

Inovasi Program Ekstrakurikuler untuk Mendukung Kesehatan Jiwa dan Raga Anak

Dini Anggraeni¹, Dwie Intan Laksani², Neyta Yuniar Astuti³, Silviya Yulyana⁴

Universitas Kuningan

¹anggraeni0617@gmail.com, ²laksanidwiintan@gmail.com, ³neytayuniar@gmail.com,

⁴silviyayulyana44@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis inovasi program ekstrakurikuler dalam mendukung kesehatan jiwa dan raga anak sekolah dasar melalui metode kajian literatur. Latar belakang penelitian berangkat dari meningkatnya tekanan akademik, perubahan sosial, serta tingginya paparan teknologi yang berdampak pada kondisi psikologis dan kebugaran fisik peserta didik. Meskipun kegiatan ekstrakurikuler memiliki potensi besar sebagai sarana pengembangan holistik, banyak sekolah masih menjalankannya secara konvensional dan belum mengintegrasikan aspek kesehatan mental serta fisik secara optimal. Dengan menganalisis sepuluh penelitian terdahulu yang relevan, hasil kajian menunjukkan bahwa aktivitas fisik dalam program ekstrakurikuler baik olahraga umum, memanah, maupun berkuda berkontribusi positif terhadap kebugaran jasmani, regulasi emosi, kepercayaan diri, perkembangan sosial, serta penurunan stres pada siswa sekolah dasar. Selain itu, penelitian juga menegaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler mampu memperkuat karakter, meningkatkan fokus belajar, dan menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan mental anak. Namun, inovasi program masih diperlukan agar kegiatan lebih variatif, bermakna, dan responsif terhadap kebutuhan perkembangan zaman. Kajian ini menyimpulkan bahwa pengembangan program ekstrakurikuler yang inovatif dan terarah merupakan langkah strategis untuk meningkatkan kesehatan mental dan fisik peserta didik secara berkelanjutan.

Kata kunci: ekstrakurikuler, kesehatan mental, kebugaran fisik, inovasi program, anak sekolah dasar.

Abstract

This study aims to analyze innovations in extracurricular programs that support the mental and physical health of elementary school students using a literature review method. The research is grounded in increasing academic pressure, social changes, and high exposure to digital technology, all of which affect students' psychological well-being and physical fitness. Although extracurricular activities have great potential as holistic development platforms, many schools still implement them conventionally without integrating mental and physical health components effectively. By reviewing ten relevant previous studies, the findings indicate that physical activities within extracurricular programs such as general sports, archery, and horseback riding positively contribute to students' physical fitness, emotional regulation, self-confidence, social development, and stress reduction. Furthermore, extracurricular activities strengthen character development, improve learning focus, and promote a supportive environment for children's mental well-being. Nevertheless, program innovations are still required to ensure activities are more varied, meaningful, and responsive to current developmental needs. This study concludes that developing innovative and well-designed extracurricular programs is a strategic effort to enhance students' mental and physical health sustainably.

Keywords: extracurricular activities, mental health, physical fitness, program innovation, elementary students.



<https://doi.org/10.25134/psnpgsd.v3i1.34>

PENDAHULUAN

Dalam dekade terakhir, perhatian terhadap kesejahteraan holistik anak semakin meningkat, tidak hanya dalam aspek akademik, tetapi juga dalam kesehatan mental dan fisik,

yang merupakan fondasi penting bagi perkembangan psikososial, akademik, dan karakter (Lin & Benito, 2024). Anak-anak saat ini tumbuh dalam lingkungan yang sarat dengan tekanan: beban akademik yang meningkat, paparan teknologi dan media digital yang meluas, perubahan pola interaksi sosial, serta berkurangnya waktu untuk bermain dan beraktivitas fisik. Situasi ini berpotensi meningkatkan risiko stres, kecemasan, gangguan suasana hati, dan penurunan kebugaran jasmani, terutama jika tidak ada ruang bagi mereka untuk mengekspresikan diri dan menjaga keseimbangan hidup.

