

Aktivitas Lari Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Mental dan Kesejahteraan Hidup : *Systematic Literature Review*

Juwita Dwi Hasanah¹ *, Farah Amalia Husen Titian² Roghodatul Aisy Zalfa³

¹Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Salatiga. Jalan Lingkar Salatiga Km. 2, Kelurahan Pulutan, Kecamatan Sidorejo, Kota Salatiga, Jawa Tengah

*Korespondensi Penulis. E-mail: juwitadwihasanah0901@gmail.com

Abstrak

Kesehatan mental dan kesejahteraan hidup merupakan aspek penting yang memengaruhi kualitas hidup individu. Aktivitas lari menjadi salah satu bentuk olahraga yang berpotensi memberikan manfaat psikologis selain manfaat fisik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mensintesis bukti empiris mengenai pengaruh aktivitas lari terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan hidup menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR). Kajian dilakukan berdasarkan pedoman PRISMA 2020 dengan menelusuri artikel pada database Google Scholar, Garuda, PubMed, ScienceDirect, SpringerLink, dan DOAJ periode 2018–2026. Sebanyak 13 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dianalisis menggunakan sintesis naratif. Hasil kajian menunjukkan bahwa aktivitas lari berkontribusi terhadap penurunan stres dan kecemasan serta peningkatan suasana hati, kualitas tidur, dan kesejahteraan psikologis. Selain itu, aktivitas lari juga berkaitan dengan peningkatan kepuasan hidup, kualitas hidup, produktivitas, dan kesejahteraan emosional. Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas lari dapat menjadi strategi nonfarmakologis yang efektif untuk mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan hidup.

Kata Kunci: aktivitas lari, kesehatan mental, kesejahteraan hidup, kualitas hidup, systematic literature review.

Abstract

Mental health and well-being are important aspects that influence an individual's quality of life. Running is a form of physical activity that offers not only physical benefits but also potential psychological advantages. This study aimed to analyze and synthesize empirical evidence regarding the impact of running on mental health and well-being using a Systematic Literature Review (SLR) approach. The review followed the PRISMA 2020 guidelines and examined articles from Google Scholar, Garuda, PubMed, ScienceDirect, SpringerLink, and DOAJ published between 2018 and 2026. A total of 13 articles that met the inclusion criteria were analyzed using narrative synthesis. The findings indicate that running contributes to reduced stress and anxiety while improving mood, sleep quality, and psychological well-being. In addition, running is associated with higher life satisfaction, better quality of life, increased productivity, and enhanced emotional well-being. These findings suggest that running can serve as an effective non-pharmacological strategy for promoting mental health and improving overall well-being..

Keywords: running, mental health, well-being, quality of life, systematic literature review.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting yang memengaruhi kualitas hidup individu. Individu dengan kesehatan mental yang baik cenderung mampu mengelola emosi, menjalin hubungan sosial yang positif, serta menjalankan aktivitas sehari-hari secara optimal. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat menghambat fungsi psikologis, sosial, dan produktivitas seseorang. Di Indonesia, kesehatan mental menjadi isu yang semakin mendapat perhatian karena berbagai kelompok masyarakat, khususnya mahasiswa dan dewasa muda, rentan mengalami stres, kecemasan, dan berbagai masalah psikologis akibat tuntutan akademik, pekerjaan, maupun perubahan sosial yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Widyatmoko dkk. (2025) menyatakan bahwa kesehatan mental merupakan isu kritis di Indonesia dengan prevalensi gangguan mental yang terus meningkat dan dipengaruhi oleh berbagai faktor biologis, psikologis, sosial, serta ekonomi.

Kondisi tersebut menjadi perhatian penting karena masalah kesehatan mental dapat terjadi pada berbagai kelompok usia dan berdampak pada berbagai aspek kehidupan individu. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa kesehatan mental masih menjadi salah satu isu kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian khusus dalam upaya peningkatan kualitas hidup masyarakat Indonesia. Permasalahan kesehatan mental tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis individu, tetapi juga berpengaruh terhadap kesejahteraan hidup (*well-being*) dan kualitas hidup secara keseluruhan. Individu yang mengalami gangguan kesehatan mental cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih rendah, mengalami hambatan dalam menjalankan peran sosial, serta menunjukkan produktivitas yang menurun. Sebaliknya, kesehatan mental yang baik berkontribusi terhadap terciptanya kesejahteraan psikologis, hubungan interpersonal yang sehat, serta kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal dalam masyarakat. Oleh karena itu, kesehatan mental dan kesejahteraan hidup merupakan dua aspek yang saling berkaitan dan perlu mendapatkan perhatian secara bersamaan.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan hidup adalah melalui aktivitas fisik. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan olahraga dapat menjadi strategi nonfarmakologis yang efektif dalam mengurangi stres, kecemasan, dan berbagai masalah psikologis lainnya. Karim dan Hambali (2024) dalam studi *Systematic Literature Review* menemukan bahwa olahraga memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kesehatan mental. Temuan tersebut menunjukkan bahwa partisipasi dalam aktivitas olahraga dapat menjadi salah satu pendekatan yang efektif dalam menjaga kondisi psikologis individu.

