

OPTIMALISASI PARTISIPASI PENDIDIKAN JASMANI DALAM MENURUNKAN RISIKO GANGGUAN KESEHATAN MENTAL REMAJA DI SEKOLAH MENENGAH

Optimizing Physical Education Participation to Reduce the Risk of Adolescent Mental Health Disorders in Secondary Schools

Leonel Da Costa¹, Maria Julieta Esperance Naibili²

*Kampus Ursulin Santa Angela Atambua (SMA Santa Angela Atambua)¹
Program Studi Keperawatan, Fakultas Pertanian, Sains dan Kesehatan, Universitas Timor²
(leoneldacosta509@gmail.com)*

ABSTRAK **ABSTRACT**

Pendahuluan : Gangguan kesehatan mental seperti stres dan kecemasan semakin sering ditemukan pada remaja sekolah. Pendidikan jasmani memiliki potensi besar dalam mendukung kesehatan mental melalui peningkatan partisipasi aktif siswa dalam kegiatan fisik. Tujuannya untuk mengetahui hubungan antara partisipasi siswa dalam pendidikan jasmani dengan tingkat kesehatan mental pada remaja sekolah menengah. **Metodologi** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Sampel terdiri dari 39 siswa sekolah menengah yang dipilih secara purposive. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner partisipasi siswa dan skala DASS-42. Analisis data dilakukan dengan uji korelasi Spearman. **Hasil penelitian dan Pembahasan :** Hasil menunjukkan bahwa partisipasi tinggi dalam pendidikan jasmani berkorelasi negatif secara signifikan dengan tingkat stres ($r = -0,363$, $p = 0,023$) dan kecemasan ($r = -0,384$, $p = 0,016$). Tidak ditemukan korelasi signifikan antara partisipasi siswa dengan depresi ($r = -0,225$, $p = 0,169$). **Kesimpulan :** Partisipasi aktif dalam pendidikan jasmani dapat berperan sebagai faktor protektif terhadap stres dan kecemasan pada remaja. Intervensi sekolah yang mendorong keterlibatan jasmani siswa perlu dioptimalkan untuk mendukung kesehatan mental.

Kata Kunci : *Kecemasan, Kesehatan Mental, Partisipasi Jasmani, Remaja, Stres*

Introduction: *Mental health disorders such as stress and anxiety are increasingly found in school adolescents. Physical education has great potential in supporting mental health by increasing students' active participation in physical activities. The aim is to determine the relationship between student participation in physical education and the level of mental health in high school adolescents.*

Methodology: *This study used a quantitative correlational design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 39 high school students selected purposive. The instruments used were the student participation questionnaire and the DASS-42 scale. Data analysis was carried out using the Spearman correlation test.*

Research Results and Discussion: *The results showed that high participation in physical education was significantly negatively correlated with stress levels ($r = -0,363$, $p=0,023$) and anxiety ($r = -0,384$, $p=0,016$). No significant correlation was found between student participation and depression ($r = -0.225$, $p=0,169$).*

Conclusion: *Active participation in physical education can act as a protective factor against stress and anxiety in adolescents. School interventions that encourage students' physical engagement need to be optimized to support mental health.*

Key Word : *Adolescents, Anxiety, Mental Health, Physical Participation, Stress*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap gangguan kesehatan mental akibat berbagai tekanan akademik, sosial, dan perubahan biologis (Rua et al., 2023). Prevalensi gangguan seperti stres dan kecemasan di kalangan pelajar terus meningkat, yang dapat berdampak pada penurunan prestasi akademik dan kualitas hidup (Rahmawati et al., 2025; Rohmah & Mahrus, 2024). Salah satu upaya promotif dan preventif yang dapat dilakukan di lingkungan sekolah adalah dengan mengoptimalkan pendidikan jasmani (Prabowo & Widjaja, 2022; Sudarsinah, 2021).

Pendidikan jasmani bukan hanya tentang pengembangan kebugaran fisik, tetapi juga berkontribusi terhadap keseimbangan emosi dan kesehatan mental siswa (Lubans et al., 2016). Kegiatan jasmani yang dilakukan secara terstruktur dan menyenangkan dapat menurunkan hormon stres serta meningkatkan produksi endorfin yang berdampak positif pada suasana hati (Biddle & Asare, 2011). Namun, belum banyak penelitian di Indonesia yang secara spesifik mengevaluasi hubungan antara partisipasi dalam pendidikan jasmani dan gangguan kesehatan mental di kalangan remaja sekolah menengah. Oleh karena itu, studi ini bertujuan untuk mengisi kekosongan tersebut dengan mengkaji hubungan antara tingkat partisipasi siswa dalam pendidikan jasmani dan tingkat stres, kecemasan, serta depresi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Desain ini dipilih untuk mengetahui hubungan antara partisipasi dalam pendidikan jasmani dan tingkat gangguan kesehatan mental (stres, kecemasan, dan depresi) pada remaja sekolah menengah.

