

Intensitas Latihan Bagaimana Pengaruhnya Terhadap Mood: Sebuah Kajian Literatur

Ramadani¹, Eka Supriatna², Maharani Fatima Gandasari³

¹²³Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan,
Universitas Tanjungpura Jl. Profesor Dokter H. Hadari Nawawi, Bansir Laut, Kec.
Pontianak Tenggara, Kota Pontianak, Kalimantan Barat

¹E-mail: Af1251231004@student.untan.ac.id

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mencoba untuk mencari keterhubungan antara latihan dengan sisi psikologis pelaku, khususnya mood. Latihan menjadi anjuran untuk menjaga Kesehatan fisik dan psikologi, masih menjadi pertanyaan dan misteri bagaimana olahraga ataupun latihan dapat meningkatkan atau berpengaruh terhadap kondisi psikologis terutama suasana hati ataupun mood. Metode yang dipergunakan Adalah literatur review. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan literatur review. Kata kunci yang digunakan adalah "exercise intensity" and mood Pencarian dilakukan di WOS awal ditemukan 56 dengan pembatasan 5 tahun terakhir 44 dan hanya 22 artikel dengan tema psikologi ilmu olahraga setelah dibaca abstrak terdapat 15 hasil penelitian. Hasil penelitian menjelaskan dan membuktikan bahwa, intensitas latihan terbukti berpengaruh terhadap kondisi psikologis orang. Intensitas rendah dan sedang positif terhadap mood. Sedangkan intensitas tinggi terdapat hasil yang menyatakan berpengaruh positif dan ada yang negatif. Berdasarkan hasil penelitian ini disarankan untuk kelayakan masyarakat memilih aktivitas jasmani ataupun olahraga untuk meningkatkan suasana hati (mood).

Kata kunci: Intensitas latihan, mood, psikologi

Abstract

The purpose of this study is to explore the relationship between exercise and the psychological side of the participant, specifically mood. Exercise is recommended to maintain physical and psychological health, but it remains a mystery how exercise or training can improve or influence psychological conditions, especially mood. The method used is a literature review. This study was conducted using a literature review. The keywords used were "exercise intensity" and mood. A search was conducted in WOS, initially finding 56 articles with a limitation of the last 5 years, 44 and only 22 articles on the theme of sports psychology. After reading the abstracts, there were 15 research results. The results explain and prove that exercise intensity has been proven to affect people's psychological conditions. Low and moderate intensity have a positive effect on mood. Meanwhile, high intensity has results that state a positive effect and some have a negative effect. Based on the results of this study, it is recommended that the public choose physical activity or exercise to improve mood.

Keywords: Training intensity, mood, psychology

PENDAHULUAN

Perubahan terhadap mood bisa terjadi karena seseorang yang kurang tidur, tetapi hal ini bisa dicegah dengan cara relaksasi benson (Roselina et al., 2022)

Kondisi suasana hati seseorang memburuk karena berkurangnya waktu tidur (Magklara et al., 2022) Gejala susah tidur atau insomnia dapat menimbulkan efek negatif pada mood dan suasana hati (BaHammam et al., 2023) Pengelolaan emosi yang kurang baik menyebabkan mood swing negatif. Namun, dengan mengurangi konflik ataupun kesalahpahaman dapat menghindari hal ini (Patmalasari, 2021)

Depresi yang berlebihan akan mengganggu mood seseorang serta keadaan emosionalnya (Wulandari & Sakti, 2023) Seseorang yang mengalami distress akan merasakan dampak negatif dan dapat mengganggu mood (Pesau et al., 2023) Kajian ini menjelaskan bahwa remaja obesitas rentan mengalami suasana hati buruk dan depresi tinggi (Lemstra & Rogers, 2022) gangguan pada suasana hati biasanya menyebabkan seseorang memikirkan Kesehatan mental dan kekhawatiran berlebih (Nikolaidis et al., 2022) Mood dan suasana hati yang buruk akan seringkali menyalahkan diri sendiri, melampiaskan kekesalan pada sesuatu (Guszkowska et al., 2023).

Apabila hormon tiroid mengalami perubahan maka akan menimbulkan gangguan pada mood dan suasana hati (Bernardes et al., 2024) Gangguan pada suasana hati dewasa muda disebabkan adanya penyalahgunaan zat (Farias et al., 2022) Suasana hati dan dukungan psikologis yang kurang bisa menyebabkan munculnya penyakit stroke dan afasia (Iwasaki et al., 2023)

Seseorang yang membatasi diri untuk berolahraga atau beraktivitas dapat berpengaruh tidak baik pada mood dan suasana hati (Nesi, 2022) Mood dan suasana hati seseorang memburuk apabila tidak melakukan olahraga (Praditasari et al., 2018)(Kocak et al., 2022). Berolahraga mampu meningkatkan suasana hati yang positif dan kebahagiaan (Sran et al., 2021) Olahraga teratur dan rutin dapat meningkatkan kualitas tidur dan memperbaiki suasana hati (Yuan et al., 2022), lebih lanjut olahraga ringan yang rutin ternyata bisa meningkatkan suasana hati serta bisa mengurangi stress individu (Davatiansyah et al., 2025), orang yang terbiasa berolahraga biasanya mampu mengurangi stress dan gangguan pada mood (Asri & Lely Octaviana, 2021).

Latihan fisik dapat meningkatkan suasana hati seseorang yang mengalami depresi (Bastioli et al., 2022) Olahraga seperti jalan santai mampu mengurangi

stress dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Sari et al., 2023). Seseorang yang berolahraga yoga mampu mengontrol suasana hati dengan baik dan mampu mengurangi depresi, kecemasan. (Kocyigit et al., 2023) Berolahraga seperti berlari dengan durasi 30 menit sambil mendengarkan music mampu meningkatkan mood (Praditasari et al., 2018) Olahraga paling umum seperti berjalan kaki ternyata dapat meningkatkan suasana hati (Zaman et al., 2021) Olahraga seperti sepeda dan jalan/jogging dapat meningkatkan mood dan suasana hati seseorang (Saputra Adi Surya, 2020). Berdasarkan kajian menunjukkan perbedaan pengaruh intensitas latihan terhadap mood, maka dilakukan review untuk mengidentifikasi pengaruh latihan intensitas rendah, sedang dan tinggi terhadap suasana hati dan mood.

