

**STUDI DESKRIPTIF KESEHATAN MENTAL
SISWA BERSTATUS ATLET DAN NON-ATLET**

Derifa Siti Muthia^{1*}, Bambang Abduljabar², Asep Sumpena³

^{1 2 3} Universitas Pendidikan Indonesia, Jawa Barat, Indonesia

* *Corresponding Author:* derifasmuthia@upi.edu

Keterangan

Rekam Jejak:
Submitted; Oktober 2023
Revised; November 2023
Accepted; Desember 2023

Kata Kunci:
Kesehatan Mental;
Siswa;
Atlet;
Non-Atlet.

Abstrak

Kesehatan mental dalam makna siswa-siswi menyelesaikan masalah-masalah keseharian di sekolah perlu ditelusuri untuk ketahanan belajarnya. Terlebih saat berhadapan dengan permasalahan hidup yang dapat diatasi salah satunya dengan beraktivitas fisik atau berolahraga, baik pada siswa-siswi atlet yang sering berolahraga maupun siswa-siswi non-atlet yang jarang berolahraga. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran perbedaan kesehatan mental pada siswa-siswi atlet dan siswa-siswi non-atlet. Suatu penelitian deskriptif dengan desain survey, teknik penyebaran angket terkait kesehatan mental (yaitu: perasaan, pikiran, pengakuan diri, toleransi, kepatuhan, cara belajar, penyaluran minat, dan penggiat olahraga) telah dilakukan pada sejumlah 78 siswa atlet dan 78 siswa non-atlet pada satu sekolah negeri di kota Bandung. Berdasarkan analisa statistik sederhana ditemukan bahwa siswa atlet lebih mampu bertahan menyelesaikan masalah di sekolah daripada siswa non-atlet dalam ketahanan mental penyelesaian masalah di sekolah. Hal ini mencerminkan bahwa siswa atlet terbina sikap pikiran dan perilaku dalam hal kesehatan mental-terkait ketahanannya oleh kegiatan olahraga yang dilakukan.

PENDAHULUAN

Manusia hidup di dunia tidak semata-mata ada dengan kehidupan yang selalu bahagia dan penuh dengan kesenangan. Ada kalanya manusia merasakan sedih, resah, bimbang, tertekan, putus asa bahkan hingga depresi menghadapi segala persoalan hidup yang terjadi. Oleh karena itu, tak sedikit manusia yang melampiaskan atau mengalihkan hal tersebut dengan melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan kesehatan mental maupun kualitas hidupnya.

Seperti yang diteliti Ingyu et al., (2020) menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat bermanfaat bagi orang yang bermasalah dengan mentalnya dalam upaya meminimalisir tekanan psikologis serta meningkatkan HRQOL (Health-Related Quality of Life). Kualitas hidup manusia berhubungan pula dengan kesehatan dan tidak hanya tentang kesehatan fisik, melainkan juga tentang kesehatan mental. Seseorang dengan permasalahan mental tak semata-mata menderita gejala kejiwaan, namun memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk memiliki permasalahan yang lebih dari itu. Dengan adanya permasalahan tersebut, mereka cenderung mengalami penurunan "Health-Related Quality of Life" atau kualitas hidupnya.

Mental yang sehat tidak hanya diperlukan bagi orang dewasa, karena persoalan hidup tidak memandang bulu yang hanya menimpa satu kalangan bahkan bisa dialami semua kalangan termasuk kalangan remaja. Kesehatan mental ialah salah satu permasalahan kesehatan yang terdapat di semua kalangan terutama pada kalangan remaja. Kemudian, dapat diketahui seseorang yang bermasalah dengan mentalnya tidak hanya terjadi di Indonesia. Sebagaimana yang dikemukakan oleh (Arat & Wong, 2017) bahwa bagi kaum remaja di seluruh dunia, kepasifan fisik serta kesehatan mental yang tidak baik dapat menjadi sebuah permasalahan. Artinya permasalahan tersebut tidak hanya terjadi pada kalangan di satu negara, melainkan seluruh dunia.

Permasalahan mental dapat terjadi dimana saja dan dapat disebabkan oleh berbagai faktor termasuk lingkungan sekolah. Permasalahan yang mengganggu siswa di sekolah di antaranya adalah hubungan antar pimpinan-pimpinan sekolah dengan guru-guru atau guru-guru dengan siswa kurang harmonis, adanya guru yang mengalami stress, rendahnya penerapan nilai-nilai moral, adanya diskriminasi atau ketidakadilan, bullying, prestasi menurun, aturan yang dirasa mengekang, maka perkembangan kesehatan siswa akan mengalami hambatan. Terlebih jika siswa mengalami permasalahan pribadi yang membuat permasalahan kesehatan mentalnya bertambah. Dengan adanya permasalahan tersebut, aktivitas fisik dapat menjadi salah satu solusi untuk meningkatkan kesehatan mental siswa.

Andermo et al., (2020) mengemukakan bahwa aktivitas fisik memiliki keterkaitannya di sekolah yang dapat meminimalisir kecemasan, meningkatkan kedamaian, meningkatkan kekuatan, serta meningkatkan kesehatan mental positif pada anak-anak dan remaja. Dengan begitu semakin menguatkan bahwa aktivitas fisik juga berkaitan dengan kehidupan di sekolah khususnya remaja untuk kebaikan kesehatan mentalnya. Terdapat sebuah fakta penguat yang mendukung siswa di sekolah dari Cerda et al., (2021) yang mengatakan bahwa bermain, olahraga, dan rasa percaya diri jika dilibatkan dalam aktivitas fisik itu menghasilkan esensi yang berkaitan dengan kesehatan mental.

