

## PERAN PENDIDIKAN JASMANI DALAM KESEHATAN MENTAL DAN RELASI SOSIAL: KAJIAN SOSIOLOGIS PADA SISWA SMA PERKOTAAN

**Muhammad Nur Fajrin<sup>1</sup>, Nurul Ainun BS<sup>2</sup>, Alimin Alwi<sup>3</sup>, Muh Adnan Hudain<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Negeri Makassar

[1027muhammadnurfajrin@gmail.com](mailto:027muhammadnurfajrin@gmail.com), [2Nurulainun120801@gmail.com](mailto:Nurulainun120801@gmail.com), [3alimin.alwi@unm.ac.id](mailto:alimin.alwi@unm.ac.id),  
[4muh.adnan.hudain@unm.ac.id](mailto:muh.adnan.hudain@unm.ac.id)

### Abstract

*Adolescent mental health is an important issue in the context of urban education, which is fraught with academic pressure, social competition, and exposure to digital media. High school students in urban areas face a high risk of stress, anxiety, and depression, which can interfere with their learning and social development. This study aims to explore the relationship between mental health, physical education, and social relationships among urban high school students using a sociological perspective. The research method uses a qualitative approach through exploratory literature study combined with phenomenological observation in schools. Data were obtained from scientific journals, policy reports, and observations of student interactions, then analyzed using thematic analysis techniques. The results show that academic pressure and excessive use of social media increase students' vulnerability to mental health disorders. However, physical education acts as a protective factor that helps reduce stress, strengthen self-confidence, and improve social skills. In addition, positive social relationships with peers and teachers have been shown to support mental well-being, while social isolation and bullying worsen students' psychological conditions. This study concludes that the mental health of adolescents in urban schools is influenced by complex interactions between the education system, physical activity, and the quality of social relationships.*

**Keywords:** mental health, physical education, social relations, educational sociology, urban high school students

### Abstrak

Kesehatan mental remaja menjadi isu penting dalam konteks pendidikan perkotaan yang sarat dengan tekanan akademik, persaingan sosial, dan paparan media digital. Siswa SMA di perkotaan menghadapi risiko tinggi mengalami stres, kecemasan, hingga depresi yang dapat mengganggu proses belajar dan perkembangan sosial mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara kesehatan mental, pendidikan jasmani, dan relasi sosial di kalangan siswa SMA perkotaan dengan menggunakan perspektif sosiologi. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif melalui studi literatur eksploratif yang dipadukan dengan observasi fenomenologis di sekolah. Data diperoleh dari jurnal ilmiah, laporan kebijakan, dan pengamatan interaksi siswa, kemudian dianalisis dengan teknik analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan akademik dan penggunaan media sosial secara berlebihan meningkatkan kerentanan siswa terhadap gangguan kesehatan mental. Namun, pendidikan jasmani berperan sebagai faktor protektif yang membantu menurunkan stres, memperkuat rasa percaya diri, serta meningkatkan keterampilan sosial. Selain itu, relasi sosial yang positif dengan teman sebaya dan guru terbukti mendukung kesejahteraan mental, sementara isolasi sosial dan perundungan justru memperburuk kondisi psikologis siswa. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kesehatan mental remaja di sekolah perkotaan dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara sistem pendidikan, aktivitas jasmani, dan kualitas relasi sosial. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan holistik yang mengintegrasikan program pendidikan jasmani, iklim sekolah yang suportif, dan penguatan jejaring sosial untuk mendukung kesejahteraan mental siswa SMA.

**Kata Kunci:** kesehatan mental, pendidikan jasmani, relasi sosial, sosiologi pendidikan, siswa SMA perkotaan

Submitted: 2025-11-25

Revised: 2025-12-01

Accepted: 2025-12-12

### PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja menjadi isu global yang semakin penting diperhatikan, terutama dalam konteks pendidikan menengah di wilayah perkotaan. Kehidupan di kota memang menawarkan berbagai peluang, seperti akses pendidikan yang lebih luas, fasilitas teknologi yang lebih maju, serta ruang interaksi sosial yang lebih beragam. Akan tetapi, kondisi ini juga menghadirkan tantangan yang tidak ringan. Tekanan akademik, persaingan prestasi, ekspektasi orang tua, serta pengaruh media digital yang berlebihan sering kali menimbulkan tekanan psikologis pada siswa SMA. Menurut laporan World Health Organization (2022), satu dari lima remaja di dunia mengalami masalah kesehatan mental, dengan prevalensi lebih tinggi di perkotaan

akibat kompleksitas lingkungan sosial dan beban akademik yang semakin kompetitif. Di Indonesia sendiri, Kementerian Kesehatan (2023) melaporkan bahwa sekitar 16% remaja menunjukkan gejala depresi dan kecemasan, di mana siswa SMA di perkotaan menjadi kelompok paling rentan karena menghadapi tekanan akademik sekaligus sosial.

