

Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Kesehatan Mental Berdasarkan Gender di SMPN 20 Bandung

Rangga Sukma^{1,*}, Sucipto¹, Reshandi Nugraha¹

¹Universitas Pendidikan Indonesia

*Corresponding Author: ranggasukma33@gmail.com

Abstrak

Latar belakang berawal dari pentingnya keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental dalam mendukung perkembangan remaja. Aktivitas jasmani tidak hanya berfungsi menjaga kebugaran tubuh, tetapi juga berperan dalam menurunkan stres, kecemasan, dan depresi. Namun, perbedaan gender diduga memengaruhi tingkat kebugaran serta respons psikologis terhadap aktivitas fisik, sehingga perlu dianalisis lebih lanjut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dan kesehatan mental berdasarkan gender terhadap siswa kelas VIII di SMP Negeri 20 Bandung. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi berjumlah 284 siswa, dengan sampel 98 siswa yang ditentukan menggunakan rumus Slovin, terdiri dari 50 laki-laki dan 48 perempuan. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) untuk mengukur kebugaran jasmani dan kuesioner *Self Reporting Questionnaire-20* (SRQ-20) untuk mengukur kesehatan mental. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman melalui SPSS versi 29. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kebugaran jasmani dan kesehatan mental pada siswa laki-laki ($r = -0,717$) dan perempuan ($r = -0,738$). Artinya, semakin tinggi kebugaran jasmani, semakin rendah masalah kesehatan mental. Implikasi temuan pada penelitian ini terlihat dari kuatnya hubungan pada kedua kelompok, sehingga menegaskan bahwa kebugaran jasmani berperan sebagai faktor protektif bagi kesehatan mental remaja.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani; Kesehatan Mental; Gender; Remaja

Received: 7 Mei 2026; Revised: 17 Jul 2026; Accepted: 30 Jul 2026; Available Online: 17 Agu 2026

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan signifikan baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Perubahan tersebut kerap kali memunculkan bermacam tekanan yang bisa mempengaruhi keadaan kesehatan mental peserta didik. Remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami permasalahan kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi akibat tuntutan akademik maupun sosial (Putranto & Efendi, 2024). Kondisi ini menunjukkan bahwa kesehatan mental menjadi aspek penting dalam menunjang perkembangan optimal peserta didik.

Kesehatan mental yang baik berperan penting dalam mendukung keberhasilan belajar dan interaksi sosial siswa. Individu dengan kondisi mental yang sehat cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, tingkat kepercayaan diri yang tinggi, serta mampu menghadapi tekanan secara adaptif (Fitriani & Syaifullah, 2024). Sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat berdampak negatif terhadap prestasi akademik dan perilaku sosial siswa (WHO, 2020).

Faktor yang diduga berperan dalam menjaga kesehatan mental adalah kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani tidak hanya berkaitan dengan kondisi fisik, tetapi juga memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis (Fuady et al., 2019). Aktivitas fisik yang teratur terbukti dapat meningkatkan produksi hormon endorfin yang berfungsi untuk mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati (Biddle & Asare, 2011). Selain itu, aktivitas fisik juga dapat meningkatkan kualitas tidur dan membantu individu dalam mengelola emosi secara lebih efektif (Raswadi & Negeri, 2025).

Kesehatan mental juga meliputi upaya-upaya dalam mengatasi stress, ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri, bagaimana berhubungan dengan orang lain, serta berkaitan dengan pengambilan keputusan (Diana, 2020). Kesehatan mental juga harus dijaga dan dirawat semaksimal mungkin agar tidak terjadi gangguan mental. Jika kesehatan mental terganggu maka akan membuat kehidupan menjadi kurang nyaman, seperti gampang stres, lelah, dan bosan (Supini et al., 2024). Maka, kesehatan mental harus dijaga melalui kegiatan yang positif contohnya seperti menjaga kebugaran jasmani.