Perlu untuk diketahui jika sedang mengalami ciri-ciri permasalahan mental, maka aktivitas fisik dapat dijadikan salah satu solusinya karena sangat membantu peningkatan kesehatan mental. Penelitian-penelitian dari Ainsworth & Hooker (2015); Farina et al., (2021); Rebar et al., (2015) memiliki perspektif yang sama bahwa aktivitas fisik dapat dijadikan sebagai salah satu cara dalam mencegah serta serta meminimalisir permasalahan kesehatan mental seseorang berdasarkan versinya masing-masing. Bagi wanita, menghususkan aktivitas fisik tersebut sebagai pelampiasan stres yang kemudian energi maupun emosinya akan difokuskan sebagai strategi pengelolaan stress, meningkatkan kepercayaan diri, serta meningkatkan keterampilan berkomunikasi dengan orang lain.

Pada masa sekarang sudah banyak penyedia layanan kesehatan mental, namun alangkah lebih baik jika aktivitas fisik ini dipertimbangkan untuk digabungkan ke dalam penerobosan layanan kesehatan mental sebagai upaya rehabilitasi secara menyeluruh. Hal tersebut diperjelas

oleh (McFadden et al., 2021) yang mengemukakan intensitas paling ampuh dalam mendukung kesehatan mental ialah dengan melakukan aktivitas fisik yang ringan terlebih dahulu. Setiap proses atau tahap yang dilakukan dengan berkualitas dalam aktivitas fisik akan sangat mendalam dampaknya.

Cara terbaik untuk mengembangkan kesehatan melalui aktivitas fisik berdasarkan cara yang efektif. Potensi manfaat aktivitas pada orang yang mengalami permasalahan mental ketika pengidapnya mengalami halusinasi, delusi, kekacauan dalam berpikir, dan perubahan sikap, adalah bukti-bukti bahwa keikutsertaan aktivitas fisik dapat menjadi pengobatan yang efektif. Hal tersebut agar aktivitas fisik dapat berhasil meminimalisir permasalahan mentalnya. Hal serupa juga memiliki keterlibatan yang ada dalam aktivitas fisik berpotensi menjadi faktor penyokong yang penting didalam kesehatan mental. Terlebih atlet yang memiliki ketahanan atau ketangguhan mental yang kuat serta memiliki pemikiran yang kritis dapat mengurangi penyebab kecemasan menjelang pertandingan (Hasniar et al., 2018).

Menanggapi pernyataan di atas, Molan et al., (2022) mengutarakan bahwa hingga kini fakta untuk memadukan penerobosan aktivitas fisik ke dalam terapeutik ini masih minim, khususnya kondisi di mana aktivitas fisik kurang selaras baik ke dalam sebuah kebijaksanaan maupun wujud perawatan. Adapun untuk memfasilitasi pembuatan pedoman klinis masih perlu dihitung baik itu jenis, intensitas, serta durasi aktivitas minimal yang dibutuhkan untuk meminimalisir gejala permasalahan mental secara nyata. Terkait aktivitas fisik yang bermanfaat bagi kesehatan mental, terdapat sebuah keyakinan bahwa “Mens Sana in Corpore Sano” atau “pikiran yang sehat terdapat pada badan atau tubuh yang sehat” (Spathis et al., 2015; Zeng et al., 2017).

Berdasarkan penjelasan tersebut, permasalahan mengenai “Studi Deskriptif Kesehatan Mental Siswa-Siswi Atlet dan Non-Atlet SMAN 10 Bandung” haruslah dikaji lebih dalam. Berdasarkan hasil observasi, SMAN 10 Bandung memiliki 2 kategori kelas. Kelas yang dimaksud ialah pertama kelas atlet terdiri atas atlet-atlet klub dan PPLP Jawa Barat yang sering bahkan rutin beraktivitas fisik atau berolahraga. Kemudian yang kedua ada kelas reguler terdiri atas siswa-siswi bukan atlet yang jarang berolahraga bahkan hanya seminggu sekali pada pembelajaran PJOK di sekolah. Oleh karena itu, SMAN 10 Bandung merupakan sekolah yang tepat karena memiliki 2 jenis sampel yang diperlukan untuk mengkaji permasalahan ini.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif yang dilaksanakan pada 7 September 2023 di SMAN 10 Bandung. Desain yang digunakan ialah survey dengan satu kali pengukuran terhadap sampel. Populasinya ialah siswa-siswi atlet dan siswa siswi non-atlet di SMAN 10 Bandung sejumlah 1.553 orang. Kemudian, sampel ditentukan berdasarkan rumus Arikunto yang jika sampelnya kurang dari 100 orang maka diambil seluruhnya, namun jika sampelnya lebih dari 100 orang dapat diambil 10% – 15% atau 20% -25%. Diketahui jumlah populasi berjumlah 1.553, artinya sampel lebih dari 100 maka digunakanlah 10%. Hasil yang didapat ialah sejumlah 155 sampel yang terdiri dari 78 siswa-siswi atlet dan 78 siswa siswi non-atlet. Teknik *sampling* yang digunakan yaitu *simple random sampling* untuk menentukan siapa saja yang bisa menjadi sampel penelitian.

