

Aktivitas Jasmani dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani sebagai Faktor Protektif Stres Siswa Pascabanjir Bandang

Muhammad Reza,¹ Novida Humaira,² Anida,³ Melly Sukma Fitri,⁴ Sely Faulinda⁵

^{1,2,3} Dosen Universitas Islam Kebangsaan Indonesia

^{4,5} Mahasiswa Universitas Islam Kebangsaan Indonesia

Email: muhammadreza.dara@gmail.com, novidahumaira@gmail.com, anidaaja767@gmail.com,
mellysukmaf@icloud.com, selyfaulinda@gmail.com

Published: January, 2026

ABSTRAK

Banjir bandang tidak hanya menimbulkan dampak fisik, tetapi juga berdampak pada kondisi psikologis siswa, khususnya berupa stres pascabencana. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis aktivitas jasmani dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani sebagai faktor protektif terhadap stres siswa pascabanjir bandang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian adalah 27 siswa dari satu kelas di SMP Negeri 1 Juli yang mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani pascabencana. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner aktivitas jasmani dan skala stres siswa, kemudian dianalisis melalui statistik deskriptif dan uji korelasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas jasmani siswa berada pada kategori sedang dengan keterlibatan siswa yang relatif baik, sementara tingkat stres siswa pascabanjir bandang didominasi kategori sedang. Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara aktivitas jasmani dan tingkat stres siswa, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi aktivitas jasmani dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, semakin rendah tingkat stres siswa. Berdasarkan temuan tersebut, aktivitas jasmani dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani berperan sebagai faktor protektif terhadap stres siswa pascabanjir bandang pada konteks penelitian ini.

Kata kunci: Aktivitas Jasmani, Pendidikan Jasmani, Stres Siswa, Banjir Bandang

ABSTRACT

Flash floods not only cause physical damage but also affect students' psychological conditions, particularly post-disaster stress. This study aims to analyze physical activity in Physical Education learning as a protective factor against students' stress after flash floods. The study employed a quantitative approach with a correlational design. The research subjects were 27 students from one class at SMP Negeri 1 Juli who participated in Physical Education learning after the disaster. Data were collected using a physical activity questionnaire and a student stress scale and were analyzed through descriptive statistics and correlation analysis. The results showed that students' physical activity levels were in the moderate category with relatively good student engagement, while post-flash flood stress levels were predominantly in the moderate category. Correlation analysis revealed a significant negative relationship between physical activity and students' stress levels, indicating that higher levels of physical activity in Physical Education learning were associated with lower levels of student stress. Based on these findings, physical activity in Physical Education learning functions as a protective factor against students' stress after flash floods within the context of this study.

Keywords: physical activity; physical education; student stress; flash flood

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Banjir bandang merupakan bencana hidrometeorologi yang tidak hanya menimbulkan kerusakan fisik dan kerugian material, tetapi juga berdampak serius terhadap kesehatan masyarakat, khususnya pada aspek psikososial kelompok rentan seperti anak dan remaja usia sekolah. Pascabencana, siswa menghadapi situasi yang penuh ketidakpastian akibat terganggunya rutinitas belajar, perubahan kondisi lingkungan tempat tinggal, serta tekanan sosial dan ekonomi dalam keluarga. Kondisi tersebut menjadikan stres sebagai salah satu dampak kesehatan yang nyata dan berpotensi berlangsung dalam jangka menengah hingga panjang apabila tidak ditangani secara tepat (Sari & Handayani, 2022; Putri et al., 2023).

Dalam perspektif kesehatan masyarakat, stres pascabencana pada siswa tidak dapat dipahami semata-mata sebagai persoalan individual, melainkan sebagai masalah kesehatan komunitas yang berimplikasi pada kualitas hidup, kesiapan belajar, serta perkembangan psikososial anak. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa bencana banjir dapat memicu

kecemasan dan tekanan psikologis yang memengaruhi perilaku serta kesejahteraan remaja (Ramadhan & Nurdin, 2021). Apabila kondisi ini dibiarkan, stres berpotensi mengganggu konsentrasi belajar, hubungan sosial, serta ketahanan mental siswa dalam menghadapi situasi krisis berikutnya.

