



Hubungan Aktivitas Fisik Berupa Pola Permainan dengan Kesehatan Mental Siswa SMPN 26 Surabaya

Yustika Anggiana¹, Nanik Indahwati²

^{1,2}Universitas Negeri Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Jl. Lidah Wetan, Kec. Lakarsantri, kota Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Email: yustikaanggiana.22018@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam perkembangan remaja, terutama pada jenjang Sekolah Menengah Pertama. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik berupa pola permainan dengan kesehatan mental siswa di SMP 26 Surabaya. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional. Subjek penelitian terdiri dari 64 siswa yang dipilih secara purposif berdasarkan keterlibatan aktif dalam mata pelajaran PJOK. Data dikumpulkan melalui dua instrumen kuesioner, yaitu aktivitas fisik dan kesehatan mental, dan dianalisis menggunakan korelasi Pearson serta regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara skor aktivitas fisik dan kesehatan mental siswa ($r = 0,371$; $p = 0,003$). Skor rata-rata kesehatan mental siswa laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan, meskipun secara statistik jenis kelamin tidak berpengaruh signifikan ($p = 0,514$). Aktivitas fisik terbukti menjadi satu-satunya prediktor signifikan terhadap kesehatan mental ($B = 0,760$; $p = 0,011$). Temuan ini menegaskan pentingnya aktivitas fisik sebagai strategi mendukung kesejahteraan psikologis siswa.

Kata Kunci: Aktivitas fisik, kesehatan mental, siswa SMP

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam perkembangan peserta didik, khususnya pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP), di mana masa remaja awal menjadi fase kritis dalam pembentukan identitas diri, kemampuan sosial, dan kesiapan akademik (Sianturi et al., 2024). Di tengah tuntutan belajar yang semakin kompleks serta pergeseran pola hidup yang cenderung sedentari, muncul berbagai tantangan yang dapat mengganggu keseimbangan mental siswa (Paraschiv, 2024). Dalam konteks ini, aktivitas fisik dapat berdampak terhadap banyak aspek pada siswa dan sebagai salah satu faktor protektif terhadap gangguan psikologis, seperti stres, kecemasan, dan depresi (Sari et al., 2024). Aktivitas fisik bukan hanya berperan dalam menjaga kebugaran jasmani, tetapi juga memiliki peran strategis dalam membentuk kestabilan emosional dan peningkatan mood (Aulia et al., 2025). Aktivitas yang teratur juga mempengaruhi kualitas hidup bagi siswa. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa remaja putri dan putri yang aktif

berpartisipasi dalam olahraga cenderung terus berolahraga hingga dewasa, sehingga penting untuk meningkatkan partisipasi olahraga dikalangan remaja pada usia yang sama (Indahwati et al., 2021).

Namun, penting untuk disadari bahwa tidak semua bentuk aktivitas fisik memberikan dampak psikologis yang sama. Pola permainan yang dilakukan siswa disekolah maupun dirumah menggunakan gadget maupun berolahraga dilapangan. Misalnya, permainan tim cenderung mengasah kerja sama, empati, dan komunikasi, sementara permainan individu bisa meningkatkan fokus dan pencapaian pribadi (Rachman, 2018). Variasi pola permainan ini, yang menjadi bagian dari aktivitas fisik siswa sehari-hari, berpotensi menjadi faktor pembeda dalam mendukung kesehatan mental mereka (Wahyudi et al., 2020).

Berdasarkan kondisi tersebut, permasalahan utama dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kesehatan mental siswa di SMP 26 Surabaya, dan lebih jauh lagi, bagaimana pola permainan yang dipilih siswa turut memengaruhi hubungan tersebut. Mengapa sebagian siswa tampak memperoleh manfaat mental lebih tinggi dari aktivitas yang serupa dibandingkan siswa lain?

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik siswa dengan kondisi kesehatan mental mereka, yang berbentuk pola permainan yang biasa dilakukan di lingkungan sekolah maupun dirumah. Dengan pendekatan ini, diharapkan diperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang peran jenis permainan dalam aktivitas fisik terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) maupun pihak sekolah dalam menyusun program olahraga yang tidak hanya menyehatkan tubuh, tetapi juga mendukung kesehatan mental secara menyeluruh (Rahmadi et al., 2022).