Temuan serupa juga dikemukakan oleh Putra dkk. (2024) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik dan olahraga berperan dalam membantu individu mengatasi stres dan kecemasan melalui berbagai mekanisme fisiologis maupun psikologis. Selain itu, Hamdi dkk. (2025) menjelaskan bahwa olahraga dapat meningkatkan kesehatan mental apabila dilakukan secara teratur dan berkelanjutan. Aktivitas fisik mampu memberikan efek positif terhadap suasana hati, pengendalian emosi, dan kesejahteraan psikologis individu.

Meskipun hubungan antara olahraga dan kesehatan mental telah banyak diteliti, sebagian besar penelitian masih berfokus pada manfaat olahraga secara umum tanpa mengkaji secara spesifik jenis aktivitas fisik tertentu. Karim dan Hambali (2024) melalui penelitian *Systematic Literature Review* menemukan bahwa olahraga secara umum berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan mental, namun kajian tersebut tidak secara khusus membahas aktivitas lari maupun keterkaitannya dengan kesejahteraan hidup.

Beberapa kajian literatur juga menyoroti hubungan antara olahraga dan kesehatan mental dari perspektif sosial maupun intensitas aktivitas fisik. Misalnya, Zai dkk. (2026) menekankan peran olahraga dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui dukungan sosial dan rasa memiliki dalam kelompok olahraga, sedangkan Nurrachmad dkk. (2026) lebih berfokus pada pengaruh intensitas olahraga terhadap kesehatan mental mahasiswa. Namun, kedua penelitian tersebut belum secara khusus mengkaji aktivitas lari sebagai bentuk aktivitas fisik yang memiliki karakteristik unik dan semakin populer di masyarakat.

Di antara berbagai bentuk aktivitas fisik, lari merupakan salah satu olahraga yang relatif mudah dilakukan, tidak memerlukan fasilitas khusus, serta dapat diikuti oleh berbagai kelompok usia. Aktivitas lari juga semakin populer di masyarakat melalui berbagai kegiatan komunitas lari, *fun run*, maupun *event* lomba lari yang diselenggarakan secara rutin. Selain memberikan manfaat bagi kesehatan fisik,

aktivitas lari diduga memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan mental karena mampu membantu individu mengurangi tingkat stres, meningkatkan suasana hati, serta memberikan pengalaman psikologis yang menyenangkan selama berolahraga.

Aktivitas lari saat ini berkembang menjadi salah satu gaya hidup yang populer di masyarakat. Berbagai komunitas lari, kegiatan fun run, hingga event lari berskala nasional terus mengalami peningkatan partisipasi. Penelitian Sugianti dan Afiah (2025) menunjukkan bahwa meningkatnya partisipasi masyarakat dalam komunitas lari didorong oleh kesadaran akan manfaat olahraga bagi kesehatan fisik dan kesehatan mental. Bahkan, dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa faktor kesehatan mental memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan kesehatan fisik dalam memotivasi individu untuk mengikuti komunitas lari.

Popularitas aktivitas lari juga menunjukkan adanya pergeseran pandangan masyarakat terhadap olahraga, dari yang sebelumnya berorientasi pada kebugaran fisik menjadi sarana untuk memperoleh manfaat psikologis dan sosial. Keterlibatan dalam aktivitas lari memungkinkan individu memperoleh kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain, membangun relasi sosial yang positif, serta mengembangkan strategi coping terhadap tekanan kehidupan sehari-hari. Kondisi tersebut menjadikan aktivitas lari tidak hanya dipandang sebagai bentuk latihan fisik, tetapi juga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan hidup. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sugianti dan Afiah (2025) yang menunjukkan bahwa faktor kesehatan mental memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan kesehatan fisik dalam memotivasi individu untuk berpartisipasi dalam komunitas lari. Deviana dan Savitri (2024) melalui analisis bibliometrik menemukan bahwa penelitian mengenai lari dan kesehatan mental mengalami perkembangan yang signifikan sejak tahun 2020.