Secara empiris, beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara aktivitas fisik dan kesehatan mental. Remaja yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah dibandingkan dengan remaja yang kurang aktif (Janssen & Leblanc, 2010). Hal serupa ditegaskan oleh (Lubans et al., 2016) menyimpulkan bahwa aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan fungsi eksekutif otak, memperbaiki fokus dan memori, serta menurunkan risiko depresi. Hal ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani dapat berfungsi sebagai faktor protektif terhadap gangguan kesehatan mental.

Namun demikian, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara kebugaran jasmani dan kesehatan mental pada siswa sekolah menengah pertama masih relatif terbatas, khususnya jika dilihat dari perbedaan antara siswa laki laki dengan siswa perempuan. Sebagian besar penelitian masih berfokus pada populasi umum atau mahasiswa, sehingga diperlukan kajian yang lebih spesifik pada remaja. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian (research gap) yang perlu diteliti lebih lanjut.

Secara teoritik, hubungan antara kebugaran jasmani dan kesehatan mental dapat dijelaskan melalui pendekatan biopsikososial, yang menyatakan bahwa kondisi fisik, psikologis, dan sosial saling berinteraksi dalam memengaruhi kesejahteraan individu (Schuch et al., 2018). Kebugaran jasmani sebagai aspek biologis dapat memengaruhi kondisi psikologis individu, termasuk emosi dan tingkat stres.

Berdasarkan latar belakang dan kajian teoritik tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis hubungan antara kebugaran jasmani dengan kesehatan mental peserta didik di SMPN 20 Bandung. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pendidikan jasmani serta menjadi dasar dalam penyusunan program sekolah yang mendukung kesehatan mental siswa. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan kesehatan mental berdasarkan gender di SMPN 20 Bandung. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan mampu memperkuat peran pendidikan jasmani sebagai media strategis dalam pembentukan siswa yang sehat secara fisik dan mental. Sekolah sebagai lingkungan pendidikan formal perlu memfasilitasi dan mendorong partisipasi siswa dalam kegiatan jasmani yang bukan hanya kompetitif, tetapi juga inklusif, menyenangkan, dan berorientasi pada kesejahteraan psikologis mereka.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, menurut (Fraenkel et al, 2011) penelitian kuantitatif merupakan pendekatan riset yang bertujuan buat menguji teori ataupun hipotesis yang sudah diformulasikan lebih dahulu dengan memakai informasi yang bisa diukur secara numerik. Dalam riset ini, periset berupaya buat mencari ikatan antara variabel yang diamati lewat prosedur yang sistematis serta terkendali. Fraenkel menekankan kalau riset kuantitatif berfokus pada pengumpulan informasi yang obyektif serta analisis yang memakai tata cara statistik buat menciptakan kesimpulan yang bisa digeneralisasikan.

Populasi merupakan sekumpulan objek ataupun subjek yang mempunyai mutu serta ciri tertentu yang diresmikan kriterianya oleh periset buat berikutnya dipelajari serta terbuat sesuatu kesimpulan (Negara et al., 2019). Ada pula populasi pada riset ini ialah Siswa kelas 8 SMP Negara 20 Bandung dengan jumlah 284 siswa. ada pula jumlah siswa laki laki terdapat 145 orang siswa serta jumlah siswa wanita terdapat 139 orang siswa.

Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *rumus Slovin*, karena jumlah populasi telah diketahui secara pasti, yaitu sebanyak 284 orang. Rumus Slovin digunakan untuk menentukan jumlah sampel dengan mempertimbangkan tingkat kesalahan tertentu, sehingga sampel yang diambil tetap dapat mewakili keseluruhan populasi. Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Slovin, dengan tingkat kesalahan (*error tolerance*) sebesar 8,2% ($e = 0,082$), diperoleh jumlah sampel sebanyak 98 orang. Jumlah tersebut dinilai sudah cukup representatif untuk menggambarkan karakteristik populasi secara umum, sekaligus mempertimbangkan keterbatasan waktu, tenaga, dan biaya penelitian. Dengan demikian, dari total populasi sebanyak 284 orang, ditetapkan 98 responden sebagai sampel penelitian yang akan dijadikan sumber data utama. dengan mengambil 50 siswa laki laki dan 48 siswa perempuan dengan jumlah 98 siswa.

