

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KESEHATAN MENTAL SISWA DI ERA DIGITAL SMAN 2 LABUAPI

¹Lalu Rensa Haqqulyaqin Islam, ²Sri Erny Mulyani, ³Sukarman

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Mandalika

*Corresponding Author e-mail: hrzkeyzer21@gmail.com

ABSTRACT

This study aimed to analyze the relationship between physical activity and students' mental health in the digital era at SMAN 2 Labuapi. The study employed a quantitative approach with a correlational design. The population consisted of 552 students, and 59 students were selected as the sample using purposive sampling. Physical activity was measured using the *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A), while mental health was assessed using the *Self Reporting Questionnaire-20* (SRQ-20). Data were analyzed descriptively and bivariate using the *Chi-Square* test. The findings showed that most students were in the moderate physical activity category (62.7%), while 55.9% were classified as having good mental health or no indication of emotional mental disorders. The *Chi-Square* test revealed a significant relationship between physical activity and mental health ($\chi^2 = 7.589$; $p = 0.022$). Students with higher levels of physical activity tended to have better mental health conditions. These findings indicate that physical activity is an important protective factor for students' psychological well-being in the digital era.

Keywords: physical activity, mental health, digital era, high school students

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan mental siswa di era digital pada SMAN 2 Labuapi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian berjumlah 552 siswa, sedangkan sampel sebanyak 59 siswa dipilih dengan teknik purposive sampling. Aktivitas fisik diukur menggunakan *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A), sedangkan kesehatan mental diukur menggunakan *Self Reporting Questionnaire-20* (SRQ-20). Analisis data dilakukan secara deskriptif dan bivariat dengan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori aktivitas fisik sedang (62,7%), sedangkan 55,9% siswa berada pada kategori kesehatan mental baik/tidak terindikasi. Uji *Chi-Square* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental siswa ($\chi^2 = 7,589$; $p = 0,022$). Siswa dengan tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi cenderung memiliki kondisi kesehatan mental yang lebih baik. Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik merupakan faktor protektif penting bagi kesejahteraan psikologis siswa di era digital.

Kata kunci: aktivitas fisik, kesehatan mental, era digital, siswa.

PENDAHULUAN

Perkembangan era digital telah mengubah pola hidup remaja secara sangat cepat, terutama melalui peningkatan penggunaan gawai, media

sosial, dan waktu layar harian. Di satu sisi, teknologi memperluas akses informasi, komunikasi, dan pembelajaran; namun di sisi lain, intensitas paparan digital yang tinggi sering diikuti peningkatan perilaku sedentari, penurunan aktivitas fisik, gangguan tidur, dan menurunnya kualitas interaksi sosial langsung. (Rachmavidia & Herwanto, 2023; Nursyifa & Herwanto, 2022; Sujibto, 2022). Pada kelompok remaja sekolah menengah, perubahan gaya hidup ini penting dikaji karena masa remaja merupakan fase perkembangan yang sensitif terhadap perubahan biologis, sosial, dan emosional (Alfionita et al., 2023; Assagaf et al., 2023; Jamni, 2020)

Di tengah dinamika tersebut, aktivitas fisik dipandang sebagai faktor protektif yang relevan untuk remaja sekolah. Bukti mutakhir menunjukkan bahwa PA tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga berkontribusi pada perbaikan suasana hati, penurunan stres, peningkatan harga diri, serta penguatan fungsi sosial dan psikologis. Secara umum, ulasan sistematis dan studi lintas negara menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan latihan pada remaja sehat berhubungan positif dengan kesehatan mental, termasuk pengurangan kecemasan, depresi, dan stres, serta peningkatan self-esteem dan kompetensi sosial (Smith, 2020; Samsudin et al., 2024; Feng et al., 2024; Hu et al., 2025) Mechanisme yang diusulkan mencakup peningkatan self-esteem sebagai mediator antara partisipasi olahraga dan penurunan gejala depresi, serta peran adaptasi sekolah dan hubungan sosial sebagai jalur penentu dampak PA terhadap kesehatan mental remaja (Zhang et al., 2025; Hu et al., 2025)

