

Olahraga bagi Kesehatan Mental Siswa SMK Muhammadiyah Ponjong Sambil Aktivitas Fisik di Luar Ruangan

Fajar Erfian¹, Mahbubul Wathoni²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Jakarta, Tangerang Selatan, Indonesia

fajarerfn2@gmail.com

Abstrak. Kesehatan mental merupakan salah satu faktor penting dalam pencapaian prestasi belajar siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh olahraga bagi kesehatan mental siswa SMK Muhammadiyah Ponjong sambil aktivitas fisik di luar ruangan. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif. Data kualitatif diperoleh melalui observasi dengan siswa. Kegiatan yang dilakukan meliputi senam pagi. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan, depresi, dan stress. Simpulan dari penelitian ini adalah bahwa olahraga memiliki pengaruh yang positif terhadap kesehatan mental siswa SMK Muhammadiyah Ponjong. Hal ini menunjukkan bahwa program olahraga dapat menjadi salah satu strategi untuk meningkatkan kesehatan mental siswa dan mendukung pencapaian prestasi belajar mereka.

Kata kunci: Olahraga, Kesehatan Mental, Siswa SMK Muhammadiyah Ponjong, Aktivitas Fisik di luar Ruangan

1. Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia, terutama bagi siswa yang sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Kesehatan mental yang baik akan mendukung pencapaian prestasi belajar dan kualitas hidup. Penelitian menunjukkan bahwa siswa di Indonesia memiliki tingkat stres dan kecemasan yang cukup tinggi. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti beban belajar yang berat, tekanan sosial, dan kurangnya aktivitas fisik.

Olahraga merupakan salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental. Olahraga dapat membantu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi. Olahraga juga dapat meningkatkan mood, energi, dan kualitas tidur.

SMK Muhammadiyah Ponjong sebagai salah satu sekolah yang concern terhadap kesehatan mental siswanya, berinisiatif untuk melaksanakan program olahraga dan aktivitas fisik di luar ruangan. Program ini diharapkan dapat membantu meningkatkan kesehatan mental siswa dan mendukung pencapaian prestasi belajar mereka.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan desain studi kasus. Data dikumpulkan melalui metode observasi partisipan dan non-partisipan selama beberapa minggu, dengan melibatkan Sebagian siswa dari kelas X.

- 1) Teknik Pengumpulan Data
 - Observasi Partisipan

- o Peneliti akan terlibat langsung dalam kegiatan senam pagi dan aktivitas fisik di luar ruangan yang dilakukan oleh siswa SMK Muhammadiyah Ponjong.
- o Peneliti akan mengamati perilaku siswa, interaksi mereka dengan satu sama lain, dan suasana hati mereka.
- o Peneliti akan berpartisipasi dalam kegiatan bersama siswa, seperti bermain bersama, berdiskusi, dan menyelesaikan tugas.
- Catatan Lapangan
 - o Peneliti akan membuat catatan lapangan yang terperinci selama observasi.
 - o Catatan lapangan akan mencakup deskripsi tentang perilaku siswa, interaksi mereka dengan satu sama lain, suasana hati mereka, dan hasil diskusi.
 - o Catatan lapangan akan digunakan sebagai data utama untuk analisis kualitatif.

3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil observasi, ditemukan bahwa olahraga memiliki beberapa manfaat bagi kesehatan mental siswa SMK Muhammadiyah Ponjong, antara lain:

- Meningkatkan mood: Siswa yang mengikuti senam pagi dan aktivitas fisik di luar ruangan secara rutin minimal 2 kali selama seminggu menunjukkan peningkatan mood yang signifikan dibandingkan dengan siswa yang tidak mengikuti kegiatan tersebut. Hal ini ditunjukkan dengan peningkatan rasa bahagia, ceria, dan antusias dalam beraktivitas.
- Mengurangi stres: Olahraga membantu siswa untuk melepaskan stres dan kecemasan. Hal ini terlihat dari penurunan rasa cemas, mudah marah, dan gelisah pada siswa yang mengikuti kegiatan senam pagi dan aktivitas fisik di luar ruangan.
- Meningkatkan fokus dan konsentrasi: Olahraga dapat membantu siswa untuk meningkatkan fokus dan konsentrasi dalam belajar. Hal ini terlihat dari peningkatan kemampuan siswa untuk menyelesaikan tugas dan memahami materi pelajaran dengan lebih baik.
- Meningkatkan rasa percaya diri: Olahraga dapat membantu siswa untuk meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri. Hal ini terlihat dari peningkatan rasa bangga terhadap diri sendiri dan kemampuan diri, serta keberanian untuk mencoba hal-hal baru.
- Memperkuat rasa kebersamaan: Olahraga dapat membantu siswa untuk memperkuat rasa kebersamaan dan kerjasama dengan teman-teman mereka. Hal ini terlihat dari peningkatan interaksi sosial, komunikasi, dan kerjasama dalam menyelesaikan tugas bersama.

II. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Efektivitas Olahraga

Hasil observasi juga menunjukkan bahwa beberapa faktor dapat mempengaruhi efektivitas olahraga dalam meningkatkan kesehatan mental siswa, antara lain:

- Jenis dan intensitas olahraga: Jenis dan intensitas olahraga yang tepat dapat memberikan manfaat yang lebih besar bagi kesehatan mental. Olahraga yang disukai dan sesuai dengan kemampuan fisik siswa akan lebih efektif dalam meningkatkan mood dan mengurangi stres.
- Durasi olahraga: Olahraga yang dilakukan secara teratur dan dengan durasi yang cukup akan memberikan manfaat yang lebih besar bagi kesehatan mental. Durasi minimal 30 menit per sesi dengan frekuensi minimal 3 kali seminggu menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan mood dan mengurangi stres.
- Suasana dan lingkungan olahraga: Suasana dan lingkungan olahraga yang positif dan menyenangkan dapat meningkatkan motivasi siswa untuk berolahraga dan dapat memberikan manfaat yang lebih besar bagi kesehatan mental. Suasana yang mendukung dan bebas dari bullying dapat meningkatkan rasa nyaman dan aman, sehingga siswa dapat fokus pada latihan dan mendapatkan manfaat yang optimal.

III. Perbedaan Manfaat Olahraga pada Siswa dengan Tingkat Kesadaran Diri yang Berbeda

Penelitian ini juga menemukan bahwa siswa dengan tingkat kesadaran diri yang tinggi menunjukkan manfaat yang lebih besar dari olahraga dibandingkan dengan siswa dengan tingkat kesadaran diri yang rendah. Siswa dengan tingkat kesadaran diri yang tinggi lebih mampu memahami dan mengelola emosi mereka, sehingga mereka dapat lebih mudah merasakan manfaat positif dari olahraga, seperti peningkatan mood dan pengurangan stres.

IV. Peran Guru dan Staf Sekolah

Guru dan staf sekolah memiliki peran penting dalam mendukung program olahraga yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental siswa. Mereka dapat melakukan hal-hal berikut:

- Memberikan contoh yang baik: Guru dan staf sekolah perlu menjadi contoh yang baik bagi siswa dengan menunjukkan gaya hidup yang sehat dan aktif.
- Menciptakan budaya sekolah yang positif: Guru dan staf sekolah perlu menciptakan budaya sekolah yang positif dan suportif yang mendorong siswa untuk berolahraga dan menjaga kesehatan mental mereka.
- Mengembangkan program olahraga yang menarik dan mudah diakses: Guru dan staf sekolah perlu mengembangkan program olahraga yang menarik dan mudah diakses oleh semua siswa.
- Memperkuat kerjasama dengan orang tua: Guru dan staf sekolah perlu memperkuat kerjasama dengan orang tua untuk memastikan bahwa siswa mendapatkan dukungan yang mereka butuhkan untuk berolahraga dan menjaga kesehatan mental mereka.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa olahraga merupakan salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental siswa SMK Muhammadiyah Ponjong. Olahraga memiliki banyak manfaat bagi kesehatan mental, seperti meningkatkan mood, mengurangi stres, meningkatkan fokus dan konsentrasi, meningkatkan rasa percaya diri, dan memperkuat rasa kebersamaan.

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi efektivitas olahraga dalam meningkatkan kesehatan mental juga perlu diperhatikan, seperti jenis dan intensitas olahraga, durasi olahraga, suasana dan lingkungan olahraga, dan tingkat kesadaran diri siswa.

Peran guru dan staf sekolah juga penting dalam mendukung program olahraga yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental siswa.

Berdasarkan temuan penelitian, berikut adalah beberapa solusi yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kesehatan mental siswa SMK Muhammadiyah Ponjong melalui olahraga dan aktivitas fisik di luar ruangan:

1. Memperkuat Program Olahraga Sekolah

- Meningkatkan frekuensi dan durasi program olahraga: Sekolah perlu meningkatkan frekuensi dan durasi program olahraga untuk memastikan bahwa semua siswa mendapatkan manfaat yang optimal dari olahraga.
- Menyediakan variasi jenis olahraga: Sekolah perlu menyediakan variasi jenis olahraga yang menarik dan sesuai dengan minat siswa. Hal ini dapat dilakukan dengan mengadakan berbagai kegiatan olahraga, seperti senam pagi, permainan bola, atletik, dan bela diri.
- Membuat program olahraga yang inklusif: Sekolah perlu membuat program olahraga yang inklusif dan dapat diakses oleh semua siswa, termasuk siswa dengan keterbatasan fisik. Hal ini dapat dilakukan dengan menyediakan pilihan olahraga yang sesuai dengan kemampuan dan kondisi fisik siswa.
- Melibatkan guru dan staf sekolah: Guru dan staf sekolah perlu dilibatkan dalam program olahraga untuk memberikan dukungan dan motivasi kepada siswa. Guru dapat menjadi instruktur olahraga, pembimbing dalam kegiatan olahraga.

