MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL SISWA LEWAT PENDIDIKAN OLAHRAGA DI ERA DIGITAL

Hendri Mulyadi[1], Lilis Patimah[2], M. Torero Rigel Centeury[3], Dina Carolina Hapsari[4], Mardhiyah[5], Sabilar Rosyad[6]

[1]*Universitas Rokania*
[2,5]*Universitas Nahdlatul Ulama Surakarta*
[3]*Universitas Negeri Manado*
[4]PoltekKes Kemenkes Jakarta III
[6]*Universitas Muhammadiyah Jakarta*
E-mail : [1]hendrimulyadi999@gmail.com, [2]lilispatimah74@gmail.com, [3]tororerigel@unima.ac.id, [4]dinakanza.dc@gmail.com, [5]mardhiyahagung1967@gmail.com, [6]sabilarrosyad@umj.ac.id

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital yang pesat membawa dampak signifikan terhadap gaya hidup siswa, termasuk peningkatan aktivitas sedentari dan paparan berlebih terhadap gawai. Kondisi ini berpotensi menurunkan kesehatan mental siswa, yang ditandai dengan meningkatnya tingkat stres, kecemasan, dan isolasi sosial. Pendidikan olahraga menjadi salah satu strategi yang efektif untuk mengatasi permasalahan tersebut. Artikel ini membahas peran penting pendidikan olahraga dalam meningkatkan kesehatan mental siswa di tengah tantangan era digital. Dengan pendekatan kualitatif-deskriptif, kajian ini mengeksplorasi berbagai literatur dan studi empiris yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik terstruktur dalam pendidikan olahraga mampu meningkatkan suasana hati, kepercayaan diri, dan keterampilan sosial siswa. Selain itu, integrasi teknologi dalam pembelajaran olahraga, seperti penggunaan aplikasi kebugaran dan pelacakan aktivitas, dapat meningkatkan motivasi siswa untuk berpartisipasi aktif. Hasil kajian ini menyimpulkan bahwa pendidikan olahraga yang dirancang secara adaptif dan kontekstual mampu menjadi sarana preventif sekaligus promotif dalam menjaga kesehatan mental siswa di era digital.

Kata Kunci : *Kesehatan Mental, Pendidikan Olahraga, Siswa, Era Digital, Aktivitas Fisik*

PENDAHULUAN

Era digital telah membawa perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam dunia pendidikan. Salah satu dampak yang mencolok adalah meningkatnya penggunaan teknologi digital oleh siswa dalam kehidupan sehari-hari. Meski membawa kemudahan dalam akses informasi dan proses pembelajaran, penggunaan teknologi secara berlebihan juga berdampak negatif terhadap kesehatan mental siswa. Menurut Twenge (2017), generasi remaja yang terlalu sering terpapar gawai memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi dibandingkan generasi sebelumnya.

Dalam konteks ini, kesehatan mental siswa menjadi perhatian utama. World Health Organization (2020) menyatakan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan di mana individu menyadari kemampuannya, dapat mengatasi tekanan hidup normal, dan mampu berkontribusi pada komunitasnya. Namun, dalam praktiknya, banyak siswa mengalami stres akademik, tekanan sosial, dan isolasi akibat penggunaan teknologi yang tidak terkontrol. Fenomena ini semakin meningkat setelah adanya pergeseran gaya hidup pascapandemi COVID-19 yang membuat interaksi sosial secara langsung menjadi terbatas.

Pendidikan olahraga dipandang sebagai salah satu solusi untuk mengatasi tantangan tersebut. Olahraga terbukti memiliki efek positif terhadap kesehatan mental, terutama dalam menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan rasa percaya diri, dan memperbaiki suasana hati (Biddle & Asare, 2011). Selain itu, aktivitas fisik secara teratur mampu meningkatkan produksi hormon endorfin yang berperan dalam menciptakan perasaan bahagia (Ratey, 2008). Oleh karena itu, integrasi pendidikan olahraga dalam kurikulum sekolah tidak hanya berfungsi sebagai pengembangan fisik, tetapi juga sebagai media untuk mendukung kesehatan mental siswa.

