



Pengaruh Rekreasi sebagai Sarana Pendidikan Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa

Robert Siby, Juwinner Dedy Kasingku*

Universitas Klabat, Airmadidi, Indonesia

***Corresponding Author:**

kasingkujuwinnerdedy@gmail.com

Article History:

Received 2023-12-14

Revised 2024-04-01

Accepted 2024-04-11

Keywords:

Recreation, Mental Health, Students

Kata Kunci:

Rekreasi, Kesehatan Mental, Siswa

Abstract

Health is a crucial part in achieving human well-being. While many focus solely on maintaining physical health, mental health is often neglected. Optimal mental health describes an individual's ability to control their emotions, manage stress, and interact positively with their surroundings. Recreation is an activity pursued to achieve calmness, with the potential to reduce stress, uplift mood, and increase overall quality of life. However, a lack of awareness about the importance of recreation is evident from data showing that Indonesians engage in recreational activities less frequently compared to people in other countries. Insufficient recreation can lead to increased stress, anxiety, and depression. This research employs a qualitative research method with a literature study approach to investigate the influence of recreation as an educational medium in improving students' mental health. Various types of recreation are differentiated based on location, type of activity, and the object of the activity. Recreation has been proven to offer significant benefits for mental health. It is crucial for educators and parents to understand and implement recreation as an effective strategy to increase students' mental health.

Abstrak

Kesehatan merupakan salah satu bagian yang penting dalam mencapai kesejahteraan hidup manusia. Sementara banyak yang hanya berfokus pada menjaga kesehatan fisik saja, kesehatan mental seringkali diabaikan. Kesehatan mental yang optimal menggambarkan kesanggupan seseorang dalam mengontrol akan emosi, mengatasi tekanan, dan dapat berinteraksi secara positif dengan lingkungan sekitarnya. Rekreasi merupakan kegiatan yang dilakukan untuk mencapai ketenangan, memiliki potensi untuk menurunkan stres, meningkatkan suasana hati, dan dapat memberikan kualitas hidup yang lebih baik. Namun, kurangnya kesadaran akan pentingnya rekreasi dapat dilihat dari data yang menunjukkan bahwa warga Indonesia memiliki frekuensi rekreasi yang rendah dibandingkan dengan negara lain. Kurangnya rekreasi dapat meningkatkan stress, kecemasan, dan depresi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan untuk menyelidiki pengaruh rekreasi sebagai sarana pendidikan dalam meningkatkan kesehatan mental siswa. Berbagai jenis rekreasi dibedakan berdasarkan tempat, jenis kegiatan dan objeknya. Rekreasi terbukti memberikan manfaat yang signifikan bagi kesehatan mental. Penting bagi pendidik dan orang tua untuk dapat memahami dan menerapkan rekreasi sebagai salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan kesehatan mental siswa.

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan faktor penting dalam memberikan kesejahteraan hidup manusia. Setiap orang menginginkan agar dapat memperoleh kesehatan yang prima. Sebagian besar berusaha untuk menjaga kesehatan fisiknya dengan makan yang baik, istirahat yang cukup, berolahraga atau melakukan hal-hal yang baik lainnya di dalam menunjang akan kesehatan fisik. Salah satu contohnya ialah dalam hal makanan. Seperti yang dinyatakan oleh Kasingku & Lumoindong (2023), makanan yang dikonsumsi secara teratur dapat memberikan manfaat yang penting bagi kesehatan tubuh dan pikiran. Tetapi, seringkali tindakan menjaga kesehatan fisik tidak dibarengi dengan menjaga kesehatan mental. Kesehatan mental seringkali diabaikan oleh sebagian besar orang, termasuk para siswa. Menurut Kemenkes (2018),



kesehatan mental yang optimal ialah ketika jiwa kita dalam keadaan yang damai dan tentram, dan dapat memungkinkan kita untuk menikmati setiap momen di dalam kehidupan dan dapat saling menghargai satu dengan yang lain di lingkungan kita. Menurut Isrokatun et al. (2022), seorang yang dikatakan memiliki kesehatan mental yang baik ialah mereka yang dapat mengontrol emosi dalam melakukan sesuatu. Memiliki kesehatan mental yang optimal bukan hanya terbebas dari gangguan secara psikologis saja, tetapi bagaimana seseorang mampu untuk mengatasi tekanan, dapat mengontrol emosi, dan dapat berhubungan secara positif dengan lingkungan sekitarnya. Dengan kata lain, kesehatan mental yang prima berperan penting dalam perkembangan manusia.

