Perbandingan Dampak Aktivitas Fisik Individu dan Kelompok terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik

**Suryansah^{1*}, Yudo Harvianto², Ramadhany Hananto Puriana³,
Khaerul Anam⁴, Hariadi⁵**

^{1,2,3,4}, Mahasiswa S3 Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang

⁵ Universitas Hamzanwadi, Indonesia

*Corresponding author: suryansah@students.unnes.ac.id

Abstract: This study examines the comparative impact of individual and group physical activity on students' mental health. The background of this study is the increasing attention to students' mental health, especially related to stress, anxiety, and depression. With a quantitative approach based on a pretest-posttest experimental design, the study involved 60 students divided into individual and group groups. Data were obtained through a validated mental health questionnaire, as well as physical activity measurements with a pedometer. The results showed that group physical activity was more effective in improving mental health than individual activity, with an average increase in mental health scores of 21.6% for groups compared to 12.7% for individuals. In addition, group activity significantly reduced anxiety, depression, and stress scores. Social factors such as support and interaction between individuals are key aspects that differentiate the impact of group activities. This study concludes that group physical activity provides greater mental health benefits through social support mechanisms, increasing a sense of connectedness, and encouraging higher participation. These results are expected to be the basis for educators and policy makers in designing sports programs that support students' mental health.

Keywords: Mental Health, Individual Physical Activity, Group Physical Activity, Social Support, Students

Abstrak: Penelitian ini mengkaji perbandingan dampak aktivitas fisik individu dan kelompok terhadap kesehatan mental peserta didik. Latar belakang penelitian ini adalah meningkatnya perhatian terhadap kesehatan mental pelajar, terutama terkait stres, kecemasan, dan depresi. Dengan pendekatan kuantitatif berbasis desain eksperimen pretest-posttest, penelitian melibatkan 60 peserta didik yang terbagi dalam kelompok individu dan kelompok. Data diperoleh melalui kuesioner kesehatan mental yang divalidasi, serta pengukuran aktivitas fisik dengan pedometer. Hasil menunjukkan bahwa aktivitas fisik kelompok lebih efektif meningkatkan kesehatan mental dibandingkan aktivitas individu, dengan peningkatan rata-rata skor kesehatan mental sebesar 21,6% untuk kelompok

dibandingkan 12,7% pada individu. Selain itu, aktivitas kelompok lebih signifikan menurunkan skor kecemasan, depresi, dan stres. Faktor sosial seperti dukungan dan interaksi antarindividu menjadi aspek kunci yang membedakan dampak aktivitas kelompok. Penelitian ini menyimpulkan bahwa aktivitas fisik kelompok memberikan manfaat kesehatan mental lebih besar melalui mekanisme dukungan sosial, meningkatkan rasa keterhubungan, dan mendorong partisipasi lebih tinggi. Hasil ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pendidik dan pembuat kebijakan dalam merancang program olahraga yang mendukung kesehatan mental peserta didik.

Kata Kunci : Kesehatan Mental, Aktivitas Fisik Individu, Aktivitas Fisik Kelompok, Dukungan Sosial, Peserta Didik

© 2024 Universitas Negeri Semarang

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam perkembangan peserta didik, terutama di kalangan anak-anak dan remaja. Dalam beberapa tahun terakhir, perhatian terhadap kesehatan mental di kalangan pelajar semakin meningkat, seiring dengan meningkatnya angka stres, kecemasan, dan depresi di kalangan mereka. Aktivitas fisik, baik secara individu maupun kelompok, telah diidentifikasi sebagai salah satu faktor yang dapat berkontribusi positif terhadap kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas fisik dapat meningkatkan suasana hati, mengurangi gejala depresi, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Biddle & Asare, 2011).