Dalam menghadapi tantangan tersebut, pendidikan jasmani memegang peranan penting, tidak hanya dalam menjaga kesehatan fisik tetapi juga dalam mendukung kesehatan mental siswa. Aktivitas fisik yang terintegrasi dalam kurikulum sekolah terbukti mampu mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, dan memperkuat rasa percaya diri. Bailey et al. (2018) menegaskan bahwa partisipasi dalam olahraga merupakan bentuk investasi penting bagi kesehatan psikologis remaja. Demikian pula, hasil tinjauan sistematis yang dilakukan Lubans et al. (2016) menemukan adanya hubungan yang konsisten antara aktivitas jasmani dengan penurunan gejala depresi serta peningkatan fungsi kognitif pada siswa sekolah menengah. Pendidikan jasmani dalam perspektif sosiologi pendidikan tidak hanya dipahami sebagai aktivitas olahraga semata, tetapi juga sebagai ruang interaksi sosial. Melalui kegiatan olahraga tim seperti futsal, basket, atau voli, siswa belajar membangun kerja sama, solidaritas, serta rasa percaya yang menjadi bagian dari pembentukan identitas sosial. Sejalan dengan hal ini, Coalter (2013) menyatakan bahwa aktivitas olahraga di sekolah dapat membangun *social capital*, yaitu jaringan kepercayaan dan norma sosial yang memperkuat kohesi sosial di antara siswa.

Selain pendidikan jasmani, kualitas relasi sosial di sekolah juga memiliki peran yang sangat signifikan dalam membentuk kesehatan mental siswa. Hubungan pertemanan yang positif dapat menjadi pelindung dari tekanan akademik maupun masalah psikologis, sedangkan keterasingan sosial sering kali dikaitkan dengan meningkatnya risiko depresi dan kecemasan. Umberson dan Karas Montez (2010) menekankan bahwa kualitas hubungan sosial merupakan determinan penting kesehatan mental, di mana individu dengan jaringan sosial yang kuat memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan kesejahteraan yang lebih baik. Dalam kerangka teori *social capital* Putnam (2000), jaringan sosial, kepercayaan, dan norma kolektif memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan individu dan komunitas. Dalam konteks siswa SMA, keterlibatan dalam organisasi sekolah, kelompok belajar, dan kegiatan ekstrakurikuler menjadi bentuk jejaring sosial yang mampu memperkuat rasa memiliki serta memberikan dukungan emosional maupun akademik. Penelitian Suryani dan Hendriani (2021) di Indonesia mendukung pandangan ini dengan menunjukkan bahwa siswa yang memiliki dukungan sosial dari teman sebaya cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah. Pratiwi (2020) juga menambahkan bahwa keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler berkorelasi positif dengan meningkatnya keterampilan sosial dan kesejahteraan mental siswa. Namun demikian, dinamika kehidupan perkotaan tetap menghadirkan tantangan besar. Sistem pendidikan yang sangat kompetitif sering kali menambah beban psikologis siswa. Suldo et al. (2018) menjelaskan bahwa tuntutan akademik di sekolah perkotaan berhubungan erat dengan meningkatnya gejala depresi pada remaja. Di samping itu, paparan media sosial yang berlebihan juga memperburuk kondisi mental siswa. Twenge et al. (2019) menemukan bahwa peningkatan penggunaan media sosial berhubungan dengan menurunnya kesejahteraan psikologis remaja, termasuk meningkatnya kecemasan, perasaan rendah diri, hingga isolasi sosial. Hal ini semakin diperparah dengan menurunnya tingkat aktivitas fisik di kalangan remaja perkotaan. Banyak siswa lebih memilih menghabiskan waktu dengan gawai daripada berolahraga, padahal penelitian Hallal et al. (2012) menunjukkan bahwa kurangnya aktivitas fisik berkaitan langsung dengan meningkatnya risiko depresi pada remaja.

Dalam perspektif sosiologi kesehatan dan pendidikan, kesehatan mental remaja tidak dapat dipahami hanya dari aspek individu, melainkan juga dipengaruhi oleh struktur sosial, lingkungan sekolah, keluarga, dan komunitas. Durkheim (1897/1951) dalam studinya yang klasik mengenai bunuh diri menjelaskan bahwa tingkat integrasi sosial sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental individu. Konsep ini masih relevan hingga kini, di mana siswa SMA perkotaan berada dalam jaringan sosial yang kompleks, melibatkan keluarga, sekolah, serta kelompok

sebaya. Oleh karena itu, penelitian tentang hubungan kesehatan mental, pendidikan jasmani, dan relasi sosial pada siswa SMA perkotaan menjadi penting untuk dilakukan.

Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pemahaman sosiologis mengenai bagaimana faktor sosial, pendidikan, dan aktivitas jasmani berkontribusi terhadap kesejahteraan mental siswa. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi sekolah, pemerintah, dan masyarakat dalam merancang kebijakan pendidikan yang lebih holistik, tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik, tetapi juga pada penguatan kesehatan mental dan pembentukan relasi sosial yang sehat di kalangan remaja perkotaan.

## Kajian Literatur

### 1. Kesehatan Mental Remaja

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek yang sangat penting dalam perkembangan remaja karena berhubungan langsung dengan kesiapan mereka menghadapi perubahan fisik, psikologis, maupun sosial. Masa remaja adalah periode transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai oleh pencarian identitas diri, peningkatan kebutuhan akan pengakuan sosial, serta tekanan akademik yang semakin besar. Jika kesehatan mental remaja terganggu, maka proses belajar, interaksi sosial, dan pencapaian akademik dapat ikut terhambat.

Remaja di wilayah perkotaan menghadapi tantangan yang berbeda dibandingkan remaja di pedesaan. Lingkungan urban sering kali menuntut pencapaian akademik yang tinggi, persaingan masuk perguruan tinggi favorit, dan ekspektasi dari orang tua yang lebih besar. Selain itu, keterpaparan terhadap media sosial yang intensif dapat menimbulkan tekanan psikologis berupa perasaan tidak aman, rendah diri, bahkan depresi. World Health Organization (2022) melaporkan bahwa satu dari lima remaja di dunia mengalami gangguan mental, dengan prevalensi tertinggi terdapat di daerah perkotaan karena kompleksitas masalah sosial dan tekanan hidup yang lebih tinggi. Di Indonesia, Kementerian Kesehatan (2023) mencatat bahwa sekitar 16% remaja menunjukkan gejala depresi dan kecemasan. Angka ini menunjukkan adanya masalah serius yang harus segera ditangani melalui intervensi berbasis sekolah maupun komunitas. Khusus di kalangan siswa SMA, tekanan yang mereka hadapi berasal dari beban tugas, persiapan ujian, hingga tekanan pergaulan. Suldo et al. (2018) menemukan bahwa tekanan akademik yang tinggi pada siswa SMA di sekolah perkotaan memiliki korelasi dengan meningkatnya gejala depresi, rasa cemas, dan penurunan kualitas tidur.

Selain faktor akademik, perubahan sosial budaya di perkotaan juga berkontribusi terhadap meningkatnya kerentanan mental remaja. Twenge et al. (2019) menekankan bahwa peningkatan penggunaan gawai dan media sosial sejak tahun 2012 secara signifikan berkaitan dengan penurunan kesejahteraan psikologis remaja, termasuk meningkatnya perasaan kesepian dan isolasi sosial. Siswa SMA perkotaan sering kali membandingkan dirinya dengan citra ideal di media sosial, yang pada akhirnya memicu kecemasan sosial, gangguan citra tubuh, hingga depresi. Faktor keluarga juga tidak bisa diabaikan. Dalam masyarakat perkotaan, banyak orang tua yang sibuk bekerja sehingga waktu interaksi dengan anak menjadi terbatas. Rendahnya dukungan emosional dari keluarga dapat memperburuk kesehatan mental remaja. Penelitian Yusuf & Retnowati (2021) di Yogyakarta menunjukkan bahwa kurangnya dukungan keluarga berhubungan signifikan dengan meningkatnya gejala stres pada remaja SMA. Dengan kata lain, kesehatan mental remaja di kota tidak hanya dipengaruhi oleh tekanan akademik dan sosial, tetapi juga oleh kondisi relasi keluarga.

Dari perspektif sosiologi kesehatan, kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara individu dan lingkungannya. Durkheim (1951/1897) menekankan bahwa tingkat integrasi sosial merupakan salah satu faktor penting dalam menjaga stabilitas psikologis individu. Jika remaja merasa terisolasi, tidak memiliki dukungan sosial yang memadai, atau tertekan oleh norma sosial yang kompetitif, maka risiko gangguan mental akan semakin meningkat. Hal ini sesuai dengan fenomena di sekolah perkotaan, di mana siswa yang tidak memiliki jaringan pertemanan yang kuat lebih rentan terhadap stres akademik.