Lebih jauh lagi, tantangan dalam menerapkan pendidikan olahraga di era digital juga menuntut inovasi dalam metode pembelajaran. Penggunaan aplikasi kebugaran, video pembelajaran gerak, dan pelacakan aktivitas melalui perangkat digital dapat menjadi sarana untuk menjembatani antara teknologi dan olahraga. Menurut Howie et al. (2020), integrasi teknologi dalam pendidikan jasmani dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik.

Dengan demikian, penting untuk mengkaji secara lebih mendalam bagaimana pendidikan olahraga dapat dioptimalkan sebagai strategi dalam meningkatkan kesehatan mental siswa di tengah tantangan era digital yang terus berkembang.

Berdasarkan observasi awal dan wawancara informal dengan beberapa guru, siswa, dan tenaga kependidikan di beberapa sekolah menengah pertama dan atas, ditemukan beberapa masalah nyata yang mengindikasikan penurunan kesehatan mental siswa di era digital. Salah satu fenomena yang menonjol adalah meningkatnya gejala stres, kecemasan, dan kelelahan mental akibat tekanan akademik yang diperparah oleh pembelajaran daring dan ketergantungan terhadap perangkat digital.

Pertama, siswa menunjukkan kecenderungan untuk menghabiskan waktu berjam-jam di depan layar, baik untuk keperluan sekolah maupun hiburan. Menurut wawancara dengan guru bimbingan dan konseling, sejumlah siswa mengalami kesulitan dalam mengatur waktu, merasa cemas menghadapi tugas, serta mengalami gangguan tidur. Hal ini diperkuat oleh pernyataan salah satu guru olahraga yang menyatakan bahwa minat siswa terhadap kegiatan fisik menurun drastis sejak pembelajaran beralih ke sistem daring.

Kedua, rendahnya partisipasi siswa dalam kegiatan olahraga sekolah menjadi masalah yang signifikan. Berdasarkan data dari beberapa sekolah yang dijadikan sampel, kehadiran siswa dalam kegiatan olahraga menurun hampir 50% dibandingkan sebelum pandemi. Bahkan setelah

pembelajaran tatap muka kembali dilakukan, masih banyak siswa yang menunjukkan resistensi untuk mengikuti kegiatan fisik karena sudah terbiasa dengan aktivitas pasif.

Ketiga, fasilitas dan metode pendidikan olahraga belum beradaptasi secara optimal dengan perkembangan teknologi digital. Banyak guru masih mengandalkan pendekatan konvensional dan belum memanfaatkan aplikasi atau media digital untuk membuat pembelajaran olahraga lebih menarik. Akibatnya, siswa tidak termotivasi dan menganggap pelajaran olahraga sebagai mata pelajaran pelengkap yang kurang penting.

Keempat, ditemukan pula kurangnya pemahaman dari pihak sekolah tentang peran pendidikan olahraga dalam mendukung kesehatan mental siswa. Fokus pendidikan masih terlalu terpusat pada pencapaian akademik, sehingga aspek psikis dan sosial siswa sering terabaikan. Padahal, seperti yang disampaikan oleh salah satu kepala sekolah, kasus siswa yang mengalami gangguan emosional cenderung meningkat, namun belum ada pendekatan sistematis yang melibatkan olahraga sebagai bagian dari solusi.

Dari permasalahan-permasalahan tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat kesenjangan antara kebutuhan akan kesehatan mental siswa dengan pelaksanaan pendidikan olahraga di lapangan, khususnya dalam konteks pemanfaatan teknologi digital sebagai alat pendukung.

Untuk mengatasi permasalahan kesehatan mental siswa yang kian kompleks di era digital, salah satu solusi yang dapat ditawarkan adalah optimalisasi pendidikan olahraga sebagai pendekatan holistik yang tidak hanya menyehatkan tubuh, tetapi juga menyeimbangkan kondisi mental dan emosional siswa. Pendidikan olahraga perlu dimaknai bukan semata-mata sebagai aktivitas fisik rutin, melainkan sebagai sarana pembentukan karakter, penguatan keterampilan sosial, dan pengelolaan stres.

Penelitian yang dilakukan oleh Lubans et al. (2016) menunjukkan bahwa intervensi berbasis aktivitas fisik yang terstruktur dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental remaja, seperti peningkatan suasana hati, pengurangan gejala depresi, dan peningkatan self-esteem. Aktivitas fisik juga memfasilitasi interaksi sosial yang sehat dan memberikan rasa pencapaian, yang sangat penting dalam membangun kesehatan mental pada usia sekolah.