Instrumen dalam penelitian ini ialah “Instrumen Kesehatan Mental Remaja” atau dalam bahasa Inggrisnya ialah “*School Adolescent Mental Health Instrument*” dari Hidayati et al., (2021) yang menggunakan *likert scale* atau skala sikap dari 5 rentang skor. Skala 1 (Sangat tidak setuju), skala 2 (tidak setuju), skala 3 (netral), skala 4 (setuju), dan skala 5 (sangat setuju). *School Adolescent Mental Health Instrument* merupakan instrumen yang terdiri dari 3 dimensi serta 9 item indikator didalamnya dengan jumlah 43 butir soal. Dari 3 indikator tersebut yang pertama ialah *harmony of mental health functions* dengan indikator *feeling, mind, behavior*. Kemudian dimensi kedua ialah *adaptability* dengan indikator *self, other, environment*. Sedangkan dimensi ketiga ialah *capability to actualize self-potential* dengan indikator *learning, interests, exercise*. Adapun prosedur dalam penelitian ini ialah menetapkan populasi yaitu siswa-siswi SMAN 10

Bandung, melaksanakan validitas dan reliabilitas instrumen ke SMAN 19 Bandung, menentukan sampel, melaksanakan pengumpulan dan pengolahan data, serta menganalisis dan menarik kesimpulan dari hasil pengolahan analisis data menggunakan uji *paired sample t-test* pada SPSS versi 26.

HASIL & PEMBAHASAN

Hasil

Gambaran Kesehatan Mental Siswa Berstatus Atlet

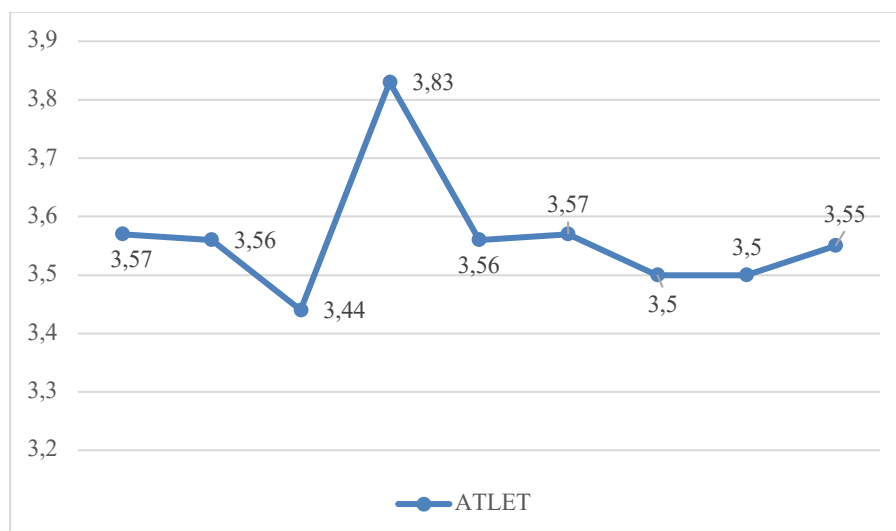
Terdapat data hasil dari gambaran kesehatan mental siswa-siswi atlet yang dapat diketahui sebagai berikut;

Tabel 1. Gambaran Kesehatan Mental Siswa Berstatus Atlet

n	Indikator	Mean
78	<i>Feeling</i>	3,57
78	<i>Mind</i>	3,56
78	<i>Behaviour</i>	3,44
78	<i>Self</i>	3,83
78	<i>Other</i>	3,56
78	<i>Environment</i>	3,57
78	<i>Learning</i>	3,5
78	<i>Interests</i>	3,5
78	<i>Exercise</i>	3,55

Sumber: Penulis

Perlu diketahui definisi kesehatan mental menurut buku "*Mental Health*" dari penulis Zakiyah Darajat pada tahun 1975 ialah terwujudnya keharmonisan fungsi-fungsi jiwa dan sanggup menghadapi masalah-masalah yang terjadi serta dapat merasakan kebahagiaan dan kemampuan diinya. Melalui instrumen angket yang bermaksud mengukur kesehatan mental siswa dari Hidayati et al. (2021) yang memiliki 9 indikator dengan skala 1-5, teridentifikasi pada nilai rerata 3,56. Ini dapat ditafsirkan bahwa kemampuan kesehatan mental siswa atlet ketika perlu menyelesaikan masalah-masalah di sekolah berada pada skala terbaiknya (skor rerata mendekati nilai maksimal 5. Setelah indikator tersebut dibagi ke masing-masing sub-indikatornya diperoleh *mean* sebagaimana tercantum pada tabel 1 dan diperjelas pada gambar grafik 1.



Gambar 1. Grafik Gambaran Kesehatan Mental Siswa Berstatus Atlet

Sumber: Penulis

Gambaran Kesehatan Mental Siswa Berstatus Non-Athlet

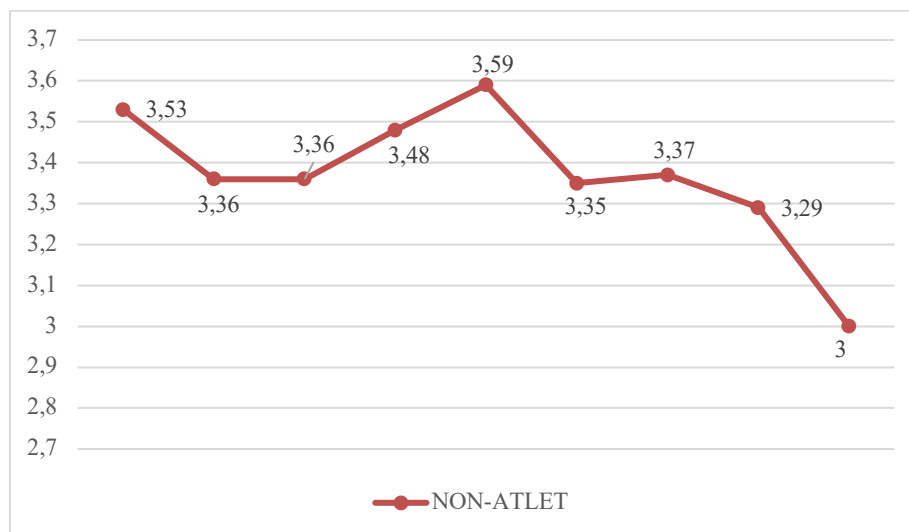
Terdapat data hasil dari gambaran kesehatan mental siswa-siswi non-atlet yang dapat diketahui sebagai berikut:

