

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan aspek fundamental dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas. Melalui pendidikan, individu dibekali dengan pengetahuan, keterampilan, dan nilai-nilai yang dibutuhkan untuk berkontribusi secara positif terhadap masyarakat dan negara. Salah satu indikator penting dalam menilai keberhasilan proses pendidikan adalah prestasi belajar peserta didik, yang mencerminkan tingkat pemahaman, keterampilan, dan kemampuan peserta didik dalam mencapai tujuan pembelajaran. Namun, pencapaian prestasi belajar tidak hanya ditentukan oleh faktor akademik seperti kurikulum dan metode pengajaran, melainkan juga oleh berbagai faktor non-akademik yang turut berperan dalam mendukung kesiapan dan kesejahteraan peserta didik selama proses belajar. Berbagai faktor non-akademik yang dimaksud adalah seperti aktivitas fisik dan kesehatan mental.

Banyak penelitian telah menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki peran yang signifikan dalam mendukung kesehatan jasmani dan mental seseorang. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kebugaran jasmani, memperbaiki suasana hati, serta menurunkan tingkat stres dan kecemasan. Salah satu contohnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Suwandaru et al (2021) pada peserta didik SMK Negeri 1 Surabaya menemukan adanya hubungan positif antara aktivitas fisik dengan prestasi belajar peserta didik. Penelitian ini menjelaskan tentang bahwa peserta didik yang aktif secara fisik cenderung memiliki prestasi belajar yang lebih baik di bandingkan dengan peserta didik yang kurang aktif dalam hal kebugaran jasmani ataupun aktivitas fisik.

Fenomena serupa juga terjadi pada peserta didik di tingkat sekolah menengah. Dalam penelitian Arifin Yoisingadji (2024) pada peserta didik kelas IX MTsN 1 Kepulauan Sula menemukan bahwa aktivitas fisik berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental peserta didik. Peserta didik yang aktif secara fisik memiliki tingkat kesehatan mental yang lebih baik, yang ditandai dengan rendahnya tingkat stres dan kecemasan serta meningkatnya rasa percaya diri.

Maka dari itu, kesehatan mental adalah suatu kondisi di mana individu mampu mengelola stres, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada lingkungan sekitarnya.

Kesehatan mental yang baik sangat penting bagi peserta didik dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial di lingkungan sekolah. Namun, berbagai tantangan seperti beban tugas yang berat, tekanan dari orang tua, serta persaingan akademik yang ketat seringkali menyebabkan gangguan kesehatan mental pada peserta didik, seperti stres, kecemasan, dan depresi. Kondisi ini dapat menurunkan semangat belajar dan berdampak negatif pada pencapaian akademik. Hal ini diperkuat oleh temuan Saintika et al (2021) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik memberikan dampak positif tidak hanya pada kebugaran jasmani, tetapi juga pada kesehatan mental individu.

Kota Tasikmalaya sebagai salah satu kota berkembang di Indonesia juga menghadapi tantangan serupa. Berdasarkan data Dinas Pendidikan Kota Tasikmalaya, terdapat kecenderungan penurunan prestasi belajar peserta didik dalam beberapa tahun terakhir, yang diduga berkaitan dengan rendahnya aktivitas fisik dan meningkatnya masalah kesehatan mental di kalangan pelajar. Fenomena ini diperparah dengan adanya perubahan gaya hidup akibat kemajuan teknologi, di mana peserta didik lebih banyak menghabiskan waktu di depan layar gawai daripada beraktivitas fisik di luar ruangan.

Melihat pentingnya peran aktivitas fisik dan kesehatan mental dalam mendukung prestasi belajar, penelitian ini menjadi sangat relevan untuk dilakukan, khususnya di Kota Tasikmalaya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara aktivitas fisik, kesehatan mental, dan prestasi belajar, serta menjadi dasar bagi pengembangan kebijakan pendidikan yang lebih holistik pada masa depan.

Berdasarkan berbagai fenomena dan temuan penelitian tersebut, penting untuk dilakukan kajian yang lebih mendalam mengenai hubungan antara aktivitas fisik, kesehatan mental, dan prestasi belajar, khususnya pada peserta didik SMAN se Kota Tasikmalaya. Penelitian ini menjadi relevan mengingat masih terbatasnya kajian yang secara simultan meneliti hubungan ketiga variabel tersebut dalam konteks lokal. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat mengisi kekosongan penelitian tersebut serta memberikan kontribusi dalam pengembangan kebijakan pendidikan yang lebih holistik dan berorientasi pada kesejahteraan peserta didik secara menyeluruh.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu:

- a. Apakah terdapat hubungan aktivitas fisik dengan prestasi belajar peserta didik di Kota Tasikmalaya?
- b. Apakah terdapat hubungan kesehatan mental dengan prestasi belajar peserta didik di Kota Tasikmalaya?
- c. Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental dengan prestasi belajar peserta didik di Kota Tasikmalaya?