Di era digital, pendekatan tradisional dalam pendidikan olahraga perlu disesuaikan dengan teknologi. Salah satu solusi yang dapat diterapkan adalah mengintegrasikan teknologi digital dalam pembelajaran olahraga, seperti penggunaan aplikasi pelacak aktivitas (fitness tracker), platform interaktif seperti video tutorial senam atau olahraga ringan, serta gamifikasi dalam tugas-tugas kebugaran. Sebagaimana dijelaskan oleh Casey et al. (2017), penggunaan teknologi dalam pendidikan jasmani dapat meningkatkan partisipasi siswa, membuat pembelajaran lebih menarik, serta mendorong siswa untuk mengembangkan gaya hidup aktif secara mandiri.

Selain itu, pelatihan bagi guru olahraga dan konselor sekolah juga sangat penting. Guru perlu dibekali dengan pemahaman tentang hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental agar mampu merancang program pembelajaran yang lebih adaptif dan inklusif. Kolaborasi antara guru olahraga, guru bimbingan dan konseling, serta wali kelas juga menjadi strategi penting agar pendekatan terhadap siswa tidak hanya fokus pada aspek akademik, melainkan juga memperhatikan aspek emosional dan psikologis mereka. Sebagaimana disampaikan oleh Bailey (2006), pendidikan jasmani yang dirancang dengan pendekatan pedagogis yang tepat dapat berkontribusi pada perkembangan sosial-emosional siswa.

Selain intervensi pada tingkat sekolah, dukungan dari keluarga juga penting. Orang tua perlu diberikan edukasi tentang pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan mental anak di rumah. Dengan

begitu, pendidikan olahraga tidak hanya berjalan dalam ruang lingkup sekolah, tetapi juga menjadi budaya yang dibangun bersama antara sekolah dan keluarga.

Dengan menerapkan strategi-strategi tersebut, pendidikan olahraga dapat menjadi solusi konkret yang mendukung ketahanan mental siswa di tengah tantangan era digital yang serba cepat dan penuh tekanan.