Sekolah, sebagai lembaga pendidikan formal, memiliki posisi strategis dalam menghadapi tantangan ini. Namun, dalam praktiknya, banyak sekolah masih menjalankan program ekstrakurikuler secara konvensional, yaitu kegiatan yang telah berlangsung dari tahun ke tahun, terbatas dalam jenisnya, kurang variatif, dan sering kali tidak dirancang secara sadar untuk mendukung kesehatan mental maupun fisik siswa. Padahal, jika dirancang dan dikelola dengan baik, program ekstrakurikuler memiliki potensi untuk menjadi sarana yang efektif dalam mempromosikan kesejahteraan anak secara menyeluruh, mengintegrasikan aspek fisik, emosional, sosial, dan kognitif.

Penelitian empiris mendukung klaim tersebut. Misalnya, kajian terhadap aktivitas fisik terstruktur di luar jam sekolah menunjukkan bahwa siswa yang secara rutin terlibat dalam kegiatan fisik melalui olahraga, permainan, atau aktivitas fisik lainnya dalam ekstrakurikuler memiliki tingkat kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang tidak berpartisipasi. Studi di tingkat sekolah menengah pertama menemukan bahwa aktivitas fisik dalam ekstrakurikuler secara signifikan berpengaruh dalam mengurangi gejala stres dan kecemasan.

Di samping itu, penelitian di tingkat sekolah dasar dan universitas menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas fisik ekstrakurikuler mendukung kebugaran jasmani serta aspek mental positif pada siswa dan mahasiswa. Lebih lanjut, jenis dan kualitas kegiatan ekstrakurikuler juga memainkan peran penting. Sebuah studi meta-analisis menunjukkan bahwa lingkungan sekolah, terutama faktor sosial seperti dukungan guru, fasilitas olahraga, dan tersedianya aktivitas fisik terorganisir, berkorelasi signifikan dengan tingkat aktivitas fisik. Ketika sekolah menyediakan program ekstrakurikuler olahraga, fasilitas yang memadai, dan dukungan sosial, hal ini mendorong siswa untuk aktif secara fisik, yang pada gilirannya berdampak positif pada kesehatan jasmani dan mental mereka.

Sayangnya, banyak sekolah belum memanfaatkan potensi ini secara optimal. Program ekstrakurikuler sering kali dibatasi pada kegiatan “klasik” seperti olahraga tradisional atau seni, dan pelaksanaannya cenderung rutin tanpa adanya inovasi. Minimnya variasi, kurangnya perhatian terhadap aspek emosional dan psikologis siswa, serta kurangnya penyesuaian terhadap minat dan kebutuhan masa kini menjadikan ekstrakurikuler kurang relevan dan tidak menarik bagi sebagian siswa. Padahal, kebutuhan siswa saat ini berkembang: mereka tidak hanya memerlukan ruang untuk berolahraga, tetapi juga untuk berekspresi secara kreatif, membangun keterampilan sosial, mendapatkan dukungan emosional, serta menumbuhkan identitas, rasa percaya diri, dan ketahanan mental.

Permasalahan ini semakin relevan di tengah meningkatnya kekhawatiran terhadap kesehatan mental anak dan remaja. Data dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler yang berkualitas dan sesuai minat dapat menurunkan kemungkinan diagnosis kecemasan dan depresi pada anak. Namun, jika ekstrakurikuler hanya

dijalankan sebagai rutinitas tanpa perhatian terhadap aspek holistik, maka kesempatan tersebut akan hilang, dan anak tetap berisiko mengalami stres, kebosanan, penurunan motivasi belajar, penurunan kebugaran, serta lemahnya keterampilan sosial.

Dengan latar belakang ini, diperlukan upaya serius untuk melakukan inovasi terhadap program ekstrakurikuler di sekolah. Inovasi di sini berarti merancang program secara lebih holistik, mengintegrasikan aktivitas fisik, kreativitas seni, interaksi sosial, pengembangan emosional, dan permainan edukatif yang disesuaikan dengan minat dan kebutuhan siswa masa kini. Model ini tidak hanya bertujuan untuk menarik minat siswa untuk berpartisipasi, tetapi juga berorientasi pada kesehatan jiwa dan raga jangka panjang, pengembangan karakter, keterampilan sosial, dan ketahanan mental.

Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur dengan tujuan untuk menyusun model konseptual inovatif bagi program ekstrakurikuler yang mendukung kesehatan mental dan fisik anak. Dengan menelaah berbagai penelitian empiris, artikel ilmiah, dan kajian terdahulu tentang efektivitas ekstrakurikuler terhadap kesehatan mental dan fisik siswa, penelitian ini akan menggambarkan: (1) bagaimana program ekstrakurikuler saat ini dijalankan, (2) kelemahan dan kekurangan dalam kaitannya dengan kesehatan jiwa dan raga..

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi metode kajian literatur (*literature review*) untuk menganalisis inovasi program ekstrakurikuler yang mendukung kesehatan jiwa dan fisik anak. Metode ini dipilih karena memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengumpulkan dan mensintesis temuan-temuan penelitian terkini mengenai hubungan antara aktivitas ekstrakurikuler dengan kesehatan mental dan fisik. Pendekatan literatur ini relevan ketika fokus kajian terletak pada pemetaan konsep, model, dan bukti empiris yang telah diuji dalam berbagai konteks pendidikan, sesuai dengan rekomendasi penelitian sebelumnya mengenai aktivitas ekstrakurikuler dan kesejahteraan (O'Donnell et al., 2024; La Charité et al., 2023).

Proses kajian dilaksanakan melalui langkah-langkah sistematis yang mencakup identifikasi kata kunci, penelusuran artikel dalam database ilmiah seperti Google Scholar, ScienceDirect, PubMed, dan DOAJ, serta seleksi artikel berdasarkan kriteria inklusi. Artikel yang dipilih adalah publikasi dari tahun 2020 hingga 2025 yang relevan dengan tema ekstrakurikuler, kesehatan mental, kebugaran fisik, dan perkembangan anak. Penelitian seperti yang dilakukan oleh Lanza et al. (2023) dan De Souza-Lima et al. (2024) digunakan untuk meninjau hubungan antara aktivitas non-formal dan kesejahteraan mental serta fisik anak. Selain itu, studi lokal seperti Rahayu (2023) juga dianalisis untuk memperkuat konteks implementasi di sekolah-sekolah di Indonesia.

Tahap analisis dilakukan dengan menggunakan analisis konten (*content analysis*), yang bertujuan untuk mengelompokkan temuan-temuan utama ke dalam tema tertentu, seperti inovasi kegiatan, dukungan sekolah, dampak terhadap kesejahteraan mental, dan peningkatan kebugaran jasmani. Hasil analisis kemudian disintesis menjadi rekomendasi konseptual mengenai model inovasi ekstrakurikuler yang dapat diterapkan oleh sekolah untuk mendukung kesehatan jiwa dan fisik anak secara berkelanjutan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif karena bertujuan memahami secara mendalam bagaimana inovasi program ekstrakurikuler dapat berkontribusi terhadap kesehatan jiwa dan raga anak. Pendekatan kualitatif dipilih mengingat fokus penelitian tidak bertumpu

pada pengukuran numerik atau analisis statistik, melainkan pada pendalaman makna, pemahaman konteks, serta interpretasi terhadap fenomena yang dikaji. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat menelaah secara komprehensif beragam informasi yang terkandung dalam karya ilmiah, sehingga menghasilkan gambaran konseptual yang lebih utuh mengenai peran ekstrakurikuler sebagai salah satu bentuk intervensi pendidikan yang mendukung kesejahteraan anak secara holistik. Dalam penelitian ini, desain yang digunakan adalah kajian literatur (literature review).