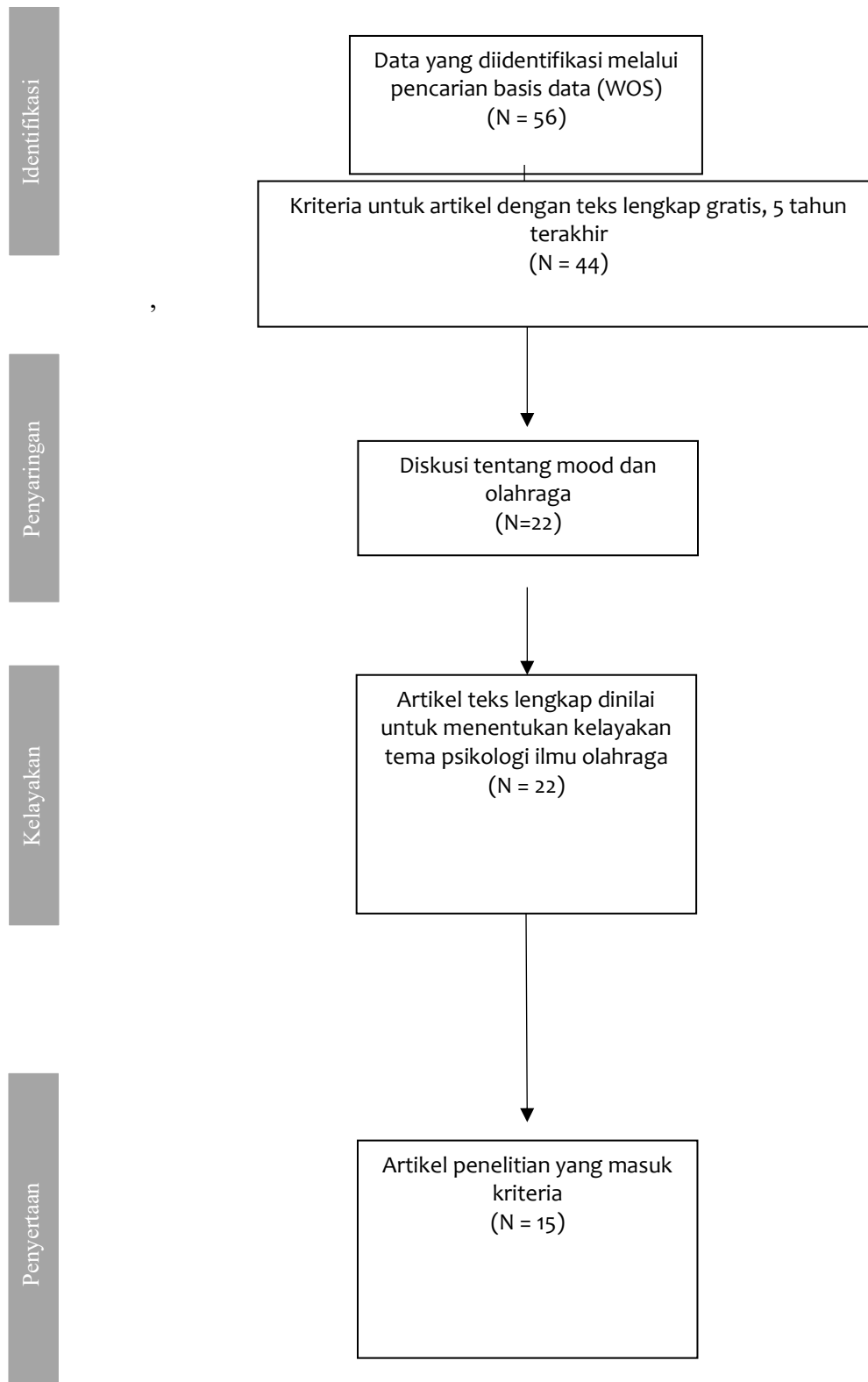
METODE

Strategi pencarian

Database ilmiah yang digunakan dalam pencarian pada penelitian ini adalah WOS yang memiliki banyak sumber data mengenai pengaruh intensitas latihan bagaimana pengaruhnya terhadap mood. Pencarian pada penelitian mengikuti pedoman Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA).

Kriteria Pengecualian

Kriteria pencarian dalam artikel ini menggunakan kata kunci "exercise intensity" and mood dengan jumlah data pada WOS ada 56. Pertama dilakukan pembatasan pada artikel dari database WOS sebagai berikut : 1) artikel yang terbit 5 tahun terakhir yaitu 2021-2025. 2) hanya artikel yang menggunakan Bahasa Inggris ditemukan sebanyak 44 artikel . 3) hanya artikel dengan tema psikologi dan sport science sebanyak 22 artikel, dan berdasarkan telaah judul dan full paper menjadi 15 artikel.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Penulis dan judul	dan sampel	Desain	Tujuan Penelitian	Kesimpulan
The Effects of High Intensity versus Low Intensity Exercise on Academic Productivity, Mood, and Behavior among Youth with and without ADHD (Wymbs et al., 2021)	130 anak (usia 6–13 tahun) 95 anak ADHD 35 anak tanpa ADHD	Menggunakan Mixed factorial longitudinal design	Menentukan apakah efek olahraga harian pada suasana hati, perilaku, dan produktivitas akademik anak usia 6–13 berbeda menurut intensitas olahraga (tinggi vs rendah), status ADHD, dan berubah dari waktu ke waktu selama 15 hari.	Latihan dengan intensitas tinggi dapat memberikan efek negatif pada suasana hati anak-anak
The effect of menstrual cycle and exercise intensity on psychological and physiological responses in healthy eumenorrhic women (Prado et al., 2021)	14 wanita sehat, eumenorea dan aktif fisik	Menggunakan Within-subjects crossover design	Menilai pengaruh fase siklus menstruasi (folikular vs luteal) dan intensitas latihan (di bawah vs di atas ambang anaerobik) terhadap respons psikologis dan fisiologis selama dan setelah latihan pada wanita eumenorea yang aktif.	Intensitas latihan sedang bisa meningkatkan perasaan positif dan suasana hati pada wanita sehat dan eumenorea
Opposite effect of basic combat training on mood state of recruits with different physical fitness: A study from perspective of fatigue (Ruan et al., 2022)	564 rekrutan	Pre-post observational cohort design	Mengeksplorasi pengaruh Basic Combat Training (BCT) pada kondisi suasana hati rekrutan, dilihat dari perspektif kelelahan subjektif (RPE), dan membandingkan efek pada rekrutan dengan persepsi kelelahan rendah vs tinggi.	Positifnya suasana hati seseorang bisa di lihat dari kebugaran nya
Psychological Responses to Progressive Exercise Until Voluntary Exhaustion: A Study of Adolescent Male	35 atlet bola basket remaja laki-laki	Randomized, parallel-group, assessor-blinded pilot RCT	Membandingkan efektivitas volume minimal aktivitas aerobik (sebagai direkomendasikan WHO) pada dua tingkat intensitas — moderate (150	Latihan yang berat akan berdampak negatif pada keadaan perasaan orang dewasa walaupun afek intinya tidak menampakkan itu

