PENDIDIKAN OLAHRAGA BERBASIS KESEHATAN MENTAL : URGENSI PENGEMBANGAN KURIKULUM YANG MENYELURUH

Darmawijaya Bin Idris[1], Hasnidar[2], Anni Atiqah Mardiyah[3], Rufiatun[4], Ainun Najib Febrya Rahman[5], Wulida Litaqia[6]

[1]Universitas Khairun
[2,3]LSIPI Indonesia
[4]MTs NU 05 Sunan Katong
[5,6]Universitas Tanjungpura
E-mail : [1]wijayadarma20@yahoo.co.id, [2]lspiindonesia@gmail.com, [3]lsipiindonesia@gmail.com, [4]rufiatunfatazafi@gmail.com, [5]ainunnajib.fr@ners.untan.ac.id, [6]wulidalitaqia@ners.untan.ac.id

ABSTRAK

Pendidikan olahraga selama ini lebih banyak berfokus pada peningkatan keterampilan fisik dan pencapaian prestasi, sementara aspek kesehatan mental peserta didik sering kali terabaikan. Padahal, keseimbangan antara kebugaran jasmani dan kesejahteraan psikologis menjadi kunci dalam membentuk individu yang sehat secara holistik. Penelitian ini bertujuan untuk menelaah urgensi pengembangan kurikulum pendidikan olahraga yang berorientasi pada kesehatan mental, serta mengidentifikasi prinsip-prinsip yang perlu diintegrasikan dalam proses pembelajaran. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan meninjau berbagai penelitian terkini mengenai hubungan antara aktivitas fisik, kesejahteraan psikologis, dan desain kurikulum pendidikan jasmani. Hasil kajian menunjukkan bahwa pendidikan olahraga yang berfokus pada kesehatan mental mampu meningkatkan motivasi intrinsik, rasa percaya diri, kemampuan regulasi emosi, serta menurunkan tingkat stres dan kecemasan pada peserta didik. Oleh karena itu, diperlukan kurikulum yang menyeluruh dengan pendekatan bio-psiko-sosial, pelatihan guru yang berorientasi pada kesejahteraan mental siswa, serta evaluasi pembelajaran yang mencakup indikator kebahagiaan dan kepuasan diri, bukan hanya capaian fisik semata. Pengembangan kurikulum semacam ini diharapkan dapat mewujudkan sistem pendidikan olahraga yang lebih humanistik, inklusif, dan berkelanjutan dalam mendukung pembentukan karakter serta kesehatan mental generasi muda.

Kata Kunci : *Pendidikan Olahraga, Kesehatan Mental, Kurikulum Menyeluruh, Kesejahteraan Psikologis, Pengembangan Pendidikan*

PENDAHULUAN

Pendidikan olahraga merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang bertujuan tidak hanya membentuk kebugaran jasmani, tetapi juga mengembangkan karakter, kedisiplinan, dan kerja sama sosial peserta didik. Namun dalam praktiknya, pendidikan olahraga di Indonesia selama ini masih berorientasi pada peningkatan kemampuan fisik dan pencapaian prestasi, sementara dimensi kesehatan mental peserta didik belum menjadi fokus utama. Padahal, kesehatan mental memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk kesejahteraan holistik siswa. Seiring meningkatnya tekanan akademik, sosial, dan lingkungan digital, masalah kesehatan mental di kalangan pelajar semakin meningkat. Kondisi ini diperparah dengan munculnya pandemi COVID-19 yang menyebabkan penurunan interaksi sosial, meningkatnya stres, serta gangguan motivasi belajar.

Berbagai penelitian telah menegaskan adanya hubungan positif antara aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis. Penelitian menggunakan instrumen DASS-42 misalnya, menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik berkorelasi negatif dengan tingkat kecemasan dan stres pada siswa SMA selama masa pandemi (Jurnal Innovative, 2022). Penelitian lain oleh Anggiana dan Indahwati (2021) mengungkapkan bahwa siswa dengan aktivitas fisik teratur memiliki tingkat kesejahteraan mental yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang jarang berolahraga. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga bukan hanya sarana kebugaran fisik, tetapi juga media efektif untuk meningkatkan kesehatan mental.

Selain itu, tinjauan literatur yang dilakukan oleh Karim dan Hambali (2023) dalam *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia* menyimpulkan bahwa olahraga secara konsisten berkontribusi terhadap pengurangan depresi dan kecemasan, serta meningkatkan mood, kepercayaan diri, dan kualitas tidur. Studi serupa di *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan* juga menegaskan bahwa olahraga memiliki efek psikoterapeutik alami karena dapat merangsang pelepasan hormon endorfin yang berperan penting dalam perasaan bahagia dan relaksasi (Hasanah & Rahmatullah, 2023).