Kesehatan mental yang baik dapat berdampak pada prestasi akademik siswa. Siswa yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung memiliki kemampuan berpikir yang lebih optimal, mudah untuk berkonsentrasi, dan memiliki motivasi dalam belajar yang tinggi. Sebaliknya, ketika siswa memiliki masalah dalam kesehatan mental, maka hal tersebut dapat memberikan hambatan dalam proses belajar, dapat mengurangi kemampuan siswa dalam berpikir kritis, sehingga dapat berdampak negatif pada hasil belajar siswa. Tetapi tidak dapat dipungkiri bahwa masalah kesehatan mental di kalangan siswa semakin meningkat dalam beberapa tahun terakhir. Hal ini harus menjadi perhatian serius karena dapat berdampak pada kualitas hidup siswa itu sendiri. Seperti yang disampaikan oleh Indriani (2023) di dalam berita Antara News disampaikan bahwa psikolog meminta kepada guru di sekolah agar tidak menyepelekan masalah kesehatan dari para siswa. Data dari UNICEF yang berjudul *The State of the World's Children 2021; On Mind: promoting, protecting, and caring for children's mental health* menyatakan bahwa 1 dari 7 anak yang berusia 10-19 tahun mengalami penyakit mental seperti rasa cemas berlebihan dan burnout (Al Ansori, 2022). Menurut Shamfira & Yuniati (2023), stres dan kecemasan jangka panjang seringkali disebabkan oleh rencana studi, tekanan untuk berprestasi, dan ketidakpastian dalam berkarir. Selain itu ada tekanan dari orang tua, teman sebaya dan masyarakat mengakibatkan masalah kesehatan mental. Menurut Kasingku et al. (2023), pola asuh dari orang tua sangat menentukan perkembangan mental dari seorang anak. Itulah sebabnya masalah isu kesehatan mental merupakan isu yang tidak boleh disepelekan.

Rekreasi merupakan suatu kegiatan yang dilakukan untuk mengisi waktu yang ada dengan memiliki tujuan untuk relaksasi atau ketenangan. Hal ini memiliki kesanggupan untuk mengatasi kesehatan mental. Menurut Soo (2024), kegiatan rekreasi dapat memberikan manfaat sebagai sarana untuk dapat mengurangi stres, dapat meningkatkan mood yang positif, dan dapat memberikan kontribusi pada kesehatan mental. Mental dan jiwa manusia perlu untuk istirahat, dan piknik menjadi solusinya. Rekreasi bersama keluarga selain baik untuk menjaga kesehatan mental, tetapi juga merupakan kesempatan yang baik untuk bersama-sama dengan keluarga atau sahabat dalam suasana yang santai tetapi memiliki kualitas. Tetapi, menurut Putri (2022) di dalam berita CNBC Indonesia memberikan informasi yang mencengangkan terkait dengan orang Indonesia dan rekreasi. Data dari UNWTO menyatakan bahwa warga Indonesia termasuk dalam warga yang kurang piknik. Data menunjukkan bahwa warga Indonesia hanya meluangkan waktu untuk piknik rata-rata 2,6 kali dalam setahun. Jumlah tersebut jauh dari negara seperti Malaysia, China, dan Jepang. Malaysia meluangkan waktu untuk piknik rata-rata 10,3 kali dalam setahun, disusul oleh China dengan 5,7 kali, dan Jepang 4,7 kali dalam setahun. Menurut Hardiantoro & Pratiwi (2022), kita harus menyadari bahwa kurang rekreasi dapat memicu stres. Oleh karena itu rekreasi merupakan salah satu kegiatan yang dilakukan manusia untuk dapat meminimalisir terjadinya gangguan mental dan kejiwaan yang lebih serius. Kurang piknik dapat menyebabkan penurunan fungsi otak, kecemasan dan depresi. Dalam hal ini penting untuk dapat memahami kaitan antara rekreasi dan kesehatan mental siswa dan ini merupakan tujuan dari penyusunan artikel ini. Dengan mengerti pengaruh

rekreasi terhadap kesehatan mental siswa, diharapkan rekreasi merupakan salah satu strategi yang tepat dan efektif untuk meningkatkan kesehatan mental siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan. Menurut Walidin et al. (2015) menyatakan bahwa penelitian kualitatif adalah suatu kegiatan penelitian yang memiliki tujuan untuk memahami fenomena manusia atau sosial dengan membuat penjelasan yang mendalam dan komprehensif yang dapat dijelaskan dengan kata-kata, menggambarkan pandangan secara jelas yang didapatkan dari informan, dan dibuat dalam konteks pengaturan yang alamiah. Informasi yang didapatkan dari penelitian ini diambil dari internet, buku-buku, artikel-artikel publikasi dan website yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Definisi Rekreasi