Basketball Players (Laki et al., 2022)			menit/minggu) vs vigorous (75 menit/minggu) — dalam mengurangi tingkat depresi pada orang dewasa paruh baya dan lanjut usia.	
Load Carriage and Physical Exertion Influence Soldier Emotional Responses (Giles et al., 2022)	13 tentara aktif (12 laki-laki, 1 perempuan)	within-subjects repeated-measures crossover	Menilai bagaimana pengangkutan beban berat berkelanjutan (mirip operasi/latihan militer) memengaruhi valensi emosional (positif–negatif) dan gairah dibandingkan berjalan tanpa beban, serta hubungan antara intensitas fisiologis dan respons afektif.	Ada penambahan intensitas pada Latihan ternyata bisa merubah perasaan dan suasana hati seseorang menjadi negatif
Effects of sports training and psychological training on employees' psychological stress (Wu, 2022)	115 mahasiswa laki-laki dari universitas Tiongkok.	Pretest–posttest control group design	Mengetahui pengaruh latihan fisik dan pelatihan psikologis terhadap tingkat stres psikologis mahasiswa universitas tiongkok	Kombinasi antara Latihan fisik intensitas sedang dan pelatihan psikologis bisa lebih efektif dalam penurunan tekanan psikologis terhadap seseorang
Comparison of moderate and vigorous walking exercise on reducing depression in middle-aged and older adults: A pilot randomized controlled trial (Yu et al., 2023)	35 peserta (orang dewasa paruh baya & lanjut usia).	Randomized, parallel-group, assessor-blinded pilot RCT.	Membandingkan efektivitas volume minimum aktivitas aerobik (sesuai pedoman WHO) pada dua tingkat intensitas (moderate vs vigorous) dalam mengurangi keparahan depresi pada orang dewasa paruh baya dan lanjut usia.	Ternyata dengan Aktivitas jalan kaki intensitas minimum, sedang dan berat bisa menurunkan depresi pada orang dewasa paruh baya dan lanjut usia
Psychological recovery function of simulation green exercise: A meta-analysis and systematic	560 partisipan dari 12 studi yang memenuhi kriteria inklusi	Systematic review dan meta-analisis pra-terdaftar di PROSPERO	Menilai efektivitas latihan hijau dalam meningkatkan kesehatan psikologis, terutama suasana	Simulasi latihan hijau dengan intensitas rendah dan durasi pendek sangat efektif untuk meningkatkan

review (Huang et al., 2024)				hati dan perhatian, serta mengidentifikasi faktor-faktor moderasi yang memengaruhi hasil tersebut.	suasana hati
The Affective Responses to Moderate Physical Activity: A Further Study to Prove the Convergent and the Discriminant Validity for the German Versions of the Feeling Scale and the Felt Arousal Scale (Thorenz et al., 2024)	194 partisipan melakukan latihan JG selama 45 menit dan menyelesaikan FS dan FAS, serta Manikin Penilaian Diri (SAM)	Desain pra-tes–intervensi–paska-tes	Penelitian ini bertujuan untuk menguji validitas konstruk dari versi Jerman Skala Perasaan (FS) dan Skala Gairah Perasaan (FAS) dalam konteks latihan jogging intensitas sedang, serta membandingkan hasil pengukuran tersebut dengan Self-Assessment Manikin (SAM) untuk memastikan konsistensi pengukuran respons afektif (valensi dan gairah) pada aktivitas fisik dengan intensitas yang berbeda.	Respon afektif dan gairah dalam berolahraga bisa dengan melakukan Latihan intensitas sedang	
Differential modulation of resting-state functional connectivity between amygdala and precuneus after acute physical exertion of varying intensity: indications for a role in affective regulation (Lohaus et al., 2024)	20 atlet muda yang sehat dan terlatih, tanpa riwayat gangguan neurologis atau psikiatri	Desain crossover dalam subjek dengan pendekatan eksperimen kuantitatif.	Menentukan pengaruh intensitas latihan fisik (rendah dan tinggi) terhadap kesejahteraan psikologis, khususnya perubahan afek positif dan negatif.	Intensitas Latihan tinggi dapat berpengaruh terhadap ketenangan psikologis yang terkait emosi. Namun juga bisa meningkatkan suasana hati	
The Effect of Well-Being and Exercise on Enjoyment in Soccer Players	77 pemain sepak bola	Within-subjects repeated-measures	Menentukan bagaimana kesejahteraan (mood, masalah muskuloskeletal, pemulihan, tidur)	Latihan dengan intensitas tinggi bisa meniptakan suasana hati yang baik, pola tidur bagus dan	

(Xu et al., 2025)			dan intensitas latihan memprediksi kenikmatan pada berbagai format latihan sepak bola (SSG 5v5, SSG 1v1, long HIIT, short HIIT).	pemulihan yang baik
High-groove music boosts self-selected running speed and positive mood in female university students (Suwabe & Kawase, 2025)	38 mahasiswa (18 laki-laki, 20 perempuan).	Randomized within-subject crossover design	Menilai apakah musik <i>high-groove</i> (HG) dibanding <i>low-groove</i> (LG) meningkatkan kecepatan lari self-paced dan respons suasana hati positif selama lari treadmill 10 menit.	Berlari dengan kecepatan sendiri sambil mendengarkan musik dapat meningkatkan suasana hati positif
Effects of physical activity on anxiety and depression in college students: mediating effects of exercise and psychological resilience (Adamek et al., 2025)	767 mahasiswa sarjana	Cross-sectional observational	Menjelaskan mekanisme melalui mana keterlibatan dalam aktivitas fisik terkait dengan gejala kecemasan dan depresi pada mahasiswa, dengan fokus pada peran <i>toleransi intensitas olahraga</i> dan <i>ketahanan (resilience)</i> sebagai mediator serial.	Aktivitas fisik yang rutin mampu menurunkan kecemasan dan depresi melalui ketahanan olahraga
The impact of physical exercise on mobile phone addiction among college students: a study based on Chinese universities (Shi et al., 2025)	852 mahasiswa kedokteran dari universitas di Tiongkok.	Penelitian potong lintang (cross-sectional study).	Mengetahui hubungan antara tingkat latihan fisik dengan ide bunuh diri pada mahasiswa kedokteran di Tiongkok, serta mengevaluasi peran regulasi emosi sebagai mediator yang menjelaskan hubungan tersebut.	Latihan dengan intensitas sedang hingga tinggi bisa menurunkan stres serta regulasi emosi yang positif
Exercise intensity of virtual reality exergaming modulates the responses to executive function and affective	30 mahasiswa 18 perempuan dan 12 laki-laki	Eksperimen dengan desain crossover seimbang dalam subjek (within-subject crossover design).	Mengetahui pengaruh latihan realitas virtual (VR) imersif dengan intensitas berbeda terhadap fungsi eksekutif dan respons emosional pada	Latihan VR dengan intensitas tinggi dapat meningkatkan kinerja kognitif serta suasana hati seseorang

