan seseorang mengalami stress yang dapat mengindikasikan depresi atau perilaku mengakhiri hidup (Adinda & Endang, 2021). Regulasi emosi merupakan proses pengendalian atau pengaturan emosi seseorang, yang bertujuan untuk memodifikasi atau mengubah intensitas dan durasi emosi tertentu menurut (Miranda dkk, 2012 dalam Adinda & Endang, 2021). Regulasi emosi dimulai dengan perbedaan antara keadaan emosional yang diinginkan dan keadaan yang sebenarnya yang dihadapi yang dianggap sebagai kesempatan untuk melakukan regulasi emosi untuk mencapai tujuan merasa lebih baik (Darapati & Suwandi, 2024). Ditemukan dua faktor yang mempengaruhi regulasi emosi menurut (McCrae & Gross, 2020) yaitu Faktor Individual dan lingkungan. faktor Internal meliputi keadaan individu itu sendiri, dan faktor lingkungan adalah segala keadaan yang diluar individu tapi dapat mempengaruhi individu itu sendiri. Setiap orang mempunyai cara untuk meregulasi emosinya berbeda-beda salah satunya dengan melakukan kegiatan fisik seperti olahraga.

Olahraga merupakan serangkaian kegiatan fisik yang mendorong anggota tubuh untuk bergerak dalam jangka waktu tertentu. Olahraga yang baik adalah yang dilakukan dengan runtut dan kontinu (ma'ruf, S dk. 2023). Olahraga yang baik perlu kesesuaian antara kemampuan individu terhadap beban maupun intensitasnya sehingga tidak melebihi batas maksimal. Manfaat olahraga tidak hanya dapat dirasakan oleh badan tetapi manfaatnya juga dapat dirasakan oleh jiwa juga lingkungan sosial, selain aman olahraga juga murah dan dapat dilakukan dengan waktu yang fleksibel dan kapan saja (Kenari, MA. 2014).

Konsep olahraga kesehatan menurut (buku Giriwijoyo, 2007) dalam (Priana 2016) Olahraga kesehatan adalah berkerak dengan intens, memberikan relaksasi dari tekanan pikiran, tidak terlalu lama dengan jangka waktu cukup 30 menit tanpa jeda, sesuai dengan porsi kemampuan dari individu, bisa di mana saja, sederhana, ekonomis, efektif dan tidak berbahaya. Dalam psikologi konsep psikologi olahraga merupakan fondasi yang menyokong kesehatan (Karim dan Hambali, 2024). Psikologi olahraga merupakan kegiatan yang bersifat psikologis diterapkan dalam kegiatan olahraga yang dimana akan mencerminkan segala hal yang dapat merubah individu dalam sisi internal maupun eksternalnya (Efendi H, 2016). aspek- aspek yang terlibat adalah; 1) kestabilan emosi, 2) Ketahanan, 3) Semangat dan dorongan, 4) disiplin, 5) Munculnya rasa percaya diri, 6) Keterbukaan atau transparansi dan 7) kecerdasan atau kemampuan intelektual menurut Ogilvie (1968), L. Cooper (1969), Hardiman (1973) dan Sukanti dan Nurfadilah (2020) dalam (Karim dan hambali, 2024).

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang mengacu pada (Miles & Huberman, 1994). Penelitian ini dilakukan dengan lima tahapan : 1). Pengambilan data, 1 2). Penyajian Data 3). Pengambilan data 2 (setelah diberikan intervensi) 4). Penyajian data setelah diberikan intervensi, 5). Penarikan Kesimpulan. Tahapan tersebut dilakukan melalui wawancara semi terstruktur yang dilakukan kepada partisipan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi dalam aktivitas olahraga fisik terhadap perilaku self harm dengan menggunakan wawancara dan observasi. Wawancara adalah salah satu alat yang paling banyak digunakan untuk mengumpulkan data penelitian kualitatif. Wawancara memungkinkan peneliti mengumpulkan data yang beragam dari responden dalam berbagai situasi dan konteks (Sarosa, 2017). Observasi (pengamatan) merupakan teknik pengumpulan data yang mengharuskan peneliti turun ke

lapangan mengamati hal-hal yang berkaitan dengan ruang, tempat, pelaku, kegiatan, benda-benda, waktu, peristiwa, tujuan, dan perasaan.