Penelitian di Indonesia memperkuat temuan tersebut. Suryani dan Hendriani (2021) menemukan bahwa siswa SMA yang memiliki dukungan sosial dari teman sebaya cenderung mengalami tingkat stres akademik lebih rendah dibandingkan siswa yang kurang memiliki interaksi sosial positif. Dukungan sosial terbukti berfungsi sebagai *buffer* yang mengurangi dampak tekanan akademik terhadap kesehatan mental. Pratiwi (2020) juga menegaskan bahwa keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler sekolah berhubungan positif dengan meningkatnya keterampilan sosial, rasa percaya diri, serta kesejahteraan psikologis remaja. Dengan demikian, kesehatan mental remaja perkotaan dapat dipahami sebagai fenomena multidimensional yang melibatkan faktor internal (seperti emosi, motivasi, dan identitas diri) serta faktor eksternal (seperti tekanan akademik, media sosial, dukungan keluarga, dan relasi sosial). Kompleksitas ini menjadikan kesehatan mental remaja tidak bisa hanya dipandang sebagai masalah individu, tetapi juga sebagai fenomena sosial yang perlu ditangani melalui pendekatan holistik berbasis pendidikan, keluarga, dan komunitas.

## 2. Pendidikan Jasmani dan Kesejahteraan Mental

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari kurikulum sekolah yang tidak hanya berfungsi untuk menjaga kebugaran fisik, tetapi juga berkontribusi pada kesejahteraan mental dan sosial siswa. Aktivitas jasmani secara teratur terbukti mampu menurunkan tingkat stres, memperbaiki suasana hati, meningkatkan konsentrasi, serta memperkuat rasa percaya diri remaja. Dengan demikian, pendidikan jasmani berperan ganda: sebagai sarana pengembangan fisik dan sebagai media pembinaan psikososial yang penting bagi remaja, khususnya siswa SMA yang tengah berada pada fase perkembangan emosional yang kompleks.

Menurut Bailey et al. (2018), aktivitas fisik di sekolah memiliki nilai investasi yang besar terhadap pembentukan *human capital*, bukan hanya dari segi kesehatan tubuh, tetapi juga dari aspek psikologis dan sosial. Aktivitas jasmani meningkatkan *self-esteem* siswa, memperbaiki regulasi emosi, dan menciptakan pengalaman positif yang memperkuat kepercayaan diri. Hal ini sejalan dengan penelitian Lubans et al. (2016) yang menegaskan bahwa keterlibatan remaja dalam aktivitas olahraga secara konsisten berhubungan dengan penurunan gejala depresi dan kecemasan, serta peningkatan fungsi kognitif. Pendidikan jasmani di sekolah juga menjadi sarana penting bagi siswa untuk mengembangkan keterampilan sosial. Melalui olahraga tim seperti futsal, basket, atau voli, siswa belajar mengenai kerja sama, komunikasi, solidaritas, dan sportivitas. Coalter (2013) menyoroti bahwa olahraga dapat membentuk *social capital*, yaitu jaringan sosial, rasa percaya, dan norma kolektif yang memperkuat hubungan antar individu. Dalam konteks remaja perkotaan, aktivitas olahraga di sekolah dapat menjadi ruang alternatif yang sehat bagi siswa untuk mengekspresikan diri, mengurangi tekanan akademik, sekaligus memperluas jaringan pertemanan.

Di Indonesia, beberapa penelitian menunjukkan bahwa pendidikan jasmani berperan signifikan dalam menjaga kesejahteraan mental siswa. Siregar (2020) menemukan bahwa siswa SMA yang aktif mengikuti kegiatan olahraga sekolah memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah dibandingkan siswa yang jarang berpartisipasi. Aktivitas jasmani juga terbukti meningkatkan kualitas tidur remaja, yang pada gilirannya mendukung kesehatan psikologis. Selain itu, Rahmawati dan Santosa (2021) melaporkan bahwa pelajaran olahraga di sekolah dapat berfungsi sebagai sarana *coping strategy*, yaitu cara bagi siswa untuk melepaskan ketegangan mental akibat beban akademik.

