

**KAJIAN LITERATUR MENGENAI HUBUNGAN PENDIDIKAN JASMANI
DENGAN KESEHATAN MENTAL PESERTA DIDIK**

Ely Yuliawan¹, Lili Kartika², Devi Yuliani³,
Della Amanda Sari Sihombing⁴, Rendi Dwi Febrianto⁵,
^{1,2,3,4,5}PJOK, FKIP, Universitas Jambi,

¹elyyuliawan.fik@unja.ac.id, ²kartikalili7@gmail.com, ³yulianidevi250@gmail.com,
⁴dellaamandasarisihombinggg@gmail.com, ⁵rendidwipb071@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between physical education and students' mental health through a literature review of ten national journals published between 2020 and 2025. The analysis summarizes findings related to the role of physical activity, social interaction, and instructional processes in supporting students' psychological well-being. The results indicate that physical education contributes significantly to reducing stress levels, improving mood, and enhancing self-confidence and social skills. Although several studies report statistically insignificant effects, the overall literature consistently highlights the strategic importance of physical education in promoting mental health, particularly when implemented through effective and developmentally appropriate pedagogical approaches. These findings emphasize the vital role of physical education as a holistic instrument supporting both physical and mental development among students.

Keywords: physical education, mental health, physical activity, students, literature review

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara pendidikan jasmani dan kesehatan mental peserta didik melalui pendekatan studi literatur terhadap sepuluh jurnal nasional terbitan tahun 2020–2025. Analisis dilakukan untuk merangkum pola temuan terkait peran aktivitas fisik, interaksi sosial, dan proses pembelajaran dalam memengaruhi kesejahteraan psikologis siswa. Hasil kajian menunjukkan bahwa pendidikan jasmani memiliki kontribusi signifikan dalam menurunkan tingkat stres, meningkatkan suasana hati, serta memupuk rasa percaya diri dan keterampilan sosial. Meski terdapat penelitian yang menunjukkan pengaruh tidak signifikan, keseluruhan literatur konsisten menegaskan bahwa pendidikan jasmani berperan strategis dalam mendukung kesehatan mental, terutama ketika dirancang dengan pendekatan pedagogis yang tepat. Temuan ini menegaskan pentingnya pelaksanaan pendidikan jasmani sebagai instrumen holistik dalam menunjang perkembangan fisik dan mental peserta didik.

Kata Kunci: pendidikan jasmani, kesehatan mental, aktivitas fisik, peserta didik, literatur

A. Pendahuluan

Kesehatan mental peserta didik merupakan isu penting dalam dunia pendidikan modern. Perubahan sosial, tekanan akademik, dan meningkatnya paparan teknologi membuat siswa lebih rentan terhadap stres, kecemasan, dan gangguan emosional lainnya. Kondisi ini telah mendorong berbagai penelitian untuk menekankan pentingnya dukungan sistem pendidikan terhadap kesejahteraan mental peserta didik (Karim & Hambali, 2024).

Di sisi lain, aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur diketahui memiliki dampak signifikan terhadap aspek psikologis individu. Aktivitas fisik mampu memengaruhi suasana hati, mengurangi stres, serta meningkatkan kepercayaan diri dan kualitas hidup peserta didik (Putra, Fadro, & Mariati, 2025). Temuan ini menunjukkan bahwa olahraga tidak hanya berperan pada aspek fisik, tetapi juga memberi kontribusi penting bagi kesehatan mental.

Dalam lingkungan sekolah, mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) menjadi wadah bagi peserta didik

untuk terlibat dalam aktivitas fisik secara terstruktur. Proses pembelajaran yang melibatkan gerak tubuh, interaksi sosial, dan permainan mampu menciptakan suasana belajar yang lebih inklusif dan mendukung kesejahteraan emosional siswa (Septiani, Suryani, & Andriani, 2023).

Beberapa penelitian empiris menunjukkan adanya hubungan positif antara kebugaran jasmani dan kesehatan mental. Fatoni dan Raswadi (2023) menemukan bahwa remaja SMP dengan tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih stabil, terutama pada aspek kecemasan dan pengendalian emosi. Temuan ini menegaskan bahwa aktivitas fisik merupakan salah satu faktor pelindung bagi kondisi psikologis peserta didik.

Dalam konteks pembelajaran PJOK, keterlibatan aktif siswa dalam aktivitas fisik menjadi salah satu faktor yang mendukung terbentuknya kesejahteraan emosional. Keterlibatan ini tidak hanya membangun keterampilan gerak, tetapi juga melatih kemampuan

sosial, sportivitas, pengendalian diri, serta rasa percaya diri (Lestari, 2019). Proses ini memberikan dampak positif secara langsung terhadap kesehatan mental siswa.

