



Pengalaman Siswa SMA dalam Mengintegrasikan Aktivitas Fisik dan Nilai-Nilai Pendidikan Agama Islam untuk Menjaga Kesehatan Mental

La Ode Jirman^{1*}, Dino Rizadman Rahia², Ardiansyah²

¹STAI YPIQ Baubau, Indonesia

²Universitas Negeri Makassar, Indonesia

³STAI Al-Furqan Makassar, Indonesia

*Penulis korespondensi: jhirman.odhe@gmail.com¹

Abstract. *Academic challenges, social interaction pressures, and psychological developmental dynamics have made adolescent mental health an important issue requiring attention within educational settings. The World Health Organization reports that approximately one in seven adolescents aged 10–19 worldwide experience mental health problems, contributing substantially to the burden of disease among this age group. In this context, physical activity and the internalization of Islamic Religious Education (IRE) values have the potential to complement each other in supporting students' mental health. This study aimed to explore the experiences of senior high school students in engaging in physical activities and applying Islamic Religious Education values as part of their efforts to maintain mental health. A qualitative approach with a phenomenological design was employed. Twelve senior high school students who actively participated in sports activities and religious learning were recruited as participants. Data were collected through in-depth interviews and analyzed using thematic analysis. The findings identified three main themes: (1) physical activity as a strategy for reducing stress and improving emotional well-being; (2) Islamic Religious Education values as a source of inner peace, self-control, and meaning in life; and (3) the integration of physical activity and religious practices in fostering psychological balance. The findings indicate that combining physical activity with the practice of Islamic values can help students regulate their emotions, strengthen resilience, and promote more comprehensive psychological well-being. Therefore, educational programs that integrate physical, spiritual, and psychological dimensions are important to support students' mental health within school settings.*

Keywords: *Emotional Well-Being; Islamic Religious Education; Mental Health; Physical Activity; Senior High School Students.*

Abstrak. Tantangan akademik, tekanan dalam interaksi sosial, serta dinamika perkembangan psikologis menjadikan kesehatan mental remaja sebagai salah satu isu yang perlu mendapat perhatian dalam lingkungan pendidikan. World Health Organization melaporkan bahwa sekitar satu dari tujuh remaja berusia 10–19 tahun di seluruh dunia mengalami masalah kesehatan mental, yang turut memberikan kontribusi besar terhadap beban penyakit pada kelompok usia tersebut. Dalam konteks ini, aktivitas fisik dan internalisasi nilai-nilai Pendidikan Agama Islam (PAI) memiliki potensi untuk saling mendukung dalam upaya memelihara kesehatan mental siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menggali pengalaman siswa SMA dalam memanfaatkan aktivitas fisik serta menerapkan nilai-nilai PAI sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan mental. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Sebanyak 12 siswa SMA yang aktif dalam kegiatan olahraga dan pembelajaran keagamaan dilibatkan sebagai partisipan. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, kemudian dianalisis menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian mengidentifikasi tiga tema utama, yaitu: (1) aktivitas fisik sebagai strategi dalam meredakan stres dan memperbaiki kondisi emosional; (2) nilai-nilai PAI sebagai sumber ketenangan batin, pengendalian diri, dan pemaknaan kehidupan; serta (3) keterpaduan aktivitas fisik dengan praktik keagamaan dalam membangun keseimbangan psikologis. Temuan menunjukkan bahwa kombinasi aktivitas fisik dan pengamalan nilai-nilai Islam dapat membantu siswa dalam mengelola emosi, meningkatkan resiliensi, dan mendukung kesejahteraan psikologis secara lebih komprehensif. Oleh karena itu, pengembangan program pendidikan yang memperhatikan keterkaitan aspek fisik, spiritual, dan psikologis menjadi penting untuk diterapkan dalam lingkungan sekolah.

Kata Kunci: Kesejahteraan Emosional; Kesehatan Mental; Pendidikan Agama Islam; Aktivitas Fisik; Siswa Sekolah Menengah Atas.

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan yang berlangsung secara dinamis, baik dalam aspek fisik, kognitif, emosional, maupun sosial. Pada jenjang sekolah menengah atas, siswa menghadapi beragam situasi yang

berpotensi memberikan tekanan psikologis, seperti tuntutan akademik, target pencapaian, permasalahan dalam hubungan pertemanan, serta ketidakpastian mengenai masa depan. Permasalahan kesehatan mental pada kelompok usia ini menjadi perhatian global. World Health Organization (2025) menyebutkan bahwa sekitar satu dari tujuh anak dan remaja di dunia mengalami masalah kesehatan mental. Depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku termasuk kondisi yang berkontribusi terhadap tingginya angka kesakitan dan disabilitas pada kelompok usia tersebut. Oleh karena itu, kesehatan mental remaja perlu menjadi bagian penting dalam perhatian sektor pendidikan maupun kesehatan.