Setiap orang tidak bisa lepas dari stressor yang ada disekitar. Ada yang dapat menyesuaikan diri dan mengatasi stressor, tetapi ada juga yang bergumul dengan stressor yang ditemukan di lingkungan sekitar. Itulah sebabnya, dengan keadaan seperti ini dibutuhkan wadah untuk dapat menenangkan diri dari stres yang bermunculan baik itu di dalam keluarga, pekerjaan, belajar, atau dimana saja berada. Rekreasi adalah salah satu solusi yang dapat digunakan dalam mengatasi kejenuhan atau kelelahan beraktivitas diakibatkan oleh stressor yang dijumpai. Menurut KBBI, (2024), rekreasi merupakan penyegaran kembali badan dan pikiran dan merupakan suatu hal yang menggembirakan hati dan menyegarkan seperti salah satunya ialah piknik. Menurut Rahman et al. (2017), rekreasi merupakan kebutuhan yang penting bagi setiap orang dalam mencapai kesejahteraan hidup yang maksimal Dengan banyaknya jenis aktivitas yang kreatif, rekreasi dapat memulihkan keseimbangan antara tubuh dan pikiran seseorang, serta dapat memperbaiki energi yang sebelumnya terkuras oleh tekanan dan kegiatan rutinitas setiap hari. Terjebak dalam rutinitas dapat menyebabkan kejenuhan, kelelahan, dan perasaan bosan. Sebab itu, rekreasi diperlukan untuk dapat menyegarkan diri dan mengembalikan kelelahan maupun kejenuhan di dalam kehidupan.

Lebih lanjut, Syarif (2019) menyatakan bahwa rekreasi merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara sukarela dan dilakukan pada waktu luang. Kegiatan ini dirancang untuk dapat memberikan kepuasan dan kesenangan bagi yang melakukannya. Melalui kegiatan ini, dapat menjadi sarana untuk dapat mengontrol tekanan dan stress yang datang di dalam kehidupan sehari-hari, sehingga pada akhirnya dapat membantu untuk memulihkan kembali energi. Dengan demikian rekreasi dapat membentuk kehidupan yang seimbang. Menurut Wahyu et al. (2022), rekreasi merupakan rencana yang Tuhan berikan kepada manusia agar tetap memiliki kekuatan yang baru dalam menghadapi kehidupan.

Jenis-Jenis Rekreasi

Rekreasi tidak hanya terdiri dari satu kegiatan saja, melainkan ada begitu banyak jenis rekreasi yang dapat dilakukan. Setiap jenis rekreasi memberikan pengalaman yang uni dan berbeda, mulai dari kegiatan yang berkaitan dengan alam, olahraga, seni, dan lain sebagainya. Memahami berbagai jenis rekreasi ini penting bagi setiap orang untuk dapat memilih dan menyesuaikan kegiatan yang sesuai dengan kebutuhan setiap orang. Adapun beberapa jenis rekreasi dari banyaknya rekreasi yang ditawarkan, serta manfaat yang dapat dimiliki dari setiap jenis rekreasi tersebut. Seperti yang ditemukan dalam penelitian Kurniawan (2009) menyatakan bahwa rekreasi dibedakan berdasarkan bentuk pewartannya, jenis kegiatan, lokasi dan objeknya. Berdasarkan pewartannya, rekreasi dibedakan menjadi 2 jenis, yakni rekreasi tertutup atau yang dilakukan di dalam ruangan tertutup dan rekreasi yang

dilakukan di dalam ruang terbuka. Berdasarkan jenis kegiatannya, rekreasi dibedakan menjadi 2 jenis, yakni rekreasi aktif yakni rekreasi yang diikuti dengan aktifitas aktif, contohnya olahraga, dan rekreasi pasif, rekreasi yang dilakukan dengan tidak melibatkan diri dengan kegiatan objek, contohnya menikmati pemandangan, menonton, dan lain-lain. Ada pun berdasarkan tempat, rekreasi dibedakan menjadi 3 jenis, yakni rekreasi di darat, rekreasi di laut, rekreasi di udara. Sedangkan berdasarkan objek, rekreasi dibedakan menjadi 3 jenis, yakni rekreasi budaya, rekreasi buatan, dan rekreasi alam.