Penelitian dilaksanakan di salah satu Sekolah Menengah Atas (SMA) di SMA Santa Angela Atambua, Kabupaten Belu, Nusa Tenggara Timur, Indonesia, pada 29 April 2024 sampai dengan 15 Mei 2024.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X-XII di SMA Santa Angela Atambua. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah responden sebanyak 39 siswa yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu: (1) aktif mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani; (2) bersedia menjadi responden.

Variabel penelitian mencakup Variabel independen: Partisipasi dalam pendidikan jasmani. Variabel dependen: Tingkat kesehatan mental siswa. Partisipasi Pendidikan Jasmani diukur menggunakan kuesioner yang dikembangkan peneliti berdasarkan indikator dari teori motivasi partisipasi dan keaktifan belajar siswa dalam pendidikan jasmani. Terdiri dari 10 item pernyataan dengan skala Likert 1–4 (sangat tidak setuju – sangat setuju). Uji validitas dilakukan terhadap 10 responden di luar sampel penelitian. Hasil menunjukkan bahwa seluruh item memiliki nilai r hitung $>$ r tabel (0,632), dengan nilai r hitung berkisar antara 0,676–0,891, sehingga seluruh item dinyatakan valid. Uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha menunjukkan nilai 0,872, yang berarti kuesioner reliabel. Tingkat Stres, Kecemasan, dan Depresi diukur menggunakan DASS-42 (*Depression Anxiety Stress Scales*) yang disusun oleh Lovibond (1995) dan telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Damanik (2008). Alat ukur ini terdiri dari 42 item, yang terbagi menjadi tiga subskala: depresi, kecemasan, dan stres, masing-masing terdiri dari 14 item (Pertwi et al., 2021).

Berdasarkan hasil uji reliabilitas, koefisien Cronbach's Alpha untuk skala depresi adalah 0,921, skala kecemasan sebesar 0,857, dan skala stres sebesar 0,899. Secara keseluruhan, koefisien reliabilitas DASS-42 sebesar 0,955, yang menunjukkan bahwa kuesioner ini sangat reliabel dalam mengukur kondisi

psikologis remaja (Pertiwi et al., 2021)

Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan *Google Form*. Peneliti mengirimkan tautan kuesioner kepada siswa melalui grup *WhatsApp* kelas yang difasilitasi oleh guru. Sebelum mengisi kuesioner, siswa diminta untuk membaca dan menyetujui *informed consent* secara digital. Pengisian dilakukan secara mandiri dalam rentang waktu satu bulan. Peneliti memberikan pendampingan dan penjelasan jika terdapat pertanyaan selama periode pengisian.

Data dianalisis secara univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi karakteristik responden dan tingkat partisipasi, stres, kecemasan, serta depresi. Uji bivariat menggunakan korelasi Spearman Rank untuk mengetahui hubungan antara variabel partisipasi pendidikan jasmani dengan tingkat kesehatan mental siswa. Signifikansi ditentukan pada nilai $p < 0,05$. Data dianalisis menggunakan uji Spearman's rho karena data berskala ordinal dan tidak terdistribusi normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Santa Angela Atambua, sebuah sekolah swasta Katolik yang berlokasi di Kecamatan Kota Atambua, Kabupaten Belu, Nusa Tenggara Timur. SMA Santa Angela Atambua didirikan pada tanggal 3 Juli 2020 berdasarkan SK Pendirian Nomor 266/KP.02.03/PYPU/2020 dan berada di bawah naungan Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah. Sekolah ini dikenal sebagai salah satu sekolah swasta bergengsi di Kabupaten Belu, dengan reputasi akademik yang tinggi serta lingkungan pendidikan yang mendukung pengembangan karakter, intelektual, dan spiritualitas siswa. Sebagai institusi pendidikan berbasis Katolik, nilai-nilai religius menjadi bagian integral dalam kegiatan pembelajaran maupun kehidupan sehari-hari siswa di sekolah. Saat ini, SMA Santa Angela Atambua memiliki 104 siswa yang dibimbing oleh 11 guru profesional di bidangnya. Dengan semangat

mencerdaskan kehidupan bangsa dan berlandaskan nilai-nilai Kristiani, sekolah ini berkomitmen untuk menghasilkan lulusan yang unggul dalam prestasi akademik, berkarakter kuat, serta berkontribusi positif bagi masyarakat.

