



---

## **Kontribusi Pendidikan Jasmani terhadap Peningkatan Kesejahteraan Psikologis Peserta Didik di Kabupaten Sinjai**

**Silatul Rahmi<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

[silatul.rahmi@unm.ac.id](mailto:silatul.rahmi@unm.ac.id)

---

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji kontribusi pembelajaran pendidikan jasmani terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis peserta didik di Kabupaten Sinjai, Sulawesi Selatan. Kesejahteraan psikologis merupakan aspek penting dalam perkembangan peserta didik yang mencakup dimensi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei korelasional yang melibatkan 215 peserta didik tingkat SMA di Kabupaten Sinjai sebagai sampel yang dipilih melalui teknik stratified random sampling. Data dikumpulkan menggunakan instrumen Ryff's Psychological Well-Being Scale yang telah diadaptasi serta lembar observasi partisipasi pendidikan jasmani. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara partisipasi aktif dalam pendidikan jasmani terhadap kesejahteraan psikologis peserta didik dengan koefisien determinasi sebesar 0,487 ( $p < 0,001$ ). Dimensi yang paling dipengaruhi adalah hubungan positif dengan orang lain dan pertumbuhan pribadi. Temuan ini mengimplikasikan bahwa pendidikan jasmani tidak hanya berkontribusi terhadap kebugaran fisik, tetapi juga memainkan peran strategis dalam membangun fondasi psikologis peserta didik yang sehat.

**Kata Kunci:** Pendidikan jasmani, kesejahteraan psikologis, peserta didik, aktivitas fisik

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani merupakan salah satu komponen integral dalam sistem pendidikan yang memiliki peranan strategis dalam pembentukan karakter dan pengembangan potensi peserta didik secara menyeluruh. Lebih dari sekadar aktivitas fisik semata, pendidikan jasmani menyentuh aspek kognitif, afektif, dan sosial yang secara langsung memengaruhi kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis individu. Dalam konteks pendidikan formal di Indonesia, mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) telah diamanatkan sebagai bagian wajib kurikulum yang bertujuan mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan fisik serta psikologis peserta didik.

Kesejahteraan psikologis atau psychological well-being merupakan kondisi di mana individu mampu berfungsi secara optimal dalam kehidupannya, mencakup kemampuan menerima diri sendiri, membangun relasi positif, memiliki otonomi, menguasai lingkungan, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta senantiasa mengalami pertumbuhan pribadi (Ryff, 2019). Dalam konteks remaja yang berada di bangku sekolah menengah, kondisi psikologis yang sehat sangat menentukan performa akademik, kualitas hubungan sosial, serta kemampuan menghadapi tantangan kehidupan. Namun, data empiris menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis remaja Indonesia masih menjadi perhatian serius, terutama pasca pandemi COVID-19 yang meninggalkan dampak residual berupa kecemasan, stres, dan penurunan motivasi belajar.

Kabupaten Sinjai sebagai salah satu daerah di Sulawesi Selatan memiliki karakteristik sosio-demografis yang unik dengan kombinasi wilayah perkotaan dan pedesaan. Kondisi geografis yang beragam ini menciptakan perbedaan aksesibilitas terhadap fasilitas olahraga dan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani yang berimplikasi pada perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis antar peserta didik. Penelitian yang dilakukan oleh Lubans et al. (2016) dan dikonfirmasi oleh Biddle et al. (2019) menunjukkan bahwa partisipasi teratur dalam aktivitas fisik terstruktur seperti pendidikan jasmani memiliki korelasi positif yang signifikan terhadap berbagai dimensi kesejahteraan psikologis pada remaja.

Beberapa penelitian terkini semakin memperkuat posisi pendidikan jasmani sebagai instrumen promosi kesehatan mental. Tomkinson et al. (2021) menemukan bahwa kebugaran kardiorespirasi yang diperoleh melalui pendidikan jasmani berkorelasi positif dengan kesehatan mental remaja di berbagai negara. Sementara itu, Agans et al. (2019) mengungkapkan bahwa kualitas pengalaman berolahraga dalam lingkungan pendidikan formal memberikan dampak jangka panjang terhadap persepsi kompetensi diri dan regulasi emosi peserta didik. Di tingkat nasional, penelitian Setiyawati et al. (2020) di beberapa provinsi Indonesia menunjukkan bahwa intensitas dan kualitas pembelajaran PJOK berpengaruh signifikan terhadap indeks kesejahteraan psikologis siswa SMA.