Hubungan antara aktivitas fisik (AF) dan kesehatan mental pada remaja tetap penting di era peningkatan screen time (ST). Bukti populasi menunjukkan pola komorbid yang konsisten: AF lebih tinggi dan ST lebih rendah berasosiasi dengan kesehatan mental yang lebih baik, sementara kombinasi AF rendah-ST tinggi terkait outcomes mental health yang buruk (Santos et al., 2023; Li et al., 2022; Wray et al., 2020). Meta-analisis melaporkan bahwa peningkatan ST, terutama penggunaan perangkat genggam dan media sosial, berhubungan dengan risiko depresi, kecemasan, dan penurunan well-being, meskipun konten dan konteks penggunaan dapat memodulasi efeknya (Santos et al., 2023; Wray et al., 2020; Chen et al., 2024).

Sekolah SMAN 2 Labuapi, uji pola ini penting untuk memahami bagaimana pola AF dan ST berinteraksi pada remaja di era digital, dengan potensi intervensi berbasis sekolah untuk meningkatkan AF sambil

membatasi ST yang tidak produktif (Terepka et al., 2021; Pillai et al., 2023; Galderisi et al., 2022). Peran tidur juga muncul sebagai mediator antara ST dan kesehatan mental, menyoroti kebutuhan pendekatan multi-faktor di lingkungan sekolah dan keluarga (Xu et al., 2025; Li et al., 2022).

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik, sedangkan variabel terikat adalah kesehatan mental siswa.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini adalah 552 siswa SMAN 2 Labuapi. Sampel yang digunakan sebanyak 59 yang di ambil dengan teknik *purposive sampling* dengan kriteria; 1) Siswa SMAN 2 Labuapi kelas 10-12. 2). Berumur 15-19th. 3) bersedia sungguh-sungguh mengikuti proses penelitian.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini meliputi: Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A) untuk mengukur aktivitas fisik siswa. Skor akhir dihitung dari rata-rata delapan komponen, yaitu aktivitas waktu luang, aktivitas saat pelajaran olahraga, aktivitas saat istirahat, aktivitas setelah pulang sekolah, aktivitas malam hari, aktivitas akhir pekan, gambaran aktivitas waktu luang, dan rata-rata aktivitas harian selama satu minggu. Kategori skor ditetapkan menjadi rendah (1,00–2,33), sedang (2,34–3,66), dan tinggi (3,67–5,00). Self Reporting Questionnaire-20 (SRQ-20) untuk mengukur kesehatan mental siswa. Setiap jawaban “Ya” diberi skor 1 dan “Tidak” diberi skor 0. Responden dengan skor kurang dari 6 dikategorikan baik/tidak terindikasi, sedangkan skor 6 atau lebih dikategorikan ada indikasi gangguan mental emosional.

Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan dua instrumen, yaitu PAQ-A dan SRQ-20, kepada responden. Seluruh respons yang masuk diperiksa kelengkapannya, lalu hanya data yang valid dan terbaca lengkap pada kedua instrumen yang digunakan dalam analisis.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan secara deskriptif dan bivariat. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan distribusi tingkat aktivitas fisik dan kesehatan mental siswa, sedangkan analisis bivariat

menggunakan uji Chi-Square untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Analisis deskriptif terhadap 59 respons menunjukkan bahwa skor aktivitas fisik siswa memiliki rerata 2,77 dengan simpangan baku 0,80, skor minimum 1,15, dan skor maksimum 4,88. Skor kesehatan mental memiliki rerata 5,85 dengan simpangan baku 5,25, skor minimum 0, dan skor maksimum 20.

