JASSI
JOURNAL SPORT SCIENCE INDONESIA
Volume 5 Nomor 4 2026 : 2721-0693

Dampak Aktivitas Olahraga Terhadap Kesehatan Mental Pada Peserta Didik Sma 4 Mandau

Rahmat Gilang Ramadhan[1], Kristi Agust[2], Rola Angga Lardika[3],Aref Vai[4], Deny Pradana Saputro[5],Aidil Syaputra[6]
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Universitas Riau, Pekanbaru[1,2,3,4,5,6]
rahmat.gilang4767@student.unri.ac.id[1], kristiagust@lecturer.unri.ac.id[2] ,
rolaanggalardika@lecturer.unri.ac.id[3], arev.vai@lecturer.unri.ac.id[4],
deny.pradana@lecturer.unri.ac.id[5], aidil.syaputra@lecture.unri.ac.id[6]

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aktivitas olahraga terhadap kesehatan mental peserta didik di SMA Negeri 4 Mandau. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu dan desain *pretest-posttest control group*. Sampel penelitian berjumlah 40 peserta didik yang terdiri atas 20 peserta didik kelompok kontrol dan 20 peserta didik kelompok eksperimen. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui angket dan observasi, sedangkan analisis data menggunakan bantuan SPSS 25 melalui uji validitas, reliabilitas, normalitas, homogenitas, *independent sample t-test*, dan *paired sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor kesehatan mental kelompok kontrol meningkat dari 40,50 pada pretest menjadi 64,65 pada posttest, sedangkan kelompok eksperimen meningkat dari 39,55 menjadi 64,40. Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, sehingga terdapat pengaruh signifikan aktivitas olahraga terhadap kesehatan mental peserta didik. Temuan observasi juga menunjukkan bahwa peserta didik yang aktif berolahraga tampak lebih ceria, percaya diri, rileks, dan mampu berinteraksi sosial dengan lebih baik. Dengan demikian, aktivitas olahraga berpengaruh positif terhadap kesehatan mental peserta didik di SMA Negeri 4 Mandau.

Kata Kunci: Aktivitas Olahraga, Kesehatan Mental, Peserta Didik, SMA Negeri 4 Mandau

Abstract

This study aims to determine the effect of sports activities on students' mental health at SMA Negeri 4 Mandau. This research used a quantitative approach with a quasi-experimental method and a pretest-posttest control group design. The sample consisted of 40 students, divided into 20 students in the control group and 20 students in the experimental group. Data were collected through questionnaires and observation, while data analysis was conducted using SPSS 25 through validity, reliability, normality, homogeneity, independent sample t-test, and paired sample t-test. The results showed that the average mental health score of the control group increased from 40.50 in the pretest to 64.65 in the posttest, while the experimental group increased from 39.55 to 64.40. The statistical test showed a significance value of 0.000 < 0.05, indicating a significant effect of sports activities on students' mental health. Observation findings also showed that students who actively participated in sports appeared more cheerful, confident, relaxed, and able to interact socially better. Therefore, sports activities have a positive effect on students' mental health at SMA Negeri 4 Mandau.

Keywords*: Sports Activities, Mental Health, Students, SMA Negeri 4 Mandau.*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental peserta didik merupakan aspek penting dalam proses pendidikan karena berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola emosi, menyesuaikan diri, membangun hubungan sosial, mempertahankan motivasi belajar, serta menghadapi tekanan akademik. Pada masa remaja, peserta didik mengalami perubahan fisik, emosional, kognitif, dan sosial yang dapat memengaruhi kondisi psikologisnya. Perubahan tersebut dapat menimbulkan stres, kecemasan, perubahan suasana hati, rendahnya kepercayaan diri, hingga menurunnya keterlibatan dalam kegiatan sekolah. World Health Organization (2020) menjelaskan bahwa masa remaja merupakan fase penting dalam pembentukan kebiasaan hidup sehat, termasuk aktivitas fisik, pola tidur, keterampilan sosial, dan pengelolaan emosi. Sejalan dengan itu, Anggraeni (2024) menyatakan bahwa gangguan kecemasan dan depresi pada remaja menjadi persoalan yang perlu mendapat perhatian karena berdampak pada kehidupan akademik dan sosial.

