

KORELASI KESEHATAN MENTAL DAN STRES TERHADAP PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI SMA KHADIJAH SURABAYA

Muhammad Anas Nur Maliki¹, Sri Wicahyani²

^{1,2} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan
Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

Alamat e-mail : 1anas.maliki1404@gmail.com

Alamat e-mail : 2sriwicahyani@unesa.ac.id

ABSTRACT

Mental health and learning stress are psychological factors that can affect students' learning process, including in Physical Education. This study aims to analyze the relationship between mental health and stress levels with the learning outcomes of 10th-grade students in SMA Khadijah Surabaya. The study used a quantitative approach with a cross-sectional design on 72 students selected through a total sampling technique. Mental health was measured using the Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21), while learning stress used the Perceived Stress Scale-10 (PSS-10). Physical Education learning outcome data were obtained through a Google Form-based evaluation. Data analysis was carried out descriptively and inferentially using the Spearman's Rho test because some of the data were not normally distributed. The results showed an average Physical Education score of 80.49 with a relatively homogeneous data distribution. In addition, no significant relationship was found between mental health or learning stress with students' Physical Education learning outcomes.

Keywords: Learning stress, Learning outcome, Mental health, Physical education

ABSTRAK

Kesehatan mental dan stres belajar merupakan faktor psikologis yang dapat memengaruhi proses pembelajaran siswa, termasuk pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan kesehatan mental dan tingkat stres dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani siswa kelas X di SMA Khadijah Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional terhadap 72 siswa yang dipilih melalui teknik total sampling. Kesehatan mental diukur menggunakan Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21), sedangkan stres belajar menggunakan Perceived Stress Scale-10 (PSS-10). Data hasil belajar Pendidikan Jasmani diperoleh melalui evaluasi berbasis Google Form. Analisis data dilakukan secara deskriptif dan inferensial menggunakan uji Spearman's Rho karena sebagian data tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata nilai Pendidikan Jasmani sebesar 80,49 dengan distribusi data relatif homogen. Selain itu, tidak

ditemukan hubungan signifikan antara kesehatan mental maupun stres belajar dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani siswa.

Kata Kunci: Stres belajar, Hasil belajar, Kesehatan mental, Pendidikan Jasmani

A. Pendahuluan

Indonesia sebagai negara berkembang terus berupaya meningkatkan kualitas pembangunan, khususnya pada sektor pendidikan. Pendidikan menjadi indikator penting kemajuan bangsa karena berkaitan langsung dengan kualitas sumber daya manusia. Meskipun demikian, mutu pendidikan nasional masih menghadapi tantangan berupa ketimpangan tenaga pendidik dan keterbatasan sarana prasarana dibandingkan negara Asia Tenggara lainnya. Evaluasi terhadap kebijakan pendidikan serta upaya pemerataan mutu dan akses pendidikan menjadi langkah penting untuk meningkatkan daya saing nasional (Rahadian Yudhistira, 2020).

Selain itu perkembangan pendidikan kontemporer tidak lagi berfokus secara eksklusif pada capaian akademik, tetapi menekankan pentingnya keseimbangan antara dimensi fisik, psikologis, dan emosional peserta didik sebagai dasar pendidikan yang menyeluruh. Dalam paradigma pendidikan modern, kesehatan mental dipandang sebagai komponen esensial yang berkontribusi terhadap keberhasilan proses pembelajaran serta pembentukan

kepribadian siswa (Maulana Abdillah, 2024). Pada era digital saat ini, peserta didik dihadapkan pada berbagai tekanan yang semakin beragam. Tuntutan pencapaian akademik, interaksi sosial yang dinamis, serta tingginya intensitas penggunaan teknologi menjadi faktor yang memengaruhi kondisi psikologis mereka. Situasi tersebut dapat meningkatkan kerentanan terhadap permasalahan kesehatan mental, yang tercermin melalui ketidakstabilan emosi, perubahan pola perilaku, serta menurunnya kemampuan dalam mengendalikan diri (Luthfiah, 2024). Peserta didik yang mengalami gangguan psikologis, seperti depresi, kecemasan, dan stres, cenderung mengalami penurunan kemampuan konsentrasi, pengolahan, dan retensi informasi pembelajaran, serta menghadapi kendala dalam interaksi sosial dan penyelesaian tugas akademik (Lestari, 2023).

Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan risiko munculnya gangguan psikologis, seperti kecemasan, stres, hingga depresi, yang dapat memengaruhi stabilitas emosional peserta didik (Pratiwi et al., 2023). Dampak dari gangguan psikologis tersebut tidak hanya dirasakan pada

aspek kesejahteraan mental, tetapi juga berimplikasi langsung terhadap proses pembelajaran, termasuk kemampuan konsentrasi, motivasi belajar, serta keterlibatan siswa dalam aktivitas akademik (Rivaldi, 2024).

Ketidakstabilan kondisi mental berpotensi menghambat fungsi kognitif peserta didik, sehingga berdampak pada penurunan tingkat konsentrasi, motivasi belajar, serta kemampuan dalam memahami dan menginternalisasi materi pembelajaran yang diberikan (Nuraenah, 2023). Oleh karena itu, perhatian terhadap kesehatan mental peserta didik menjadi elemen penting dalam peningkatan mutu pendidikan yang berkelanjutan, karena pendidikan yang berkualitas tidak hanya menekankan capaian akademik, tetapi juga mendukung pembentukan kesejahteraan mental dan emosional sebagai bagian dari perkembangan kepribadian siswa secara menyeluruh (M. Ghazwa Isha Firdausa, 2025).

Kesehatan mental peserta didik merupakan faktor fundamental yang memengaruhi kemampuan kognitif, pengendalian emosi, serta keterampilan dalam menjalin interaksi sosial, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap pencapaian hasil belajar secara optimal (Mawaddah & Prastya, 2023). Selain itu, terciptanya lingkungan belajar yang aman, nyaman, dan bersifat suportif

memiliki peran signifikan dalam mendukung terbentuknya kondisi mental siswa yang stabil dan sehat, sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung secara efektif (Nurochim, 2020). Apabila peserta didik berada dalam situasi pembelajaran yang ditandai oleh tekanan akademik yang tinggi serta tuntutan dan ekspektasi yang berlebihan, maka potensi terjadinya stres belajar cenderung meningkat (Tanjung & Namora, 2022). Kondisi tersebut dapat memengaruhi keseimbangan psikologis siswa dan berdampak pada efektivitas mereka dalam menjalani proses pembelajaran secara optimal (Donny Setiawan, 2020). Stres belajar yang tidak terkelola dengan baik dapat menurunkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran, serta berdampak pada penurunan hasil belajar sehingga berpotensi menghambat pengembangan kemampuan akademik siswa (Nursyamsiah & Imam Pribadi, 2024).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa peserta didik dengan kondisi psikologis yang baik cenderung mencapai prestasi akademik yang lebih optimal dibandingkan siswa yang mengalami gangguan mental. Temuan ini menegaskan bahwa kesehatan mental merupakan bagian integral dari keberhasilan pendidikan, sehingga diperlukan upaya pemantauan dan penguatan kesehatan mental siswa

secara terencana dan berkelanjutan di lingkungan sekolah (Asriana Kibtiyah & Ikhsan Gunadi, 2023).

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, kesehatan mental memiliki keterkaitan yang kuat karena mata pelajaran ini tidak hanya berfokus pada peningkatan kebugaran fisik, tetapi juga berperan dalam mendukung keseimbangan mental dan emosional siswa melalui aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur serta berorientasi pada pembentukan karakter dan kesejahteraan peserta didik (Aryanto & Wahyono, 2024). Keterlibatan siswa dalam aktivitas olahraga terbukti berkontribusi dalam menurunkan tingkat stres, memperbaiki kondisi emosional, serta meningkatkan fungsi kognitif yang mendukung proses pembelajaran secara optimal (Erfian & Wathoni, 2024). Selain aspek psikologis, hasil belajar Pendidikan Jasmani dipengaruhi oleh tingkat kebugaran jasmani, motivasi belajar, dan status gizi peserta didik yang berperan penting dalam menunjang keterlibatan siswa serta pencapaian hasil belajar yang optimal (Idham et al., 2022). Optimalisasi pembelajaran Pendidikan Jasmani memerlukan pemahaman komprehensif terhadap kondisi psikologis peserta didik sebagai landasan dalam merancang strategi pembelajaran yang efektif, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal pada aspek fisik, mental, dan emosional siswa (Muzhaffar

Rayhan, 2023)

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Pengumpulan data dilakukan pada satu waktu tertentu untuk menganalisis hubungan antara kesehatan mental, stres belajar, dan hasil belajar Pendidikan Jasmani.

