

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh adanya gap antara aktivitas fisik yang dilakukan dengan dampak yang ditimbulkan bagi kesehatan mental. Aktivitas fisik telah lama diakui sebagai faktor penting yang mempengaruhi kesehatan mental dan kinerja akademik, khususnya dalam konteks pendidikan tinggi. Studi terdahulu menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan positif dengan kesehatan mental, seperti menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi. Namun, penelitian spesifik terkait dampak aktivitas fisik terhadap kesehatan mental pada UKK MENWA dan JIPALA, khususnya di IAIN Lhokseumawe, masih sangat terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui jenis aktivitas fisik yang dilakukan oleh mahasiswa pada Unit Kegiatan Khusus (UKK) IAIN Lhokseumawe dan dampak aktivitas fisik terhadap kesehatan mental mahasiswa pada Unit Kegiatan Khusus (UKK) IAIN Lhokseumawe serta memberikan kontribusi pada peningkatan kesehatan mental mahasiswa dan pengembangan program aktivitas fisik yang efektif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif, dengan jenis penelitian lapangan (*field research*). Penelitian ini menggunakan teori Bernard S. Mason dalam memandang motivasi aktivitas fisik dan teori stress dari Hans Selye. Hasil penelitian menunjukkan bahwa; pertama, jenis aktivitas fisik bervariasi sesuai dengan organisasi masing-masing. Aktivitas fisik yang dilakukan oleh UKK MENWA IAIN Lhokseumawe lebih kepada bina fisik, seperti jogging, pull-up, push-up, angkat barbel, PBB dan lainnya. Sedangkan aktivitas fisik yang dilakukan oleh UKK JIPALA IAIN Lhokseumawe lebih kepada kegiatan di alam terbuka, seperti mendaki gunung, arung jeram, dan panjat tebing. Jenis aktivitas fisik atau olahraga yang paling efektif untuk meningkatkan kesehatan mental adalah jogging, angkat beban dan mendaki gunung. Kedua, Aktivitas fisik yang dilakukan oleh mahasiswa pada UKK MENWA dan JIPALA IAIN Lhokseumawe berdampak pada kesehatan mental mereka. Dampak aktivitas fisik terhadap kesehatan mental mahasiswa pada Unit Kegiatan Khusus (UKK) MENWA dan JIPALA IAIN Lhokseumawe yaitu: 1.) Meningkatkan konsentrasi kualitas tidur dan kepercayaan diri, 2.) Munculnya semangat belajar baru, 3.) Mampu mengendalikan emosi dengan individu lain.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Kesehatan Mental