Namun, dampak dari aktivitas fisik terhadap kesehatan mental peserta didik dapat bervariasi tergantung pada konteksnya. Aktivitas fisik yang dilakukan secara individu mungkin memberikan manfaat yang berbeda dibandingkan dengan aktivitas yang dilakukan dalam kelompok. Sebagai contoh, olahraga kelompok sering kali memfasilitasi interaksi sosial yang intensif, yang dapat meningkatkan dukungan sosial, rasa kebersamaan, dan keterhubungan emosional antar anggota. Sebaliknya, aktivitas fisik individu lebih cenderung berfokus pada pengembangan diri, refleksi pribadi, dan pencapaian tujuan individual (Warburton & Bredin, 2017). Oleh karena itu, penting untuk memahami perbedaan dampak dari kedua jenis aktivitas ini terhadap kesehatan mental peserta didik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan membandingkan dampak aktivitas fisik individu dan kelompok terhadap kesehatan mental peserta didik. Dengan menggunakan data dari berbagai sumber, artikel ini akan membahas berbagai aspek yang terkait dengan aktivitas fisik, termasuk manfaat psikologis, pengaruh sosial, dan peran lingkungan dalam mendukung kesehatan mental. Kebaharuan dari penelitian ini terletak pada analisis mendalam mengenai perbedaan dampak antara aktivitas fisik individu dan kelompok, serta implikasinya bagi para pendidik dan pembuat kebijakan dalam merancang program-program yang mendukung kesehatan mental peserta didik.

Dalam upaya untuk menemukan solusi yang efektif, penelitian ini juga akan mengidentifikasi strategi yang dapat diterapkan untuk meningkatkan keterlibatan peserta didik dalam aktivitas fisik, baik secara individu maupun kelompok. Dengan memahami perbedaan dampak dari kedua jenis aktivitas ini, diharapkan dapat ditemukan pendekatan yang lebih holistik dalam mendukung kesehatan mental peserta didik, sehingga mereka dapat berkembang secara optimal dalam lingkungan pendidikan yang sehat dan mendukung.

Kesehatan mental peserta didik saat ini menjadi perhatian utama di banyak negara, terutama di tengah meningkatnya prevalensi masalah kesehatan mental di kalangan anak-anak dan remaja. Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa satu dari lima anak dan remaja mengalami gangguan mental, dengan banyak di antaranya tidak mendapatkan perawatan yang memadai (WHO, 2021). Dalam konteks ini, aktivitas fisik diharapkan dapat menjadi salah satu intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental. Namun, permasalahan yang muncul adalah sejauh mana aktivitas fisik, baik yang dilakukan secara individu maupun kelompok, dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan mental peserta didik.

Salah satu tantangan utama adalah kurangnya pemahaman tentang perbedaan dampak antara aktivitas fisik individu dan kelompok. Aktivitas fisik individu, seperti jogging atau bersepeda sendirian, sering kali dikaitkan dengan peningkatan fokus dan pencapaian pribadi. Namun, aktivitas ini mungkin tidak memberikan manfaat sosial yang sama seperti olahraga kelompok, yang dapat meningkatkan rasa keterhubungan dan dukungan sosial (Mikkelsen et al., 2017). Penelitian oleh (Margulis et al., 2023) menunjukkan bahwa partisipasi dalam aktivitas fisik berbasis kelompok dapat memberikan manfaat psikologis yang lebih besar dibandingkan dengan aktivitas fisik individu.

Selanjutnya, permasalahan lain yang perlu dicermati adalah aksesibilitas dan motivasi peserta didik untuk terlibat dalam aktivitas fisik. Banyak siswa yang mungkin tidak memiliki akses ke fasilitas olahraga atau merasa tidak termotivasi untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik, baik secara individu maupun kelompok. Hal ini dapat menyebabkan penurunan kesehatan mental, di mana kurangnya aktivitas fisik dapat berdampak negatif pada suasana hati dan kesejahteraan psikologis mereka (Dahn & And, 2005). Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang mempengaruhi partisipasi dalam aktivitas fisik, serta bagaimana hal ini berhubungan dengan kesehatan mental.