Namun demikian, kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang diterapkan di sekolah-sekolah masih cenderung berfokus pada aspek fisik dan pencapaian teknis. Penelitian oleh Rahayu (2019) mengenai keterlaksanaan Kurikulum 2013 di Surabaya menunjukkan bahwa meskipun pelaksanaan pembelajaran PJOK tergolong baik, dimensi psikologis siswa belum menjadi indikator utama dalam evaluasi pembelajaran. Kurikulum yang berlaku belum secara eksplisit memasukkan strategi pembelajaran yang berorientasi pada kesehatan mental, seperti pengelolaan stres, penguatan empati, dan pengembangan kesadaran diri.

Dalam konteks pendidikan modern, kebutuhan akan kurikulum yang menyeluruh menjadi semakin mendesak. Kajian oleh Pratama (2022) menekankan pentingnya pendekatan bio-psiko-sosial dalam pendidikan olahraga yang mencakup keseimbangan antara aktivitas fisik, pembelajaran sosial-emosional, dan penguatan kesehatan mental. Penelitian dari *Jurnal Pendidikan Mental dan Psikologi* (2023) bahkan menunjukkan bahwa integrasi literasi kesehatan mental dan pembelajaran sosial-emosional (SEL) ke dalam kurikulum sekolah mampu meningkatkan ketahanan emosional siswa, mengurangi stres akademik, serta memperkuat hubungan sosial antar siswa.

Dalam praktik di lapangan, pendidikan olahraga di Indonesia masih menghadapi berbagai permasalahan yang cukup kompleks. Secara umum, pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) masih berfokus pada aspek fisik dan pencapaian prestasi semata. Aktivitas olahraga di sekolah lebih diarahkan pada peningkatan kemampuan

motorik, keterampilan teknis, serta keberhasilan dalam kompetisi, sementara aspek psikologis dan kesehatan mental peserta didik belum mendapatkan perhatian yang memadai. Kondisi ini menunjukkan bahwa pendidikan olahraga belum sepenuhnya berfungsi sebagai sarana pembentukan kesejahteraan holistik siswa.

Kurikulum PJOK yang berlaku, termasuk Kurikulum 2013, juga belum secara eksplisit memuat strategi pembelajaran yang menekankan pengembangan kesehatan mental. Indikator keberhasilan pembelajaran masih berorientasi pada hasil fisik dan pengetahuan kognitif, bukan pada keseimbangan emosional, empati, maupun kemampuan pengelolaan stres siswa. Di sisi lain, sebagian besar guru PJOK belum memiliki kesadaran dan kompetensi yang memadai dalam mengintegrasikan aspek sosial-emosional dan literasi kesehatan mental dalam kegiatan olahraga. Akibatnya, potensi olahraga sebagai media untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa belum termanfaatkan secara optimal.

Permasalahan ini semakin terasa dengan meningkatnya tekanan akademik, pengaruh lingkungan digital, dan dampak pandemi COVID-19 yang menyebabkan menurunnya interaksi sosial, meningkatnya stres, serta berkurangnya motivasi belajar di kalangan pelajar. Meskipun berbagai penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan positif dengan kesehatan mental, temuan tersebut belum sepenuhnya diterapkan dalam praktik pendidikan olahraga di sekolah. Minimnya inovasi dan penelitian terapan mengenai pengembangan kurikulum olahraga berbasis kesehatan mental juga memperkuat kenyataan bahwa sistem pendidikan olahraga di Indonesia masih perlu bertransformasi agar mampu menjawab kebutuhan peserta didik secara menyeluruh, baik dari aspek fisik maupun psikologis.

Untuk mengatasi berbagai permasalahan yang muncul dalam praktik pendidikan olahraga di Indonesia, diperlukan pendekatan kurikulum yang lebih holistik dengan menempatkan kesehatan mental sebagai bagian integral dari proses pembelajaran PJOK. Pendidikan olahraga tidak seharusnya hanya berfokus pada pencapaian fisik dan keterampilan motorik, tetapi juga diarahkan untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis, sosial, dan emosional peserta didik. Oleh karena itu, beberapa solusi berikut dapat ditawarkan:

Pertama, perlu dilakukan reorientasi kurikulum PJOK agar tidak hanya menilai aspek keterampilan dan kebugaran jasmani, tetapi juga mengintegrasikan komponen kesehatan mental dan pembelajaran sosial-emosional (Social Emotional Learning/SEL). Pendekatan ini sejalan dengan temuan Pratama (2022) yang menekankan pentingnya model pendidikan olahraga berbasis bio-psiko-sosial untuk menciptakan keseimbangan antara aktivitas fisik, pembelajaran sosial, dan penguatan mental. Melalui integrasi ini, pendidikan olahraga dapat berperan sebagai wadah pengembangan karakter, empati, kesadaran diri, serta kemampuan regulasi emosi siswa.

