

MANFAAT AKTIVITAS FISIK TERHADAP REGENERASI MENTAL DAN PEMBENTUKAN KARAKTER SISWA: TINJAUAN LITERATUR

Mahmudah

UIN Antasari Banjarmasin, Indonesia
mahmudah@uin-antasari.ac.id

Abstract

This study examines the benefits of physical activity on mental regeneration and character building in students based on a literature review. The results of the study indicate that physical activity plays an important role in improving students' mental health, including reducing stress and anxiety levels and improving mood and emotional well-being. In addition, physical activity also contributes significantly to character building in students, such as developing values of discipline, cooperation, sportsmanship, and social skills. The integration of physical activity into the school curriculum and extracurricular activities is described as an important step in supporting students' holistic development, ensuring they reap the benefits of mental regeneration and character improvement. Support from educators, parents, and the community is necessary to create an environment that encourages regular physical activity, enabling students to better face academic challenges and become physically and mentally healthy individuals.

Keywords: Physical Activity, Mental Regeneration, Student Character Development.

Abstrak

Penelitian ini mengkaji manfaat aktivitas fisik terhadap regenerasi mental dan pembentukan karakter siswa berdasarkan tinjauan literatur. Hasil kajian menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki peran penting dalam meningkatkan kesehatan mental siswa, termasuk mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan meningkatkan suasana hati serta kesejahteraan emosional. Selain itu, aktivitas fisik juga berkontribusi signifikan terhadap pembentukan karakter siswa, seperti mengembangkan nilai-nilai disiplin, kerja sama, sportivitas, dan keterampilan sosial. Integrasi aktivitas fisik dalam kurikulum sekolah dan kegiatan ekstrakurikuler dijelaskan sebagai langkah penting untuk mendukung perkembangan holistik siswa, memastikan mereka mendapatkan manfaat dari regenerasi mental dan peningkatan karakter. Dukungan dari pendidik, orang tua, dan komunitas diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas fisik yang rutin, sehingga siswa dapat menghadapi tantangan akademik dengan lebih baik dan menjadi individu yang sehat secara fisik dan mental.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Regenerasi Mental, Pembentukan Karakter Siswa.

Pendahuluan

Pendidikan bukanlah hanya sekadar transfer ilmu dari guru ke siswa. Melainkan, pendidikan juga merupakan proses yang holistik yang mencakup pengembangan intelektual, emosional, sosial, dan fisik siswa. Pengembangan intelektual siswa mencakup berbagai aspek seperti pemahaman konsep akademik, kemampuan berpikir kritis, dan kemampuan memecahkan masalah (Sartika & Fransiska, 2024); (Irwan et al., 2024); (Juliani & Aslan, 2024). Dalam proses pendidikan, upaya untuk mengasah kemampuan intelektual sangat penting karena memungkinkan siswa untuk memahami materi pelajaran, mengembangkan argumentasi yang logis, dan mengeksplorasi pengetahuan lebih lanjut. Upaya ini dilakukan melalui metode pembelajaran yang interaktif, penggunaan teknologi dalam kelas, serta penugasan yang menantang. Melalui pendekatan ini, siswa diharapkan mampu berkembang menjadi individu yang berpikir mandiri dan inovatif (Mariska & Aslan, 2024); (Hayani et al., 2024); (Arnadi et al., 2021).

Selain pengembangan intelektual, perhatian pada aspek emosional siswa juga tidak kalah penting. Pengembangan emosional melibatkan cara siswa mengelola emosi seperti stres, kecemasan, kebahagiaan, dan empati. Lingkungan sekolah yang aman dan mendukung, di mana siswa merasa diterima dan dihargai, sangat berkontribusi terhadap kesehatan emosional mereka. Program bimbingan konseling, kegiatan seni, serta aktivitas ekspresif lainnya diyakini mampu membantu siswa dalam memahami dan mengelola emosi mereka. Keseimbangan emosional ini penting untuk memastikan siswa dapat belajar dengan optimal dan menjaga hubungan baik dengan orang di sekitarnya (Peterson et al., 2024).