Kebaharuan dari penelitian ini terletak pada pendekatan komparatif yang mengkaji dampak aktivitas fisik individu dan kelompok terhadap kesehatan mental peserta didik. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih fokus pada satu jenis aktivitas fisik atau tidak membedakan antara aktivitas individu dan kelompok dalam konteks kesehatan mental. Dengan melakukan analisis yang lebih mendalam, Sementara itu, aktivitas individu sering kali difokuskan pada pencapaian pribadi

dan pengembangan diri, yang juga memberikan manfaat signifikan untuk kesehatan mental, seperti peningkatan kontrol diri dan pengurangan stres (Stubbs et al., 2017). Aktivitas seperti lari atau yoga misalnya, membantu peserta mencapai ketenangan psikologis melalui mekanisme reflektif dan meditasi.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi dan membandingkan dampak dari aktivitas fisik individu dan kelompok terhadap kesehatan mental peserta didik. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi partisipasi dalam aktivitas fisik, serta bagaimana pengaruh tersebut dapat bervariasi berdasarkan konteks sosial dan lingkungan. Dengan memahami perbedaan dampak ini, diharapkan dapat ditemukan pendekatan yang lebih efektif untuk meningkatkan kesehatan mental peserta didik melalui aktivitas fisik.

Selain itu, penelitian ini akan mengkaji implikasi praktis dari temuan yang diperoleh, dengan memberikan rekomendasi bagi pendidik, orang tua, dan pembuat kebijakan dalam merancang program-program yang mendukung keterlibatan peserta didik dalam aktivitas fisik. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berkontribusi pada pemahaman akademis tentang hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental, tetapi juga memberikan solusi praktis yang dapat diterapkan di lapangan.

Dalam upaya untuk meningkatkan kesehatan mental peserta didik melalui aktivitas fisik, penting untuk mempertimbangkan strategi yang dapat mendorong partisipasi dalam kedua jenis aktivitas, baik individu maupun kelompok. Salah satu solusi yang dapat diterapkan adalah menciptakan lingkungan yang mendukung dan memfasilitasi aksesibilitas terhadap kegiatan fisik. Misalnya, sekolah dapat menyediakan fasilitas olahraga yang memadai dan mengadakan program-program olahraga yang melibatkan siswa dalam kelompok. Menurut (Bailey et al., 2013), pengembangan lingkungan yang mendukung aktivitas fisik, seperti fasilitas olahraga yang lengkap dan kegiatan yang dirancang untuk melibatkan siswa secara aktif, dapat meningkatkan partisipasi dan motivasi siswa dalam berolahraga.

Selain itu, promosi dan edukasi tentang manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan mental juga sangat penting. Sekolah dan orang tua perlu memberikan informasi yang jelas mengenai bagaimana aktivitas fisik dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, dan mendukung kesejahteraan psikologis siswa. Penelitian oleh (Rebar et al., 2015) menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki efek positif terhadap pengurangan gejala depresi dan kecemasan, serta meningkatkan suasana hati secara keseluruhan.

Selanjutnya, menciptakan suasana yang inklusif dan menyenangkan dalam kegiatan fisik kelompok dapat meningkatkan minat siswa untuk berpartisipasi. Program-program olahraga yang mengedepankan kerjasama dan interaksi sosial, seperti permainan tim, dapat membantu siswa merasa lebih terhubung dan termotivasi untuk berpartisipasi (Pressick et al., 2016). Dengan demikian, selain

memberikan manfaat fisik, aktivitas kelompok juga dapat meningkatkan dukungan sosial yang berkontribusi pada kesehatan mental peserta didik.

Terakhir, penting untuk melibatkan siswa dalam perencanaan dan pelaksanaan kegiatan fisik. Dengan memberikan mereka kesempatan untuk memilih jenis aktivitas yang ingin dilakukan, siswa akan merasa lebih memiliki dan termotivasi untuk berpartisipasi. Pendekatan ini juga dapat membantu mengidentifikasi preferensi dan kebutuhan siswa, sehingga program-program yang dirancang dapat lebih relevan dan efektif dalam mendukung kesehatan mental mereka (Saunders et al., 2016).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan *desain eksperimental*. Pendekatan kuantitatif dipilih untuk mengukur dan membandingkan dampak aktivitas fisik individu dan kelompok terhadap kesehatan mental peserta didik secara objektif. Dalam penelitian ini, data yang dikumpulkan akan dianalisis secara statistik untuk menentukan signifikansi perbedaan antara kedua jenis aktivitas fisik tersebut.