Meskipun demikian, penelitian tersebut hanya memetakan tren publikasi dan belum melakukan sintesis terhadap temuan empiris mengenai pengaruh aktivitas lari terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan hidup. Kajian mengenai aktivitas lari, kesehatan mental, dan kesejahteraan hidup menjadi semakin penting karena aktivitas lari merupakan bentuk olahraga yang relatif mudah diakses, murah, fleksibel, dan dapat dilakukan oleh berbagai kelompok masyarakat. Meskipun demikian, bukti-bukti empiris mengenai pengaruh aktivitas lari terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan hidup masih tersebar pada berbagai penelitian dengan karakteristik yang beragam. Kondisi tersebut menyebabkan belum tersedianya gambaran yang komprehensif mengenai manfaat aktivitas lari terhadap aspek psikologis dan kesejahteraan hidup individu. Oleh karena itu, diperlukan suatu kajian yang mampu mengintegrasikan temuan-temuan empiris yang telah ada sehingga dapat memberikan dasar ilmiah yang lebih kuat bagi pengembangan program promosi kesehatan mental berbasis aktivitas fisik.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa masih terdapat kesenjangan penelitian berupa terbatasnya kajian yang secara sistematis mengintegrasikan hasil-hasil penelitian mengenai aktivitas lari, kesehatan mental, dan kesejahteraan hidup dalam satu pembahasan yang komprehensif. Sebagian besar penelitian terdahulu masih berfokus pada manfaat olahraga secara umum, aspek sosial olahraga, intensitas aktivitas fisik, maupun pemetaan tren publikasi, sehingga belum memberikan sintesis yang menyeluruh mengenai peran aktivitas lari terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan hidup. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) dengan tujuan mengidentifikasi, menganalisis, dan mensintesis bukti-bukti empiris yang telah ada mengenai pengaruh aktivitas lari terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan hidup. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan kajian psikologi kesehatan serta menjadi dasar bagi masyarakat dan praktisi kesehatan dalam memanfaatkan aktivitas lari sebagai salah satu strategi peningkatan kesehatan mental dan kesejahteraan hidup.

METODE

Penelitian ini menerapkan metode *Systematic Literature Review* (SLR), yaitu sebuah pendekatan kajian yang dilakukan secara terstruktur untuk menemukan, menyaring, menilai, dan merangkum hasil-hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan tema yang dikaji. Pendekatan SLR dipilih dalam penelitian ini untuk menelaah sejumlah studi yang membahas keterkaitan antara aktivitas lari dengan upaya menjaga kesehatan mental serta kesejahteraan hidup secara umum. Melalui metode ini, peneliti dapat menyusun pemahaman yang menyeluruh tentang bagaimana aktivitas lari berkontribusi terhadap berbagai dimensi kesehatan psikologis, dengan berlandaskan pada bukti-bukti ilmiah yang sudah ada sebelumnya.

Tahapan penelitian merujuk pada panduan PRISMA 2020 (Preferred Reporting Items for

Systematic Reviews and Meta-Analyses), yang menyediakan kerangka kerja sistematis mulai dari tahap pencarian, penyaringan, penilaian kelayakan, sampai penentuan artikel akhir yang digunakan dalam analisis (Page et al., 2021). Penelitian ini berlangsung selama bulan Juni tahun 2026 dan dilakukan sepenuhnya secara daring, yakni melalui pencarian serta pengumpulan artikel ilmiah dari sejumlah basis data elektronik, antara lain Google Scholar, Garuda, PubMed, ScienceDirect, SpringerLink, dan Directory of Open Access Journals (DOAJ). Basis data tersebut dipilih karena memiliki cakupan publikasi yang luas dan memudahkan akses terhadap artikel-artikel yang sesuai dengan tema aktivitas lari, kesehatan mental, dan kesejahteraan hidup.

Sasaran penelitian ini adalah artikel-artikel ilmiah yang mengkaji hubungan antara aktivitas lari dengan kesehatan mental serta kesejahteraan hidup, mencakup penelitian empiris dengan pendekatan kuantitatif, kualitatif, maupun mixed methods. Penelitian ini berfokus pada penggalian bukti ilmiah terkait pengaruh maupun manfaat aktivitas lari terhadap kondisi psikologis, antara lain kesehatan mental, kesejahteraan hidup, kepuasan hidup, kualitas hidup serta pertahanan diri. Populasi dalam penelitian ini mencakup keseluruhan artikel ilmiah yang membahas aktivitas lari, kesehatan mental, dan kesejahteraan hidup yang terdapat pada berbagai database elektronik. Adapun sampel penelitian merupakan artikel-artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan oleh peneliti.

Kriteria inklusi yang digunakan meliputi, artikel yang menjadikan aktivitas lari sebagai variabel utama, mengkaji aspek kesehatan mental maupun kesejahteraan hidup, berupa hasil penelitian empiris, tersedia dalam format full text, serta diterbitkan dalam rentang tahun 2018–2026. Artikel yang digunakan juga dibatasi pada publikasi berbahasa Indonesia atau bahasa Inggris. Sebaliknya, artikel yang tidak tersedia secara penuh (full text), bersifat duplikat, berupa editorial atau prosiding, maupun tidak membahas aktivitas lari secara spesifik, akan dikeluarkan dari proses analisis lebih lanjut. Prosedur penelitian dilaksanakan mengikuti tahapan-tahapan dalam Systematic Literature Review berdasarkan pedoman PRISMA 2020, yang terdiri atas empat tahap utama. Tahap pertama adalah identifikasi (identification), yakni pencarian artikel menggunakan kombinasi kata kunci yang relevan dengan topik penelitian, seperti running, mental health, psychological well-being, well-being, dan quality of life. Pada tahap identifikasi awal ini, berhasil dikumpulkan total 192 artikel dari seluruh basis data elektronik yang ditelusuri.