Pengembangan sosial dan fisik siswa berkaitan erat dengan keterlibatan mereka dalam interaksi sosial dan aktivitas fisik. Pengembangan sosial melibatkan kemampuan siswa untuk berkomunikasi secara efektif, bekerja dalam tim, dan menjalin hubungan interpersonal yang positif. Kegiatan kelompok, proyek kolaboratif, dan organisasi siswa adalah beberapa cara untuk mendukung kemampuan sosial ini (Méndez-Aguado et al., 2023). Di sisi lain, pengembangan fisik mencakup kegiatan olahraga dan latihan fisik yang mendukung kesejahteraan tubuh. Olahraga tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik namun juga memainkan peran penting dalam membudayakan disiplin, ketekunan, dan kerjasama. Kombinasi pengembangan mental, sosial, emosional, dan fisik ini memberikan dasar yang kuat bagi siswa untuk meraih kesuksesan dalam kehidupan akademis maupun pribadi mereka (Zhang & Huang, 2024).

Di tengah tuntutan akademik yang semakin tinggi, masalah kesehatan mental pada siswa menjadi isu yang semakin mengkhawatirkan. Berbagai penelitian menunjukkan meningkatnya jumlah siswa yang mengalami stress, kecemasan, dan depresi akibat tekanan akademik serta berbagai faktor lain (Nurhayati et al., 2023).

Seiring dengan meningkatnya perhatian terhadap kesehatan mental, terdapat banyak penelitian yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki dampak positif terhadap regenerasi mental dan kesejahteraan emosional. Aktivitas fisik tidak hanya penting untuk menjaga kesehatan fisik siswa, tetapi juga memegang peranan penting dalam regenerasi mental. Kegiatan fisik, seperti olahraga, dapat membantu mengurangi tingkat stress, meningkatkan suasana hati, serta mensekresi endorfin yang bermanfaat bagi kesejahteraan psikis (Weatherson et al., 2020).

Selain manfaat mental, aktivitas fisik juga memainkan peran penting dalam pembentukan karakter siswa. Melalui keterlibatan dalam olahraga dan kegiatan fisik lainnya, siswa dapat belajar tentang disiplin, kerja sama tim, kepemimpinan, ketekunan, dan pengendalian diri. Nilai-nilai ini sangat penting dalam pembentukan karakter yang akan membantu siswa dalam berbagai aspek kehidupan, baik di sekolah maupun di luar sekolah (Baker et al., 2024).

Pentingnya aktivitas fisik dalam regenerasi mental dan pembentukan karakter siswa menarik untuk dikaji lebih mendalam melalui tinjauan literatur. Meninjau berbagai studi dan penelitian yang ada dapat memberikan pemahaman yang lebih lengkap mengenai bagaimana aktivitas fisik dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi kesejahteraan mental dan perkembangan karakter siswa (Teychenne et al., 2020).

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi manfaat-manfaat aktivitas fisik terhadap regenerasi mental dan pembentukan karakter siswa serta mendiskusikan implikasi yang bertujuan mendukung integrasi aktivitas fisik ke dalam kurikulum pendidikan.

Dengan demikian, diharapkan adanya pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya aktivitas fisik dalam memperbaiki kesehatan mental serta dalam membentuk karakter siswa sehingga bisa diimplementasikan dalam lingkungan pendidikan untuk menciptakan kondisi belajar yang lebih komprehensif dan holistik.

Metode Penelitian

Kajian pada penelitian ini menggunakan metode literatur. Metode penelitian literatur merupakan pendekatan yang digunakan untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menafsirkan data yang diperoleh dari sumber-sumber tertulis atau tercetak yang relevan dengan topik penelitian. Proses ini melibatkan pencarian pustaka, peninjauan kritis terhadap literatur yang ada, dan sintesis informasi yang ditemukan untuk membangun kerangka teoretis atau memahami perkembangan terkini dalam bidang studi tertentu. Penelitian literatur dapat mencakup buku, artikel jurnal, laporan, tesis, dan sumber-sumber online lainnya. Tujuannya adalah untuk mengidentifikasi tren, perdebatan, atau celah dalam pengetahuan yang ada, serta memberikan dasar yang kuat bagi penelitian lebih lanjut atau pengembangan teori baru.