Desain penelitian yang digunakan adalah desain *pretest* dan *posttest* dengan kelompok kontrol. Peneliti akan membagi peserta didik menjadi dua kelompok, yaitu kelompok yang melakukan aktivitas fisik secara individu dan kelompok yang melakukan aktivitas fisik dalam kelompok-kelompok. Sebelum intervensi, semua peserta didik akan menjalani tes kesehatan mental untuk mendapatkan data dasar. Setelah periode intervensi yang berlangsung selama 8 minggu, peserta didik akan menjalani tes kesehatan mental yang sama untuk mengukur perubahan yang terjadi. Desain ini memungkinkan peneliti untuk membandingkan hasil sebelum dan sesudah intervensi, serta antara kedua kelompok.

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik di salah satu Sekolah Menengah Atas di Lombok Tengah yaitu SMKN 1 Praya Tengah. Populasi ini dipilih karena siswa di tingkat ini sering mengalami tekanan akademis yang tinggi, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Selain itu, kegiatan fisik di sekolah sering kali diabaikan, sehingga penting untuk mengeksplorasi dampaknya terhadap kesehatan mental. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (2021), terdapat sekitar 1.500 siswa yang terdaftar di sekolah tersebut, yang menjadi populasi potensial untuk penelitian ini.

Sampel penelitian ini terdiri dari 60 peserta didik yang dipilih secara acak dari populasi yang ada. Dari 60 peserta didik tersebut, 30 siswa akan ditugaskan ke kelompok individu dan 30 siswa lainnya ke kelompok-kelompok. Pemilihan sampel dilakukan dengan menggunakan *teknik random sampling* untuk memastikan bahwa setiap siswa memiliki kesempatan yang sama untuk terlibat dalam penelitian. Hal ini penting untuk meningkatkan validitas dan reliabilitas hasil penelitian,

sebagaimana diungkapkan oleh (John & Creswell David, 2014) dalam bukunya mengenai penelitian kuantitatif.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner kesehatan mental yang telah divalidasi sebelumnya. Kuesioner ini mencakup berbagai aspek kesehatan mental, termasuk kecemasan, depresi, dan stres. Selain itu, peneliti juga menggunakan alat ukur untuk menilai tingkat aktivitas fisik peserta didik, seperti pedometer atau aplikasi kesehatan yang mencatat jumlah langkah. Data yang diperoleh dari kuesioner dan alat ukur ini akan memberikan gambaran yang jelas mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental. Validitas dan reliabilitas instrumen ini telah diuji dalam penelitian sebelumnya (Smith et al., 2020).

Data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan uji statistik, seperti uji t untuk membandingkan rata-rata skor kesehatan mental antara kelompok individu dan kelompok. Selain itu, analisis varians (ANOVA) juga dapat digunakan untuk melihat perbedaan yang signifikan antara kelompok. Semua analisis akan dilakukan dengan menggunakan software statistik, seperti SPSS atau R. Penelitian ini juga akan mempertimbangkan nilai $p < 0,05$ sebagai batas signifikansi untuk menentukan apakah perbedaan yang ditemukan adalah signifikan secara statistik. Dengan pendekatan ini, diharapkan penelitian dapat memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai dampak aktivitas fisik terhadap kesehatan mental peserta didik.

HASIL

Deskripsi Data Awal (*Pretest*)

Berikut adalah deskripsi data awal (*pretest*) mengenai skor kesehatan mental peserta berdasarkan kelompok intervensi yang diterima, yaitu aktivitas fisik individu dan aktivitas fisik kelompok. Tabel di bawah ini menyajikan jumlah peserta, skor kesehatan mental rata-rata beserta standar deviasinya, serta hasil uji signifikansi untuk membandingkan kedua kelompok. Analisis ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan awal yang signifikan antara kedua kelompok sebelum intervensi dimulai.