Sekolah memiliki posisi strategis dalam proses pemulihan pascabencana karena menjadi ruang sosial yang paling konsisten diakses siswa. Namun, upaya pemulihan di sekolah umumnya masih berfokus pada perbaikan sarana prasarana dan pemulihan kegiatan akademik, sementara aspek kesehatan mental siswa belum terintegrasi secara sistematis dalam proses pembelajaran (Yuliana et al., 2020). Padahal, sekolah memiliki potensi besar untuk berperan sebagai ruang pemulihan psikososial melalui aktivitas pembelajaran yang bersifat aktif, partisipatif, dan mendukung kesejahteraan siswa.

Salah satu mata pelajaran yang memiliki karakteristik relevan dalam konteks pemulihan pascabencana adalah Pendidikan Jasmani. Pendidikan Jasmani tidak hanya bertujuan mengembangkan kebugaran fisik, tetapi juga mengandung dimensi sosial dan emosional melalui aktivitas jasmani yang melibatkan interaksi, kerja sama, serta pengelolaan emosi. Sejumlah penelitian di bidang Pendidikan Jasmani menunjukkan bahwa aktivitas jasmani terstruktur dapat memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan mental siswa, termasuk dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan suasana hati (Hidayat & Saputra, 2022; Mulyadi et al., 2023).

Dalam kerangka kesehatan masyarakat, aktivitas jasmani dipahami sebagai faktor protektif yang mampu mengurangi risiko gangguan kesehatan mental. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat membantu regulasi stres melalui mekanisme fisiologis dan psikososial, seperti peningkatan rasa percaya diri, penguatan dukungan sosial, serta terbentuknya rutinitas positif. Penelitian pada remaja Indonesia menunjukkan adanya hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kondisi stres dan perilaku kesehatan (Fitriani et al., 2021). Meskipun demikian, sebagian besar kajian tersebut dilakukan pada situasi normal, bukan pada konteks pascabencana alam yang sarat tekanan psikososial.

Keterbatasan kajian yang secara khusus menempatkan aktivitas jasmani dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani sebagai faktor protektif stres siswa pascabencana menunjukkan adanya celah penelitian yang penting untuk diisi. Pendidikan Jasmani sering kali dipandang sebatas mata pelajaran pendukung kebugaran fisik, padahal dalam situasi pascabencana, pembelajaran ini memiliki potensi strategis sebagai sarana pemulihan kesehatan mental yang bersifat promotif dan preventif. Pendekatan ini juga relatif mudah diterapkan karena tidak memerlukan fasilitas khusus dan dapat disesuaikan dengan kondisi sekolah pascabencana.

Urgensi penelitian ini semakin menguat dalam konteks wilayah rawan banjir bandang seperti Aceh, di mana peristiwa bencana dapat terjadi secara berulang dan berdampak langsung terhadap keberlangsungan pendidikan siswa. Berita dan laporan resmi menunjukkan bahwa banjir bandang menyebabkan kerusakan lingkungan permukiman dan fasilitas umum, termasuk sekolah, yang secara tidak langsung memperbesar beban psikologis siswa (Antara News, 2025). Tanpa adanya strategi pemulihan yang terintegrasi, stres siswa pascabencana berpotensi berkembang menjadi masalah psikososial yang lebih serius dan berdampak pada proses pendidikan jangka panjang.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk menganalisis aktivitas jasmani dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani sebagai faktor protektif stres siswa pascabencana. Penelitian ini menawarkan kebaruan dengan mengintegrasikan perspektif kesehatan masyarakat dan Pendidikan Jasmani dalam konteks kebencanaan, serta memposisikan aktivitas jasmani sebagai bagian dari strategi pemulihan kesehatan mental berbasis sekolah. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian Pendidikan Jasmani dan kesehatan masyarakat, sekaligus menjadi dasar rekomendasi praktis bagi sekolah dalam merancang pembelajaran yang lebih responsif terhadap kondisi psikososial siswa pascabencana.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menganalisis aktivitas jasmani dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani sebagai faktor protektif terhadap tingkat stres siswa pascabencana. Penelitian dilaksanakan di SMP