SMA Santa Angela Atambua merupakan sebuah SMA swasta yang berada di bawah naungan Yayasan Ananta Bhakti. Sekolah ini telah memperoleh akreditasi A, yang mencerminkan kualitas penyelenggaraan pendidikan yang sangat baik. Dengan komitmen terhadap penyediaan pendidikan berkualitas, SMA Santa Angela Atambua terus berupaya membentuk siswa yang unggul secara akademik, berkarakter, dan berlandaskan nilai-nilai Katolik. Pemilihan sekolah ini sebagai lokasi penelitian didasarkan pada karakteristik siswa yang beragam dan tingkat akademik yang kompetitif, sehingga diharapkan dapat memberikan gambaran yang representatif mengenai kondisi mental emosional remaja

1. Data Demografi Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi dan Presentase Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin Tahun 2024 (n=39)

Karakteristik	F	%
Usia		
15 Tahun	9	23,1
16 Tahun	13	33,3
17 Tahun	13	33,3
18 Tahun	4	10,3
Total	39	100
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	17	43,6
Perempuan	22	56,4
Total	39	100

Berdasarkan data pada tabel pertama, mayoritas responden dalam penelitian ini berusia 16 dan 17 tahun, masing-masing sebesar 33,3%. Responden berusia 15 tahun sebesar 23,1%, sedangkan yang berusia 18 tahun sebesar 10,3%. Dari segi jenis kelamin, sebagian besar responden adalah perempuan, yaitu sebanyak 56,4%, sedangkan laki-laki sebanyak 43,6%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Partisipasi dalam Program Jasmani dan Kesehatan Mental Siswa

Karakteristik	Kategori	F	%
Partisipasi Jasmani	Tinggi	29	74,4
	Sangat Tinggi	10	25,6
Total		39	100
Stress	Normal	28	71,8
	Ringan	5	12,8
	Sedang	6	15,4
Total		39	100
Cemas	Normal	22	56,4
	Ringan	5	12,8
	Sedang	5	12,8
	Berat	4	10,3
	Sangat Berat	3	7,7
	Berat	3	7,7
Total		39	100
Depresi	Normal	34	87,2
	Ringan	3	7,7
	Sedang	2	5,1
Total		39	100

Tabel 2 menunjukkan partisipasi siswa dalam program jasmani serta tingkat kesehatan mental yang mencakup stres, kecemasan, dan depresi. Berdasarkan data, mayoritas siswa memiliki tingkat partisipasi jasmani yang tinggi sebanyak 74,4%, dan sebanyak 25,6% berada pada kategori sangat tinggi. Tidak terdapat siswa dengan partisipasi jasmani yang rendah atau sedang. Pada aspek stres, sebagian besar siswa berada pada kategori normal (71,8%), diikuti oleh stres sedang (15,4%) dan stres ringan (12,8%). Tidak terdapat siswa yang mengalami stres berat atau sangat berat. Untuk tingkat kecemasan, sebanyak 56,4% siswa berada dalam kategori normal. Sementara itu, 12,8% siswa mengalami kecemasan ringan, 12,8% kecemasan sedang, 10,3% kecemasan berat, dan 7,7% kecemasan sangat berat. Adapun tingkat depresi siswa, mayoritas responden (87,2%) berada dalam kategori normal, 7,7% dalam kategori depresi ringan, dan 5,1% dalam kategori depresi sedang. Tidak ditemukan siswa dengan depresi berat maupun sangat berat

2. Data Bivariat

Tabel 3. Hubungan Partisipasi Pendidikan Jasmani dengan Stress

Partisipasi Pendidikan Jasmani	Stres						Total	P value
	Normal		Ringan		Sedang			
	f	%	f	%	f	%		
Tinggi	17	60,7	4	14,3	7	25	28	0,023
Sangat Tinggi	11	10	0	0	0	0	11	
Total	28	71,8	4	10,3	7	17,9	39	

Tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas siswa dengan partisipasi pendidikan jasmani sangat tinggi seluruhnya (100%) berada pada tingkat stres normal, sedangkan siswa dengan partisipasi tinggi menunjukkan variasi tingkat stres, yaitu 60,7% stres normal, 14,3% stres ringan, dan 25% stres sedang. Temuan ini mengindikasikan adanya kecenderungan bahwa semakin tinggi partisipasi dalam pendidikan jasmani, semakin rendah tingkat stres yang dialami siswa.