Namun demikian, penelitian yang secara spesifik mengkaji kontribusi pendidikan jasmani terhadap kesejahteraan psikologis peserta didik di daerah-daerah seperti Kabupaten Sinjai masih sangat terbatas. Kesenjangan pengetahuan ini menjadi landasan urgensi penelitian yang dilakukan, mengingat karakteristik sosial-budaya dan kondisi geografis daerah dapat memengaruhi dinamika hubungan antara pendidikan jasmani dan kesejahteraan psikologis secara berbeda. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris yang komprehensif sekaligus menjadi basis rekomendasi kebijakan bagi para pemangku kepentingan pendidikan di Kabupaten Sinjai dalam mengoptimalkan peran pendidikan jasmani sebagai wahana pembangunan kesejahteraan psikologis peserta didik.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini merumuskan tujuan untuk: (1) menganalisis tingkat kesejahteraan psikologis peserta didik SMA di Kabupaten Sinjai; (2) mengukur kualitas partisipasi peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani; serta (3) menguji besaran kontribusi pendidikan jasmani terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis peserta didik secara keseluruhan maupun per dimensi.

## **METODE**

### **Jenis dan Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei korelasional. Pendekatan ini dipilih karena bertujuan untuk mengukur tingkat partisipasi pendidikan jasmani dan kesejahteraan psikologis peserta didik secara terukur, kemudian menganalisis hubungan serta besaran kontribusi antara kedua variabel tersebut. Desain korelasional dipandang tepat mengingat penelitian tidak melakukan manipulasi terhadap variabel, melainkan mengamati dan mengukur fenomena yang terjadi secara alami di lapangan (Creswell & Creswell, 2018).

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2024/2025, tepatnya pada bulan Februari hingga Mei 2025. Lokasi penelitian mencakup delapan Sekolah Menengah Atas (SMA) yang tersebar di wilayah Kabupaten Sinjai, Sulawesi Selatan, meliputi empat sekolah di kecamatan perkotaan (Sinjai Utara) dan empat sekolah di kecamatan pedesaan (Sinjai Selatan, Sinjai Barat, dan Sinjai Tengah).

### **Populasi dan Sampel**

Populasi penelitian adalah seluruh peserta didik SMA kelas X dan XI di Kabupaten Sinjai yang berjumlah 4.782 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan stratified random sampling dengan mempertimbangkan strata wilayah (perkotaan/pedesaan) dan jenis kelamin. Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, diperoleh sampel minimal 370 orang. Namun setelah mempertimbangkan keterbatasan lapangan dan memastikan keterwakilan proporsional, ditetapkan 215 peserta didik sebagai sampel final yang terdiri dari 108 perempuan (50,2%) dan 107 laki-laki (49,8%).

## Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua instrumen utama. Pertama, Skala Kesejahteraan Psikologis (SKP) yang diadaptasi dari Ryff's Psychological Well-Being Scale versi 42 item yang telah divalidasi dalam konteks Indonesia oleh Kurniawan et al. (2019). Skala ini mengukur enam dimensi kesejahteraan psikologis dengan 7 item per dimensi menggunakan format Likert 6 poin (1=sangat tidak setuju, 6=sangat setuju). Nilai koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha keseluruhan skala adalah 0,879. Kedua, Lembar Observasi Partisipasi Pendidikan Jasmani (LOPPJ) yang mengukur kualitas keterlibatan peserta didik dalam pembelajaran PJOK mencakup aspek kehadiran, antusiasme, kerja sama tim, dan penguasaan keterampilan gerak. Validitas isi kedua instrumen telah dikonfirmasi oleh tiga ahli dalam bidang pendidikan jasmani dan psikologi olahraga.

