

**HUBUNGAN KESEHATAN MENTAL DAN MOTIVASI BELAJAR
SISWA PADA PEMBELAJARAN PJOK DI MASA PASCA PANDEMI
SMAN 16 BANDUNG**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar Sarjana Program
Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh:

Deasy Nurcahya

NIM. 1806141

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2023

LEMBAR HAK CIPTA
HUBUNGAN KESEHATAN MENTAL DAN MOTIVASI BELAJAR
SISWA PADA PEMBELAJARAN PJOK DI MASA PASCA PANDEMI
SMAN 16 BANDUNG

Oleh

Deasy Nurcahya

NIM. 1806141

Sebuah Skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada program studi Pendidikan Jasmani
Kesehatan dan Rekreasi FPOK UPI

Bandung

© Deasy Nurcahya 2023

Universitas Pendidikan Indonesia

Maret 2023

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak
ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

LEMBARAN PENGESAHAN

Deasy Nurcahya

1806141

**HUBUNGAN KESEHATAN MENTAL DAN MOTIVASI BELAJAR
SISWA PADA PEMBELAJARAN PJOK DI MASA PASCA PANDEMI
SMAN 16 BANDUNG**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing

Dosen Pembimbing I



Dr. H. Carsiwan, M.Pd.
NIP. 197101052002121001

Dosen Pembimbing II



Dr. Asep Sumpena, M.Pd.
NIP. 198605032015041001

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Dr. H. Carsiwan, M.Pd.
NIP. 197101052002121001

ABSTRAK

Deasy Nurcahya: Hubungan Kesehatan Mental dan Motivasi Belajar Siswa Pada Pembelajaran PJOK di Masa Pasca Pandemi SMAN 16 Bandung. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. FPOK UPI.

Pembimbing I : Dr. H. Carsiwan, M.Pd. Pembimbing II : Dr. Asep Sumpena, M.Pd.

Peralihan dari pembelajaran daring menjadi tatap muka juga berpengaruh pada pembelajaran PJOK, sebelumnya pada masa pandemi pembelajaran dilakukan secara daring sehingga muncul problema siswa kurang bisa mengontrol dan memahami pembelajaran PJOK yang nantinya akan mempengaruhi kemampuan, bakat dan potensi pada siswa yang membuat mereka merasa cemas dan tidak percaya diri, meskipun pembelajaran sudah dilakukan secara tatap muka. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan kesehatan mental dengan motivasi belajar siswa di SMAN 16 Bandung, khususnya pada pembelajaran PJOK di masa pasca pandemi. Alasan penulis melakukan penelitian di SMAN 16 Bandung yaitu ingin mengetahui bagaimana kesehatan mental siswa dan motivasi belajar siswa pasca pandemi, sekolah di Kota Bandung pada tingkat SMA. Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode survey, kemudian berdasarkan tingkat explanasinya menggunakan pendekatan deskriptif korelasional. Hasil dari penelitian yang telah dilakukan, kesehatan mental siswa pada masa pasca pandemi dominan memiliki kategori rendah sebanyak 4 orang (4%), rendah sebanyak 31 orang (28%), Sedang sebanyak 54 orang (49%), tinggi sebanyak 12 orang (11%) dan sangat tinggi sebanyak 9 orang (8%) disebabkan karena siswa kurang memiliki perasaan optimis, keceriaan, relaksasi, hubungan interpersonal yang memuaskan, penerimaan diri dan pengembangan pribadi., motivasi belajar siswa pada masa pasca pandemi dominan memiliki kategori sedang yaitu sebesar 49% dikarenakan faktor seperti kontrol keyakinan belajar, self efficacy, orientasi tujuan intrinsik, orientasi tujuan ekstrinsik, keyakinan nilai tugas, dan kecemasan yang dapat dikontrol. Hasil dari korelasi pearson product moment diperoleh angka koefisien korelasi sebesar 0,425 yang menyatakan bahwa tingkat hubungan antara kesehatan mental dan motivasi belajar dimasa pasca pandemi ini adalah cukup kuat dan terdapat hubungan yang signifikan antara kesehatan mental dengan motivasi belajar pada pembelajaran PJOK dimasa pasca pandemi yang ditandai dengan nilai nilai Sig. (2-tailed) $0.00 <$ lebih kecil dari 0.05. Terdapat hubungan yang cukup kuat antara kesehatan mental dengan motivasi belajar pada pembelajar PJOK dimasa pasca pandemi di SMAN 16 Bandung, sehingga jika kesehatan mental siswa baik maka akan memberikan dampak pada motivasi belajar siswa.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Motivasi Belajar, Pembelajaran PJOK, Pasca Pandemi