response in
sedentary young
adults: A
randomized,
controlled
crossover
feasibility study
(Gu et al., 2025)

mahasiswa yang
kurang aktif secara
fisik.

Latihan intensitas rendah dan sedang berdampak positif terhadap mood. Terdapat satu penelitian tentang intensitas rendah dengan durasi pendek efektif untuk meningkatkan suasana hati (Huang et al., 2024). Sedangkan Latihan dengan intensitas sedang ternyata dapat meningkatkan perasaan positif dan suasana hati yang baik (Prado et al., 2021). Kombinasi latihan fisik seperti aktivitas jalan kaki intensitas sedang mampu menurunkan tekanan psikologis seperti depresi, stress dan emosi pada orang dewasa, paruh baya dan lansia (Adamek et al., 2025; Shi et al., 2025; Wu, 2022; Yu et al., 2023; Zhang et al., 2025) Serta bisa menampilkan respon afektif dan gairah dalam berolahraga (Thorenz et al., 2024)

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 7 artikel yang membahas intensitas tinggi 4 dampak negatif dari latihan intensitas tinggi terhadap mood (Giles et al., 2022; Laki et al., 2022; Lohaus et al., 2024; Wymbs et al., 2021). Artikel lain dengan adanya peningkatan intensitas Latihan tinggi memberikan dampak negative terhadap mood yang berkaitan dengan keadaan perasaan serta ketenangan psikologis anak-anak maupun orang dewasa (Giles et al., 2022; Laki et al., 2022; Lohaus et al., 2024; Wymbs et al., 2021).

Fakta lain menunjukkan bahwa intensitas tinggi berdampak positif dari intensitas terhadap mood dalam berolahraga. Pembahasan tentang adanya pengaruh positif tentang Latihan intensitas sedang terhadap mood terdapat pada 7 artikel (Adamek et al., 2025; Prado et al., 2021; Shi et al., 2025; Thorenz et al., 2024; Wu, 2022; Yu et al., 2023; Zhang et al., 2025). Hal positif latihan intensitas tinggi berpengaruh positif terhadap kinerja kognitif, suasana hati positif, pola tidur bagus serta pemulihan tubuh yang baik setelah berolahraga (Gu et al., 2025; Suwabe & Kawase, 2025; Xu et al., 2025).

Latihan intensitas rendah dan sedang berdasarkan hasil penelitian ternyata berpengaruh positif terhadap mood. Sedangkan latihan dengan intensitas tinggi terbagi atas dua hasil. Pertama berpengaruh positif terhadap mood dan kedua berpengaruh negative.

Berbagai kajian mendukung terhadap hasil review yang telah dilakukan. Olahraga air intensitas ringan seperti aerobic air mampu menurunkan kecemasan dan ketidaknyamanan suasana hati (Tang et al., 2022) Orang tua atau orang dewasa suasana hati bisa bagus apabila pada saat latihan menggunakan intensitas ringan (Hyodo et al., 2021) Latihan aerobic dengan intensitas rendah mampu memperbaiki suasana hati dan menurunkan ketegangan (Woodford et al., 2021) Peningkatan suasana hati terhadap perokok distress dapat lebih besar dengan melakukan olahraga intensitas rendah (Borges et al., 2023). Aktivitas fisik seperti latihan aerobik terbukti mampu menjaga penurunan pada suasana hati seseorang (Mizzi et al., 2022). Kajian kajian ini membuktikan bahwa latihan dengan intensitas ringan atau rendah lebih direkomendasikan jika bertujuan untuk meningkatkan mood, suasana hati, penurunan stress.

Kajian selanjutnya menyatakan hal yang sama. Latihan bersepeda intensitas sedang bisa meningkatkan suasana hati positif (Suwabe et al., 2021). Olahraga intensitas sedang dapat menimbulkan respons psikologis yang lebih positif dibanding intensitas tinggi (Prado et al., 2021). Gabungan antara latihan fisik intensitas sedang dan pelatihan psikologis ini mampu menurunkan stress pada seseorang dari pada tes keduanya dipisah (Wu, 2022). Bukti penelitian ini semakin memberikan dukungan bahwa latihan intensitas sedang ternyata hasilnya sama dengan latihan intensitas rendah. Sama dalam artian, sama sama berpengaruh positif terhadap peningkatan mood.

Kajian selanjutnya intensitas sedang semakin menyakinkan perannya dalam meningkatkan mood seseorang. Melakukan gaya yoga dengan intensitas sedang ternyata dapat meningkatkan suasana hati (Brinsley et al., 2022). Latihan plyometric dengan intensitas sedang dapat meningkatkan perhatian visual dan suasana hati (Znazen et al., 2022) Latihan fisik teratur dengan intensitas sedang berefek positif pada suasana hati serta mendapatkan efek perlindungan dari depresi

dan kecemasan (Oliveira et al., 2021) Berolahraga intensitas sedang dengan durasi 30 menit mampu menurunkan afek negatif pada remaja (Ge et al., 2021). Melakukan latihan bench-step selama 12 minggu dengan intensitas sedang dapat dengan efektif meningkatkan suasana hati (Kuo et al., 2021) Latihan tari aerobic intensitas sedang dapat meningkatkan konsentrasi serta suasana hati (Slimani et al., 2021) Latihan aerobic intensitas sedang bisa menurunkan kecemasan, ketakutan dan gejala suasana hati pada wanita (Crombie et al., 2021) Latihan tari persegi intensitas sedang dapat meningkatkan fungsi kognitif dan suasana hati pada Wanita lansia (Chang et al., 2021). Latihan intensitas sedang ini dapat dicermati ternyata terdiri dari berbagai macam latihan, dapat berupa plyometrk tari, bench-step, latihan fisik bahkan yoga.

