



Febi Pristilia¹
 Moh.Hanafi²

PERAN PENDIDIKAN JASMANI DALAM MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SISWA DI ERA DIGITAL: STUDI LITERATUR

Abstrak

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental serta meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa, terutama di era digital dan pascapandemi. Artikel ini menelaah lima belas jurnal nasional dan internasional yang membahas keterkaitan antara aktivitas jasmani, pembelajaran PJOK, dan kesejahteraan psikologis peserta didik. Hasil kajian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang terencana mampu menurunkan kecemasan dan depresi, meningkatkan kepercayaan diri, keterampilan sosial, serta keseimbangan emosional siswa. Selain itu, penerapan teknologi digital seperti aplikasi interaktif dan pembelajaran berbasis blended learning terbukti dapat meningkatkan motivasi belajar dan partisipasi siswa. Namun, rendahnya kemampuan literasi digital guru masih menjadi hambatan dalam optimalisasi pembelajaran PJOK berbasis teknologi. Karena itu, peningkatan kompetensi guru dan penerapan strategi pembelajaran yang adaptif serta inklusif menjadi langkah penting agar PJOK dapat berfungsi maksimal dalam mendukung kesejahteraan mental siswa. Kajian ini menegaskan bahwa PJOK bukan hanya sarana pembentukan fisik, tetapi juga instrumen penting dalam membangun generasi yang sehat, tangguh secara mental, dan siap menghadapi tantangan dunia digital..

Kata Kunci: Pendidikan Jasmani, Kesejahteraan Psikologis, Kesehatan Mental, Aktivitas Fisik, Era Digital.

Abstract

Physical Education, Sports, and Health (PJOK) plays an important role in maintaining mental health and enhancing students' psychological well-being, particularly in the digital era and post-pandemic context. This article reviews fifteen national and international journals that examine the relationship between physical activity, PJOK learning, and students' psychological well-being. The findings indicate that well-planned physical activities can reduce anxiety and depression, increase self-confidence, improve social skills, and support emotional balance among students. Additionally, the use of digital technology such as interactive applications and blended learning has been shown to increase learning motivation and student participation. However, limited digital literacy among teachers remains an obstacle to optimizing technology-based PJOK learning. Therefore, improving teacher competencies and implementing adaptive and inclusive learning strategies are essential steps to ensure that PJOK can function optimally in supporting students' mental well-being. This study emphasizes that PJOK is not only a means of physical development, but also a crucial instrument in building a healthy and mentally resilient generation prepared to face the challenges of the digital age.

Keywords: Physical Education, Psychological Well-Being, Mental Health, Physical Activity, Digital Era

PENDAHULUAN

(Di era digital seperti saat ini, kesejahteraan psikologis siswa menjadi isu yang semakin mendapat perhatian karena adanya tekanan akademik yang meningkat, penggunaan gawai yang berlebihan, serta berkurangnya aktivitas fisik sehari-hari. Hal tersebut, menimbulkan risiko

^{1,2}Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
 email: hanafi@unipasby.ac.id , Febristilia.14@gmail.com

gangguan psikologis pada peserta didik seperti stres, kecemasan, depresi ringan [1] yang dapat mengakibatkan penurunan motivasi belajar yang signifikan. Menurunnya aktivitas jasmani akibat adanya dominasi gaya hidup digital dapat menyebabkan rendahnya interaksi sosial dan berkurangnya kesempatan siswa untuk mengembangkan keterampilan emosional dan sosial. Seperti yang telah diketahui, setelah masa pandemi pola belajar dan gaya hidup di era digital berubah dengan sangat pesat terutama pada sistem pembelajaran yang menjadi daring dan hibrida. Hal tersebut meningkatkan perhatian terhadap kesehatan mental siswa di era digital ini. Dari permasalahan tersebut diperlukan peran aktif dari dunia pendidikan dalam menghadirkan pendekatan yang dapat menjaga keseimbangan antara kemajuan teknologi dan kesehatan mental pada peserta didik. Untuk menanggapi tantangan di era digital, mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memegang peranan penting dalam membentuk peserta didik secara menyeluruh. PJOK tidak hanya menitikberatkan pada pengembangan kemampuan fisik, tetapi juga berperan signifikan dalam menumbuhkan keseimbangan mental, sosial, dan emosional siswa. Melalui kegiatan fisik yang terencana dan terarah, PJOK menjadi sarana efektif untuk meminimalkan dampak negatif kemajuan teknologi terhadap kesejahteraan psikologis, membantu peserta didik dalam mengelola stres dan meningkatkan motivasi belajar siswa. Dalam konteks pendidikan modern, PJOK juga menjadi media penting untuk menanamkan nilai-nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin yang mendukung pembentukan karakter peserta didik.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik teratur yang terintegrasi dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peranan yang penting dalam meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan emosional peserta didik [2]. Melalui kegiatan olahraga, siswa mendapatkan sarana efektif untuk menyalurkan banyak energi dan meredakan ketegangan emosional secara sehat, sekaligus meningkatkan rasa percaya diri dan memperkuat ikatan kebersamaan sosial. Efektivitas ini didukung oleh tinjauan sistematis dan meta-analisis global, yang secara konsisten menegaskan bahwa latihan fisik secara teratur memberikan pengaruh berdampak positif terhadap penurunan gejala depresi dan kecemasan, serta mendukung peningkatan self-esteem pada populasi anak dan remaja [3].