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang memiliki potensi dalam mendukung kesehatan mental remaja. Berdasarkan telaah yang dilakukan Singh et al. (2023) terhadap berbagai systematic review, aktivitas fisik terbukti memberikan manfaat dalam mengurangi gejala depresi, kecemasan, dan tekanan psikologis pada berbagai kelompok usia, termasuk remaja. Bukti lainnya juga menunjukkan bahwa aktivitas olahraga, baik yang dilakukan secara terstruktur maupun melalui kegiatan sehari-hari, berkaitan dengan peningkatan suasana hati, kemampuan mengelola emosi, dan resiliensi psikologis siswa (Frontiers in Public Health, 2026). Keterlibatan remaja dalam aktivitas fisik juga cenderung berkaitan dengan tingkat kesejahteraan dan kepuasan hidup yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang memiliki aktivitas fisik lebih rendah.

Selain aspek fisik, dimensi spiritual dan religiusitas juga memiliki keterkaitan dengan kondisi kesehatan mental remaja. Hal tersebut menjadi relevan dalam konteks Indonesia yang memiliki populasi Muslim yang besar. Studi Widita (2024) terhadap remaja yang tergabung dalam kelompok keagamaan di Jakarta menunjukkan bahwa religiusitas memberikan kontribusi terhadap kondisi kesehatan mental remaja. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Nur Afifah et al. (2024) yang menunjukkan adanya keterkaitan antara penghayatan terhadap Pendidikan Agama Islam (PAI) dengan kesehatan mental remaja. Ambarwati, Nasikhin, dan Muthohar (2024) juga menekankan bahwa PAI dapat berperan sebagai salah satu sumber perlindungan psikologis bagi remaja dalam menghadapi berbagai tantangan kesehatan mental pada era modern.

Dalam perspektif tersebut, Pendidikan Agama Islam tidak hanya diarahkan pada penguasaan pengetahuan keagamaan, tetapi juga dapat menjadi sarana pembentukan karakter, penguatan moral, dan pengembangan aspek psikologis peserta didik. Nilai-nilai seperti kesabaran, rasa syukur, tawakal, keikhlasan, dan kedisiplinan dalam menjalankan ibadah dapat menjadi sumber kekuatan psikologis dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan (Koenig, 2023; Azizah, Uyun, & Kambali, 2024).

Penggabungan aktivitas fisik dengan internalisasi nilai-nilai Pendidikan Agama Islam berpotensi membentuk pendekatan yang lebih menyeluruh dalam mendukung kesehatan mental siswa. Aktivitas fisik dapat memberikan manfaat fisiologis dan psikologis, sedangkan nilai-nilai keagamaan dapat memberikan dukungan spiritual melalui pembentukan makna, harapan, serta ketenangan dalam menghadapi berbagai persoalan. Meskipun demikian, kajian yang secara khusus mengeksplorasi pengalaman siswa SMA dalam mengintegrasikan aktivitas fisik dengan nilai-nilai PAI masih relatif terbatas, khususnya penelitian kualitatif yang berupaya memahami pengalaman dan makna subjektif siswa terhadap kedua aspek tersebut.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini diarahkan untuk mengeksplorasi pengalaman siswa SMA dalam mengintegrasikan aktivitas fisik dan nilai-nilai Pendidikan Agama Islam sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan mental. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi masukan bagi pengembangan program pendidikan yang lebih holistik dengan memperhatikan aspek fisik, spiritual, dan psikologis dalam mendukung kesejahteraan siswa di lingkungan sekolah.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi untuk mengeksplorasi pengalaman siswa dalam mengintegrasikan aktivitas fisik dan nilai-nilai Pendidikan Agama Islam (PAI) sebagai upaya menjaga kesehatan mental (Moleong, Lexy J.2019). Partisipan penelitian terdiri atas 12 siswa SMA yang dipilih secara *purposive* berdasarkan keterlibatan mereka dalam aktivitas fisik dan kegiatan keagamaan. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan analisis tematik melalui tahap pengodean, pengelompokan kategori, dan identifikasi tema. Keabsahan data dilakukan melalui triangulasi sumber dan member checking. Penelitian memperhatikan prinsip etika penelitian, meliputi persetujuan partisipan, kerahasiaan identitas, dan kebebasan untuk mengundurkan diri dari penelitian.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

a. Tema 1: Aktivitas Fisik sebagai Sarana Mengurangi Stres dan Meningkatkan Suasana Hati.