## Teknik Pengumpulan dan Analisis Data

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga tahap: (1) pengisian kuesioner secara daring via Google Form untuk variabel kesejahteraan psikologis; (2) observasi terstruktur selama 8 kali pertemuan pembelajaran PJOK untuk mengukur partisipasi peserta didik; dan (3) dokumentasi nilai rapor PJOK sebagai data pendukung. Analisis data menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik variabel, uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, uji linearitas, serta analisis regresi sederhana untuk menguji besaran kontribusi pendidikan jasmani terhadap kesejahteraan psikologis. Seluruh proses analisis menggunakan perangkat lunak SPSS versi 26.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Analisis deskriptif menunjukkan bahwa rerata skor kesejahteraan psikologis peserta didik di Kabupaten Sinjai berada pada kategori sedang ( $M=148,63$ ;  $SD=18,42$ ; skor maksimum teoritis=252). Distribusi kategori menunjukkan 12,6% peserta didik memiliki kesejahteraan psikologis rendah, 61,4% sedang, dan 26% tinggi. Adapun rerata skor partisipasi pendidikan jasmani berada pada kategori cukup baik ( $M=72,4$ ;  $SD=10,8$ ). Secara rinci, gambaran kesejahteraan psikologis per dimensi disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Deskripsi Kesejahteraan Psikologis per Dimensi

Dimensi	Rerata	SD	Min	Maks
Penerimaan Diri	24,31	3,82	14	42
Hubungan Positif	25,76	4,10	15	42
Otonomi	23,58	3,65	13	40
Penguasaan Lingkungan	24,90	3,91	14	42
Tujuan Hidup	25,12	4,05	16	42
Pertumbuhan Pribadi	24,96	4,22	13	42

Berdasarkan Tabel 1, dimensi hubungan positif dengan orang lain memiliki rerata tertinggi ( $M=25,76$ ), menunjukkan bahwa peserta didik di Kabupaten Sinjai memiliki kemampuan yang relatif baik dalam membangun relasi interpersonal. Sebaliknya, dimensi otonomi memiliki rerata terendah ( $M=23,58$ ), mengindikasikan bahwa kemampuan pengambilan keputusan mandiri peserta didik masih perlu ditingkatkan.

Uji prasyarat menunjukkan bahwa data berdistribusi normal ( $D=0,071$ ;  $p=0,142 > 0,05$ ) dan terdapat hubungan linear antara variabel pendidikan jasmani dan kesejahteraan psikologis ( $F=12,483$ ;  $p=0,000$ ). Hasil analisis regresi sederhana disajikan pada Tabel 2.

Tabel 1. Deskripsi Kesejahteraan Psikologis per Dimensi

Model	R	R <sup>2</sup>	F	Sig.
Pendidikan Jasmani → Kesejahteraan Psikologis	0,698	0,487	202,47	0,000

Tabel 2 menunjukkan bahwa pendidikan jasmani berkontribusi secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis peserta didik ( $F=202,47$ ;  $p=0,000<0,05$ ) dengan koefisien determinasi  $R^2=0,487$ . Artinya, partisipasi dalam pendidikan jasmani memberikan kontribusi sebesar 48,7% terhadap variasi kesejahteraan psikologis peserta didik di Kabupaten Sinjai, sedangkan 51,3% dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

## Pembahasan

Temuan penelitian yang menunjukkan kontribusi signifikan pendidikan jasmani sebesar 48,7% terhadap kesejahteraan psikologis peserta didik sejalan dengan sejumlah penelitian mutakhir di level global maupun nasional. Biddle et al. (2019) dalam kajian sistematis yang mencakup 114 penelitian longitudinal menegaskan bahwa aktivitas fisik terstruktur seperti yang terlaksana dalam pendidikan jasmani memberikan dampak protektif yang kuat terhadap berbagai aspek kesehatan mental remaja, termasuk pengurangan gejala depresi, kecemasan, dan peningkatan kesejahteraan subjektif secara keseluruhan.

Mekanisme yang menjelaskan hubungan tersebut bersifat multidimensional. Dari perspektif neurosains, olahraga dan aktivitas fisik merangsang pelepasan endorfin, serotonin, dan dopamin yang berperan sebagai pengatur suasana hati secara alami (Lubans et al., 2016). Selain itu, Rodriguez-Ayllon et al. (2019) menemukan bahwa aktivitas fisik sedang hingga berat yang dilakukan secara teratur memicu neurogenesis di hipokampus yang berimplikasi positif pada fungsi kognitif dan regulasi emosi peserta didik. Dalam konteks pembelajaran PJOK di Kabupaten Sinjai, intensitas gerak yang terlaksana dalam setiap sesi pembelajaran memberikan stimulus biologis yang mendukung keseimbangan neurobiologis peserta didik.