Penelitian ini hadir sebagai respons atas minimnya kajian lokal yang secara spesifik membahas peran pola permainan dalam aktivitas fisik terhadap kesehatan mental siswa SMP, terutama dalam konteks institusi pendidikan negeri seperti SMP 26 Surabaya. Kajian terdahulu lebih banyak berfokus pada intensitas aktivitas fisik secara umum atau pada populasi usia remaja, sehingga masih terdapat celah dalam memahami dinamika remaja usia sekolah dalam konteks sosial-budaya Indonesia.

Keunikan dari penelitian ini terletak pada upayanya mengintegrasikan dalam melihat aktivitas fisik bukan hanya dari sisi gerakan, tetapi juga dari sisi bentuk permainan yang dilakukan siswa. Dasar ilmiahnya terletak pada kebutuhan untuk mengembangkan pendekatan baru dalam pembinaan olahraga di sekolah yang tidak hanya fokus pada pencapaian prestasi atau aspek fisik, tetapi juga memperhatikan pembangunan kesehatan mental jangka panjang. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan baik secara teori maupun praktik dalam merancang kurikulum PJOK yang lebih menekankan pada kesejahteraan siswa secara menyeluruh (Katsiroh et al., 2024).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional (biasa disebut *ex post facto*), yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik berbentuk pola permainan dengan kesehatan mental siswa di SMP 26 Surabaya. Penelitian ini tidak melibatkan perlakuan khusus atau intervensi terhadap subjek, melainkan berfokus pada pengumpulan data dalam kondisi alami (*natural setting*) melalui instrumen berupa kuesioner.

Subjek penelitian terdiri dari 64 siswa SMPN 26 Surabaya, yang dipilih secara purposif berdasarkan kriteria keterlibatan aktif dalam aktivitas fisik pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Proses pengumpulan data dilakukan dalam rentang waktu dua jam pembelajaran, yaitu selama satu kali pertemuan kelas PJOK, dengan pengambilan data hanya dilakukan sekali (*one-shot data collection*).

Instrumen yang digunakan adalah dua jenis kuesioner, yakni: (1) Kuesioner Aktivitas Fisik, yaitu *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), permainan kuesioner ini dirancang untuk mengidentifikasi jenis aktivitas fisik yang biasa dilakukan siswa serta pola permainan yang dominan mereka ikuti, seperti permainan di sekolah maupun di rumah. Kuesioner yang digunakan yaitu ini mencakup aspek frekuensi, durasi, dan bentuk keterlibatan dalam aktivitas tersebut (Indahwati, 2024). (2) Kuesioner Kesehatan Mental, instrumen ini digunakan untuk mengukur kondisi kesehatan mental siswa, mencakup indikator seperti *Self-image, Independent, Mood, Relationship, Daily activity, Physical health, Future, Well-being*. Kuesioner yang digunakan yaitu *The Mental Health Quality of Life Questionnaire* (MHQoL) (van Krugten et al., 2022).

Seluruh kuesioner telah melalui tahap validasi isi oleh ahli di bidang pendidikan jasmani dan psikologi pendidikan sebelum diterapkan dalam pengumpulan data. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi *Product Moment Pearson*, untuk mengetahui hubungan antara variabel aktivitas fisik berdasarkan pola permainan dengan variabel kesehatan mental siswa (Huang et al., 2023). Melalui desain ini, penelitian bertujuan untuk memperoleh gambaran yang objektif mengenai keterkaitan antara keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik dan bentuk permainan tertentu terhadap kondisi psikologis mereka tanpa dipengaruhi oleh intervensi luar atau perlakuan yang disengaja (Dese et al., 2023).