Sebagian besar siswa menyatakan bahwa olahraga menjadi cara efektif untuk meredakan tekanan akademik dan kejenuhan belajar. Aktivitas seperti futsal, jogging, badminton, dan senam membantu mereka merasa lebih rileks setelah menjalani rutinitas

sekolah yang padat. Salah satu partisipan menyatakan: *“Kalau habis latihan futsal, pikiran saya lebih ringan dan tidak terlalu memikirkan tugas sekolah.”*

Temuan ini sejalan dengan bukti dari tinjauan sistematis dan meta-analisis terbaru yang menunjukkan bahwa intervensi aktivitas fisik berkaitan dengan penurunan gejala depresi dan kecemasan pada anak dan remaja (Singh et al., 2023). Ulasan terkini juga menegaskan bahwa aktivitas fisik, baik dalam konteks terstruktur seperti latihan tim maupun tidak terstruktur seperti bermain aktif, berkontribusi pada perbaikan regulasi emosi dan rasa percaya diri remaja (Frontiers in Public Health, 2026).

b. Tema 2: Nilai-Nilai Pendidikan Agama Islam sebagai Sumber Ketenangan Psikologis.

Partisipan menjelaskan bahwa ibadah seperti salat, membaca Al-Qur'an, berzikir, dan berdoa memberikan ketenangan saat menghadapi masalah. Nilai sabar dan tawakal menjadi landasan penting dalam mengelola tekanan hidup sehari-hari. Seorang siswa mengungkapkan: *“Saat banyak tugas atau ada masalah dengan teman, saya biasanya salat dan berdoa supaya lebih tenang.”*

Hasil ini memperkuat pandangan bahwa religiusitas dapat berfungsi sebagai mekanisme *coping* yang membantu individu menghadapi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Koenig, 2023). Temuan ini juga selaras dengan penelitian Widita (2024) yang menunjukkan kontribusi religiusitas terhadap kesehatan mental remaja, serta kajian Nur Afifah dkk. (2024) yang menegaskan bahwa penghayatan nilai-nilai PAI berkaitan erat dengan kondisi kesehatan mental siswa. Aktivitas keagamaan seperti membaca Al-Qur'an, salat, dan zikir dilaporkan memberi efek menenangkan secara psikologis serta memperkuat kemampuan adaptasi remaja terhadap tekanan hidup (Azizah, Uyun, & Kambali, 2024).

c. Tema 3: Integrasi Aktivitas Fisik dan Nilai-Nilai Islam Membentuk Keseimbangan Hidup.

Tema yang paling menonjol dalam penelitian ini adalah adanya integrasi antara aktivitas fisik dan praktik keagamaan. Siswa memandang menjaga kesehatan fisik sebagai bagian dari ajaran Islam, dan menyadari bahwa tubuh yang sehat memudahkan pelaksanaan ibadah serta aktivitas sehari-hari. Partisipan menjelaskan bahwa olahraga membantu menjaga kebugaran, sedangkan nilai-nilai agama memberikan arah dan tujuan hidup. Kombinasi keduanya menciptakan keseimbangan antara kesehatan jasmani dan rohani. Temuan ini mendukung konsep kesehatan holistik dalam Islam yang memandang manusia sebagai kesatuan aspek fisik, mental, sosial, dan spiritual. Perspektif ini sejalan dengan pendekatan biopsikososial-spiritual yang semakin berkembang dalam kajian kesehatan mental modern (Peteet et al., 2024), serta memperkuat argumen bahwa ketahanan mental remaja tidak dapat

dipisahkan dari keseimbangan antara keimanan dan kondisi fisik (Ambarwati, Nasikhin, & Muthohar, 2024).

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan penerapan nilai-nilai Pendidikan Agama Islam (PAI) memiliki kontribusi yang saling melengkapi dalam mendukung pemeliharaan kesehatan mental siswa SMA. Berdasarkan pengalaman partisipan, keterlibatan dalam aktivitas fisik tidak hanya berkaitan dengan kesehatan tubuh, tetapi juga memberikan manfaat terhadap kondisi psikologis. Aktivitas seperti olahraga dapat menjadi sarana untuk mengurangi ketegangan, mengalihkan perhatian dari tekanan akademik maupun persoalan sosial, serta membantu memperbaiki suasana hati. Setelah melakukan aktivitas fisik, siswa cenderung merasakan kondisi emosional yang lebih positif, tubuh menjadi lebih rileks, dan pikiran terasa lebih tenang.