Tabel 2. Gambaran Kesehatan Mental Siswa-Siswi Non-Athlet

n	Indikator	Mean
78	<i>Feeling</i>	3,53
78	<i>Mind</i>	3,36
78	<i>Behaviour</i>	3,36
78	<i>Self</i>	3,48
78	<i>Other</i>	3,59
78	<i>Environment</i>	3,35
78	<i>Learning</i>	3,37
78	<i>Interests</i>	3,29
78	<i>Exercise</i>	3,00
78	Total mean	3,37

Sumber: Penulis

Sebagaimana diketahui bahwa makna kesehatan mental yang menjadi fokus penelitian ini ialah tentang kondisi di mana seseorang dihadapkan dengan masalah kemudian mampu menghadapinya serta merasakan kebahagiaan dan ketenangan batin yang ada pada dirinya. Sebagaimana tercantum pada tabel 4.5 dan diperjelas pada grafik 4.2 merupakan hasil data dari 9 indikator yang menggambarkan kondisi kesehatan mental siswa-siswi non-atlet. Setelah indikator tersebut dibagi ke masing-masing sub-indikatornya diperoleh *mean* sebagaimana tercantum pada tabel 2 dan diperjelas pada gambar grafik 2.



Gambar 2. Grafik Gambaran Kesehatan Mental Siswa-Siswi Non-Athlet

Sumber: Penulis

Perbedaan Gambaran Kesehatan Mental Siswa Berstatus Atlet dan Non-Athlet

Dari adanya data gambaran kesehatan mental siswa-siswi atlet dan non-atlet, akan dicari perbedaan dari keduanya. Adapun data yang didapat diuraikan sebagai berikut;

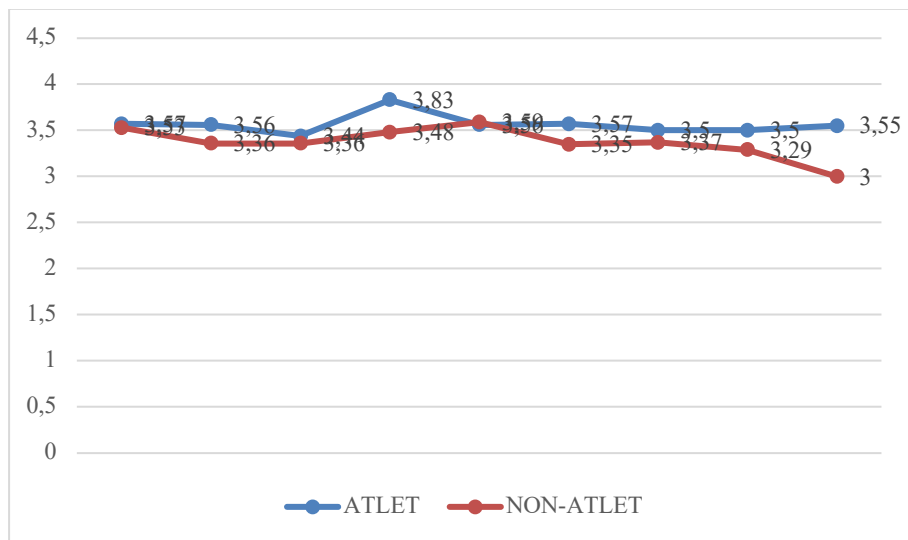
Tabel 3. Perbedaan Gambaran Kesehatan Mental Siswa Berstatus Atlet dan Non-Atlet

No.	Indikator	Atlet	Non-Atlet
1	<i>Feeling</i>	3,57	3,53
2	<i>Mind</i>	3,56	3,36
3	<i>Behaviour</i>	3,44	3,36
4	<i>Self</i>	3,83	3,48
5	<i>Other</i>	3,56	3,59
6	<i>Environment</i>	3,57	3,35
7	<i>Learning</i>	3,5	3,37
8	<i>Interests</i>	3,5	3,29
9	<i>Exercise</i>	3,55	3,00
Mean Keseluruhan		3,56	3,37

Penelitian ini telah mengkaji tentang gambaran kesehatan mental siswa-siswi atlet maupun siswa-siswi non-atlet di SMAN 10 Bandung. Telah disediakan pula instrumen angket yang diberikan kepada kedua kelompok sampel dengan jenis dan isi angket yang sama untuk mengukur gambaran kesehatan mentalnya. Hasil data yang didapatkan dari pengukuran melalui angket ini kemudian diselaraskan dengan setiap item soal di setiap indikatornya.