Masalah kesehatan mental remaja tidak dapat dilepaskan dari tekanan akademik, tuntutan lingkungan sekolah, relasi dengan teman sebaya, serta perubahan psikologis yang terjadi selama masa perkembangan. Asri dan Ernyasih (2025) menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal, seperti kondisi keluarga, lingkungan sosial, tekanan belajar, gaya hidup, serta dukungan sosial. Dalam konteks sekolah, peserta didik yang mengalami tekanan psikologis cenderung menunjukkan gejala seperti mudah lelah, kurang percaya diri, sulit berkonsentrasi, tidak bersemangat, dan mengalami hambatan dalam berinteraksi sosial. Widohardhono, Rachman, dan Jannah (2024) menjelaskan bahwa stres akademik pada peserta didik dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis, sehingga diperlukan strategi yang mampu membantu peserta didik mengurangi tekanan tersebut secara positif.

Salah satu strategi yang relevan untuk mendukung kesehatan mental peserta didik adalah aktivitas olahraga. Aktivitas olahraga tidak hanya berfungsi meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga berperan dalam membentuk disiplin, sportivitas, kerja sama, kepercayaan diri, dan kemampuan mengelola emosi. Indrawan dan Aji (2019) menyatakan bahwa olahraga memiliki nilai strategis sebagai sarana pembentukan karakter dan penguatan hubungan sosial. Selain itu, Asmawi et al. (2022) menegaskan bahwa pengembangan olahraga perlu didukung oleh pembinaan, fasilitas, dan program yang terarah agar manfaatnya dapat dirasakan secara optimal. Dalam konteks pendidikan,

olahraga dapat dipahami sebagai media pembelajaran yang mengintegrasikan aspek fisik, mental, sosial, dan karakter peserta didik.

Secara ilmiah, aktivitas fisik dan olahraga memiliki hubungan positif dengan kesehatan mental. Lubans et al. (2016) menjelaskan bahwa aktivitas fisik dapat memengaruhi kesehatan mental remaja melalui mekanisme neurobiologis, psikososial, dan perilaku. Aktivitas fisik dapat meningkatkan suasana hati, mengurangi ketegangan, memperbaiki kualitas tidur, serta membantu individu mengelola stres. Biddle, Ciaccioni, Thomas, dan Vergeer (2019) juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki keterkaitan dengan penurunan gejala depresi, peningkatan fungsi kognitif, dan kesejahteraan psikologis pada anak dan remaja. Sejalan dengan itu, Rodriguez-Ayllon et al. (2019) menyatakan bahwa aktivitas fisik dan rendahnya perilaku sedentari berhubungan dengan kondisi mental yang lebih baik pada anak dan remaja.

Aktivitas olahraga juga dapat berperan sebagai pendekatan nonfarmakologis untuk membantu peserta didik mengurangi kecemasan dan memperbaiki suasana hati. Saputra et al. (2024) menjelaskan bahwa aktivitas fisik dapat menjadi salah satu upaya untuk menjaga kesehatan mental remaja karena mampu menurunkan stres, memperbaiki suasana hati, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Saufi, Nurkadri, Sitopu, dan Beahan (2024) juga menyatakan bahwa olahraga memiliki hubungan positif dengan kesehatan mental karena membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup. Singh et al. (2023) menegaskan bahwa intervensi aktivitas fisik efektif dalam membantu menurunkan gejala depresi, kecemasan, dan tekanan psikologis. Dengan demikian, aktivitas olahraga dapat menjadi bagian penting dari strategi sekolah dalam mendukung kesejahteraan mental peserta didik.

Selain berdampak pada suasana hati, olahraga juga berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri dan hubungan sosial. Ekeland, Heian, Hagen, Abbott, dan Nordheim (2004) menyatakan bahwa latihan fisik dapat memberikan pengaruh positif terhadap harga diri anak dan remaja. Firdaus dan Kusuma (2025) juga menjelaskan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan kepercayaan diri melalui pengalaman keberhasilan, peningkatan citra diri, dan rasa pencapaian. Dalam kegiatan olahraga kelompok seperti futsal, voli, dan badminton, peserta didik tidak hanya bergerak secara fisik, tetapi juga belajar berkomunikasi, bekerja sama, mematuhi aturan, mengelola emosi, serta menerima keberhasilan dan kegagalan secara sportif. Bailey (2006) menegaskan bahwa pendidikan

jasmani dan olahraga di sekolah memiliki manfaat luas terhadap perkembangan fisik, sosial, afektif, dan kognitif peserta didik.