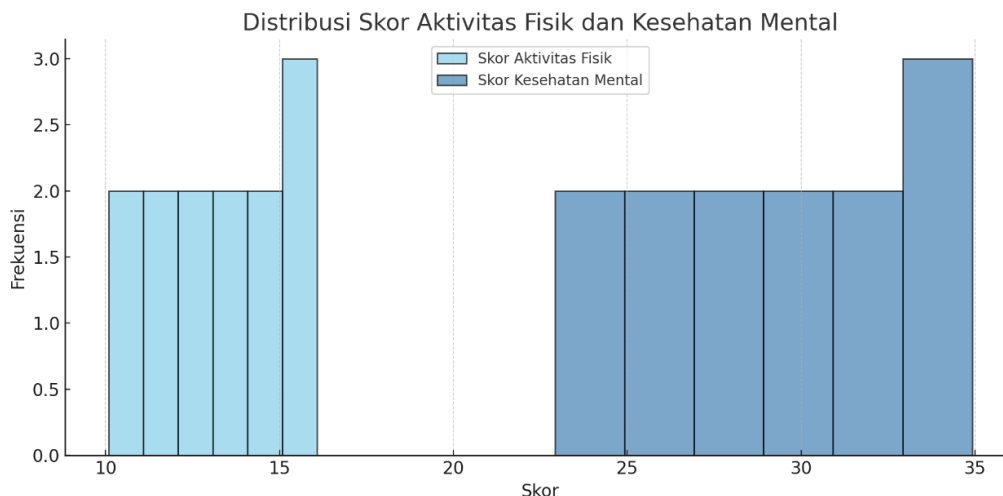
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Statistic Deskriptif Responden

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Skor Aktivitas Fisik	64	7	18	13,08	3,020
Skor Kesehatan Mental	64	13	38	28,92	6,417
Usia	64	13	15	13,91	,610
Valid N (listwise)	64				

Tabel 1 menunjukkan statistik deskriptif dari 64 siswa SMP 26 Surabaya terkait skor aktivitas fisik, kesehatan mental, dan usia. Skor aktivitas fisik memiliki nilai minimum 7 dan maksimum 18, dengan rata-rata 13,08 dan standar deviasi 3,020, mengindikasikan tingkat aktivitas fisik siswa berada pada kategori sedang dengan variasi yang moderat. Skor kesehatan mental berkisar antara 13 hingga 38, dengan rata-rata 28,92 dan standar deviasi 6,417, mencerminkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kondisi kesehatan mental yang cukup baik meskipun terdapat keragaman. Usia siswa berkisar antara 13 hingga 15 tahun, dengan rata-rata 13,91 dan standar deviasi 0,610, menunjukkan bahwa responden cukup homogen dari segi usia dan sesuai dengan karakteristik remaja awal di tingkat SMP.



Gambar 1. Distribusi Skor Aktivitas Fisik dan Kesehatan Mental

Gambar tersebut menunjukkan distribusi skor aktivitas fisik dan kesehatan mental dari 64 siswa SMP. Skor aktivitas fisik umumnya berada pada kategori sedang, sementara skor kesehatan mental cenderung tinggi. Distribusi yang tidak terlalu menyebar menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat aktivitas fisik dan kondisi psikologis yang relatif seragam. Hal ini mendukung interpretasi bahwa sampel cukup homogen untuk dianalisis secara korelasional.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin dan Kelompok Umur

Kategori	Frekuensi	Persen	Persen Valid	Persen Cumulative
Jenis Kelamin				
Laki-laki	28	43,8	43,8	43,8
Perempuan	36	56,3	56,3	100,0
Total	64	100,0	100,0	
Kelompok Umur				
13 tahun	15	23,5	23,5	23,5
14 tahun	40	62,5	62,5	86
15 tahun	9	14,1	14,1	100,0
Total	64	100,0	100,0	

Tabel di atas menyajikan distribusi frekuensi responden berdasarkan dua kategori, yaitu jenis kelamin dan kelompok umur, dari total 64 siswa yang menjadi subjek penelitian.

Pada kategori jenis kelamin, terdapat 28 siswa laki-laki (43,8%) dan 36 siswa perempuan (56,3%), yang menunjukkan bahwa proporsi siswa perempuan sedikit lebih besar dibanding laki-laki. Baik persentase valid maupun kumulatif menunjukkan data yang lengkap dan tidak ada responden yang tidak terklasifikasi.

Sementara itu, pada kategori kelompok umur, sebagian besar siswa berusia 14 tahun sebanyak 40 orang (62,5%), diikuti oleh 15 siswa berusia 13 tahun (23,5%), dan 9 siswa berusia 15 tahun (14,1%). Persentase kumulatif mencapai 100%, mengindikasikan bahwa seluruh responden termasuk dalam kelompok usia yang sesuai untuk jenjang pendidikan SMP. Distribusi ini menunjukkan bahwa rentang usia responden cukup homogen dan terfokus pada masa remaja awal, sehingga sesuai dengan fokus penelitian yang mengkaji kesehatan mental dan aktivitas fisik siswa di usia transisi perkembangan tersebut.