Di sisi lain, nilai-nilai yang diperoleh melalui Pendidikan Agama Islam memberikan dukungan pada aspek psikologis dan spiritual siswa. Nilai seperti sabar, syukur, ikhlas, tawakal, serta kedisiplinan dalam menjalankan ibadah dipandang membantu siswa dalam mengendalikan emosi dan menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Praktik keagamaan juga memberikan ruang bagi siswa untuk melakukan refleksi diri, memperoleh ketenangan batin, serta membangun keyakinan bahwa permasalahan yang dihadapi dapat diselesaikan dengan cara yang positif. Dengan demikian, PAI tidak hanya berfungsi sebagai sumber pengetahuan keagamaan, tetapi juga dapat menjadi salah satu sumber kekuatan psikologis bagi siswa dalam menghadapi tuntutan perkembangan remaja.

Temuan tersebut memperlihatkan bahwa manfaat aktivitas fisik dan nilai-nilai keagamaan bekerja melalui mekanisme yang berbeda, tetapi dapat saling mendukung. Aktivitas fisik lebih banyak memberikan pengaruh melalui aspek fisiologis dan emosional, seperti membantu mengurangi ketegangan serta meningkatkan suasana hati. Sementara itu, penghayatan terhadap nilai-nilai agama berperan dalam memberikan makna, harapan, pengendalian diri, dan ketahanan dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan. Kombinasi keduanya dapat membantu siswa membangun pola coping yang lebih adaptif, karena siswa memiliki strategi untuk mengelola tekanan melalui aktivitas fisik sekaligus memperoleh dukungan spiritual ketika menghadapi persoalan yang lebih kompleks.

Temuan ini menjadi semakin relevan mengingat persoalan kesehatan mental pada kelompok remaja terus mendapatkan perhatian dalam beberapa tahun terakhir. Peningkatan berbagai bentuk tekanan psikologis pada remaja menunjukkan bahwa upaya menjaga kesehatan mental tidak cukup dilakukan melalui pendekatan yang hanya berfokus pada satu

dimensi. Chen (2024) menekankan pentingnya perhatian terhadap berbagai faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja, sehingga strategi promotif dan preventif perlu mempertimbangkan kondisi fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan tempat remaja berkembang.

Dalam konteks pendidikan, integrasi aktivitas fisik dengan penguatan nilai-nilai PAI dapat dipertimbangkan sebagai salah satu pendekatan promotif yang bersifat holistik. Program sekolah tidak hanya diarahkan pada peningkatan kemampuan akademik, tetapi juga dapat menyediakan ruang bagi siswa untuk berolahraga secara teratur, membangun interaksi sosial yang sehat, serta mengembangkan praktik dan nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan semacam ini memungkinkan sekolah memberikan dukungan kesehatan mental melalui berbagai jalur sekaligus, baik melalui peningkatan kebugaran, pengelolaan emosi, pembentukan karakter, maupun penguatan makna dan tujuan hidup.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan pandangan bahwa intervensi kesehatan mental pada remaja perlu dirancang secara kontekstual dan mempertimbangkan karakteristik kebutuhan siswa. Tinjauan terbaru dalam *Frontiers in Public Health* (2026) menunjukkan pentingnya pengembangan strategi yang tidak bersifat tunggal dalam mendukung kesehatan mental remaja. Oleh karena itu, integrasi aktivitas fisik dan nilai keagamaan dalam lingkungan sekolah berpotensi menjadi pendekatan yang lebih komprehensif untuk membantu siswa menghadapi tekanan akademik, sosial, dan emosional. Meskipun demikian, penerapan pendekatan tersebut tetap perlu disesuaikan dengan karakteristik siswa, kondisi sekolah, serta konteks sosial dan budaya setempat.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan internalisasi nilai-nilai Pendidikan Agama Islam (PAI) dipandang siswa SMA sebagai dua komponen yang dapat saling melengkapi dalam mendukung pemeliharaan kesehatan mental. Keterlibatan dalam aktivitas fisik membantu siswa mengelola tekanan, memperbaiki kondisi emosional, serta meningkatkan rasa percaya diri. Sementara itu, penghayatan terhadap nilai-nilai PAI, seperti kesabaran, rasa syukur, tawakal, dan kedisiplinan dalam beribadah, memberikan ketenangan psikologis dan membantu siswa menghadapi berbagai tuntutan serta permasalahan dalam kehidupan sehari-hari. Perpaduan kedua aspek tersebut berkontribusi terhadap terbentuknya keseimbangan antara kondisi fisik, emosional, dan psikologis yang mendukung kesejahteraan siswa secara lebih menyeluruh.

