Hubungan Antara Kesehatan Fisik dan Mental dengan Perkembangan Personal pada Remaja Madrasah Tsanawiyah di Jawa Barat

Adzkia Bunga Shabrina[1], Carsiwan[2], Beltasar Tarigan[3]

[1]Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi UPI, adzkiabungashabrina@upi.edu, 089505663154
[2]Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi UPI, carsiwan@upi.edu, 087777580517
[3]Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi UPI, beltasartarigan@upi.edu, 081320226405

Abstrak

Kesehatan fisik dan mental merupakan kebutuhan dan dambaan semua manusia. Aktivitas sehari-hari tidak akan berjalan baik tanpa didukung dengan kesehatan yang baik. Untuk meraih kondisi kesehatan yang baik perlu usaha dan upaya yang harus dikerjakan oleh setiap individu. Usaha dan upaya meraih derajat kesehatan ini merupakan hal yang sangat penting bagi setiap orang yang wajib diperhatikan. Jika tidak, bisa jadi akan terserang berbagai penyakit. Perkembangan personal merupakan tahapan penting yang harus dilalui setiap individu. Perkembangan ini tahap demi tahap harus dilewati sesuai tugas perkembangan yang seharusnya. Jika tahapan perkembangan ini tidak dilewati sebagaimana mestinya maka akan terjadi kelainan psikologisnya. Perkembangan personal dibagi menjadi dua, yaitu perkembangan personal psikologis dan perkembangan personal sosial. Tujuan penelitian ini menganalisa hubungan antara kesehatan fisik dan mental dengan perkembangan personal remaja Madrasah Tsanawiyah di Jawa Barat. Metode penelitian menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Partisipan penelitian adalah siswa Madrasah Tsanawiyah di Jawa Barat. Jumlah responden 260 siswa dari 8 sekolah. Instrumen yang digunakan di adopsi dari instrument *Sport Development Index*. Kusioner yang dijadikan sebagai kusioner penelitian yaitu Kuesioner kesehatan fisik dan mental, dengan kuesioner perkembangan personal. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan uji korelasi person product moment (PPM) yang dibantu dengan SPSS. Hasil analisis menunjukan nilai koefisien korelasi sebesar 0,646 dan siginifikansi sebesar 0,000<0,05. Simpulan terdapat hubungan yang signifikan antara Kesehatan fisik dan mental dengan perkembangan personal. Siswa yang memiliki kesehatan fisik dan kesehatan mental yang baik menunjukan perkembangan personal yang baik. Sebaliknya siswa yang memiliki kesehatan fisik dan kesehatan mental yang lemah menunjukan perkembangan personal yang lemah pula.

Kata kunci: Kesehatan Fisik, Mental, Perkembangan Personal

Abstract

Physical and mental health are the needs and desires of all humans. Daily activities will not run well without being supported by good health. To achieve good health conditions, efforts and efforts must be made by each individual. Efforts and efforts to achieve this level of health are very important for everyone who must be considered. If not, it could be attacked by various diseases. Personal development is an important stage that must be passed by each individual. This development must be passed step by step according to the developmental tasks that should be. If this stage of development is not passed properly, psychological disorders will occur. Personal development is divided into two, namely psychological personal development and social personal development. The purpose of this study is to analize the relationship between physical and mental health with the personal development of adolescents at Madrasah Tsanawiyah in West Java. The research method uses quantitative descriptive research. The research participants were students at Madrasah Tsanawiyah in West Java. The number of respondents was 260 students from 8 schools. The instrument used was adopted from the Sport Development Index (SDI) instrument. The questionnaires used as research questionnaires are 1) Physical and mental health questionnaires, and 2) personal development questionnaires. The data obtained were analyzed using the person product moment (PPM) correlation test assisted by SPSS. The results of the analysis showed a correlation coefficient value of 0.646 and a significance of 0.000<0.05. The conclusion is that there is a significant relationship between physical and mental health and personal development. Students who have good physical and mental health show good personal development. Conversely, students who have weak physical and mental health show weak personal development..