Tabel 4. Perbedaan Gambaran Kesehatan Mental Siswa Berstatus Atlet dan Non-Atlet

No.	Indikator	Siswa-Siswi Atlet	Siswa-Siswi Non-Atlet
1.	<i>Feeling</i>	Memiliki rasa cemas yang berlebihan dalam menghadapi sesuatu, namun tidak sampai membuat panik diri sendiri.	Tidak mudah cemas dan tidak mudah ragu-ragu dalam menghadapi sesuatu, namun sering dihantui kepanikan.
2.	<i>Mind</i>	Permasalahan hidup membuat perang pikiran dan kelelahan berpikir namun tidak membuat konsentrasi belajarnya terganggu.	Permasalahan hidup membuat perang pikiran yang berlebihan dan membuat kemampuan berpikir, konsentrasi belajar, serta daya ingatnya terganggu. Namun, masih bisa menjaga kestabilan pikiran dengan berpikir jernih.
3.	<i>Behaviour</i>	Ketergantungan terhadap hadirnya orang lain untuk menemani dan khawatir juga kurang percaya diri jika harus melangkah sendiri.	Senang berkelompok namun tidak khawatir dan tetap percaya diri jika harus melangkah sendiri.
4.	<i>Self</i>	Percaya diri dalam menerima kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri sendiri.	Percaya diri dalam menerima kelebihan tetapi kurang menerima kekurangan yang ada pada diri sendiri dan mereka merasa diselimuti oleh banyaknya kekurangan diri.
5.	<i>Other</i>	Pendiriannya kuat atas apa yang mereka yakini dan tidak mudah menerima pendapat orang lain. Namun hal itu tidak menghambatnya dalam bekerja sama karena memiliki sikap toleransi terhadap seseorang, meskipun tidak dengan hal yang tidak diyakininya.	Memiliki sikap toleransi beserta rasa keterbukaan dalam menerima pendapat seseorang meskipun pendapatnya kurang diyakini.
6.	<i>Environment</i>	Patuh dengan adanya peraturan dan norma yang berlaku di rumah, sekolah, serta masyarakat. Namun, masih banyak mengalami kesulitan dalam beradaptasinya.	Patuh dengan adanya peraturan dan norma yang berlaku di rumah, sekolah, serta masyarakat dan mudah beradaptasi dengan lingkungannya.
7.	<i>Learning</i>	Menganggap bahwa ikut serta diskusi dalam belajar kelompok di sekolah tidak terlalu penting.	Menganggap bahwa ikut serta dalam diskusi belajar kelompok di sekolah itu penting.
8.	<i>Interests</i>	Sebagian besar minat yang disalurkan pada ekstrakurikuler sebagai wadah penyaluran minat di sekolah telah sesuai dengan minat dan potensi yang dimilikinya.	Sebagian kecil minat yang disalurkan pada ekstrakurikuler sebagai wadah penyaluran minat di sekolah telah sesuai dengan minat dan potensi yang dimilikinya.
9.	<i>Excercise</i>	Penggiat olahraga dan sering bahkan rutin beraktivitas fisik menjadi menyetabilkan tekanan mentalnya walau terkadang justru menjadi sumber tekanannya.	Bukan penggiat olahraga dan jarang bahkan tidak rutin beraktivitas fisik, namun memiliki cara lain dalam menyetabilkan tekanan mentalnya.



Gambar 3. Grafik Gambaran Kesehatan Mental Siswa Berstatus Atlet dan Non-Atlet
Sumber: Penulis

Pembahasan

Bukti data yang diperoleh banyak terletak pada angka 3,5 yang mendekati poin maksimalnya ialah poin 5 dari skala 1-5. Tetapi bisa dilihat terdapat satu indeks yang memiliki nilai lebih dari 3,5 yaitu indikator *self* dengan *mean* 3,8. Hal itu terdapat indikasi bahwa meningkatnya nilai rata-rata pada indikator *self* menunjukkan pemahaman bahwa kesehatan mental para siswa-siswi atlet ini dapat membangun dan membentuk pengakuan dirinya. Mereka memiliki kepercayaan diri dalam menerima diri sendiri dan mau untuk memaknai kesalahan yang lalu untuk berubah menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

Indikator yang justru nilai rata-ratanya kurang terdapat pada indikator *behavior* atau perilakunya yang di bawah 3,5. Disimpulkan dari maksud indikator *behavior* ini yang kemudian dihubungkan dengan nilai rata-rata yang diperoleh memiliki kesimpulan bahwa siswa-siswi atlet ini memiliki ketergantungan terhadap orang lain dan kemana-mana membutuhkan seseorang untuk menemani. Disisi lain siswa-siswi atlet ini sering tidak percaya diri dan merasa khawatir jika harus melangkah sendiri.

Adapun indikator *feeling* dan *environment* memiliki nilai yang sama ialah 3,57. Pada indikator *feeling* terdapat item tes yang nilainya lebih unggul dari yang lainnya di mana siswa-siswi atlet ini merasa sangat berbahagia apabila mendapatkan pencapaian. Kebahagiaan tersebut membuat percaya dirinya meningkat yang pastinya membuat kesehatan mentalnya meningkat pula. Namun, dibalik itu siswa-siswi atlet memiliki kecemasan berlebih akan suatu hal tetapi tidak sampai membuat panik diri sendiri. Kemudian, pada indikator *environment* menggambarkan bahwa siswa-siswi atlet merupakan sosok yang taat pada aturan sekolah maupun aturan/norma yang berlaku di masyarakat. Dibalik itu, mereka memiliki suara kelemahan yaitu merasa kesulitan beradaptasi dengan lingkungan yang baru. Walaupun tidak semua siswa-siswi atlet memiliki kesulitan beradaptasi terhadap lingkungan baru, namun berdasarkan *mean* dari matriks angket, kesulitan beradaptasi terhadap lingkungan baru ini berada pada poin 4,0 yang sangat mendekati poin maksimalnya yaitu 5,0.