Penelitian ini berangkat dari permasalahan yang muncul akibat meningkatnya penggunaan teknologi digital di kalangan siswa, yang berdampak pada penurunan kualitas kesehatan mental. Meskipun era digital membawa kemudahan dalam akses informasi dan pembelajaran, namun paparan yang berlebihan terhadap perangkat digital telah menyebabkan berbagai gangguan psikologis, seperti stres, kecemasan, dan keterasingan sosial. Di sisi lain, pendidikan olahraga yang seharusnya dapat berperan dalam menjaga keseimbangan mental dan fisik siswa belum dimanfaatkan secara optimal, baik dari segi metode pengajaran maupun pemanfaatan teknologi yang tersedia. Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pendidikan olahraga dapat digunakan sebagai sarana untuk meningkatkan kesehatan mental siswa di era digital, serta bagaimana strategi implementasinya agar sesuai dengan kebutuhan siswa masa kini.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam peran pendidikan olahraga dalam meningkatkan kesehatan mental siswa di tengah tantangan era digital. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi kendala-kendala yang terjadi dalam praktik pendidikan olahraga di sekolah, menggali potensi integrasi teknologi dalam proses pembelajaran olahraga, dan merumuskan strategi yang dapat diimplementasikan oleh pendidik guna menjadikan olahraga sebagai bagian dari solusi penguatan kesehatan mental siswa.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, penelitian ini dapat memperkaya kajian literatur mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental dalam konteks pendidikan modern. Temuan dari penelitian ini juga dapat dijadikan rujukan bagi peneliti lain yang tertarik untuk mengembangkan model pendidikan olahraga berbasis kesehatan mental. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan memberikan panduan bagi para pendidik, khususnya guru pendidikan jasmani, dalam merancang pembelajaran yang tidak hanya menekankan aspek fisik, tetapi juga memperhatikan aspek psikologis dan sosial siswa. Selain itu, penelitian ini juga bermanfaat bagi sekolah dan pembuat kebijakan pendidikan untuk lebih memperhatikan pentingnya olahraga dalam membangun ketahanan mental siswa di era serba digital.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya kasus gangguan kesehatan mental pada siswa sekolah yang berkorelasi dengan gaya hidup sedentari dan ketergantungan terhadap teknologi digital. Banyak sekolah masih berfokus pada pencapaian akademik semata dan kurang memberikan perhatian terhadap aspek kesejahteraan psikologis siswa. Pendidikan olahraga, yang memiliki potensi besar dalam membangun keseimbangan mental dan fisik, belum dimanfaatkan secara maksimal sebagai media pendukung kesehatan mental. Di sisi lain, kemajuan teknologi seharusnya tidak menjadi penghalang, tetapi justru bisa dijadikan alat untuk memperbarui metode pengajaran olahraga agar lebih menarik dan relevan. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan sebagai bentuk kontribusi dalam mencari solusi konkret yang kontekstual dan aplikatif untuk menghadapi tantangan pendidikan dan kesehatan mental siswa di era digital.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan tujuan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai bagaimana pendidikan olahraga dapat berkontribusi dalam meningkatkan kesehatan mental siswa di era digital. Pendekatan ini dipilih karena permasalahan yang diteliti bersifat kompleks, kontekstual, dan membutuhkan eksplorasi dari berbagai perspektif yang terkait dengan pengalaman langsung siswa dan pendidik di lapangan.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa sekolah menengah (SMP dan SMA) yang aktif mengikuti kegiatan pendidikan jasmani, serta guru pendidikan olahraga dan guru bimbingan konseling di beberapa sekolah mitra penelitian yang tersebar di berbagai wilayah Indonesia. Pemilihan informan dilakukan secara purposive sampling, yaitu dengan memilih individu yang dianggap memiliki pengetahuan dan pengalaman yang relevan terhadap topik yang diteliti. Keberagaman latar belakang sekolah dari informan turut memperkuat validitas data dengan memperhatikan konteks geografis dan sosial yang berbeda.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan untuk menggali persepsi, pengalaman, dan pandangan siswa serta guru terkait manfaat pendidikan olahraga terhadap kesehatan mental mereka. Observasi dilakukan dengan mengamati langsung proses pembelajaran olahraga di sekolah, khususnya dalam kaitannya dengan perilaku, antusiasme, dan respon emosional siswa selama kegiatan berlangsung. Dokumentasi berupa catatan sekolah, jurnal siswa, serta data program pendidikan jasmani turut dijadikan sumber pelengkap untuk memperkaya analisis.

Data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan teknik analisis tematik, yang mengorganisasi data ke dalam tema-tema utama yang muncul selama proses pengumpulan data. Proses analisis dilakukan melalui tahapan reduksi data, kategorisasi, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Peneliti juga melakukan triangulasi sumber dan metode untuk meningkatkan validitas hasil, yakni dengan membandingkan hasil dari wawancara, observasi, dan dokumentasi.

Dengan pendekatan ini, penelitian bertujuan untuk memetakan bentuk-bentuk pelaksanaan pendidikan olahraga yang berpengaruh terhadap kondisi psikologis siswa, mengidentifikasi tantangan dalam integrasi teknologi pada pembelajaran jasmani, serta menawarkan strategi implementatif yang relevan di era digital. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan kebijakan pendidikan yang lebih memperhatikan dimensi kesehatan mental siswa melalui pendekatan olahraga yang adaptif dan inovatif.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan olahraga memiliki peran signifikan dalam meningkatkan kesehatan mental siswa, terutama di tengah tantangan era digital yang sarat dengan tekanan akademik, interaksi sosial virtual yang terbatas, serta kecenderungan gaya hidup sedentari. Dari hasil wawancara dengan para siswa dan guru pendidikan jasmani di beberapa sekolah, ditemukan bahwa siswa yang secara rutin mengikuti aktivitas olahraga, baik dalam bentuk pembelajaran formal di sekolah maupun aktivitas fisik yang difasilitasi secara digital, cenderung memiliki kondisi mental yang lebih stabil, lebih bersemangat, serta menunjukkan tingkat stres dan kecemasan yang lebih rendah.

Observasi di lapangan memperlihatkan bahwa kegiatan olahraga yang dilakukan secara rutin di sekolah bukan hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga memperkuat interaksi sosial siswa,

membangun rasa percaya diri, dan memberikan ruang ekspresi emosional yang sehat. Siswa merasa lebih terhubung dengan teman-teman sekelasnya dan memiliki perasaan bahagia setelah melakukan aktivitas fisik. Hal ini selaras dengan pendapat Lubans et al. (2016), yang menyatakan bahwa aktivitas fisik yang terstruktur memiliki efek terapeutik terhadap kesehatan mental anak-anak dan remaja, termasuk dalam mengurangi gejala depresi, meningkatkan suasana hati, dan memperbaiki kualitas tidur.