Tabel 3. Korelasi antara Aktivitas Fisik dan Kesehatan Mental

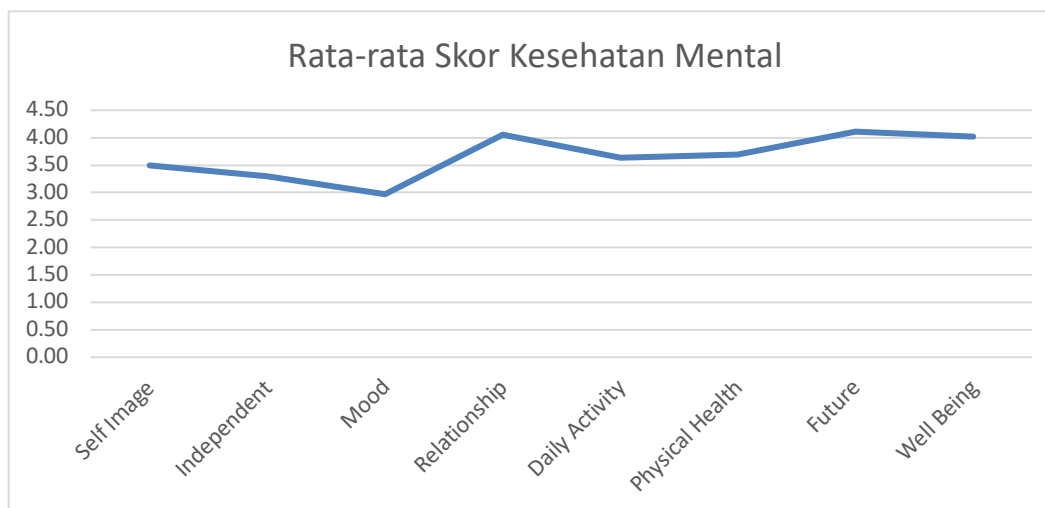
		Aktivitas Fisik	Kesehatan Mental
Skor Aktivitas Fisik	Pearson Correlation	1	,371**
	Sig. (2-tailed)		,003
	N	64	64
Skor Kesehatan Mental	Pearson Correlation	,371**	1
	Sig. (2-tailed)	,003	
	N	64	64

Tabel korelasi Pearson di atas menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara skor aktivitas fisik dan kesehatan mental siswa, dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,371$ dan signifikansi $p = 0,003$ ($p < 0,01$). Ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat aktivitas fisik yang dilakukan siswa, maka semakin baik pula kondisi kesehatan mental mereka. Hubungan ini tergolong sedang dan signifikan secara statistik pada tingkat kepercayaan 99%, sehingga dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik berkontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMP 26 Surabaya.

Tabel 4. Rata-rata Skor Kesehatan Mental berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Mean	Std. Deviation
Laki-laki	28	30,57	4,417
Perempuan	36	27,64	7,430

Tabel di atas menyajikan hasil analisis deskriptif rata-rata (mean) dan simpangan baku (standard deviation) skor kesehatan mental berdasarkan jenis kelamin siswa. Dari total 64 responden, siswa laki-laki ($n = 28$) memiliki rata-rata skor kesehatan mental sebesar 30,57 dengan simpangan baku 4,417, sedangkan siswa perempuan ($n = 36$) memiliki rata-rata lebih rendah yaitu 27,64 dengan simpangan baku 7,430. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum siswa laki-laki memiliki kondisi kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan siswa perempuan, setidaknya berdasarkan nilai rata-rata. Selain itu, nilai simpangan baku pada kelompok perempuan yang lebih besar mengindikasikan bahwa variasi atau penyebaran skor kesehatan mental di kalangan siswa perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki, yang berarti terdapat perbedaan kondisi mental yang lebih beragam di kelompok tersebut. Temuan ini menjadi indikasi awal bahwa jenis kelamin mungkin memengaruhi kesehatan mental, dan perlu dianalisis lebih lanjut secara statistik untuk mengetahui signifikansinya.