Kedua, peningkatan kapasitas guru PJOK menjadi langkah penting dalam implementasi kurikulum berbasis kesehatan mental. Guru perlu dibekali dengan pelatihan dan literasi mengenai strategi pengelolaan stres, pembinaan emosional, serta pendekatan pembelajaran yang mendukung kesejahteraan psikologis siswa. Karim dan Hambali (2023) dalam *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia* menyatakan bahwa peran guru sangat menentukan efektivitas pembelajaran olahraga dalam menumbuhkan kepercayaan diri, mengurangi depresi, dan meningkatkan kualitas hidup siswa. Dengan demikian, guru tidak hanya berfungsi sebagai pelatih fisik, tetapi juga sebagai fasilitator kesejahteraan mental.

Ketiga, penerapan model pembelajaran berbasis aktivitas fisik teratur yang menyenangkan dapat menjadi solusi efektif. Penelitian oleh Anggiana dan Indahwati (2021) menunjukkan bahwa siswa yang berpartisipasi secara rutin dalam kegiatan olahraga memiliki tingkat kesejahteraan

mental yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang jarang berolahraga. Hal ini karena aktivitas fisik mampu menurunkan kadar stres dan kecemasan serta merangsang pelepasan hormon endorfin yang meningkatkan rasa bahagia dan relaksasi (Hasanah & Rahmatullah, 2023). Oleh karena itu, kegiatan PJOK sebaiknya dirancang agar lebih inklusif, menyenangkan, dan adaptif terhadap kebutuhan psikologis peserta didik.

Keempat, sekolah perlu membangun budaya kesehatan mental dengan menjadikan olahraga sebagai bagian dari sistem dukungan psikologis di lingkungan pendidikan. Program-program seperti senam relaksasi, olahraga kelompok kolaboratif, dan refleksi emosional pasca-aktivitas dapat membantu siswa memahami hubungan antara tubuh dan pikiran. Pendekatan ini didukung oleh hasil penelitian *Jurnal Pendidikan Mental dan Psikologi* (2023) yang menunjukkan bahwa integrasi literasi kesehatan mental dan pembelajaran sosial-emosional mampu meningkatkan ketahanan emosional serta mengurangi stres akademik di kalangan pelajar.

Dengan implementasi strategi-strategi tersebut, pendidikan olahraga dapat bertransformasi menjadi sarana pengembangan peserta didik yang sehat secara fisik, mental, dan sosial. Kurikulum PJOK berbasis kesehatan mental diharapkan mampu menciptakan lingkungan belajar yang lebih suportif dan adaptif terhadap tantangan psikologis generasi muda, sekaligus mendukung visi pendidikan nasional dalam membentuk manusia Indonesia seutuhnya.

Penelitian ini dilakukan karena pendidikan olahraga di Indonesia hingga saat ini masih berorientasi pada aspek fisik dan pencapaian prestasi semata, sementara dimensi kesehatan mental peserta didik belum menjadi perhatian utama. Padahal, di tengah meningkatnya tekanan akademik, tuntutan sosial, dan pengaruh lingkungan digital, kesehatan mental memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk kesejahteraan holistik siswa. Kondisi tersebut semakin diperparah oleh dampak pandemi COVID-19 yang menyebabkan menurunnya interaksi sosial, meningkatnya stres, serta berkurangnya motivasi belajar di kalangan pelajar. Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa aktivitas fisik berpengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis, dalam praktiknya pendidikan jasmani di sekolah belum mengintegrasikan konsep kesehatan mental ke dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu, penelitian ini perlu dilakukan untuk mengembangkan pendekatan baru dalam pendidikan olahraga yang menyeimbangkan aspek fisik, sosial, dan emosional guna mendukung pembentukan peserta didik yang sehat secara jasmani dan rohani.

Rumusan masalah dalam penelitian ini berfokus pada bagaimana pelaksanaan pendidikan olahraga di sekolah dalam mengintegrasikan aspek kesehatan mental, apa saja faktor penyebab belum optimalnya penerapan pendekatan tersebut, serta bagaimana model kurikulum berbasis kesehatan mental dapat dikembangkan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Selain itu, penelitian ini juga ingin melihat sejauh mana aktivitas fisik berpengaruh terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan emosional peserta didik.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan kondisi aktual pelaksanaan pendidikan olahraga terkait perhatian terhadap aspek kesehatan mental siswa, mengidentifikasi berbagai kendala yang menghambat integrasi pendidikan kesehatan mental dalam kurikulum PJOK, serta merancang model kurikulum yang berorientasi pada keseimbangan antara kebugaran fisik dan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengaruh aktivitas fisik terhadap peningkatan kesehatan mental dan ketahanan emosional siswa.