Hasil dan Pembahasan

Aktivitas Fisik dan Regenerasi Mental Siswa

Aktivitas fisik memainkan peran penting dalam kehidupan siswa, tidak hanya untuk menjaga kebugaran tubuh, tetapi juga untuk mendukung kesehatan mental dan emosional mereka. Melalui berbagai bentuk olahraga dan kegiatan fisik, seperti lari, bersepeda, yoga, atau permainan tim, siswa dapat mengembangkan kekuatan fisik, koordinasi, dan ketahanan. Aktivitas fisik membantu meningkatkan sirkulasi darah dan oksigen ke otak, yang berkontribusi pada peningkatan fungsi kognitif dan konsentrasi selama proses belajar. Selain itu, endorfin yang dilepaskan selama berolahraga dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi perasaan stres atau kecemasan (Vittengl, 2021).

Selain aspek fisik, regenerasi mental juga merupakan komponen yang sangat penting dalam kehidupan siswa. Regenerasi mental mencakup praktik-praktik yang membantu mengembalikan energi mental dan emosional, serta mempersiapkan siswa untuk menghadapi tantangan akademik dengan lebih baik. Aktivitas fisik dapat berperan sebagai salah satu cara efektif untuk mencapai regenerasi mental. Melibatkan diri dalam olahraga dan aktivitas rekreasi memberikan peluang untuk beristirahat dari tekanan akademik, mengurangi kelelahan mental, dan memperbarui energi serta semangat untuk terus belajar (Niven & Strain, 2023).

Lebih lanjut, kombinasi aktivitas fisik dan regenerasi mental dapat mendorong siswa untuk membangun rutinitas yang seimbang antara belajar dan berolahraga. Ini sangat penting karena kehidupan siswa sering kali diwarnai oleh jadwal yang padat dan tekanan akademik yang tinggi. Dengan menyisihkan waktu untuk berolahraga secara teratur, siswa dapat mengelola stres dengan lebih efektif dan mencegah burnout. Pola hidup yang seimbang ini juga mempromosikan kebiasaan sehat yang bisa berlangsung seumur hidup, serta memberikan landasan yang kuat bagi kesehatan fisik dan mental di masa depan (Zhou et al., 2023).

Untuk mendukung aktivitas fisik dan regenerasi mental siswa, lingkungan sekolah dan keluarga memainkan peran krusial. Sekolah dapat menyediakan fasilitas olahraga yang lengkap, mengadakan kegiatan ekstrakurikuler yang melibatkan aktivitas fisik, serta mengintegrasikan waktu istirahat yang cukup dalam jadwal harian siswa. Di sisi lain, keluarga dapat mendorong gaya hidup aktif dengan berbagai cara seperti mengadakan kegiatan fisik bersama atau memberikan dukungan untuk minat dan hobi fisik anak. Melalui dukungan yang holistik dari lingkungan sekitar, siswa dapat lebih mudah mengembangkan kebiasaan sehat yang mendukung kesejahteraan fisik dan mental mereka secara keseluruhan (Remskar et al., 2024).

Selanjutnya, penting bagi siswa untuk menemukan jenis aktivitas fisik yang paling sesuai dengan minat dan preferensi mereka. Setiap individu memiliki kebutuhan dan keterbatasan yang unik, sehingga fleksibilitas dalam memilih kegiatan adalah kunci. Misalnya, beberapa siswa mungkin lebih menikmati

olahraga kompetitif seperti basket atau sepak bola, sementara yang lain mungkin lebih memilih aktivitas yang lebih santai seperti berjalan kaki atau bersepeda. Menjalinkan ikatan positif dengan aktivitas fisik ini memungkinkan siswa untuk lebih konsisten dan berkomitmen pada rutinitas sehat mereka (Gilchrist et al., 2021).