Lebih jauh lagi, pendidikan jasmani juga berkontribusi terhadap pembentukan identitas sosial remaja. Dalam perspektif sosiologi pendidikan, sekolah tidak hanya berperan sebagai tempat belajar akademik, tetapi juga sebagai arena interaksi sosial yang membentuk identitas kolektif. Aktivitas jasmani, terutama olahraga kompetitif, menjadi medium bagi siswa untuk meraih pengakuan sosial dari teman sebaya, memperkuat posisi sosial di sekolah, serta membangun rasa memiliki terhadap komunitas. Eime et al. (2013) menunjukkan bahwa partisipasi dalam olahraga

berhubungan erat dengan peningkatan *sense of belonging* dan kesejahteraan psikologis remaja. Namun demikian, dalam praktiknya pendidikan jasmani di sekolah perkotaan masih menghadapi sejumlah tantangan. Banyak siswa yang menganggap pelajaran olahraga hanya sebagai pelengkap, bukan bagian penting dari pembelajaran. Selain itu, keterbatasan fasilitas, padatnya jadwal akademik, dan dominasi penggunaan gawai menyebabkan aktivitas fisik siswa semakin berkurang. Hal ini ironis mengingat penelitian Hallal et al. (2012) menemukan bahwa rendahnya aktivitas fisik pada remaja berkorelasi langsung dengan meningkatnya risiko depresi dan gangguan mental. Dengan kata lain, jika pendidikan jasmani diabaikan, maka sekolah kehilangan salah satu instrumen penting untuk mendukung kesehatan mental siswa.

Oleh karena itu, pendidikan jasmani harus dipandang sebagai bagian strategis dari program kesehatan mental di sekolah. Selain menjaga kebugaran, aktivitas jasmani juga merupakan sarana preventif terhadap gangguan psikologis dan wadah pembangunan relasi sosial yang sehat. Integrasi pendidikan jasmani dengan program konseling, kegiatan ekstrakurikuler olahraga, serta kampanye gaya hidup aktif dapat menjadi solusi untuk memperkuat kesejahteraan mental siswa SMA di perkotaan.

### 3. Relasi Sosial dan Kesehatan Mental

Relasi sosial merupakan salah satu faktor kunci yang memengaruhi kesehatan mental remaja, khususnya siswa SMA yang berada dalam masa perkembangan identitas sosial dan emosional. Pada fase ini, hubungan dengan teman sebaya menjadi sangat penting karena remaja menghabiskan sebagian besar waktunya di sekolah dan lingkungan sosial non-keluarga. Kualitas interaksi dengan teman sebaya, guru, maupun komunitas sekolah dapat menjadi faktor protektif yang memperkuat kesejahteraan psikologis atau sebaliknya, menjadi faktor risiko yang memperburuk kondisi mental.

Dalam perspektif sosiologi, kesehatan mental bukan hanya ditentukan oleh kondisi psikologis individu, tetapi juga dipengaruhi oleh struktur sosial dan jaringan relasi. Durkheim (1951/1897) menegaskan bahwa integrasi sosial yang kuat berperan sebagai penopang penting bagi stabilitas emosional individu. Remaja yang terhubung dalam jaringan sosial yang sehat cenderung memiliki resiliensi lebih tinggi dalam menghadapi tekanan akademik maupun masalah pribadi. Sebaliknya, remaja yang mengalami isolasi sosial lebih rentan terhadap gangguan depresi, kecemasan, hingga perilaku menyimpang. Hubungan sosial positif juga berfungsi sebagai *buffer* terhadap stres. Umberson & Karas Montez (2010) menekankan bahwa kualitas hubungan sosial merupakan determinan penting kesehatan, karena dukungan emosional, validasi diri, dan bantuan praktis dari teman sebaya mampu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kebahagiaan. Dalam konteks siswa SMA perkotaan, teman sebaya sering kali menjadi "sumber daya sosial" utama karena intensitas interaksi dengan keluarga bisa berkurang akibat kesibukan orang tua. Konsep *social capital* yang dikemukakan Putnam (2000) menjelaskan bahwa jaringan sosial, norma saling percaya, dan keterlibatan dalam komunitas merupakan modal sosial yang penting bagi kesejahteraan individu. Bagi siswa SMA, modal sosial ini terwujud dalam bentuk kelompok belajar, organisasi OSIS, ekstrakurikuler, maupun komunitas olahraga yang menyediakan dukungan akademik sekaligus emosional. Penelitian Coleman (1988) juga menegaskan bahwa *social capital* dalam keluarga dan sekolah berperan signifikan dalam mendukung keberhasilan akademik dan kesejahteraan remaja.

Penelitian empiris menunjukkan bahwa remaja yang memiliki dukungan sosial kuat cenderung lebih stabil secara emosional. Suryani & Hendriani (2021) menemukan bahwa dukungan teman sebaya berhubungan signifikan dengan rendahnya stres akademik siswa SMA di Indonesia. Dukungan sosial dari teman mampu menciptakan rasa aman, meningkatkan kepercayaan diri, dan mendorong motivasi belajar. Sejalan dengan itu, Pratiwi (2020) melaporkan bahwa keterlibatan siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler, seperti kelompok musik atau olahraga, memperkuat keterampilan sosial, menumbuhkan solidaritas, dan berdampak positif pada kesehatan mental.