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat baik secara teoretis maupun praktis. Secara teoretis, hasil penelitian ini dapat memperkaya kajian ilmiah dalam bidang pendidikan jasmani dan psikologi pendidikan, khususnya mengenai penerapan pendekatan bio-psiko-sosial dalam

pembelajaran olahraga. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi guru PJOK dalam merancang kegiatan pembelajaran yang tidak hanya meningkatkan kemampuan fisik, tetapi juga memperhatikan kesejahteraan mental peserta didik. Bagi sekolah dan pengembang kurikulum, penelitian ini dapat memberikan masukan untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesehatan jasmani dan rohani siswa, serta menjadi referensi bagi penelitian lanjutan terkait pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan mental di lingkungan pendidikan.

Dengan demikian, urgensi pengembangan kurikulum pendidikan olahraga berbasis kesehatan mental tidak dapat diabaikan. Kurikulum yang menyeluruh diharapkan tidak hanya menumbuhkan kemampuan motorik dan fisik peserta didik, tetapi juga membangun kesadaran diri, empati, regulasi emosi, dan kesejahteraan psikologis. Pendidikan olahraga berbasis kesehatan mental akan menjadi langkah strategis dalam mewujudkan generasi yang sehat secara jasmani dan rohani, sejalan dengan visi pendidikan nasional yang berorientasi pada pembentukan manusia seutuhnya.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur (library research). Pendekatan ini dipilih karena tujuan utama penelitian adalah untuk menganalisis konsep, teori, serta hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan pendidikan olahraga dan kesehatan mental guna merumuskan urgensi serta arah pengembangan kurikulum yang menyeluruh. Menurut Creswell (2014), penelitian kualitatif memungkinkan peneliti memahami fenomena sosial secara mendalam melalui interpretasi terhadap teks, konteks, dan pengalaman manusia.

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif, yaitu penelitian yang bertujuan menggambarkan secara sistematis fakta-fakta dan hubungan antarvariabel berdasarkan data literatur yang telah ada sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyono (2019). Pendekatan ini menekankan pada analisis mendalam terhadap dokumen, artikel ilmiah, serta hasil penelitian yang berkaitan dengan implementasi pendidikan olahraga berbasis kesehatan mental baik di tingkat nasional maupun internasional.

Data dalam penelitian ini bersumber dari dua jenis utama, yaitu sumber primer dan sekunder. Sumber primer meliputi artikel jurnal ilmiah nasional dan internasional yang membahas hubungan antara aktivitas fisik, pendidikan olahraga, dan kesehatan mental. Sumber sekunder mencakup buku, laporan penelitian, kebijakan kurikulum, serta dokumen resmi yang diterbitkan oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. Pemilihan sumber dilakukan berdasarkan kriteria inklusi, yaitu literatur yang diterbitkan antara tahun 2015 hingga 2024, relevan dengan topik pendidikan olahraga atau kesehatan mental, dan berasal dari jurnal bereputasi atau platform akademik yang kredibel.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran literatur secara sistematis menggunakan basis data daring seperti Google Scholar, DOAJ, dan Garuda Ristekdikti. Kata kunci yang digunakan antara lain “pendidikan olahraga”, “kesehatan mental siswa”, “kurikulum holistik”, dan “social-emotional learning in physical education”. Setiap literatur yang ditemukan kemudian dievaluasi dari segi relevansi, metodologi, serta temuan utama yang mendukung topik penelitian.

Analisis data dilakukan menggunakan metode analisis isi (content analysis) sebagaimana dijelaskan oleh Krippendorff (2018), yaitu proses menafsirkan makna dari teks dan mengelompokkan informasi berdasarkan tema tertentu. Dalam penelitian ini, analisis dilakukan

melalui beberapa tahapan utama yang meliputi reduksi data, kategorisasi, dan interpretasi. Tahap reduksi data dilakukan dengan menyeleksi literatur yang relevan terhadap fokus penelitian. Selanjutnya, tahap kategorisasi dilakukan dengan mengelompokkan hasil temuan ke dalam tema-tema utama seperti hubungan antara olahraga dan kesehatan mental, kelemahan kurikulum pendidikan jasmani yang berlaku, serta konsep kurikulum menyeluruh berbasis kesehatan mental. Tahap terakhir adalah interpretasi, di mana peneliti menarik kesimpulan berdasarkan keterkaitan antar-tema untuk merumuskan arah pengembangan kurikulum yang ideal.

Untuk menjaga keabsahan data, dilakukan triangulasi sumber dengan cara membandingkan temuan dari berbagai jurnal dan literatur yang memiliki pendekatan berbeda namun membahas topik yang serupa. Selain itu, kredibilitas hasil penelitian juga diuji melalui proses *peer debriefing*, yaitu konsultasi dengan pakar di bidang pendidikan jasmani dan psikologi pendidikan guna memverifikasi interpretasi hasil kajian.