ABSTRACT

Deasy Nurcahya: The Relation Between Mental Health and Students' Learning Motivation in PJOK Learning During The Post-Pandemic Period of SMAN 16 Bandung. Health and Recreation Physical Education Study Program. FPOK UPI. Adviser I: Dr. H Carsiwan, M.Pd. Adviser II: Dr. Asep Sumpena, M.Pd.

The transition from online to face-to-face learning also had an effect on PJOK learning, previously during the pandemic, learning was done online so that the problem emerged that students could not control and understand PJOK learning which would later affect the abilities, talents and potential of students which made them feel anxious and not confident, even though learning has been done face to face. The purpose of this study is to determine the relationship between mental health and student learning motivation at SMAN 16 Bandung, especially in PJOK learning in the post-pandemic period. The author's reason for conducting research at SMAN 16 Bandung is to find out how students' mental health and student learning motivation are post-pandemic, schools in the city of Bandung at the high school level. This research method is quantitative with a survey method, then based on the level of explanation using a correlational descriptive approach. The results of the research that has been conducted, the mental health of students during the post-pandemic period is dominant in the low category of 4 people (4%), low of 31 people (28%), medium of 54 people (49%), high of 12 people (11 %) and very high as many as 9 people (8%) because students lack feelings of optimism, joy, relaxation, satisfying interpersonal relationships, self-acceptance and personal development. Students' learning motivation during the post-pandemic period is dominantly in the moderate category, namely 49 % due to factors such as control of learning beliefs, self-efficacy, intrinsic goal orientation, extrinsic goal orientation, task value beliefs, and controllable anxiety. The results of the Pearson product moment correlation obtained a correlation coefficient of 0.425 which states that the level of relationship between mental health and learning motivation in the post-pandemic period is quite strong and there is a significant relationship between mental health and learning motivation in PJOK learning in the post-pandemic period which is marked by value value Sig. (2-tailed) $0.00 < \text{smaller than } 0.05$. There is a fairly strong relationship between mental health and learning motivation in PJOK students in the post-pandemic period at SMAN 16 Bandung, so if students' mental health is good it will have an impact on student learning motivation.

Keywords: Mental Health, Learning Motivation, PJOK Learning, Post Pandemic

DAFTAR ISI

LEMBARAN PENGESAHAN	iii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK.....	vi
<i>ABSTRACT</i>	7
LEMBAR HAK CIPTA.....	ii
DAFTAR ISI.....	8
DAFTAR TABEL.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR GAMBAR	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.4 Tujuan Umum	Error! Bookmark not defined.
1.4.1 Tujuan Khusus	Error! Bookmark not defined.
1.5 Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.5.1 Secara Teoritis	Error! Bookmark not defined.
1.5.2 Secara Praktis	Error! Bookmark not defined.
1.6 Batasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.7 Stuktur Organisasi Skripsi.....	Error! Bookmark not defined.
BAB 2 KAJIAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1 Hakikat Pembelajaran	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Pengertian Pembelajaran	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Tujuan Pembelajaran	Error! Bookmark not defined.
2.2 Hakikat Pendidikan Jasmani	Error! Bookmark not defined.
2.2.1 Pengertian Pendidikan Jasmani	Error! Bookmark not defined.
2.2.2 Tujuan Pendidikan Jasmani	Error! Bookmark not defined.
2.3 Hakikat Kesehatan Mental	Error! Bookmark not defined.
2.3.1 Pengertian Kesehatan Mental	Error! Bookmark not defined.
2.3.2 Karakteristik Kesehatan Mental	Error! Bookmark not defined.
2.3.3 Kesejahteraan Psikologi Dalam Kesehatan Mental.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.4 Kesejahteraan Sosial Dalam Kesehatan Mental.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.5 Gangguan Kesehatan Mental.....	Error! Bookmark not defined.