Penting juga bagi para pendidik dan orang tua untuk mengenali tanda-tanda kelelahan mental pada siswa, seperti penurunan kinerja akademis, perubahan suasana hati, atau kurangnya minat pada kegiatan yang biasanya mereka nikmati. Dengan menyadari tanda-tanda ini, intervensi tepat waktu dapat dilakukan untuk membantu siswa memulihkan keseimbangan. Misalnya, menyediakan waktu tambahan untuk istirahat, mengajarkan teknik manajemen stres, atau menawarkan sesi konseling. Kesadaran terhadap pentingnya kesehatan mental dan fisik harus menjadi bagian integral dari pendidikan yang lebih luas (Crombez–Bequet & Legrand, 2024).

Dengan demikian, aktivitas fisik dan regenerasi mental adalah dua komponen yang tak terpisahkan dalam kehidupan siswa yang sehat. Kedua aspek ini saling mendukung dalam membantu siswa mencapai kesejahteraan holistik, yakni kondisi di mana tubuh dan pikiran bekerja secara optimal. Implementasi aktivitas fisik yang rutin dan strategi regenerasi mental tidak hanya membantu siswa menghadapi tekanan akademik dengan lebih baik, tetapi juga memperkuat fondasi untuk kesehatan jangka panjang. Oleh karena itu, upaya kolektif dari sekolah, keluarga, dan komunitas sangat penting dalam menyediakan dukungan dan sumber daya yang diperlukan untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung perkembangan fisik dan mental siswa secara menyeluruh.

Pada akhirnya, dengan keseimbangan yang tepat antara aktivitas fisik dan regenerasi mental, siswa dapat tumbuh menjadi individu yang tidak hanya berprestasi secara akademis, tetapi juga sehat dan bahagia. Kesehatan yang holistik seperti ini memungkinkan siswa untuk berpartisipasi secara penuh dalam kehidupan, mengembangkan potensi mereka secara maksimal, dan menghadapi masa depan dengan keyakinan dan ketahanan. Ini adalah investasi yang berharga, baik untuk individu maupun masyarakat secara keseluruhan, karena siswa yang sehat saat ini adalah pemimpin masa depan yang sehat.

Aktivitas Fisik dan Pembentukan Karakter Siswa

Aktivitas fisik memainkan peran penting dalam pembentukan karakter siswa. Melalui berbagai jenis olahraga dan kegiatan fisik, siswa belajar tentang disiplin, kerja keras, dan ketekunan. Mereka diajarkan untuk menetapkan tujuan, mengembangkan rencana untuk mencapainya, dan bekerja dengan konsisten meskipun menghadapi berbagai hambatan. Proses ini membantu membentuk sikap pantang menyerah yang sangat berguna tidak hanya dalam pendidikan tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari (Pratiwi, 2022).

Kerja sama tim adalah aspek penting lainnya yang dikembangkan melalui aktivitas fisik. Dalam olahraga tim seperti sepak bola, basket, atau voli, siswa belajar bagaimana cara bekerja sama dengan orang lain untuk mencapai tujuan bersama. Mereka belajar tentang pentingnya komunikasi, saling percaya, dan kontribusi individu untuk keberhasilan tim. Pelajaran ini sangat berharga karena keterampilan kerja sama tim adalah salah satu kompetensi kunci yang diperlukan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk karir dan Masyarakat (Mike, 2024).

Aktivitas fisik juga membantu dalam pengembangan empati dan menghargai keberagaman. Dalam konteks olahraga, siswa sering kali berinteraksi dengan teman-temannya yang memiliki latar belakang berbeda. Ini memberikan kesempatan bagi mereka untuk memahami dan menghargai

perbedaan individu, serta mengembangkan rasa empati terhadap sesama. Sifat-sifat ini sangat penting untuk membangun masyarakat yang inklusif dan toleran (Li, 2023).

