



Hubungan Aktivitas Fisik, Body Image, dan Kesehatan Mental pada Siswa SMA Negeri 3 Makassar di Era Digital

Muhammad Sadzali¹

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

muhammad.sadzali@unm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik, body image, dan kesehatan mental pada siswa SMA Negeri 3 Makassar di era digital. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menggambarkan keterkaitan antarvariabel secara empiris. Data dikumpulkan menggunakan tiga instrumen terstandar, yaitu International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) untuk aktivitas fisik, Multidimensional Body Self-Relations Questionnaire (MBSRQ) untuk body image, dan Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21) untuk kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik siswa berada pada kategori sedang, body image cenderung bervariasi dengan kecenderungan ketidakpuasan tubuh pada sebagian besar siswa perempuan, serta kondisi kesehatan mental menunjukkan adanya gejala kecemasan dan stres pada tingkat ringan hingga sedang. Analisis korelasi Pearson mengungkapkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kesehatan mental ($r = -0.512$), menunjukkan bahwa semakin tinggi aktivitas fisik maka semakin rendah tingkat gejala psikologis. Selain itu, body image juga berhubungan negatif signifikan dengan kesehatan mental ($r = -0.468$), yang berarti semakin negatif persepsi siswa terhadap tubuhnya, semakin tinggi tingkat stres, kecemasan, dan depresi. Aktivitas fisik memiliki hubungan positif dengan body image ($r = 0.354$), menggambarkan bahwa siswa yang lebih aktif secara fisik cenderung memiliki persepsi tubuh yang lebih positif.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Body Image, Kesehatan Mental Siswa.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi dalam dua dekade terakhir telah membawa perubahan mendasar pada hampir seluruh aspek kehidupan manusia, termasuk pada gaya hidup, pola interaksi sosial, dan dinamika perkembangan psikologis remaja. Di Indonesia, khususnya pada jenjang sekolah menengah atas, digitalisasi berkembang sangat cepat, ditandai dengan meningkatnya penggunaan gawai sebagai media pembelajaran maupun hiburan. Data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2023) menunjukkan bahwa 98,2% remaja usia 15–19 tahun aktif menggunakan internet, dengan durasi rata-rata penggunaan mencapai 6–9 jam per hari. Besarnya paparan ini memberikan dampak yang sangat signifikan terhadap perilaku dan kesehatan remaja, termasuk penurunan aktivitas fisik, perubahan persepsi tubuh, serta meningkatnya kerentanan terhadap masalah kesehatan mental.

Pada masa remaja, individu memasuki fase penting dalam proses pembentukan identitas, termasuk identitas fisik, emosional, dan sosial (Santrock, 2019). Dalam konteks era digital, remaja tidak hanya mengembangkan identitas melalui interaksi langsung di lingkungan sekolah atau rumah, tetapi juga melalui ruang digital seperti Instagram, TikTok, YouTube, dan berbagai platform lainnya. Paparan visual yang berulang terhadap standar kecantikan dan bentuk tubuh ideal dalam media sosial sering kali menciptakan tekanan psikologis bagi remaja. Mereka cenderung membandingkan diri dengan figur

publik atau teman sebaya yang tampak sempurna karena manipulasi visual atau penyuntingan digital (Rahajeng & Tuminah, 2019). Hal ini dapat memengaruhi body image atau citra tubuh, yaitu persepsi subjektif individu terhadap bentuk tubuhnya sendiri. Ketidakpuasan tubuh (body dissatisfaction) telah dikaitkan dengan peningkatan risiko depresi, kecemasan, gangguan makan, dan rendahnya kepercayaan diri pada remaja (Widyastuti & Nurhidayah, 2022; Tiggemann, 2020).

Selain itu, digitalisasi yang masif turut menyebabkan terjadinya perubahan pola aktivitas fisik pada remaja. Aktivitas fisik merupakan komponen penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental, serta direkomendasikan oleh WHO (2021) untuk dilakukan minimal 60 menit per hari dengan intensitas sedang hingga tinggi. Namun, berbagai penelitian di Indonesia mengungkapkan bahwa aktivitas fisik pada remaja mengalami penurunan signifikan akibat meningkatnya durasi penggunaan gawai. Penelitian oleh Pratama & Widodo (2020) menunjukkan bahwa remaja yang menggunakan gawai lebih dari 5 jam per hari cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah dan lebih banyak menghabiskan waktu untuk aktivitas sedentary seperti menonton video, bermain gim daring, dan berselancar media sosial. Kondisi ini berdampak pada penurunan kebugaran jasmani, meningkatnya risiko obesitas, serta meningkatnya tingkat stres dan kecemasan.