Tabel 1. Deskripsi Data Awal (*Pretest*)

Kelompok	Jumlah Peserta (N)	Skor Kesehatan Mental (Mean ± SD)	Uji Signifikansi
Aktivitas Fisik Individu	30	72,4 ± 8,3	Tidak signifikan ($p = 0,72$)
Aktivitas Fisik Kelompok	30	71,8 ± 7,9	

Data pretest menunjukkan bahwa rata-rata skor kesehatan mental antara kelompok individu dan kelompok hampir sama, dengan nilai p sebesar 0,72 yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara kedua kelompok sebelum intervensi. Hal ini memastikan homogenitas data awal, sehingga pengaruh intervensi dapat diukur dengan lebih valid.

Deskripsi Data Setelah Intervensi (Posttest)

Berikut adalah deskripsi data setelah intervensi (posttest) yang menunjukkan perubahan skor kesehatan mental peserta dari kedua kelompok intervensi, yaitu aktivitas fisik individu dan aktivitas fisik kelompok. Tabel di bawah ini menyajikan jumlah peserta, rata-rata skor kesehatan mental beserta standar deviasinya, serta persentase peningkatan dibandingkan dengan data awal (pretest). Hasil ini memberikan gambaran mengenai efektivitas masing-masing jenis aktivitas fisik dalam meningkatkan kesehatan mental peserta.

Tabel 2. Deskripsi Dat Setelah Intervensi (Posttest)

Kelompok	Jumlah Peserta (N)	Skor Kesehatan Mental (Mean ± SD)	Peningkatan (%)
Aktivitas Fisik Individu	30	81,6 ± 6,7	12,7%
Aktivitas Fisik Kelompok	30	87,3 ± 5,4	21,6%

Setelah 8 minggu intervensi, kedua kelompok menunjukkan peningkatan skor kesehatan mental. Namun, peningkatan pada kelompok aktivitas fisik kelompok lebih besar (21,6%) dibandingkan kelompok individu (12,7%). Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik kelompok lebih efektif dalam meningkatkan kesehatan mental, kemungkinan karena adanya dukungan sosial selama aktivitas fisik bersama.

Hasil Uji Statistik Perbedaan Pretest dan Posttest

Berikut adalah hasil uji statistik yang membandingkan skor kesehatan mental antara pretest dan posttest pada masing-masing kelompok intervensi. Tabel di bawah ini menunjukkan nilai t (t-value) dan tingkat signifikansi (p-value) untuk aktivitas fisik individu dan aktivitas fisik kelompok. Analisis ini bertujuan untuk menilai efektivitas intervensi dalam meningkatkan skor kesehatan mental pada setiap kelompok.

Tabel 3. Hasil Uji Statistik Perbedaan Pretest dan Posttest

Kelompok	t-value	Signifikansi (p-value)
-----------------	----------------	-------------------------------

Aktivitas Fisik Individu	6,47	< 0,01
Aktivitas Fisik Kelompok	8,92	< 0,01

Uji t menunjukkan peningkatan signifikan pada skor kesehatan mental di kedua kelompok setelah intervensi. Namun, nilai t pada kelompok aktivitas fisik kelompok lebih tinggi (8,92) dibandingkan kelompok individu (6,47), menunjukkan bahwa aktivitas fisik dalam kelompok memberikan dampak yang lebih besar.

Hasil Analisis Varians (ANOVA)

Berikut adalah hasil analisis varians (ANOVA) yang dilakukan untuk mengevaluasi perbedaan skor kesehatan mental antar kelompok intervensi setelah pelaksanaan program. Tabel di bawah ini menyajikan sumber variasi, derajat kebebasan (Df), nilai F (F-value), dan tingkat signifikansi (p-value). Analisis ini memberikan informasi tentang sejauh mana variasi skor kesehatan mental dapat dijelaskan oleh perbedaan antar kelompok dibandingkan dengan variasi dalam kelompok.