Latihan dengan intensitas tinggi apabila mencapai puncak kelelahan maka seseorang akan mulai merasakan suasana hati negatif dan focus terganggu (Laki et al., 2022) Latihan dengan intensitas tinggi akan dapat meningkatkan suasana hati positif apabila seseorang mempunyai kebugaran fisik yang baik (Ruan et al., 2022) Latihan intensitas tinggi dan berdurasi pendek dapat mengakibatkan tidak fokus pada saat berolahraga (Qin, 2024) Setelah dilakukan terapi pada latihan intensitas latihan tinggi secara tidak langsung dapat mengurangi stress dan gangguan suasana hati (Caldwell et al., 2022). Lebih lanjut hasil penelitian menyatakan, setelah latihan intensitas tinggi Paparan oksigen hiperbarik ringan dapat menjadi metode pemulihan efektif untuk mengurangi ketegangan dan gangguan suasana hati (Takemura et al., 2022). Hasil penelitian yang telah ditemukan sebagai dasar review menyatakan bahwa intensitas tinggi memiliki pengaruh negative terhadap suasana hati, hal ini disebabkan karena latihan intensitas tingi ini cenderung memberi beban secara fisiologi. Dengan fisik yang terbebani maka akan berpengaruh secara langsung terhadap psikologi.

Efek dari latihan interval intensitas tinggi (HIIE) dapat menimbulkan stress fisiologis, respon afektif dan semangat dalam melakukan sesi latihan berikutnya (de Queiros et al., 2024) Latihan aerobic dapat meningkatkan kondisi suasana hati yang negatif serta meningkat kan ketegangan, kelelahan dan menurunkan ketenangan apabila latihan dengan intensitas tinggi (Woodford et al., 2021). Bukti

lain menyatakan ternyata satu sesi latihan interval intensitas tinggi dapat menstimulus kondisi suasana hati seseorang (Martínez-Díaz & Carrasco Páez, 2023). Latihan dengan intensitas tinggi bisa memperburuk suasana hati pada seorang anak (Wymbs et al., 2021) Dari latihan interval sprint dapat menyebabkan kelelahan serta memperburuk suasana hati (Costello et al., 2022) Pemilihan latihan dengan intensitas tinggi secara nyata memberikan pengaruh negatif. Sama halnya dengan pembahasan sebelumnya bahwa beban fisik akan berpengaruh langsung ke psikologi. Berbagai latihan intensitas tinggi diantaranya HIIE, dan interval.

Intensitas tinggi berpengaruh positif karena bisa meningkatkan suasana hati (Ligeza et al., 2021) (Liu et al., 2025) Jika seseorang melakukan latihan HIIE maka akan berpengaruh baik terhadap suasana hati (Saner et al., 2024). Pada latihan akuatik interval intensitas tinggi dalam waktu 30 menit ternyata mampu meningkatkan suasana hati (Michishita et al., 2023), latihan intermiten intensitas tinggi (HIIE) yang dilakukan oleh wanita sehat fase siklus menstruasi ternyata dapat memperbaiki suasana hati (de Poli et al., 2021). Beberapa kajian, menunjukkan bahwa ternyata latihan dengan intensitas tinggi juga bisa meningkatkan dan memperbaiki suasana hati dan mood seseorang.

SIMPULAN

Ternyata latihan berpengaruh positif terhadap mood. Hal ini terjadi baik latihan dengan intensitas rendah, sedang dan tinggi. Latihan dengan intensitas rendah dan sedang cenderung meningkatkan suasana hati dan mood secara positif. Lain halnya dengan latihan intensitas tinggi. Terdapat dua hasil kaitan dengan latihan intensitas tinggi terhadap mood. Terdapat hasil yang menyatakan bahwa latihan intensitas tinggi meningkatkan mood, disisi lain juga sebagian penelitian menyatakan menurunkan mood dan suasana hati.

UCAPAN TERIMA KASIH (Jika Ada)

Terima kasih saya ucapkan kepada rekan penulis yang membantu menyelesaikan naskah ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adamek, J. F., North, J. R., Markowitz, E., & Petruzzello, S. J. (2025). Effects of physical activity on anxiety and depression in college students: mediating effects of exercise tolerance and psychological resilience. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SPORT AND EXERCISE PSYCHOLOGY*. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2025.2543502>
- Asri, N., & Lely Octaviana, E. S. (2021). Aktivitas Olahraga Di Masa Pandemi COVID-19 Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(1), 53. <https://doi.org/10.31851/hon.v4i1.5213>
- BaHamman, A. S., Pirzada, A. R., & Pandi-Perumal, S. R. (2023). Neurocognitive, mood changes, and sleepiness in patients with REM-predominant obstructive sleep apnea. In *Sleep and Breathing* (Vol. 27, Issue 1, pp. 57–66). <https://doi.org/10.1007/s11325-022-02602-5>
- Bastioli, G., Arnold, J. C., Mancini, M., Mar, A. C., Gamallo-Lana, B., Saadipour, K., Chao, M. V., & Rice, M. E. (2022). Voluntary Exercise Boosts Striatal Dopamine Release: Evidence for the Necessary and Sufficient Role of BDNF. *Journal of Neuroscience*, 42(23), 4725–4736. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.2273-21.2022>
- Bernardes, B. M., Borba, M. C. de O., Moreira, S., Sartori, C. S., Júnior, I. F. da S., Souza, M. T. L. de, Câmara, A. C. B., Bastos, W. L., Silveira, L. G., Rezende, J. M. E., Folgosi, F., Franzoni, I., Berquo, J. M., & Moreira, A. Karla L. G. (2024). Relationship Between Mood Disorders and Thyroid Changes. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, 6(2), 2241–2256. <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n2p2241-2256>
- Borges, A. M., Uebelacker, L. A., Brown, R. A., Price, L. H., & Abrantes, A. M. (2023). An examination of the effects of distress intolerance and rating of perceived exertion on changes in mood and anxiety following aerobic exercise among treatment-seeking smokers. *Psychology, Health and Medicine*, 28(7), 1720–1728. <https://doi.org/10.1080/13548506.2022.2083201>
- Brinsley, J., Smout, M., Girard, D., & Davison, K. (2022). Acute mood and cardiovascular responses to moderate intensity vinyasa yoga, static yin yoga and aerobic exercise in people with depression and/or anxiety disorders: A 5-arm randomised controlled trial. *Mental Health and Physical Activity*, 22. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2022.100450>
- Caldwell, L. K., Kraemer, W. J., Post, E. M., Volek, J. S., Focht, B. C., Newton, R. U., Häkkinen, K., & Maresh, C. M. (2022). Acute Floatation-REST Improves Perceived Recovery After a High-Intensity Resistance Exercise Stress in Trained Men. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 54(8). <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002906>
- Chang, J., Zhu, W., Zhang, J., Yong, L., Yang, M., Wang, J., & Yan, J. (2021). The Effect of Chinese Square Dance Exercise on Cognitive Function in Older Women With Mild Cognitive Impairment: The Mediating Effect of Mood Status and Quality of Life. *Frontiers in Psychiatry*, 12.