Tahap kedua adalah penyaringan (screening), yaitu seleksi awal artikel berdasarkan judul dan abstrak. Pada tahapan ini, sebanyak 45 artikel duplikat yang muncul di beberapa database dihilangkan untuk mencegah pengulangan data, sehingga tersisa 147 artikel untuk diperiksa kesesuaian topik dan kriteria dasarnya.

Tahap ketiga adalah penilaian kelayakan (eligibility), di mana 147 artikel yang lolos tahap penyaringan dibaca secara utuh (full text) untuk dinilai kecocokannya dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Pada tahap ini, sebanyak 134 artikel dieksklusi karena berbagai alasan, seperti tidak memuat variabel lari secara spesifik, metodologi yang tidak relevan, hingga ketidaklengkapan data teks penuh.

Tahap terakhir adalah inklusi (inclusion), yaitu menghasilkan 13 artikel akhir yang telah memenuhi seluruh kriteria inklusi dan kualifikasi kelayakan untuk dimasukkan ke dalam tahap ekstraksi data dan sintesis temuan.

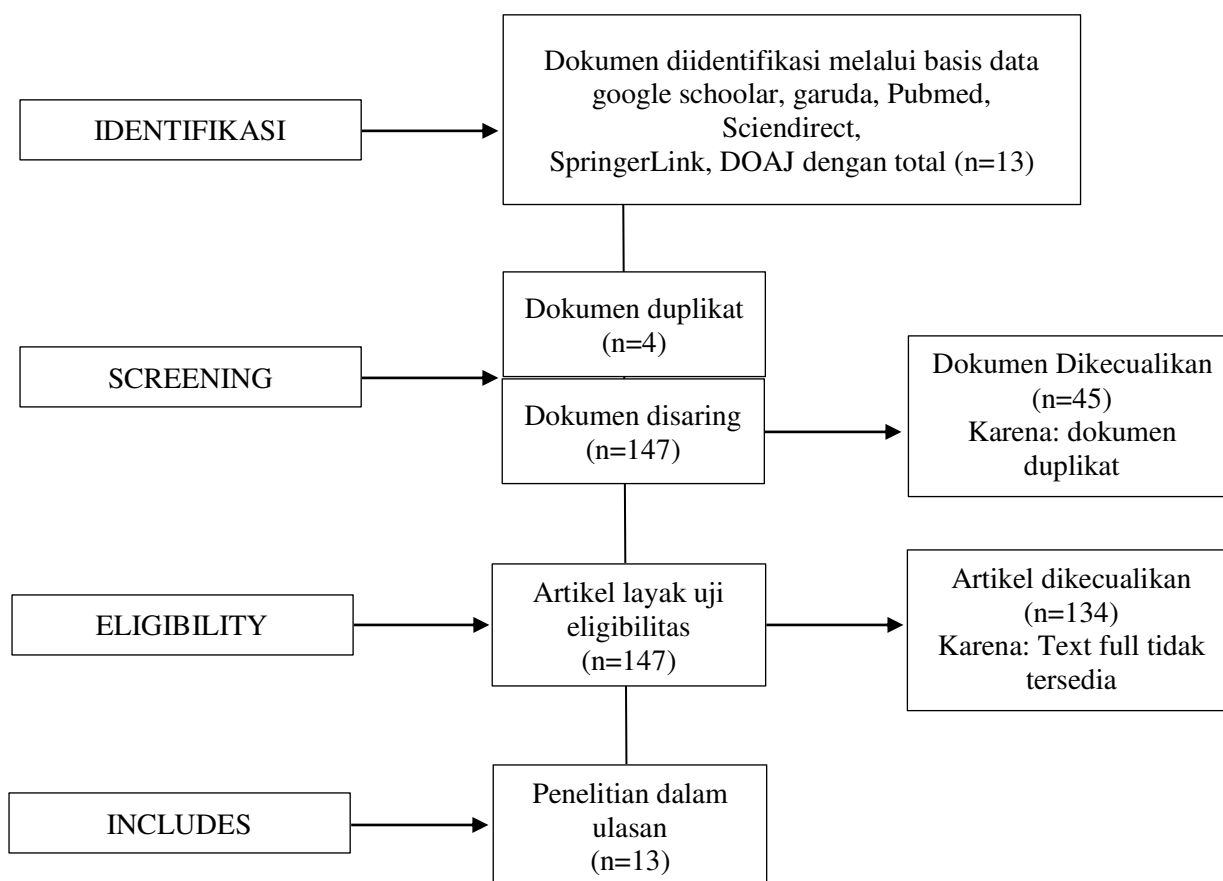
Guna menjamin validitas dan keandalan data dari 13 artikel terpilih, peneliti melakukan penilaian kualitas (quality assessment) dan evaluasi risiko bias (risk of bias). Penilaian kualitas ini mengacu pada kredibilitas publikasi (seperti rekam jejak indeksasi jurnal pada SINTA maupun Scopus/SJR) serta evaluasi kriteria metodologi penelitian. Setiap artikel dievaluasi berdasarkan kejelasan rumusan masalah, ketepatan desain dan instrumen penelitian, kecukupan jumlah sampel, keabsahan teknik analisis data, serta ketaatan terhadap etika penelitian. Artikel yang menunjukkan kelemahan metodologis yang signifikan, potensi bias pelaporan hasil, atau ketidakjelasan temuan dieksklusi dari proses analisis. Hasil dari penilaian kualitas ini memastikan bahwa seluruh artikel yang diulas memiliki tingkat bias yang rendah (low risk of bias) dan relevansi metodologis yang tinggi sehingga layak dijadikan rujukan sintesis.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode studi dokumentasi terhadap artikel ilmiah yang bersumber dari berbagai basis data elektronik. Proses pengumpulan data diawali dengan pencarian artikel menggunakan kata kunci yang telah ditetapkan, kemudian artikel yang ditemukan diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang berlaku. Artikel-artikel yang memenuhi persyaratan selanjutnya diunduh dan ditelaah secara mendalam untuk memperoleh data yang