Keywords: Physical Health, Mental, Personal Development

Jl. Dr Setiabudhi no.229, Bandung 40154
Adzkia Bunga Shabrina
Email : adzkiabungashabrina@upi.edu
Alamat: Jl. Dr Setiabudhi no.229, Bandung 40154

PENDAHULUAN

Pepatah mengatakan bahwa sehat itu mahal, benar adanya karena jika kita mengalami sakit dan ingin segera sembuh itu berarti harus berobat dan membayar administrasi untuk kesembuhan yang diderita. Semua manusia sudah menjadi keharusan senantiasa menjaga dan merawat kesehatan diri sendiri, baik untuk masa kini maupun masa depan. Kesehatan adalah salah satu kebutuhan setiap makhluk hidup terutama manusia. Oleh sebab itu manusia harus memperhatikan kebersihan diri, rumah, makanan dan apapun yang ada di sekitar lingkungan. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan kesehatan tidak sebatas bebas dari penyakit. Lebih dari itu, individu yang bersangkutan harus sejahtera secara fisik dan mental serta mampu mewujudkan kehidupan sosial dan ekonomi [6].

Kesehatan fisik adalah kemampuan fungsi tubuh dari seseorang dalam menghadapi pekerjaannya, jadi seseorang yang “fit” akan melakukan pekerjaannya berulang kali tanpa menimbulkan kelelahan mengatasi kesukaran yang tidak terduga sebelumnya [10]

Pendidikan jasmani tidak hanya memiliki dampak pada kesehatan fisik, tetapi juga memainkan peran penting dalam perkembangan personal individu [14]. Kesehatan fisik adalah suatu keadaan kondisi yang bisa disebut sehat apabila ketika melakukan suatu aktivitas tidak akan cepat lelah atau mengalami kelelahan yang berarti. Oleh karena itu manusia dapat disebut fisiknya sehat apabila kondisi seseorang itu dapat melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan mempunyai cadangan tenaga yang cukup untuk aktivitas yang tak terduga.

Kesehatan mental merujuk pada kesehatan seluruh aspek perkembangan seseorang, baik fisik maupun psikis. Kesehatan mental tiap individu berbeda dan mengalami dinamisasi dalam perkembangannya. Karena pada hakikatnya manusia dihadapkan pada kondisi dimana ia harus menyelesaikannya dengan beragam alternatif pemecahannya. Kesehatan mental dapat diterapkan di semua unit kehidupan sosial, misalnya lingkungan keluarga, sekolah, serta lingkungan sosial pada umumnya [5]. Kesehatan mental adalah suatu keadaan kejiwaan atau keadaan psikologis yang menunjukan kemampuan seseorang untuk mengadakan penyesuaian diri atau pemecahan masalah terhadap masalah-masalah yang ada dalam diri sendiri (internal) dan masalah-masalah yang ada di lingkungan luar dirinya (eksternal). orang yang memiliki kesehatan mental yang baik adalah orang tersebut mampu menyesuaikan diri melalui cara-cara pemecahan masalah yang relevan. Keberadaan kesehatan mental dapat ditunjukkan oleh gejala penerimaan diri (self acceptance) dan perasaan keamanan diri (self security) yang optimum [2]. Kesehatan mental tertuju pada kondisi emosional, psikologis, dan sosial seseorang, yang mempengaruhi cara berpikir, merasa, dan bertindak. Kesehatan mental yang baik memungkinkan seseorang untuk mengelola stres, berhubungan dengan orang lain secara positif, bekerja dengan produktif, dan mengambil keputusan yang sehat. Kesehatan mental adalah kondisi penting dalam mewujudkan kesehatan yang meyeluruh namun sebagaian besar orang acuh terhadap kesehatan mental dan mendahulukan kesehatan fisik yang nyatanya jika kesehatan mental sehat kesehatan fisikpun akan sehat karena pola pikir sangat berpengaruh terhadap kesehatan bahkan jika fisik sehat tetapi mental tidak sehat pasti akan terpengaruh dan berakhir fisik tidak sehat akibat kesehatan mental yang tidak dijaga.

Sifat individu masih sangat kuat, sering timbul pertengkaran saat bermain, sangat membutuhkan perhatian dari orang dewasa dan sedang belajar membuat pilihan-pilihan yang benar [3]. Menurut WHO, remaja merupakan penduduk dengan usia 10-19 tahun, sedangkan menurut Peraturan Menkes Nomor 25 tahun 2014 menjelaskan bahwa remaja adalah penduduk dengan usia 10-18 tahun [9]. Setiap individu memunyai kebutuhan akan kontak yang dekat, kadang secara fisik, adakalanya secara emosional, dan lebih sering keduanya.