Dari perspektif psikososial, pendidikan jasmani menyediakan ruang bagi peserta didik untuk mengembangkan kompetensi interpersonal melalui aktivitas olahraga beregu dan permainan kolaboratif. Hasil penelitian ini menemukan bahwa dimensi hubungan positif dengan orang lain memiliki rerata tertinggi di antara seluruh dimensi kesejahteraan psikologis. Temuan ini konsisten dengan penelitian Agans et al. (2019) yang menunjukkan bahwa lingkungan olahraga yang positif dan inklusif mendorong pengembangan empati, kepercayaan, dan keterampilan komunikasi yang merupakan fondasi dari hubungan interpersonal yang sehat.

Dimensi pertumbuhan pribadi yang juga menunjukkan rerata tinggi mengonfirmasi pandangan Seligman (2019) bahwa keterlibatan dalam aktivitas fisik yang terstruktur dan menantang memberi peluang bagi individu untuk merasakan pencapaian progresif yang meningkatkan rasa efikasi diri. Dalam konteks pembelajaran PJOK, setiap keterampilan baru yang dikuasai peserta didik—baik dalam permainan bola besar, senam, maupun atletik—memberikan pengalaman kompetensi yang memperkuat keyakinan diri mereka terhadap kemampuan berkembang secara berkelanjutan.

Menariknya, dimensi otonomi memiliki rerata terendah dalam penelitian ini. Hal ini dapat dipahami dari konteks pembelajaran PJOK yang masih cenderung berpusat pada guru dengan sedikit ruang bagi peserta didik untuk mengekspresikan kreativitas dan preferensi gerak mereka. Temuan ini sejalan dengan catatan kritis Ntoumanis et al. (2020) bahwa pendekatan pengajaran yang otonom-mendukung (*autonomy-supportive teaching*) dalam pendidikan jasmani secara signifikan lebih efektif dalam meningkatkan motivasi intrinsik dan kesejahteraan psikologis peserta didik dibandingkan pendekatan kontroling. Oleh karena itu, transformasi pedagogis dalam PJOK menuju model pembelajaran yang lebih memberikan ruang bagi pilihan dan inisiatif peserta didik menjadi agenda penting yang perlu dipertimbangkan.

Penelitian di Kabupaten Sinjai juga menemukan perbedaan yang signifikan antara peserta didik di wilayah perkotaan dan pedesaan, di mana peserta didik perkotaan cenderung memiliki skor

kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Perbedaan ini kemungkinan besar berkaitan dengan ketersediaan fasilitas olahraga yang lebih memadai, kualitas guru PJOK yang lebih berpengalaman, serta akses terhadap program ekstrakurikuler olahraga yang lebih beragam. Kondisi ini menggarisbawahi pentingnya pemerataan kualitas pendidikan jasmani sebagai bagian dari agenda pembangunan pendidikan yang berkeadilan di daerah.

Dari perspektif teori self-determination yang dikembangkan Deci & Ryan, keterlibatan dalam pendidikan jasmani memenuhi tiga kebutuhan psikologis dasar manusia: kompetensi (melalui penguasaan keterampilan gerak), keterkaitan (melalui interaksi sosial dalam tim), dan otonomi (melalui pilihan aktivitas). Pemenuhan ketiga kebutuhan inilah yang menjadi mekanisme psikologis di balik kontribusi pendidikan jasmani terhadap kesejahteraan psikologis. Ketika pembelajaran PJOK dirancang untuk secara sengaja memfasilitasi ketiga kebutuhan tersebut, dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis dapat dimaksimalkan (Vasconcellos et al., 2020).

Temuan penelitian ini memiliki implikasi praktis yang signifikan bagi sistem pendidikan di Kabupaten Sinjai. Pertama, pendidikan jasmani perlu dipandang bukan sekadar mata pelajaran pelengkap, melainkan sebagai intervensi terstruktur untuk promosi kesehatan mental peserta didik. Kedua, peningkatan kualitas pembelajaran PJOK melalui pengembangan kompetensi pedagogis guru dan penyediaan fasilitas yang memadai merupakan investasi strategis dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas secara menyeluruh.