sesuai dengan tujuan penelitian. Setiap informasi penting yang diperoleh dari artikel kemudian dicatat dalam lembar ekstraksi data guna mempermudah proses analisis dan sintesis temuan penelitian.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan sintesis naratif (narrative synthesis), yang bertujuan untuk mengintegrasikan dan menafsirkan temuan dari berbagai studi sehingga diperoleh pemahaman yang lebih utuh mengenai keterkaitan aktivitas lari dengan kesehatan mental dan kesejahteraan hidup. Data yang telah diekstraksi selanjutnya dikelompokkan berdasarkan karakteristik penelitian, karakteristik partisipan, jenis aktivitas lari yang dilakukan, aspek kesehatan mental yang dikaji, serta indikator kesejahteraan hidup yang digunakan dalam masing-masing studi.

Peneliti kemudian membandingkan hasil antarpelitian guna mengenali pola hubungan, kesamaan, perbedaan temuan, serta faktor-faktor yang berpengaruh terhadap efektivitas aktivitas lari dalam mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan hidup. Hasil sintesis ini disajikan dalam bentuk tabel maupun uraian naratif agar dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai bukti ilmiah yang mendukung peran aktivitas lari dalam meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan hidup. Di samping itu, analisis ini juga diarahkan untuk mengidentifikasi kesenjangan penelitian (research gap) yang dapat dijadikan acuan bagi pengembangan penelitian selanjutnya. Berikut merupakan PRISMA FLOWCHART yang akan memandu penelitian ini.



Gambar 1. Prisma *Flowchart*

Sumber : Penulis

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berbagai studi dalam beberapa tahun terakhir menunjukkan bahwa berlari tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik, tetapi juga berdampak pada aspek psikologis seseorang. Menariknya, keuntungan ini terlihat pada beragam kelompok peserta, termasuk mahasiswa, pelari santai, anggota komunitas lari, serta peserta marathon dan acara lari menyenangkan. Meskipun dilakukan dalam konteks dan karakteristik sampel yang beragam, penelitian-penelitian ini menunjukkan pola hasil yang serupa mengenai keterkaitan antara aktivitas berlari dengan kesehatan mental, kesejahteraan psikologis, kepuasan hidup, dan kualitas hidup. Untuk mendapatkan gambaran yang lebih menyeluruh tentang hasil

Tabel 1. *Literature Review*

No	Judul, Penulis, dan Tahun	Tujuan Penelitian	Metode	Sampel	Hasil Penelitian
1	Pengaruh olahraga lari santai terhadap kesehatan psikologis mahasiswa gen-Z di UNNES (Javier & Chanifuddin, 2024)	Menganalisis pengaruh lari santai terhadap kesehatan psikologis mahasiswa.	Kualitatif naratif.	76 mahasiswa UNNES.	Meningkatkan kesejahteraan psikologis, konsentrasi, suasana hati, kualitas tidur, dan menurunkan stres.
2	Running in Natural Spaces: Gender Analysis of Its Relationship with Emotional Intelligence, Psychological Well-Being, and Physical Activity (Campos-uscanga et al., 2022)	Menganalisis hubungan lari di alam dengan kondisi psikologis pelari.	Cross-sectional.	331 pelari.	Lari di alam meningkatkan kesehatan psikologis dan manajemen stres dengan perbedaan efek berdasarkan gender.
3	Running on a High: Parkrun and Personal Well-Being (Grunseit et al., 2018)	Mengkaji dampak parkrun terhadap kesejahteraan.	Survei nasional.	865 pelari dewasa.	Meningkatkan kesejahteraan, kesehatan mental, dan hubungan sosial peserta.
4	Running and its Impact on Quality of Life and Mental Health through Mindfulness (Hernández-flórez et al., 2025)	Mendeskripsikan efek terapeutik lari terhadap kesehatan mental.	Studi literatur.	Literatur ilmiah.	Menurunkan stres, kecemasan, dan depresi melalui runner's high dan mindfulness.
5	Pengaruh Kegiatan Fun Run terhadap Mental Well Being: Studi pada Komunitas di Sulawesi Selatan (Arfanda et al., 2025)	Mengeksplorasi pengaruh fun run terhadap mental well-being.	Deskriptif kuantitatif.	76 peserta.	Meningkatkan kesejahteraan mental, kebahagiaan, dan relaksasi.
6	Life Satisfaction in Amateur Long Distance Runners: Insights from the Self-Determination Theory and the Dualistic Model of Passion (Iperen et al., 2026)	Menyelidiki hubungan lari jarak jauh dengan kepuasan hidup.	Cross-sectional dan Pemodelan Persamaan Struktural (SEM).	209 pelari amatir.	Meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kepuasan hidup.