Sekolah merupakan masa dimana anak mulai mempersiapkan diri memasuki dunia sekolah melalui kelompok bermain, anak yang tadinya hanya mendapatkan pendidikan informal dari orang tua ataupun keluarga, akan mulai mengenal lingkungan luar rumah dan akan bertemu dengan teman-teman sebayanya di sekolah. Pada masa inilah kepribadian anak, mulai terbentuk salah satunya yaitu sosial atau pergaulan [7]. Manusia terlahir sebagai makhluk sosial, kenyataan tersebut menyebutkan manusai tidak akan dapat idup normal tanpa kehadiran manusia yang lain. Hubungan tersebut dapat dikategorikan sebagai interaksi sosial [1]. Perkembangan personal pada remaja adalah fase penting yang mencakup banyak perubahan fisik, emosional, dan sosial. Di usia ini, remaja mulai mencari identitas diri, mengembangkan keterampilan sosial, dan mempersiapkan masa depan mereka.

Interaksi sosial pada umumnya merupakan kebutuhan setiap manusia. Setiap manusia merupakan makhluk sosial, maka dari itu setiap mereka membutuhkan interaksi dengan sesamanya. Sehingga manusia dapat bertahan

hidup. Dan seiring dengan berjalannya waktu tingkat kebutuhan akan adanya interaksi sosial pun semakin meningkat. Dan media untuk berinteraksi pun semakin banyak. Masing-masing orang memiliki motivasinya sendiri dalam melakukan interaksi sosial. Menurut seorang ahli sosiologi Herbert Blumer ada tiga prinsip utama dari sebuah interaksi, yaitu tentang pemaknaan (meaning), bahasa (language), dan pikiran (thought [12]. Sehingga, interaksi sosial ini sangat penting dimiliki oleh setiap karena sejatinya manusia adalah makhluk sosial.

Anak yang mempunyai sosialisasi yang baik akan mempunyai mekanisme koping yang baik dibandingkan dengan anak yang orang tuanya overprotektif, dimana orang tua akan menjaga anak jauh dari orang lain dan membatasi interaksi sosial. Selain itu anak-anak yang mengikuti program pendidikan anak usia dini akan memiliki kesempatan lebih luas untuk berinteraksi sosial dan belajar berbagai hal yang diharapkan oleh kelompok Masyarakat [4]. Disatu sisi anak yang orang tuanya yang tidak overprotektif mempunyai wawasan yang luas karena anak memiliki kesempatan untuk berinteraksi melakukan kegiatan yang bermacam – macam diluar sana, sehingga dapat membentuk karakter, tetapi bukan berarti anak yang memiliki orang tua yang overprotektif tidak mampu mempunyai kesempatan melakukan interaksi sosial dan kegiatan lainnya di luaran sana, anak yang orang tuanya overprotektif dan tidak tetapi sama mempunyai kesempatan untuk melakukan banyak hal untuk membentuk karakter mereka, yang membedakan hanya kegiatan yang dilakukan.

Remaja adalah tunas bangsa, generasi penerus dan tumpuan harapan bangsa yang akan bisa melanjutkan cita-cita bangsa menuju Indonesia yang bermartabat. Sehingga sebagai generasi penerus, kelompok remaja merupakan aset atau modal utama sumber daya manusia bagi pembangunan bangsa di masa yang akan datang. Kelompok remaja yang berkualitas memegang peranan penting dalam mencapai kelangsungan serta keberhasilan tujuan pembangunan nasional, sehingga perlu mendapat perhatian yang serius untuk meningkatkan kualitasnya. Remaja berada dalam masa transisi/peralihan dari masa kanak-kanak untuk menjadi dewasa. Secara fisik, remaja dapat dikatakan sudah matang tetapi secara psikis atau kejiwaan belum matang. Beberapa sifat remaja yang menyebabkan tingginya risiko antara lain rasa keingintahuan yang besar tetapi kurang mempertimbangkan akibat dan suka mencoba hal - hal baru untuk mencari jati diri. Jika tidak diberikan informasi atau pelayanan remaja yang tepat dan benar, maka perilaku remaja sering mengarah kepada perilaku yang beresiko [8].