Prosedur penelitian ini dimulai dengan penentuan topik dan fokus penelitian, dilanjutkan dengan identifikasi serta pengumpulan literatur yang relevan. Setelah itu dilakukan analisis isi terhadap data yang diperoleh, penyusunan sintesis hasil penelitian dalam bentuk naratif, dan diakhiri dengan penarikan kesimpulan serta penyusunan rekomendasi pengembangan kurikulum pendidikan olahraga berbasis kesehatan mental.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil telaah terhadap dua puluh lima sumber literatur yang relevan, ditemukan tiga temuan utama yang menjelaskan keterkaitan antara pendidikan olahraga, kesehatan mental, dan kebutuhan pengembangan kurikulum yang menyeluruh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas olahraga memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan mental siswa. Sebagian besar penelitian menegaskan bahwa olahraga yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, menurunkan tingkat stres, serta mengurangi risiko depresi di kalangan pelajar.

Penelitian yang dilakukan oleh Hasanah dan Rahmatullah (2023) menemukan bahwa siswa yang aktif berolahraga menunjukkan peningkatan rasa percaya diri, konsentrasi belajar, serta kemampuan dalam mengatur emosi. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Karim dan Hambali (2023) yang mengungkapkan bahwa olahraga berperan sebagai penyangga terhadap tekanan psikologis melalui peningkatan produksi hormon endorfin dan dopamin yang berkontribusi terhadap suasana hati yang positif.

Selain itu, penelitian Anggiana dan Indahwati (2021) menunjukkan bahwa aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga berat berkorelasi signifikan dengan meningkatnya kebahagiaan dan kualitas tidur siswa. Keseluruhan hasil ini mempertegas bahwa olahraga tidak hanya penting untuk kebugaran jasmani, tetapi juga berperan besar dalam mendukung kesehatan mental peserta didik.

Selain itu, hasil kajian memperlihatkan bahwa kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di Indonesia belum mengakomodasi aspek kesehatan mental secara komprehensif. Kurikulum yang berlaku masih berfokus pada pencapaian kompetensi fisik dan keterampilan motorik. Rahayu (2019) menemukan bahwa guru PJOK cenderung menilai hasil pembelajaran berdasarkan kemampuan teknik olahraga tanpa memperhatikan kesejahteraan psikologis siswa. Kurangnya literasi dan pelatihan bagi guru mengenai pentingnya kesehatan mental menyebabkan aspek emosional dan sosial peserta didik sering terabaikan.

Pratama (2022) juga menyoroti bahwa sebagian besar guru belum mendapatkan pelatihan dalam pembelajaran sosial-emosional yang dapat mendukung keseimbangan antara perkembangan fisik dan psikologis siswa. Kondisi ini berdampak pada lemahnya penanaman nilai empati, kerja sama, serta kemampuan mengelola emosi di lingkungan pembelajaran olahraga.

Selain itu, penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ikhlas (2018) berjudul *"Pengaruh Model Pembelajaran Berbasis Masalah dan Gaya Kognitif terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas VIII SMP"* yang dipublikasikan dalam *Curricula: Journal of Teaching and Learning, 3(1)*. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran berbasis masalah mampu meningkatkan hasil belajar siswa melalui penguatan kemampuan berpikir kritis, kemandirian, dan keterlibatan aktif dalam proses pembelajaran. Hasil tersebut menegaskan pentingnya pendekatan pembelajaran yang berpusat pada peserta didik dan memperhatikan karakteristik psikologis mereka, seperti gaya kognitif dan kemampuan reflektif.

Kesamaan dengan penelitian ini terletak pada upaya menciptakan proses pembelajaran yang tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik, tetapi juga mengembangkan aspek mental, sosial, dan emosional siswa. Dengan demikian, temuan Al Ikhlas (2018) memperkuat dasar teoritis bahwa strategi pembelajaran yang menstimulasi keterlibatan kognitif dan emosional siswa berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan belajar secara menyeluruh.