Gambar 2. Rata-rata kesehatan mental

Gambar tersebut berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa dari skala 1 hingga 5, variabel future memiliki nilai rata-rata tertinggi, yakni 4.11. Temuan ini mengindikasikan bahwa para siswa pada umumnya memiliki pandangan yang positif serta sikap optimistis

terhadap masa depan mereka. Nilai rata-rata ini bahkan melebihi skor dari variabel penting lainnya seperti Well Being (4.02), Relationship (4.06), dan Physical Health (3.69), yang juga menunjukkan tingkat persepsi yang cukup tinggi. Hal ini memperlihatkan bahwa harapan dan keyakinan terhadap masa depan merupakan dimensi yang paling menonjol dirasakan oleh siswa dibandingkan aspek-aspek lain yang diukur dalam penelitian ini.

Tabel 5. Uji ANOVA Kesehatan Mental Berdasarkan Kelompok Umur

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	38,977	3	12,992	,305	,822
Within Groups	2555,632	60	42,594		
Total	2594,609	63			

Tabel di atas menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam skor kesehatan mental berdasarkan kelompok umur siswa, dengan nilai $F = 0,305$ dan signifikansi (p) = 0,822 ($p > 0,05$). Ini berarti bahwa perbedaan usia antara siswa berusia 13, 14, dan 15 tahun tidak memberikan pengaruh yang berarti terhadap kondisi kesehatan mental mereka. Meskipun terdapat variasi nilai antar kelompok, hasil ini menunjukkan bahwa faktor usia dalam rentang tersebut bukanlah variabel yang secara statistik berdampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMP 26 Surabaya.

Tabel 6. Koefisien Regresi Linier Berganda

Model		Unstandardized		Standardized		Sig.	
		Coefficients	B Std. Error	Coefficients	t		
1	(Constant)	13,531	17,826			,759	,451
	Skor Aktivitas Fisik	,760	,290	,358	2,619		,011
	Usia	,559	1,262	,053	,443		,659
	Kelompok Umur	-,237	,213	-,136	-1,112		,271
	Jenis Kelamin	-1,128	1,717	-,088	-,657		,514

Tabel di atas merupakan hasil analisis regresi linear berganda yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh beberapa variabel *independent* yaitu skor aktivitas fisik, usia, kelompok umur, dan jenis kelamin dengan skor kesehatan mental. Berdasarkan kolom *unstandardized coefficients* (B), diketahui bahwa skor aktivitas fisik memiliki nilai $B = 0,760$ dengan nilai signifikansi (p) = 0,011, yang berarti berpengaruh positif dan signifikan secara statistik terhadap kesehatan mental pada taraf kepercayaan 95% ($p < 0,05$). Artinya, setiap peningkatan satu skor pada aktivitas fisik akan meningkatkan skor kesehatan mental sebesar 0,760 poin.

Sementara itu, variabel usia ($p = 0,659$), kelompok umur ($p = 0,271$), dan jenis kelamin ($p = 0,514$) semuanya memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, yang berarti tidak berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental. Nilai konstanta (intersep) sebesar 13,531 menunjukkan nilai prediksi skor kesehatan mental ketika semua variabel independen bernilai nol, namun ini tidak bermakna secara praktis. Dengan demikian, dari keempat variabel yang diuji, hanya aktivitas fisik yang terbukti berhubungan secara nyata terhadap kesehatan mental siswa SMP dalam model ini.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik yang dilakukan siswa dengan kondisi kesehatan mental mereka. Secara umum, semakin sering dan aktif siswa terlibat dalam aktivitas fisik, khususnya melalui berbagai bentuk permainan, semakin baik pula kondisi psikologis yang mereka alami (Wewengkang et al., 2023). Temuan ini menguatkan berbagai pandangan teoritis bahwa aktivitas fisik bukan hanya berdampak pada aspek jasmani, tetapi juga memainkan peran penting dalam menstabilkan emosi, mereduksi stres, dan meningkatkan suasana hati. Dalam konteks siswa Sekolah Menengah Pertama, aktivitas fisik menjadi medium penting untuk menjaga keseimbangan mental, terutama karena mereka sedang berada dalam masa perkembangan yang sensitif dan kompleks (Katsiroh et al., 2024).