Tabel 1. Distribusi tingkat aktivitas fisik siswa

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	14	23,7
Sedang	37	62,7
Tinggi	8	13,6
Total	59	100,0

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar siswa berada pada kategori aktivitas fisik sedang, yaitu 37 siswa (62,7%). Siswa dengan aktivitas fisik rendah berjumlah 14 orang (23,7%), sedangkan kategori tinggi hanya 8 orang (13,6%). Temuan ini menunjukkan bahwa profil aktivitas fisik siswa masih didominasi tingkat sedang dan belum banyak yang mencapai kategori tinggi.

Tabel 2. Distribusi kesehatan mental siswa berdasarkan SRQ-20

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Baik / tidak terindikasi	33	55,9
Ada indikasi gangguan mental emosional	26	44,1
Total	59	100,0

Tabel 2 menunjukkan bahwa 33 siswa (55,9%) berada pada kategori baik/tidak terindikasi, sedangkan 26 siswa (44,1%) menunjukkan indikasi gangguan mental emosional. Proporsi siswa yang terindikasi masih cukup besar, yaitu hampir setengah dari total responden.

Tabel 3. Hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan mental siswa

Aktivitas fisik	Indikasi gangguan mental	Baik/tidak terindikasi	Total	p
Rendah	8 (57,1%)	6 (42,9%)	14	0,02

			2
Sedang	18 (48,6%)	19 (51,4%)	37
Tinggi	0 (0,0%)	8 (100,0%)	8

Berdasarkan Tabel 3, kelompok aktivitas fisik tinggi seluruhnya berada pada kategori kesehatan mental baik/tidak terindikasi, yaitu 8 siswa (100,0%). Sebaliknya, pada kelompok aktivitas fisik rendah terdapat 8 dari 14 siswa (57,1%) yang menunjukkan indikasi gangguan mental emosional. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai chi-square = 7,589 dengan $p = 0,022$, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental siswa. Besarnya asosiasi termasuk kategori sedang dengan Cramer's $V = 0,359$.

PEMBAHASAN

Hasil menunjukkan bahwa aktivitas fisik berhubungan signifikan dengan kesehatan mental siswa. Arah hubungan terlihat pada tabel silang: semakin tinggi aktivitas fisik, semakin baik kesehatan mental; sebaliknya, kelompok dengan aktivitas fisik rendah menunjukkan proporsi gangguan mental emosional yang lebih besar. Penafsiran ini konsisten dengan literatur yang mendokumentasikan hubungan positif antara kebugaran jasmani dan kesehatan mental pada remaja, serta bahwa peningkatan aktivitas fisik dapat berkontribusi pada kesejahteraan psikologis (Monzera, 2023; Pramarta et al., 2023)

Secara konseptual, temuan ini dapat dijelaskan melalui peran aktivitas fisik dalam regulasi emosi, penurunan ketegangan psikologis, serta membantu siswa melepaskan beban stres akademik dan tekanan digital. Aktivitas fisik berkontribusi pada kualitas tidur yang lebih baik, interaksi sosial yang sehat, dan rasa kompetensi, yang semuanya mendukung kesejahteraan psikologis. Bukti empiris menunjukkan bahwa latihan terstruktur meningkatkan regulasi emosi, memodulasi HPA axis, serta memperbaiki suasana hati dan resiliensi psikologis (Ma & Mumtaz, 2025; Chongjin, 2025). Selain itu, aktivitas fisik meningkatkan kualitas tidur dan fungsi kognitif, yang pada gilirannya berkontribusi pada keseimbangan emosi dan performa akademik (Wang et al., 2025).

Di era digital, intensitas penggunaan perangkat gawai oleh siswa meningkatkan tingkat aktivitas sedentari, yang berpotensi mengganggu kesejahteraan fisik maupun psikologis. Aktivitas fisik sehingga berfungsi

sebagai faktor penyeimbang yang secara sistematis dapat memperbaiki kesehatan mental siswa melalui peningkatan regulasi stres, mood, dan fungsi eksekutif. Berbagai ulasan dan studi (Macleod et al., 2022) menunjukkan bahwa struktur program kesejahteraan berbasis kampus perlu dirancang secara komprehensif, melibatkan evaluasi berkelanjutan, dukungan layanan kesehatan mental, dan desain lingkungan belajar yang mendukung aktivitas fisik serta inklusivitas (Caprara & Caprara, 2021).