Selain itu, guru pendidikan jasmani yang menggunakan pendekatan berbasis teknologi, seperti video pembelajaran gerak, aplikasi pelacak aktivitas fisik, atau program olahraga interaktif melalui media digital, menunjukkan peningkatan minat siswa dalam mengikuti pelajaran olahraga. Siswa merasa lebih termotivasi ketika pembelajaran bersifat inovatif dan tidak monoton. Hal ini diperkuat oleh penelitian Casey et al. (2017), yang menegaskan bahwa integrasi teknologi digital dalam pendidikan jasmani dapat mendorong partisipasi aktif siswa dan menciptakan pengalaman belajar yang lebih menyenangkan serta relevan dengan kehidupan sehari-hari mereka.

Temuan lain yang signifikan adalah bahwa pendidikan olahraga juga berperan dalam menumbuhkan keterampilan sosial dan emosional siswa. Dalam konteks permainan tim atau aktivitas kelompok, siswa belajar mengelola emosi, berkomunikasi secara efektif, dan mengembangkan empati terhadap sesama. Ini sejalan dengan pandangan Bailey (2006), yang menekankan bahwa pendidikan jasmani yang dirancang secara pedagogis dapat mendukung perkembangan psikososial siswa melalui peningkatan kerja sama, disiplin diri, dan regulasi emosi.

Penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan olahraga memiliki peran yang signifikan dalam mendukung peningkatan kesehatan mental siswa, khususnya di era digital yang menuntut kemampuan adaptasi tinggi dan rentan terhadap tekanan psikologis. Kegiatan olahraga yang dilakukan secara rutin terbukti membantu siswa dalam mengelola stres, memperbaiki suasana hati, serta meningkatkan keterampilan sosial dan regulasi emosi.

Lebih jauh, integrasi teknologi dalam pembelajaran pendidikan jasmani turut berkontribusi terhadap peningkatan minat dan partisipasi siswa. Ketika pembelajaran dirancang dengan pendekatan yang aktif, interaktif, dan kontekstual, siswa menunjukkan antusiasme yang lebih besar dan tercipta suasana belajar yang positif. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Ikhlas (2020), yang menegaskan bahwa pendekatan pembelajaran yang terstruktur dan ilmiah mampu meningkatkan hasil belajar siswa. Dalam konteks pendidikan olahraga, penerapan pendekatan pedagogis yang sistematis dan kontekstual juga mampu menghasilkan dampak positif terhadap kesejahteraan mental siswa, sebagaimana pendekatan saintifik yang terbukti efektif dalam pembelajaran matematika menurut penelitian tersebut.

Dengan demikian, untuk menciptakan dampak optimal, pendidikan olahraga perlu dirancang tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga emosional dan sosial, serta disesuaikan dengan kebutuhan siswa di era digital. Kolaborasi antara guru pendidikan jasmani, guru BK, dan penggunaan teknologi yang tepat akan sangat mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang sehat secara mental dan jasmani.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pendidikan olahraga memiliki kontribusi besar dalam meningkatkan kesehatan mental siswa, terutama di tengah tekanan era digital yang penuh tantangan emosional, seperti stres akademik, isolasi sosial, dan ketergantungan terhadap gawai. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin terbukti mampu memperbaiki suasana hati, menurunkan tingkat kecemasan, dan mendorong perkembangan keterampilan sosial siswa.

Integrasi teknologi dalam pembelajaran pendidikan jasmani juga terbukti efektif dalam meningkatkan minat dan partisipasi siswa. Ketika pendekatan pembelajaran dirancang secara inovatif,

aktif, dan kontekstual, siswa merespons dengan lebih antusias, merasa terlibat, dan menunjukkan performa psikologis yang lebih positif. Hal ini sejalan dengan temuan Ikhlas (2020), yang menunjukkan bahwa pendekatan saintifik dalam pembelajaran matematika mampu meningkatkan hasil belajar karena mendorong proses berpikir sistematis dan partisipasi aktif siswa. Prinsip yang sama dapat diadaptasi dalam pendidikan olahraga, di mana desain pembelajaran yang ilmiah dan aplikatif mampu memperkuat dampak terhadap aspek psikologis siswa.