<https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.711079>

- Costello, S. E., O'Neill, B. V., Howatson, G., van Someren, K., & Haskell-Ramsay, C. F. (2022). Detrimental effects on executive function and mood following consecutive days of repeated high-intensity sprint interval exercise in trained male sports players. *Journal of Sports Sciences*, *40*(7), 783–796. <https://doi.org/10.1080/02640414.2021.2015946>
- Crombie, K. M., Cisler, J. M., Hillard, C. J., & Koltyn, K. F. (2021). Aerobic exercise reduces anxiety and fear ratings to threat and increases circulating endocannabinoids in women with and without PTSD. *Mental Health and Physical Activity*, *20*. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2020.100366>
- Davationsyah, A., Rahma Sukma Aisyah, S., Samsul Falah, A., Natalia Susanti, R., Muria Kudus Jl Lkr Utara, U., Kulon, K., Bae, K., Kudus, K., & Tengah, J. (2025). Pengaruh Olahraga Terhadap Mood Dan Tingkat Strees Individu. *8*, 175–183. <https://doi.org/>
- de Poli, R. A. B., Lopes, V. H. F., Lira, F. S., Zagatto, A. M., Jimenez-Maldonado, A., & Antunes, B. M. (2021). Peripheral BDNF and psycho-behavioral aspects are positively modulated by high-intensity intermittent exercise and fitness in healthy women. *Scientific Reports*, *11*(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-021-83072-9>
- de Queiros, V. S., Rolnick, N., Sabag, A., Wilde, P., Peçanha, T., Aniceto, R. R., Rocha, R. F. C., Delgado, D. Z., Cabral, B. G. de A. T., & Dantas, P. M. S. (2024). Effect of High-Intensity Interval Exercise versus Continuous Low-Intensity Aerobic Exercise with Blood Flow Restriction on Psychophysiological Responses: A Randomized Crossover Study. *Journal of Sports Science and Medicine*, *23*(1). <https://doi.org/10.52082/jssm.2024.114>
- Farias, C. de A., Cardoso, T. de A., Silva, M. M. da, D'Angelo, F., Mondin, T. C., Souza, L. D. de M., Silva, R. A. da, Kapczinski, F., Jansen, K., & Magalhães, P. V. S. (2022). Socioeconomic and substance use changes in emerging adults and their relationship with mood disorders in a population-based cohort. *Frontiers in Psychiatry*, *13*. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.932484>
- Ge, L. K., Hu, Z., Wang, W., Siu, P. M., & Wei, G. X. (2021). Aerobic exercise decreases negative affect by modulating orbitofrontal-amygdala connectivity in adolescents. *Life*, *11*(6). <https://doi.org/10.3390/life11060577>
- Giles, G. E., da Costa, K. G., Olenich, S. A., Powell, K. J., Hart-Pomerantz, H., Adelman, M. J., Elmore, W. R., & Cantelon, J. A. (2022). c. *MEDICINE & SCIENCE IN SPORTS & EXERCISE*, *54*(12), 2149–2157. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002997> WE - Science Citation Index Expanded (SCI-EXPANDED)
- Gu, Q., Mao, J., Sun, J. H., & Teo, W. P. (2025). Exercise intensity of virtual reality exergaming modulates the responses to executive function and affective response in sedentary young adults: A randomized, controlled crossover feasibility study. *PHYSIOLOGY & BEHAVIOR*, *288*. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2024.114719>
- Guszkowska, M., Dąbrowska-Zimakowska, A., & Tarnowski, A. (2023). Polish University students' mood changes during the second wave of the COVID-

- 19 pandemic; relationships with gender, academic variables and coping. *Advances in Mental Health*, 21(2), 88–102. <https://doi.org/10.1080/18387357.2022.2097100>
- Huang, Y. Z., Zhang, D. X., Wu, Y. X., You, M. S., Zheng, Z., & He, X. L. (2024). Psychological recovery function of simulation green exercise: A meta-analysis and systematic review. *JOURNAL OF ENVIRONMENTAL PSYCHOLOGY*, 100. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2024.102453>
- Hyodo, K., Suwabe, K., Yamaguchi, D., Soya, H., & Arao, T. (2021). Comparison Between the Effects of Continuous and Intermittent Light-Intensity Aerobic Dance Exercise on Mood and Executive Functions in Older Adults. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 13. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2021.723243>
- Iwasaki, N., Ryan, B., Worrall, L., Rose, M., & Baker, C. (2023). Experiences of mood changes and preferences for management within stepped psychological care from the perspective of spouses of people with aphasia. *Aphasiology*, 37(2), 330–361. <https://doi.org/10.1080/02687038.2021.2015746>
- Kocak, T., Acar Tek, N., Atabilen, B., & Akbulut, G. (2022). Changes in individuals' eating habits and mood, sleep quality, and lifestyle during COVID-19. *European Journal of Environment and Public Health*, 7(2), em0129. <https://doi.org/10.29333/ejeph/12604>
- Kocuyigit, B. F., Sagtaganov, Z., & Yessirkepov, M. (2023). The effectiveness of yoga as a form of exercise in the management of rheumatic diseases. In *Rheumatology International* (Vol. 43, Issue 5, pp. 795–801). <https://doi.org/10.1007/s00296-023-05291-9>
- Kuo, Y. C., Chang, D. Y., & Liao, Y. H. (2021). Twelve-weeks of bench-step exercise training ameliorates cardiopulmonary fitness and mood state in patients with schizophrenia: A pilot study. *Medicina (Lithuania)*, 57(2), 1–11. <https://doi.org/10.3390/medicina57020149>
- Laki, A., Ihász, F., & Szabo, A. (2022). Psychological Responses to Progressive Exercise Until Voluntary Exhaustion: A Study of Adolescent Male Basketball Players. *PERCEPTUAL AND MOTOR SKILLS*, 129(3), 869–891. <https://doi.org/10.1177/00315125221091686>
- Lemstra, M., & Rogers, M. (2022). The short and long-term impact of the healthy kids initiative on depressed mood in youth living with obesity. *Obesity Research and Clinical Practice*, 16(5), 393–399. <https://doi.org/10.1016/j.orcp.2022.08.004>
- Ligeza, T. S., Nowak, I., Maciejczyk, M., Szygula, Z., & Wyczesany, M. (2021). Acute aerobic exercise enhances cortical connectivity between structures involved in shaping mood and improves self-reported mood: An EEG effective-connectivity study in young male adults. *International Journal of Psychophysiology*, 162, 22–33. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2021.01.016>
- Liu, J., Zheng, S., Yu, P., & Shi, X. (2025). The Impact of Physical Activities on Men's Mental Health: A Focus on Bipolar Disorder Prevention. *American Journal of Men's Health*, 19(4), 15579883251359452. <https://doi.org/10.1177/15579883251359452>
- Lohaus, M., Maurer, A., Upadhyay, N., Daamen, M., Bodensohn, L.,