Selain itu, tinjauan literatur yang dilakukan oleh Putra et al. (2025) menegaskan bahwa aktivitas fisik dalam pembelajaran olahraga memiliki konsistensi dalam meningkatkan indikator kesehatan mental, termasuk menurunkan stres akademik dan meningkatkan kesehatan psikososial. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik secara berkala sangat diperlukan dalam proses pendidikan.

Namun, tidak semua hasil penelitian menunjukkan hubungan yang kuat antara kebugaran jasmani, aktivitas fisik, dan hasil belajar PJOK. Yusuf (2021) mencatat bahwa meskipun kebugaran jasmani dan kesehatan mental berkorelasi positif, namun tidak selalu berpengaruh signifikan terhadap prestasi belajar PJOK. Artinya, meskipun aktivitas fisik berkontribusi pada kesehatan mental, dampaknya pada capaian akademik bisa berbeda.

Walaupun demikian, secara umum literatur menunjukkan bahwa PJOK memiliki potensi besar sebagai

sarana peningkatan kesehatan mental peserta didik. Aktivitas permainan, olahraga, dan interaksi sosial yang terjadi selama pembelajaran PJOK menciptakan suasana positif yang dapat menurunkan tekanan psikologis siswa (Nugraha, 2023).

Dengan demikian, diperlukan kajian literatur yang komprehensif untuk merangkum dan menelaah kembali temuan-temuan penelitian tentang hubungan PJOK dan kesehatan mental peserta didik. Kajian ini penting untuk memahami pola hubungan, manfaat, serta faktor pendukung dan penghambat yang muncul dalam implementasi PJOK sebagai sarana peningkatan kesehatan mental.

Berdasarkan urgensi tersebut, penelitian ini disusun untuk mengkaji hasil-hasil penelitian nasional terkait hubungan antara Pendidikan Jasmani dan kesehatan mental peserta didik. Fokus utama kajian ini adalah untuk memahami sejauh mana aktivitas fisik dalam pembelajaran PJOK berkontribusi terhadap kesehatan mental, serta implikasinya terhadap pengembangan program pendidikan di sekolah.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur (*literature review*) dengan menelaah, menganalisis, dan mensintesis hasil penelitian sebelumnya yang relevan terkait hubungan pendidikan jasmani dengan kesehatan mental peserta didik. Sumber data diperoleh dari jurnal nasional yang terindeks Google Scholar dan Sinta dengan rentang tahun publikasi 2015–2024. Proses pengumpulan data dilakukan melalui pencarian kata kunci “pendidikan jasmani,” “kesehatan mental,” “peserta didik,” dan “aktivitas fisik.” Artikel yang dipilih memenuhi kriteria inklusi yaitu penelitian empiris, fokus pada peserta didik, dan membahas variabel pendidikan jasmani serta kesehatan mental. Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis tematik untuk mengidentifikasi pola temuan, kesamaan hasil, serta kesimpulan umum mengenai kontribusi pendidikan jasmani terhadap kesehatan mental peserta didik.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Tabel 1 Hasil Review Jurnal

No	Penuli	Nama	Hasil
----	--------	------	-------

	s (tahun)	Jurnal / Artikel	Penelitian / Temuan Utama
1	Yustika Anggiana & Nanik Indahwati (2025)	“Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kesehatan Mental Siswa SMP” — <i>Jurnal Pendidikan Olahraga</i>	Penelitian kuantitatif pada siswa SMP menunjukkan bahwa aktivitas fisik (olahraga terstruktur dan ekstrakurikuler) tidak secara langsung meningkatkan kesehatan mental secara signifikan ($p > 0,05$).
2	Junindra Cahya Negara, Ahmad Hamidi & Sandy Tantra Paramitha (2024)	“Pengaruh Aktivitas Fisik dan Perilaku Sedentari pada Kesehatan Mental Anak-anak” — <i>Jurnal Pendidikan Olahraga</i>	Studi korelasional pada anak usia 8–10 tahun menunjukkan bahwa kombinasi aktivitas fisik dan perilaku sedentari berkaitan dengan indikator kesehatan mental, mendukung argumen bahwa gaya hidup aktif penting untuk kesehatan