Kesehatan mental remaja di Indonesia juga menjadi isu yang semakin krusial. Survei nasional Perhimpunan Dokter Spesialis Kesehatan Jiwa Indonesia (PDSKJI, 2021) melaporkan bahwa 15,6% remaja menunjukkan gejala depresi, 18,6% mengalami kecemasan, dan 12% mengalami stres tingkat sedang hingga berat, sebagian besar dipengaruhi oleh tekanan akademik, pergaulan sosial, serta paparan media digital. Tekanan tersebut diperkuat oleh fenomena fear of missing out (FOMO), cyberbullying, online comparison, dan ketergantungan terhadap validasi media sosial (Yulianto, 2022). Kombinasi faktor-faktor ini membuat remaja semakin rentan terhadap gangguan emosional.

SMA Negeri 3 Makassar sebagai salah satu sekolah negeri unggulan di Kota Makassar menghadapi dinamika yang sama. Siswa sekolah unggulan umumnya memiliki tuntutan akademik lebih tinggi, intensitas kompetisi yang lebih besar, serta tekanan sosial yang lebih kuat dalam lingkungan pertemanan. Penggunaan teknologi untuk menunjang proses belajar, seperti aplikasi digital, platform pembelajaran daring, serta media sosial untuk tugas dan komunikasi sekolah, juga semakin meningkatkan durasi screen time siswa. Lingkungan ini secara tidak langsung memengaruhi pola hidup siswa, termasuk keterlibatan mereka dalam aktivitas fisik, bagaimana mereka memandang tubuh mereka, serta bagaimana mereka mengelola tekanan psikologis sehari-hari.

Penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik, body image, dan kesehatan mental pada remaja telah banyak dilakukan di berbagai negara, namun studi khusus pada konteks sekolah unggulan di Indonesia, terutama di wilayah Makassar, masih terbatas. Beberapa penelitian lokal seperti yang dilakukan oleh Indrawan & Maulana (2021) menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan kuat dengan penurunan stres dan kecemasan pada remaja Indonesia. Sementara itu, penelitian oleh Rahmawati (2021) menegaskan bahwa body image negatif merupakan prediktor penting munculnya gangguan psikologis pada remaja perempuan di kota-kota besar. Studi lain yang dilakukan di Yogyakarta oleh Widyastuti (2020) menemukan bahwa paparan berlebihan terhadap media sosial secara signifikan memengaruhi ketidakpuasan tubuh remaja.

Dengan melihat pentingnya isu ini serta keterbatasan penelitian lokal di sekolah unggulan seperti SMA Negeri 3 Makassar, maka penelitian ini dilakukan untuk mengkaji hubungan antara aktivitas fisik, body image, dan kesehatan mental secara komprehensif. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran empiris yang lebih jelas mengenai kondisi siswa di era digital, serta dapat menjadi dasar bagi sekolah, guru pendidikan jasmani, guru BK, dan orang tua untuk merancang intervensi promotif dan preventif dalam meningkatkan aktivitas fisik, mengembangkan citra tubuh positif, serta menjaga kesehatan mental siswa.

METODE

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 3 Makassar, salah satu sekolah negeri unggulan di Kota Makassar yang memiliki karakteristik lingkungan akademik kompetitif dan penggunaan teknologi pendidikan yang tinggi. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada beberapa pertimbangan: (1) tingginya intensitas penggunaan perangkat digital oleh siswa; (2) beban akademik yang relatif besar sehingga berpotensi memengaruhi kesehatan mental; dan (3) ketersediaan populasi siswa yang jumlahnya besar dan heterogen. Penelitian dilaksanakan selama dua bulan, yaitu September–Oktober 2025, dengan rentang waktu yang memungkinkan peneliti melakukan pengumpulan dan analisis data secara optimal.

Penelitian ini tergolong penelitian kuantitatif non-eksperimental dengan desain korelasional. Desain ini bertujuan untuk mengetahui hubungan atau asosiasi antara variabel aktivitas fisik (X1), body image (X2), dan kesehatan mental (Y) tanpa memberikan perlakuan khusus terhadap responden. Menurut Creswell (2016), desain korelasional sangat tepat digunakan dalam penelitian pendidikan dan sosial karena mampu memberikan gambaran empirik mengenai arah dan kekuatan hubungan antarvariabel penelitian. Di Indonesia, pendekatan ini juga banyak dipakai dalam penelitian aktivitas fisik dan psikologi olahraga (Kusumawati, 2020; Indrawan & Maulana, 2021).