Manfaat Rekreasi

Adapun beragam manfaat yang dapat diperoleh dari melakukan kegiatan rekreasi. Kinan (2022) di dalam artikel Hai Bunda menyatakan bahwa ada 6 manfaat dari melakukan rekreasi bagi anak, yaitu: (1) Menjadi tempat belajar akan banyak hal; (2) Menjaga kesehatan anak; (3) Ketrampilan sosial anak diasah; (4) Kecintaan pada alam dikembangkan; (5) Memperkuat otot dan sendi; dan (6) Rasa ingin tahu dibangkitkan. Selain itu, rekreasi memiliki manfaat yang signifikan bagi tubuh manusia. Seperti dinyatakan di dalam Bali Royal Hospital (2024), ada 6 manfaat rekreasi bagi tubuh, yaitu: (1) Mengurangi rasa cemas; (2) Memberikan peningkatan pada produktivitas; (3) Kepuasan dalam kehidupan ditimbulkan; (4) Aktivitas fisik dan kesehatan tulang ditingkatkan; (5) Resiko penyakit jantung diturunkan; dan (6) Kualitas hubungan satu dengan yang lain ditingkatkan.

Dengan melihat segudang manfaat dari rekreasi, maka penting bagi para siswa untuk dapat meluangkan waktu melakukan kegiatan rekreasi. Menurut Hartoto (1990), kegiatan rekreasi seringkali memberikan kesempatan yang sangat berharga bagi setiap orang untuk dapat mencapai akan tujuan, khususnya yang berhubungan dengan meningkatkan kualitas hidup dan yang berhubungan dengan menjaga lingkungan. Hal yang penting di dalam melakukan kegiatan rekreasi tidak hanya berhubungan dengan kegiatannya, tetapi juga pengalaman yang dialami dari kegiatan tersebut. Dengan demikian, nilai dan manfaat dari rekreasi berasal dari pengalaman yang dialami oleh orang yang melakukan akan kegiatan tersebut, dan bukan hanya dari kegiatan rekreasi itu sendiri

Definisi Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan suatu hal yang penting yang sering diabaikan dan kurang mendapatkan perhatian serius. Di era modernisasi ini, manusia dihadapkan pada tekanan dan tuntutan hidup yang tinggi sehingga masalah kesehatan mental menjadi semakin penting untuk diperhatikan. Kesehatan mental berbicara tentang ketiadaan gangguan atau penyakit mental sehingga memungkinkan seseorang untuk dapat berpikir dan hidup dengan baik. Tidak bisa dipungkiri bahwa masalah mental dapat mempengaruhi setiap aspek kehidupan, mulai dari hubungan satu dengan yang lain, produktivitas di dalam pekerjaan, sampai kualitas hidup yang tidak baik. Menurut Rozali et al. (2021), kesehatan mental adalah terwujudnya secara serasi antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungan disekitarnya. Hal ini berarti bahwa seseorang yang memiliki kesehatan mental yang seimbang, dapat mengenali, memahami, dan dapat mengelola emosi dan pikirannya dengan baik. Selain itu, ia mampu menyesuaikan diri dengan berbagai situasi dan tantangan yang dihadapi dalam kehidupannya sehari-hari tanpa adanya perasaan tidak bisa mengendalikan situasi tersebut. Selanjutnya, menurut Febrianto et al. (2019), kesehatan mental merujuk pada keadaan dimana seseorang dapat bertumbuh dan berkembang dalam segala aspek kehidupan secara seimbang. Dalam keadaan ini, seseorang dapat menyadari potensinya, dapat mengatasi stres, bekerja dengan efektif, dan dapat memberikan kontribusi yang positif bagi masyarakat. Menurut Ariady di dalam Hasana (2017) menekankan bahwa seseorang yang memiliki kesehatan mental ialah ketika terbebas dari gangguan dan masalah mental, seperti neurosis dan psikosis, serta mampu beradaptasi dengan lingkungan sosial. Ia akan merasa aman dan bahagia di dalam segala situasi. Ia juga cenderung

melakukan introspeksi terhadap tindakan dan perilakunya, serta mampu mengendalikan dan mengatur dirinya sendiri. Menurut Welan et al. (2023), gangguan mental akan muncul apabila seseorang tidak dapat menetralkan pikirannya. Itulah sebabnya, kesehatan mental merupakan aspek yang penting yang perlu diperhatikan dalam menjaga stabilitas kehidupan.

Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Kesehatan mental seseorang sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berhubungan satu dengan yang lain. Menurut Aisyaroh et al. (2022) sesuai dengan analisis 14 artikel mengacu pada *framework influences on mental health* yang diadaptasi dari *Social Determinants of Health*, memperoleh hasil bahwa ada 3 faktor utama yang berhubungan dengan kesehatan mental, yaitu gaya hidup yang meliputi bullying, regulasi emosi, cyberbullying, disiplin, serta motivasi. Selanjutnya ialah hubungan sosial dan komunitas yang meliputi adanya dukungan dari teman, sosial media, game online, dan konseling teman sebaya. Faktor yang ketiga ialah sosial ekonomi, budaya dan kondisi lingkungan yang meliputi pada keterikatan terhadap suatu ajaran, prinsip dan praktik keagamaan. Demikian pula, menurut Mahardika (2017), kesehatan mental tidaklah hanya berbicara tentang sisi psikologis dan medis saja, tetapi juga terdiri dari beberapa faktor, diantaranya faktor interpersonal, keluarga, masyarakat, dan hubungan sosial. Lebih lanjut, menurut faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental meliputi faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik dan usia, sedangkan faktor eksternal meliputi interaksi sosial dan dukungan dari keluarga.

Jadi, penting untuk diketahui bahwa kesehatan mental dipengaruhi oleh 3 faktor utama, yakni gaya hidup, hubungan sosial dan komunitas, serta faktor sosial ekonomi dan kondisi lingkungan sekitar. Faktor-faktor ini saling berhubungan satu dengan yang lain dan dapat mempengaruhi kesehatan mental melalui kondisi fisik, usia, hubungan sosial, dan dukungan dari keluarga. Kesadaran akan faktor-faktor ini penting untuk memberikan pengertian serta penanganan kesehatan mental secara keseluruhan.

Pengaruh Rekreasi Terhadap Kesehatan Mental

Rekreasi memiliki peran yang signifikan dalam memberikan pengaruh kesehatan mental seseorang. Ada banyak jenis rekreasi, dan sesuai dengan pengertiannya rekreasi dapat memberikan kesempatan kepada mereka yang melakukannya untuk dapat melepaskan stres, dapat memberi peningkatan terhadap mood, dan dapat memperbaiki kualitas tidur. Menurut Alexander (2020), kegiatan sehari-hari dapat memberikan kejenuhan di dalam hidup oleh karena terjebak dengan rutinitas yang dilakukan berulang kali. Oleh karena itu kegiatan yang bersifat hiburan atau rekreasi diperlukan untuk dapat melepas kepenatan dan stres. Fasilitas tanaman hias di Kedoya Utara dibuat untuk dapat menjadi tempat bertemu dan melakukan interaksi baik dengan sesama maupun dengan alam sehingga akan memberikan dampak positif terhadap kesehatan dan memberikan hiburan bagi warga Kedoya Utara. Dengan kata lain, rekreasi tanaman hias dapat memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan mental warga Kedoya, yaitu dapat menurunkan stres. Menurut Sulaiman & Sukada (2020), olahraga dapat juga menjadi sarana rekreasi untuk meredakan stres. Dengan adanya fasilitas rekreasi dan sarana kebugaran maka akan dapat melepaskan kepenatan dengan melakukan kegiatan olahraga, masyarakat akan terus memperoleh kesehatan dan dapat menemukan komunitas serta pengalaman untuk dapat melakukan sosialisasi.

Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh Syarif (2022) terkait dengan olahraga sepeda roda sebagai rekreasi masyarakat, memberikan hasil bahwa dengan berolahraga sepeda roda dapat memberikan kesegaran pada pikiran, merupakan rekreasi dalam memperoleh kesenangan, dapat memberikan relaksasi fisik, dan lain sebagainya. Dengan kata lain, ada banyak manfaat rekreasi dalam meminimalisir stres. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Fakhri Mashar (2021) menyatakan bahwa dekat dengan alam dapat memberikan efek menenangkan dan dapat memberikan perubahan suasana hati. Dekat dengan alam merupakan bagian dari rekreasi yang harus dimaksimalkan. Salah satu cara yang

dibuat untuk dapat dekat dengan alam ditengah kota ialah dengan membuat Ruang Terbuka Hijau, dimana di dalam ruang tersebut berisi tumbuhan dan tanaman. Dengan adanya tempat seperti ini, maka pengunjung dapat merasakan kesejukan dan dapat memberikan mood yang baik. Selain dekat dengan alam, menurut Sulaiman & Sukada (2020), rekreasi dapat mencakup berbagai kegiatan yang sangat luas, termasuk olahraga. Menurut Ichsanudin et al. (2024), olahraga dapat memberikan perubahan suasana hati serta menurunkan stres. Kegiatan fisik dapat memberikan rangsangan dalam pelepasan endorfin, sehingga menciptakan ketenangan.