Penelitian ini melibatkan remaja hingga dewasa awal yang memenuhi kriteria berikut:

Usia: 12–19 tahun, sesuai dengan kategori usia remaja dan 18 - 40 tahun untuk dewasa awal menurut teori psikologi perkembangan (Erik Erikson).

Jenis Kelamin: Tidak dibatasi, baik laki-laki maupun perempuan.

Pernah Melakukan Self-Harm: Partisipan adalah yang memiliki pengalaman perilaku self-harm yang dapat mencakup tindakan seperti melukai diri sendiri secara sengaja (misalnya, memotong, membakar, atau mencakar kulit).

Regulasi Emosi: Menunjukkan kesulitan dalam mengelola emosi, seperti sering merasa cemas, marah, atau sedih berlebihan.

Tabel 1. Kriteria Partisipan

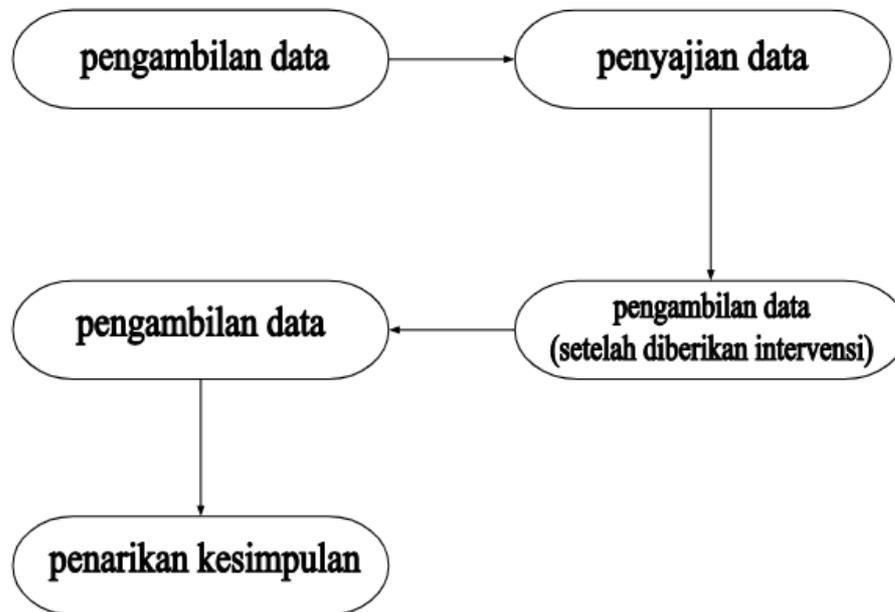
No.	Nama	Kriteria
1.	Usia	12–19 tahun (remaja) 18 - 40 tahun (dewasa)
2.	Jenis Kelamin	Tidak dibatasi, baik laki-laki maupun perempuan.
3.	Selfharm	Partisipan adalah yang memiliki pengalaman perilaku self- harm yang dapat mencakup tindakan seperti melukai diri sendiri secara sengaja (misalnya, memotong, membakar, atau mencakar kulit).
4.	Regulasi Emosi	Menunjukkan kesulitan dalam mengelola emosi, seperti sering merasa cemas, marah, atau sedih berlebihan.

Dengan menggunakan Teknik Sampling atau yang berupa Purposive Sampling yaitu teknik yang digunakan untuk memilih partisipan yang sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu

mereka yang memiliki riwayat perilaku self-harm dan kesulitan regulasi emosi. Jumlah Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 3 orang. Jumlah ini cukup untuk penelitian dengan metode kualitatif (wawancara mendalam & eksperimen). Rekrutmen partisipan melalui media sosial dengan menyebarkan informasi tentang penelitian ini.