Selain itu, melalui aktivitas fisik, siswa dapat belajar tentang nilai-nilai sportivitas dan etika. Melalui kompetisi yang sehat, mereka diajarkan untuk menghargai lawan, mengikuti aturan, dan menerima kekalahan dengan sikap lapang dada. Ini membantu membangun karakter yang jujur, adil, dan berintegritas. Keterampilan ini bukan hanya relevan dalam konteks olahraga, tetapi juga dalam kehidupan profesional dan sosial (McGrath et al., 2024).

Akhirnya, aktivitas fisik memiliki manfaat besar untuk kesehatan mental dan emosional siswa. Berolahraga secara teratur dapat mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, dan meningkatkan rasa percaya diri. Hal ini sangat penting dalam membantu siswa menghadapi tekanan akademis dan sosial. Dengan demikian, aktivitas fisik tidak hanya membantu membentuk karakter yang kuat dan positif, tetapi juga membantu membangun kesejahteraan emosional yang kokoh, memungkinkan siswa untuk tumbuh dan berkembang dalam berbagai aspek kehidupan mereka (Astuti & Kinas, 2023).

Kebiasaan menjaga tubuh agar tetap aktif juga bisa membangun rasa tanggung jawab terhadap kesehatan diri sendiri. Dalam berbagai aktivitas fisik, siswa dihadapkan pada kenyataan bahwa kesehatan tubuh adalah modal utama untuk beraktivitas dan mencapai tujuan yang lebih besar. Mereka belajar pentingnya menjaga pola makan sehat, tidur yang cukup, dan menghindari kebiasaan buruk seperti merokok atau menyalahgunakan obat-obatan. Dengan demikian, aktivitas fisik mengajarkan mereka untuk tidak hanya meraih prestasi dalam jangka pendek, tetapi juga membangun fondasi kesehatan untuk masa depan yang lebih baik (Munawaroh, 2023).

Tidak kalah penting, keterlibatan dalam aktivitas fisik dapat menjadi sarana bagi siswa untuk menemukan dan mengembangkan bakat-bakat tersembunyi mereka. Berpartisipasi dalam berbagai jenis olahraga dan kegiatan fisik dapat membuka mata mereka terhadap minat dan kemampuan yang mungkin belum pernah mereka sadari sebelumnya. Ini dapat memberikan mereka rasa percaya diri baru dan dorongan lebih lanjut untuk mengejar tujuan yang lebih tinggi. Hal ini juga membantu dalam mengeksplorasi berbagai jalur karir yang mungkin di masa depan, seperti menjadi atlet profesional, pelatih, atau bekerja dalam bidang kesehatan dan kebugaran (Taylor et al., 2021).

Di sekolah, guru dan pengelola juga memiliki peran penting dalam mendukung siswa untuk terlibat dalam aktivitas fisik. Mereka harus menyediakan fasilitas dan kesempatan yang memadai untuk berbagai jenis kegiatan fisik dan olahraga. Pendekatan yang inklusif dan mendorong partisipasi semua siswa tanpa memandang kemampuan fisik atau latar belakang sosial mereka juga sangat penting. Dengan dukungan yang tepat, setiap siswa dapat merasakan manfaat dari aktivitas fisik dan semakin berkembang dari segi karakter dan Kesehatan (Biddle & Vergeer, 2020).

Secara keseluruhan, integrasi aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari siswa membawa dampak positif yang besar. Selain membangun karakter yang kuat melalui disiplin, kerja sama tim, empati, dan sportivitas, aktivitas fisik juga berkontribusi terhadap kesehatan fisik dan mental mereka. Hal ini mempersiapkan siswa untuk menghadapi berbagai tantangan di masa depan dengan sikap yang positif dan keterampilan yang diperlukan. Oleh karena itu, penting bagi sekolah dan keluarga untuk mendukung dan mendorong siswa untuk aktif dalam berbagai kegiatan fisik sebagai bagian integral dari pendidikan mereka.