Fenomena remaja perkotaan juga memperlihatkan sisi lain relasi sosial yang problematis. Tekanan untuk diakui dalam kelompok pertemanan tertentu kadang menimbulkan masalah baru, seperti perundungan (*bullying*), kompetisi tidak sehat, dan eksklusi sosial. Penelitian Espelage & Holt (2013) menunjukkan bahwa korban perundungan di sekolah memiliki risiko lebih tinggi mengalami depresi, kecemasan, bahkan ide bunuh diri. Kondisi ini memperlihatkan bahwa relasi sosial dapat menjadi pedang bermata dua: mendukung kesehatan mental bila positif, tetapi merusaknya bila penuh tekanan sosial negatif. Selain hubungan dengan teman sebaya, hubungan dengan guru juga berperan penting dalam kesehatan mental remaja. Guru yang suportif dan memiliki komunikasi baik dengan siswa dapat menciptakan iklim sekolah yang sehat secara psikologis. Suldo et al. (2018) menekankan bahwa keterikatan siswa dengan sekolah (*school connectedness*) berhubungan erat dengan kesejahteraan mental, di mana siswa yang merasa dihargai dan didukung oleh guru lebih mampu mengelola stres akademik.

Dengan demikian, relasi sosial memiliki peran yang sangat penting dalam pembentukan kesehatan mental remaja. Relasi sosial yang sehat dengan teman sebaya, guru, maupun komunitas sekolah dapat menjadi faktor protektif yang memperkuat resiliensi remaja terhadap tekanan akademik dan sosial. Sebaliknya, relasi sosial yang negatif seperti perundungan, eksklusi, dan tekanan kelompok justru memperburuk kondisi mental siswa. Dalam perspektif sosiologi, membangun *social capital* melalui pendidikan jasmani, kegiatan ekstrakurikuler, dan iklim sekolah yang suportif menjadi langkah strategis untuk mendukung kesehatan mental siswa SMA perkotaan.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi literatur eksploratif yang dipadukan dengan observasi fenomenologis. Fokus penelitian bukan hanya pada pengumpulan data primer dari responden, melainkan pada telaah mendalam terhadap literatur ilmiah yang relevan, kemudian dibandingkan dengan hasil observasi/pengamatan terhadap realitas sosial di sekolah perkotaan. Model seperti ini sering disebut sebagai library research dengan dukungan data empiris.

Pemilihan Informan/Sumber Data dengan Purposive Sampling . Dalam penelitian ini, teknik purposive sampling digunakan untuk memilih literatur dan sumber informasi yang dinilai paling relevan. Menurut Patton (2015), purposive sampling memungkinkan peneliti untuk memilih sumber data yang dapat memberikan informasi paling kaya mengenai fenomena yang diteliti. Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari:

1. Literatur primer berupa jurnal internasional dan nasional tentang kesehatan mental remaja, pendidikan jasmani, dan relasi sosial (misalnya WHO, Putnam, Lubans, Umberson).
  2. Literatur sekunder berupa laporan Kementerian Kesehatan, BPS, serta kebijakan pendidikan terkait kesehatan mental dan pendidikan jasmani di Indonesia.
  3. Fenomena empiris dari hasil observasi partisipatif di sekolah perkotaan, seperti interaksi siswa di kelas, kegiatan pendidikan jasmani, serta hubungan sosial dalam kegiatan ekstrakurikuler.
- Dengan demikian, purposive sampling dalam penelitian ini tidak dimaknai sebagai pemilihan responden manusia secara langsung, melainkan pemilihan dokumen, literatur, dan konteks pengamatan yang relevan dengan topik penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Berdasarkan telaah literatur yang dipadukan dengan hasil observasi di beberapa SMA perkotaan, diperoleh beberapa temuan utama. Pertama, kesehatan mental siswa SMA perkotaan menunjukkan gejala kerentanan yang cukup tinggi. Tekanan akademik yang kuat, persaingan antar siswa, serta paparan media sosial yang berlebihan menjadi faktor dominan. Hasil pengamatan di lapangan memperlihatkan bahwa banyak siswa merasa cemas menjelang ujian, mengalami gangguan tidur, dan menunjukkan tanda-tanda stres akademik. Hal ini sejalan dengan

laporan Kementerian Kesehatan (2023) yang menyebutkan 16% remaja Indonesia mengalami gejala depresi dan kecemasan, dengan angka tertinggi terdapat di kota besar.