Selain *feeling* dan *environment*, terdapat dua indikator lain yang nilainya sama 3,56 ialah indikator *mind* dan *other*. Pada indikator *mind* menggambarkan bahwa siswa-siswi atlet ini merasa berperang dalam pikirannya terhadap masalah yang sedang dihadapi dan merasa lelah untuk berpikir. Namun, apa yang menerpanya tidak membuat konsentrasi belajarnya terganggu.

Artinya, siswa-siswi atlet ini memiliki kemampuan untuk menempatkan pikirannya kepada hal-hal yang menjadi prioritasnya. Selanjutnya, pada indikator *other* menggambarkan bahwa siswa-siswi atlet ini memiliki pendirian yang kuat terhadap apa yang mereka yakini dan tidak mudah menerima pendapat orang lain yang dirasa kurang sesuai dengan keyakinannya. Siswa-siswi atlet ini juga kurang dalam memposisikan diri sebagai orang lain sehingga kurang membuka atau menerima pendapat orang lain. Namun, dengan adanya ketidakselarasan hal tersebut tidak menghalangi siswa-siswi atlet dalam bekerja sama, terlebih terhadap orang-orang yang berbeda agama karena siswa-siswi atlet memiliki sikap toleransi yang sangat mendekati nilai maksimal terhadap orang yang berbeda agama.

Siswa-siswi atlet sangat menggemari olahraga dan sangat senang akan hal-hal yang berbau olahraga atau aktivitas fisik terlihat pada indikator *exercise* dengan nilai rata-rata 3,55. Adapun indikator *learning* dan *interests* yang nilai keduanya nampak sama di angka 3,5 menggambarkan dalam segi minat bahwa wadah untuk penyaluran minat yang mereka pilih di sekolah memang sesuai dengan minat dan hobi yang menunjang prestasi dirinya. Jika dari segi belajar, siswa-siswi atlet ini senang mengamati dan belajar dari apa yang ada di sekitar mereka dan juga tidak suka melalaikan terhadap pelajaran di sekolah.

Kemudian, pada indikator terakhir ialah *behavior* yang menggambarkan bahwa siswa-siswi atlet ini memiliki sisi yang lebih senang menyendiri dan merasa bahwa kehadirannya tidak terlalu berkesan serta tidak terlalu membuat orang lain senang. Sisi lainnya yang patut dipertahankan dan ditingkatkan dari siswa-siswi atlet ini ialah bukan tipe perilaku yang berbicara atau bertindak tanpa berpikir terlebih dahulu sehingga tidak asal berbicara. Namun, nilai 3,44 pada indikator *behaviour* ini tidak lebih tinggi nilainya dibandingkan dengan indikator lainnya yang telah disajikan kepada siswa-siswi atlet di SMAN 10 Bandung ini.

Dari skala 1-5 yang diajukan kondisi kesehatan mental siswa-siswi non-atlet ada di kisaran 3,3 dan 3,4. Terlihat dari angka ini yang paling mendekati optimal namun hanya satu. Artinya, siswa-siswi non-atlet memiliki kondisi kesehatan mental yang tidak setara dengan siswa-siswi atlet dalam hal berurusan dengan masalah, berinteraksi dengan masalah, dan dalam hal menyelesaikan masalah pada kehidupan pribadinya.

Pada indikator *other* dengan nilai rata-rata 3,59 ini menggambarkan bahwa siswa-siswi non-atlet ini memiliki rasa empati dan rasa toleransi yang tinggi terhadap orang lain, sekalipun berbeda keyakinan rohaninya. Siswa-siswi non-atlet ini tidak terganggu dan merasa nyaman-nyaman saja disaat berkumpul atau berteman dengan seseorang yang berbeda dengannya sekalipun berbeda agama dan etnisnya. Hal tersebut tambah cocok dengan sisi lain dari siswa-siswi non-atlet ini yang terbuka terhadap pendapat orang lain dan mau mendengarkan pula pendapat dari orang lain.

Selanjutnya pada indikator *feeling* dengan nilai rata-rata 3,53 menggambarkan bahwa siswa-siswi non-atlet ini sosok yang tidak mudah cemas serta tidak mudah ragu-ragu menghadapi sesuatu. Namun, siswa-siswi non-atlet ini sering dihantui rasa panik kala tugas sekolah belum selesai dan begitu tertekan jika pekerjaan belum selesai sehingga menimbulkan ketidaktenangan dalam dirinya. Siswa-siswi non-atlet ini juga tidak terlalu mudah tersinggung dalam suatu ikatan sekalipun mereka waspada dalam situasi sosial. Keberhasilan pencapaian yang didapatkan siswa-siswi non-atlet ini dapat menimbulkan rasa yang sangat bahagia serta dapat menghapus rasa khawatir pada saat proses berlangsung.

Adapun indikator *self* dengan nilai rata-rata 3,48 yang menggambarkan kurangnya memahami apa yang menjadi kelebihan dan kekurangan dirinya. Namun, siswa-siswi non-atlet ini merasa mereka lebih banyak kekurangannya sehingga membuat kepercayaan dirinya berkurang. Selain itu, kurangnya penerimaan terhadap kekurangan diri sendiri membuat siswa-siswi non-atlet tidak yakin akan menggapai cita-cita dengan kekurangan yang mereka miliki. Namun, tidak cukup hanya disitu bahwasanya siswa-siswi non-atlet mampu belajar banyak dari pengalaman sebelumnya yang dapat menjadikannya sosok yang lebih baik lagi.