Saran

Pihak sekolah disarankan untuk mengembangkan kegiatan promotif yang mengombinasikan aktivitas fisik dengan penguatan nilai-nilai keagamaan sebagai bagian dari upaya mendukung kesehatan mental siswa. Kolaborasi antara guru Pendidikan Jasmani dan guru Pendidikan Agama Islam dapat dilakukan melalui penyusunan kegiatan yang memperhatikan keterkaitan antara kebugaran fisik, penguatan spiritual, dan kesejahteraan psikologis. Untuk penelitian berikutnya, disarankan melibatkan jumlah partisipan yang lebih beragam dan menggunakan pendekatan *mixed methods* sehingga dapat diperoleh gambaran yang lebih luas mengenai hubungan aktivitas fisik, nilai keagamaan, dan kesehatan mental remaja.

DAFTAR REFRERENSI

- Ambarwati, T. B. S., Nasikhin, & Muthohar, A. (2024). Kontribusi pendidikan agama Islam terhadap kesehatan mental para remaja abad 21. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 13(4), 4387–4400. <https://doi.org/10.58230/27454312.985>
- Ambarwati, et al. (2026). Hubungan aktivitas fisik (olahraga) terhadap tekanan darah pada lansia di Kelompok Prolanis Desa Pakis Kembar Kecamatan Pakis Kabupaten Malang. *Jurnal Kesehatan Tropis Indonesia*, 4(2). <https://doi.org/10.63265/jkti.v4i2.210>
- Azizah, A. R. N., Uyun, A. Q., & Kambali. (2024). Study literatur: Perkembangan spiritual dan peran agama dalam mempengaruhi kesehatan mental remaja. *Risalah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, 10(4), 1384–1398. https://doi.org/10.31943/jurnal_risalah.v10i4.1194
- Bagaskara, A., et al. (2026). Pengaruh aktivitas fisik teratur terhadap sistem imun dan kesehatan mental: Literature review. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*, 4(2). <https://doi.org/10.55606/jig.v4i2.8802>
- 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 analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146–155. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011>
- Braun, V., & Clarke, V. (2022). *Thematic analysis: A practical guide*. Sage Publications. <https://doi.org/10.53841/bpsqmip.2022.1.33.46>
- Chen, K. (2024). Adolescent mental health crisis: Current situation, challenges and solutions. *Interdisciplinary Humanities and Communication Studies*. <https://doi.org/10.61173/crqkh247>
- Frontiers in Public Health. (2026). Physical activity contexts and adolescent mental health: A systematic review of structured and unstructured approaches, 2015–2025. *Frontiers in Public Health*.
- Koenig, H. G. (2023). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, 2023, 1–15.

- Lamalundu, P., et al. (2022). Kreativitas pembuatan tempat sampah dan tempat buku dari kardus bekas untuk penguatan nilai-nilai karakter siswa di kelas 5A SDN 22 Duingi. *Jurnal Sosial Humaniora dan Pendidikan (JUSHPEN)*, 1(3). <https://doi.org/10.56127/jushpen.v1i3.376>
- Nur Afifah, J., et al. (2024). Kontribusi pendidikan agama Islam terhadap kesehatan mental. *Intelektual: Jurnal Pendidikan dan Studi Keislaman*, 14(1). <https://doi.org/10.33367/ji.v14i1.5333>
- Octavia, S., et al. (2026). Pengaruh penyuluhan dengan media film terhadap Health Belief Model aktivitas fisik pada siswa/i SMP PGRI 363 Pondok Petir. *Jurnal Kesehatan Amanah*, 10(1). <https://doi.org/10.57214/jka.v10i1.1215>
- Peteet, J. R., Balboni, M. J., & Puchalski, C. M. (2024). Spirituality and mental health care: A biopsychosocial-spiritual perspective. *Harvard Review of Psychiatry*, 32(1), 15–28.
- Singh, B., Olds, T., Curtis, R., Dumuid, D., Virgara, R., Watson, A., et al. (2023). Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: An overview of systematic reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 57, 1203–1209. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106195>
- Widita, E. (2024). Pengaruh tingkat religiusitas terhadap kesehatan mental remaja (Studi pada anggota Kelompok Remaja Islam Sunda Kelapa). *Jurnal Diskursus Pendidikan Sosiologi*, 5(2), 37–58.
- World Health Organization. (2025). *Mental health of adolescents (fact sheet)*. World Health Organization.