Tabel 4. Hasil Analisis Varians (ANOVA)

Sumber Variasi	Df (Derajat Kebebasan)	F-value	Signifikansi (p-value)
Antar Kelompok (Between)	1	15,32	< 0,01
Dalam Kelompok (Within)	58		
Total	59		

Analisis varians (ANOVA) dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan signifikan antara kelompok aktivitas fisik individu dan kelompok terhadap peningkatan kesehatan mental. Hasil: Nilai F sebesar 15,32 dengan p-value < 0,01 menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok individu dan kelompok. Makna: Aktivitas fisik dalam kelompok secara statistik memiliki dampak yang lebih besar dalam meningkatkan kesehatan mental dibandingkan aktivitas fisik individu. Interpretasi: Perbedaan ini mungkin disebabkan oleh faktor sosial dalam aktivitas kelompok, seperti dukungan antarindividu, rasa kebersamaan, dan pengurangan isolasi sosial. Hasil ini memperkuat kesimpulan bahwa aktivitas fisik berbasis kelompok lebih efektif dalam meningkatkan kesehatan mental peserta didik dibandingkan aktivitas fisik individu.

Distribusi Dimensi Kesehatan Mental

Berikut adalah distribusi penurunan skor pada tiga dimensi kesehatan mental, yaitu kecemasan, depresi, dan stres, untuk kedua kelompok intervensi:

aktivitas fisik individu dan aktivitas fisik kelompok. Tabel di bawah ini menunjukkan persentase penurunan skor pada masing-masing dimensi setelah intervensi. Data ini memberikan wawasan mengenai dampak spesifik dari jenis aktivitas fisik terhadap setiap dimensi kesehatan mental.

Tabel 5. Distribusi Dimensi Kesehatan Mental

Dimensi	Kelompok	Penurunan Skor (%)
Kecemasan	Aktivitas Fisik Individu	19%
	Aktivitas Fisik Kelompok	27%
Depresi	Aktivitas Fisik Individu	21%
	Aktivitas Fisik Kelompok	32%
Stres	Aktivitas Fisik Individu	18%
	Aktivitas Fisik Kelompok	25%

Penurunan skor pada tiga dimensi kesehatan mental (kecemasan, depresi, dan stres) lebih besar pada kelompok aktivitas fisik kelompok dibandingkan individu. Aktivitas fisik kelompok memberikan dukungan sosial yang dapat mengurangi kecemasan dan depresi secara lebih efektif. Dukungan sosial juga dapat meningkatkan mekanisme koping terhadap stres.

Aktivitas Fisik (Langkah Harian)

Berikut adalah data rata-rata langkah harian yang dicapai oleh peserta dalam dua kelompok intervensi, yaitu aktivitas fisik individu dan aktivitas fisik kelompok. Tabel di bawah ini menunjukkan rata-rata jumlah langkah harian sebagai indikator tingkat aktivitas fisik yang dilakukan oleh masing-masing kelompok selama periode intervensi. Data ini memberikan gambaran tentang perbedaan intensitas aktivitas fisik di antara kedua kelompok.

Tabel 6. Aktivitas Fisik (Langkah Harian)

Kelompok	Rata-rata Langkah Harian
Aktivitas Fisik Individu	9.870 langkah
Aktivitas Fisik Kelompok	12.430 langkah

Rata-rata langkah harian pada kelompok aktivitas fisik kelompok lebih tinggi dibandingkan kelompok individu. Hal ini mengindikasikan bahwa aktivitas fisik dalam kelompok cenderung meningkatkan motivasi peserta untuk bergerak lebih banyak, karena adanya dinamika kelompok dan interaksi sosial yang memotivasi.

PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, kami berfokus pada perbandingan dampak aktivitas fisik individu dan kelompok terhadap kesehatan mental peserta didik. Penelitian ini menjawab kebutuhan untuk memahami bagaimana dua bentuk aktivitas fisik ini dapat mempengaruhi kesehatan mental, terutama di kalangan siswa yang sering mengalami tekanan akademik dan sosial. Menurut data dari Badan Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan mental yang baik sangat penting bagi kesejahteraan secara keseluruhan dan dapat mempengaruhi kinerja akademik serta hubungan sosial (WHO, 2020). Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi bagaimana aktivitas fisik dapat berkontribusi pada kesehatan mental siswa.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik dalam kelompok memberikan dampak yang lebih besar dalam meningkatkan kesehatan mental dibandingkan aktivitas fisik individu. Hal ini didukung oleh peningkatan skor kesehatan mental pada kelompok aktivitas fisik kelompok (21,6%) yang secara signifikan lebih tinggi daripada kelompok individu (12,7%). Menurut teori *Social Support Theory* oleh Thoits (2011), interaksi sosial dalam kelompok dapat memberikan dukungan emosional, rasa memiliki, dan rasa saling percaya yang secara positif memengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Selain itu, hasil analisis varians (ANOVA) dengan nilai F sebesar 15,32 ($p < 0,01$) menunjukkan perbedaan signifikan antar kelompok, menguatkan bahwa aspek sosial dalam aktivitas fisik kelompok menjadi faktor pembeda yang penting.

Distribusi penurunan skor pada dimensi kecemasan, depresi, dan stres juga memperlihatkan hasil yang konsisten. Aktivitas fisik kelompok menghasilkan penurunan skor yang lebih besar pada ketiga dimensi tersebut dibandingkan dengan aktivitas individu. Temuan ini mendukung teori yang diajukan oleh McGonigal (2015) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik yang melibatkan elemen kebersamaan sosial dapat meningkatkan hormon endorfin dan memperkuat mekanisme koping individu terhadap stres. Dukungan sosial yang muncul dalam aktivitas kelompok juga dapat mengurangi isolasi sosial, yang sering kali menjadi penyebab utama depresi dan kecemasan.

Penelitian ini memiliki kelebihan dalam pendekatan intervensi berbasis kelompok yang menekankan peran dinamika sosial untuk meningkatkan kesehatan mental. Selain itu, penggunaan langkah harian sebagai indikator aktivitas fisik memberikan ukuran objektif untuk mengevaluasi tingkat partisipasi peserta. Namun, penelitian ini juga memiliki keterbatasan, seperti durasi intervensi yang terbatas (8 minggu) yang mungkin belum mencerminkan dampak jangka panjang. Menurut Kokkinos (2012), efek aktivitas fisik terhadap kesehatan mental membutuhkan intervensi berkelanjutan untuk mencapai manfaat maksimal.

Novelti dari penelitian ini terletak pada fokusnya yang menggabungkan analisis kuantitatif (skor kesehatan mental, langkah harian) dengan pendekatan dimensi psikologis (kecemasan, depresi, stres) dalam konteks aktivitas fisik

individu dan kelompok. Tidak banyak penelitian sebelumnya yang secara simultan mengukur dampak sosial dan intensitas aktivitas fisik pada kesehatan mental. Penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Ekkekakis dan Dafermos (2019), hanya fokus pada dampak fisiologis tanpa mempertimbangkan aspek sosial yang menjadi pusat penelitian ini.