Dalam Pengumpulan data kami memilih dua metode utama, wawancara dan observasi, digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini. Penelitian ini membutuhkan orang yang melakukan perilaku self-harm atau menyakiti diri dengan standar subjek yang pernah melakukan self-harm minimal selama 6 bulan. Tujuan pengumpulan data adalah untuk memahami kondisi emosional, psikologis, dan elemen yang berhubungan dengan perilaku tersebut sehingga dapat dibandingkan setelah diberikan intervensi berupa kegiatan fisik seperti olahraga yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Prosedur pengambilan data wawancara akan dilakukan pada awal proses pengumpulan data dan pada saat setelah diberikan intervensi, dengan minimal durasi 30 menit per sesi. Wawancara dilakukan individu secara online. Pertanyaan yang diajukan dalam wawancara berfokus pada pengalaman subjek terkait perilaku self-harm, perasaan yang mendasari perilaku tersebut, serta faktor-faktor yang mempengaruhi keputusan mereka untuk melakukan self harm. Sedangkan saat wawancara setelah diberikan intervensi pertanyaan yang diajukan dalam wawancara terfokus pada, seberapa banyak munculnya pikiran negatif (atau memikirkan perilaku self-harm) saat merasakan emosi tertentu pada kehidupan sehari-hari, Apa yang dirasakan setelah dilakukan intervensi pada hari ke 1 dan ke 2, bagaimana kondisi psikologis dan pengelolaan emosi setelah diberikan intervensi.



Gambar 1. Desain penelitian

## HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan cara wawancara dan observasi, wawancara dilakukan kepada 3 orang, 1 remaja dan 2 dewasa awal. subjek remaja berinisial TA dan yang dewasa awal berinisial WFR, AP.

### Hasil Wawancara

#### a. Self Harm

Subjek pertama berinisial AP pertama melakukan wawancara sebelum melakukan intervensi secara online, AP menjelaskan pernah menyayat tangan di situasi tertentu untuk meluapkan emosinya agar merasa tenang, AP menjelaskan faktor ia melakukan self-harm karena ia tidak tahu cara untuk meluapkan emosinya. Hasil Observasi yang dapat diamati ketika AP memasuki Google meet AP langsung mematikan kameranya sampai interviewer menyuruhnya untuk menyalakan kameranya sembari meminta izin untuk merekam selama wawancara dilaksanakan, ketika AP menyalakan kameranya AP langsung tersenyum dan berbincang dengan santai, AP menjawab pertanyaan yang diberikan oleh interviewer dengan singkat, namun pada saat masuk ke dalam cerita self harm AP mulai menjawab dengan nada yang rendah, dan seringkali pandangannya menatap ke atas sambil menjawab pertanyaan yang diberikan oleh interviewer, AP terlihat menjadi kikuk dan menjadi pendiam.

Subjek kedua remaja berinisial TA melakukan wawancara sebelum melakukan intervensi secara online, TA menjelaskan bahwa ia terkadang membenturkan kepala ke dinding sebagai bentuk untuk meluapkan emosinya di kondisi tertentu. Namun, TA terkadang masih bisa menyalurkan emosinya dengan menggambar. Kedua subjek ini tidak melaporkan hasil intervensi karena beberapa alasan pribadi yang dimiliki. Hasil observasi yang diamati ketika TA memasuki google meet TA langsung menyalakan kameranya dan tersenyum tipis, TA menjawab pertanyaan interview dengan baik sambil sesekali tersenyum tipis, di beberapa pertanyaan mengenai regulasi emosi TA seringkali terdiam sambil menatap lurus ke kamera karena ada beberapa hal yang tidak diketahui, kemudian saat TA memasuki pertanyaan mengenai carita self harm, seringkali ketika diberikan pertanyaan TA terdiam terlebih dahulu baru menjawab pertanyaan yang diberikan, selama wawancara berlangsung TA menjawab pertanyaan interview dengan pandangan lurus terhadap ponsel.

Selanjutnya Subjek berinisial WFR dilakukan wawancara juga secara online. Wawancara pertama ini dilakukan sebelum diberikan intervensi. WFR menjelaskan bahwa self-harm adalah tindakan melukai diri sendiri secara sengaja. Ia mengaku pertama kali melakukan perilaku tersebut pada tahun ini, meskipun tidak dapat mengingat waktu spesifiknya. Pada saat ditanyakan pertanyaan terkait alasan utama yang mendorongnya berperilaku self harm, WFR menjawab "Waktu cemas berlebih terus pas ngerasa benci banget, ngerasa membenci diri sendiri dan kalau lagi muncul trauma juga". WFR menyatakan bahwa situasi tertentu, seperti kebutuhan untuk meluapkan emosi agar merasa lebih tenang, sering menjadi pemicu perilaku tersebut.