Meskipun memiliki banyak manfaat, keterlibatan peserta didik dalam aktivitas olahraga belum selalu berjalan optimal. Padatnya jadwal akademik, keterbatasan waktu, kurangnya konsistensi latihan, serta belum maksimalnya fasilitas olahraga dapat menyebabkan manfaat olahraga belum dirasakan secara menyeluruh. Padahal, aktivitas olahraga yang dilakukan secara baik, benar, terukur, dan teratur berpotensi memberikan dampak positif terhadap kondisi fisik dan mental peserta didik. Setiakarnawijaya (2024) menjelaskan bahwa latihan fisik perlu dilakukan dengan prinsip baik, benar, terukur, dan teratur agar manfaatnya dapat diperoleh secara optimal. Oleh karena itu, kegiatan olahraga di sekolah perlu dirancang secara lebih terstruktur dan berkelanjutan.

Berdasarkan hasil pra-survei di SMA Negeri 4 Mandau, peserta didik menunjukkan minat yang cukup tinggi terhadap kegiatan olahraga, terutama olahraga kelompok seperti futsal, voli, dan badminton. Namun, intensitas partisipasi mereka belum sepenuhnya optimal karena dipengaruhi oleh jadwal akademik yang padat. Guru Pendidikan Jasmani juga menyampaikan bahwa sebagian peserta didik menunjukkan gejala tekanan akademik, seperti menurunnya motivasi belajar, mudah lelah, kurang percaya diri, dan kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan sekolah. Sebaliknya, peserta didik yang aktif mengikuti kegiatan olahraga tampak lebih ceria, percaya diri, rileks, dan mampu menjalin interaksi sosial yang lebih baik dengan teman sebaya.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui dampak aktivitas olahraga terhadap kesehatan mental peserta didik di SMA Negeri 4 Mandau. Fokus penelitian diarahkan pada aktivitas olahraga terstruktur yang relevan dengan lingkungan sekolah dan minat peserta didik. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan program pendidikan jasmani, pembinaan olahraga sekolah, serta upaya peningkatan kesejahteraan psikologis peserta didik melalui kegiatan olahraga yang terencana, terarah, dan berkelanjutan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi-experimental design*) dan desain *pretest-posttest control group*. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 4 Mandau dengan sampel sebanyak 40 peserta didik yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 20 peserta didik kelompok eksperimen dan 20 peserta

didik kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa aktivitas olahraga terstruktur, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan tambahan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui angket dan observasi. Angket digunakan untuk mengukur kesehatan mental peserta didik dan aktivitas olahraga, sedangkan observasi digunakan untuk melihat suasana emosional, interaksi sosial, dan keterlibatan peserta didik selama kegiatan berlangsung. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan bantuan SPSS 25 melalui analisis deskriptif, uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas, uji homogenitas, *independent sample t-test*, dan *paired sample t-test* untuk mengetahui pengaruh aktivitas olahraga terhadap kesehatan mental peserta didik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor kesehatan mental peserta didik setelah pelaksanaan aktivitas olahraga. Pada kelompok kontrol, nilai rata-rata kesehatan mental peserta didik meningkat dari 40,50 pada pretest menjadi 64,65 pada posttest, dengan selisih peningkatan sebesar 24,15. Sementara itu, pada kelompok eksperimen, nilai rata-rata meningkat dari 39,55 pada pretest menjadi 64,40 pada posttest, dengan selisih peningkatan sebesar 24,85. Hasil ini menunjukkan bahwa kedua kelompok mengalami peningkatan skor kesehatan mental, namun peningkatan pada kelompok eksperimen sedikit lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol.