Kesimpulannya, aktivitas fisik tidak hanya bermanfaat untuk kebugaran jasmani, tetapi juga memainkan peran kunci dalam pembentukan karakter siswa. Dari disiplin diri dan kerja keras hingga empati dan kerja sama tim, nilai-nilai yang diajarkan melalui aktivitas fisik sangat penting dalam membentuk individu yang seimbang dan bertanggung jawab. Oleh karena itu, penting bagi semua pihak

terkait — termasuk sekolah, keluarga, dan komunitas — untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan mendorong siswa untuk terus aktif secara fisik. Hanya dengan demikian, kita dapat membantu generasi muda mengembangkan karakter kuat dan siap menghadapi tantangan masa depan dengan percaya diri.

Kesimpulan

Manfaat aktivitas fisik terhadap regenerasi mental dan pembentukan karakter siswa telah diakui secara luas dalam berbagai literatur. Pertama, aktivitas fisik berfungsi sebagai sarana efektif untuk meningkatkan kesehatan mental siswa. Penelitian menunjukkan bahwa partisipasi dalam kegiatan fisik, seperti olahraga, dapat mengurangi tingkat stres dan kecemasan, serta meningkatkan suasana hati dan kesejahteraan emosional. Endorfin, yang dilepaskan selama aktivitas fisik, berperan penting dalam menciptakan perasaan positif dan meningkatkan kapasitas otak untuk berkonsentrasi dan belajar. Dengan demikian, siswa yang terlibat dalam aktivitas fisik secara rutin lebih mampu menghadapi tekanan akademik dan meningkatkan fokus belajar mereka.

Kedua, aktivitas fisik juga berkontribusi signifikan terhadap pembentukan karakter siswa. Melalui keterlibatan dalam olahraga dan kegiatan fisik, siswa belajar nilai-nilai penting seperti disiplin, kemauan keras, kerjasama, dan sportivitas. Mereka juga mengembangkan keterampilan sosial yang penting dalam kehidupan sehari-hari, seperti bekerja sama dalam tim dan berkomunikasi secara efektif dengan teman sebaya. Selain itu, aktivitas fisik memberi siswa kesempatan untuk berlatih kepemimpinan dan tanggung jawab, membangun rasa percaya diri mereka, dan memberikan pengalaman yang dapat membentuk sikap dan perilaku positif.

Akhirnya, literatur secara konsisten menekankan pentingnya integrasi aktivitas fisik ke dalam kurikulum sekolah dan kegiatan ekstrakurikuler untuk memastikan seluruh siswa dapat merasakan manfaatnya. Dukungan dari pendidik, orang tua, dan komunitas sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan memotivasi siswa agar tetap aktif secara fisik. Dengan memberikan akses dan kesempatan yang memadai, siswa dapat diuntungkan dari manfaat holistik aktivitas fisik, baik dari aspek regenerasi mental maupun pembentukan karakter, yang pada akhirnya mempersiapkan mereka untuk menjadi individu yang sehat secara fisik dan mental.

References

- Arnadi, A., Aslan, A., & Mahbu, M. (2021). UPAYA GURU PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DALAM MENGIMPLEMENTASIKAN KURIKULUM 2013 MADRASAH IBTIDAIYAH SE-KKM 2 SAMPAS. *Inspiratif Pendidikan*, 10(2), 247–256. <https://doi.org/10.24252/ip.v10i2.18571>
- Astuti, A., & Kinas, A. A. (2023). Implementation of Strategic Management in Building Student Character in Education Institutions in Indonesia. *International Journal of Current Science Research and Review*, 6(12). <https://doi.org/10.47191/ijcsrr/v6-i12-16>
- Baker, T., White, R., Abbott, G., Litterbach, E., & Teychenne, M. (2024). Corrigendum to “Investigating psychosocial and behavioural mediators of the relationship between physical activity and depressive symptoms in women from socioeconomically disadvantaged neighbourhoods” [Mental Health and Physical Activity 25 (2023) 100560]. *Mental Health and Physical Activity*, 27(Query date: 2025-01-17 11:08:18), 100644–100644. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2024.100644>