Observer bertanya kepada WFR bagaimana cara WFR biasanya melukai diri sendiri, WFR menjawab dan menjelaskan "Biasanya mukul barang gitu sampai ngucur berdarah dan kadang kebut-kebutan gitu berkendara ngebut" hal tersebut dilakukan oleh WFR sebagai cara yang menurutnya dapat menjadi semacam pelampiasan emosi. Meskipun WFR mengaku pernah mencoba berhenti, ia merasa belum sepenuhnya sadar bahwa perilaku ini merusak dirinya sendiri. Dalam hal hubungan sosial, WFR menyatakan bahwa perilaku ini membuatnya merasa tertekan dan sulit untuk mendengarkan pendapat orang lain. Ketika orang-orang terdekat mengetahui perilakunya, mereka berusaha menenangkan dan memotivasinya untuk menghentikan kebiasaan ini. WFR juga mengaku pernah mencari bantuan dari orang yang ia

percaya, dan kehadiran orang tersebut memberikan rasa yakin bahwa masalahnya dapat dipecahkan serta jalan keluarnya ditemukan.

#### b. Regulasi Emosi

WFR memiliki pemahaman dasar tentang regulasi emosi yang ia peroleh dari orang-orang terdekatnya. Dalam menghadapi emosi yang intens, ia biasanya menarik napas, berusaha menenangkan diri, dan menerima kenyataan bahwa ia sedang emosional. Ia juga mencoba mengalihkan perhatian dengan melakukan hal yang ia sukai, seperti keluar mencari udara segar. Namun, WFR mengakui bahwa mengelola emosi terkadang sangat sulit, terutama ketika tekanan dari berbagai aspek kehidupan, seperti kampus dan lingkungan sosial, datang bersamaan.

Untuk menenangkan diri saat stres, WFR kerap merenung, keluar untuk mencari angin, atau jika masih merasa tertekan, ia berkendara dengan kecepatan tinggi. Ia juga memiliki kebiasaan spesifik, seperti menggerakkan kaki untuk mengurangi rasa tegang. WFR memahami pentingnya regulasi emosi, yang menurutnya dapat meningkatkan kesehatan mental, mencegah tindakan yang merugikan diri sendiri, dan membantu membuat keputusan yang bijaksana.

Dalam membedakan emosi, WFR menggunakan pengamatan pada intonasi atau gerak tubuh orang lain, yang membantunya memahami apakah suatu situasi akan memicu emosi tertentu. Ia juga mengakui bahwa pernah merasa emosi tertentu terlalu sulit diatasi sendiri, tetapi setelah berhasil mengelola emosi, ia merasa lebih tenang, mampu berpikir jernih, dan dapat menyelesaikan masalah dengan bijak.

Tabel 2. Tabel Subjek

No.	Nama	Usia	Jenis Kelamin	Pendidikan	Durasi Wawancara	Pengalaman Terkait
1.	TA	18 thn	Perempuan	SMA	30 Menit	Membenturkan kepala ke dinding sebagai bentuk untuk meluapkan emosinya di kondisi tertentu
2.	AP	21 thn	Perempuan	Mahasiswi	30 Menit	Pernah menyayat tangan di situasi tertentu untuk meluapkan emosinya agar merasa tenang
3.	WFR	25 thn	Laki-laki	Mahasiswa	30 Menit	Melakukan self harm dengan memukul barang hingga berdarah

#### Hasil Intervensi

Hasil intervensi menunjukkan bahwa aktivitas olahraga meskipun baru dilakukan satu kali dalam satu minggu, telah memberikan dampak positif terhadap perilaku self harm dan kemampuan dalam meregulasi emosi. Saat ditanyakan pertanyaan terkait apakah olahraga berpengaruh pada perilaku self harm yang dilakukan oleh WFR, WFR menjawab "iya, ada" ia melaporkan adanya penurunan dorongan untuk melukai diri sendiri setelah berolahraga.