2.3.6 Fungsi – Fungsi Mental Seseorang.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.7 Ciri Ciri Orang yang Memiliki Kesehatan Mental Baik	Error! Bookmark not defined.
2.3.8 Ciri Ciri Kesehatan Mental yang Sakit..	Error! Bookmark not defined.
2.3.9 Prinsip Prinsip Kesehatan Mental.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.10 Tujuan Kesehatan Mental	Error! Bookmark not defined.
2.3.11 Manfaat Kesehatan Mental.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.12 Kesehatan mental Hedonis	Error! Bookmark not defined.
2.3.13 Kesehatan Mental Eudaimonik.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.14 Kesehatan Mental Siswa.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.15 Bentuk Gejala Gangguan Kesehatan Mental Siswa	Error! Bookmark not defined.
2.3.16 Macam-Macam Masalah Kesehatan Mental Pada Siswa	Error! Bookmark not defined.
2.3.17 Cara Untuk Mengatasi Gangguan Mental	Error! Bookmark not defined.
2.3.18 Strategi Dalam Menjaga KesehatanMental Siswa	Error! Bookmark not defined.
2.4 Hakikat Motivasi Belajar	Error! Bookmark not defined.
2.4.1 Pengertian Motivasi Belajar	Error! Bookmark not defined.
2.4.2 Prinsip-Prinsip Motivasi Belajar	Error! Bookmark not defined.
2.4.3 Proses Motivasi Belajar	Error! Bookmark not defined.
2.4.4 Jenis Motivasi Belajar	Error! Bookmark not defined.
2.4.5 Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Berprestasi	Error! Bookmark not defined.
2.4.6 Aspek yang Mempengaruhi Tinggi Rendahnya Motivasi Belajar Siswa	Error! Bookmark not defined.
2.4.7 Faktor-Faktor Yang Menurunkan Motivasi Belajar	Error! Bookmark not defined.
2.4.8 Ciri-Ciri Tingginya Motivasi Belajar Siswa	Error! Bookmark not defined.
2.4.9 Strategi Meningkatkan Motivasi Belajar	Error! Bookmark not defined.
2.4.10 Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar	Error! Bookmark not defined.
2.4.11 Fungsi Motivasi Belajar.....	Error! Bookmark not defined.
2.5 Penelitian yang Relevan	Error! Bookmark not defined.
2.6 Kerangka Berfikir.....	Error! Bookmark not defined.
2.7 Hipotesis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB 3 METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
3.1 Metode Penelitan.....	Error! Bookmark not defined.
3.1.1 Operasional Variabel	Error! Bookmark not defined.

3.2	Prosedur Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.3	Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.4	Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.5	Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
3.6	Uji Validitas dan Realibilitas	Error! Bookmark not defined.
3.5.1	Uji Validitas.....	Error! Bookmark not defined.
3.5.2	Uji Reabilitas	Error! Bookmark not defined.
3.7	Teknik Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.8	Uji Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB 4 TEMUAN DAN PEMBAHASAN		Error! Bookmark not defined.
4.1	Analisis Data Hasil Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.1	Analisis Statistik Deskriptf Kesehatan Mental.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.2	Analisis Statistik Deskriptf Motivasi Belajar.....	Error! Bookmark not defined.
4.2	Pengujian Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
4.3	Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
4.3.1	Kesehatan Mental	Error! Bookmark not defined.
4.3.2	Motivasi Belajar	Error! Bookmark not defined.
4.3.3	Hubungan Kesehatan Mental dan Motivasi Belajar.....	Error! Bookmark not defined.
BAB 5 SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI.....		Error! Bookmark not defined.
5.1	Simpulan.....	Error! Bookmark not defined.
5.2	Implikasi.....	Error! Bookmark not defined.
5.3	Rekomendasi	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA		11
DAFTAR LAMPIRAN.....		Error! Bookmark not defined.