Namun, meskipun banyak penelitian yang membahas manfaat aktivitas jasmani terhadap Kesehatan mental, kajian yang secara khusus mengulas bagaimana PJOK sebagai bagian dari sistem Pendidikan formal dapat diintegrasikan dengan pendekatan digital untuk mendukung kesejahteraan psikologis peserta didik. Penelitian terdahulu lebih banyak berfokus pada dampak aktivitas fisik secara umum, tanpa menyoroti peran PJOK dalam konteks transformasi digital Pendidikan. Dengan begitu, terdapat kesenjangan literatur yang perlu dikaji lebih jauh lagi. Tetapi banyak tantangan yang baru akibat dari pesatnya perkembangan teknologi, di mana kegiatan fisik cenderung tergantikan oleh aktivitas berbasis layar. Guru PJOK didorong untuk terus berinovasi dalam kegiatan belajar mengajar agar kegiatan jasmani bisa tetap menarik, relevan, dan sesuai dengan karakteristik siswa masa kini. Oleh sebab itu, PJOK dapat menjadi strategi Pendidikan yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis peserta didik secara menyeluruh, bukan hanya sarana untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Berdasarkan berbagai temuan tersebut, kajian literatur ini bertujuan untuk menelaah secara komprehensif peran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa di era digital. Kajian ini juga menyoroti berbagai pendekatan, strategi pembelajaran, serta integrasi teknologi yang dapat mendukung efektivitas pembelajaran PJOK. Melalui analisis terhadap berbagai penelitian sebelumnya, diharapkan hasil kajian ini dapat menjadi acuan bagi pendidik, peneliti, dan pembuat kebijakan untuk terus memperkuat peran PJOK dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat, adaptif, dan berorientasi pada kesejahteraan psikologis siswa. Dengan demikian, penting bagi seluruh pihak di dunia pendidikan untuk berkolaborasi dalam mewujudkan generasi pelajar yang tidak hanya cerdas secara akademik, tetapi juga tangguh secara mental dan sosial di tengah arus digitalisasi yang semakin pesat.

METODE

Penelitian ini menerapkan studi literatur (Literatur Review) dengan tujuan utama menganalisis dan memadukan dari berbagai penelitian yang telah dipublikasikan. Kajian artikel ini adalah untuk menelaah secara mendalam peran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik di era digital.

Metode ini mencakup pendekatan dengan cara mengumpulkan, menelaah, dan menginterpretasikan data sekunder dari sumber imiah kredibel, termasuk artikel jurnal Nasional dan Internasional, serta laporan penelitian yang sesuai dengan topik kesejahteraan psikologis siswa dalam konteks pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di era digital.

Proses penelitian ini dimulai dengan identifikasi masalah dan tujuan studi penelitian, yaitu untuk memahami sejauh mana kontribusi aktivitas fisik PJOK terhadap kesejahteraan psikologis siswa di tengah era digital seperti saat ini yang menjadi tantangan besar untuk Peserta didik dan para Guru. Selanjutnya, dilakukan pencarian literatur intensif menggunakan kata kunci spesifik yaitu PJOK, kesejahteraan psikologis, aktivitas fisik, mental health, dan digital era melalui basis data daring utama seperti Google Scholar, ResearchGate, dan DOAJ. Literatur yang terkumpul kemudian diseleksi secara ketat berdasarkan kriteria relevansi, validitas, dan keterbaruan informasi, dengan prioritas diberikan pada publikasi dalam kurun waktu lima tahun terakhir.