- Werkhausen, J., Manunzio, C., Manunzio, U., Radbruch, A., Attenberger, U., & Boecker, H. (2024). Differential modulation of resting-state functional connectivity between amygdala and precuneus after acute physical exertion of varying intensity: indications for a role in affective regulation. *FRONTIERS IN HUMAN NEUROSCIENCE*, 18. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2024.1349477> WE - Science Citation Index Expanded (SCI-EXPANDED)
- Magklara, K., Giannopoulou, I., Kotsis, K., Tsalamaniotis, E., Grigoriadou, A., Ladopoulou, K., Koullourou, I., Serdari, A., Sadeghi, N., O'Callaghan, G., Priftis, D., Ntakolia, C., Stringaris, A., Lazaratou, E., Lagakou, E., Mamaki, E., Neou, E., Polaki, O., Triantafyllou, G., ... Vassara, V. (2022). Mental health of children and adolescents with pre-existing psychiatric and developmental disorders during the first pandemic-related lockdown: A cross-sectional study in Greece. *Psychiatry Research Communications*, 2(2). <https://doi.org/10.1016/j.psycom.2022.100034>
- Martínez-Díaz, I. C., & Carrasco Páez, L. (2023). Little but Intense: Using a HIIT-Based Strategy to Improve Mood and Cognitive Functioning in College Students. *Healthcare (Switzerland)*, 11(13). <https://doi.org/10.3390/healthcare11131880>
- Michishita, R., Hide, T., Kawakami, S., Kanegawa, Y., Takayanagi, K., Inui, M., Uehara, Y., & Higaki, Y. (2023). Effects of Aquatic Exercise Training on Physical Performance and Mood States in Male Collegiate Soccer Players. *Translational Journal of the American College of Sports Medicine*, 8(1). <https://doi.org/10.1249/TJX.0000000000000218>
- Mizzi, A. L., McKinnon, M. C., & Becker, S. (2022). The Impact of Aerobic Exercise on Mood Symptoms in Trauma-Exposed Young Adults: A Pilot Study. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 16. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2022.829571>
- Nesi, N. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kebahagiaan Pada Masa Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Health Science*, 2(1), 9–15. <https://doi.org/10.54957/ijhs.v2i1.146>
- Nikolaidis, A., DeRosa, J., Kass, M., Drone, I., Alexander, L., Di Martino, A., Bromet, E., Merikangas, K., Milham, M. P., & Paksarian, D. (2022). Heterogeneity in COVID-19 pandemic-induced lifestyle stressors predicts future mental health in adults and children in the US and UK. *Journal of Psychiatric Research*, 147, 291–300. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.12.058>
- Oliveira, G. T. A., Araújo, A. de O., Silva, L. R. F. da, Linhares, M., Pereira, L. C., Lima, M. N. M. de, & Elsangedy, H. M. (2021). Exercise behavior patterns and associations with subjective well-being during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study in Brazil. *European Journal of Integrative Medicine*, 46. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2021.101374>
- Patmalasari, E. (2021). Kontrol Diri Terhadap Mood Swing (Perubahan Suasana Hati) Mahasiswi Bimbingan Konseling Islam IAIN Pare-Pare Saat Menstruasi. *Skripsi IAIN Purwokerto*, 22.
- Pesau, H. G., Sastaviana, D., & Panglewai, M. M. L. (2023). Psikoedukasi Untuk

- Meningkatkan Toleransi Distres Pada Remaja Di Panti Asuhan. *Abdimas Unwahas*, 8(1). <https://doi.org/10.31942/abd.v8i1.8588>
- Praditasari, T. A., Indraswari, D. A., & Bakhtiar, Y. (2018). Pengaruh Mendengarkan Musik Saat Lari Terhadap Mood Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Diponegoro Medical Journal*, 7(2), 641–654.
- Prado, R. C. R., Silveira, R., Kilpatrick, M. W., Pires, F. O., & Asano, R. Y. (2021). The effect of menstrual cycle and exercise intensity on psychological and physiological responses in healthy eumenorrheic women. *PHYSIOLOGY & BEHAVIOR*, 232. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2020.113290>
- Qin, J. (2024). Assessing the Impact of Acute Aerobic Exercise on Cognitive Performance. *Interdisciplinary Humanities and Communication Studies*, 1(4). <https://doi.org/10.61173/3rw34714>
- Roselina, J., Kesoema, T. A., Pasmansari, E. D., & Basyar, E. (2022). Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Majalah Kedokteran Neurosains Perhimpunan Dokter Spesialis Saraf Indonesia*, 39(3), 124–127. <https://doi.org/10.52386/neurona.v39i3.409>
- Ruan, Y., Song, S. J., Yin, Z. F., Wang, X., Zou, B., Wang, H., Gu, W., & Ling, C. Q. (2022). Opposite effect of basic combat training on mood state of recruits with different physical fitness: A study from perspective of fatigue. *FRONTIERS IN PSYCHOLOGY*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.961351> WE - Social Science Citation Index (SSCI)
- Saner, N. J., Lee, M. J. C., Pitchford, N. W., Broatch, J. R., Roach, G. D., Bishop, D. J., & Bartlett, J. D. (2024). The effect of sleep restriction, with or without high-intensity interval exercise, on behavioural alertness and mood state in young healthy males. *Journal of Sleep Research*, 33(2). <https://doi.org/10.1111/jsr.13987>
- Saputra Adi Surya. (2020). Menjaga Imunitas dan Kesehatan Tubuh melalui Olahraga yang Efektif. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara II, II*, 33–42.
- Sari, M., Fatimah, I. S., Pratiwi, P. I., & Sulistyantara, B. (2023). Psychological Effects of Walking and Relaxed Sitting in Urban Greenspaces During Post-pandemic: A Case Study in Bogor City, Indonesia. *Journal of Contemporary Urban Affairs*, 7(1), 1–17. <https://doi.org/10.25034/ijcua.2023.v7n1-1>
- Shi, B., Wang, D., & Liu, M. F. (2025). The impact of physical exercise on mobile phone addiction among college students: a study based on Chinese universities. *FRONTIERS IN PSYCHOLOGY*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1524520> WE - Social Science Citation Index (SSCI)
- Slimani, M., Bragazzi, N., Hammami, A., Znazen, H., Yu, Q., Kong, Z., & Zou, L. (2021). The acute effects of aerobic dance exercise with and without face mask use on attention, perceived exertion and mood states. *International Journal of Mental Health Promotion*, 23(4), 513–520. <https://doi.org/10.32604/IJMHP.2021.017639>