Lebih jauh, hasil penelitian ini juga mendukung temuan Ikhlas (2018), yang menegaskan bahwa model pembelajaran berbasis masalah (problem-based learning) serta pemahaman terhadap gaya kognitif siswa berdampak pada keberhasilan belajar. Dalam konteks olahraga, pendekatan pembelajaran yang disesuaikan dengan karakter dan kebutuhan siswa, serta berbasis pada pemecahan masalah dalam konteks permainan atau kerja tim, sangat potensial untuk meningkatkan keterlibatan dan kesejahteraan mental mereka. Pendidikan olahraga yang tidak hanya bersifat instruksional, tetapi juga reflektif dan kolaboratif, mampu membentuk karakter siswa yang lebih tangguh, mandiri, dan sehat secara mental.

Oleh karena itu, pendidikan olahraga di era digital perlu dirancang secara adaptif, inovatif, dan integratif. Kolaborasi antarguru dan pemanfaatan teknologi menjadi kunci untuk menciptakan lingkungan belajar yang tidak hanya mendorong kebugaran fisik, tetapi juga menunjang kestabilan emosional dan kesehatan mental siswa secara menyeluruh.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pendidikan olahraga memegang peranan penting dalam meningkatkan kesehatan mental siswa, khususnya di tengah tantangan era digital yang ditandai dengan tekanan akademik, isolasi sosial, dan paparan teknologi yang berlebihan. Aktivitas olahraga yang dilakukan secara konsisten bukan hanya berkontribusi terhadap kebugaran jasmani, tetapi juga secara signifikan membantu mengurangi stres, meningkatkan regulasi emosi, memperkuat keterampilan sosial, dan membangun rasa percaya diri siswa.

Penerapan teknologi dalam pembelajaran pendidikan jasmani secara tepat terbukti mampu meningkatkan partisipasi siswa dan menciptakan suasana belajar yang lebih menarik dan bermakna. Ketika pendekatan pembelajaran dirancang dengan struktur yang sistematis dan sesuai dengan karakteristik siswa, dampaknya terhadap kesejahteraan mental menjadi lebih kuat. Temuan ini sejalan dengan penelitian Ikhlas (2020), yang menunjukkan bahwa pendekatan saintifik dalam pembelajaran mampu meningkatkan hasil belajar dengan membangun proses berpikir kritis dan partisipatif. Begitu pula dengan temuan Ikhlas (2018), yang menekankan pentingnya pemahaman terhadap gaya belajar dan penggunaan model pembelajaran berbasis masalah untuk mendorong keterlibatan aktif siswa.

Lebih jauh, hasil penelitian ini juga mendukung gagasan Ikhlas & Asyhar (2023), yang menyatakan bahwa penguatan karakter dan pengembangan kepribadian siswa dapat dikonsolidasikan melalui model pembelajaran kontekstual seperti *project-based learning* (PjBL). Dalam konteks pendidikan olahraga, pendekatan berbasis proyek atau aktivitas nyata dapat menjadi strategi yang efektif untuk membentuk mentalitas sehat, kolaboratif, dan tangguh. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental siswa dapat diperkuat bukan hanya melalui latihan fisik, tetapi juga melalui pengembangan karakter dalam lingkungan belajar yang kontekstual dan bermakna.

Dengan demikian, pendidikan olahraga di era digital harus diarahkan tidak hanya untuk penguasaan keterampilan gerak, tetapi juga untuk menciptakan pengalaman belajar yang berorientasi pada keseimbangan emosional, sosial, dan intelektual siswa. Diperlukan kolaborasi antara guru pendidikan jasmani, guru bimbingan konseling, serta dukungan kebijakan sekolah untuk memastikan bahwa kesehatan mental siswa benar-benar menjadi bagian integral dari proses pendidikan yang holistik dan manusiawi.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pendidikan olahraga berperan strategis dalam mendukung kesehatan mental siswa, terutama di era digital yang penuh tantangan psikososial dan tekanan akademik. Melalui aktivitas fisik yang terstruktur, siswa dapat mengurangi stres, membangun kepercayaan diri, serta meningkatkan interaksi sosial yang sehat—semuanya merupakan fondasi penting bagi kesehatan mental.