Aktivitas fisik yang dilakukan dapat memberikan rasa lega dan membantu dalam mengalihkan perhatian pada pikiran negatif sehingga WFR dapat mengendalikan perilaku self harm. Ini menunjukkan bahwa olahraga dapat menjadi salah satu cara yang efektif dalam mengelola dan mengurangi perilaku tersebut.

Selain itu pada saat diberi pertanyaan apakah intervensi yang dilakukan berpengaruh pada regulasi emosi nya, WFR menjawab "iya ada, sesudah olahraga rasanya sedikit tenang engga emosi lagi dan bisa mikir lebih tenang juga sih bisa mikir jernih buat ngadepin masalah". Setelah berolahraga, ia merasa lebih mampu mengontrol emosi intens seperti marah atau sedih dan lebih mudah berpikir jernih dalam menghadapi situasi yang menantang. Aktivitas fisik tampaknya berfungsi sebagai cara untuk melepaskan energi emosional yang tertahan, yang memungkinkan WFR untuk merespons stres dengan lebih baik. Meskipun intensitas olahraga masih tergolong rendah, hasil ini menunjukkan potensi besar olahraga sebagai intervensi sederhana yang dapat mendukung kesehatan mental dan emosi individu, khususnya dalam menghadapi perilaku self-harm.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat perilaku self-harm yang di alami subjek berinisial WFR merupakan permasalahan yang dirasakan dari pengelolaan emosi yang buruk. Dengan perilaku menyakiti diri, memukul kaca, menyalhakan diri, bahkan keinginan untuk mengakhiri hidup. Subjek WFR dilakukan intervensi berupa olahraga selama 1 minggu sebanyak 1 kali, dengan kegiatan berupa lari pagi selama kurang lebih 30 menit. Setelah dilakukan intervensi subjek merasakan perbedaan yang dirasakan tubuh walaupun perbedaan tidak signifikan. Namun, hasil dari intervensi ini membantu subjek merasakan ketenangan, meningkatkan kepercayaan diri, merasa lebih tenang menghadapi kehidupan sehari-hari. Hasil ini membuktikan bahwa olahraga dapat meningkatkan kesehatan mental dan mengatasi perilaku self-harm pada diri individu.

Penting sekali seseorang untuk mengembalikan pola aktivitas fisiknya sehingga mengurangi resiko dampak negatif seperti stress, kecemasan dan depresi (Zhang et al. 2020). Dari penjelasan ini maka dapat disimpulkan bahwa seorang individu perlu meningkatkan kesehatannya dengan melakukan aktifitas fisik dan olahraga yang akan berdampak positif terhadap kesehatan mental maupun jasmani dan jika terjadi sebuah adaptasi pada lingkungan yang baru, sangat penting sekali untuk tetap menjaga kesehatan mental. Menurut (Welis and Rifki, Muhammad 2013) individu dengan intelektual yang baik mengenai pola hidup sehat yakni motivasi dan kesukaan berolahraga cenderung akan memiliki keyakinan bahwa aktivitas fisik yang baik akan berdampak pada kesehatan. Oleh karena itu, mereka akan melakukan lebih banyak aktivitas fisik, dibandingkan dengan individu tanpa intelektual mengenai pola hidup sehat. Dalam (Rinjani et al. 2024) penelitiannya juga dijelaskan terkait isu aktivitas fisik dan olahraga terhadap kesehatan mental bahwa 100% dari 50 orang percaya dengan berolahraga bisa menjadi salah satu kegiatan positif bagi kesehatan mental dan akan berpengaruh terhadap kualitas diri.