Dari hasil seleksi yang telah dilakukan, dilanjutkan dengan analisis isi (Content Analysis) secara mendalam terhadap setiap literatur. Tahap ini bertujuan untuk menemukan tema-tema utama, mengidentifikasi kesamaan, dan menelaah perbedaan antar penelitian. Setelah itu dilakukan tahap sintesis hasil kajian yang merupakan tahap terakhir untuk menggabungkan semua informasi yang menghasilkan pemahaman komprehensif mengenai kontribusi PJOK terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis siswa, serta dapat menentukan tantangan dan peluang yang muncul di era digital. Hasil dari studi literatur ini diharapkan dapat menjadi panduan ilmiah dan praktis untuk peningkatan model pembelajaran PJOK yang inovatif dan berorientasi pada kesejahteraan psikologis peserta didik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil telaah pustaka mengenai Judul yang diangkat, diperoleh sejumlah jurnal Nasional dan Internasional yang berhubungan dengan topik studi tersebut. Jurnal ini berkaitan satu sama lainnya anatara aktivitas fisik, pembelajaran Pendidikan Jasmani (PJOK), serta kesejahteraan psikologis peserta didik dalam konteks perkembangan teknologi dan peralihan pola hidup modern. Hasil penjabaran dari jurna-jurnal ini kemudian dirangkum untuk mendapatkan gambaran bagaimana PJOK dapat berkontribusi terhadap kesehatan mental dan keseimbangan emosional peserta didik. Hasil analisis dari berbagai jurnal tersebut disajikan secara ringkas pada Tabel 1 Berikut.

Tabel 1. Karakteristik dan Temuan Utama Literatur yang Ditinjau

JUDUL JURNAL	TAHUN	HASIL
School-related physical activity interventions and mental health among children: a systematic review and meta-analysis [4].	2020	Penelitian ini mengulas berbagai intervensi aktivitas fisik di sekolah untuk anak dan remaja dan melihat dampaknya terhadap kesehatan mental. Hasil meta-analisis menunjukkan bahwa kegiatan fisik yang dilakukan di sekolah dapat meningkatkan kesejahteraan mental, resiliensi, dan kesehatan mental positif pada anak dan remaja, serta dapat menurunkan kecemasan. Efek ini lebih terasa pada anak yang lebih tua dibanding anak yang lebih muda. Meskipun hasilnya positif, terdapat variasi yang cukup besar antara studi satu dengan studi lainnya, sehingga hasil ini perlu diinterpretasikan dengan hati-hati. Secara keseluruhan, intervensi aktivitas fisik di sekolah memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan mental peserta didik.
Physical Activity and Mental Health: A Systematic Review and Best-Evidence Synthesis of	2024	Review ini mengumpulkan banyak studi untuk melihat bagaimana aktivitas fisik berhubungan dengan kesehatan mental dan faktor-faktor yang

mediation and moderation studies [5].		mempengaruhi hubungan tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki efek positif pada kesehatan mental anak dan remaja. Efek ini terutama dijelaskan melalui faktor-faktor seperti self-esteem, kepercayaan diri, rasa kebugaran tubuh, kepuasan terhadap penampilan, ketahanan mental, dukungan sosial, dan hubungan sosial. Selain itu, beberapa faktor juga dapat memperkuat atau memperlemah pengaruh aktivitas fisik, sehingga penting untuk memperhatikan faktor-faktor ini ketika merancang program aktivitas fisik. Temuan ini menekankan bahwa aktivitas fisik dapat mendukung kesehatan mental dengan cara yang cukup kompleks melalui berbagai mediator psikososial dan dukungan sosial.
Effect of exercise interventions on depression, anxiety, and self-esteem in children and adolescents: a systematic review and network meta-analysis [6].	2025	Penelitian ini meninjau berbagai intervensi olahraga pada anak dan remaja untuk melihat pengaruhnya terhadap depresi, kecemasan, dan rasa percaya diri. Hasil menunjukkan bahwa aktivitas fisik secara rutin, terutama latihan aerobik dan olahraga kelompok, dapat membantu menurunkan tingkat depresi dan kecemasan serta meningkatkan kesejahteraan emosional. Olahraga kelompok memberikan efek yang lebih besar dibanding latihan individu. Penelitian ini menekankan bahwa aktivitas fisik berperan sebagai cara yang efektif untuk mengelola stres, memperbaiki kualitas tidur, dan membantu regulasi emosi pada remaja.
School Physical Activity Interventions for Children and Adolescents With Disability: Systematic Review and Meta-Analysis of Effects on Academic, Cognitive, and Mental Health Outcomes [7].	2025	Review ini meninjau intervensi aktivitas fisik pada anak dan remaja dengan disabilitas, termasuk autisme dan ADHD, untuk menilai dampaknya terhadap kognisi, perilaku, dan kesehatan mental. Hasil menunjukkan bahwa aktivitas fisik, seperti berenang dan senam adaptif, dapat meningkatkan kemampuan kognitif, fokus, dan perhatian anak, sekaligus mengurangi perilaku agresif dan hiperaktif. Aktivitas jasmani juga membantu meningkatkan interaksi sosial dan kemampuan beradaptasi secara emosional, sehingga anak lebih mampu mengelola diri dalam lingkungan sosial. Secara keseluruhan, kegiatan fisik terstruktur memberikan manfaat yang jelas bagi perkembangan mental dan sosial anak dengan kebutuhan khusus.
Aerobic Training on Mental Health in Children and Adolescents: A Systematic Review with Meta-Analysis [8].	2025	Penelitian ini meninjau efek latihan aerobik terhadap depresi, kecemasan, dan rasa percaya diri pada anak dan remaja. Hasil menunjukkan bahwa latihan aerobik yang dilakukan secara rutin selama 30–60 menit mampu menurunkan gejala depresi dan kecemasan serta meningkatkan self-esteem. Program yang melibatkan permainan interaktif di sekolah memberikan efek yang lebih besar dibanding latihan individual. Temuan ini menegaskan bahwa latihan aerobik dan aktivitas