Negeri 1 Juli dengan subjek penelitian sebanyak 27 siswa yang berasal dari satu kelas, dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan keterlibatan aktif siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani pascabencana. Data dikumpulkan melalui kuesioner aktivitas jasmani yang mengukur frekuensi, durasi, dan intensitas aktivitas selama pembelajaran, serta skala stres siswa yang merepresentasikan respons emosional dan fisik siswa pascabjir bandang. Instrumen penelitian diuji validitas dan reliabilitasnya sebelum digunakan. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan uji korelasi untuk mengetahui hubungan antara aktivitas jasmani dan tingkat stres siswa dengan taraf signifikansi 0,05, serta dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian, termasuk persetujuan responden dan kerahasiaan data.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Proses Aktivitas Jasmani dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Pascabanjir Bandang

Sebelum menganalisis hubungan antara aktivitas jasmani dan tingkat stres siswa, penelitian ini terlebih dahulu menggambarkan proses pelaksanaan aktivitas jasmani dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMP Negeri 1 Juli pascabjir bandang. Deskripsi proses ini penting untuk menunjukkan bagaimana aktivitas jasmani dilaksanakan, tingkat keterlibatan siswa, serta kondisi pembelajaran yang berlangsung setelah bencana. Proses aktivitas jasmani diamati melalui indikator frekuensi, intensitas, durasi, keterlibatan siswa, dan suasana pembelajaran.

Tabel 1. Proses Aktivitas Jasmani dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Pascabanjir Bandang

Aspek Proses Aktivitas Jasmani	Indikator Pengamatan	Kategori Dominan
Frekuensi aktivitas	Mengikuti pembelajaran PJOK sesuai jadwal mingguan	Sedang
Intensitas aktivitas	Aktivitas ringan-sedang (gerak dasar dan permainan sederhana)	Sedang
Durasi aktivitas	30-60 menit per pertemuan	Cukup
Keterlibatan siswa	Partisipasi aktif dalam kegiatan kelompok	Cukup tinggi
Suasana pembelajaran	Menyenangkan dan tidak kompetitif berlebihan	Kondusif

Berdasarkan Tabel 1, proses aktivitas jasmani dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani pascabjir bandang berada pada kategori sedang hingga cukup. Aktivitas jasmani dilaksanakan secara rutin sesuai jadwal pembelajaran dengan intensitas yang disesuaikan dengan kondisi fisik dan psikologis siswa. Guru cenderung menggunakan aktivitas yang bersifat ringan hingga sedang serta menghindari tekanan kompetitif. Keterlibatan siswa relatif baik, ditunjukkan oleh partisipasi aktif dalam kegiatan kelompok dan suasana pembelajaran yang kondusif.

2. Tingkat Stres Siswa Pascabanjir Bandang

Setelah menggambarkan proses aktivitas jasmani dalam pembelajaran, penelitian ini selanjutnya memaparkan tingkat stres siswa pascabjir bandang. Pengukuran tingkat stres bertujuan untuk memperoleh gambaran kondisi psikologis siswa setelah mengalami bencana dan kembali mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Stres Siswa Pascabanjir Bandang (n = 27)

Kategori Tingkat Stres	Jumlah Siswa	Persentase
Rendah	7	25,9%
Sedang	15	55,6%
Tinggi	5	18,5%
Total	27	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori stres sedang (55,6%), sementara 25,9% siswa berada pada kategori stres rendah dan 18,5% siswa masih mengalami stres tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun proses pembelajaran telah kembali berjalan, sebagian siswa masih mengalami tekanan psikologis sebagai dampak dari banjir bandang, sehingga memerlukan perhatian dalam proses pembelajaran pascabencana.

3. Hubungan Aktivitas Jasmani dan Tingkat Stres Siswa

Tahap berikutnya dalam hasil penelitian adalah analisis hubungan antara aktivitas jasmani dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani dan tingkat stres siswa. Analisis ini bertujuan untuk menguji apakah aktivitas jasmani dapat berperan sebagai faktor protektif terhadap stres siswa pascabjir bandang.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Aktivitas Jasmani dan Tingkat Stres Siswa

Variabel yang Diuji	Koefisien Korelasi (r)	Nilai Signifikansi (p)	Keterangan
Aktivitas jasmani-tingkat stres	-0,47	0,013	Signifikan

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara aktivitas jasmani dan tingkat stres siswa ($r = -0,47$; $p < 0,05$). Hasil ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi keterlibatan siswa dalam aktivitas jasmani selama pembelajaran Pendidikan Jasmani, semakin rendah tingkat stres yang dirasakan siswa pascabjir bandang. Dengan demikian, aktivitas jasmani dapat dipahami sebagai faktor protektif yang berkontribusi terhadap penurunan stres siswa.