7	Running to Get 'Lost'? Two Types of Escapism in Recreational Running and Their Relations to Exercise Dependence and Subjective Well-Being (Stenseng et al., 2023)	Mengkaji lari sebagai bentuk eskapisme.	Kuantitatif.	227 pelari rekreasi.	Meningkatkan kesejahteraan bila digunakan untuk pengembangan diri, namun berisiko jika menjadi pelarian masalah.
8	Exploring the Link Between Runners' Involvement and Well-Being Using the Psychological Continuum Model (An et al., 2026)	Menganalisis hubungan keterlibatan lari dengan kesejahteraan.	Kuantitatif dengan menerapkan <i>Psychological Continuum Model (PCM)</i>	666 peserta.	Semakin tinggi keterlibatan dalam lari, semakin tinggi kesejahteraan dan kepuasan hidup.
9	Peran Olahraga Lari untuk Meningkatkan Kesehatan Fisik dan Kualitas Hidup terhadap Mahasiswa FIK UNNES (Rifki, Anugrah, Wibowo, et al., 2024)	Menganalisis pengaruh lari terhadap kesehatan fisik dan kualitas hidup.	Survei kuantitatif.	20 mahasiswa.	Meningkatkan kebugaran fisik, energi, dan kesejahteraan emosional.
10	Impact of Running on Physical and Mental Health and Life Satisfaction (Khdowk et al., 2025)	Menguji dampak lari terhadap kesehatan dan kepuasan hidup.	Survei kuantitatif.	457 peserta.	Meningkatkan kesehatan fisik, kesehatan mental, produktivitas, dan kepuasan hidup.
11	Running for Health: Self-Rated Physical Health, Mental Health, and Well-Being Among Fun Runners in South Sulawesi (Aprilo & Arfanda, 2025)	Menguji dampak fun run terhadap kesehatan dan well-being.	Deskriptif kuantitatif.	76 peserta.	Meningkatkan kebugaran fisik, kesehatan mental, dan kesejahteraan emosional.
12	Kontribusi Aktivitas Lari terhadap Peningkatan Kesehatan Fisik dan Kualitas Hidup Mahasiswa FEB UIN Syarif Hidayatullah Jakarta (Alfantri et al., 2025)	Mengetahui kontribusi lari terhadap kualitas hidup mahasiswa.	Kuantitatif deskriptif.	20 mahasiswa.	Meningkatkan kebugaran, suasana hati, kualitas hidup, dan interaksi sosial.
13	Modeling Social Support and Life Satisfaction in Running Groups Through Stress Management (Kurşun et al., 2026)	Menguji peran dukungan sosial dan manajemen stres terhadap kepuasan hidup.	model survei korelasional prediktif dengan analisis <i>Structural Equation Modeling (SEM)</i> .	361 pelari.	Komunitas lari meningkatkan kepuasan hidup melalui dukungan sosial dan manajemen stres.

Aktivitas berlari tampaknya memberikan lebih dari sekadar keuntungan fisik. Dalam sejumlah penelitian yang dipelajari, terlihat pola konsisten bahwa orang yang aktif berlari cenderung mengalami kondisi mental yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang minim aktivitas fisik. Rasa tenang, penurunan stres, suasana hati yang lebih baik, dan munculnya kebahagiaan merupakan pengalaman umum yang dilaporkan oleh para pelari (Javier et al., 2024; Arfanda et al., 2025; Aprilo et al., 2025). Bahkan di kalangan mahasiswa, keuntungan ini tidak hanya terbatas pada pengurangan tekanan mental, tetapi juga dapat meningkatkan kualitas tidur, fokus, dan kesejahteraan mental dalam jangka panjang

(Javier et al., 2024). Temuan ini menunjukkan bahwa berlari bisa menjadi salah satu cara untuk membantu orang menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan dan tekanan dalam kehidupan sehari-hari.

Dampak positif ini kemudian meluas menjadi peningkatan kesejahteraan mental yang lebih komprehensif. Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas berlari berhubungan erat dengan meningkatnya emosi positif, keyakinan diri, energi, serta kepuasan terhadap hidup yang dijalani (Florez et al., 2025; Iperen et al., 2026; An et al., 2026). Menariknya, manfaat ini cenderung semakin kuat ketika berlari dilakukan secara teratur dan menjadi bagian dari pola hidup. Ketika individu mulai melihat lari bukan hanya sebagai olahraga, tetapi juga sebagai aktivitas yang memiliki makna pribadi, mereka akan merasakan pencapaian, tujuan hidup, dan ikatan yang lebih mendalam dengan diri sendiri (An et al., 2026; Iperen et al., 2026). Temuan ini mendukung pandangan bahwa kesejahteraan mental bukan hanya dipengaruhi oleh emosi positif, tetapi juga oleh makna dan keterlibatan dalam aktivitas yang dilakukan.