		fisik kelompok sangat efektif dalam mendukung keseimbangan emosional, suasana hati, dan kesejahteraan psikologis anak dan remaja.
The Stimulation of Mental Health in Physical Education: A systematic review [9].	2023	Review ini menyoroti peran pendidikan jasmani dalam menumbuhkan keseimbangan mental pada siswa. Kegiatan PJOK yang melibatkan kerja sama tim, refleksi diri, dan aktivitas motorik terarah mampu meningkatkan empati, disiplin, tanggung jawab, serta stabilitas emosi siswa. Guru berperan sebagai fasilitator yang membantu siswa belajar mengelola emosi, menghargai kerja sama, dan membangun interaksi sosial positif. Secara keseluruhan, PJOK dapat menjadi media penting untuk mendukung kesehatan mental dan keterampilan sosial anak
Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Berbasis Blended Learning di Era Pandemi Covid-19 [10].	2022	Penelitian ini menilai efektivitas pembelajaran PJOK berbasis blended learning pada siswa SD selama pandemi. Hasil menunjukkan bahwa metode ini mampu mempertahankan partisipasi aktif siswa hingga 82,8% meskipun terdapat kendala akses internet dan keterbatasan alat olahraga. Siswa menunjukkan peningkatan motivasi dan antusiasme belajar terutama karena pendekatan pembelajaran yang interaktif melalui video aktivitas jasmani dan game-based learning. Interaksi daring antara guru dan teman sebaya juga membantu mengurangi stres serta meningkatkan rasa kebersamaan dan semangat sosial.
Penggunaan media pembelajaran berbasis ICT pada guru PJOK sekolah menengah pertama [11].	2024	Penelitian ini meneliti sejauh mana guru PJOK menggunakan media pembelajaran berbasis ICT di SMP. Hasil menunjukkan sebagian besar guru berada pada kategori sedang dalam memanfaatkan teknologi, sehingga penggunaan ICT belum sepenuhnya optimal. Peneliti menekankan bahwa peningkatan kemampuan literasi digital guru sangat penting agar media digital dapat digunakan lebih efektif dalam pembelajaran PJOK. Dengan pemanfaatan yang lebih baik, pembelajaran dapat menjadi lebih interaktif, meningkatkan partisipasi siswa, dan mendukung kesejahteraan psikologis mereka.
Physical education teachers' online teaching experiences and perceptions during the COVID-19 pandemic [12].	2021	Penelitian ini menyoroti pengalaman guru Pendidikan Jasmani selama pembelajaran online di masa pandemi COVID-19. Para guru menghadapi sejumlah kesulitan, termasuk keterbatasan kemampuan dalam memanfaatkan platform digital, kesulitan memantau aktivitas fisik siswa, dan kurangnya interaksi langsung dengan peserta didik. Kondisi ini menyebabkan penurunan efektivitas pembelajaran dan keterlibatan siswa dalam kegiatan jasmani menjadi terbatas. Selain itu, guru juga merasakan stres dan kecemasan akibat perubahan metode pengajaran yang mendadak. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa meskipun pembelajaran