1.3 Definisi Operasional

a. Aktivitas Fisik

Menurut Wicaksono (2020) aktivitas fisik adalah kegiatan menggunakan gerakan tubuh dan membakar energi, sehingga membuat setiap orang yang melakukan aktivitas fisik menggunakan energi berlebih dibanding ketika beristirahat, peserta didik di SMA ketika dipaksa atau sering melakukan aktivitas fisik, baik aktivitas fisik dengan skala kecil hingga skala besar akan mengurangi kecemasan hingga depresi ketika mereka melakukan aktivitas fisik. Menurut Syahfitri & Putra (2021) terdapat empat faktor utama yang memengaruhi kesehatan mental, yaitu faktor biologis, psikologis, sosial budaya, dan lingkungan. Kesehatan mental juga merupakan salah satu faktor kesehatan yang sangat jarang diperhatikan oleh orang tua peserta didik, karena beberapa orang tua merasa bahwa kesehatan mental tidak terlalu berpengaruh apapun terhadap prestasi belajar peserta didik, yang padahal dalam kejadian sebenarnya kesehatan mental memberikan dampak yang signifikan terhadap motivasi belajar peserta didik dan kenyamanan peserta didik ketika melakukan pembelajaran dengan tidak terpengaruh kesehatan mental yang cacat, baik itu depresi ataupun kecemasan berlebih.

b. Kesehatan mental

Menurut Syahfitri & Putra (2021), terdapat empat faktor utama yang memengaruhi kesehatan mental, yaitu faktor biologis, psikologis, sosial budaya, dan lingkungan. Kesehatan mental juga merupakan salah satu faktor Kesehatan yang sangat jarang diperhatikan oleh orang tua peserta didik, karena beberapa orang tua merasa bahwa Kesehatan mental tidak terlalu berpengaruh apapun terhadap prestasi belajar

peserta didik, yang mana dalam kejadian sebenarnya Kesehatan mental memberikan dampak yang signifikan terhadap motivasi belajar peserta didik dan kenyamanan peserta didik Ketika melakukan pembelajaran dengan tidak terpengaruh Kesehatan mental yang cacat, baik itu depresi ataupun kecemasan berlebih.

c. Prestasi Belajar

Komara (2016) menyatakan bahwa prestasi belajar dapat menjadi indikator keberhasilan peserta didik dalam memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Prestasi belajar akhir-akhir ini menjadi satu hal penentu kepintaran seseorang, karena ketika peserta didik mendapatkan prestasi belajar yang tinggi hingga dapat peringkat kelas akan membuat orang ini menjadi sorotan di kelas hingga menjadikan orang-orang yang ada di kelas ingin menjadi teman dari orang yang mendapatkan sorotan ini, sedangkan peserta didik yang tidak mendapatkan peringkat di kelas akan menjadi minder hingga membuat mereka tidak ditemani dan mendapatkan efek kesehatan mental yang buruk yaitu cemas akan masa depannya, depresi ketika tidak memiliki teman dan menjadi malas melakukan apapun

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah:

- a. Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan prestasi belajar peserta didik di Kota Tasikmalaya.
- b. Untuk mengetahui hubungan kesehatan mental dengan prestasi belajar peserta didik di Kota Tasikmalaya.
- c. Untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental dengan prestasi belajar peserta didik di Kota Tasikmalaya.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut:

- a. Manfaat Teoretis

Memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan, khususnya mengenai hubungan aktivitas fisik dan kesehatan mental dengan prestasi belajar.

b. Manfaat Praktis

- 1) Bagi sekolah: Sebagai bahan pertimbangan untuk merancang program yang mendukung aktivitas fisik dan kesehatan mental peserta didik.
- 2) Bagi orang tua: Memberikan pemahaman tentang pentingnya aktivitas fisik dan kesehatan mental dalam mendukung prestasi belajar peserta didik.
- 3) Bagi peneliti selanjutnya: menjadi referensi untuk penelitian lebih lanjut terkait topik serupa.