Tabel 1. Rata-rata Skor Kesehatan Mental Peserta Didik

Kelompok	N	Pretest	Posttest	Selisih
Kontrol	20	40,5	64,65	24,15
Eksperimen	20	39,55	64,4	24,85

Sumber: Data hasil penelitian, 2026.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data terlebih dahulu diuji normalitas dan homogenitasnya. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data pretest dan posttest pada kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Selanjutnya, hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa seluruh data memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, sehingga varians data dinyatakan homogen. Dengan demikian, data penelitian memenuhi syarat untuk dianalisis menggunakan uji statistik parametrik. Hasil uji *paired sample t-test* pada kelompok kontrol menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 < 0,05, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara nilai pretest dan posttest. Pada kelompok

eksperimen, hasil pengujian juga menunjukkan adanya peningkatan signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan aktivitas olahraga. Selain itu, hasil uji *independent sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 < 0,05. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa aktivitas olahraga memberikan pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental peserta didik di SMA Negeri 4 Mandau.

Peningkatan skor kesehatan mental pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa aktivitas olahraga terstruktur dapat menjadi salah satu cara yang efektif untuk mendukung kondisi psikologis peserta didik. Aktivitas olahraga memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menyalurkan energi, mengurangi ketegangan, meningkatkan suasana hati, serta membangun rasa percaya diri. Temuan ini sejalan dengan Saputra et al. (2024) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik dan olahraga dapat membantu mengurangi gejala kecemasan, menurunkan stres, meningkatkan suasana hati, dan memperbaiki kesejahteraan psikologis. Hasil ini juga mendukung pendapat Saufi et al. (2024) bahwa latihan fisik yang dilakukan secara teratur memiliki hubungan positif dengan kesehatan mental.

Secara psikologis, aktivitas olahraga dapat membantu peserta didik merasa lebih rileks dan nyaman setelah melakukan gerakan fisik. Hal ini dapat dijelaskan melalui teori endorfin, yaitu bahwa aktivitas fisik mampu merangsang pelepasan endorfin yang menimbulkan perasaan senang, tenang, dan positif. Widohardhono et al. (2024) menjelaskan bahwa olahraga berkaitan dengan peningkatan neurotransmitter seperti serotonin dan dopamin yang berperan dalam mengatur suasana hati. Dengan demikian, peningkatan kesehatan mental peserta didik setelah mengikuti aktivitas olahraga dapat dipahami sebagai hasil dari proses biologis dan psikologis yang terjadi selama kegiatan fisik berlangsung.

Selain berdampak pada suasana hati, aktivitas olahraga juga berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik. Peserta didik yang terlibat dalam kegiatan olahraga memperoleh kesempatan untuk menunjukkan kemampuan, mencapai target tertentu, membantu tim, serta menerima dukungan dari teman sebaya. Pengalaman tersebut dapat membentuk persepsi positif terhadap diri sendiri. Hal ini sejalan dengan Firdaus dan Kusuma (2025) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan kepercayaan diri melalui rasa pencapaian, pengalaman positif, dan peningkatan citra diri. Hasil observasi mendukung temuan kuantitatif tersebut. Peserta didik yang aktif mengikuti

aktivitas olahraga tampak lebih antusias, ceria, percaya diri, dan mudah berinteraksi dengan teman sebaya. Pada olahraga kelompok seperti futsal, voli, dan badminton, peserta didik terlihat lebih banyak berkomunikasi, bekerja sama, serta menunjukkan suasana emosional yang lebih positif. Sebaliknya, peserta didik yang kurang aktif dalam kegiatan olahraga cenderung lebih pasif, kurang bersemangat, dan tidak banyak terlibat dalam interaksi kelompok. Temuan ini memperkuat pandangan Sijabat (2024) bahwa olahraga bersama teman sebaya dapat mempererat hubungan sosial dan menjadi dukungan psikologis bagi remaja.