		daring memungkinkan kegiatan tetap berjalan, pengalaman PJOK yang ideal yang seharusnya mendorong aktivitas fisik, interaksi sosial, dan motivasi siswa tidak sepenuhnya tercapai, sehingga kemampuan PJOK dalam meningkatkan keterlibatan dan kesejahteraan psikologis siswa menjadi terbatas.
Korelasi Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama [13].	2025	Penelitian ini meneliti hubungan antara kebugaran jasmani dan kesehatan mental remaja SMP. Hasil menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat kebugaran tinggi memiliki tingkat stres lebih rendah, kepercayaan diri lebih baik, fokus belajar lebih tinggi, dan keseimbangan emosi yang lebih stabil. Temuan ini menegaskan bahwa kebugaran jasmani berperan penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis, meningkatkan kemampuan belajar, dan menjaga kesehatan mental remaja.
Pengembangan personal melalui pendidikan jasmani: Peran penting dalam pembentukan kesehatan mental dan fisik [14].	2024	Kajian pustaka ini menyoroti peran PJOK dalam membentuk karakter dan kesehatan mental siswa. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kontrol diri, kepercayaan diri, sportivitas, tanggung jawab, dan keterampilan sosial siswa. Siswa yang aktif secara fisik menunjukkan interaksi sosial yang lebih baik dan kemampuan mengelola emosi lebih stabil. Penelitian ini menegaskan bahwa pendidikan jasmani tidak hanya melatih fisik, tetapi juga membantu membentuk kepribadian positif dan mendukung kesejahteraan psikologis siswa.
Efektivitas Penggunaan Aplikasi SMART PJOK dalam pembelajaran PJOK di era digital Pada SDN Besowo 2 [15].	2022	Penelitian ini menilai penggunaan aplikasi SMART PJOK pada siswa SD. Hasil menunjukkan bahwa pemanfaatan aplikasi tersebut meningkatkan motivasi belajar siswa dan kesejahteraan psikologis mereka. Aktivitas jasmani melalui aplikasi ini lebih interaktif dan menyenangkan, sehingga siswa lebih aktif berpartisipasi dalam pembelajaran. Temuan ini menekankan bahwa teknologi digital dapat mendukung pembelajaran PJOK dan memberikan manfaat psikologis yang nyata bagi siswa jika digunakan dengan baik.
Revitalisasi Kesehatan Mental Anak usia dini pasca pandemic COVID-19 dengan pendekatan pendidikan jasmani [16].	2024	Penelitian kualitatif ini mengkaji pengaruh permainan jasmani terstruktur terhadap anak usia 7–10 tahun pascapandemi. Hasil menunjukkan bahwa kegiatan PJOK mampu menurunkan kecemasan anak, meningkatkan suasana hati, memulihkan semangat belajar, serta mempererat hubungan sosial dan rasa kebersamaan antar teman. Temuan ini menegaskan bahwa pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan mental anak, terutama setelah situasi yang menimbulkan stres seperti pandemi..
Isu-isu Pembelajaran Penjas	2025	Hasil telaah literatur menunjukkan bahwa sekitar

dan Olahraga di Era Digital [17].

dua per tiga guru PJOK mengalami hambatan dalam beradaptasi dengan pembelajaran digital karena minimnya pelatihan teknologi. Studi ini menyoroti bahwa tantangan utama di era digital mencakup penurunan aktivitas fisik siswa serta keterbatasan kompetensi teknologi pada guru. Oleh karena itu, diperlukan penguatan kapasitas guru melalui pelatihan berbasis teknologi agar mereka mampu mengintegrasikan inovasi digital tanpa menghilangkan nilai interaktif dan esensi dari pembelajaran jasmani.

The Literasi Digital Guru PJOK SMK Negeri Kabupaten Blitar tentang Media Pembelajaran Kahoot [18].
2024

Penelitian ini didapatkan Hanya sebagian kecil guru, sekitar 21 %, yang masuk kategori baik atau sangat baik. Hal ini menunjukkan bahwa guru belum sepenuhnya mampu memanfaatkan teknologi digital secara maksimal dalam proses pembelajaran. Padahal, penerapan Pendidikan Jasmani secara interaktif menggunakan media digital dapat meningkatkan partisipasi siswa, motivasi belajar, serta aspek psikologis seperti suasana hati dan kesejahteraan mental. Rendahnya kemampuan literasi digital guru dapat mengurangi efektivitas pembelajaran berbasis teknologi, sehingga potensi manfaat psikologis bagi siswa tidak sepenuhnya tercapai. Temuan ini menekankan pentingnya peningkatan kemampuan guru dalam memanfaatkan media digital agar Pendidikan Jasmani dapat lebih optimal dalam mendukung kesejahteraan psikologis siswa di era digital.