Kajian literatur dilakukan dengan menghimpun berbagai sumber pustaka seperti jurnal penelitian, artikel ilmiah, buku, prosiding, maupun laporan akademik yang relevan dengan topik inovasi ekstrakurikuler, aktivitas fisik, pendidikan karakter, dan kesehatan mental anak sekolah dasar. Melalui proses ini, peneliti melakukan pemilihan, pengelompokan, analisis, serta sintesis data secara sistematis untuk menemukan pola, kecenderungan temuan, serta hubungan konseptual yang muncul dari hasil penelitian terdahulu. Desain ini memungkinkan peneliti mengidentifikasi kontribusi ekstrakurikuler terhadap berbagai aspek perkembangan anak, termasuk kesehatan mental, kebugaran fisik, keterampilan sosial, regulasi emosi, serta karakter moral.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis tematik (thematic analysis). Dalam tahap ini, peneliti membaca secara mendalam setiap temuan penelitian, mengidentifikasi tema-tema utama yang relevan, dan menyusunnya menjadi kerangka pembahasan yang runtut serta bermakna. Melalui pendekatan analitis ini, penelitian dapat mengungkap sejauh mana kegiatan ekstrakurikuler, terutama yang berbasis aktivitas fisik, mampu memberikan dampak positif bagi kesehatan jiwa dan raga anak sekolah dasar. Dengan demikian, pendekatan kualitatif melalui kajian literatur memberikan dasar teoritis dan empiris yang kuat untuk merumuskan kesimpulan serta rekomendasi terkait pengembangan program ekstrakurikuler yang inovatif dan efektif.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kajian literatur yang dilakukan terhadap berbagai penelitian dalam rentang tahun 2020 hingga 2025 menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan kegiatan ekstrakurikuler memiliki kontribusi signifikan terhadap kesehatan mental, perkembangan karakter, serta kemampuan sosial peserta didik di tingkat sekolah dasar. Temuan yang dihasilkan dari analisis ini mengungkapkan beberapa pola konsisten yang menegaskan bahwa aktivitas fisik terstruktur, baik dalam bentuk pembelajaran formal seperti Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) maupun kegiatan ekstrakurikuler olahraga, memberikan manfaat nyata bagi perkembangan psikologis anak.

Salah satu penelitian yang relevan adalah karya Anton, Ikbal Muwahid, dan Nazhar Fauzan (2025) yang meneliti kegiatan memanah sebagai ekstrakurikuler. Penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas memanah dapat meningkatkan kontrol diri, fokus, ketenangan, dan stabilitas emosi siswa. Proses latihan memanah yang memerlukan konsentrasi tinggi melatih siswa untuk mengelola emosi dan mempertahankan ketenangan dalam berbagai situasi. Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik tertentu tidak hanya berkontribusi pada peningkatan kebugaran fisik, tetapi juga memberikan dampak psikologis yang signifikan. Hasil ini sejalan dengan kajian Ely Yuliawan et al. (2025), yang menegaskan bahwa pendidikan jasmani dapat menurunkan tingkat stres, memperbaiki suasana hati, meningkatkan

kepercayaan diri, serta memperkuat interaksi sosial di antara siswa. Aktivitas fisik dalam konteks pembelajaran formal telah terbukti meningkatkan produksi hormon endorfin dan menurunkan hormon yang berkontribusi terhadap kecemasan.

Namun, tidak semua penelitian menunjukkan hasil yang serupa. Misalnya, penelitian oleh Yustika Anggiana dan Nanik Indahwati (2025) menunjukkan bahwa aktivitas fisik tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental siswa di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP). Ketidaksesuaian ini menunjukkan adanya variabel moderator seperti usia perkembangan, intensitas aktivitas, konteks pembelajaran, dan lingkungan sosial. Meskipun demikian, perbedaan ini semakin mempertegas bahwa siswa sekolah dasar memiliki sensitivitas yang lebih tinggi terhadap manfaat aktivitas fisik, mengingat mereka berada pada tahap perkembangan awal yang sangat dinamis.

Dalam konteks pembentukan karakter, penelitian oleh Rahayu dan Dong (2023) menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler memiliki hubungan positif dengan pendidikan karakter. Melalui interaksi sosial yang terjadi dalam kegiatan ekstrakurikuler, siswa dilatih untuk bekerja sama, berdisiplin, berempati, menghargai teman, serta mengatur emosi dengan baik. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Rita Rohmanasari et al. (2018) yang membuktikan bahwa ekstrakurikuler olahraga mampu meningkatkan kecakapan hidup (life skills), termasuk kemampuan komunikasi, pemecahan masalah, dan manajemen diri.