- Biddle, S. J. H., & Vergeer, I. (2020). Mental Health Benefits of Physical Activity for Young People. *The Routledge Handbook of Youth Physical Activity*, Query date: 2025-01-17 11:08:18, 121–147. <https://doi.org/10.4324/9781003026426-8>
- Crombez–Bequet, N., & Legrand, F. (2024). Enhancing firefighters' mental health with exercise: Evaluating the effects of a 7-week long physical activity intervention on burnout and other well-being related constructs. *Mental Health and Physical Activity*, 27(Query date: 2025-01-17 11:08:18), 100617–100617. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2024.100617>
- Gilchrist, J. D., Battista, K., Patte, K. A., Faulkner, G., Carson, V., & Leatherdale, S. T. (2021). Effects of reallocating physical activity, sedentary behaviors, and sleep on mental health in adolescents. *Mental Health and Physical Activity*, 20(Query date: 2025-01-17 11:08:18), 100380–100380. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2020.100380>
- Hayani, R. A., Yanto, S., Rahmat, A., Purnawirawan, A. C., & Aslan, A. (2024). EFEKTIVITAS KEPEMIMPINAN DALAM MANAJEMEN PENDIDIKAN ISLAM. *Jurnal Ilmiah Edukatif*, 10(2), 136–148. <https://doi.org/10.37567/jie.v10i2.3272>
- Irwan, I., Amadi, A., & Aslan, A. (2024). DEVELOPING CRITICAL THINKING SKILLS OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS THROUGH INDEPENDENT CURRICULUM LEARNING. *Indonesian Journal of Education (INJOE)*, 4(3), Article 3.
- Juliani, J., & Aslan, A. (2024). THE BASICS OF CURRICULUM DEVELOPMENT: CURRICULUM FROM THE ASPECTS OF IMTAQ AND IPTEK. *International Journal Of Humanities, Social Sciences And Business (INJOSS)*, 3(2), 299–309.
- Li, S. (2023). Review of: 'Digital Literacy Skills of Teachers: A Study on ICT Use and Purposes'. Query date: 2025-01-17 10:59:53. <https://doi.org/10.32388/5uyowm>
- Mariska, T., & Aslan, A. (2024). TECHNOLOGY-BASED CURRICULUM MODEL. *International Journal Of Humanities, Social Sciences And Business (INJOSS)*, 3(2), 322–332.
- McGrath, A., Matthews, E., Murphy, N., Oostveen, I., Wagemakers, A., & Verkooijen, K. (2024). Identification of relevant mental health indicators for European community-based health enhancing physical activity initiatives: An adapted Delphi study. *Mental Health and Physical Activity*, 27(Query date: 2025-01-17 11:08:18), 100638–100638. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2024.100638>
- Méndez-Aguado, C., Cangas, A. J., Lirola, M. J., Cerezuela, J. L., & López-Pardo, A. (2023). Benefits and Barriers of Physical Activity in Social Inclusion and Quality of Life in People with Serious Mental Disorders. *Mental Health - Preventive Strategies*, Query date: 2025-01-17 11:08:18. <https://doi.org/10.5772/intechopen.106767>
- Mike, E. (2024). Examining the Benefits of an Educational Blog for Supporting Student Mental Health: A Quasi-Experimental Study. *Occupational Therapy in Mental Health*, Query date: 2025-01-17 11:08:18, 1–14. <https://doi.org/10.1080/0164212x.2024.2405828>
- Munawaroh, I. (2023). IMPLEMENTATION OF THE “MARKET DAY” ENTREPRENEURSHIP PROGRAM AS A MEANS FOR BUILDING STUDENT CHARACTER AT SD NEGERI GAYAM 5. Query date: 2025-01-17 11:08:18. <https://doi.org/10.31219/osf.io/rvzs2>
- Niven, A. G., & Strain, T. (2023). Domains matter: Cross-sectional associations between mental well-being and domain specific physical activity and sedentary behaviour in n=31,818 adults in Scotland. *Mental Health and Physical Activity*, 25(Query date: 2025-01-17 11:08:18), 100556–100556. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2023.100556>