DAFTAR PUSTAKA

- Afroh Nailil Hikmah¹), I. C. (2020). *Blanded Learning : Solusi Model Pembelajaran Pasca*. 6(2), 83–94.
- Alaswati, S. (2016). *Journal of Physical Education and Sports*. 5(2), 111–119.
- Arikunto. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 120–123.
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, M., & Rayhani, M. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- Cahyani, A., Listiana, I. D., & Larasati, S. P. D. (2020). Motivasi Belajar Siswa SMA pada Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *IQ (Ilmu Al-Qur'an): Jurnal Pendidikan Islam*, 3(01), 123–140. <https://doi.org/10.37542/iq.v3i01.57>
- Hamdu, G., & Agustina, L. (2011). BELAJAR IPA DI SEKOLAH DASAR (Studi Kasus terhadap Siswa Kelas ... *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 12(1), 81–86.
- Hardani. Ustiawaty, J. A. H. (2017). *Buku Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif* (Issue April).
- Kotler, P. (2019). *Buku Metodologi Penelitian*. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., January.
- Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. N. (2017). Kebijakan Pendidikan Jasmani dalam Pendidikan. *Jurnal Olahraga*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.37742/jo.v3i1.67>
- Mulyani, S. (2020). Urgensi Kesehatan Mental Dalam Pendidikan Islam. *QALAM: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 167–180. <https://ejournal.stais.ac.id/index.php/qlm>
- Neliwati. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif (Kajian Teori Dan Praktek)*. In *CV. Widya Puspita* (Issue 57).

- Nurochim, N. (2020). Optimalisasi program usaha kesehatan sekolah untuk kesehatan mental siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(3), 184. <https://doi.org/10.29210/141400>
- Pane, A., & Darwis Dasopang, M. (2017). Belajar Dan Pembelajaran. *FITRAH: Jurnal Kajian Ilmu-Ilmu Keislaman*, 3(2), 333. <https://doi.org/10.24952/fitrah.v3i2.945>
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental). *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 252–258. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.13535>
- Reza, I. F. (2015). Efektivitas Pelaksanaan Ibadah Dalam Upaya Mencapai Kesehatan Mental. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 1(1), 105–115.
- Sari, R. E., A, F. A. S., & Martin, A. R. (2021). *Manfaat Berkebun Tanaman Obat Keluarga (Toga) Untuk Kesehatan Mental & Jiwa Di Masa Pandemi Covid-19*. 273–278.
- Septian Raibowo, & Yahya Eko Nopiyanto. (2020). Proses Belajar Mengajar Pjok Di Masa Pandemi Covid-19. *STAND : Journal Sports Teaching and Development*, 1(2), 112–119. <https://doi.org/10.36456/j-stand.v1i2.2774>
- Sugiyono, D. (2010). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Suharni. (2019). Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 73–82. <https://doi.org/10.31316/g.couns.v3i1.89>
- Sumantri, A., & Neldi, H. (2019). Profil Pelaksanaan Pembelajaran PJOK di SD Gugus 1 Kecamatan Bintang Timur. *JPO Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(1), 160–164.
- Syah, R. H. (2020). Dampak Covid-19 pada Pendidikan di Indonesia: Sekolah, Keterampilan, dan Proses Pembelajaran. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(5). <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i5.15314>
- Taqwim, R. I., Winarno, M. E., & Roesdiyanto, R. (2020). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 5(3), 395. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v5i3.13303>
- Tatu, H. R. (2019). Pengendalian Pendidikan terhadap Media Pembelajaran Dalam Urgensi Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid–19. *Jurnal Al Himayah*, 3, 271–282.

<http://journal.iaingorontalo.ac.id/index.php/ah/article/view/2121>

Taufiqy, A. (2021). Kesehatan Mental Mahasiswa Fakultas Kedokteran Di Masa Pandemi COVID-19. *ARTERI : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(4), 113–120.
<https://doi.org/10.37148/arteri.v2i4.184>

Winarno, M. E. (2013). *Buku Metodologi Penelitian Bisnis. January*, 143.

(Afroh Nailil Hikmah1), 2020; Alaswati, 2016; Arikunto, 2010; Ayuningtyas et al., 2018; Cahyani et al., 2020; Hamdu & Agustina, 2011; Hardani. Ustiawaty, 2017; Kotler, 2019; Lengkana & Sofa, 2017; Mulyani, 2020; Neliwati, 2018; Nurochim, 2020; Pane & Darwis Dasopang, 2017; Putri et al., 2015; Reza, 2015; Sari et al., 2021; Septian Raibowo & Yahya Eko Nopiyanto, 2020; Sugiyono, 2010; Suharni, 2019; Sumantri & Neldi, 2019; Syah, 2020; Taqwim et al., 2020; Tatu, 2019; Taufiqy, 2021; Winarno, 2013)