



JURNAL ILMIAH MULTIDISIPLIN ILMU

Halaman Jurnal: <https://journal.smartpublisher.id/index.php/jimi>

Halaman UTAMA Jurnal : <https://journal.smartpublisher.id/>



DOI: <https://doi.org/10.69714/jybavn59>

PENGARUH OLAHRAGA TERHADAP KESEHATAN MENTAL SISWA SEKOLAH MENENGAH DI SMKN 2 PANDEGLANG

M. Ghazwa Isha Firdaus^a, Ibnu Sina^b, Raden Akhmad Atqoo^c, Khofif Fauzi^d, Yogi Nurrohim^e,
Galih Septiansyah Firdaus^{f*}

^a Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan / Pendidikan Jasmani, gghazwa45@gmail.com,
Universitas Bina Bangsa, Kota Serang, Provinsi Banten

^b Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan / Pendidikan Jasmani, ibnu.sina@binabangsa.ac.id,
Universitas Bina Bangsa, Kota Serang, Provinsi Banten

^c Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan / Pendidikan Jasmani, radenakhmadatqoo@gmail.com,
Universitas Bina Bangsa, Kota Serang, Provinsi Banten

^d Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan / Pendidikan Jasmani, aafbae90@gmail.com,
Universitas Bina Bangsa, Kota Serang, Provinsi Banten

^e Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan / Pendidikan Jasmani, yoginurrohim81@gmail.com,
Universitas Bina Bangsa, Kota Serang, Provinsi Banten

^f Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan / Pendidikan Jasmani, galihdarmawan1009@gmail.com,
Universitas Bina Bangsa, Kota Serang, Provinsi Banten

* Korespondensi

ABSTRACT

This study aims to examine the influence of sports on the mental health of students at SMKN 2 Pandeglang. Mental health is an important aspect in supporting the learning process and the development of adolescents, while sports are believed to have a positive impact on students' psychological well-being. The study uses a qualitative approach with observation and in-depth interviews conducted with students and physical education teachers at the school. The data were analyzed descriptively to understand students' perceptions and experiences regarding sports and their mental well-being. The results show that regular participation in sports activities contributes to reducing stress, improving mood, and enhancing students' learning concentration. In addition, sports also strengthen social relationships among students, which further supports better mental health. This study concludes that sports play a significant role in improving the mental health of secondary school students, thus schools need to encourage and facilitate sports activities optimally.

Keywords: *influence of sports, mental health, high school students*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh olahraga terhadap kesehatan mental siswa di SMKN 2 Pandeglang. Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam menunjang proses belajar dan perkembangan remaja, sementara olahraga dipercaya dapat memberikan dampak positif bagi kondisi psikologis siswa. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode observasi dan wawancara mendalam terhadap siswa serta guru olahraga di sekolah tersebut. Data dianalisis secara deskriptif kualitatif untuk memahami persepsi dan pengalaman siswa mengenai olahraga dan kesejahteraan mental mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas olahraga secara rutin berkontribusi dalam mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, dan memperbaiki konsentrasi belajar siswa. Selain itu, olahraga juga memperlerat hubungan sosial antar siswa, yang turut mendukung kesehatan mental yang lebih baik. Penelitian ini menyimpulkan bahwa olahraga memiliki peran signifikan dalam meningkatkan kesehatan mental siswa sekolah menengah, sehingga sekolah perlu mendorong dan memfasilitasi kegiatan olahraga secara optimal.

Kata Kunci: pengaruh olahraga, kesehatan mental, siswa sekolah menengah

1. PENDAHULUAN

Perkembangan dunia pendidikan di era globalisasi saat ini tidak hanya menuntut siswa untuk memiliki kemampuan akademik yang tinggi, tetapi juga menekankan pentingnya kesehatan mental sebagai penopang utama keberhasilan belajar. Salah satu faktor penting yang berkontribusi dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental siswa adalah olahraga. Olahraga bukan hanya kegiatan fisik yang bertujuan menjaga kebugaran tubuh, melainkan juga memiliki manfaat besar dalam mendukung kondisi psikologis seseorang, termasuk pelajar di jenjang sekolah menengah.