Masa remaja transisi dari masa kanak - kanak tumbuh dewasa. fisik, remaja bisa dibilang dewasa tapi entah kenapa Secara psikologis atau psikologis belum matang beberapa karakteristik yang mengarah ke remaja risiko tinggi, termasuk rasa penasaran tapi kurang Pertimbangkan Konsekuensi dan Preferensi Mencoba hal baru untuk menemukan jati diri. Jika tidak ada informasi yang diberikan atau layanan remaja tepat dan benar, perilaku remaja sering mengakibatkan perilaku berisiko [6]. Beberapa penelitian telah menyoroti olahraga sebagai konteks ideal untuk pengembangan keerampilan hidup [11]. Remaja sesungguhnya telah memeiliki kemampuan berpikir yang luar biasa setara dengan orang dewasa.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode survey. Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistic dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2023 yang dilakukan di 8 Madrasah Tsanawiyah dengan sampel sebanyak 260 orang yang memenuhi kriteria inklusi atau subjek penelitian dari suatu populasi dan eksklusi atau menghilangkan subjek yang tidak memenuhi kriteria inklusi. Rancangan penelitian adalah analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji statistik Teknik bivariat, digunakan untuk menentukan besaran yang menunjukan seberapa kuat hubungan antara suatu variabel tertentu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut hasil survey terdapat hubungan Kesehatan dan perkembangan personal dengan menggunakan uji koefisien korelasi pearson yaitu dengan menyebarkan kuesioner ke 8 Madrasah Tsanawiyah di Jawa Barat.

Hasil uji korelasi menggunakan aplikasi SPSS

.

Correlations

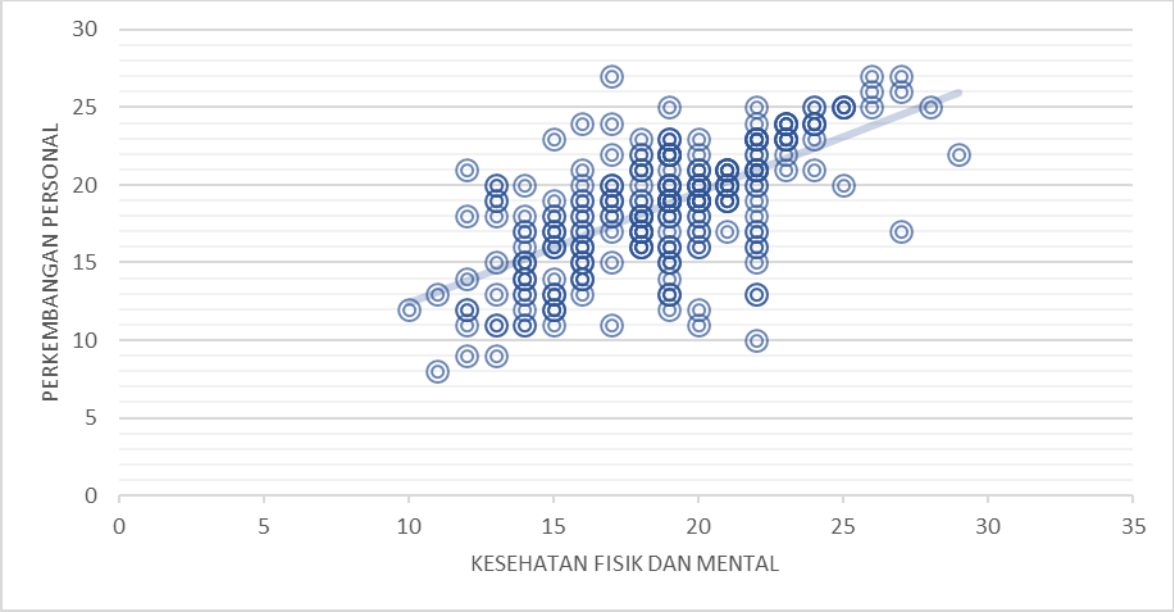
		PERKEMBANGAN PERSONAL	KESEHATAN
PERKEMBANGAN PERSONAL	Pearson Correlation	1	.646**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	260	260
KESEHATAN	Pearson Correlation	.646**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	260	260

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Gambar 1.