Hubungan antara lari dan kualitas hidup terlihat jelas dalam sejumlah studi. Orang-orang yang sering berlari diketahui memiliki tingkat energi yang lebih tinggi, kebugaran fisik yang lebih baik, peningkatan produktivitas, serta pandangan yang lebih positif tentang hidup mereka secara keseluruhan (Rifki et al., 2024; Hsieh et al., 2025; Alfandri et al., 2025). Dalam penelitian oleh Hsieh et al. (2025), manfaat tersebut lebih terasa bagi mereka yang berlari secara rutin sekitar tiga hingga empat kali setiap minggu. Hasil ini menunjukkan bahwa kualitas hidup yang dirasakan oleh pelari dihasilkan dari gabungan kesehatan fisik yang lebih baik dan keadaan psikologis yang lebih stabil, yang saling mendukung satu sama lain.

Aspek menarik lainnya adalah manfaat dari lari bukan hanya terletak pada aktivitas fisik itu sendiri, tetapi juga pengalaman sosial yang menyertainya. Berbagai penelitian mengungkapkan bahwa partisipasi dalam komunitas lari memungkinkan individu untuk menjalin hubungan sosial yang positif, mendapatkan dukungan emosional, serta merasakan kebersamaan dengan orang-orang yang memiliki minat yang sama (Grünseit et al., 2018; Kursun et al., 2026; Arfanda et al., 2025). Adanya lingkungan sosial yang mendukung ini membantu individu mengatasi tekanan hidup dengan lebih efektif dan juga meningkatkan rasa diterima dan dihargai. Dalam hal ini, komunitas lari tidak hanya berperan sebagai tempat berolahraga, tetapi juga sebagai sumber dukungan mental yang berkontribusi pada peningkatan kepuasan hidup dan kesejahteraan emosional.

Berbagai keuntungan yang disebutkan tampaknya muncul melalui sejumlah mekanisme psikologis yang saling berhubungan. Melakukan lari memberikan kesempatan bagi individu untuk melepaskan stres emosional, mengatur ulang fokus perhatian, dan merefleksikan diri mereka sendiri. Beberapa studi bahkan menyebutkan lari sebagai bentuk *mindfulness* aktif yang membantu seseorang lebih hadir dalam pengalaman saat ini serta sementara terlepas dari berbagai tekanan yang dihadapi (Florez et al., 2025). Pengalaman ini dapat menjadi lebih mendalam ketika lari dilakukan di lingkungan alami seperti taman atau area hijau terbuka yang dapat memberikan efek penyembuhan psikologis dan membantu manajemen stres secara lebih efisien (Uscanga et al., 2022).

Terlepas dari frekuensi pelaksanaannya, keuntungan dari kegiatan lari tidak sepenuhnya bergantung pada seberapa sering seseorang melakukannya. Cara orang memahami aktivitas itu juga memiliki peranan yang krusial. Ketika lari dijadikan sebagai sarana untuk pengembangan diri, peningkatan kesejahteraan cenderung lebih signifikan karena individu merasakan kemajuan, kemampuan, dan pencapaian terhadap tujuan tertentu. Sebaliknya, jika aktivitas ini hanya dijadikan cara untuk menghindari berbagai masalah tanpa strategi penyelesaian yang adaptif, risiko ketergantungan pada olahraga dapat meningkat dan berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis (Stenseng et al., 2023). Penemuan ini menunjukkan bahwa kualitas keterlibatan psikologis seseorang dalam berlari merupakan faktor yang sama pentingnya dengan seberapa intensif latihan yang dilakukan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil *Systematic Literature Review* terhadap 13 artikel penelitian, dapat disimpulkan bahwa aktivitas lari memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan hidup. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa aktivitas lari berperan dalam menurunkan tingkat stres, kecemasan, serta meningkatkan suasana hati, kualitas tidur, dan kesejahteraan psikologis. Selain itu, aktivitas lari juga berhubungan dengan peningkatan kepuasan hidup, kualitas hidup, produktivitas, dan kesejahteraan emosional individu.

Manfaat tersebut tidak hanya diperoleh dari aktivitas fisik yang dilakukan, tetapi juga dari aspek psikologis dan sosial yang menyertainya, seperti munculnya rasa pencapaian diri, pengelolaan stres yang lebih baik, serta dukungan sosial yang diperoleh melalui komunitas lari. Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas lari dapat menjadi salah satu strategi nonfarmakologis yang efektif, mudah diakses, dan relatif murah untuk mendukung kesehatan mental serta meningkatkan kesejahteraan hidup masyarakat.