Kesehatan mental adalah kondisi di mana seseorang dapat berkembang secara fisik, emosional, dan sosial, serta mampu menghadapi tekanan hidup sehari-hari, bekerja secara produktif, dan berkontribusi kepada masyarakat (WHO, 2020). Sayangnya, dalam beberapa tahun terakhir, muncul peningkatan kasus gangguan kesehatan mental pada kalangan remaja, terutama di tingkat sekolah menengah. Tekanan akademik, perubahan emosi yang drastis, tuntutan sosial, dan ekspektasi dari lingkungan sekitar menjadi pemicu munculnya stres, kecemasan, bahkan depresi pada siswa. Di tengah kondisi tersebut, olahraga menjadi salah satu intervensi yang dianggap mampu memberikan efek positif bagi keseimbangan emosional dan psikologis para siswa.

Olahraga terbukti memberikan berbagai dampak positif terhadap aspek mental siswa. Menurut penelitian dari Rini & Kurniawan (2021), partisipasi dalam aktivitas olahraga secara teratur dapat menurunkan tingkat kecemasan, memperbaiki suasana hati (*mood*), meningkatkan kepercayaan diri, serta memperkuat kemampuan untuk mengelola stres. Aktivitas fisik yang dilakukan selama berolahraga memicu pelepasan hormon endorfin dalam otak, yang dikenal sebagai hormon "kebahagiaan". Hormon ini membantu meningkatkan perasaan positif dan mengurangi perasaan negatif. Selain itu, olahraga juga meningkatkan interaksi sosial antar siswa, mempererat solidaritas, serta memberikan rasa memiliki dan diterima dalam suatu kelompok.

Khususnya dalam konteks Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), siswa menghadapi tantangan yang lebih kompleks. Selain harus mengikuti pembelajaran teori, mereka juga dibebani oleh praktik lapangan dan tugas-tugas teknis yang membutuhkan fokus dan ketahanan fisik. Tidak jarang siswa mengalami kelelahan mental karena beban tugas yang tinggi. Hal ini diperparah dengan kurangnya kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental dan minimnya ruang atau program yang secara khusus mendukung kesejahteraan psikologis siswa. Oleh karena itu, penting untuk menelaah lebih jauh bagaimana olahraga dapat menjadi media penyeimbang antara tuntutan akademik dan kesehatan mental siswa.

Berdasarkan hasil observasi awal di SMKN 2 Pandeglang, terlihat bahwa sebagian besar siswa mengalami tekanan mental akibat tugas sekolah yang padat dan rutinitas yang monoton. Namun demikian, terdapat indikasi bahwa siswa yang secara aktif terlibat dalam kegiatan olahraga—baik yang bersifat ekstrakurikuler maupun kegiatan fisik harian di sekolah—memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan cenderung lebih positif dalam menjalani aktivitas pembelajaran. Fenomena ini menunjukkan adanya hubungan antara keterlibatan dalam olahraga dengan kondisi mental siswa yang lebih baik.

Beberapa artikel dan penelitian juga memperkuat dugaan tersebut. Dalam studi yang dilakukan oleh Ramadhani et al. (2023), ditemukan bahwa siswa yang rutin melakukan olahraga ringan seperti jogging, senam, atau bermain futsal, menunjukkan peningkatan dalam aspek konsentrasi belajar dan penurunan gejala kecemasan. Demikian pula, penelitian oleh Widodo (2022) menyimpulkan bahwa olahraga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan membentuk karakter tangguh pada remaja. Penelitian-penelitian ini menegaskan bahwa olahraga bukan hanya penting untuk kebugaran fisik, tetapi juga memiliki kontribusi besar terhadap stabilitas mental.

Namun demikian, di lapangan, kesadaran siswa mengenai pentingnya olahraga masih tergolong rendah. Banyak siswa yang menganggap olahraga hanya sebagai kegiatan tambahan yang tidak terlalu penting. Padahal, dalam jangka panjang, minimnya aktivitas fisik dapat menyebabkan penurunan kualitas kesehatan mental. Oleh karena itu, perlu adanya pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana peran olahraga dapat memengaruhi kondisi psikologis siswa, khususnya di lingkungan sekolah kejuruan seperti SMKN 2 Pandeglang yang memiliki tekanan akademik dan teknis cukup tinggi.