Pembahasan Mengenai Peran PJOK terhadap Psikologis Peserta didik

Pendidikan jasmani memiliki peran sangat penting dalam mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis siswa. Kegiatan fisik yang terstruktur dan rutin tidak hanya melatih keterampilan motorik, tetapi juga membantu siswa mengembangkan kemampuan mengelola emosi, meningkatkan interaksi sosial, dan memperkuat ketahanan mental. Hal ini menjadi semakin relevan di era digital dan pasca pandemi, ketika interaksi tatap muka berkurang dan tekanan psikologis siswa meningkat akibat pembelajaran daring atau hibrida. Oleh karena itu, PJOK berfungsi ganda membentuk kebugaran fisik sekaligus menjadi sarana penguatan psikologis siswa. Dengan mempertahankan program PJOK yang rutin, sekolah dapat membantu siswa tetap seimbang secara fisik maupun mental, sekaligus menumbuhkan kebiasaan hidup sehat sejak dini.

Berbagai penelitian menunjukkan manfaat aktivitas jasmani terhadap kesehatan mental. Studi [4] menunjukkan bahwa intervensi fisik di sekolah meningkatkan kesejahteraan mental, resiliensi, dan emosi positif, serta menurunkan kecemasan, khususnya pada anak yang lebih tua. Temuan dalam [5] menambahkan bahwa hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental dipengaruhi oleh faktor psikososial seperti harga diri, kepercayaan diri, kepuasan terhadap penampilan, ketahanan mental, dan dukungan sosial. Hal ini menegaskan bahwa PJOK memiliki efek yang luas, tidak hanya secara fisik, tetapi juga dalam membangun pondasi psikologis dan sosial anak. Sekolah dapat mempertimbangkan hal ini dengan menyusun program PJOK yang menekankan penguatan karakter dan dukungan sosial agar siswa lebih percaya diri dan mampu menghadapi tekanan belajar.

Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin, terutama latihan aerobik dan olahraga kelompok, terbukti lebih efektif dalam mendukung kesehatan mental. Penelitian [6] menekankan bahwa olahraga kelompok mampu menurunkan depresi dan kecemasan, sekaligus meningkatkan kesejahteraan emosional karena siswa belajar bekerja sama dan saling mendukung. Studi [7]

menambahkan bahwa kegiatan jasmani adaptif pada anak dengan disabilitas meningkatkan kognisi, perhatian, dan kemampuan mengelola perilaku serta emosi, sehingga aktivitas jasmani menjadi inklusif dan memberikan manfaat psikologis bagi semua siswa. Selain itu, penelitian [8] menegaskan bahwa latihan aerobik yang melibatkan permainan interaktif memberikan efek paling besar terhadap keseimbangan emosional dan self-esteem, memperlihatkan pentingnya kombinasi aktivitas fisik dan interaktivitas sosial. Dengan kata lain, pendekatan PJOK yang terencana dan kreatif sangat penting agar siswa merasakan manfaat psikologis dan sosial secara maksimal.

Selain aspek fisik dan psikologis, PJOK juga mendukung perkembangan sosial dan karakter. Studi [9] menunjukkan bahwa kegiatan PJOK yang melibatkan kerja sama tim dan refleksi diri menumbuhkan empati, disiplin, tanggung jawab, serta stabilitas emosi. Penelitian [10] menambahkan bahwa blended learning PJOK mampu mempertahankan partisipasi siswa, meningkatkan motivasi belajar, dan membangun kebersamaan meski dilakukan daring. Temuan ini menunjukkan bahwa interaksi sosial melalui PJOK dapat menjadi media penting dalam menurunkan stres dan memperkuat kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, sekolah disarankan untuk tetap menghadirkan elemen interaksi sosial, baik secara langsung maupun daring, dalam setiap kegiatan PJOK.

Peran guru juga menjadi faktor kunci dalam efektivitas PJOK, terutama di era digital. Studi [11] dan [18] menyoroti pentingnya literasi digital guru, karena rendahnya kemampuan mengoperasikan teknologi dapat membatasi interaksi dan partisipasi siswa. Di sisi lain, penelitian [15] dan [16] menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi SMART PJOK serta permainan jasmani terstruktur terbukti meningkatkan motivasi belajar, keterlibatan, dan kesejahteraan psikologis siswa. Hal ini menunjukkan bahwa teknologi dapat menjadi sarana efektif untuk PJOK jika diimbangi bimbingan guru dan komunikasi interaktif. Sekolah dan guru perlu terus meningkatkan kompetensi digital untuk memaksimalkan manfaat pembelajaran jasmani di era digital.