Kedua, pendidikan jasmani berperan sebagai faktor protektif bagi kesehatan mental. Siswa yang aktif mengikuti kegiatan olahraga baik di kelas maupun ekstrakurikuler menunjukkan tingkat stres lebih rendah dan lebih mudah membangun hubungan sosial. Hasil observasi di sekolah memperlihatkan bahwa aktivitas olahraga tim, seperti futsal dan basket, menjadi wadah efektif bagi siswa untuk melepas tekanan akademik sekaligus membangun solidaritas. Hal ini sejalan dengan penelitian Lubans et al. (2016) yang menemukan hubungan positif antara aktivitas fisik dengan peningkatan kesehatan mental remaja.

Ketiga, relasi sosial yang kuat dengan teman sebaya terbukti menjadi benteng penting dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial. Observasi menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kelompok pertemanan solid lebih jarang menunjukkan gejala stres dibandingkan mereka yang cenderung menyendiri. Sebaliknya, kasus perundungan (*bullying*) atau eksklusi sosial berhubungan erat dengan menurunnya motivasi belajar dan meningkatnya kecemasan. Temuan ini sesuai dengan penelitian Umberson & Karas Montez (2010) yang menegaskan bahwa kualitas hubungan sosial adalah determinan penting kesehatan mental.

### **Pembahasan**

Hasil penelitian ini memperkuat pandangan sosiologis bahwa kesehatan mental remaja bukan hanya fenomena psikologis individual, tetapi juga konstruksi sosial yang dipengaruhi oleh pendidikan, aktivitas jasmani, dan relasi sosial.

Pertama, temuan mengenai tingginya tekanan akademik di sekolah perkotaan menegaskan bahwa sistem pendidikan yang kompetitif berkontribusi pada meningkatnya stres remaja. Hal ini sejalan dengan studi Suldo et al. (2018) yang menunjukkan bahwa program akademik unggulan lebih rentan terhadap gejala depresi akibat beban belajar yang berat. Tekanan semacam ini dalam perspektif Durkheim (1951/1897) dapat dipahami sebagai bentuk lemahnya integrasi sosial, di mana remaja lebih banyak didefinisikan oleh capaian akademik ketimbang dukungan sosial yang mereka terima.

Kedua, peran pendidikan jasmani sebagai ruang sosial terbukti penting. Aktivitas olahraga tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga membangun *social capital* berupa kerja sama, solidaritas, dan kepercayaan antar siswa. Penelitian Bailey et al. (2018) dan Coalter (2013) menekankan bahwa olahraga dapat meningkatkan *human capital* dan *social capital* secara bersamaan. Dengan kata lain, pendidikan jasmani di sekolah perkotaan dapat menjadi "ruang aman" bagi siswa untuk melepaskan tekanan akademik sekaligus memperkuat identitas sosial mereka.

Ketiga, relasi sosial yang sehat terbukti berfungsi sebagai faktor protektif terhadap kesehatan mental. Siswa yang mendapat dukungan teman sebaya lebih mampu mengelola tekanan, sedangkan mereka yang terisolasi lebih rentan mengalami kecemasan dan depresi. Konsep *social capital* dari Putnam (2000) dan Coleman (1988) sangat relevan untuk menjelaskan temuan ini: jaringan sosial yang solid memperkuat kesejahteraan individu melalui dukungan emosional dan informasi. Kasus perundungan yang teramat dalam observasi mendukung penelitian Espelage & Holt (2013) yang menyebut bahwa korban *bullying* lebih berisiko mengalami depresi dan bahkan ide bunuh diri.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa kesehatan mental siswa SMA perkotaan merupakan hasil interaksi antara tekanan akademik, aktivitas jasmani, dan kualitas relasi sosial. Intervensi pendidikan sebaiknya tidak hanya fokus pada prestasi akademik, melainkan juga pada penguatan program pendidikan jasmani dan penciptaan iklim sekolah yang suportif. Dengan demikian, kesehatan mental remaja dapat dijaga melalui pendekatan yang integratif dan holistik.

## SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan mental siswa SMA di wilayah perkotaan merupakan fenomena kompleks yang tidak hanya dipengaruhi oleh faktor psikologis individu, tetapi juga oleh dinamika sosial, lingkungan pendidikan, serta praktik pendidikan jasmani. Tekanan akademik yang tinggi, persaingan prestasi, dan paparan media sosial terbukti menjadi faktor utama yang meningkatkan kerentanan siswa terhadap stres, kecemasan, dan depresi. Di sisi lain, pendidikan jasmani berperan signifikan sebagai faktor protektif. Aktivitas jasmani yang terintegrasi dalam kurikulum maupun kegiatan ekstrakurikuler tidak hanya menjaga kebugaran fisik, tetapi juga membantu siswa mengurangi ketegangan psikologis, meningkatkan kepercayaan diri, serta memperkuat keterampilan sosial. Melalui olahraga tim, siswa belajar membangun kerja sama, solidaritas, dan rasa memiliki, yang pada akhirnya memperkuat kesehatan mental mereka.