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kualitatif untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman subjektif siswa dalam menjalani aktivitas olahraga dan dampaknya

terhadap kesehatan mental mereka. Melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, penelitian ini bertujuan mengungkap pandangan, perasaan, serta persepsi siswa terhadap peran olahraga dalam menjaga kesehatan mental mereka. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pihak sekolah dalam merancang program olahraga yang terintegrasi dengan pendekatan psikologis guna mendukung kesejahteraan mental siswa.

Penelitian ini menjadi penting karena hingga saat ini, masih sedikit kajian yang secara khusus mengulas pengaruh olahraga terhadap kesehatan mental siswa SMK, terutama di wilayah Pandeglang. Kebanyakan penelitian masih berfokus pada aspek akademik atau kebugaran fisik semata, sementara aspek psikologis belum banyak disentuh secara mendalam. Oleh karena itu, melalui penelitian ini, penulis ingin memberikan kontribusi ilmiah dalam bidang pendidikan dan kesehatan dengan mengangkat isu yang sangat relevan dan kontekstual.

Dengan demikian, fokus utama dalam penelitian ini adalah menganalisis secara mendalam bagaimana kegiatan olahraga berperan dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental siswa di SMKN 2 Pandeglang. Diharapkan penelitian ini dapat membuka wawasan baru, baik bagi pendidik, siswa, maupun pembuat kebijakan, mengenai pentingnya olahraga sebagai bagian integral dari pendidikan yang holistik dan berorientasi pada kesejahteraan peserta didik.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif karena bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam pengaruh olahraga terhadap kesehatan mental siswa berdasarkan pengalaman dan persepsi mereka. Pendekatan kualitatif dipilih karena memberikan keleluasaan kepada peneliti untuk menggali informasi secara menyeluruh mengenai perasaan, pengalaman, dan makna subyektif yang dirasakan siswa terkait aktivitas olahraga yang mereka jalani di lingkungan sekolah.

Penelitian ini dilaksanakan di SMKN 2 Pandeglang dengan mengambil satu kelas sebagai subjek penelitian, yaitu kelas XI Teknik Komputer dan Jaringan (TKJ) yang terdiri dari 32 siswa. Pemilihan kelas ini dilakukan dengan pertimbangan bahwa siswa di kelas tersebut secara aktif terlibat dalam berbagai kegiatan olahraga sekolah, baik melalui mata pelajaran pendidikan jasmani maupun kegiatan ekstrakurikuler. Dengan melibatkan satu kelas secara utuh, diharapkan peneliti dapat memperoleh gambaran yang lebih luas dan beragam mengenai pengalaman siswa dalam mengikuti kegiatan olahraga serta dampaknya terhadap kesehatan mental mereka, termasuk perasaan stres, motivasi belajar, dan semangat menjalani aktivitas harian di sekolah.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi wawancara, observasi, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan kepada beberapa siswa perwakilan kelas yang dipilih secara purposive berdasarkan tingkat keterlibatan mereka dalam olahraga, serta kepada guru pendidikan jasmani dan wali kelas sebagai informan pendukung. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur agar siswa dapat menjelaskan dengan bebas tentang pandangan dan perasaan mereka terkait olahraga dan dampaknya terhadap suasana hati, kecemasan, dan kepercayaan diri. Observasi dilakukan untuk melihat secara langsung perilaku dan ekspresi siswa saat mengikuti aktivitas olahraga, baik di dalam maupun di luar kelas. Selain itu, dokumentasi seperti jadwal pelajaran PJOK, daftar kehadiran ekstrakurikuler, serta catatan guru digunakan untuk memperkuat data yang diperoleh dari wawancara dan observasi.

Data yang dikumpulkan dianalisis menggunakan teknik analisis kualitatif model Miles dan Huberman, yaitu melalui tiga tahap utama: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Dalam tahap reduksi data, peneliti menyaring informasi penting yang berkaitan dengan pengaruh olahraga terhadap kesehatan mental siswa. Selanjutnya, data tersebut disajikan dalam bentuk deskripsi tematik yang menggambarkan pola-pola atau kategori yang ditemukan. Akhirnya, peneliti menarik kesimpulan dari data yang telah dianalisis untuk merumuskan pemahaman yang utuh mengenai peran olahraga dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental siswa di SMKN 2 Pandeglang.