Penelitian lain oleh Lin Li dan Carmelita Benito (2024) yang berfokus pada mahasiswa juga memberikan dukungan bahwa aktivitas fisik dalam ekstrakurikuler berhubungan positif dengan kesehatan mental, menunjukkan bahwa manfaat aktivitas fisik bersifat lintas jenjang pendidikan. Selain itu, penelitian Anton et al. (2025) mengenai ekstrakurikuler berkuda menunjukkan bahwa kegiatan fisik yang menuntut keseimbangan, fokus, dan pengendalian tubuh dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan siswa dalam mengelola stres. Di sisi lain, literatur juga menyoroti tantangan kesehatan mental yang dihadapi siswa sekolah dasar. Manda Safitri et al. (2024) menemukan bahwa masalah seperti bullying, tekanan akademik, kurangnya pemahaman guru mengenai kesehatan mental, serta minimnya ruang aman emosional menyebabkan banyak siswa mengalami stres dan kesulitan dalam mengembangkan resiliensi. Temuan ini menunjukkan perlunya intervensi berbasis sekolah yang mampu mengurangi tekanan tersebut. Solusi yang diusulkan melalui berbagai penelitian adalah penggunaan program aktivitas fisik dan kegiatan ekstrakurikuler sebagai media intervensi. Temuan Tia Viskari et al.

(2025) menunjukkan bahwa program promosi aktivitas fisik berbasis sekolah memiliki pengaruh positif terhadap kesejahteraan sosial dan beberapa aspek kesehatan mental siswa. Meskipun tidak semua indikator mental menunjukkan peningkatan, konsistensi temuan ini membuktikan bahwa sekolah merupakan lingkungan yang efektif untuk mengintegrasikan aktivitas fisik secara rutin.

Secara keseluruhan, hasil kajian literatur ini mengonfirmasi bahwa ekstrakurikuler olahraga di sekolah dasar memberikan manfaat ganda: (1) mendukung kesehatan mental siswa, dan (2) memperkuat perkembangan karakter serta kecakapan hidup. Meskipun terdapat variasi dalam hasil penelitian, mayoritas menunjukkan kontribusi positif dari aktivitas fisik dan kegiatan ekstrakurikuler terhadap perkembangan peserta didik. Hal ini memberikan dasar empiris yang kuat untuk mengembangkan program ekstrakurikuler berbasis aktivitas fisik sebagai intervensi strategis dalam pendidikan dasar.

Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian dalam kajian literatur ini menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler yang berbasis aktivitas fisik memiliki potensi signifikan sebagai sarana untuk pengembangan kesehatan mental dan perkembangan psikologis peserta didik di tingkat sekolah dasar. Berbagai penelitian yang telah dianalisis menunjukkan bahwa aktivitas fisik memberikan dampak positif melalui mekanisme yang bersifat fisiologis, psikologis, dan sosial, yang saling berkaitan satu sama lain. Oleh karena itu, pembahasan ini bertujuan untuk mengintegrasikan temuan penelitian dengan teori perkembangan anak serta konteks pendidikan dasar.

Dari perspektif fisiologis, aktivitas fisik diketahui dapat meningkatkan produksi hormon endorfin, dopamin, dan serotonin, yang berperan penting dalam mengurangi tingkat stres serta meningkatkan suasana hati individu. Penelitian yang dilakukan oleh Ely Yuliawan dan rekan-rekannya (2025) menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) mampu menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri siswa. Temuan ini relevan dengan teori neuropsikologi, yang menyatakan bahwa gerakan aktif dapat menstimulasi fungsi kognitif dan emosional pada anak. Mengingat bahwa siswa sekolah dasar berada pada tahap perkembangan psikomotor yang pesat, tubuh mereka sangat responsif terhadap aktivitas fisik, sehingga olahraga dapat berfungsi sebagai intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental.