Selain itu, PJOK berperan dalam membentuk karakter dan memperkuat kebugaran fisik yang berhubungan langsung dengan psikologis siswa. Studi [14] menunjukkan bahwa siswa yang aktif secara fisik memiliki kontrol diri, sportivitas, tanggung jawab, dan keterampilan sosial yang lebih baik. Penelitian [13] menemukan bahwa siswa dengan kebugaran jasmani tinggi memiliki tingkat stres lebih rendah, kepercayaan diri lebih tinggi, fokus belajar lebih baik, dan keseimbangan emosi lebih stabil. Temuan ini menegaskan bahwa PJOK tidak hanya melatih fisik, tetapi juga mendukung kesehatan mental, kemampuan belajar, dan interaksi sosial. Sekolah sebaiknya mendorong siswa untuk berpartisipasi secara konsisten dalam kegiatan fisik agar manfaat psikologis dapat dirasakan secara maksimal. Meski banyak dampak positif, PJOK di era digital menghadapi tantangan signifikan. Studi [17] menyoroti bahwa sebagian besar guru mengalami hambatan adaptasi digital karena minim pelatihan, yang berakibat pada penurunan kualitas interaksi dan efektivitas pembelajaran. Oleh karena itu, peningkatan kapasitas guru melalui pelatihan pedagogi dan literasi digital sangat penting agar PJOK tetap relevan, interaktif, dan mendukung kesejahteraan psikologis siswa. Implementasi program pelatihan guru dan penggunaan teknologi yang tepat dapat menjadi strategi utama untuk menjaga kualitas pembelajaran PJOK di sekolah.

Berdasarkan tinjauan lima belas jurnal, dapat disimpulkan bahwa PJOK berperan strategis dalam mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis siswa. Aktivitas jasmani yang rutin dan terstruktur menurunkan kecemasan, depresi, serta meningkatkan self-esteem, kemampuan mengelola emosi, dan keterampilan sosial. Dalam penerapan digital, keberhasilan PJOK sangat bergantung pada interaktivitas, dukungan guru, dan literasi digital yang memadai. Dengan penerapan yang tepat, PJOK menjadi sarana penting untuk membangun generasi yang sehat secara fisik, tangguh secara mental, dan mampu menghadapi tantangan era digital. Oleh karena itu, sekolah, guru, dan pembuat kebijakan perlu bekerja sama untuk memastikan program PJOK terencana dengan baik, inklusif, dan memprioritaskan kesejahteraan psikologis siswa.

SIMPULAN

Berdasarkan tinjauan dari lima belas jurnal, terlihat bahwa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis siswa. Kegiatan jasmani yang dilakukan secara rutin dan terencana tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga membantu menurunkan tingkat kecemasan dan depresi, memperkuat rasa percaya diri, kemampuan mengatur emosi, serta keterampilan sosial peserta didik. Pelaksanaan PJOK di era digital tetap efektif selama didukung oleh interaksi sosial yang aktif, bimbingan guru, serta kemampuan literasi digital yang baik. Selain itu, program PJOK yang inklusif mampu menjangkau semua siswa, termasuk mereka yang memiliki kebutuhan khusus, sehingga manfaat psikologisnya dapat dirasakan secara merata.