## **SIMPULAN**

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pendidikan jasmani memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis peserta didik di Kabupaten Sinjai, Sulawesi Selatan. Besaran kontribusi pendidikan jasmani terhadap kesejahteraan psikologis adalah sebesar 48,7%, yang menempatkan pendidikan jasmani sebagai salah satu prediktor kuat kesejahteraan psikologis peserta didik. Dimensi kesejahteraan psikologis yang paling dipengaruhi oleh partisipasi dalam pendidikan jasmani adalah hubungan positif dengan orang lain dan pertumbuhan pribadi. Sebaliknya, dimensi otonomi masih perlu mendapat perhatian khusus melalui transformasi pendekatan pedagogis yang lebih *autonomy-supportive*. Terdapat disparitas tingkat kesejahteraan psikologis antara peserta didik di wilayah perkotaan dan pedesaan yang berimplikasi pada perlunya pemerataan kualitas pendidikan jasmani di seluruh wilayah Kabupaten Sinjai. Hasil penelitian ini merekomendasikan agar pemangku kepentingan pendidikan di Kabupaten Sinjai meningkatkan perhatian, anggaran, dan kebijakan yang mendukung optimalisasi pembelajaran PJOK sebagai wahana strategis pembangunan kesejahteraan psikologis generasi muda.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Dinas Pendidikan Kabupaten Sinjai yang telah memberikan izin penelitian, kepada seluruh kepala sekolah dan guru PJOK di delapan SMA yang menjadi lokasi penelitian atas kerja sama dan dukungannya, serta kepada seluruh peserta didik yang telah berpartisipasi sebagai responden.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agans, J. P., Su, S., & Ettekal, A. V. (2019). Peer motivational climate and youth development: Testing the validity of sport experience across organized activity contexts. *Journal of Adolescence*, 75, 42-52. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.07.003>
- Biddle, S. J. H., Ciaccioni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146-155. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Kurniawan, I. N., Widayari, N., & Silalahi, B. (2019). Adaptasi dan validasi Skala Kesejahteraan Psikologis Ryff dalam konteks Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 46(2), 131-147. <https://doi.org/10.22146/jpsi.44990>

- Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., ... & Biddle, S. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 138(3), e20161642. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1642>
- Ntoumanis, N., Ng, J. Y. Y., Prestwich, A., Quested, E., Hancox, J. E., Thøgersen-Ntoumani, C., ... & Williams, G. C. (2021). A meta-analysis of self-determination theory-informed intervention studies in the health domain: Effects on motivation, health behavior, physical, and psychological health. *Health Psychology Review*, 15(2), 214-244. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1718529>
- Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sanchez, C., Estevez-Lopez, F., Munoz, N. E., Mora-Gonzalez, J., Migueles, J. H., ... & Ortega, F. B. (2019). Role of physical activity and sedentary behavior in the mental health of preschoolers, children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 49(9), 1383-1410. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01099-5>
- Ryff, C. D. (2019). Entrepreneurship and eudaimonic well-being: Five venues for new science. *Journal of Business Venturing*, 34(4), 646-663. <https://doi.org/10.1016/j.jbusvent.2018.09.003>
- Seligman, M. E. P. (2019). Positive psychology: A personal history. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15, 1-23. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095653>
- Setiyawati, D., Smits, N., Sulistiobudi, R. A., Hanum, L., Witruk, E., & Wandasari, W. (2020). The role of wellbeing on adolescents' social support and psychological resilience in Indonesia. *Psihologijske Teme*, 29(1), 143-162.
- Tomkinson, G. R., Lang, J. J., & Tremblay, M. S. (2019). Temporal trends in the cardiorespiratory fitness of children and adolescents representing 19 high-income and upper middle-income countries between 1981 and 2014. *British Journal of Sports Medicine*, 53(8), 478-486. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-097982>
- Vasconcellos, D., Parker, P. D., Hilland, T., Cinelli, R., Owen, K. B., Kapsal, N., ... & Lonsdale, C. (2020). Self-determination theory applied to physical education: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Educational Psychology*, 112(7), 1444-1469. <https://doi.org/10.1037/edu0000420>