Keunikan dari penelitian ini terletak pada pendekatannya yang mempertimbangkan pola permainan sebagai bagian penting dari aktivitas fisik. Meskipun belum dilakukan pemisahan secara statistik antar jenis permainan, penggunaan instrumen yang memuat pola permainan di rumah dan di sekolah membuka ruang interpretasi bahwa jenis permainan dapat memberikan pengalaman psikologis yang berbeda-beda (Dias et al., 2025). Permainan

tim, misalnya, berpotensi mengembangkan rasa empati dan keterampilan sosial, sedangkan permainan individu dapat mendorong konsentrasi dan pencapaian personal. Ini sejalan dengan temuan bahwa aktivitas fisik dalam berbagai bentuknya memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental siswa (Graupensperger et al., 2022).

Selain itu, perbedaan berdasarkan jenis kelamin juga muncul dalam hasil penelitian. Siswa laki-laki cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan siswa perempuan. Perbedaan ini mungkin disebabkan oleh faktor sosial dan emosional, di mana siswa perempuan umumnya menghadapi tekanan emosional yang lebih tinggi pada masa remaja awal (Gintari et al., 2023). Namun demikian, secara statistik, jenis kelamin belum menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap kondisi psikologis secara keseluruhan, sehingga diperlukan penelitian lanjutan yang lebih mendalam untuk menggali faktor-faktor pembeda lainnya.

Dari sisi usia, tidak ditemukan perbedaan berarti dalam kondisi mental siswa yang berusia antara 13 hingga 15 tahun. Ini dapat dijelaskan oleh keseragaman karakteristik perkembangan siswa pada jenjang SMP yang masih berada dalam rentang remaja awal. Dengan kata lain, usia biologis bukanlah faktor utama yang membedakan kondisi psikologis mereka, melainkan interaksi sosial, pengalaman bermain, dan keterlibatan dalam aktivitas yang bermakna yang lebih menentukan (Yang et al., 2023).

Hal menarik lainnya dari penelitian ini adalah bahwa aktivitas fisik terbukti menjadi satu-satunya faktor yang secara nyata mampu memengaruhi kesehatan mental siswa. Sementara faktor lain yaitu usia dan jenis kelamin tidak memberikan dampak yang berarti (Guo & Liang, 2023). Hal ini menegaskan bahwa strategi penguatan kesehatan mental di sekolah dapat diarahkan melalui peningkatan kualitas dan kuantitas aktivitas fisik siswa, terutama yang dilakukan melalui permainan yang menyenangkan, kooperatif, dan sesuai minat peserta didik (Karim & Hambali, 2024).

Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan kurikulum Pendidikan Jasmani yang tidak hanya fokus pada aspek fisik dan motorik, tetapi juga mempertimbangkan aspek psikososial siswa. Aktivitas fisik dapat dirancang sebagai intervensi preventif untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mental pelajar, terutama di lingkungan sekolah yang menjadi arena utama interaksi dan pembentukan identitas diri pada masa remaja.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara aktivitas fisik yang dilakukan siswa dengan kondisi kesehatan mental mereka, di mana aktivitas fisik berperan sebagai faktor penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, terutama pada siswa SMP. Meskipun faktor usia dan jenis kelamin tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan, keterlibatan dalam aktivitas fisik, khususnya melalui pola permainan yang terarah dan menyenangkan, terbukti memberikan manfaat mental yang nyata. Hasil ini menekankan pentingnya peran program pendidikan jasmani yang tidak hanya berorientasi pada kebugaran fisik, tetapi juga dirancang untuk mendukung perkembangan emosional dan sosial peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, N. S., Surbakti, S. N. br, Darmayani, Dongoran, M., Bahri, N., & Sembiring, Z. (2025). Hubungan antara Kesempataan Jasmani dan Kesehatan Mental Nazwa. *Indonesian Research Journal on Education*, 5(3), 1079–1085.
- Dese, D. C., Huwae, A., & Nugraha, P. A. P. (2023). Effect of physical activity based on traditional games on the psychological well-being of elementary school children. *Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 13(1), 36. <https://doi.org/10.35194/jm.v13i1.3150>
- Dias, L. A., de Jesus, G. M., & Vieira, G. O. (2025). Patterns of physical activity and sedentary behavior among Brazilian schoolchildren: analysis based on types of behavior. *BMC Pediatrics*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12887-025-05522-x>
- Gintari, K. W., Desak Made Ari Dwi Jayanti, Laksmi, I. G. A. P. S., & Sintari, S. N. N. (2023). Kesehatan Mental Pada Remaja. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 2(3), 167–183. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v2i3.49>
- Graupensperger, S., Sutcliffe, J., Vella, S. A., & Sciences, B. (2022). Indices of Mental Health across Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(7), 1450–1463. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01416-0>.Prospective
- Guo, L., & Liang, L. (2023). Physical activity as a causal variable for adolescent resilience levels: A cross-lagged analysis. *Frontiers in Psychology*, 14(February), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1095999>
- Huang, M., Sun, H., Chen, H., Zhang, Y., Adams, K., & Gao, Z. (2023). Validation of Physical Activity Correlates Questionnaire from Social Ecological Model in College Students. *Journal of Clinical Medicine*, 12(3). <https://doi.org/10.3390/jcm12030777>
- Indahwati, N. (2024). *Screen Time dan Pola Permainan Dampaknya terhadap Perkembangan Motorik dan Kesehatan Mental*.
- Indahwati, N., Djawa, B., Wijaya, A., Juniarisca, D. L., & Surabaya, U. N. (2021). Pola aktivitas fisik atlet pelajar pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Multilateral*, 20(3), 200–214.
- Karim, N. N. F. K., & Hambali, B. H. (2024). Meningkatkan Kesehatan Mental Melalui Olahraga: Sebuah Penelitian Systematic Literature Review. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(2), 247–257. <https://doi.org/10.46838/spr.v5i2.519>