Tidur memiliki peran yang penting untuk pertumbuhan yang optimal. Kebugaran tubuh dan pikiran sangat dipengaruhi oleh kualitas tidur. Penelitian yang dilakukan oleh Aminuddin et al. (2022), seseorang yang bugar dipengaruhi oleh kualitas tidur, sehingga ketika kualitas tidur baik, maka ia dapat melakukan kegiatan dengan baik, dapat merespon situasi kehidupan secara efektif, serta dapat melakukan olahraga dan aktivitas rekreasi. Dengan melakukan aktivitas fisik maka dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Menurut Susanti et al. (2017), apabila melakukan kesibukan di dalam pekerjaan, dianjurkan supaya melakukan rekreasi saat libur kerja, melakukan olahraga pagi atau sore sehingga dapat meningkatkan kebugaran tubuh dan pada akhirnya akan mempengaruhi kualitas tidur pada malam hari.

Jadi, dari beberapa penelitian, dapat disimpulkan bahwa rekreasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental. Dengan melakukan rekreasi, maka seseorang dapat mengontrol tingkat stres, merubah suasana hati, dan akan lebih produktif di dalam pekerjaan.

Pandangan Tulisan Roh Nubuat Tentang Rekreasi

Tulisan roh nubuat merupakan pesan yang Allah berikan kepada manusia dan tujuannya adalah untuk memberikan kebaikan kepada manusia. Gereja Masehi Advent Hari Ketujuh mengakui bahwa tulisan yang dituliskan oleh Ellen G. White merupakan roh nubuat (Wahyu 19:10). Di dalam tulisan ini memberikan ajaran, peringatan, amaran, nasehat bagaimana manusia harus hidup secara seimbang, baik fisik, mental, kerohanian, maupun sosial. Rekreasi merupakan salah satu topik yang dibahas di dalam tulisan roh nubuat. Menurut White (1894), penting bagi manusia untuk mengagungkan Tuhan di dalam kehidupan dan hal tersebut harus ada di dalam pikiran manusia. Ada berbagai jenis rekreasi yang dapat memberikan manfaat untuk kesehatan mental dan fisik, Bersantai, beristirahat, beraktifitas di alam terbuka dan menghargai keindahan ciptaan Allah, akan memberikan manfaat yang signifikan bagi tubuh dan pikiran. Sebelumnya, White (1890) menyatakan bahwa rekreasi sangat diperlukan bagi siapa saja yang terlibat didalam pekerjaan fisik, dan lebih lagi bagi mereka yang melakukan pekerjaan berhubungan dengan mental. Ada cara rekreasi yang bermanfaat bagi pikiran dan tubuh. Rekreasi di udara yang terbuka akan memberikan manfaat yang cukup besar terhadap kesehatan. Lebih lanjut, ada hal yang menarik yang dibahas oleh Ellen White terkait dengan rekreasi dan hiburan.

Mungkin selama ini pembaca berpikir bahwa kedua hal tersebut merupakan dua hal yang sama. Tetapi ternyata sebaliknya. Kedua hal tersebut berbeda. White (1903) menyatakan bahwa ada perbedaan antara rekreasi dan hiburan. Rekreasi berarti diciptakan atau dibaharui kembali, hal ini cenderung untuk memberikan kekuatan dan membangun tubuh serta pikiran. Rekreasi memberikan kesegaran bagi pikiran dan tubuh sehingga akan kembali bersemangat dalam melakukan pekerjaan setelah melakukan rekreasi. Sedangkan hiburan, semata-mata dilakukan untuk kesenangan sementara dan seringkali dilakukan secara berlebihan. Hiburan menyerap energi yang diperlukan untuk pekerjaan dan menjadi penghalang dalam kesuksesan hidup. Rekreasi dapat dilakukan tanpa mengeluarkan biaya, sedangkan hiburan harus menggunakan biaya untuk dapat melakukannya. Kegiatan di luar ruangan, terutama dalam melakukan pekerjaan yang berguna, adalah salah satu rekreasi terbaik untuk tubuh dan pikiran. Lebih lanjut, orang tua harus menunjukkan perhatian kepada anak-anak, dan harus meluangkan waktu memberikan hari untuk mereka dapat berekreasi (White, 1913).