Subyek penelitian adalah seluruh siswa kelas X SMA Khadijah Surabaya tahun ajaran 2025/2026 yang terdiri atas tiga kelas (X-1, X-2, dan X-3) dengan jumlah total 72 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Teknik ini dipilih untuk memperoleh gambaran menyeluruh mengenai kondisi kesehatan mental, tingkat stres belajar, dan hasil belajar Pendidikan Jasmani (Penjas) pada siswa kelas X.

Pelaksanaan penelitian ini mengacu pada prinsip-prinsip etika penelitian internasional sebagaimana tertuang dalam *Belmont Report* yang mencakup *respect for persons*, *beneficence*, dan *justice*, serta selaras dengan *Declaration of Helsinki* mengenai perlindungan subjek manusia dalam penelitian. Seluruh partisipan dilibatkan secara sukarela setelah memperoleh penjelasan yang memadai terkait tujuan, prosedur, manfaat, serta potensi risiko penelitian, dan telah memberikan persetujuan

(informed consent). Peneliti menjamin kerahasiaan serta anonimitas identitas responden, dan memastikan bahwa seluruh data yang diperoleh hanya digunakan untuk kepentingan ilmiah. Selain itu, penelitian ini tidak menimbulkan risiko yang merugikan baik secara fisik maupun psikologis bagi partisipan, serta menjunjung tinggi prinsip kejujuran dan integritas ilmiah dalam seluruh tahapan penelitian, mulai dari pengumpulan data, analisis, hingga pelaporan hasil.

Instrumen penelitian meliputi *Depression Anxiety Stress Scale-21* (DASS-21) untuk mengukur kesehatan mental dan *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10) yang dikembangkan oleh Cohen dan Williamson (1988) untuk mengukur tingkat stres belajar. Dalam penelitian ini, stres belajar didefinisikan sebagai tekanan subjektif yang dialami siswa selama proses pembelajaran dan diukur menggunakan PSS-10. Komponen stres pada DASS-21 diperlakukan sebagai bagian dari variabel kesehatan mental dan tidak digunakan sebagai indikator stres belajar. Data hasil belajar Pendidikan Jasmani diperoleh dari nilai evaluasi pembelajaran yang dikumpulkan melalui *Google Form* berdasarkan materi yang telah diajarkan. Di sisi lain, pengukuran menggunakan PSS-10 menunjukkan tingkat stres belajar yang dialami siswa selama proses pembelajaran. Meskipun demikian,

penggunaan evaluasi berbasis soal lebih merepresentasikan penguasaan materi secara kognitif, sehingga perlu dipahami bahwa hasil tersebut belum sepenuhnya menggambarkan capaian pembelajaran Pendidikan Jasmani secara menyeluruh.

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi variabel penelitian. Uji normalitas dilakukan sebagai dasar pemilihan uji korelasi. Apabila data berdistribusi normal, digunakan korelasi Pearson Product Moment, sedangkan apabila data tidak memenuhi asumsi normalitas, digunakan korelasi Spearman's Rho. Taraf signifikansi yang digunakan dalam penelitian ini adalah 0,05.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 72 siswa sebagai responden. Data numerik yang dianalisis meliputi skor kesehatan mental yang diukur menggunakan DASS-21, skor tingkat stres belajar yang diperoleh melalui PSS-10, serta nilai hasil belajar Pendidikan Jasmani yang diperoleh dari evaluasi pembelajaran. Analisis deskriptif dilakukan untuk menggambarkan karakteristik data melalui nilai rata-rata (mean), nilai pembelajaran Pendidikan Jasmani secara menyeluruh.

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui pola distribusi data dan menentukan teknik analisis statistik yang sesuai. Pengujian distribusi data dilakukan menggunakan uji Kolmogorov–

Smirnov terhadap tiga variabel penelitian, yaitu kesehatan (*PSS-10*), serta nilai hasil belajar Pendidikan Jasmani.

Hasil pengujian menunjukkan bahwa variabel kesehatan mental (*DASS-21*) memiliki nilai signifikansi sebesar 0,012, sedangkan variabel hasil belajar Pendidikan Jasmani memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,002. Kedua nilai tersebut berada di bawah taraf signifikansi 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut tidak berdistribusi normal. Sementara itu, variabel tingkat stres belajar (*PSS-10*) menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200 yang berada di atas batas signifikansi 0,05, sehingga data dinyatakan berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil tersebut, analisis hubungan antarvariabel dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi nonparametrik *Spearman's Rho* karena sebagian variabel penelitian tidak memenuhi asumsi distribusi normal.