Lebih dari itu, ketika pendidikan olahraga dikolaborasikan dengan pemanfaatan teknologi digital secara bijak, maka hasilnya jauh lebih optimal. Pemanfaatan media digital, aplikasi pembelajaran fisik, hingga video instruksional terbukti mampu meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa dalam proses belajar. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Everhard Markiano Solissa et al. (2024), yang menegaskan bahwa e-learning bukan hanya solusi teknis, tetapi juga pendekatan inovatif yang relevan untuk pendidikan di era digitalisasi. Dalam konteks pendidikan jasmani, pendekatan digital ini tidak hanya mendukung keberlangsungan pembelajaran, tetapi juga menciptakan suasana belajar yang fleksibel dan responsif terhadap kebutuhan mental siswa.

Sebagaimana disampaikan oleh Ikhlas (2020), pendekatan saintifik yang dirancang sistematis dapat mendorong keaktifan dan hasil belajar yang lebih baik. Ikhlas (2018) juga menunjukkan bahwa gaya kognitif dan model berbasis masalah sangat mempengaruhi keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Pendekatan ini memiliki relevansi kuat dengan strategi pembelajaran olahraga berbasis permainan atau proyek, yang mampu membangun pemecahan masalah, kerja sama tim, dan resiliensi emosional siswa. Selaras dengan itu, Asyhar (2023) menekankan pentingnya konsolidasi karakter melalui pembelajaran kontekstual seperti *project-based learning* yang juga sangat potensial diterapkan dalam pendidikan jasmani.

Dengan demikian, pendidikan olahraga di era digital tidak hanya ditujukan untuk pengembangan jasmani semata, tetapi menjadi medium penting dalam membentuk stabilitas mental, keterampilan sosial, dan karakter siswa. Optimalisasi integrasi teknologi digital, pendekatan pembelajaran aktif, serta kolaborasi lintas peran di sekolah akan menjadikan pendidikan olahraga sebagai bagian integral dari strategi kesehatan mental yang efektif dan berkelanjutan di lingkungan sekolah modern.

Namun, penelitian ini juga menemukan tantangan dalam implementasi pendidikan olahraga yang maksimal. Di beberapa sekolah, kurangnya pemahaman guru tentang hubungan antara olahraga dan kesehatan mental membuat pembelajaran hanya difokuskan pada aspek keterampilan fisik. Selain itu, masih banyak guru yang belum mengadaptasi teknologi digital dalam pembelajaran jasmani, sehingga materi terasa kaku dan tidak menarik bagi siswa yang terbiasa dengan format digital. Beberapa guru juga menyampaikan kendala keterbatasan fasilitas dan waktu pembelajaran yang sangat terbatas.

Untuk itu, integrasi antara pendekatan tradisional dan teknologi digital dalam pendidikan olahraga menjadi sangat penting. Sekolah perlu memberikan pelatihan kepada guru agar mampu merancang pembelajaran olahraga yang adaptif, interaktif, dan mendukung aspek psikologis siswa. Kolaborasi antara guru olahraga dan guru bimbingan konseling juga penting untuk mengintegrasikan pendidikan jasmani sebagai bagian dari strategi promosi kesehatan mental di lingkungan sekolah.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa pendidikan olahraga memiliki potensi besar dalam meningkatkan kesehatan mental siswa, terlebih jika dirancang dengan pendekatan inovatif dan kontekstual sesuai dengan kebutuhan siswa di era digital.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan olahraga memainkan peran penting dalam mendukung dan meningkatkan kesehatan mental siswa, khususnya di tengah tantangan era digital yang ditandai dengan tingginya intensitas penggunaan teknologi, gaya hidup sedentari, dan meningkatnya tekanan akademik. Kegiatan olahraga secara rutin terbukti mampu mereduksi tingkat stres, meningkatkan suasana hati, serta membentuk keterampilan sosial dan emosional yang penting bagi kesejahteraan psikologis siswa.

Integrasi antara pendekatan pendidikan jasmani konvensional dan teknologi digital terbukti dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa dalam pembelajaran. Saat pembelajaran olahraga dirancang dengan metode yang inovatif, menyenangkan, dan relevan dengan kehidupan digital siswa, maka dampak positif terhadap kesehatan mental menjadi lebih signifikan.