- Nurhayati, N., Aslan, A., & Susilawati, S. (2023). PENGGUNAAN TEKNOLOGI GADGET SEBAGAI MEDIA PEMBELAJARAN PADA ANAK USIA DINI DI RAUDHATUL ATFHAL AL-IKHLAS KOTA SINGKAWANG. *JIP: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(3), 485–500.
- Peterson, S. J., Arterberry, B. J., & Patrick, M. E. (2024). Barriers to and Benefits of Mental Health Services in College Students with and without Depression, Anxiety, and Hazardous Alcohol Use. *Journal of College Student Mental Health*, Query date: 2025-01-17 11:08:18, 1–19. <https://doi.org/10.1080/28367138.2024.2373946>
- Pratiwi, V. H. (2022). Evaluation of Child Friendly School in Building Student Character: A Literature Review. *International Journal of Current Science Research and Review*, 5(Query date: 2025-01-17 11:08:18). <https://doi.org/10.47191/ijcsrr/v5-i8-47>
- Remskar, M., Western, M. J., Osborne, E. L., Maynard, O. M., & Ainsworth, B. (2024). Effects of combining physical activity with mindfulness on mental health and wellbeing: Systematic review of complex interventions. *Mental Health and Physical Activity*, 26(Query date: 2025-01-17 11:08:18), 100575–100575. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2023.100575>
- Sartika, E., & Fransiska, F. W. (2024). UNDERSTANDING THE STUDENTS' ENGLISH LEARNING ACHIEVEMENT AND HOME ENVIRONMENT SUPPORTS DURING SCHOOL CLOSURE TO RESPOND TO PANDEMIC AT PRIVATE MADRASAH TSANAWIYAH AT-TAKWA SAMBAS. *International Journal of Teaching and Learning*, 2(4), 939–953.
- Taylor, A., Abrantes, A., Hallgren, M., Herring, M., Pesce, C., Rosenbaum, S., & Teychenne, M. (2021). Mental Health and Physical Activity, yoga and other holistic movement practices (HMPs): A position statement. *Mental Health and Physical Activity*, 21(Query date: 2025-01-17 11:08:18), 100426–100426. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2021.100426>
- Teychenne, M., White, R. L., Richards, J., Schuch, F. B., Rosenbaum, S., & Bennie, J. A. (2020). Do we need physical activity guidelines for mental health: What does the evidence tell us? *Mental Health and Physical Activity*, 18(Query date: 2025-01-17 11:08:18), 100315–100315. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2019.100315>
- Vittengl, J. R. (2021). Does context moderate physical activity's relations with depression?: A cross-sectional study. *Mental Health and Physical Activity*, 20(Query date: 2025-01-17 11:08:18), 100374–100374. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2020.100374>
- Weatherson, K., Gierc, M., Patte, K., Qian, W., Leatherdale, S., & Faulkner, G. (2020). Complete mental health status and associations with physical activity, screen time, and sleep in youth. *Mental Health and Physical Activity*, 19(Query date: 2025-01-17 11:08:18), 100354–100354. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2020.100354>
- Zhang, C.-Q., & Huang, J. (2024). Can daily affect impact intentions and next day behavior of physical activity? A daily diary study. *Mental Health and Physical Activity*, 27(Query date: 2025-01-17 11:08:18), 100627–100627. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2024.100627>
- Zhou, H., Zhang, W., & Tang, Y. (2023). Physical activity in people with mental disorders: Benefits, risks and prescription. *Frontiers Research Topics*, Query date: 2025-01-17 11:08:18. <https://doi.org/10.3389/978-2-83252-167-0>