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis terhadap 59 respons valid, terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental siswa di era digital SMAN 2 Labuapi ($p = 0,022$). Siswa dengan aktivitas fisik tinggi cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik, sedangkan siswa dengan aktivitas fisik rendah lebih banyak menunjukkan indikasi gangguan mental emosional.

REKOMENDASI

Sekolah perlu memperkuat program yang mendorong aktivitas fisik siswa secara rutin, baik melalui pembelajaran PJOK, kegiatan ekstrakurikuler, maupun pembiasaan gerak aktif di lingkungan sekolah. Siswa perlu didorong untuk menyeimbangkan penggunaan perangkat digital dengan aktivitas fisik yang teratur sebagai upaya menjaga kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfionita, N., Sulistyorini, L., & Septiyono, E. (2023). Hubungan Sedentary Lifestyle dengan Status Gizi Remaja pada Masa Pandemi Covid-19 di SMPN 14 Jember. *Pustaka Kesehatan*, 11(2), 92. <https://doi.org/10.19184/pk.v11i2.37128>
- Assagaf, M., Ramadhan, S., & Puspikawati, S. (2023). Literature Review: Hubungan Kejadian Sedentary Lifestyle dengan Obesitas di Masa Pandemi Covid-19. *Media Gizi Kesmas*, 12(2), 1117-1124. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i2.2023.1117-1124>
- Caprara, L. and Caprara, C. (2021). Effects of virtual learning environments: A scoping review of literature. *Education and Information Technologies*, 27(3), 3683-3722. <https://doi.org/10.1007/s10639-021-10768-w>

- Chen, M., Padmapriya, N., Chua, X., Escobosa, L., Tay, A., Tai, B., ... & Müller-Riemenschneider, F. (2024). Screen viewing patterns and their association with mental wellbeing and psychological distress: a cross-sectional study amongst university students. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19608-1>
- Feng, B., Luo, F., Chen, Y., Zhao, Y., Wang, P., & Bao, R. (2024). Exploring the sports participation, muscle-strengthening exercise and active commuting with comorbidity of depression and anxiety among Chinese children and adolescents: a cross-sectional study. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1338190>
- Galderisi, A., Perilongo, G., Caprio, S., Dalt, L., Salvo, G., Gatta, M., ... & Baraldi, E. (2022). Pediatric Preventive Care in Middle-High Resource Countries – The Padova Chart for Health in Children. *Frontiers in Pediatrics*, 10. <https://doi.org/10.3389/fped.2022.803323>
- Hu, Y., Zhao, L., Sui, W., & Gao, Y. (2025). Research on the mechanism of the impact of physical activity on negative emotions of middle school students, and the chain mediating role of social competence and interpersonal relationships. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1577987>
- Jamni, T. (2020). Dampak gawai dan status gizi pada remaja di SMK Negeri 1 Lhoknga dan Poltekkes Aceh 2019. *Jurnal Sago Gizi Dan Kesehatan*, 1(2), 207. <https://doi.org/10.30867/gikes.v1i2.417>
- Li, M., Wang, Q., & Shen, J. (2022). The Impact of Physical Activity on Mental Health during COVID-19 Pandemic in China: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6584. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116584>
- Ma, Y. and Mumtaz, S. (2025). The long-term mental health benefits of exercise training for physical education students: a comprehensive review of neurobiological, psychological, and social effects. *Frontiers in Psychiatry*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1678367>
- MacLeod, A., Cameron, P., Luong, V., Parker, R., Li, V., & Munroe-Lynds, C. (2022). Questions of Well-Being and Inclusion in Online Undergraduate Medical Education During COVID-19: A 2-Phased Focused Scoping Review. *Academic Medicine*, 98(4), 521-530. <https://doi.org/10.1097/acm.0000000000005119>