Melalui pendekatan ini, diharapkan hasil penelitian dapat memberikan kontribusi terhadap pemahaman guru, orang tua, dan pihak sekolah mengenai pentingnya olahraga sebagai bagian integral dalam mendukung kesejahteraan psikologis siswa sekolah menengah.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas XI Teknik Komputer dan Jaringan (TKJ) SMKN 2 Pandeglang dengan jumlah 32 siswa sebagai sampel. Berdasarkan data yang diperoleh melalui wawancara mendalam dan observasi saat kegiatan olahraga, terlihat bahwa aktivitas olahraga memberikan dampak positif yang cukup besar terhadap kesehatan mental siswa. Mayoritas siswa mengungkapkan bahwa setelah mengikuti kegiatan olahraga, mereka merasa lebih rileks, suasana hati menjadi lebih baik, dan tingkat stres akibat tekanan akademik berkurang secara signifikan.

Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa olahraga dapat meningkatkan produksi hormon endorfin yang berperan dalam memperbaiki mood dan mengurangi kecemasan (Santrock, 2018). Selain efek fisiologis tersebut, secara sosial, olahraga juga memfasilitasi interaksi antar siswa yang memperkuat rasa kebersamaan dan dukungan sosial yang sangat penting bagi kesehatan mental remaja. Dalam pengamatan selama kegiatan olahraga, terlihat jelas bahwa siswa sangat antusias dan menikmati berbagai jenis aktivitas fisik, mulai dari senam, futsal, hingga lari, yang menciptakan suasana kelas yang lebih positif dan mendukung keterbukaan ekspresi emosi.

Guru PJOK yang mengawasi juga menuturkan bahwa siswa yang rutin berolahraga menunjukkan peningkatan sikap percaya diri dan keaktifan sosial, yang secara tidak langsung berkontribusi pada kemampuan mereka mengelola tekanan belajar di sekolah. Namun, penelitian ini juga menemukan beberapa kendala, seperti keterbatasan waktu akibat padatannya jadwal pelajaran dan tugas, serta fasilitas olahraga yang kurang memadai, yang menjadi penghambat bagi beberapa siswa untuk berolahraga secara rutin. Kendala ini perlu mendapatkan perhatian dari pihak sekolah agar manfaat olahraga dapat dirasakan secara optimal oleh seluruh siswa.

Dengan demikian, olahraga tidak hanya berfungsi sebagai kegiatan fisik semata, melainkan juga sebagai salah satu strategi efektif dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental siswa di SMKN 2 Pandeglang. Oleh karena itu, penting bagi sekolah untuk mengintegrasikan olahraga dalam kurikulum secara konsisten dan menyediakan fasilitas yang memadai agar siswa dapat mengembangkan potensi fisik sekaligus menjaga keseimbangan emosional dan psikologis mereka. Kesimpulannya, olahraga terbukti memiliki peranan yang signifikan dalam mendukung kesehatan mental siswa, baik secara biologis maupun psikososial, sehingga menjadi komponen penting dalam menunjang keberhasilan proses belajar mengajar di lingkungan sekolah menengah.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa olahraga memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap kesehatan mental siswa di SMKN 2 Pandeglang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode observasi dan wawancara mendalam yang dilakukan pada seluruh siswa kelas XI Teknik Komputer dan Jaringan, yang terdiri dari 32 siswa. Data yang diperoleh dari observasi aktivitas olahraga dan wawancara mengenai persepsi siswa terhadap olahraga serta dampaknya pada kesehatan mental dianalisis secara mendalam untuk mendapatkan gambaran komprehensif.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa keterlibatan siswa dalam aktivitas olahraga secara rutin memberikan dampak positif berupa penurunan tingkat stres, peningkatan mood, dan peningkatan rasa percaya diri. Olahraga juga membantu siswa dalam mengelola emosi dan memperbaiki suasana hati, sehingga mereka mampu menghadapi tekanan akademik dan sosial di sekolah dengan lebih baik. Selain itu, olahraga yang dilakukan secara bersama-sama mendorong terbentuknya hubungan sosial yang lebih erat antar siswa, meningkatkan rasa kebersamaan dan dukungan sosial yang sangat penting bagi kesehatan mental mereka.