Uji korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara partisipasi dalam pendidikan jasmani dengan tingkat stres ($r = -0,363$; $p = 0,023$). Artinya, semakin tinggi partisipasi siswa dalam aktivitas pendidikan jasmani, maka semakin rendah tingkat stres yang dialami. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa aktivitas fisik secara rutin dapat menurunkan hormon stres seperti kortisol dan meningkatkan hormon endorfin yang berkaitan dengan suasana hati yang lebih baik (Barbayannis et al., 2022; Kuan et al., 2025; Liu et al., 2024).

Tabel 4. Hubungan Partisipasi Pendidikan Jasmani dengan Kecemasan

Partisipasi Pendidikan Jasmani	Kecemasan										Total	P value
	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Sangat Berat			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
Tinggi	12	42,9	3	10,7	6	21,4	4	14,3	3	10,7	28	0,016
Sangat Tinggi	10	90,9	0	0	1	9,1	0	0	0	0	11	
Total	22	56,4	3	7,7	7	17,9	4	10,3	3	7,7	39	

Tabel 4. menunjukkan bahwa sebagian besar siswa dengan partisipasi pendidikan jasmani sangat tinggi berada dalam kategori kecemasan normal (90,9%), sementara pada siswa dengan partisipasi tinggi terdapat sebaran kecemasan yang lebih beragam, yaitu 42,9% normal, 10,7% ringan, 21,4% sedang, 14,3% berat, dan 10,7% sangat berat. Hasil ini

menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat partisipasi siswa dalam pendidikan jasmani, maka kecenderungan mengalami kecemasan semakin rendah.

Hasil uji korelasi Spearman juga menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara partisipasi pendidikan jasmani dengan kecemasan ($r = -0,384$; $p = 0,016$). Artinya, semakin tinggi keterlibatan siswa dalam kegiatan jasmani, maka tingkat kecemasan mereka cenderung lebih rendah. Temuan ini memperkuat bukti empiris dari studi yang menyatakan bahwa partisipasi dalam olahraga dapat mengurangi kecemasan melalui peningkatan regulasi emosi dan kepercayaan diri (Barbayannis et al., 2022; Kuan et al., 2025; Liu et al., 2024; Oktavia & Jannah, 2023; Pascoe et al., 2020; Safitri & Jannah, 2020).

Tabel 5. Hubungan Partisipasi Pendidikan Jasmani dengan Depresi

Partisipasi Pendidikan Jasmani	Depresi						Total	P value
	Normal		Ringan		Sedang			
	f	%	f	%	f	%		
Tinggi	23	82,1	3	10,7	2	7,1	28	100
Sangat Tinggi	11	100	0	0	0	0	11	100
Total	34	87,2	3	7,7	2	5,1	39	100

Tabel 5 menunjukkan bahwa seluruh siswa dengan partisipasi pendidikan jasmani sangat tinggi berada pada kategori depresi normal (100%). Sementara itu, siswa dengan partisipasi tinggi sebagian besar juga berada dalam kategori normal (82,1%), namun terdapat 10,7% mengalami depresi ringan dan 7,1% depresi sedang. Meskipun terdapat kecenderungan bahwa semakin tinggi partisipasi dalam pendidikan jasmani maka tingkat depresi menurun. Namun demikian, pada variabel depresi, hasil korelasi menunjukkan hubungan negatif lemah yang tidak signifikan ($r = -0,225$; $p = 0,169$). Hal ini menunjukkan bahwa walaupun ada kecenderungan partisipasi jasmani dapat menurunkan depresi, hubungan tersebut belum cukup kuat secara

statistik. McMahan et al. (2017) menyebutkan bahwa untuk memperoleh efek signifikan terhadap depresi, diperlukan frekuensi dan intensitas aktivitas fisik yang lebih tinggi dan konsisten.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa partisipasi aktif dalam pendidikan jasmani di sekolah memiliki peran penting dalam menurunkan risiko stres dan kecemasan, meskipun pengaruh terhadap depresi masih memerlukan eksplorasi lebih lanjut.