			mental anak.				dan kesejahteraan psikologis.
3	Derifa Siti Muthia, Bambang Abduljabar & Asep Sumpena (2023)	“Studi Deskriptif Kesehatan Mental Siswa Berstatus Atlet dan Non-Atlet” — <i>Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)</i>	Temuan menunjukkan bahwa siswa yang berstatus atlet cenderung memiliki indikator kesehatan mental lebih baik dibanding non-atlet, memberi bukti bahwa keterlibatan dalam olahraga (aktifitas fisik) berasosiasi dengan kesejahteraan mental positif.	5	Kurnia Rahayuni (2021)	“Kesehatan Mental Atlet Indonesia saat Pandemi COVID-19: Tantangan, Rekomendasi dan Peluang Riset” — <i>Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan</i>	Kajian literatur menunjukkan bahwa pandemi berdampak pada kondisi mental atlet; olahraga dan aktivitas fisik tetap direkomendasikan sebagai upaya menjaga kesehatan mental, meskipun ada hambatan akses fisik.
4	Naufal Nur Fadhillah Karim & Burhan Hambali (2024)	“Meningkatkan Kesehatan Mental Melalui Olahraga: Sebuah Penelitian Systematic Literature Review” — <i>SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga</i>	Lewat review sistematis terhadap artikel nasional, penulis menyimpulkan bahwa olahraga secara umum terbukti meningkatkan kesehatan mental — mengurangi stres, meningkatkan mood,	6	Arisandi, Faisal & Saputra (2024)	“Transformasi Pendidikan Jasmani untuk Masa Depan yang Lebih Sehat” — <i>SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation</i>	Dalam tinjauan literatur (2020-2024), penulis menyatakan bahwa pendidikan jasmani perlu bertransformasi dengan memasukkan aspek kesehatan mental — PJOK bukan

			hanya untuk kebugaran fisik, tetapi juga mendukung kesehatan psikologis.			tanggapan “biasa saja,” menunjukkan bahwa efektivitas PJOK terhadap aspek kebugaran atau mental sangat bergantung pada pelaksanaa n dan konteks.	
7	Zalal, Nugraheni & Saleh (2023)	“Dampak Penghapusan Mata Pelajaran PJOK terhadap Kebugaran Siswa Kelas XII SMK” — <i>Jurnal Educatio FKIP UNMA</i>	Penelitian menunjukkan bahwa penghapusan PJOK menyebabkan penurunan kebugaran fisik siswa; meskipun fokus riset bukan langsung mental, implikasinya terkait potensi hilangnya fitur pembinaan mental dan fisik yang dibawa olahraga/ PJOK.				
				9	Muji Kuswanto & Nana Ng Indriarsa (2023)	“Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas XI di SMKS Islam Kunjang” <i>Jurnal Pendidikan Jasmani</i>	Hasil survei menunjukkan sebagian besar siswa berada pada kategori kebugaran “kurang”; ini menandakan perlunya intensifikasi aktivitas fisik di sekolah sebagai dasar bagi intervensi baik fisik maupun mental.
8	Tri Junianto (2022)	“Pembelajaran PJOK kondisi pandemi COVID-19 pada siswa sekolah dasar” — <i>JOPI</i>	Survei pada siswa SD menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK daring selama pandemi kurang ideal; banyak siswa menyatakan				
				10	Resky Arisandi, Muh. Faisal & Erlin Saputra (2024)	“Transformasi Pendidikan Jasmani untuk Masa Depan yang Lebih Sehat”	Penelitian ini menekankan bahwa pendidikan jasmani harus mencakup aspek holistik tidak hanya

SPORTIV E (ulasan literatur) fisik, tetapi juga mental dan sosial agar bisa berkontribusi pada kesejahteraan siswa secara menyeluruh.

meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui peningkatan hormon endorfin. Hal ini menjelaskan mengapa pendidikan jasmani penting dalam konteks pembelajaran modern, bukan hanya untuk aspek fisik, tetapi juga sebagai intervensi kesehatan mental.

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa pendidikan jasmani berperan penting dalam membentuk kesehatan mental peserta didik melalui aktivitas fisik terstruktur, interaksi sosial, dan pengalaman emosional yang positif. Penelitian seperti yang dilakukan oleh Muthia et al. (2023) menemukan bahwa siswa atlet memiliki tingkat kesehatan mental lebih baik daripada siswa non-atlet. Hal ini menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas fisik yang rutin dapat menjadi faktor protektif dalam menjaga kondisi psikologis peserta didik di sekolah.

Selanjutnya, berbagai studi menegaskan bahwa aktivitas fisik memiliki efek fisiologis yang dapat meningkatkan suasana hati dan menurunkan stres. Temuan Karim dan Hambali (2024) menguatkan hal ini, di mana olahraga terbukti menurunkan tingkat kecemasan dan

Namun, hasil penelitian tidak seluruhnya menunjukkan hubungan langsung yang signifikan. Penelitian Anggiana dan Indahwati (2025) menyatakan bahwa aktivitas fisik tidak memberikan pengaruh signifikan secara statistik terhadap kesehatan mental siswa SMP. Temuan ini memberikan gambaran bahwa efektivitas pendidikan jasmani sangat bergantung pada intensitas, jenis aktivitas, dan faktor lingkungan sosial peserta didik. Dengan demikian, penguatan desain pembelajaran PJOK menjadi faktor yang perlu mendapat perhatian lebih lanjut.