Dari sudut pandang psikologis, kegiatan ekstrakurikuler seperti memanah dan berkuda memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengembangkan kontrol diri, fokus, dan ketenangan. Penelitian yang dilakukan oleh Anton dan koleganya (2025) menegaskan bahwa kegiatan memanah dan berkuda memerlukan konsentrasi, kesadaran tubuh, serta kestabilan emosi. Kondisi ini mendorong siswa untuk melatih kemampuan regulasi diri, yang merupakan komponen penting dalam kesehatan mental. Kemampuan regulasi diri ini, pada gilirannya, berpengaruh terhadap kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial di sekolah. Temuan tersebut sejalan dengan konsep mindfulness yang menekankan pentingnya kesadaran penuh dalam mengelola pikiran dan emosi.

Dari perspektif sosial, kegiatan ekstrakurikuler menyediakan ruang yang aman bagi siswa untuk berinteraksi dengan teman sebaya, bekerja sama, berkompetisi secara sehat, serta membangun relasi positif. Penelitian yang dilakukan oleh Rahayu dan Dong (2023) menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler memiliki peran penting dalam pembentukan karakter dan keterampilan sosial siswa. Aktivitas kolaboratif yang terjadi dalam ekstrakurikuler olahraga mendukung pengembangan empati, kedisiplinan, dan tanggung jawab. Dengan meningkatnya keterampilan sosial ini, kesehatan mental siswa juga turut terbantu, karena mereka merasa lebih diterima, dihargai, dan terhubung dengan lingkungan sosial mereka. Dalam konteks tantangan yang dihadapi oleh sekolah dasar di era modern, pembahasan hasil penelitian ini juga perlu dikaitkan dengan meningkatnya masalah psikososial yang dihadapi anak-anak, seperti bullying, stres akademik, dan kurangnya ruang emosional yang aman. Manda Safitri et al. (2024) menunjukkan bahwa tekanan yang berasal dari lingkungan sekolah dapat melemahkan resiliensi siswa dan mengganggu kesejahteraan psikologis mereka. Oleh karena itu, kegiatan ekstrakurikuler yang berbasis aktivitas fisik bukan hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai intervensi strategis yang dapat mengurangi tekanan

tersebut. Ekstrakurikuler olahraga berperan sebagai tempat pelepasan stres (stress release) dan dapat menumbuhkan rasa percaya diri siswa.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler berbasis aktivitas fisik memiliki dampak yang luas dan signifikan terhadap kesehatan mental dan perkembangan psikologis siswa sekolah dasar. Dengan memanfaatkan potensi ini, pendidik dan pengelola sekolah diharapkan dapat merancang dan mengimplementasikan program ekstrakurikuler yang lebih efektif, sehingga dapat memberikan manfaat yang optimal bagi perkembangan holistik siswa.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler yang berbasis aktivitas fisik memiliki peranan yang signifikan dalam mendukung kesehatan mental dan fisik peserta didik di tingkat sekolah dasar. Berbagai penelitian yang dilakukan dalam lima tahun terakhir menunjukkan konsistensi bahwa aktivitas olahraga, baik dalam bentuk konvensional seperti pendidikan jasmani maupun dalam bentuk ekstrakurikuler khusus seperti memanah dan berkuda, memberikan dampak positif terhadap kebugaran fisik, stabilitas emosi, kemampuan konsentrasi, serta rasa percaya diri siswa. Aktivitas fisik yang dilakukan dalam konteks ekstrakurikuler terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres, meningkatkan suasana hati, dan memperbaiki kemampuan regulasi emosi, sehingga menjadi salah satu strategi yang efektif untuk menjaga kesejahteraan psikologis anak di tengah tantangan perkembangan yang semakin kompleks di era modern. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler juga berkontribusi pada penguatan keterampilan sosial dan pembentukan karakter, yang secara tidak langsung memperkuat ketahanan mental anak dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial di lingkungan sekolah.