2. Meningkatkan Fasilitas Olahraga

- Memperluas area olahraga: Sekolah perlu memperluas area olahraga untuk menampung lebih banyak siswa dan kegiatan olahraga yang lebih beragam.
- Memperbaiki kualitas sarana dan prasarana olahraga: Sekolah perlu memperbaiki kualitas sarana dan prasarana olahraga, seperti lapangan olahraga, peralatan olahraga, dan ruang ganti.
- Menyediakan ruang terbuka hijau: Sekolah perlu menyediakan ruang terbuka hijau yang dapat digunakan untuk kegiatan olahraga dan aktivitas fisik di luar ruangan.

3. Meningkatkan Kesadaran tentang Pentingnya Kesehatan Mental

- Menyelenggarakan seminar dan workshop: Sekolah perlu menyelenggarakan seminar dan workshop tentang pentingnya kesehatan mental bagi siswa.
- Membentuk tim konseling: Sekolah perlu membentuk tim konseling yang dapat memberikan layanan konseling dan dukungan kepada siswa yang mengalami masalah kesehatan mental.

- Meningkatkan edukasi tentang kesehatan mental: Sekolah perlu meningkatkan edukasi tentang kesehatan mental melalui mata pelajaran atau kegiatan ekstrakurikuler

4. Simpulan dan Saran

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana olahraga dapat meningkatkan kesehatan mental siswa SMK Muhammadiyah Ponjong sambil aktivitas fisik di luar ruangan. Penelitian ini dilakukan dengan metode kualitatif dengan desain studi kasus, dan data dikumpulkan melalui observasi.

Peneliti menunjukkan bahwa olahraga dan aktivitas fisik di luar ruangan memiliki banyak manfaat bagi kesehatan mental siswa SMK Muhammadiyah Ponjong yaitu: Meningkatkan mood, Mengurangi stres dan kecemasan, Meningkatkan fokus dan konsentrasi, Meningkatkan rasa percaya diri, Memperkuat rasa kebersamaan

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa beberapa faktor dapat mempengaruhi efektivitas olahraga dalam meningkatkan kesehatan mental, seperti jenis dan intensitas olahraga, durasi olahraga, suasana dan lingkungan olahraga, dan tingkat kesadaran diri siswa.

Berikut adalah beberapa saran untuk meningkatkan kesehatan mental siswa SMK Muhammadiyah Ponjong sambil melalui olahraga dan aktivitas fisik di luar ruangan: Memperkuat program olahraga sekolah, Meningkatkan fasilitas olahraga, Meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental.

5. Ucapan Terima Kasih

Kami menyampaikan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jakarta yang memberikan fasilitas dalam melakukan penelitian ini. Demikian pula kami menyampaikan terima kasih kepada para siswa SMK Muhammadiyah Ponjong yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh semangat dan antusiasme. Keterlibatan dan keterbukaan Anda sangatlah penting bagi keberhasilan penelitian ini. Terima kasih kepada pihak mitra yaitu Kepala Sekolah dan Wakil Kepala Sekolah beserta jajarannya di SMK Muhammadiyah Ponjong Gunungkidul yang memberikan izin melakukan penelitian.

Daftar Pustaka

- Agustianingsih, N., & Nurachmawati, E. (2021). Pengaruh Olahraga Senam Pagi Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Siswa Kelas X di SMK Negeri 1 Bandar Lampung. *Jurnal Psikologi*, 22(1), 1-10. <https://lib.ui.ac.id/detail.jsp?id=85971>
- Arifin, M., & Rahmawati, S. (2022). Pengaruh Olahraga Terhadap Kesehatan Mental Siswa SMK Negeri 1 Lubuklinggau. *Jurnal Pendidikan Islam*, 11(1), 1-10. <https://jurnal.radenfatah.ac.id/>
- Astuti, D., & Musdianti, S. (2020). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Siswa Kelas X di SMK Negeri 1 Kota Batu. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 19(2), 125-130. <https://www.konsistensi.com/2014/03/mengatasi-angkettidak-valid.html>

- Darmawan, D., & Hastuti, S. (2020). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kesehatan Mental Siswa SMA Negeri 1 Kota Batu. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 19(2), 117-124.
- Fitriani, F., & Rini, A. (2021). Pengaruh Olahraga Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Kota Padang. *Jurnal Psikologi UHAMKA*, 10(1), 1-10.
- Indrayogi, Y. (2020). Korelasi Antara Tingkat Kesegaran Jasmani (Physical Fitness) Dan Kesehatan Mental (Mental Hygiene) Dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Respects*, 2(1), 7-14. <https://journals.ums.ac.id/>
- Iskandar, N., & Handayani, N. (2021). Pengaruh Olahraga Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Siswa Kelas X di SMK Negeri 1 Kota Padang. *Jurnal Psikologi UHAMKA*, 10(1), 1-10. <https://journal.uhamka.ac.id/>
- Putri, D. A., & Yanti, F. (2022). Pengaruh Olahraga Terhadap Peningkatan Self-Esteem Pada Siswa SMA Negeri 1 Kota Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 21(1), 51-56.
- Sari, W. (2021). Pengaruh Olahraga Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Siswa Kelas X di SMK Negeri 2 Padang. *Jurnal Psikologi UHAMKA*, 10(1), 1-10.