Pembahasan Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas jasmani dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan tingkat stres siswa pascabjir bandang. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin aktif siswa terlibat dalam aktivitas jasmani selama pembelajaran, semakin rendah tingkat stres yang mereka rasakan. Hubungan tersebut menegaskan peran aktivitas jasmani sebagai faktor protektif terhadap stres siswa dalam konteks pemulihan pascabencana. Dalam perspektif kesehatan masyarakat, faktor protektif dipahami sebagai kondisi atau perilaku yang mampu menurunkan dampak faktor risiko terhadap kesehatan individu maupun kelompok (Glanz et al., 2015). Aktivitas jasmani termasuk faktor protektif perilaku yang bersifat promotif–preventif karena dapat dimodifikasi melalui intervensi lingkungan, termasuk lingkungan sekolah. Hasil penelitian ini mendukung kerangka tersebut dengan menunjukkan bahwa pembelajaran Pendidikan Jasmani dapat menjadi wahana strategis dalam memperkuat faktor protektif kesehatan mental siswa pascabencana.

Secara psikologis, aktivitas jasmani berkontribusi terhadap penurunan stres melalui berbagai mekanisme. Aktivitas fisik dapat membantu regulasi emosi, menurunkan ketegangan fisiologis, serta meningkatkan suasana hati dan rasa percaya diri siswa. Penelitian di bidang Pendidikan Jasmani menunjukkan bahwa aktivitas jasmani yang dilakukan secara terstruktur dan tidak menekan kompetisi berlebihan cenderung berdampak positif terhadap kesehatan mental peserta didik (Hidayat & Saputra, 2022). Kondisi ini relevan dengan temuan penelitian, di mana aktivitas jasmani di SMP Negeri 1 Juli dilaksanakan dengan intensitas ringan hingga sedang dan suasana pembelajaran yang kondusif. Selain itu, aktivitas jasmani dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani juga berperan sebagai sarana pemulihan rutinitas pascabencana. Banjir bandang menyebabkan terganggunya aktivitas harian siswa, yang pada gilirannya meningkatkan perasaan tidak aman dan ketidakpastian. Melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani yang rutin dan partisipatif, siswa memperoleh kembali struktur aktivitas yang membantu proses adaptasi psikologis. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa rutinitas positif dan interaksi sosial di sekolah merupakan komponen penting dalam pemulihan psikososial pascabencana (Yuliana et al., 2020).

Temuan penelitian ini juga konsisten dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan tingkat stres pada remaja. Fitriani et al. (2021) menemukan bahwa remaja dengan tingkat aktivitas fisik yang lebih

tinggi cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Demikian pula, Putri et al. (2023) menegaskan bahwa dampak psikososial bencana banjir pada remaja dapat diminimalkan melalui penguatan aktivitas dan dukungan berbasis lingkungan terdekat. Penelitian ini memperluas temuan tersebut dengan secara spesifik menempatkan aktivitas jasmani dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani sebagai konteks intervensi pascabencana.

Dari sisi pendidikan, hasil penelitian ini memperkuat argumentasi bahwa Pendidikan Jasmani tidak seharusnya dipahami semata sebagai mata pelajaran pengembangan kebugaran fisik. Pendidikan Jasmani memiliki dimensi afektif dan sosial yang berperan dalam pembentukan kesejahteraan psikologis siswa. Mulyadi et al. (2023) menyatakan bahwa aktivitas jasmani yang melibatkan kerja sama dan interaksi sosial berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis siswa sekolah menengah. Dalam konteks pascabencana, dimensi ini menjadi semakin penting karena siswa membutuhkan dukungan emosional dan sosial dalam proses pemulihan.