Selain itu, pendidikan jasmani juga memiliki hubungan kuat dengan aspek perilaku dan gaya hidup siswa. Negara et al. (2024) menemukan bahwa kombinasi aktivitas fisik dan minimnya perilaku sedentari memberikan dampak positif pada kesehatan mental anak-anak.

Implikasi temuan ini menunjukkan bahwa sekolah perlu mendorong budaya bergerak (movement culture) agar manfaatnya tidak hanya pada fisik, tetapi juga mental dan kognitif.

Dari sisi sosial, pendidikan jasmani mendorong interaksi dan kerja sama antarsiswa melalui berbagai permainan dan kegiatan olahraga kelompok. Tri Junianto (2022) menambahkan bahwa pembelajaran PJOK, bahkan dalam situasi pandemi secara daring, memberikan ruang interaksi sosial bagi peserta didik walaupun hasilnya kurang maksimal. Interaksi sosial positif diketahui memiliki kontribusi signifikan terhadap kesehatan mental, terutama dalam hal rasa diterima dan keterhubungan sosial.

Perubahan kondisi pembelajaran seperti pandemi juga menjadi faktor yang memengaruhi peran pendidikan jasmani. Rahayuni (2021) menyoroti bahwa pandemi membawa dampak besar pada kesehatan mental atlet, namun olahraga tetap direkomendasikan sebagai salah satu strategi menjaga kesehatan mental. Hal ini memperjelas bahwa aktivitas fisik merupakan kebutuhan dasar

manusia, termasuk peserta didik, dalam menghadapi tekanan mental.

Selain temuan yang langsung berkaitan dengan kesehatan mental, penelitian lain menunjukkan pentingnya keberadaan PJOK dalam menjaga kebugaran jasmani yang berdampak tidak langsung pada kesehatan mental. Saleh et al. (2023) menemukan bahwa penghapusan mata pelajaran PJOK mengakibatkan penurunan kebugaran siswa. Penurunan kebugaran fisik berpotensi memengaruhi kesehatan mental karena tubuh dan pikiran bekerja secara saling terhubung.

Pada sisi lain, kajian Arisandi et al. (2024) mengingatkan bahwa pendidikan jasmani perlu bertransformasi agar sesuai kebutuhan masa depan. Pendidikan jasmani yang hanya berfokus pada aspek fisik dianggap kurang relevan; model pendidikan jasmani holistik yang mengintegrasikan kesehatan mental diperlukan dalam kurikulum saat ini. Pendekatan ini sejalan dengan visi Kurikulum Merdeka yang menempatkan kesejahteraan siswa sebagai pusat pembelajaran.

Berbagai jurnal yang dikaji juga menunjukkan bahwa kebugaran jasmani peserta didik berada pada

kategori kurang (Kuswanto & Indriarsa, 2023), yang menunjukkan kebutuhan mendesak untuk meningkatkan aktivitas fisik. Ketika kebugaran fisik berada pada level rendah, risiko gangguan kesehatan mental meningkat, seperti stres, cepat lelah, dan berkurangnya motivasi belajar. Oleh karena itu, PJOK menjadi instrumen strategis dalam mengoptimalkan kesehatan secara utuh.

Secara keseluruhan, temuan literatur menegaskan bahwa pendidikan jasmani memberikan pengaruh langsung maupun tidak langsung terhadap kesehatan mental peserta didik. Aktivitas fisik, interaksi sosial, rasa percaya diri, kebiasaan hidup sehat, dan lingkungan pembelajaran yang aktif merupakan komponen yang saling melengkapi dalam menciptakan kesejahteraan mental. Dengan demikian, pendidikan jasmani harus terus diperkuat dan dikembangkan sebagai bagian integral dari program pendidikan di sekolah, bukan hanya untuk fisik, tetapi juga untuk membangun generasi dengan mental yang sehat dan tangguh.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kajian literatur dari sepuluh jurnal nasional tahun 2020–2025, dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan mental peserta didik melalui aktivitas fisik, interaksi sosial, dan pengembangan emosi yang positif. Aktivitas fisik yang rutin terbukti mampu meningkatkan suasana hati, menurunkan stres, serta meningkatkan rasa percaya diri. Selain itu, pendidikan jasmani menciptakan lingkungan sosial yang kondusif bagi peserta didik untuk belajar bekerja sama, berkomunikasi, dan membangun relasi yang sehat, yang semuanya memberi kontribusi signifikan terhadap kesejahteraan mental. Meskipun beberapa penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik tidak selalu berpengaruh signifikan secara statistik terhadap kesehatan mental, temuan tersebut lebih menggambarkan perlunya intensitas, kualitas, dan desain pembelajaran PJOK yang lebih efektif. Secara keseluruhan, pendidikan jasmani menjadi elemen penting dalam menciptakan lingkungan sekolah yang sehat, adaptif, dan mendukung