Hasil analisis berdasarkan perhitungan menggunakan uji koefisien korelasi personal dengan aplikasi SPSS, diperoleh nilai korelasi 0,646 yang ditunjukan pada table indikatif untuk memberikan penjelasan pada interval 0,60-0,799, sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat kekuatan hubungan antara Kesehatan fisik dan mental dengan perkembangan personal merupakan Tingkat hubungan yang kuat.

Gambar 1. scatterplot



Hasil analisis berdasarkan perhitungan menggunakan uji koefisien korelasi personal dengan menggunakan SPSS, diperoleh nilai sebesar 0,646 yang ditunjukan pada tabel indikatif yang memberikan penjelasan koefisien korelasi yang dimasukan pada interval 0,60-0,799, dapat disimpulkan bahwa Tingkat kekuatan hubungan antara Kesehatan fisik dan mental pada perkembangan personal remaja merupakan Tingkat hubungan yang kuat. Hal tersebut sejalan hasil grafik scatterplot yang menunjukan pola menyebar yang dapat diartikan bahwa hubungan antara variabel Kesehatan fisik dan mental (X) dengan perkembangan personal (Y) dapat diartikan kuat.

Berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukan bahwa adanya hubungan dari Kesehatan fisik dan mental dengan perkembangan personal pada remaja Madrasah Tsanawiyah di Jawa Barat.

Para ahli mendefinisikan Kesehatan bermakna yang sama menyatakan Kesehatan adalah aset berharga bagi semua orang, jika Kesehatan tidak dijaga maka semua orang akan mengalami sakit atau tidak sehat, ada pepatah sehat itu mahal, benar adanya karena jika kita mengalami sakit dan ingin segera sembuh itu berarti harus berobat dan membayar administrasi untuk kesembuhan yang diderita, maka dari itu pepatah mengatakan bahwa sehat itu mahal, maka semua sudah menjadi keharusan senantiasa menjaga dan merawat. Bukan Kesehatan fisik saja yang diperhatikan tetapi Kesehatan mental tidak kalah penting untuk manusia, sebab jika Kesehatan fisik sehat tetapi mental tidak sehat, Kesehatan fisik akan menurun. Untuk merawat mental supaya tetap sehat sederhananya dengan cara komunikasi yang baik menceritakan masalah yang terjadi sehingga beban yang dirasakan tidak terlalu berat dan dapat Solusi dari lawan bicara.

Perkembangan personal pada remaja adalah fase penting yang mencakup banyak perubahan fisik, emosional, dan sosial. Di usia ini, remaja mulai mencari identitas diri, mengembangkan keterampilan sosial, dan mempersiapkan masa depan mereka. Dukungan yang diperlukan Orang tua, anak, dan teman-teman sangat berperan penting dalam mendukung perkembangan personal remaja. Mendengarkan, memberikan bimbingan, dan memberi ruang untuk berekspresi dapat membantu remaja mengatasi tantangan yang mereka hadapi dan menumbuhkan rasa percaya diri serta kemandirian. Pada tahap perkembangan personal setiap anak pasti mengalami yang namanya perubahan, mulai dari perubahan sikap, sifat, fisik, karakter dan perilaku karena pasti mengalami perkembangan yang berbeda setiap anak oleh karena itu, manusia dimasa sekolah memiliki rasa ingin tahu yang begitu banyak terhadap sesuatu. Setiap individu mempunyai kebutuhan berupa kebutuhan mengutarakan emosional atau perasaan terhadap pribadi mereka yang membutuhkan sebuah sosok untuk mengutarakan apa yang ada di dalam hati anak. Mendengarkan perasaan atau keluhan yang anak rasakan adalah hal yang sangat dasar yang perlu dimiliki oleh semua orang tua, supaya orang tua dapat memahami apa yang selama ini anak rasakan terhadap perasaannya sendiri sehingga tidak memendam yang dan untuk meminimalisir penderitaan anak sehingga anak tidak menjadi yang emosional, kurang aktif dalam berinteraksi sosial. Karena jika sudah masuk ke fase bermasalah dalam berinteraksi sosial maka akan terjadi kesulitan untuk anak kedepannya, seperti mencari pekerjaan, mencari tahu tentang pekerjaan dan bisa menutup komunikasi kepada orang lain. Hal tersebut tidak baik bagi perkembangan personal remaja, karna pada umur tersebut seharusnya anak banyak melakukan aktivitas untuk mencari bakat atau jati diri, karena dari kegiatan tersebut anak dapat menemukan apa yang mereka suka, apa yang dikuasai. Maka pesan untuk para orang tua jangan pernah melarang anak untuk melakukan berbagai aktivitas selagi aktivitas tersebut tidak negative. Dan pesan untuk anak jangan pernah berhenti untuk mencari jati diri dan bakat karena itu sangat dibutuhkan supaya dimasa yang akan datang. Jangan sampai membuat kepercayaan yang telah orang tua berikan hancur, karena pada dasarnya kepercayaan nomor satu.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara kesehatan fisik dan mental dengan perkembangan personal pada remaja Madrasah Tsanawiyah di Jawa Barat. Siswa yang memiliki kesehatan fisik dan kesehatan mental yang baik menunjukan perkembangan personal yang baik. Sebaliknya siswa yang memiliki kesehatan fisik dan kesehatan mental yang lemah menunjukan perkembangan personal yang lemah pula. Kesehatan fisik dan kesehatan mental perlu di kembangkan pada usia remaja agar perkembangan personal nya berkembang baik. Salah satu untuk mengembangkan kesehatan fisik dan kesehatan mental yakni melalui aktivitas olahraga. Disini pentingnya pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