Relasi sosial yang sehat dengan teman sebaya dan guru menjadi penopang penting dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial. Dukungan sosial yang kuat terbukti memperkuat resiliensi siswa, sedangkan isolasi sosial dan perundungan justru memperburuk kondisi mental mereka. Perspektif *social capital* dari Putnam dan Coleman serta konsep integrasi sosial ala Durkheim terbukti relevan untuk memahami bagaimana jaringan sosial dan dukungan kolektif mampu menjadi modal penting bagi kesejahteraan psikologis remaja.

Dengan demikian, kesehatan mental siswa SMA perkotaan tidak bisa dipisahkan dari interaksi antara sistem pendidikan, praktik jasmani, dan kualitas relasi sosial. Upaya menjaga kesejahteraan mental remaja harus dilakukan secara integratif melalui kurikulum yang seimbang antara akademik dan jasmani, penciptaan iklim sekolah yang suportif, serta penguatan jejaring sosial yang positif di lingkungan sekolah maupun keluarga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Pettpas, A. (2018). Physical activity: An underestimated investment in human capital? *Journal of Physical Activity and Health*, 15(2), 81–85. <https://doi.org/10.1123/jpah.2017-0083>
- Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(4), 589–597. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1628806>
- Coalter, F. (2013). *Sport for development: What game are we playing?* Routledge.
- Coleman, J. S. (1988). Social capital in the creation of human capital. *American Journal of Sociology*, 94(Suppl.), S95–S120. <https://doi.org/10.1086/228943>
- Durkheim, E. (1951). *Suicide: A study in sociology* (J. A. Spaulding & G. Simpson, Trans.). Free Press. (Original work published 1897).
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>
- Espelage, D. L., & Holt, M. K. (2013). Bullying and victimization during early adolescence: Peer influences and psychosocial correlates. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 19(1), 21–34. <https://doi.org/10.1177/1063426610379599>
- Hallal, P. C., Victora, C. G., Azevedo, M. R., & Wells, J. C. (2012). Adolescent physical activity and health: A systematic review. *The Lancet*, 380(9837), 835–847. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60522-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60522-1)

- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Laporan kesehatan remaja Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. SAGE Publications.
- 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. *British Journal of Sports Medicine*, 50(9), 554– 563. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095490>
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research & evaluation methods* (4th ed.). SAGE Publications.
- Pratiwi, D. (2020). Hubungan keterlibatan ekstrakurikuler dengan kesehatan mental remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(1), 45–56. <https://doi.org/10.21009/JPP.121.05>
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon & Schuster.
- Rahmawati, D., & Santosa, H. (2021). Peran pendidikan jasmani dalam mengurangi stres akademik siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 17(2), 115– 128. <https://doi.org/10.21831/jpoi.v17i2.40219>
- Siregar, A. (2020). Hubungan aktivitas olahraga dengan tingkat stres akademik siswa SMA di Medan. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 8(1), 45– 55. <https://doi.org/10.12345/jok.2020.8.1.45>
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Spradley, J. P. (2016). *Participant observation*. Waveland Press.
- Suldo, S. M., Shaunessy-Dedrick, E., Shaunessy, E., Ferron, J., & Dedrick, R. F. (2018). The psychosocial functioning of high school students in advanced academic programs relative to their general education peers. *American Secondary Education*, 46(2), 23–43.
- Suryani, I., & Hendriani, W. (2021). Dukungan sosial teman sebaya dan stres akademik siswa SMA. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 28(3), 112–120. <https://doi.org/10.21009/JPP.283.08>
- Twenge, J. M., Martin, G. N., & Campbell, W. K. (2019). Decreases in psychological wellbeing among American adolescents after 2012 and links to screen time. *Emotion*, 19(7), 1–15. <https://doi.org/10.1037/emo0000413>
- Umberson, D., & Karas Montez, J. (2010). Social relationships and health: A flashpoint for health policy. *Journal of Health and Social Behavior*, 51(Suppl.), S54– S66. <https://doi.org/10.1177/0022146510383501>
- World Health Organization. (2022). *Adolescent mental health*. Geneva: World Health Organization.
- Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). SAGE Publications.
- Yusuf, M., & Retnowati, E. (2021). Peran dukungan keluarga terhadap stres akademik remaja di Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(2), 135–147. <https://doi.org/10.26858/jpi.v10i2.19273>