Tabel 1 Descriptive Statistics

Variabel	Statistik Deskriptif	Min–Maks
Kesehatan Mental (<i>DASS-21</i>)	Median 63 (IQR 30–108)	30–108
Stres Belajar (<i>PSS-10</i>)	Mean 18,47 ± 5,91	5–30
Nilai Penjas	Median 80 (IQR 60–100)	60–100

Analisis statistik deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai karakteristik masing-masing variabel penelitian. Penyajian statistik disesuaikan

dengan pola distribusi data yang diperoleh. Variabel yang tidak berdistribusi normal disajikan menggunakan nilai median dan rentang interkuartil (*interquartile range/IQR*), sedangkan variabel yang berdistribusi normal disajikan menggunakan nilai rata-rata (*mean*) dan simpangan baku (*standard deviation*).

Variabel kesehatan mental yang diukur menggunakan instrumen *DASS-21* menunjukkan nilai median sebesar 63 dengan rentang interkuartil yang menggambarkan variasi skor responden antara nilai minimum 30 hingga maksimum 108. Variasi tersebut menunjukkan adanya perbedaan kondisi kesehatan mental antar siswa, dengan sebagian besar responden berada pada kategori rendah hingga sedang.

Tingkat stres belajar yang diukur menggunakan *PSS-10* menunjukkan nilai rata-rata sebesar 18,47 dengan simpangan baku sebesar 5,91 serta rentang skor antara 5 hingga 30. Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum siswa mengalami tingkat stres belajar pada kategori sedang.

Sementara itu, hasil belajar Pendidikan Jasmani menunjukkan nilai median sebesar 80 dengan rentang nilai antara 60 hingga 100. Distribusi nilai tersebut menggambarkan bahwa capaian hasil belajar siswa pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani secara umum berada pada kategori baik, meskipun

masih terdapat variasi performa antar siswa.

Tabel 2 Correlations

Pasanga n Variabel	Koefisie n Korelasi (r)	Sig. (p- value)	Keteranga n
DASS-21 ↔ Nilai Penjas	-0,132	0,270	Tidak signifikan
PSS-10 ↔ Nilai Penjas	0,004	0,975	Tidak signifikan

Pengujian hubungan antarvariabel dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman's Rho karena sebagian variabel penelitian tidak memenuhi asumsi distribusi normal. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui kekuatan serta arah hubungan antara kesehatan mental, tingkat stres belajar, dan hasil belajar Pendidikan Jasmani.

Hasil analisis menunjukkan bahwa hubungan antara kesehatan mental (DASS-21) dan hasil belajar Pendidikan Jasmani memiliki koefisien korelasi sebesar -0,132 dengan nilai signifikansi sebesar 0,270. Nilai tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat sangat lemah dan tidak signifikan secara statistik.

Selain itu, hubungan antara tingkat stres belajar (PSS-10) dan hasil belajar Pendidikan Jasmani menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,004 dengan nilai signifikansi sebesar 0,975. Hasil ini

menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres belajar dengan capaian hasil belajar Pendidikan Jasmani.

Secara keseluruhan, hasil analisis menunjukkan bahwa kondisi kesehatan mental maupun tingkat stres belajar tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani pada responden penelitian.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kesehatan mental dan hasil belajar Pendidikan Jasmani pada siswa kelas X SMA Khadijah Surabaya. Hasil pengukurannya menggunakan instrumen *DASS-21* mengindikasikan perbedaan yang cukup jelas pada aspek depresi, kecemasan, dan stres, meskipun secara umum sebagian besar skor responden berada pada kategori ringan hingga sedang (Maulana Abdillah, 2024). Hasil pengukuran tingkat stres belajar menggunakan instrumen *PSS-10* menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori stres sedang, yang mencerminkan adanya beban subjektif dalam proses pembelajaran dan memerlukan perhatian serta pendampingan dari pihak sekolah (Nursyamsiah & Imam Pribadi, 2024). Hal tersebut ditunjukkan melalui hasil uji korelasi *Spearman's Rho* yang memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,270 dengan koefisien korelasi sebesar -

0,132 (Asriana Kibtiyah & Ikhsan Gunadi, 2023). Nilai tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kesehatan mental dan hasil belajar Pendidikan Jasmani bersifat sangat lemah dan tidak signifikan secara statistik. Dengan demikian, kondisi kesehatan mental siswa dalam penelitian ini tidak secara langsung memengaruhi capaian hasil belajar Pendidikan Jasmani (Runesi et al., 2024).