Meskipun demikian, tingkat aktivitas jasmani siswa dalam penelitian ini berada pada kategori sedang, yang menunjukkan adanya keterbatasan dalam pelaksanaan pembelajaran pascabencana. Keterbatasan sarana, kondisi lingkungan sekolah, serta kehati-hatian guru dalam menyesuaikan intensitas aktivitas kemungkinan memengaruhi tingkat aktivitas jasmani siswa. Hal ini menunjukkan perlunya pengembangan model pembelajaran Pendidikan Jasmani yang adaptif dan sensitif terhadap kondisi pascabencana, tanpa mengabaikan aspek keamanan dan kenyamanan siswa.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi sekolah dan guru Pendidikan Jasmani di wilayah rawan bencana. Aktivitas jasmani yang dirancang secara aman, menyenangkan, dan partisipatif dapat diintegrasikan sebagai bagian dari strategi pemulihan kesehatan mental siswa pascabencana. Dari sudut pandang kebijakan pendidikan, temuan ini dapat menjadi dasar untuk memperkuat peran Pendidikan Jasmani dalam program pemulihan sekolah pascabencana sebagai bagian dari pendekatan kesehatan masyarakat berbasis sekolah.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang relatif kecil dan desain korelasional, sehingga tidak memungkinkan penarikan kesimpulan sebab-akibat secara langsung. Namun demikian, temuan penelitian ini tetap memberikan bukti empiris awal yang relevan dan kontekstual mengenai peran aktivitas jasmani dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani sebagai faktor protektif stres siswa pascabencana. Penelitian lanjutan disarankan untuk menggunakan desain eksperimen semu atau longitudinal serta melibatkan sampel yang lebih luas untuk memperkuat generalisasi temuan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas jasmani dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMP Negeri 1 Juli pascabencana berada pada kategori sedang, dengan keterlibatan siswa yang relatif baik dan suasana pembelajaran yang kondusif. Tingkat stres siswa pascabencana sebagian besar berada pada kategori sedang, sementara sebagian kecil siswa masih mengalami stres tinggi. Analisis hubungan antara aktivitas jasmani dan tingkat stres menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan, yang mengindikasikan bahwa siswa dengan tingkat aktivitas jasmani yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Berdasarkan hasil tersebut, aktivitas jasmani dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani terbukti berperan sebagai faktor protektif terhadap stres siswa pascabencana pada konteks penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Antara News. (2025). Sebanyak 1.219 rumah hilang disapu banjir bandang di Aceh Utara. <https://aceh.antaranews.com/berita/398014/sebanyak-1219-rumah-hilang-disapu-banjir-bandang-di-aceh-utara>
- Fitriani, D., Lestari, Y., & Pratama, A. (2021). Hubungan tingkat aktivitas fisik dengan tingkat stres pada remaja. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 85–92. <https://journal.yp3a.org/index.php/sehatrakyat/article/view/1713>

- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2015). *Health behavior: Theory, research, and practice*. Jossey-Bass.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/book/10.1002/9781118628045>
- Hidayat, A., & Saputra, D. (2022). Peran pendidikan jasmani terhadap kesehatan mental peserta didik. *Penjaskesrek: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 9(1), 45–54.
<https://jurnalstkipmelawi.ac.id/index.php/JPIKR/article/view/4572>
- Mulyadi, R., Wahyuni, S., & Kurniawan, I. (2023). Aktivitas jasmani dan kesejahteraan psikologis siswa sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*, 5(2), 120–131.
<https://ejournal.unib.ac.id/index.php/jpiok/article/view/25432>
- Putri, N. A., Rahman, F., & Sulaiman, R. (2023). Dampak psikososial bencana banjir terhadap remaja. *SAGO Gizi dan Kesehatan*, 4(1), 33–41.
<https://ejournal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/gikes/article/view/1391>
- Ramadhan, M., & Nurdin, M. (2021). Kecemasan masyarakat pascabencana banjir di wilayah perdesaan. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 15–22.
<https://journal.yp3a.org/index.php/sehatrakyat/article/view/1145>
- Sari, P., & Handayani, L. (2022). Stres dan mekanisme koping pada anak terdampak bencana alam. *Psyche 165 Jurnal*, 15(2), 98–107.
<https://sinta.kemdiktisaintek.go.id/journals/google/4862>
- Yuliana, R., Prasetyo, E., & Hakim, L. (2020). Sekolah sebagai ruang pemulihan psikososial pascabencana. *Sosiohumaniora*, 22(3), 289–299.
<https://jurnal.unpad.ac.id/sosiohumaniora/article/view/5475>