Kebugaran jasmani dan kesehatan mental merupakan dua aspek penting dalam mendukung kualitas hidup pelajar. Untuk mengukur kedua aspek tersebut, digunakan instrumen yang terstandar dan telah dikembangkan oleh lembaga resmi, yaitu Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) dan *Self Reporting*

Questionnaire-20 (SRQ-20).

Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) merupakan instrumen yang dikembangkan oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga untuk menilai tingkat kebugaran jasmani pelajar di Indonesia. Instrumen ini mencakup berbagai komponen utama kebugaran, seperti daya tahan kardiovaskular, kekuatan dan daya tahan otot, kelincahan, serta fleksibilitas. Beberapa jenis tes dalam TKPN antara lain Indeks Massa Tubuh (IMT), V Sit and Reach, Sit Up 60 detik, Squat Thrust 30 detik, dan PACER Test.

Indeks Massa Tubuh (IMT) digunakan untuk menentukan status gizi seseorang berdasarkan perbandingan berat badan dan tinggi badan. Pengukuran dilakukan secara akurat menggunakan alat seperti timbangan dan stadiometer. Hasil IMT kemudian dikategorikan menjadi gizi kurang, normal, gizi lebih, dan obesitas berdasarkan standar antropometri nasional. Selain itu, V Sit and Reach digunakan untuk mengukur fleksibilitas otot punggung dan hamstring, sementara Sit Up selama 60 detik bertujuan mengukur kekuatan serta daya tahan otot perut. Squat Thrust menguji kemampuan koordinasi, kekuatan, dan kelincahan tubuh melalui gerakan kombinasi. Sementara itu, PACER Test digunakan untuk mengukur daya tahan kardiovaskular melalui aktivitas lari bolak-balik dengan kecepatan yang meningkat secara bertahap.

Di sisi lain, kesehatan mental pelajar diukur menggunakan *Self Reporting Questionnaire-20 (SRQ-20)*, yang dikembangkan oleh *World Health Organization (WHO)*. Instrumen ini terdiri dari 20 pertanyaan yang bertujuan untuk mendeteksi gejala gangguan mental emosional dalam 30 hari terakhir. Responden diminta menjawab “ya” atau “tidak” berdasarkan kondisi yang dialami.

Berdasarkan standar Riskesdas, seseorang dikategorikan mengalami gangguan mental emosional apabila menjawab “ya” pada minimal 6 pertanyaan. SRQ-20 memiliki tingkat sensitivitas sebesar 88% dan spesifisitas 81%, sehingga cukup efektif sebagai alat skrining awal. Instrumen ini juga mencakup lima faktor utama, yaitu energi, kognitif, depresi, fisiologis, dan kecemasan.

Namun demikian, SRQ-20 memiliki keterbatasan, yaitu hanya berfungsi sebagai alat skrining dan bukan untuk diagnosis klinis. Selain itu, hasilnya sangat bergantung pada kejujuran dan pemahaman responden, serta tidak mampu mengidentifikasi jenis gangguan mental secara spesifik. Secara keseluruhan, penggunaan TKPN dan SRQ-20 dalam penelitian memberikan gambaran yang komprehensif mengenai kondisi fisik dan mental pelajar. Kedua instrumen ini dapat menjadi dasar penting dalam upaya peningkatan kesehatan pelajar secara menyeluruh, baik dari aspek jasmani maupun psikologis.