perkembangan mental peserta didik secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggiana, Y., & Indahwati, N. (2025). *Pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan mental siswa SMP*. Jurnal Pendidikan Olahraga, 10(1), 45–53. <https://ejournal.tsb.ac.id/index.php/jpo/article/view/2389>
- Arisandi, R., Faisal, M., & Saputra, E. (2024). *Transformasi pendidikan jasmani untuk masa depan yang lebih sehat*. SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation, 4(1), 12–20. <https://ojs.unm.ac.id/sportive/article/view/76217>
- Fatoni, F., & Raswadi, M. D. (2023). *Hubungan kebugaran jasmani dengan kesehatan mental remaja usia SMP*. Jurnal Olahraga Rekreasi, 3(2), 115–124.
- Junianto, T. (2022). *Pembelajaran PJOK kondisi pandemi COVID-19 pada siswa sekolah dasar*. JOPI: Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia, 3(2), 55–63. <https://jopi.kemenpora.go.id/index.php/jopi/article/view/28>
- Karim, N. N. F., & Hambali, B. (2024). *Meningkatkan kesehatan mental melalui olahraga: Sebuah penelitian systematic literature review*. SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga, 5(2), 101–112. <https://jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/article/view/519>
- Karim, N. N. F., & Hambali, B. (2024). *Pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan mental anak dan remaja: Sebuah tinjauan literatur*. Sprinter: Jurnal Ilmu Keolahragaan, 5(1), 22–33.
- Kuswanto, M., & Indriarsa, N. (2023). *Survei tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas XI di SMKS Islam Kunjang*. Jurnal Pendidikan Jasmani, 14(1), 67–74. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/67616>
- Lestari, D. (2019). *Peran pembelajaran pendidikan jasmani terhadap perkembangan sosial dan emosional peserta didik*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 15(1), 45–55.
- Muthia, D. S., Abduljabar, B., & Sumpena, A. (2023). *Studi deskriptif kesehatan mental siswa berstatus atlet dan non-atlet*. JOKI: Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia, 4(1), 33–42. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JOK/article/view/1628>
- Negara, J. C., Hamidi, A., & Paramitha, S. T. (2024). *Pengaruh aktivitas fisik dan perilaku sedentari pada kesehatan mental anak-anak*. Jurnal Pendidikan Olahraga, 9(2), 123–133. <https://ejournal.tsb.ac.id/index.php/jpo/article/download/1655/887>

- Nugraha, R. (2023). *Kontribusi aktivitas fisik terhadap kesehatan mental peserta didik di sekolah*. Jurnal Pendidikan Olahraga Nusantara, 7(2), 88–97.
- Putra, S. P., Fadro, A., & Mariati, N. (2025). *Aktivitas fisik dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental: Sebuah kajian pustaka*. Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science, 4(1), 11–22.
- Rahayuni, K. (2021). *Kesehatan mental atlet Indonesia saat pandemi COVID-19: Tantangan, rekomendasi dan peluang riset*. Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan, 3(2), 147–160. <https://journals.itb.ac.id/index.php/jskk/article/view/15455>
- Saleh, A., Nugraheni, W., & Zalal, U. (2023). *Dampak penghapusan mata pelajaran PJOK terhadap kebugaran siswa kelas XII SMK*. Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia, 9(3), 890–899. <https://ejournal.unma.ac.id/index.php/educatio/article/view/5798>
- Saputra, E., Arisandi, R., & Faisal, M. (2024). *Transformasi pendidikan jasmani untuk masa depan yang lebih sehat*. SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation, 4(1), 12–20.
- Septiani, E., Suryani, R., & Andriani, T. (2023). *Peran pembelajaran PJOK dalam meningkatkan kesejahteraan siswa di sekolah dasar*. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 8(3), 140–150.
- Yusuf, R. (2021). *Hubungan kebugaran jasmani, kesehatan mental, dan prestasi belajar PJOK siswa SMA*. Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 6(2), 101–112.