KESIMPULAN

Kesehatan mental memiliki peran yang sama pentingnya dengan kesehatan fisik dalam meningkatkan kesejahteraan hidup manusia, tetapi seringkali diabaikan. Meskipun banyak orang berupaya menjaga akan kesehatan fisik melalui pola makan, istirahat, dan olahraga, tetapi seringkali melalaikan dalam hal menjaga kesehatan mental. Kesehatan mental yang optimal dapat diketahui lewat kemampuan dalam mengontrol emosi, mengatasi tekanan, dan memiliki pengaruh yang positif dengan lingkungan sekitar. Masalah kesehatan mental pada siswa telah meningkat dalam beberapa tahun terakhir, dan hal ini dapat mempengaruhi prestasi dari siswa dalam belajar. Rekreasi merupakan salah satu kegiatan yang memiliki peran penting dalam menanggulangi gangguan kesehatan mental. Oleh karena itu, penting bagi masyarakat yang didalamnya ada pendidik, orang tua, dan terutama bagi para siswa untuk dapat menyadari pengaruh antara rekreasi terhadap kesehatan mental guna meningkatkan kualitas hidup dan prestasi secara akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Supradewi, R. (2022). Trend penelitian kesehatan mental remaja di Indonesia dan faktor yang mempengaruhi: literature review. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, 1(1), 41–51. <https://doi.org/10.55116/SPICM.V1i1.6>
- Al Ansori, A. N. (2022). *1 dari 7 Remaja Usia 10-19 Alami Masalah Kesehatan Mental Seperti Burnout dan Anxiety*. Liputan6.
- Alexander, M. (2020). Fasilitas Rekreasi Interaktif Tanaman Hias di Kedoya Utara. *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (Stupa)*, 2(2), 2013. <https://doi.org/10.24912/stupa.v2i2.8527>
- Aminuddin, M., Sholichin, Rahmadhani, S., & Mimia, E. (2022). Hubungan Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Fisik di Era Pandemi Covid-19. *Husada Mahakam: Jurnal Kesehatan*, 12(1), 1–0.
- Bali Royal Hospital. (2024). *Ini Manfaat Liburan untuk Kesehatan*. Baliroyalhospital.
- Fakhri Mashar, M. (2021). Fungsi Psikologis Ruang Terbuka Hijau. *Jurnal Syntax Admiration*, 2(10), 1930–1943. <https://doi.org/10.46799/jsa.v2i10.332>
- Febrianto, T., PH, L., & Indrayati, N. (2019). Peningkatan Pengetahuan Kader tentang Deteksi Dini Kesehatan Jiwa melalui Pendidikan Kesehatan Jiwa. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 1(1), 33–40. <https://doi.org/10.37287/jppp.v1i1.17>
- Hardiantoro, A., & Pratiwi, I. E. (2022). *Kurang Piknik Bisa Picu Stres, Ini Solusinya Menurut Psikolog*. Kompas.
- Hartoto, J. (1990). Pentingnya Pendidikan Rekreasi di Sekolah. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 3(3), 1–14.
- Hasanah, M. (2017). Pengaruh Gadget terhadap Kesehatan Mental Anak. *Indonesian Journal of Islamic Early Childhood Education (IJIECE)*, 2(2), 207–2014. <https://doi.org/10.51529/ijiece.v2i2.86>
- Ichsanudin, A. M. P., Hamdani, M. F. H., Prakoso, M. L. T., Nugraha, S. S., & Fu'adin, A. (2024). Pandangan Mahasiswa Terkait Pentingnya Olahraga Bagi Kesehatan. *Pubmedia Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(2), 10. <https://doi.org/10.47134/jpo.v1i2.283>
- Indriani. (2023). *Psikolog minta guru jangan abai gejala gangguan kesehatan mental siswa*. ANTARANEWS. <https://www.antaraneWS.com/berita/3875328/psikolog-minta-guru-jangan-abai-gejala-gangguan-kesehatan-mental-siswa>
- Isrokaton, I., Rahayu, M., & Dewi, W. P. (2022). Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Kesehatan Mental peserta Didik di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Basicedu*, 6(1), 834–851. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i1.1987>