[1]. Diskursus Islam, J. (2013). *Interaksi Sosial dalam Masyarakat Multietnis*. *1*(3), 484–494.

[2]. Hanurawan, F. (2012). Strategi Pengembangan Kesehatan Mental Di Lingkungan Sekolah. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *1*(1). https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v1i1.2572

[3]. Heni, H., & Mujahid, A. J. (2018). Pengaruh Penggunaan Smartphone terhadap Perkembangan Personal Sosial Anak Usia Pra-Sekolah. *Jurnal Keperawatan Silampari*, *2*(1), 330–342. https://doi.org/10.31539/jks.v2i1.341

[4]. Ika, P. W. (2018). Pengaruh Play Grup Terhadap Perkembangan Personal Sosial Anak Pra sekolah. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1–6.

http://eprints.ums.ac.id/59366/27/naspub winta.pdf

[5]. Kementerian Kesehatan RI. (2022). Kesehatan Mental. In *Early Childhood Education Journal* (Issue November 2019). https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response%0Ahttp://digilib.uinsby.ac.id/918/10/Daftar Pustaka.pdf

[6]. Mahasiswa, J., & Olahraga, P. (2021). *Jumper : Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga Vol. 2, No.1, Oktober 2021*. *2*(1), 1–7.

[7]. Prasekolah, A. (2022). *172-File Utama Naskah-1130-1-10-20220626*. *1*(1), 27–33.

[8]. Siswantara, P., Soedirham, O., & Muthmainnah, M. (2019). Remaja Sebagai Penggerak Utama dalam Implementasi Program Kesehatan Remaja. *Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia*, *7*(1), 55–66. https://doi.org/10.14710/jmki.7.1.2019.55-66

[9]. Sumpa, S. G., & Barkah, A. (2022). Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Perkembangan Personal Sosial Usia Remaja Di SMPN 6 Jelimpo Kal-Bar Tahun 2022. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, *4*(3), 2074–2079.

[10]. Widyati, E. (2011). No Title ρ . *Phys. Rev. E*, *6*(5), 418–429. http://www.ainfo.inia.uy/digital/bitstream/item/7130/1/LUZARDO-BUIATRIA-2017.pdf

[11]. Wulan, N. C., Carsiwan, & Hambali, B. (2023). Hubungan Antara Literasi Fisik Dan Kesehatan Terhadap Perkembangan Personal Remaja Pada Siswa SMPDan SMADi Bandung Raya. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, *9*(19), 586–595.

[12]. Xiao, A. (2018). Konsep Interaksi Sosial dalam Komunikasi. *Jurnal Komunikasi, Media Dan Informatika*, *7*(2), 1–6.

[13]. Mutohir dan Maksum (2007)

[14]. Castelli, D. M., & Ward, K. (2012). Physical Activity During the School Day. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 83(6),* 20–29. https://doi.org/10.1080/07303084.2012.10598791