Pada indikator *learning* dengan nilai rata-rata 3,37 menggambarkan bahwa siswa-siswi non-atlet ini sangat senang apabila mengamati fenomena yang ada di sekitarnya dan senang mengamati seseorang atau suatu hal. Selain itu juga tidak terlalu senang berdiskusi dalam kegiatan belajar di sekolah yang bermakna lebih senang belajar sendiri namun tidak membuat siswa-siswi non-atlet ini melalaikan pelajaran di sekolah.

Ada kedudukan yang sama pula pada indikator *mind and behaviour* dengan nilai rata-rata 3,36. Pada indikator *mind*, siswa-siswi non-atlet ini sering mengalami perang pikiran yang berlebihan dan membuat kemampuan berpikir, konsentrasi belajar, serta daya ingat siswa-siswi non-atlet ini terganggu hingga membuatnya lebih letih karena permasalahan tersebut. Namun, keunikannya dibalik hal itu ialah siswa-siswi non-atlet ini masih bisa menjaga pikirannya untuk tetap berpikir jernih disaat perang pikiran melanda demi menstabilkan pikirannya. Kemudian ada pula pada indikator *behaviour* yang menggambarkan bahwa siswa-siswi non-atlet ini senang berkelompok namun lebih senang menyendiri daripada berkumpul dengan teman-teman. Disisi lain bahwa siswa-siswi non-atlet tidak begitu merasakan kehadirannya dapat membuat teman-teman bahagia, padahal sebenarnya bisa saja apa yang terjadi tidak seperti yang dipikirkannya. Pada indikator *environment* dengan nilai rata-rata 3,35 yang menggambarkan siswa-siswi non-atlet ini patuh terhadap aturan atau norma-norma yang berlaku di rumah, sekolah, serta masyarakat. Selain itu, terdapat kelebihan lain di mana siswa-siswi non-atlet ini memiliki penyesuaian diri yang baik terhadap suatu hal. Maka tak khawatir jika sosok seperti ini jika terjun juga di lingkungan masyarakat selain rumah dan sekolah karena pandai menyesuaikan diri.

Adapun indikator yang hasilnya selaras ialah *interests* dengan nilai rata-rata 3,29 serta *exercise* dengan nilai rata-rata 3,00. Walaupun mayoritas siswa-siswi non-atlet ini kurang menyukai dan jarang beraktivitas fisik, namun memiliki minat dalam hal lain yang mampu mengarahkannya kepada hobi yang disukai atau dikehendaki. Hal tersebut salah satunya didapatkan dari ekstrakurikuler di sekolah. Hal tersebut tidak hanya tentang keikutsertaan saja tetapi mengarah kepada prestasi yang tidak hanya tentang aktivitas fisik, melainkan ada bidang lain yang juga berpotensi untuk siswa sesuai minat dan potensinya.

Makna perbedaan dari gambaran kesehatan mental siswa-siswi atlet dan non-atlet ini ialah berdasarkan nilai rata-rata dari siswa-siswi atlet ini lebih besar dibandingkan nilai rata-rata pada siswa-siswi non-atlet. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian terdahulu dari Martinsen (2008) mengungkapkan bahwa orang yang aktif secara fisik mempunyai risiko depresi yang lebih rendah dan begitu pun sebaliknya. Artinya, seseorang yang jarang melakukan aktivitas fisik memiliki peluang lebih besar untuk mengalami permasalahan mental atau lebih sulit mengatasinya. Sebaliknya bahwa yang sering melakukan aktivitas fisik memiliki risiko rendah terhadap permasalahan mental. Mengapa demikian? Karena orang yang jarang beraktivitas tanpa disadari cenderung memendam apa yang dirasa. Sedangkan orang yang sering beraktivitas fisik memiliki wadah untuk mengalihkan permasalahan hidupnya melalui aktivitas fisik itu sendiri. Itulah yang membedakan risiko antara orang yang sering beraktivitas fisik dengan yang jarang beraktivitas fisik.

Melalui aktivitas fisik, siswa dapat lebih mengekspresikan untuk mengelola emosi serta pikirannya dengan lebih terarah ke hal yang positif. Jika emosi dan pikirannya tidak dialihkan ke hal positif dikhawatirkan ia kesulitan menjalani kehidupan yang produktif dan berkualitas. Dengan kehidupan yang produktif dan berkualitas artinya siswa memiliki mental yang baik untuk menata kehidupannya dan terus menjadikan diri menjadi sosok pembelajar agar menjadi lebih baik.

Dalam teori kepribadian behavioristik dari Skinner bahwa individu merupakan organisme yang memperoleh perubahan tingkah lakunya melalui belajar, dengan demikian kepribadian juga didapatkan dari proses belajar. Dalam teori kepribadian behavioristik tersebut terdapat makna bahwa manusia bukan merupakan penyebab tingkah laku, melainkan tempat atau lingkungan lingkungan dan bawaan yang khas secara bersama-sama menghasilkan akibat ataupun tingkah laku yang memiliki ciri khas pula pada individu tersebut.

Mereka memiliki caranya masing-masing dalam menghadapi serta mengatasi permasalahan hidup yang berdampak terhadap kesehatan mentalnya. Namun, cara yang dimiliki oleh siswa-siswi atlet ini belum tentu cocok jika dilakukan oleh siswa-siswi non-atlet, begitupun sebaliknya. Justru kelemahan masing-masing siswa-siswi atlet dapat ditangani dengan kelebihan yang dimiliki olehnya, begitupun pada siswa-siswi non-atlet. Adapun kondisi tentative yang memungkinkan terjadinya kemungkinan lain dibalik hasil data yang telah disajikan. Nilai rata-rata yang diungguli oleh siswa-siswi atlet ini memungkinkan terjadinya perubahan dikala rutusnya beraktivitas fisik yang justru menimbulkan permasalahan baru bagi mentalnya. Misalnya kekalahan saat bertanding yang membuat mentalnya menurun. Namun, kembali lagi kepada kelebihan yang dimilikinya sejauh mana mereka mampu bangkit dari keterpurukan yang dialami.