Namun demikian, optimalisasi peran pendidikan olahraga membutuhkan dukungan berbagai pihak, terutama guru, sekolah, dan pembuat kebijakan pendidikan. Pelatihan guru, pengembangan kurikulum yang adaptif, serta kolaborasi lintas bidang—terutama antara guru olahraga dan guru BK—perlu diperkuat agar pendidikan olahraga benar-benar menjadi bagian integral dari strategi peningkatan kesehatan mental siswa secara menyeluruh.

Dengan memposisikan pendidikan olahraga sebagai ruang pembelajaran fisik sekaligus emosional, sekolah dapat menciptakan lingkungan yang tidak hanya mendukung perkembangan akademik siswa, tetapi juga menjaga keseimbangan mental mereka dalam menghadapi kompleksitas era digital.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam pelaksanaan dan penyelesaian penelitian ini. Ucapan khusus ditujukan kepada pihak sekolah mitra di berbagai daerah yang telah memberikan akses dan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan observasi dan wawancara secara langsung.

Kami juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh rekan kolaborator dari Universitas Rokania, Universitas Nahdlatul Ulama Surakarta, Universitas Negeri Manado, STKIP Muhammadiyah Sungai Penuh, dan Universitas Muhammadiyah Jakarta, yang telah memberikan sumbangsih pemikiran, tenaga, dan semangat selama proses penelitian ini berlangsung. Kolaborasi lintas institusi ini menjadi kekuatan penting dalam menyatukan perspektif dan keilmuan dari berbagai latar belakang untuk menghasilkan kajian yang lebih komprehensif.

Tak lupa, terima kasih juga kami sampaikan kepada para guru dan siswa yang menjadi informan penelitian atas partisipasi dan keterbukaan mereka dalam berbagi pengalaman. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat nyata bagi dunia pendidikan, khususnya dalam upaya peningkatan kesehatan mental siswa melalui pendekatan pendidikan olahraga yang inovatif dan adaptif di era digital.

DAFTAR PUSTAKA

Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health, 76*(8), 397–401. https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x

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

Casey, A., Goodyear, V. A., & Armour, K. M. (2017). Digital technologies and learning in physical education: Pedagogical cases. *Routledge*.

Everhard Markiano Solissa, Mas'ud Muhammadiah, Yoga Karmizi, Al Ikhlas, Ratna Susanti, & Abraham Manuhutu. (2024). E-LEARNING BAHASA INDONESIA : SOLUSI INOVATIF UNTUK PENDIDIKAN DI ERA DIGITALISASI. *EDU RESEARCH*, *5*(3), 706-713. https://doi.org/10.47827/jer.v5i3.437.

Howie, E. K., Beets, M. W., & Pate, R. R. (2020). Physical activity and academic achievement across the curriculum: Results from a 3-year cluster-randomized trial. *Preventive Medicine, 133*, 106017. https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2020.106017.

Ikhlas, A. (2020). PENGARUH PENERAPAN PENDEKATAN SAINTIFIK TERHADAP HASIL BELAJAR MATEMATIKA SISWA KELAS VIII SMP PADA MATERI TEOREMA PHYGORAS. *Jurnal Inovasi Penelitian*, *1*(7), 1395-1406. https://doi.org/10.47492/jip.v1i7.259.

Ikhlas, A. (2018). Pengaruh Model Pembelajaran Berbasis Masalah dan Gaya Kognitif Siswa Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa di Kelas VIII SMP Negeri 7 Kerinci. *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi*, *2*(2), 135–143. https://doi.org/10.22437/jiituj.v2i2.5988.

Ikhlas, A., & Asyhar, R. (2023). Trik Konsolidasi Pendidikan Karakter Melalui Model Pembelajaran Project Based Learning Pada Pembelajaran MIPA. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, *6*(4), 3228-3237.

Lubans, D. R., Richards, J., Hillman, C. H., Faulkner, G., Beauchamp, M. R., Nilsson, M., ... & Biddle, S. J. H. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms. *Pediatrics, 138*(3), e20161642. https://doi.org/10.1542/peds.2016-1642.

Ratey, J. J. (2008). *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*. Little, Brown.

Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood*. Atria Books.

World Health Organization. (2020). *Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak*. Retrieved from https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-MentalHealth-2020.1