Temuan tersebut menunjukkan bahwa hasil belajar Pendidikan Jasmani tidak hanya dipengaruhi oleh faktor psikologis, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti kebugaran jasmani, motivasi belajar, keterampilan motorik, partisipasi siswa dalam aktivitas olahraga, serta metode pembelajaran yang diterapkan guru. Dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, keterlibatan aktivitas fisik secara langsung dapat membantu siswa tetap aktif dan fokus sehingga kondisi mental tertentu tidak selalu berdampak terhadap capaian hasil belajar siswa secara signifikan (Idham et al., 2022).

Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tingkat stres belajar tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani. Berdasarkan hasil analisis korelasi, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,975 dengan koefisien korelasi sebesar 0,004. Nilai tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara stres belajar dan hasil belajar Pendidikan Jasmani hampir tidak

memiliki korelasi. Dengan demikian, tingkat stres belajar siswa tidak memberikan pengaruh berarti terhadap hasil belajar Pendidikan Jasmani pada responden penelitian.

Tidak ditemukannya hubungan signifikan antara stres belajar dan hasil belajar Pendidikan Jasmani dapat disebabkan oleh karakteristik mata pelajaran Pendidikan Jasmani yang lebih menekankan aktivitas fisik, praktik, dan keterlibatan langsung siswa dibandingkan tekanan akademik berbasis teori. Aktivitas olahraga dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani juga diketahui dapat membantu menurunkan tingkat stres, meningkatkan suasana hati, serta memperbaiki kondisi emosional siswa. Oleh karena itu, meskipun siswa mengalami stres belajar pada kategori sedang, kondisi tersebut belum tentu berdampak terhadap performa mereka dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani (Siregar et al., 2025).

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kesehatan mental dan stres belajar tidak selalu memiliki hubungan langsung terhadap hasil belajar apabila terdapat faktor pendukung lain yang lebih dominan. Lingkungan belajar yang suportif, interaksi sosial yang baik, serta keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik dapat membantu menjaga stabilitas emosional dan motivasi belajar

siswa sehingga capaian pembelajaran tetap optimal.

Berdasarkan hasil statistik deskriptif, nilai hasil belajar Pendidikan Jasmani siswa menunjukkan kategori yang relatif baik dengan median sebesar 80 dan rentang nilai antara 60 hingga 100 (Aryanto & Wahyono, 2024). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu mengikuti proses pembelajaran Pendidikan Jasmani dengan baik meskipun memiliki kondisi kesehatan mental dan tingkat stres belajar yang berbeda-beda. Variasi kondisi psikologis antar siswa tidak menunjukkan pengaruh yang berarti terhadap capaian hasil belajar Pendidikan Jasmani secara keseluruhan.

Secara umum, penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan mental dan stres belajar bukan merupakan faktor utama yang menentukan hasil belajar Pendidikan Jasmani pada siswa kelas X SMA Khadijah Surabaya. Meskipun demikian, perhatian terhadap kondisi psikologis peserta didik tetap penting dilakukan sebagai bagian dari upaya menciptakan proses pembelajaran yang sehat, nyaman, dan mendukung perkembangan siswa secara menyeluruh, baik dari aspek fisik, mental, maupun emosional.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas X SMA Khadijah Surabaya, dapat disimpulkan bahwa kesehatan

mental dan tingkat stres belajar tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani. Hasil analisis menunjukkan bahwa hubungan kesehatan mental dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani tergolong sangat lemah, sedangkan tingkat stres belajar juga tidak menunjukkan hubungan yang berarti terhadap hasil belajar.

Temuan ini mengindikasikan bahwa hasil belajar Pendidikan Jasmani kemungkinan lebih dipengaruhi oleh faktor lain, seperti kebugaran jasmani, motivasi belajar, partisipasi siswa dalam aktivitas olahraga, lingkungan belajar, dan strategi pembelajaran yang diterapkan. Oleh karena itu, sekolah dan guru perlu menciptakan lingkungan belajar yang kondusif serta menerapkan pembelajaran yang menarik dan variatif guna mendukung keterlibatan siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryanto, S. J., & Wahyono, M. (2024). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Terhadap Hasil Belajar PJOK Di Sekolah Dasar. *Journal of Sports TTeaching And Development*, 5(2), 105–106.
- Asriana Kibtiyah, Ikhsan Gunadi, K. U. (2023). Kesehatan Mental dan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Al-Adawat : Jurnal*

- Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 2(1), 12–14.
- Donny Setiawan, I. M. S. (2020). Hubungan Kesehatan Mental, Minat Belajar, dan Kompetensi Mengajar terhadap Hasil Belajar Olahraga Senam. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*, 1(1), 2.
- Erfian, F., & Wathoni, M. (2024). *Olahraga bagi Kesehatan Mental Siswa SMK Muhammadiyah Ponjong Sambil Aktivitas Fisik di Luar Ruangan*. 2183–2188.
- Idham, Z., Neldi, H., Komaini, A., Sin, T. H., & Damrah. (2022). Pengaruh Kebugaran Jasmani, Status Gizi, dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar PJOK. *Jurnal Basicedu*, 6(3), 4079–4080.
- Inas Azhar Khumairoh, M. Y. M. E.-Y. (2025). Tingkat Minat Belajar Siswa Sekolah Dasar dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani dengan Media Permainan Monopoli. *Jendela Olahraga*, 10(2), 11.
- Lestari, N. R. (2023). Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Efektifitas Belajar Siswa Kelas VIII pada Mata Pelajaran IPS di SMP Negeri 20 Bekasi. *Research and Development Journal of Education*, 9(2), 881–882.
- Luthiyah, S. M. M. (2024). Strategi Pembelajaran Mindfulness untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa di Era Digital. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 2(4), 137–138.
- M. Ghazwa Isha Firdausa, Ibnu Sinab, Raden Akhmad Atqooc, Khofif Fauzid, Yogi Nurrohime, G. S. F. (2025). Pengaruh Olahraga terhadap Kesehatan Mental Siswa Sekolah Menengah di SMKN 2 Pandeglang. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Ilmu*, 2(3), 102–103.
- Maulana Abdillah, M. H. (2024). Konsep Lingkungan Pembelajaran yang Mendukung Kesehatan Mental Siswa di Sekolah. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 2(3), 110–111.
- Mawaddah, N., & Prastya, A. (2023). Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Melalui Stimulasi Perkembangan Psikososial Pada Remaja. *DEDIKASI SAINTEK: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 116–117.
- Muzhaffar Rayhan, Kamal Firdaus, Zulman, M. F. (2023). Hubungan Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar PJOK Siswa SMP Negeri 30 Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 6(6), 61–67.
- Nuraenah, Giri Widakdo, Naryati, Aisyah, Harif Fadhillah, Annisya Adelia, M. A. (2023). Edukasi Kesehatan Mental (Masalah Psikososial) pada Remaja. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(10), 4308–

- 4310.
- Nurochim, N. (2020). Optimalisasi program usaha kesehatan sekolah untuk kesehatan mental siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(3), 184–185.
- Nursyamsiah, Imam Pribadi, A. F. (2024). Efektivitas Teknik Relaksasi Meditasi dalam Mengurangi Tingkat Stres Belajar pada Siswa SMAN 11 Luwu. *As-Syar'i: Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga*, 6(4), 1273–1275.
- Pratiwi, W. E., Putra, K. W. R., Zatihulwani, E. Z., Elly, Rustanti, & Prawito. (2023). Edukasi Kesehatan Manajemen Diri terhadap Stress dan Depresi pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Nusantara*, 5(2), 196–198.
- Rahadian Yudhistira, Alna Muhammad Rifki Rifaldi, A. A. J. S. (2020). Pentingnya Perkembangan Pendidikan di Era Modern. *Prosiding Samasta*, 1, 1–2.
<https://jurnal.umj.ac.id/index.php/SAMASTA/article/view/7222>
- Rivaldi, A. Al. (2024). Analisis Faktor Penyebab Stres pada Mahasiswa dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(4), 11–12.
- Runesi, S., Michael Johannes Hadiwijaya Louk, A. W., & Bayu Utomo, S. Y. S. (2024). Hubungan antara Aktivitas Fisik , Fungsi Kognitif , dan Prestasi Akademik Siswa. *Prosiding Seminar Nasional*, 129–140.
- Siregar, J., Lestari, W. D., Miza, S. A., Iqbal, M., & Ilham, L. S. (2025). Strategi Pembelajaran dan Kesehatan Mental Guru. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar (JIPDAS)*, 5(4), 4524–4531.
- Tanjung, W. U., & Namora, D. (2022). Kreativitas Guru dalam Mengelola Kelas untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa di Madrasah Aliyah Negeri. *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah*, 7(1), 200–201.
- 1.