- Katsiroh, R., Hasibuan, Siregar, S. H., Rahmadani, S., Hasibuan, & Suyono. (2024). Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Madrasah Ibtidaiyah Swasta Azmia Tanjung Morawa. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(4), 18957–18965.
- Paraschiv, P. (2024). Sedentarism and the Consequences of a Sedentary Lifestyle Among Students. *Bulletin of the Polytechnic Institute of Iasi. Machine Constructions Section*, 70(3), 27–33. <https://doi.org/10.2478/bipcm-2024-0013>
- Rachman, T. (2018). Olahraga Dan Pendidikan Jasmani Dalam Memacu Loncatan Sdm Unggul Berkompetensi Selama Pandemi. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Rahmadi, Y., Nasution, N. S., & Purbangkara, T. (2022). Analisis Minat Belajar Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Ma Ghoyatul Jihad Karawang. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 5(2), 168–178. <https://doi.org/10.35706/jurnalspeed.v5i2.6925>
- Sari, Y. Y., Dhitia Putri Ulfani, Muhammad Ramos, & Padli. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478–488. <https://doi.org/10.52060/pgsd.v6i2.1657>
- Sianturi, N. P., Diarang, A., Loho, H., & Rasjid, A. (2024). Peran Psikologi Perkembangan Dalam Dunia Pendidikan Anak Smp. *PADAMARA: Jurnal Psikologi Dan Sosial Budaya*, 1(2), 42–52. <https://doi.org/10.70420/8076et70>
- van Krugten, F. C. W., Busschbach, J. J. V., Versteegh, M. M., Hakkaart-van Roijen, L., & Brouwer, W. B. F. (2022). The Mental Health Quality of Life Questionnaire (MHQoL): development and first psychometric evaluation of a new measure to assess quality of life in people with mental health problems. *Quality of Life Research*, 31(2), 633–643. <https://doi.org/10.1007/s11136-021-02935-w>
- Wahyudi, A. N., Palangka, U., Perdana, J. A., Palangka, U., Syahrullah, A., Palangka, U., & Palangka, U. (2020). *Perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah menengah pertama di daerah aliran sungai (das) dan sekolah kota palangka raya*.
- Wewengkang, R. B. E., Kairupan, B. H. R., & Munayang, H. (2023). Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Kecemasan pada Remaja di SMP Katolik Santa Theresia Malalayang. *E-CliniC*, 12(1), 35–39. <https://doi.org/10.35790/ecl.v12i1.45226>
- Yang, J. T., Chen, C. I., & Zheng, M. C. (2023). Elevating Children's Play Experience: A Design Intervention to Enhance Children's Social Interaction in Park Playgrounds. *Sustainability (Switzerland)*, 15(8). <https://doi.org/10.3390/su15086971>