Berdasarkan gambaran kesehatan mental di antara siswa-siswi atlet dan siswa-siswi non-atlet pada ini diselaraskan dengan hasil uji paired sample t-test yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan di antara kesehatan mental keduanya. Kedua sampel memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Dari segi cara mereka menghadapi, mengatasi dan menyelesaikan masalah, serta kemampuan merasakan kebahagiaan diri atau kesejahteraan batinnya pun berbeda-beda.

SIMPULAN

Perbedaan dari gambaran kesehatan mental siswa-siswi atlet dan non-atlet ini ialah berdasarkan nilai rata-rata dari siswa-siswi atlet ini lebih besar dibandingkan nilai rata-rata pada siswa-siswi non-atlet. Mereka memiliki caranya masing-masing dalam menghadapi serta mengatasi permasalahan hidup yang berdampak terhadap kesehatan mentalnya. Cara yang dimiliki oleh siswa-siswi atlet ini belum tentu cocok jika dilakukan oleh siswa-siswi non-atlet, begitupun sebaliknya. Justru kelemahan masing-masing siswa-siswi atlet dapat ditangani dengan kelebihan yang dimiliki olehnya, begitupun pada siswa-siswi non-atlet. Kedua sampel memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Dari segi cara mereka menghadapi masalah, mengatasi masalah, serta merasakan kebahagiaan diri atau kesejahteraan batinnya pun berbeda-beda.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainsworth, B. E., & Hooker, S. P. (2015). The Fusion of Public Health into Kinesiology. *Kinesiology Review*, 4(4), 322–328. <https://doi.org/10.1123/kr.2015-0032>
- Andermo, S., Hallgren, M., Nguyen, T. T. D., Jonsson, S., Petersen, S., Friberg, M., Romqvist, A., Stubbs, B., & Elinder, L. S. (2020). School-related physical activity interventions and mental health among children: a systematic review and meta-analysis. In *Sports Medicine - Open* (Vol. 6, Issue 1). Springer. <https://doi.org/10.1186/s40798-020-00254-x>
- Arat, G., & Wong, P. W. C. (2017). The relationship between physical activity and mental health among adolescents in six middle-income countries: A cross-sectional study. *Child and Youth Services*, 38(3), 180–195. <https://doi.org/10.1080/0145935X.2017.1297202>
- Cerda, A. A., García, L. Y., & Cerda, A. J. (2021). The effect of physical activities and self-esteem on school performance: A probabilistic analysis. *Cogent Education*, 8(1). <https://doi.org/10.1080/2331186X.2021.1936370>
- Farina, N., Williams, A., Clarke, K., Hughes, L. J., Thomas, S., Lowry, R. G., & Banerjee, S. (2021). Barriers, motivators and facilitators of physical activity in people with dementia and their family carers in England: dyadic interviews. *Aging and Mental Health*, 25(6), 1115–1124. <https://doi.org/10.1080/13607863.2020.1727852>
-

- Hasniar, Y., Abduljabar, B., & Nuryadi, N. (2018). *The Correlation between Mental Toughness and Critical Thinking Ability With Indonesian Squash Pelatnas Athlete's Anxiety*.
- Hidayati, H. N., Hayat, B., & Rahayu, W. (2021). Assessment of the validity and reliability of mental health instruments of high school student in Indonesia. *European Journal of Educational Research*, 10(2), 729–742. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.10.2.729>
- Ingyu, M., Frost, A. K., & Kim, M. (2020). The role of physical activity on psychological distress and health-related quality of life for people with comorbid mental illness and health conditions. *Social Work in Mental Health*, 410–428. <https://doi.org/10.1080/15332985.2020.1776808>
- Martinsen, E. W. (2008). Physical activity in the prevention and treatment of anxiety and depression. In *Nordic Journal of Psychiatry* (Vol. 62, Issue SUPPL. 47, pp. 25–29). <https://doi.org/10.1080/08039480802315640>
- McFadden, T., Fortier, M., Sweet, S. N., & Tomasone, J. R. (2021). Physical activity participation and mental health profiles in Canadian medical students: latent profile analysis using continuous latent profile indicators. *Psychology, Health and Medicine*, 26(6), 671–683. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1757131>
- Molan, C., Arnold, R., Kelly, S., Toomey, E., & Matthews, J. (2022). An exploration of performance management processes used within Olympic sport programmes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 34(4), 713–733. <https://doi.org/10.1080/10413200.2021.1894506>
- 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>
- Spathis, J. G., Connick, M. J., Beckman, E. M., Newcombe, P. A., & Tweedy, S. M. (2015). Reliability and validity of a talent identification test battery for seated and standing Paralympic throws. *Journal of Sports Sciences*, 33(8), 863–871. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.969294>
- Zeng, N., Ayyub, M., Sun, H., Wen, X., Xiang, P., & Gao, Z. (2017). Effects of physical activity on motor skills and cognitive development in early childhood: A systematic review. In *BioMed Research International* (Vol. 2017). Hindawi Limited. <https://doi.org/10.1155/2017/2760716>
-