Meskipun demikian, penelitian mengenai aktivitas lari dan kesejahteraan hidup masih memerlukan pengembangan lebih lanjut, khususnya melalui penelitian empiris dengan desain longitudinal dan eksperimental untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai mekanisme pengaruh aktivitas lari terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan hidup. Oleh karena itu, aktivitas lari dapat direkomendasikan sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan mental masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiah, N. (2025). *JKI (Jurnal Konseling Indonesia) Tren Motivasi Pada Komunitas Pelari : Apakah Kesehatan Mental Lebih Dominan Daripada Kesehatan Fisik ? JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*. 10(2), 45–56.
- Alfantri, S. D., Abyansyah, M. F., Ridho, M., Wicaksono, R. N., & Nashrullah, M. N. (2025). *Kontribusi Aktivitas Lari terhadap Peningkatan Kesehatan Fisik dan Kualitas Hidup Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*. 9, 38880–38885.
- An, B., Gisladdottir, T., & Sato, M. (2026). Exploring the link between runners ' involvement and well-being using the psychological continuum model. *Journal of Leisure Research*, 57(3), 231–246. <https://doi.org/10.1080/00222216.2025.2510209>
- Aprilo, I., & Arfanda, P. E. (2025). *Running for health , Self-rated physical health, mental health, and well-being among fun runners in South Sulawesi*. 10(1), 132–147.
- Arfanda, P. E., Aprilo, I., & Mappaompo, M. A. (2025). *Pengaruh Kegiatan Fun Run terhadap Mental Well Being : Studi pada Komunitas di Sulawesi Selatan*. 2, 172–180.
- Bang, A., Thordis, G., & Mikihiro, S. (2025). Exploring the link between runners ' involvement and well-being using the psychological continuum model. *Journal of Leisure Research*, 0(0), 1–16. <https://doi.org/10.1080/00222216.2025.2510209>
- Campos-uscanga, Y., Reyes-rinc, H., Pineda, E., Gibert-iseren, S., Ramirez-colina, S., & Argüelles-nava, V. (2022). *Running in Natural Spaces : Gender Analysis of Its Relationship with Emotional Intelligence , Psychological Well-Being , and Physical Activity*.
- Deviana, T. (2024). *Analisis Bibliometrik : Tren Penelitian tentang Olahraga Lari sebagai Kesehatan Mental*. 2(2), 556–566.
- Grunseit, A., Richards, J., & Merom, D. (2018). *Running on a high : parkrun and personal well-being*. 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4620-1>
- Hernández-flórez, N., Garcia-puello, A., & Araque-barboza, F. (2025). *Running and its impact on quality of life and mental health through mindfulness [spa] Correr y su impacto en la calidad de vida y la salud mental a través del mindfulness*. 7(14), 93–105.
- Iperen, L. P. Van, Robazza, C., Bortoli, L., Di, D., Fabio, C., Tarperi, C., Schena, F., & Vitali, F. (2026). Life satisfaction in amateur long - distance runners : insights from the self - determination theory and the dualistic model of passion. *Sport Sciences for Health*, 22(1), 1–10. <https://doi.org/10.1007/s11332-026-01682-0>
- Javier, M. A., & Chanifuddin, M. (2024). *Pengaruh Olahraga Lari Santai Terhadap Kesehatan Psikologis Mahasiswa Gen-Z di UNNES*. 556–566.
- Khdownk, Q., Wv, E., Lpsuryhg, L., Khdownk, F., Phqwdo, D. Q. G., Ehlqj, Z., Dqg, S., Vdwlvidfwlrq, O., Wrwdo, M., Sduwlflsdqww, R. I., Frpsohwhg, Z. K. R., Iurp, T., Drkvlxqj, W. K. H., Zlwk, F.,

- Zkr, W., Rqo, U. D. Q., & Shu, R. (2025). *Impact of Running on Physical and Mental Health and Life Satisfaction*. 12(2), 8–14. <https://doi.org/10.6966/EDMJ.202506>
- Kurşun, E., Kim, J., Gümüş, H., & Uzun, N. B. (2026). *Modeling social support and life satisfaction in running groups through stress management*.
- Nurrachmad, L., Rajib, M., & Pratama, A. (2026). *JOURNAL SPORT SCIENCE INDONESIA Volume 5 Nomor 2 2026 : 2721-0693 Intensitas Olahraga dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa : Tinjauan Sistematis Literatur*
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). *The PRISMA 2020 statement : an updated guideline for reporting systematic reviews*. 1–11.
- Rifki, N. A., Anugrah, P. R., Wibowo, B. M., Irwansyah, M. A. B., Pradana, miftah bintang, Hudaya, R., & Armiaty, yessy olivia. (2024). *Peran Olahraga Lari untuk Meningkatkan Kesehatan Fisik dan Kualitas Hidup Terhadap Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Semarang*. 1(2), 415–426.
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology : An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104(August), 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Stenseng, F., Steinsholt, I. B., Hygen, B. W., & Kraft, P. (2023). *Running to get “ lost ”? Two types of escapism in recreational running and their relations to exercise dependence and subjective well-being*. January, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1035196>