Hasil tinjauan ini menegaskan bahwa PJOK tidak sekadar mata pelajaran fisik, tetapi juga menjadi sarana penting dalam membentuk generasi yang sehat secara fisik, kuat secara mental, dan tangguh menghadapi tantangan era digital. Oleh karena itu, sekolah perlu merancang kegiatan PJOK yang terstruktur, interaktif, dan inklusif, sementara guru perlu meningkatkan kompetensi pedagogi serta keterampilan literasi digital agar dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis siswa dapat dimaksimalkan.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Rosmalina dan T. Khaerunnisa, "Penggunaan media sosial dalam kesehatan mental remaja," *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, vol. 4, no. 1, hlm. 49-58, 2021. Tersedia: <https://dx.doi.org/10.24235/prophetic.v4i1.8755>
- A. D. Putranto dan Y. Efendi, "Pentingnya kebugaran jasmani untuk meningkatkan kekuatan tubuh dalam mengikuti kegiatan belajar dan mengajar di SMP Dharma Karya UT," dalam SEMNASFIP, 2024.
- S. D. Nasution dan R. Rahmi, "Olahraga Sebagai Intervensi Non-Farmakologis Pada Lansia," *JURNAL PANDU HUSADA*, vol. 6, no. 3, hlm. 36-42, 2025. Tersedia: <https://doi.org/10.30596/jph.v6i3.23340>
- S. Andermo, M. Hallgren, T. T. D. Nguyen, dkk., "School-related physical activity interventions and mental health among children: a systematic review and meta-analysis," *Sports Med - Open*, vol. 6, no. 25, 2020. Tersedia: <https://doi.org/10.1186/s40798-020-00254-x>
- R. L. White, S. Vella, S. Biddle, dkk., "Physical activity and mental health: a systematic review and best-evidence synthesis of mediation and moderation studies," *Int J Behav Nutr Phys Act*, vol. 21, no. 134, 2024. Tersedia: <https://doi.org/10.1186/s12966-024-01676-6>
- S. Zhou, Y. Xu, Y. Yang, dkk., "Effect of exercise interventions on depression, anxiety, and self-esteem in children and adolescents: a systematic review and network meta-analysis," *BMC Public Health*, vol. 25, no. 3706, 2025. Tersedia: <https://doi.org/10.1186/s12889-025-25044-6>
- A. A. Leahy, K. Robinson, N. Eather, J. J. Smith, C. H. Hillman, S. Beacroft, E. Mazzoli, dan D. R. Lubans, "School Physical Activity Interventions for Children and Adolescents With Disability: Systematic Review and Meta-Analysis of Effects on Academic, Cognitive, and Mental Health Outcomes," *Journal of physical activity & health*, vol. 22, no. 9, hlm. 1064–1075, 2025. Tersedia: <https://doi.org/10.1123/jpah.2025-0052>
- M. d. C. Carcelén-Fraile, A. Aíbar-Almazán, dan F. Hita-Contreras, "Aerobic Training on Mental Health in Children and Adolescents: A Systematic Review with Meta-Analysis," *Applied Sciences*, vol. 15, no. 17, hlm. 9572, 2025. Tersedia: <https://doi.org/10.3390/app15179572>
- D. Gunasaekaran, S. Arifin, dan N. Anuar, "The Stimulation of Mental Health in Physical Education: A Systematic Review," *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, vol. 12, no. 2, hlm. 783–797, 2023. Tersedia: <https://doi.org/10.6007/IJARPED/v12-i2/16969>
- M. I. Sabillah dan A. Nasrulloh, "Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Berbasis Blended Learning di Era Pandemi Covid-19," *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, vol. 18, no. 1, hlm. 16–26, 2022. Tersedia: <https://doi.org/10.21831/jpjii.v18i1.47652>
- S. Saryono, D. P. Broto, S. Sridadi, R. B. Adriansyah, dan R. Muszali, "Penggunaan media pembelajaran berbasis ICT pada guru PJOK sekolah menengah pertama," *Jurnal Pendidikan*

- Jasmani Indonesia, vol. 20, no. 1, hlm. 80–87, 2024. Tersedia: <https://doi.org/10.21831/jpji.v20i1.76029>
- M. Kim, H. Yu, C. W. Park, T. Ha, dan J. H. Baek, "Physical education teachers' online teaching experiences and perceptions during the COVID-19 pandemic," *Journal of Physical Education and Sport*, vol. 21, hlm. 2049-2056, 2021. Tersedia: <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s3261>
- F. Fatoni dan M. D. Raswadi, "Korelasi Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama," *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, vol. 5, no. 2, hlm. 171–184, 2025. Tersedia: <https://doi.org/10.38048/jor.v5i2.5471>
- S. Z. Balqis, P. N. Indriani, S. Z. A. Irian, D. S. Rahayu, dan B. Hambali, "Pengembangan personal melalui pendidikan jasmani: peran penting dalam pembentukan kesehatan mental dan fisik," *JIS*, vol. 24, no. 2, hlm. 29-38, Jun. 2024. Tersedia: <https://doi.org/10.36728/Jis.V24i2.3576>
- A. S. Romadlon, "Efektivitas Penggunaan Aplikasi Smart Pjok Dalam Pembelajaran Pjok Di Era Digital Pada Sdn Besowo 2," *dev*, vol. 12, no. 1, hlm. 41–47, Agt. 2022. Tersedia: <https://doi.org/10.36456/devosi.v6i1.5942>
- N. Hidayah, "Revitalisasi Kesehatan Mental Anak Usia Dini Pasca Pandemic Covid 19 Dengan Pendekatan Pendidikan Jasmani," *Al-Muaddib: Jurnal Kajian Ilmu Kependidikan*, vol. 6, no. 2, hlm. 385-393, 2024. Tersedia: <https://doi.org/10.46773/muaddib.v6i1.913>
- D. Supriadi, A. O. Solihin, Y. Suryana, dan R. Hanifa, "Isu-Isu Pembelajaran Penjas Dan Olahraga Di Era Digital," *aksararaga*, vol. 7, no. 2, hlm. 85-90, 2025. Tersedia: <https://doi.org/10.37742/aksararaga.v7i2.135>
- W. P. Kurniawan, "The Literasi Digital Guru PJOK SMK Negeri Kabupaten Blitar tentang Media Pembelajaran Kahoot," *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, vol. 10, no. 1, hlm. 76–84, 2024. Tersedia: <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3318>