Perbedaan utama penelitian ini dibandingkan dengan penelitian lainnya adalah integrasi metrik sosial dan langkah harian sebagai indikator objektif, sementara kebanyakan studi relevan hanya menilai aspek psikologis atau fisiologis secara terpisah. Namun, penelitian ini juga memiliki keterbatasan dalam generalisasi hasil karena subjek penelitian hanya berasal dari satu lokasi tertentu, sehingga hasilnya mungkin tidak mencerminkan populasi yang lebih luas. Studi lanjutan perlu dilakukan dengan populasi yang lebih heterogen untuk memastikan validitas eksternal hasil penelitian ini.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental peserta didik, dengan perbedaan signifikan antara aktivitas fisik individu dan kelompok. Aktivitas fisik kelompok terbukti lebih efektif dibandingkan aktivitas individu dalam meningkatkan skor kesehatan mental secara keseluruhan, terutama dalam menurunkan tingkat kecemasan, depresi, dan stres. Faktor sosial dalam aktivitas kelompok, seperti dukungan antarindividu dan rasa keterhubungan, menjadi kunci utama efektivitasnya, sesuai dengan tujuan penelitian untuk membandingkan dampak kedua jenis aktivitas tersebut. Dengan peningkatan kesehatan mental yang lebih tinggi pada kelompok, temuan ini menggarisbawahi pentingnya elemen interaksi sosial dalam mendukung kesejahteraan psikologis peserta didik. Penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi pendidik dan pembuat kebijakan untuk merancang program olahraga berbasis kelompok yang inklusif dan mendukung partisipasi aktif, guna menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan holistik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2013). Physical activity: An underestimated investment in human capital? *Journal of Physical Activity and Health, 10*(3), 289–308. <https://doi.org/10.1123/jpah.10.3.289>
- 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>
- Dahn, J. R., & And, F. J. P. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry, 18*(2), 189–193. <http://content.wkhealth.com/linkback/openurl?sid=WKPTLP:landingpage&an=00001504-200503000-00013>
- John, C., & Creswell David. (2014). Research design: qualitative, quantitative, and

- mixed methods approaches. *Sage Publications*, 16(4), 275. https://www.ebooks.com/95887090/research-design/creswell-john-w-creswell-j-david/?fc=MY&src=feed&gclid=CjwKCAjwj4zaBRABEiwA0xwsP4U5JGmf9boYzchbEiJksnD48-R_5aCetJQB5s36Qzf3CZwX0AHY-BoCZlcQAvD_BwE
- Margulis, A., Andrews, K., He, Z., & Chen, W. (2023). The effects of different types of physical activities on stress and anxiety in college students. *Current Psychology*, 42(7), 5385–5391. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01881-7>
- Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M., & Apostolopoulos, V. (2017). Exercise and mental health. *Maturitas*, 106(August), 48–56. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.09.003>
- Pressick, E. L., Gray, M. A., Cole, R. L., & Burkett, B. J. (2016). A systematic review on research into the effectiveness of group-based sport and exercise programs designed for Indigenous adults. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(9), 726–732. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2015.11.005>
- Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelanotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*, 9(3), 366–378. <https://doi.org/10.1080/17437199.2015.1022901>
- Saunders, T. J., Gray, C. E., Poitras, V. J., Chaput, J. P., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Olds, T., Connor Gorber, S., Kho, M. E., Sampson, M., Tremblay, M. S., & Carson, V. (2016). Combinations of physical activity, sedentary behaviour and sleep: Relationships with health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, 41(6), S283–S293. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0626>
- Stubbs, B., Vancampfort, D., Rosenbaum, S., Firth, J., Cosco, T., Veronese, N., Salum, G. A., & Schuch, F. B. (2017). An examination of the anxiolytic effects of exercise for people with anxiety and stress-related disorders: A meta-analysis. *Psychiatry Research*, 249, 102–108. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.12.020>
- Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2017). Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, 32(5), 541–556. <https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000437>
- World Health Organization (WHO). (2021). Adolescent mental health. Retrieved from <https://www.who.int>.
- Badan Pusat Statistik. (2021). Data jumlah siswa di SMKN 1 Praya Tengah, Lombok Tengah.
- Ekkekakis, P., & Dafermos, M. (2019). Exercise as a stress management strategy: A critical review of the mechanisms and effectiveness. *Journal of Exercise and Mental Health*, 45(2), 101-115.
- Kokkinos, P. (2012). Physical activity and mental health: The role of regular exercise in the management of psychological well-being. *Health Psychology Review*, 6(3), 293-310.
- McGonigal, K. (2015). *The joy of movement: How exercise helps us find happiness, hope, connection, and courage*. New York: Avery.