- Monzera, M. (2023). Hubungan Perilaku Gaya Hidup Sehat Terhadap Kebugaran Jasmani Usia Dewasa Di Fasilitas Olahraga Summit Gym Kota Semarang. *Juk*, 2(2), 12-24. <https://doi.org/10.31983/juk.v2i2.8810>
- Nursyifa, I. and Herwanto, H. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Gawai Dengan Movement Behaviour Pada Remaja Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Muara Sains Teknologi Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan*, 6(2), 171-180. <https://doi.org/10.24912/jmstkik.v6i2.12991>
- Rachmavidia, A. and Herwanto, H. (2023). Hubungan Movement Behavior Dengan Durasi Screen Time Pada Siswa/I Smp Tarakanita Citra Raya Selama Masa Pandemi Tahun 2021. *Al-Iqra Medical Journal Jurnal Berkala Ilmiah Kedokteran*, 6(1), 35-45. <https://doi.org/10.26618/aimj.v6i1.9095>
- Pillai, R., Patel, I., & Balkrishnan, R. (2023). Risk factors and strategies for prevention of depression, anxiety and eating disorders among adolescents during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic: a review. *Global Health Journal*, 7(2), 78-86. <https://doi.org/10.1016/j.glohj.2023.04.004>
- Pramartha, I., Putri, W., Weta, I., & Pinatih, G. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Mahasiswa Laki-Laki Program Studi Sarjana Kedokteran dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun 2019/2020. *E-Jurnal Medika Udayana*, 12(4), 98. <https://doi.org/10.24843/mu.2023.v12.i04.p17>
- Samsudin, N., Bailey, R., Ries, F., Hashim, S., & Fernandez, J. (2024). Assessing the impact of physical activity on reducing depressive symptoms: a rapid review. *BMC Sports Science Medicine and Rehabilitation*, 16(1). <https://doi.org/10.1186/s13102-024-00895-5>
- Santos, R., Mendes, C., Bressani, G., Ventura, S., Nogueira, Y., Miranda, D., ... & Romano-Silva, M. (2023). The associations between screen time and mental health in adolescents: a systematic review. *BMC Psychology*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01166-7>
- Smith, A. (2020). Introduction to Special Issue on Mental Health and Mental Illness in Physical Education and Youth Sport. *European Physical Education Review*, 26(3), 609-621. <https://doi.org/10.1177/1356336x20947554>
- Sujibto, B. (2022). Remaja Jompo: Diskursus dan Praktik Gaya Hidup Pandemi. *Jurnal Studi Pemuda*, 11(1), 14. <https://doi.org/10.22146/studipemudaugm.75381>

- Terepka, A., Torres-Pagán, L., & Fuente, A. (2021). Schools on the front lines: School based health centers amidst COVID-19.. *School Psychology*, 36(5), 398-409. <https://doi.org/10.1037/spq0000432>
- Wang, J., Wang, Z., Yang, Y., Wang, T., Lin, H., Zhang, W., ... & Fu, C. (2025). Academic Burden and Emotional Problems Among Adolescents: A Longitudinal Mediation Analysis. *Journal of Adolescence*, 97(4), 989-1001. <https://doi.org/10.1002/jad.12471>
- Wray, A., Martin, G., Ostermeier, E., Medeiros, A., Little, M., Reilly, K., ... & Gilliland, J. (2020). Physical activity and social connectedness interventions in outdoor spaces among children and youth: a rapid review. *Health Promotion and Chronic Disease Prevention in Canada*, 40(4), 104-115. <https://doi.org/10.24095/hpcdp.40.4.02>
- Xu, J., Duan, H., Qin, K., & Liu, B. (2025). Association between screen time and depressive and anxiety symptoms among Chinese adolescents. *Frontiers in Psychiatry*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1428885>
- Zhang, M., Gu, C., Zeng, H., & Yi, X. (2025). The impact of physical activity on adolescent mental health status: the mediating effect of school adaptation. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1573129>