Analisis data merupakan proses pengolahan serta interpretasi data yang sudah dikumpulkan dalam riset dengan tujuan buat menciptakan pola, ikatan, ataupun kesimpulan yang bisa menanggapi persoalan riset ataupun menguji hipotesis yang sudah diajukan. Proses ini mengaitkan bermacam metode, semacam pengolahan informasi statistik, analisis kualitatif, ataupun campuran keduanya, bergantung pada tipe informasi yang digunakan. Lewat analisis data, periset bisa mengenali tren, mengevaluasi hasil, serta membuat keputusan yang didasarkan pada fakta yang valid. Analisis data yang pas serta teliti sangat berarti buat membenarkan kalau penemuan riset akurat serta relevan. Metode analisis data memakai IBM SPSS v. 29. 0 statistic yang bertujuan buat memandang hasil uji normalitas data serta hasil korelasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan 98 Siswa yang menjadi subjek penelitian. Pengukuran dilakukan terhadap dua variabel utama, yaitu Tingkat Kebugaran Jasmani dan Kesehatan Mental. Data diperoleh melalui kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis tingkat kebugaran jasmani dan kesehatan mental menghasilkan serangkaian data yang kemudian diolah menggunakan perangkat lunak SPSS versi 29. Tabel 1 menampilkan rincian hasil analisis deskriptif yang telah dilakukan.

Tabel 1. *Descriptive Statistics*

	Uraian	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
TKPN Laki-Laki	50	1.6	1.5	3.1	2.458	0.3494
Kesehatan Mental Laki	50	12	2	14	6.44	2.541
TKPN Perempuan	50	1.6	1.2	2.8	1.667	0.3509

	Uraian	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kesehatan Mental Perempuan	48	7	1	8	4.40	1.830
Valid N (listwise)	50					

Berdasarkan Tabel 1, variabel Kebugaran Jasmani (TKPN) pada siswa kelas 8 menunjukkan adanya perbedaan berdasarkan jenis kelamin. Pada siswa laki-laki, rentang skor berada antara 1,5 hingga 3,1 dengan nilai rata-rata sebesar 2,458 dan standar deviasi 0,3494. Sedangkan pada siswa perempuan, rentang skor berada antara 1,2 hingga 2,8, dengan rata-rata sebesar 1,667 dan standar deviasi 0,3509. Temuan ini mengindikasikan bahwa siswa laki-laki kelas 8 memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi dibandingkan siswa perempuan.

Untuk variabel Kesehatan Mental, siswa laki-laki kelas 8 menunjukkan rentang skor antara 2 hingga 14, dengan nilai rata-rata sebesar 6,44 dan standar deviasi 2,541. Pada siswa perempuan, rentang skor berada antara 1 hingga 8, dengan rata-rata sebesar 4,40 dan standar deviasi 1,830. Hasil ini menunjukkan bahwa kesehatan mental siswa laki-laki relatif lebih baik dibandingkan siswa perempuan.

Kemudian sebelum melakukan analisis hubungan antara tingkat kebugaran jasmani terhadap kesehatan mental, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi untuk memastikan bahwa data memenuhi persyaratan analisis parametrik. Uji asumsi yang dilakukan meliputi uji normalitas untuk memeriksa distribusi data dan uji linearitas untuk memastikan bahwa hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat bersifat linear.

Tabel 2. Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Maximum Mean Std. Deviation		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
TKPN Laki-Laki	0.245	48	0.000	0.883	48	0.000
TKPN Perempuan	0.141	48	0.018	0.913	48	0.002
Kesehatan Mental Laki	0.140	48	0.019	0.946	48	0.028
Kesehatan Mental Perempuan	0.110	48	0.190	0.951	48	0.044

Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan analisis dari Tabel 2 yang ditunjukkan di atas, uji normalitas data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan metode *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel kurang dari 50 responden. Hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk*, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) untuk variabel Kebugaran Jasmani (TKPN) pada siswa laki-laki sebesar 0,000 dan pada siswa perempuan sebesar 0,002. Kedua nilai tersebut lebih kecil dari 0,05, sehingga data TKPN baik pada siswa laki-laki maupun perempuan tidak berdistribusi normal. Selanjutnya, untuk variabel Kesehatan Mental, nilai signifikansi pada siswa laki-laki adalah 0,028 dan pada siswa perempuan sebesar 0,044. Keduanya juga lebih kecil dari 0,05, sehingga data kesehatan mental pada siswa laki-laki maupun perempuan tidak berdistribusi normal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa berdasarkan hasil uji *Shapiro-Wilk*, distribusi data baik pada variabel kebugaran jasmani maupun kesehatan mental siswa kelas 8, baik pada kelompok laki-laki maupun perempuan, tidak memenuhi asumsi normalitas karena nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari 0,05.

Kondisi ini mengindikasikan bahwa data penelitian tidak berdistribusi normal sehingga analisis lanjutan yang digunakan tidak dapat menggunakan uji parametrik, melainkan lebih tepat dilakukan dengan uji non-parametrik, salah satunya adalah uji korelasi *Rank Spearman*. Akan tetapi, sebelum melangkah pada uji korelasi tersebut, terlebih dahulu dilakukan uji linearitas untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara variabel yang diteliti memiliki kecenderungan linier. Hasil dari uji linearitas tersebut akan ditunjukkan pada Tabel 3.

Tabel 3. Uji Linearitas ANOVA Table

				Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
TKPN	Laki-Laki	(Combined)		4.182	11	0.380	8.030	0.000
Kesehatan Mental	Between	Linearity		3.172	1	3.172	66.990	0.000

				Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Laki-Laki	Groups	Deviation from Linearity		1.010	10	0.101	2.134	0.045
	Within Groups			1.799	38	0.047		
	Total			5.982	49			
TKPN Perempuan	Between Groups	(Combined)		2.528	11	0.230	2.538	0.017
Kesehatan Mental		Linearity		0.001	1	0.001	0.007	0.935
Perempuan		Deviation from Linearity		2.527	10	0.253	2.791	0.012
	Within Groups				36	0.091		
	Total				47			

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Berdasarkan hasil uji linearitas antara variabel kebugaran jasmani (TKPN) dengan kesehatan mental pada siswa kelas 8, diperoleh temuan yang berbeda antara kelompok laki-laki dan perempuan. Pada kelompok siswa laki-laki, nilai signifikansi pada uji *linearity* menunjukkan angka 0,000 ($< 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bersifat linier antara kebugaran jasmani dan kesehatan mental pada siswa laki-laki. Namun demikian, pada bagian *Deviation from Linearity* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,045 ($< 0,05$), yang mengindikasikan bahwa terdapat penyimpangan dari pola linier yang ideal. Artinya, meskipun hubungan keduanya signifikan dan linier, namun tidak sepenuhnya mengikuti pola garis lurus, sehingga masih ada variasi lain yang memengaruhi hubungan antara kedua variabel tersebut.

Sementara itu, pada kelompok siswa perempuan hasil uji *linearity* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,935 ($> 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan linier yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan kesehatan mental pada kelompok perempuan. Selain itu, nilai *Deviation from Linearity* sebesar 0,012 ($< 0,05$) menegaskan bahwa hubungan yang terbentuk cenderung menyimpang dari garis lurus. Dengan demikian, hubungan antara kebugaran jasmani dan kesehatan mental pada siswa perempuan tidak dapat dikatakan linier.

Secara keseluruhan, hasil uji linearitas menunjukkan bahwa pada siswa laki-laki terdapat hubungan linier antara kebugaran jasmani dengan kesehatan mental meskipun tidak sepenuhnya ideal, sedangkan pada siswa perempuan hubungan yang terbentuk tidak menunjukkan kecenderungan linier. Oleh karena distribusi data sebelumnya juga tidak normal, maka analisis lanjutan yang digunakan adalah uji non-parametrik, seperti korelasi *Spearman Rank*, untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan antar variabel.

Kemudian untuk pengujian hipotesis apakah terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dan kesehatan mental siswa laki-laki akan disajikan pada tabel 4 dibawah berikut.