Aktivitas fisik merujuk pada segala bentuk gerakan tubuh yang melibatkan pengeluaran energi, termasuk olahraga, permainan, dan aktivitas sehari-hari. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental individu. Menurut World Health Organization (WHO, 2020), aktivitas fisik yang teratur dapat mengurangi risiko gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menyoroti pentingnya individu untuk menjaga atau meningkatkan kesehatannya dengan melakukan aktifitas fisik dan olahraga yang akan berdampak positif terhadap kesehatan mental maupun jasmani. Berdasarkan hasil penelitian dapat dibuktikan bahwa terdapat hubungan antara olahraga dengan peningkatan regulasi emosi. Namun dalam mengurangi perilaku self-harm belum dapat membuktikan bahwa olahraga mampu mengurangi perilaku itu. Karena keterbatasan waktu yang kami alami sehingga kami belum bisa mendapatkan data yang konkrit untuk subjek benar-benar bisa mengurangi perilaku self-harm. Sehingga dapat disimpulkan bahwa olahraga adalah kegiatan yang dapat meningkatkan energi positif dalam diri. dengan berolahraga dapat memberikan rasa semangat, kepercayaan diri, dan kebugaran.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, S. T., & Prastuti, E. (2021). Regulasi emosi dan dukungan sosial: sebagai prediktor ide bunuh diri mahasiswa. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(1), 135-151.
- Akbar, R. F. (2022). Efektivitas problem solving therapy untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi. *Schema: Journal of Psychological Research*, 1-10.
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1(1).
- Fajaruddin, M., & Sahrul, S. (2024). Karakteristik Kesehatan Mental Remaja Dalam Perilaku Self Harm. *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(4), 1-13.
- Hetrick, S. E., Subasinghe, A., Anglin, K., Hart, L., Morgan, A., & Robinson, J. (2020). Understanding the needs of young people who engage in self-harm: a qualitative investigation. *Frontiers in psychology*, 10, 2916.
- Iob, E., Steptoe, A., & Fancourt, D. (2020). Abuse, self-harm and suicidal ideation in the UK during the COVID-19 pandemic. *The British Journal of Psychiatry*, 217(4), 543-546.
- Karim, N. N. F., & Hambali, B. (2024). Meningkatkan kesehatan mental melalui olahraga: Sebuah penelitian systematic literature review. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(2), 247-257.
- Karim, N. N. F., & Hambali, B. (2024). Systematic Literature Review: Peningkatan Kesehatan Mental Melalui Olahraga. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 4(2), 110-120.
- Kenari, M. A. (2014). Effect of exercise on mental health in the physical dimension, anxiety and mental disorder, social dysfunction and depression. *Advances in applied sociology*, 4(3), 63-68.
- McRae, J., Smith, C., Emmanuel, A., & Beeke, S. (2020). The experiences of individuals with cervical spinal cord injury and their family during post-injury care in non-specialised and specialised units in UK. *BMC health services research*, 20, 1-11.
- Permatasari, S., Situmorang, N. Z., & Safaria, T. (2021). Hubungan Regulasi Emosi dan Konformitas Teman Sebaya dengan Perilaku Agresi di Pontianak. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(6), 5150-5160.
- Prasetio, N., Daud, M., & Hamid, A. N. (2021). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Bullying Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 2 Makassar. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 2(1).
- Priana, A. (2016). Pengaruh Olahraga Senam Tai Chi terhadap Kesehatan Mental Emosional Lanjut Usia. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 1(1), 32-39.

- Saufi, F. M. R., Nurkadri, N., Sitopu, G. S., & Habeahan, G. F. (2024). Hubungan Olahraga Dan Kesehatan Mental. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 13(1), 1-15.
- Saufi, F. M., Nurkadri, Sitopu, G. S., & Habeahan, G. F. (2024). Hubungan antara olahraga dan kesehatan mental. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 13(1), 1-15.
- Setyowati, R., & Fairuzindra, N. (2023). Peran Kesulitan Regulasi Emosi Dalam Memediasi Pola Asuh Otoriter Ibu Dengan Intensi Menyakiti Diri Pada Remaja. *Insight: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 19(1), 72-89.
- Thalib, T., Purwasetiawatik, T. F., Hayati, S., Kristyana, M. D., Ulya, S. N. H., Masam, N. T. I., & Salsabila, K. Y. (2023). Psikoedukasi Regulasi Emosi Remaja pada Siswa SMP Negeri di Makassar. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS*, 1(5), 454-460.
- Yoisangadji, A., (2024). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kesehatan Mental Siswa Kelas Ix Mtsn 1 Kepulauan Sula. *JUANGA: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 10(1), 99-111.