- Sran, S. K., Vats, P., & Wadhawan, P. (2021). Effect of exercise on life satisfaction and happiness. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 12(1), 79–82. https://www.researchgate.net/profile/Sarabjit-Sran/publication/369795214_Effect_of_exercise_on_life_satisfaction_and_happiness/links/642d3f1020f25554da0ed47e/Effect-of-exercise-on-life-satisfaction-and-happiness.pdf%0Ahttps://search.ebscohost.com/login.as
- Suwabe, K., Hyodo, K., Fukuie, T., Ochi, G., Inagaki, K., Sakairi, Y., & Soya, H. (2021). Positive Mood while Exercising Influences Beneficial Effects of Exercise with Music on Prefrontal Executive Function: A Functional NIRS Study. *Neuroscience*, 454, 61–71. <https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2020.06.007>
- Suwabe, K., & Kawase, S. (2025). High-groove music boosts self-selected running speed and positive mood in female university students. *FRONTIERS IN SPORTS AND ACTIVE LIVING*, 7. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1586484> WE - Emerging Sources Citation Index (ESCI)
- Takemura, A., Eda, N., Saito, T., & Shimizu, K. (2022). Mild hyperbaric oxygen for the early improvement of mood disturbance induced by high-intensity exercise. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 62(2). <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.21.11971-1>
- Tang, Z., Wang, Y., Liu, J., & Liu, Y. (2022). Effects of aquatic exercise on mood and anxiety symptoms: A systematic review and meta-analysis. In *Frontiers in Psychiatry* (Vol. 13). <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1051551>
- Thorenz, K., Sudeck, G., Berwinkel, A., & Weigelt, M. (2024). The Affective Responses to Moderate Physical Activity: A Further Study to Prove the Convergent and the Discriminant Validity for the German Versions of the Feeling Scale and the Felt Arousal Scale. *BEHAVIORAL SCIENCES*, 14(4). <https://doi.org/10.3390/bs14040317> WE - Social Science Citation Index (SSCI)
- Woodford, K. M., Monette, N., & Webb, H. E. (2021). Impact Of Exercise Intensity On Mood. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 53(8S). <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000762844.89415.af>
- Wu, X. (2022). Effects of sports training and psychological training on employees' psychological stress. *REVISTA DE PSICOLOGIA DEL DEPORTE*, 31(3), 101-110 WE-Social Science Citation Index (SSCI).
- Wulandari, S., & Sakti, K. W. (2023). Pengaruh Terapi Musik Keroncong Terhadap Perubahan Tingkat Depresi Pada Usia Lanjut Di Yayasan Rumah Ceria Repok Cianjur Tahun 2022. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(7), 46–52. <https://journal-mandiracendikia.com/index.php/JIK-MC/article/view/341>
- Wymbs, F. A., Wymbs, B., Margherio, S., & Burd, K. (2021). The Effects of High Intensity versus Low Intensity Exercise on Academic Productivity, Mood, and Behavior among Youth with and without ADHD. *JOURNAL OF CHILD AND FAMILY STUDIES*, 30(2), 460–473. <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01880-5>
- Xu, W. Q., Silva, R. M., Trybulski, R., Han, X. J., Yu, Y., & Clemente, F. M.

- (2025). The Effect of Well-Being and Exercise Intensity on Enjoyment in Soccer Players. *JOURNAL OF SPORTS SCIENCE AND MEDICINE*, 24(2), 292–302. <https://doi.org/10.52082/jssm.2025.292>
- Yu, D. J., Yu, A. P., Leung, C. K., Chin, E. C., Fong, D. Y., Cheng, C. P., Yau, S. Y., & Siu, P. M. (2023). Comparison of moderate and vigorous walking exercise on reducing depression in middle-aged and older adults: A pilot randomized controlled trial. *EUROPEAN JOURNAL OF SPORT SCIENCE*, 23(6), 1018–1027. <https://doi.org/10.1080/17461391.2022.2079424>
- Yuan, M. Z., Chen, C. C., Chen, I. S., Yang, C. C., & Hsu, C. H. (2022). Research on the Impact of Regular Exercise Behavior of College Students on Academic Stress and Sleep Quality during the COVID-19 Pandemic. *Healthcare (Switzerland)*, 10(12). <https://doi.org/10.3390/healthcare10122534>
- Zaman, A., Ellingson, L., Sunken, A., Gibson, E., & Stegemöller, E. L. (2021). Determinants of exercise behaviour in persons with Parkinson's disease. *Disability and Rehabilitation*, 43(5), 696–702. <https://doi.org/10.1080/09638288.2019.1638975>
- Zhang, Y. Q., He, J. L., Ruan, H., Yao, P., & Ma, G. L. (2025). The impact of physical exercise on mental health and the relationship among physical exercise, emotional regulation and suicidal ideation in Chinese medical students. *FRONTIERS IN PSYCHOLOGY*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1609415> WE - Social Science Citation Index (SSCI)
- Znazen, H., Hammami, A., Bragazzi, N. L., Hadadi, A., & Slimani, M. (2022). Effects of Different Acute Plyometric Training Intensities on Attention and Psychological States. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22). <https://doi.org/10.3390/ijerph192214959>