Tabel 4. Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Kesehatan Mental Berdasarkan Siswa Laki-Laki

			TKPN Laki-Laki	Kesehatan Mental Laki-Laki
Spearman's rho	TKPN Laki-Laki	Correlation Coefficient	1.000	-.717**
		Sig. (2-tailed)		0.000
		N	50	50
	Kesehatan Mental Perempuan	Correlation Coefficient	-.717**	1.000
		Sig. (2-tailed)	0.000	
		N	50	50

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Kemudian untuk pengujian hipotesis apakah terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dan kesehatan mental siswa laki-laki, hasil analisis korelasi *Spearman* yang ditampilkan pada Tabel 4.4 menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,717 dengan signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar 0,000. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan kesehatan mental pada siswa laki-laki kelas 8. Arah hubungan yang negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani, maka tingkat masalah kesehatan mental cenderung semakin rendah, atau dengan kata lain semakin baik kondisi kesehatan mental siswa. Besarnya nilai koefisien korelasi berada pada kategori kuat ($r = 0,60 - 0,799$), sehingga hubungan antara kedua variabel ini dapat dikatakan kuat dan signifikan.

Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara kebugaran jasmani dengan kesehatan mental pada siswa laki-laki dapat diterima. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa kebugaran jasmani memiliki kontribusi penting dalam mendukung kesehatan mental siswa, khususnya pada siswa laki-laki kelas 8.

Tabel 5. Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Kesehatan Mental Berdasarkan Siswa Perempuan

		TKPN Perempuan		Kesehatan Mental Perempuan	
Spearman's rho	TKPN Laki-Laki	Correlation Coefficient	1.000	-.738**	
		Sig. (2-tailed)		0.000	
		N	48	48	
	Kesehatan Mental Perempuan	Correlation Coefficient	-.738**	1.000	
		Sig. (2-tailed)	0.000		
		N	48	48	

Selanjutnya, untuk pengujian hipotesis apakah terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dan kesehatan mental siswa perempuan, hasil analisis korelasi *Spearman* yang ditampilkan pada Tabel 4.5 menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,738 dengan nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dan kesehatan mental pada siswa perempuan kelas 8. Arah hubungan negatif mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani, maka semakin rendah tingkat masalah kesehatan mental yang dialami, atau dengan kata lain semakin baik kondisi kesehatan mental siswa. Nilai koefisien korelasi tersebut berada pada kategori kuat ($r = 0,60 - 0,799$), sehingga hubungan yang terjalin dapat dikatakan kuat dan signifikan.

Pembahasan

Hasil penelitian menampilkan bahwa terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara kebugaran jasmani dengan kesehatan mental baik pada siswa laki-laki maupun perempuan. Nilai koefisien korelasi *Spearman* sebesar -0,717 untuk siswa laki-laki dan -0,738 untuk siswa perempuan mengindikasikan arah hubungan negatif, yang berarti semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani maka semakin rendah tingkat masalah kesehatan mental yang dialami. Penemuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menegaskan bahwa aktivitas fisik dan kebugaran jasmani berperan penting dalam meningkatkan kesehatan mental pada remaja (Lubans et al., 2016; dan Rodriguez-Ayllon et al., 2019).

Hubungan negatif yang signifikan ini dapat dipahami melalui beberapa mekanisme fisiologis, psikologis, dan sosial. Secara fisiologis, aktivitas fisik teratur dapat meningkatkan fungsi sistem saraf pusat dengan merangsang pelepasan neurotransmitter seperti endorfin, serotonin, dopamin, dan norepinefrin yang berperan untuk meningkatkan suasana hati serta mengurangi stres, kecemasan, dan depresi (Schuch et al., 2018). Selain itu, olahraga juga menurunkan kadar kortisol berlebih yang terkait dengan stres kronis, serta meningkatkan kualitas tidur yang pada gilirannya berdampak positif terhadap kesehatan mental (Kandola et al., 2019).