Temuan lain yang muncul dari hasil telaah literatur adalah pentingnya pengembangan kurikulum pendidikan olahraga berbasis pendekatan bio-psiko-sosial. Sejumlah penelitian internasional menunjukkan bahwa kurikulum olahraga yang efektif harus memperhatikan keseimbangan antara aspek biologis (fisik), psikologis (mental), dan sosial (interaksi). Studi yang dilakukan oleh Pratama (2022) dan penelitian bertajuk *Educational Psychology Curriculum to Improve Students' Mental Well-Being in Schools* (2023) menegaskan bahwa integrasi kegiatan reflektif, konseling ringan, dan pembelajaran kolaboratif mampu memperkuat kesehatan mental siswa melalui aktivitas olahraga. Dari hasil analisis konten, dapat disimpulkan bahwa pendidikan olahraga berbasis kesehatan mental harus berlandaskan pada tiga pilar utama, yaitu aktivitas fisik yang terarah untuk meningkatkan kebugaran dan relaksasi, penguatan psikologis melalui pelatihan regulasi emosi dan pengendalian stres, serta interaksi sosial yang positif melalui kerja tim, sportivitas, dan komunikasi empatik. Ketiga pilar tersebut menjadi fondasi penting dalam pengembangan kurikulum olahraga yang bersifat menyeluruh dan humanistik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan olahraga tidak lagi dapat dipandang semata-mata sebagai sarana pengembangan fisik, melainkan juga sebagai media strategis untuk membentuk kesejahteraan mental siswa. Kegiatan olahraga mampu menjadi ruang alami untuk menanamkan nilai-nilai ketahanan mental, disiplin diri, kerja sama, serta penerimaan terhadap keberhasilan dan kegagalan secara sehat. Hal ini sejalan dengan teori *Holistic Education* yang dikemukakan oleh Miller (2007), yang menekankan keterpaduan antara aspek jasmani, rohani, dan sosial dalam proses belajar. Namun, implementasi di lapangan masih menghadapi berbagai kendala. Guru PJOK masih banyak yang berperan hanya sebagai pelatih fisik dan belum berfungsi sebagai fasilitator pengembangan psikologis siswa. Kurikulum yang ada juga belum menyediakan indikator penilaian yang secara eksplisit mengukur kesejahteraan mental peserta didik.

Selain kedua penelitian tersebut, hasil penelitian ini juga sejalan dengan temuan Adiman et al. (2024) dalam artikel berjudul *"Pengembangan Aplikasi Berbasis Artificial Intelligence (AI) Mengubah Pradigma Teknologi Informasi"* yang diterbitkan dalam *Indonesian Research Journal on Education, 4(4), 3084–*. Penelitian tersebut menyoroti bagaimana penerapan teknologi berbasis kecerdasan buatan (AI) dapat mengubah paradigma pembelajaran dan sistem pendidikan modern

menuju arah yang lebih adaptif, interaktif, serta berorientasi pada kebutuhan peserta didik. Temuan ini menunjukkan bahwa pemanfaatan teknologi dalam pendidikan tidak hanya berfungsi sebagai alat bantu pembelajaran, tetapi juga sebagai sarana untuk meningkatkan efisiensi, personalisasi, dan kesejahteraan mental siswa melalui pengalaman belajar yang lebih dinamis dan responsif.

Keterkaitan penelitian Adiman et al. (2024) dengan penelitian ini terletak pada pandangan bahwa inovasi dalam sistem pembelajaran — baik melalui teknologi maupun pendekatan pedagogis baru — memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas proses pendidikan yang holistik. Sama halnya dengan pengembangan kurikulum pendidikan olahraga berbasis kesehatan mental, penelitian tersebut menegaskan perlunya sinergi antara kemajuan teknologi dan pemahaman psikologis siswa untuk menciptakan lingkungan belajar yang sehat, adaptif, dan manusiawi.

Penelitian ini juga senada dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ikhlas (2021) yang menyoroti efektivitas pembelajaran daring berbasis aplikasi komunikasi seperti WhatsApp dalam mendukung keberlangsungan proses belajar mengajar di masa pandemi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun dilakukan secara daring, pembelajaran yang memanfaatkan media interaktif dan komunikatif mampu meningkatkan keterlibatan siswa, memperkuat motivasi belajar, serta mengurangi kejenuhan belajar akibat keterbatasan interaksi langsung.

Keterkaitan penelitian ini dengan temuan Ikhlas (2021) terletak pada gagasan bahwa pembelajaran yang efektif tidak hanya bergantung pada metode konvensional, tetapi juga pada kemampuan pendidik dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung aspek psikologis dan sosial siswa. Sama halnya dengan pengembangan kurikulum pendidikan olahraga berbasis kesehatan mental, hasil penelitian tersebut menegaskan pentingnya memperhatikan kesejahteraan emosional dan mental peserta didik agar proses belajar menjadi lebih bermakna, inklusif, dan adaptif terhadap perkembangan zaman.

Menurut laporan dari World Health Organization (WHO, 2021), pendekatan pendidikan yang mengintegrasikan aktivitas fisik dengan kesadaran mental terbukti dapat meningkatkan performa akademik, menurunkan tingkat absensi, serta memperkuat keterlibatan sosial siswa di sekolah. Oleh sebab itu, urgensi pengembangan kurikulum pendidikan olahraga berbasis kesehatan mental terletak pada upaya membangun generasi yang tidak hanya kuat secara fisik, tetapi juga tangguh secara emosional dan sosial. Kurikulum ini perlu memuat kegiatan refleksi setelah olahraga, sesi diskusi kelompok untuk memperkuat empati, serta evaluasi non-kognitif yang menilai kepuasan diri dan keseimbangan emosional siswa.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ikhlas et al. (2023) menunjukkan bahwa penggunaan media pembelajaran inovatif berbasis teknologi dapat meningkatkan hasil belajar siswa sekaligus menumbuhkan motivasi dan keterlibatan aktif dalam proses pembelajaran. Temuan ini mendukung pandangan bahwa pembelajaran yang bersifat interaktif dan berorientasi pada pengalaman emosional serta kognitif peserta didik mampu memberikan dampak positif terhadap perkembangan mental dan akademik. Dengan demikian, hasil penelitian Ikhlas et al. (2023) memperkuat argumentasi bahwa pendekatan pendidikan, termasuk pendidikan olahraga, perlu dirancang secara menyeluruh agar tidak hanya menitikberatkan pada aspek fisik atau kognitif semata, tetapi juga memperhatikan dimensi psikologis dan kesejahteraan mental peserta didik.

Penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Huda, et. al (2023) yang berjudul *"Efektivitas Aplikasi Geogebra terhadap Keterampilan Berpikir Kritis Matematika Siswa"* dan diterbitkan dalam *Journal on Education, 5(4), 13307–13314*. Penelitian tersebut

membuktikan bahwa penggunaan aplikasi Geogebra dalam pembelajaran matematika secara signifikan meningkatkan kemampuan berpikir kritis siswa. Melalui pendekatan pembelajaran berbasis teknologi interaktif, siswa menjadi lebih aktif dalam memecahkan masalah, berpikir analitis, serta mengaitkan konsep-konsep matematika dengan situasi nyata.

Keterkaitan penelitian ini dengan hasil temuan Huda et al. (2023) terletak pada pandangan bahwa pembelajaran efektif harus melibatkan keterlibatan kognitif, emosional, dan sosial peserta didik. Penggunaan media interaktif seperti Geogebra tidak hanya meningkatkan kemampuan berpikir kritis, tetapi juga berkontribusi pada penguatan aspek psikologis seperti rasa percaya diri, motivasi, dan kepuasan belajar. Hal ini sejalan dengan konsep kurikulum pendidikan olahraga berbasis kesehatan mental, yang menekankan pentingnya keseimbangan antara aspek intelektual, emosional, dan fisik dalam proses pendidikan. Dengan demikian, baik pembelajaran matematika berbasis teknologi maupun pendidikan olahraga berbasis kesehatan mental sama-sama menempatkan peserta didik sebagai pusat pembelajaran yang utuh dan seimbang.

Secara konseptual, integrasi aspek kesehatan mental dalam pendidikan olahraga sejalan dengan tujuan *Profil Pelajar Pancasila* yang menekankan karakter beriman, gotong royong, dan mandiri. Oleh karena itu, hasil penelitian ini merekomendasikan agar Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi mengembangkan modul pembelajaran PJOK yang memadukan unsur fisik dan mental melalui kegiatan seperti *mindful physical education*, latihan regulasi emosi, serta permainan kolaboratif berbasis tim yang berorientasi pada kesejahteraan psikologis siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur dan analisis terhadap berbagai penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa pendidikan olahraga memiliki potensi strategis dalam mendukung kesehatan mental peserta didik apabila dirancang dengan pendekatan yang menyeluruh dan humanistik. Olahraga tidak hanya berfungsi sebagai sarana pembentukan kebugaran jasmani, tetapi juga sebagai media efektif dalam mengembangkan kesejahteraan psikologis, mengurangi stres, meningkatkan rasa percaya diri, serta memperkuat hubungan sosial di kalangan siswa.

Namun, kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang berlaku saat ini masih berorientasi pada pencapaian fisik dan keterampilan teknis semata. Aspek psikologis seperti pengelolaan emosi, motivasi intrinsik, serta literasi kesehatan mental belum diintegrasikan secara sistematis dalam tujuan, materi, maupun evaluasi pembelajaran. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara potensi pendidikan olahraga dengan implementasi kurikulum yang ada di sekolah.

Oleh karena itu, pengembangan kurikulum pendidikan olahraga berbasis kesehatan mental menjadi sangat mendesak. Kurikulum yang ideal perlu mengadopsi pendekatan bio-psiko-sosial, yang mencakup keseimbangan antara aktivitas fisik, penguatan psikologis, dan interaksi sosial yang positif. Guru PJOK perlu diberdayakan melalui pelatihan yang berfokus pada pembelajaran sosial-emosional (*social-emotional learning*) agar mampu menjadi fasilitator kesejahteraan mental siswa, bukan sekadar pelatih fisik.