Meskipun manfaat olahraga terhadap kesehatan mental cukup jelas, penelitian ini juga menemukan beberapa kendala, seperti keterbatasan waktu bagi siswa untuk berolahraga akibat padatannya jadwal pelajaran, serta fasilitas olahraga di sekolah yang masih terbatas. Hal ini menjadi tantangan bagi sekolah untuk memberikan dukungan yang optimal agar siswa dapat memanfaatkan olahraga sebagai sarana untuk menjaga keseimbangan mental dan fisik mereka.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan pentingnya peran olahraga dalam menjaga kesehatan mental siswa, tidak hanya sebagai aktivitas fisik tetapi juga sebagai sarana untuk meningkatkan kualitas hidup psikologis mereka. Oleh karena itu, sekolah dan pihak terkait disarankan untuk memperhatikan dan

mengembangkan program olahraga yang menarik dan mudah diakses oleh seluruh siswa guna mendukung kesehatan mental mereka secara berkelanjutan.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam penyelesaian jurnal ini. Secara khusus, penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. SMKN 2 Pandeglang, yang telah memberikan fasilitas dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini.
2. Bapak Ibnu Sina, M.Pd, AIFO-P dan Bapak Raden Ahmad Atqo, M.Pd atas bimbingan, masukan, dan dukungan yang sangat berharga selama proses penulisan artikel ini.
3. Keluarga dan Teman, yang selalu memberikan dukungan moral dan motivasi selama proses penyusunan jurnal ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada para reviewer dan editor jurnal atas masukan yang konstruktif dalam menyempurnakan artikel ini. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan kontribusi bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] S. J. H. & A. M. Biddle, "Physical activity and mental health in children and adolescents," *A review of reviews. British Journal of Sports Medicine*, vol. 45(11), p. 886–895, 2011.
- [2] C. J. P. K. E. & C. G. M. (. P. a. e. a. p. f. d. a. d. f. h.-r. r. P. H. R. 1. 1. Caspersen, "Physical activity, exercise, and physical fitness," *definitions and distinctions for health-related research. Public Health Reports*, vol. 100, no. 2, p. 126–131, 1985.
- [3] P. J. & M. H. A. Naylor, "Prevention in the first place: schools a setting for action on physical activity and public health," *American Journal of Lifestyle Medicine*, vol. 3, no. 1, pp. 51-57, 2009.
- [4] A. S. B. & P. H. Ramadhani, "Pengaruh olahraga ringan terhadap konsentrasi belajar dan kecemasan siswa sekolah menengah," *Jurnal Psikologi Pendidikan*, vol. 15, no. 2, pp. 112-125, 2023.
- [5] S. & K. T. Rini, "Manfaat olahraga dalam meningkatkan kesehatan mental remaja," *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 10, no. 1, pp. 45-56, 2021.
- [6] J. W. Santrock, *Educational Psychology* (6th ed.), McGraw-Hill Education., 2018.
- [7] A. M. V. & P. F. D. Sharma, "Exercise for mental health," *Primary Care Companion to The Journal of Clinical Psychiatry*, vol. 8, no. 2, p. 106, 2006.
- [8] A. U. L. T. J. W. R. v. M. W. & C. M. J. M. Singh, "Physical activity and performance at school: a systematic review of the literature including a methodological quality assessment.," *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, vol. 166, no. 1, pp. 49-55, 2012.
- [9] M. B. K. & S. J. Teychenne, "Physical activity and likelihood of depression in adults: a review," *Preventive Medicine*, vol. 46, no. 5, pp. 397-411, 2008.
- [10] "Mental health: strengthening our response," World Health Organization (WHO), 2020. [Online]. Available: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-ourresponse>.
- [11] R. Widodo, "Olahraga sebagai media pembentukan karakter dan kepercayaan diri pada remaja," *Jurnal Olahraga dan Pendidikan*, vol. 8, no. 3, pp. 210-220, 2022.
- [12] D. R. R. J. H. C. H. F. G. B. M. R. N. M. & B. S. J. H. Lubans, "Physical activity for cognitive and mental health in youth," *A systematic review of mechanisms*, vol. 138, no. 3, 2016.