Hasil Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Kesehatan Mental Siswa Laki-laki

Hasil analisis korelasi Spearman menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dan kesehatan mental pada siswa laki-laki. Hubungan negatif ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki, maka semakin rendah tingkat masalah kesehatan mental yang dialami.

Secara teoritis, temuan ini sejalan dengan pandangan bahwa aktivitas fisik berperan sebagai saluran adaptif bagi remaja laki-laki dalam mengelola tekanan psikologis. Pada masa remaja awal (usia SMP), laki-laki mengalami peningkatan hormon testosteron yang berpengaruh terhadap energi fisik, impulsivitas, serta kecenderungan perilaku aktif. Aktivitas jasmani dan kebugaran yang baik memungkinkan energi tersebut tersalurkan secara positif, sehingga dapat menurunkan risiko munculnya stres, agresivitas, dan ketegangan emosional (Biddle & Asare, 2011).

Selain itu, kebugaran jasmani pada remaja laki-laki juga berkaitan dengan mekanisme fisiologis, seperti peningkatan hormon endorfin dan regulasi sistem saraf otonom, yang berkontribusi terhadap stabilitas suasana hati dan penurunan gejala kecemasan (Lubans et al., 2016). Dengan demikian, kebugaran jasmani dapat dipandang sebagai faktor protektif terhadap gangguan kesehatan mental pada siswa laki-laki.

Namun demikian, meskipun hubungan yang ditemukan tergolong kuat, hasil ini tidak dapat diartikan sebagai hubungan sebab-akibat. Artinya, penelitian ini tidak dapat memastikan bahwa kebugaran jasmani secara langsung menyebabkan membaiknya kesehatan mental, karena bisa saja siswa dengan kesehatan mental yang lebih baik cenderung lebih aktif secara fisik.

Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Kesehatan Mental Siswa Perempuan

Hasil analisis pada siswa perempuan juga menunjukkan adanya hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara kebugaran jasmani dan kesehatan mental. Temuan ini mengindikasikan bahwa kebugaran jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam menurunkan tingkat gangguan mental emosional pada siswa perempuan.

Remaja perempuan secara psikologis cenderung lebih rentan terhadap stres, kecemasan, dan tekanan emosional, terutama yang berkaitan dengan tuntutan akademik dan sosial. Dalam konteks ini, aktivitas jasmani berperan sebagai media regulasi emosi yang efektif. (Pascoe & Parker, 2019) menegaskan bahwa olahraga berintensitas ringan hingga sedang memiliki efek signifikan dalam menurunkan gejala kecemasan dan depresi pada remaja perempuan.

Selain dampak fisiologis, aktivitas jasmani juga memberikan manfaat psikologis berupa peningkatan citra diri dan penerimaan terhadap tubuh. (Biddle et al., 2019) menyatakan bahwa partisipasi dalam aktivitas fisik non-kompetitif mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja perempuan melalui rasa aman, kenyamanan emosional, dan dukungan sosial. Oleh karena itu, kebugaran jasmani pada siswa perempuan tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga berperan penting dalam menjaga stabilitas emosional dan kesehatan mental secara keseluruhan (Tabacchi et al., 2018).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan kesehatan mental berdasarkan gender pada siswa SMPN 20 Bandung, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani memiliki peran yang sangat penting sebagai faktor protektif terhadap kesehatan mental remaja. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dan masalah kesehatan mental, baik pada siswa laki-laki maupun siswa perempuan. Artinya, semakin baik tingkat kebugaran jasmani siswa, semakin rendah kecenderungan munculnya gejala gangguan kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan keluhan psikologis lainnya.

Temuan ini juga menegaskan bahwa kebugaran jasmani tidak hanya berfungsi sebagai indikator kesehatan fisik saja tetapi juga sebagai mekanisme perlindungan psikologis (psychological buffer) bagi peserta didik. Aktivitas fisik yang teratur dan tingkat kebugaran yang baik berkontribusi dalam menjaga keseimbangan emosional, meningkatkan regulasi emosi, serta membantu siswa menghadapi tekanan akademik dan sosial yang umum dialami pada masa remaja.