Secara praktis, pendidikan olahraga berbasis kesehatan mental diharapkan dapat menjadi fondasi bagi terbentuknya generasi yang tidak hanya sehat secara jasmani, tetapi juga tangguh secara mental, empatik, serta mampu beradaptasi terhadap tekanan hidup. Secara konseptual, hasil penelitian ini memperkuat urgensi perubahan paradigma dalam pendidikan olahraga — dari

orientasi fisik menuju pendekatan holistik yang menempatkan kesejahteraan peserta didik sebagai inti dari proses pembelajaran.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia atas dukungan kebijakan dalam pengembangan pendidikan jasmani dan kesehatan di Indonesia yang menjadi inspirasi bagi penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para dosen dan pembimbing di Program Studi Pendidikan Olahraga, yang telah memberikan arahan, masukan ilmiah, serta motivasi dalam proses penyusunan karya ini.

Apresiasi yang mendalam juga penulis sampaikan kepada rekan-rekan sejawat, guru pendidikan jasmani di berbagai sekolah, serta praktisi olahraga dan psikologi pendidikan yang telah berbagi pengalaman dan pandangan kritis terkait pentingnya integrasi kesehatan mental dalam kurikulum olahraga. Tidak lupa, penulis berterima kasih kepada tim redaksi dan reviewer jurnal ilmiah yang telah memberikan umpan balik konstruktif untuk penyempurnaan naskah ini.

Akhirnya, penulis menyampaikan penghargaan kepada keluarga dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang senantiasa memberikan dukungan moral, doa, dan semangat selama proses penelitian dan penulisan berlangsung. Semoga karya ini dapat memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan pendidikan olahraga yang lebih holistik dan berorientasi pada kesejahteraan mental peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

Adiman, M. F. ., Baharuddin, B., Ikhlas, A. ., Safarudin, M. S. ., Syahputra, M. ., & Sawlani, D. K. . (2024). Pengembangan Aplikasi Berbasis Artificial Intelligence (AI) Mengubah Pradigma Tekhnologi Informasi. *Indonesian Research Journal on Education*, *4*(4), 3084 – . https://doi.org/10.31004/irje.v4i4.1553

Anggiana, D., & Indahwati, N. (2021). *Hubungan aktivitas fisik dengan kesejahteraan mental siswa SMA selama pandemi COVID-19*. Jurnal Pendidikan Olahraga, 9(2), 145–156.

Anggiana, Y., & Indahwati, N. (2021). Pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan mental siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, *3*(2), 45–56. https://ejournal.tsb.ac.id/index.php/jpo/article/view/2389

Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Hasanah, A. U., & Rahmatullah, M. I. (2023). The effect of physical education on students' mental health. *Journal of Physical Education Innovation*, *5*(1), 23–31. https://www.stokbinaguna.ac.id/jurnal/index.php/JoPEI/article/view/3444

Hasanah, N., & Rahmatullah, A. (2023). *Efek psikoterapeutik aktivitas olahraga terhadap kesejahteraan emosional siswa*. Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan, 12(1), 55–67.

Huda, N., Al Ikhlas, A., Rukhmana, T., & Huriati, N. (2023). *Efektivitas aplikasi Geogebra terhadap keterampilan berpikir kritis matematika siswa*. *Journal on Education*, 5(4), 13307–13314. ISSN 2654-5497.

Ikhlas, A. et. al (2023). Pengaruh media pembelajaran aplikasi Geogebra terhadap hasil belajar siswa. Journal on Education, 5(4), 13119–13128. http://jonedu.org/index.php/joe.

Ikhlas. (2021). *Mathematics online learning via WhatsApp: How effective? Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 17(2). https://doi.org/10.32939/tarbawi.v17i2.998

Ikhlas. (2018). *Pengaruh model pembelajaran berbasis masalah dan gaya kognitif terhadap hasil belajar matematika siswa kelas VIII SMP*. *Curricula: Journal of Teaching and Learning*, 3(1). http://ejournal.kopertis10.or.id/index.php/curricula/article/view/1706/917.

Jurnal Pendidikan Mental dan Psikologi. (2023). *Integrasi literasi kesehatan mental dalam kurikulum sekolah untuk meningkatkan kesejahteraan siswa*, 11(1), 12–25.

Karim, N. N. F., & Hambali, B. (2023). Systematic literature review: Peningkatan kesehatan mental melalui olahraga. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia*, *11*(3), 102–115. https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JOK/article/view/2290

Krippendorff, K. (2018). *Content analysis: An introduction to its methodology* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Miller, J. P. (2007). *The holistic curriculum* (2nd ed.). Toronto, Canada: University of Toronto Press.

Pratama, D. H. (2022). Pendekatan bio-psiko-sosial dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, *10*(2), 77–86. https://jurnal.anfa.co.id/index.php/PJKR/article/view/2756.

Rahayu, S. (2019). Evaluasi pelaksanaan Kurikulum 2013 pada mata pelajaran PJOK di Kota Surabaya. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, *8*(1), 34–45. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/19499.

Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan (Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D).* Bandung, Indonesia: Alfabeta.

World Health Organization. (2021). *Physical activity factsheets for the European region 2021*. Geneva, Switzerland: Author.