- Kasingku, J. D., & Lumoindong, B. (2023). Peran Penting Pendidikan Lewat Makanan Bergizi dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat akan Kesehatan Tubuh dan Pikiran: Studi Literatur. *Journal on Education*, 5(4), 16071–16080.
- Kasingku, J. D., Warouw, W. N., & Lumingkewas, E. M. (2023). Increasing Educational Awareness of Parenting Styles and Family Social Support on Adolescent Mental Health. *JURNAL PAJAR (Pendidikan Dan Pengajaran)*, 7(4), 807. <https://doi.org/10.33578/pjr.v7i4.9524>
- KBBI. (2024). Rekreasi. In *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (III). <https://kbbi.web.id/rekreasi>
- Kemenkes. (2018). *Pengertian Kesehatan Mental*. Ayosehat. [https://ayosehat.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental#:~:text=Kesehatan mental yang baik adalah,menghargai orang lain di sekitar.](https://ayosehat.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental#:~:text=Kesehatan%20mental%20yang%20baik%20adalah,menghargai%20orang%20lain%20di%20sekitar.)
- Kinan. (2022). *Tak Cuma Hiburan, Ini 10 Manfaat Rekreasi Bagi Anak yang Jarang Diketahui*. HaiBunda. <https://www.haibunda.com/parenting/20220519205909-61-274307/tak-cuma-hiburan-ini-10-manfaat-rekreasi-bagi-anak-yang-jarang-diketahui>
- Kurniawan, H. (2009). *Taman Rekreasi Air di Pontianak, Kalimantan Barat*.
- Mahardika, N. (2017). *Kesehatan mental*.
- Putri, A. M. H. (2022). *Fix! Orang RI Kurang Piknik Padahal Banyak Libur, Kok Bisa?* CNBC Indonesia. <https://www.cnbcindonesia.com/research/20221214152027-128-396877/fix-orang-ri-kurang-piknik-padahal-banyak-libur-kok-bisa>
- Rahman, F. A., Kristiyanto, A., & Sugiyanto, S. (2017). Motif, Motivasi, dan Manfaat Aktivitas Pendakian Gunung Sebagai Olahraga Rekreasi Masyarakat. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(2). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i2.4251>
- Rozali, Y. A., Sitasari, N. W., & Lenggogeni, A. (2021). Meningkatkan Kesehatan Mental Di Masa Pandemic. *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas*, 7(2). <https://doi.org/10.47007/abd.v7i2.3958>
- Shamfira, P., & Yuniati, I. (2023). *Tinjauan Kesehatan Mental Mahasiswa dan Dampaknya Pada Perjalanan Pendidikan*. SOLOPOS NEWS. <https://kolom.solopos.com/tinjauan-kesehatan-mental-mahasiswa-dan-dampaknya-pada-perjalanan-pendidikan-1824570>
- Soo, F. (2024). *Pentingnya Rekreasi Bersama bagi Kesehatan Mental*. RRI. <https://www.rri.co.id/daerah/590963/pentingnya-rekreasi-bersama-bagi-kesehatan-mental>
- Sulaiman, J., & Sukada, B. A. (2020). Nester-Wadah Rekreasi dan Kebugaran. *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (Stupa)*, 2(1), 283. <https://doi.org/10.24912/stupa.v2i1.6756>
- Susanti, E., Kusuma, F. H. D., & Rosdiana, Y. (2017). Hubungan tingkat stres kerja dengan kualitas tidur pada perawat di Puskesmas Dau Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(3), 164–173. <https://doi.org/10.33366/nn.v2i3.577>
- Syarif, A. (2019). Minat Masyarakat Berolahraga Rekreasi di Kegiatan Car Free Day di Kota Palangka Raya. *Meretas: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(2), 60–70.
- Syarif, A. (2022). Aktivitas Sepatu Roda Sebagai Olahraga Rekreasi Masyarakat. *PROSIDING SEMINAR NASIONAL UNIVERSITAS PGRI PALANGKA RAYA*, 1, 203–212. <https://doi.org/10.54683/puppr.v1i0.23>
- Wahyu, D., Sinaga, J., Arlinta, C. Y., & Sinambela, J. L. (2022). Pandangan Gereja Advent Terhadap Rekreasi Dari Sudut Pandang Lukas 21: 34 Dan Tulisan Roh Nubuat. *Angelion: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 3(2), 164–176. <https://doi.org/10.38189/jan.v3i2.388>
- Walidin, W., Saifullah, & Tabrani. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif & Grounded Theory*. FTK Ar-Raniry Press.

- Welan, D. C., Wangean, C. N., & Kasingku, J. D. (2023). Integrasi Pendidikan Rohani: Pengaruh Membaca Firman Terhadap Kesehatan Mental. *Journal on Education*, 6(1), 7858–7867. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i1.4189>
- White, E. G. (1890). *Christian Temperance and Bible Hygine*. Good Health Publishing Co. <https://egwwritings.org/read?panels=p14.518&index=0>
- White, E. G. (1894). *Letters and Manuscripts* (Volume 9). Ellen G. White Estate. <https://egwwritings.org/read?panels=p14059.6379031&index=0>
- White, E. G. (1903). *Education*. Pacific Press Publishing Association. <https://egwwritings.org/read?panels=p29.1089&index=0>
- White, E. G. (1913). *Counsel to Parents, Teachers, and Students*. Pacific Press Publishing Association. <https://m.egwwritings.org/en/book/23/info>