Dengan demikian, pendidikan jasmani di sekolah memiliki kedudukan strategis tidak hanya sebagai sarana pengembangan kemampuan fisik, tetapi juga sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam mendukung kesejahteraan mental peserta didik.

Daftar Pustaka

- Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886–895. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>
- 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(May), 146–155. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011>
- Diana, V. (2020). Kesehatan Mental (Sejarah Kesehatan Mental). In *Halodoc.Com* (Issue March). https://www.researchgate.net/profile/Diana-Fakhriyani/publication/348819060_Kesehatan_Mental/links/60591b56458515e834643f66/Kesehatan-Mental.pdf
- Fitriani, A., & Syaifullah. (2024). Peningkatan Kesadaran Kesehatan Mental pada Remaja Melalui Promosi Kesehatan Mental. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 3(2), 404–409.
- Fraenkel et al. (2011). HOW TO DESIGN AND EVALUATE RESEARCH IN EDUCATION. McGraw-Hill. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1). http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Fuady, I. A., Puji, R., As-Sahih, A. A., Muhiddin, S., & Sumantri, M. A. (2019). Trend Literasi Kesehatan Mental Trend of Mental Health Literacy. *Jurnal Magister Psikologi UMA*, 11(1), 12–20.
- Janssen, I., & Leblanc, A. G. (2010). *Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth*.
- Kandola, A., Ashdown-Franks, G., Hendrikse, J., Sabiston, C. M., & Stubbs, B. (2019). Physical activity and depression: Towards understanding the antidepressant mechanisms of physical activity. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 107, 525–539. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.09.040>
- 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). <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1642>
- Negara, J. D. K., Abduljabar, B., & Hambali, B. (2019). *Aplikasi Statistika Dalam Penjas*. Bintang Warliartika.
- Pascoe, M. C., & Parker, A. G. (2019). Physical activity and exercise as a universal depression prevention in young people: A narrative review. *Early Intervention in Psychiatry*, 13(4), 733–739. <https://doi.org/10.1111/eip.12737>
- Putranto, A. D., & Efendi, M. Y. (2024). Pentingnya Kebugaran Jasmani untuk Meningkatkan Kekuatan Tubuh dalam Mengikuti Kegiatan Belajar dan Mengajar Di SMP Dharma Karya UT. *Universitas Muhammadiyah Jakarta*, 2009–2013.
- Raswadi, M. D., & Negeri, U. (2025). KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA SEKOLAH MENENGAH. 5, 171–184. <https://doi.org/10.38048/jor.v4i3.5471>
- 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-Vizcaino, 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(9), 1383–1410. <https://doi.org/10.1007/s40279-019->

01099-5

- Schuch, F. B., Vancampfort, D., Firth, J., Rosenbaum, S., Ward, P. B., Silva, E. S., Hallgren, M., De Leon, A. P., Dunn, A. L., Deslandes, A. C., Fleck, M. P., Carvalho, A. F., & Stubbs, B. (2018). Physical activity and incident depression: A meta-analysis of prospective cohort studies. *American Journal of Psychiatry*, 175(7), 631–648. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2018.17111194>
- Supini, P., Gandakusumah, A. R. P., Asyifa, N., Auliya, Z. N., & Ismail, D. R. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja. *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidiciplinary*, 2(1), 166–172. <https://doi.org/10.57235/jerumi.v2i1.1760>
- Tabacchi, G., Faigenbaum, A., & Thomas, E. (2018). *Profiles of Physical Fitness Risk Behaviours in School Adolescents from the ASSO Project : A Latent Class Analysis*. 1–17. <https://doi.org/10.3390/ijerph15091933>
- WHO. (2020). Basic Documents: 49th edition. In *World Health Organization 2020*.