KESIMPULAN

Partisipasi aktif dalam pendidikan jasmani terbukti memiliki hubungan signifikan dengan penurunan stres dan kecemasan pada siswa sekolah menengah. Meskipun tidak ditemukan hubungan signifikan dengan depresi, hasil ini menunjukkan pentingnya optimalisasi program PJOK sebagai strategi promotif dalam upaya peningkatan kesehatan mental remaja. Penelitian lanjutan disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih besar dan mempertimbangkan analisis multivariat. Bagi Sekolah: perlu mempertahankan bahkan meningkatkan kualitas program jasmani sebagai bagian dari promosi kesehatan mental siswa. Jadwal kegiatan jasmani sebaiknya rutin dan melibatkan pendekatan yang menyenangkan serta inklusif. Bagi Guru BK: dapat menggunakan kegiatan jasmani sebagai salah satu pendekatan preventif atau intervensi non-farmakologis terhadap masalah stres dan kecemasan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13(May), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>

- Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886–895. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>
- Kuan, G., Lou, H., Mu, F., & Zhu, W. (2025). *The impact of physical activity on self-emotion management among university students in Western China : the mediating roles of self-rated health and life satisfaction*. April, 1–18. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1567576>
- Liu, M., Liu, H., Qin, Z., Tao, Y., Ye, W., & Liu, R. (2024). Effects of physical activity on depression, anxiety, and stress in college students: the chain-based mediating role of psychological resilience and coping styles. *Frontiers in Psychology*, 15(June), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1396795>
- Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., Kelly, P., Smith, J., Raine, L., & Biddle, S. (2016). Physical Activity for Cognitive and Mental Health in Youth: A Systematic Review of Mechanisms. *Pediatrics*, 138(3). <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1642>
- McMahon, E. M., Corcoran, P., O'Regan, G., Keeley, H., Cannon, M., Carli, V., Wasserman, C., Hadlaczky, G., Sarchiapone, M., Apter, A., Balazs, J., Balint, M., Bobes, J., Brunner, R., Cozman, D., Haring, C., Iosue, M., Kaess, M., Kahn, J.-P., ... Wasserman, D. (2017). Physical activity in European adolescents and associations with anxiety, depression and well-being. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 26(1), 111–122. <https://doi.org/10.1007/s00787-016-0875-9>
- Oktavia, A. C., & Jannah, M. (2023). Hubungan Regulasi Emosi dengan Kepercayaan Diri pada Atlet Pelajar. *JSH: Journal of Sport and Health*, 4(2), 75–87.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Pertiwi, S. T., Moeliono, M. F., & Kendhawati, L. (2021). Depresi, Kecemasan, dan Stres Remaja selama Pandemi Covid-19. *JURNAL Al-AZHAR INDONESIA SERI HUMANIORA*, 6(2), 72. <https://doi.org/10.36722/sh.v6i2.497>
- Prabowo, R. Y. A., & Widjaja, G. (2022). Peran Olahraga Dalam Promosi Kesehatan Menurut Peraturan Perundang-Undangan. *Journal Iaisambas*, 5(1), 351–364.
- Rahmawati, A., Agustini, A., Ramadhan, M. R., Zulfaa, N. M., & Nisrina, H. (2025). Gangguan Kesehatan Mental Terhadap Performa Akademik Mahasiswa Tingkat Awal. *Educate : Journal of Education and Learning*, 3(1), 1–15. <https://doi.org/https://doi.org/10.61994/educate.v3i1.329>
- Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya. *J I E M Journal of Islamic Education and Management*, 5(1), 36–43. <https://jurnalftk.uinsby.ac.id/index.php/JAPI/article/view/2218>
- Rua, Y. M., Naibili, M. J. E., Bete, R. N. S., & Asa, S. M. S. (2023). Pelatihan Kader Sekolah Sehat Jiwa (SEHATI) dalam Deteksi Dini Kesehatan Jiwa di SMA. *International Journal of Community Service Learning*, 7(1), 63–76. <https://doi.org/10.23887/ijcsl.v7i1.57047>
- Safitri, A., & Jannah, M. (2020). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kecemasan Olahraga pada Atlet Judo. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(3), 51–58. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/34497/3067>

8

Sudarsinah. (2021). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Bagi Anak Usia Kesekolah Dasar. *Elemnta : Jurnal PGSD STKIP PGRI Banjarmasin*, 3(3), 1–10. <https://doi.org/10.33654/pgsd>