Meskipun terdapat penelitian yang menunjukkan hasil yang berbeda, seperti temuan pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang tidak menemukan pengaruh signifikan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental, perbedaan tersebut lebih dipengaruhi oleh faktor usia dan perkembangan psikologis yang tidak sebanding dengan kondisi peserta didik di tingkat sekolah dasar. Oleh karena itu, fokus penelitian pada jenjang sekolah dasar tetap relevan dan didukung oleh mayoritas temuan empiris. Secara keseluruhan, kajian ini menegaskan perlunya pengembangan inovasi dalam program ekstrakurikuler yang lebih terencana, kreatif, dan responsif terhadap kebutuhan holistik peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler seharusnya tidak hanya berfungsi sebagai kegiatan tambahan, tetapi juga harus menjadi wahana strategis untuk memperkuat kesehatan fisik, meningkatkan kesejahteraan mental, dan membentuk karakter positif anak secara berkelanjutan. Dengan inovasi yang tepat, program ekstrakurikuler dapat menjadi pilar penting dalam menciptakan lingkungan sekolah yang sehat, aman, dan mendukung perkembangan optimal setiap peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggiana, Y., & Indahwati, N. (2025). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kesehatan Mental Siswa SMP. 15(1), 17–21.
- Donnell, A. W. O., Redmond, G., Gardner, A. A., Wang, J. J. J., Mooney, A., Donnell, A. W.

- O., Redmond, G., Gardner, A. A., & Wang, J. J. J. (2024). Extracurricular activity participation , school belonging , and depressed mood : a test of the compensation hypothesis during adolescence. *Applied Developmental Science*, 28(4), 596–611.
<https://doi.org/10.1080/10888691.2023.2260745>
- Ekstrakurikuler, D. K., Life, P., Siswa, S., Menengah, S., & Rohmanasari, R. (n.d.). Dampak Kegiatan Ekstrakurikuler terhadap Perkembangan. 371–382.
- Finnerty, R., Marshall, S. A., Imbault, C., & Trainor, L. J. (2021). Extra-Curricular Activities and Well-Being : Results From a Survey of Undergraduate University Students During COVID-19 Lockdown Restrictions. 12(June), 1–14.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.647402>
- Fujiyanti, I., Dilla, S., & Mufarrahah, L. (2025). THE IMPACT OF EQUESTRIAN EXTRACURRICULAR ACTIVITIES ON STUDENTS ' PSYCHOLOGICALS AND PHYSICAL HEALTH. 10708–10715.
- Li, L., & Benito, C. H. (2024). Students ' Engagement in Extra - Curricular Physical Activities , Physical Fitness , And Mental Health. 9(1), 1–4.
- Muwahid, I., Fauzan, N., Garut, U., & Kaler, T. (2025). Dampak kegiatan ekstrakurikuler memanah terhadap perkembangan dan kesehatan fisik siswa. 3(1).
- Rahayu, A. P., & Dong, Y. (2023). The Relationship of Extracurricular Activities with Students ' Character Education and Determinant Factors : A Systematic Literature Review. 15, 459–474. <https://doi.org/10.35445/alishlah.v15i1.2968>
- Safitri, M., Maemunah, S., Destrianeu, D. N., & Fauzi, S. (2024). Kesehatan Mental Siswa Kelas V Sekolah Dasar : Upaya dan Tantangan Menuju Generasi yang Sejahtera. 8, 50002–50008.
- Souza-lima, J. De, Yáñez-sepúlveda, R., Ferrari, G., Giakoni-ramírez, F., & Olivares-, J. (2024). *Universidad de Granada (España), **Universidad Andres Bello (Chile), ***Universidad de Santiago de Chile (Chile), ****Universidad de las Américas (Chile). 2041, 748–757.
- Viskari, T. (2025). The Effectiveness of School- - Based Physical Activity Promotion on Mental Health Among Children and Adolescents : A Systematic Review.
<https://doi.org/10.1111/sms.70150>

Zahidah, D. N., Lutfiah, N., Ramadhanti, A. P., Fauzi, A., Safarudin, N., Ziyan, H., Fadhlillah,

I., Firmayanti, R., & Sestio, M. (2025). Pengaruh Olahraga terhadap Perkembangan Fisik dan Kesehatan Mental Siswa Sekolah Dasar. 9, 17302–17308.