Berdasarkan hasil penelitian, aktivitas olahraga tidak hanya berfungsi sebagai kegiatan jasmani, tetapi juga sebagai sarana pembinaan mental dan sosial peserta didik. Melalui olahraga yang dilakukan secara terstruktur, peserta didik dapat belajar mengelola emosi, membangun kerja sama, meningkatkan kepercayaan diri, serta mengurangi tekanan akademik. Oleh karena itu, sekolah perlu memfasilitasi kegiatan olahraga secara lebih terencana dan berkelanjutan agar manfaat olahraga terhadap kesehatan mental peserta didik dapat diperoleh secara optimal.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa aktivitas olahraga berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental peserta didik di SMA Negeri 4 Mandau. Hal ini ditunjukkan oleh adanya peningkatan rata-rata skor kesehatan mental pada kelompok eksperimen dari 39,55 pada pretest menjadi 64,40 pada posttest, serta hasil uji statistik yang menunjukkan nilai signifikansi 0,000 < 0,05. Aktivitas olahraga terstruktur membantu peserta didik mengurangi ketegangan, memperbaiki suasana hati, meningkatkan kepercayaan diri, serta memperkuat interaksi sosial dengan teman sebaya. Temuan observasi juga menunjukkan bahwa peserta didik yang aktif berolahraga tampak lebih ceria, rileks, percaya diri, dan lebih mudah berkomunikasi dalam kegiatan kelompok. Dengan demikian, aktivitas olahraga dapat dijadikan salah satu strategi sekolah dalam mendukung kesehatan mental peserta didik. Sekolah disarankan untuk memfasilitasi kegiatan olahraga secara rutin, terarah, dan berkelanjutan agar manfaatnya terhadap kesehatan fisik dan psikologis peserta didik dapat diperoleh secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraeni, L. (2024). Perspektif global kesehatan mental kaum pemuda: Remaja, adolesen, dan dewasa awal di Amerika Serikat, Eropa, negara persemakmuran, dan Asia Tenggara tahun 2024: Sebuah tinjauan pustaka sistematis. *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada, 10*(2), 34–61.

Asmawi, M., Yudho, F. H. P., Sina, I., Gumantan, A., Kemala, A., Iqbal, R., & Resita, C. (2022). *Desain besar olahraga nasional menuju Indonesia emas*. Yogyakarta: Jejak Pustaka.

Asri, A. H., & Ernyasih, E. (2025). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental remaja: Literature review. *An-Nur: Jurnal Kajian dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat, 6*(2), 131–145.

Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health, 76*(8), 397–401.

Biddle, S. J. H., Ciaccioni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise, 42*, 146–155.

Ekeland, E., Heian, F., Hagen, K. B., Abbott, J. M., & Nordheim, L. (2004). Exercise to improve self-esteem in children and young people. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, CD003683.

Firdaus, N. S. A., & Kusuma, D. W. Y. (2025). Jogging dan kepercayaan diri: Sebuah kajian psikologis terhadap anak muda di ruang publik. *Bookchapter Olahraga dan Kesehatan, 1*, 73–101.

Indrawan, J., & Aji, M. P. (2019). Olahraga sebagai sarana pemersatu bangsa dan upaya perdamaian dunia.

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), e20161642.

Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sánchez, C., Estévez-López, F., Muñoz, N. E., Mora-Gonzalez, J., Migueles, J. H., Molina-García, P., Henriksson, H., Mena-Molina, A., Martínez-Vizcaíno, V., Catena, A., Löf, M., Erickson, K. I., Lubans, D. R., Ortega, F. B., & Esteban-Cornejo, I. (2019). Role of physical activity and sedentary behavior in the mental health of preschoolers, children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine, 49*, 1383–1410.

Saputra, S. Y., Utomo, A. W. B., Runesi, S., Louk, M. J. H., & Astuti, L. W. (2024). Aktivitas fisik untuk kesehatan mental remaja. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Mental Peserta Didik*, Universitas Negeri Semarang.

Saufi, F. M. R., Nurkadri, Sitopu, G. S., & Beahan, G. F. (2024). Hubungan olahraga dan kesehatan mental. *Cerdas Sifa Pendidikan, 13*(1), 1–15.

Setiakarnawijaya, Y. (2024). Penyuluhan latihan fisik yang baik, benar, terukur, dan teratur pada masyarakat Desa Sukamaju, Kabupaten Bogor. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian kepada Masyarakat, 5*(1), SNPPM2024SH-158.

Singh, B., Olds, T., Curtis, R., Dumuid, D., Virgara, R., Watson, A., Szeto, K., O'Connor, E., Ferguson, T., Eglitis, E., Miatke, A., Simpson, C. E. M., & Maher, C. (2023). Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: An overview of systematic reviews. *British Journal of Sports Medicine, 57*(18), 1203–1209.

Widohardhono, R., Rachman, N., & Jannah, M. (2024). Dampak aktivitas olahraga terhadap stres akademik pada peserta didik. *Psikosains: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi, 19*(1), 93–103.

World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization.