
HUBUNGAN KESEHATAN MENTAL SISWA TERHADAP HASIL BELAJAR PJOK DI SMP NEGERI 2 TORJUN

Fadia Syafaril Effendy¹, Anung Priambodo²

Email correspondence: fadiasyafaril.19002@mhs.unesa.ac.id

Universitas Negeri Surabaya

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the relationship between students' mental health and PJOK learning outcomes at SMP Negeri 2 Torjun. This type is quantitative with correlational method. This research is a population study in which all populations are used as a sample of 75 students. The instrument used was a mental health questionnaire, while in analyzing the data used was correlational. Based on the results of the study, there is a relationship between mental health and PJOK learning outcomes at SMP Negeri 2 Torjun as evidenced by a value of $0.000 < 0.05$. With a correlation coefficient of determination of students' mental health of 2.56 in the weak category. It can be said that mental health has a weak relationship with PJOK learning outcomes.

Keywords: PJOK, Mental health, Learning outcomes

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan mata pelajaran sangat diminati karena pembelajarannya dilakukan di luar kelas dan memiliki daya tarik tersendiri bagi siswa. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) memang memiliki peran yang lebih luas daripada hanya mempelajari gerak motorik siswa. Mata pelajaran PJOK juga dirancang untuk mengajarkan nilai-nilai penting kepada siswa seperti kedisiplinan, kejujuran, dan kerjasama (Popowczak et al., 2022). Melalui PJOK, siswa diajarkan untuk menjaga kesehatan fisik mereka, membangun kemampuan kerjasama dalam tim, menghargai aturan dan fair play dalam olahraga, serta mengembangkan sikap disiplin dalam menjalani kegiatan fisik. Menurut Bandi,(2011) Pendidikan jasmani merupakan upaya yang disengaja untuk menciptakan lingkungan yang dapat mempengaruhi kemampuan siswa dalam mengembangkan perilaku positif melalui aktivitas jasmani. Dengan adanya PJOK maka peserta didik diharapkan memiliki proses belajar dan mengalami perubahan perilaku (Taqwim & Winarno, 2012).

Menurut pendapat (Brezzo et al.,2012) Pentingnya Pembelajaran olahraga dalam kurikulum sekolah tidak bisa diabaikan. Terdapat beberapa faktor pendidikan yang sangat penting untuk memastikan proses pembelajaran berjalan dengan baik dan mencapai keberhasilan belajar siswa yang optimal. Faktor-faktor tersebut meliputi kesehatan mental, minat belajar dan kompetensi mengajar guru (Syaleh et al., 2019). Kesehatan mental atau kesehatan jiwa adalah faktor yang sangat penting dalam mencapai kesehatan secara menyeluruh (Ayuningtyas.2018.) Kesehatan mental yang tidak sehat akan menjadi

hambatan bagi kemajuan dan kreativitas peserta didik yang menjadi hasil dari kegiatan pembelajaran. Menurut Putri et al., (2015) Kesehatan mental dan kesehatan fisik memiliki keterkaitan yang erat dan saling mempengaruhi.

Dalam dunia pendidikan, kesehatan mental telah menjadi fokus perhatian para ahli pendidikan. Pendidikan tidak hanya berkaitan dengan aspek akademik, tetapi juga melibatkan perkembangan dan kesejahteraan secara menyeluruh, termasuk kesehatan mental. Menurut Ernadewita & Rosdialena, (2019) kesehatan mental adalah kondisi dimana seseorang memiliki kemampuan optimal untuk berfungsi dan berkembang dalam berbagai situasi dan kondisi kehidupan, yang sesuai dengan harapan maupun yang tidak sesuai. Menurut (Hamid, 2017) kesehatan mental adalah keadaan yang mencakup keselarasan optimal dari semua aspek yang berkembang, memungkinkan individu untuk hidup sesuai dengan persyaratan atau nilai-nilai yang berlaku pada tingkat individual, kelompok, atau masyarakat. Hal ini berarti bahwa kesehatan mental tidak hanya melibatkan kondisi psikologis individu, tetapi juga melibatkan hubungannya dengan lingkungan sosialnya.

Dalam meningkatkan hasil belajar peserta didik dalam PJOK, setiap masalah harus ditangani dengan siap. Hasil belajar setiap individu dapat bervariasi, baik dalam tingkat rendah maupun tinggi. Penting untuk diingat bahwa tingkat kesehatan mental juga berbeda-beda, tergantung pada individu peserta didik dan lingkungan sekitarnya. (Ricardo & Meilani R I, 2017) menjelaskan bahwa hasil belajar merupakan indikator penting untuk mengukur dan melaporkan keberhasilan belajar siswa. Hal ini karena hasil belajar mencerminkan pemahaman dan penguasaan siswa terhadap materi pelajaran yang diajarkan. Melalui hasil belajar, dapat diketahui sejauh mana siswa telah mencapai tujuan pembelajaran, sejauh mana siswa mampu menerapkan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh, serta sejauh mana mereka menguasai materi pelajaran secara menyeluruh. Hasil belajar memberikan gambaran tentang kemajuan siswa dan memungkinkan guru dalam lembaga pendidikan untuk mengevaluasi efektivitas metode pengajaran serta merancang strategi pembelajaran yang lebih baik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode korelasional. Penelitian ini memiliki variabel bebas yaitu kesehatan mental dan variabel terikat yaitu hasil belajar PJOK. Lokasi penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 2 Torjun, penelitian dilakukan selama 1 minggu dengan 1 kali pertemuan di setiap kelas dari tanggal 22 – 31 Mei 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah kelas VIII SMP Negeri Torjun yang berjumlah 75 siswa dengan siswa putra 45 dan putri 35. Karena penelitian ini merupakan penelitian populasi yang mana semua populasi dijadikan sampel dalam penelitian. Instrumen yang digunakan adalah angket kesehatan mental dengan tingkat validitas 0,65. Analisis data menggunakan uji korelasional menggunakan SPSS versi 25. Data diuji *mean*, uji normalitas, standart deviasi sebelum uji korelasi dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian untuk mengetahui hubungan kesehatan mental siswa terhadap hasil belajar PJOK di SMP Negeri 2 Torjun. Hasil dari penelitian ini berdasarkan pemberian angket kepada siswa SMP Negeri 2 Torjun dan nilai pengetahuan dengan nilai keterampilan PJOK.

Table 1 Deskripsi data Hasil belajar dan Kesehatan Mental

Deskripsi	Mean	Standar Deviasi
Hasil belajar	83,29	1,94365
Kesehatan Mental	19,20	4,113

Berdasarkan tabel deskriptif di atas menggunakan analysis statistic dscriptive, dari angket kesehatan mental dan hasil belajar PJOK. Hasil nilai mean hasil belajar 83,29 dengan standart deviasi 1,94365 sedangkan hasil mean kesehatan mental 19,20 dan standart deviasi 4,113.

Selanjutnya uji prasyarat yaitu uji normalitas, berikut akan jelas hasil normalitas menggunakan SPSS versi 25.

Table 2 Hasil Uji Normalitas Hasil belajar dan Kesehatan Mental

	Statistic	Sig	Keterangan
Hasil belajar	0,096	0,082	Normal
Kesehatan Mental	0,095	0,092	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas di atas menggunakan SPSS versi 25. Bahwa hasil kesehatan mental dan hasil belajar berdistribusi normal karena sig > 0,05.

Table 3 Hasil Uji Linieritas

	Deviation from Linearity
Hasil belajar	0,0723
Kesehatan Mental	

Berdasarkan tabel diatas, hasil uji linieritas data bahwa jika nilai signifikasiya sebesar 0,0723 > 0,05 sehingga bisa disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier secara signifikan antara kesehatan mental terhadap hasil belajar PJOK.

Table 4 Hasil Uji Korelasi

	Sig	Keterangan
Kesehatan Mental	0,000	Berhubungan

Berdasarkan hasil uji korelasi antara kesehatan mental terhadap hasil belajar PJOK menunjukkan bahwa nilai 0,000 < 0,05 yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kesehatan mental siswa terhadap hasil belajar PJOK.

Table 5 Hasil Koefisien Determinasi

	R Square	Adjusted R Square
Hasil belajar	0,171	0,160
Kesehatan mental		

Dalam tabel di atas, terlihat bahwa koefisien determinasi sebesar (r) memiliki nilai sebesar = 0,160 hal ini mengindikasikan bahwa koefisien determinasinya $r^2 = 0,0256 = 2,56\%$, artinya kesehatan mental memiliki sumbangan sebesar 2,56 terhadap hasil belajar PJOK.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata siswa berada dalam keadaan gelisah. Faktor-faktor yang mempengaruhi hal ini antara lain lingkungan luar dan dalam serta cara melakukan pembelajaran PJOK di sekolah. Kesehatan mental adalah kondisi kejiwaan atau keadaan psikologis seseorang yang mengacu pada kesehatan mental. Kondisi kejiwaan

atau kondisi psikologis seseorang yang menunjukkan kemampuan untuk beradaptasi atau mengatasi masalah yang terjadi dalam dirinya sendiri (internal) maupun yang lingkungan luar dirinya (eksternal) (Hanurawan, 2012). Menurut Putri et al., (2015) kesehatan mental sangat penting dalam kehidupan seseorang, sama seperti kesehatan fisik secara umum. Kesehatan mental yang baik mempengaruhi berbagai aspek kehidupan lainnya dalam diri seseorang, emosi, pikiran, dan kualitas hubungan dengan orang lain. Meskipun kesehatan mental dan kesehatan fisik adalah dua hal yang berbeda, namun keduanya saling berhubungan dan saling mempengaruhi satu sama lain. Kesehatan mental yang baik dapat memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan fisik secara keseluruhan. Sebaliknya, masalah kesehatan mental yang tidak diatasi dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan menyebabkan masalah fisik seperti kelelahan, gangguan tidur, atau penurunan daya tahan tubuh.

Pendekatan positif dalam definisi kesehatan mental menekankan pada terpenuhinya aspek-aspek positif dalam kondisi psikologis seseorang. Hal ini dapat mencakup berbagai hal seperti merasakan kegembiraan, memiliki rasa puas dan kepuasan dalam hidup, serta merasakan cinta dan empati terhadap orang lain (Clark, 2021; Pretsch et al., 2012). Dalam pendekatan pertama, karakteristik individu yang sehat dalam kesehatan mental adalah kemampuan untuk merasakan kesenangan sebagai pengalaman positif yang melibatkan adanya kenikmatan. Oleh sebab itu, berarti ini individu mampu menikmati momen-momen positif dalam hidup, mengalami kegembiraan, dan merasa senang dalam aktivitas-aktivitas yang dilakukan (Qayoom & Husain, 2016). Dalam pendekatan kedua, individu yang sehat dalam kesehatan mental adalah mereka yang mampu mengekspresikan cinta sebagai bentuk emosi positif sekaligus membangun hubungan dengan orang lain. Pendekatan kedua mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi dimana individu terbebas dari perasaan cemas, depresi, dan kehilangan kontrol. Menurut McPherson, (2015) kecemasan diartikan sebagai kondisi psikologis yang melibatkan perasaan gelisah, khawatir, risau hati atau takut yang berlebihan. Orang yang mengalami kecemasan cenderung merasakan ketegangan, kegelisahan, dan kekhawatiran yang intens terhadap situasi atau kejadian tertentu. Depresi adalah gangguan mood (suasana hati) yang ditandai dengan perasaan sedih yang mendalam, kehilangan minat atau ketegangan dalam aktivitas sehari-hari, dan ketidakpedulian terhadap suatu keadaan (Li et al., 2015). Dalam pendekatan ketiga, individu yang sehat dalam kesehatan mental adalah mereka yang memiliki tingkat kepuasan tinggi. Kepuasan ini mencakup kepuasan dalam berbagai aspek kehidupan, seperti hubungan sosial, pekerjaan, pencapaian pribadi, dan keseimbangan.

Untuk mendukung hasil belajar yang baik, peran guru sangatlah penting karena guru dapat memosisikan dirinya untuk lebih memahami karakteristik dan kebutuhan dari masing-masing siswanya. Menurut Sjukur, (2013) " hasil belajar mencerminkan perubahan positif dalam tingkah laku siswa, baik dalam hal pengetahuan, pemahaman, sikap dan keterampilan. Melalui proses belajar yang efektif, siswa dapat mengembangkan pemahaman yang lebih mendalam tentang subjek tertentu seperti, meningkatkan pengetahuan dan keahlian siswa, serta mengubah sikap perilaku siswa sehingga menjadi lebih baik dari sebelumnya.

KESIMPULAN

1. Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang telah dijelaskan di atas maka didapatkan kesimpulan Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, dapat di

simpulkan bahwa rata-rata keadaan siswa dalam keadaan yang gelisah dengan nilai *mean* 19,20 .

2. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, dapat di simpulkan bahwa tidak terdapat yang signifikan antara kesehatan mental dan hasil belajar PJOK di SMP Negeri 2 Torjun. Hasil penelitian menunjukkan nilai korelasi sebesar 0,00 atau p -value $< 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesehatan mental dan hasil belajar PJOK.
3. Besar hubungan antara kesehatan mental terhadap hasil belajar PJOK yaitu sebesar 2,56% yang artinya memiliki keeratan lemah terhadap hasil belajar PJOK.

REFERENSI

- Bandi, A. M. (2011). Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan JASmani Indonesia*, 8(1), 1–9.
- Di Brezzo, R., Page Glave, A., Gray, M., & Lirgg, C. D. (2012). Comparison of a PE4LIFE curriculum to a traditional physical education curriculum. *Journal of Physical Education and Sport*, 12(3), 245–252. <https://doi.org/10.7752/jpes.2012.03038>
- Ernadewita, & Rosdialena. (2019). Sabar sebagai terapi kesehatan mental. *Kajian Dan Pengembangan Umat*, 3(1), 45.
- Hamid, A. (2017). Editorial Healthy Tadulako Journal (Abdul Hamid: 1-14) 1. *Jurnal Kesehatan Tadulako*, 3(1), 1–14.
- Hanurawan, F. (2012). Strategi Pengembangan Kesehatan Mental Di Lingkungan Sekolah Mental Health Development Strategy in the Schools. *Psikopedagogia*, 1(1).
- Li, X., Hu, B., Shen, J., Xu, T., & Retcliffe, M. (2015). Mild Depression Detection of College Students: an EEG-Based Solution with Free Viewing Tasks. *Journal of Medical Systems*, 39(12), 187. <https://doi.org/10.1007/s10916-015-0345-9>
- Popowczak, M., Rokita, A., Koźlenia, D., & Domaradzki, J. (2022). The high - intensity interval training introduced in physical education lessons decrease systole in high blood pressure adolescents. *Scientific Reports*, 0123456789, 1–7. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-06017-w>
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental). *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 252–258. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.13535>
- Qayoom, S., & Husain, A. (2016). *Happiness and well-being*. 7(4), 2016.
- Ricardo, & Meilani R I. (2017). The impacts of students' learning interest and motivation on their learning outcomes. *Jurnal Pendidikan Ekonomi Perkantoran*, 1(1), 79–92.
- Sjukur, S. B. (2013). Pengaruh blended learning terhadap motivasi belajar dan hasil belajar siswa di tingkat SMK. *Jurnal Pendidikan Vokasi*, 2(3), 368–378. <https://doi.org/10.21831/jpv.v2i3.1043>
- Syaleh, M., Lubis, A. E., Helmi, B., Utara, S., Pendidikan, S., & Kesehatan, J. (2019). *Jurnal*

Ilmiah STOK Bina Guna Medan BELAJAR RENANG GAYA BEBAS Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan. 7(4), 30–39.

Taqwim, R. I., & Winarno. (2012). Pelaksanaan Evaluasi Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Journal of Physical Education, 5(3), 395–400.*