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 3 Makassar tahun ajaran 2025/2026 yang berjumlah 1.150 siswa, terdiri dari kelas X, XI, dan XII. Populasi yang besar ini memungkinkan penelitian mendapatkan keragaman karakteristik yang representatif, baik dari segi usia, gender, tingkat kelas, maupun latar belakang sosial.

Sampel penelitian berjumlah 120 siswa yang diperoleh melalui teknik proportional random sampling. Teknik ini dipilih agar setiap tingkat kelas memperoleh proporsi sampel yang seimbang sesuai jumlah populasi masing-masing, sehingga hasil penelitian lebih mencerminkan kondisi keseluruhan populasi sekolah.

Penentuan ukuran sampel mengacu pada rumus Slovin dengan tingkat kesalahan (e) = 0,1, yang sering digunakan dalam penelitian pendidikan di Indonesia (Sugiyono, 2019). Penggunaan sampel 120 siswa dianggap telah memenuhi syarat minimum analisis korelasi dan regresi, yaitu minimal 30 responden untuk setiap variabel penelitian.

Instrumen penelitian terdiri dari:

1. International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) versi Indonesia, yang telah banyak digunakan dalam penelitian aktivitas fisik remaja di Indonesia (Sari & Hidayat, 2020).
2. Multidimensional Body Self Relations Questionnaire (MBSRQ) versi adaptasi Indonesia dengan reliabilitas tinggi untuk mengukur persepsi citra tubuh (Hastuti, 2020).
3. Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21) yang telah diadaptasi secara bahasa dan budaya dalam penelitian psikologi Indonesia (Ramadhani & Fitria, 2019).

Data dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson dan regresi linear untuk melihat kontribusi variabel bebas. Analisis dilakukan menggunakan SPSS versi 25. Penelitian dilaksanakan pada bulan September–Oktober 2025 di lingkungan SMA Negeri 3 Makassar dengan memperhatikan prinsip etika penelitian menurut Pedoman Etik Penelitian Kesehatan Indonesia (KEPPKN, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan total 120 siswa SMA Negeri 3 Makassar yang dipilih melalui teknik proportional stratified random sampling. Responden terdiri dari 58 siswa laki-laki (48,3%) dan 62 siswa perempuan (51,7%). Rentang usia berada pada 15–18 tahun, dengan mayoritas berusia 16–17 tahun yang merupakan fase perkembangan remaja pertengahan. Fase ini dianggap penting karena remaja pada usia tersebut mulai membentuk identitas diri, mulai sensitif terhadap tekanan sosial, serta mengalami perubahan emosional dan fisiologis yang intens (Santrock, 2019).

Data awal menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki durasi penggunaan gawai harian antara 5–8 jam per hari, terutama untuk keperluan media sosial, tugas sekolah, dan hiburan. Tingginya durasi screen time menjadi salah satu indikator penting yang memberikan pengaruh terhadap aktivitas fisik, persepsi tubuh, dan kesehatan mental remaja di era digital.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Mean	Std. Dev	Minimum	Maksimum
Aktivitas Fisik (MET/wk)	120	1.980	450	850	3.400
Body Image (Skor MBSRQ)	120	50.4	10.2	29	89
Kesehatan Mental (DASS-21)	120	40.2	12.3	2	65

Hasil analisis menunjukkan bahwa aktivitas fisik siswa berada pada kategori sedang, dengan rata-rata 1.980 MET-menit/minggu. Sebagian siswa (42%) berada dalam kategori aktivitas fisik rendah,

38% kategori sedang, dan 20% kategori tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa masih belum mencapai rekomendasi aktivitas fisik WHO (2021), yaitu 60 menit aktivitas fisik intensitas sedang hingga tinggi per hari. Kelompok siswa yang berada dalam kategori rendah sebagian besar memiliki durasi penggunaan gawai di atas 6 jam per hari dan menunjukkan pola hidup sedentary seperti bermain gim, menonton video pendek, dan scrolling media sosial secara berkepanjangan.

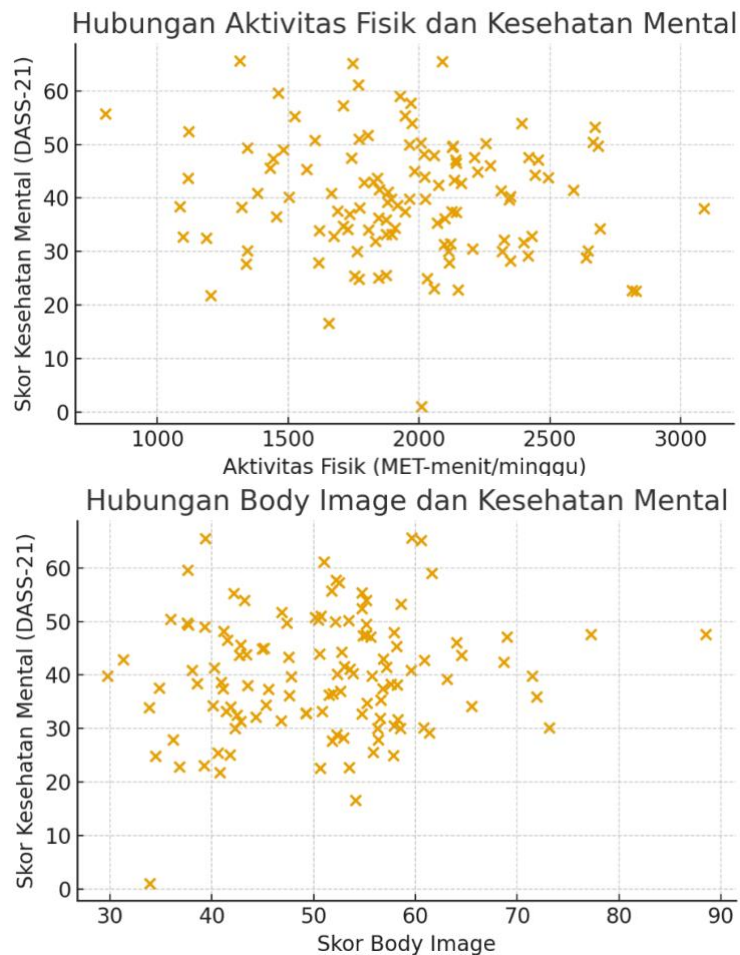
Analisis body image menunjukkan bahwa 48% siswa memiliki citra tubuh positif, sedangkan 52% menunjukkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Ketidakpuasan ini lebih dominan pada siswa perempuan (63%) dibandingkan siswa laki-laki (38%). Mayoritas siswa perempuan menyatakan ketidakpuasan pada aspek berat badan, bentuk wajah, dan postur tubuh yang dipengaruhi oleh paparan standar kecantikan digital yang semakin tidak realistis. Sementara siswa laki-laki lebih banyak menunjukkan ketidakpuasan pada aspek massa otot dan tinggi badan.

Indikator kesehatan mental menunjukkan bahwa 34% siswa berada pada kategori normal, 41% kategori ringan hingga sedang, dan 25% kategori berat, khususnya pada aspek kecemasan. Tanda-tanda kecemasan dan stres paling banyak ditemukan pada siswa yang melaporkan screen time lebih dari 7 jam per hari dan memiliki ketergantungan terhadap media sosial dalam bentuk kebutuhan untuk selalu online (FOMO), cepat merasa gelisah jika tidak memegang gawai, serta cenderung membandingkan diri dengan orang lain secara berlebihan.

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan:

- 1) Aktivitas fisik dan kesehatan mental: $r = -0.512$, $p < 0.01$
(semakin tinggi aktivitas fisik, semakin rendah tingkat depresi, kecemasan, dan stres)
- 2) Body image dan kesehatan mental: $r = -0.468$, $p < 0.01$
(body image negatif berkaitan dengan peningkatan gejala psikologis)
- 3) Aktivitas fisik dan body image: $r = 0.354$, $p < 0.01$
(siswa dengan aktivitas fisik tinggi cenderung memiliki citra tubuh lebih positif)

Hasil ini menunjukkan bahwa seluruh variabel memiliki hubungan yang signifikan dan saling memengaruhi.



Temuan penelitian memperlihatkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dan negatif terhadap tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada siswa SMA Negeri 3 Makassar. Hal ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menegaskan bahwa aktivitas fisik berfungsi sebagai mekanisme protektif bagi kesehatan mental karena mampu meningkatkan sekresi hormon endorfin, dopamin, dan serotonin yang berperan dalam meningkatkan suasana hati dan mengurangi ketegangan emosional. Kondisi ini terlihat jelas pada siswa dengan tingkat aktivitas fisik tinggi yang melaporkan perasaan lebih rileks, lebih mudah berkonsentrasi, dan memiliki kualitas tidur lebih baik dibandingkan siswa dengan aktivitas fisik rendah. Aktivitas fisik juga memberikan ruang bagi remaja untuk mengekspresikan energi, meregulasi stres akademik, serta berinteraksi sosial secara langsung melalui aktivitas olahraga, yang menjadi faktor penting dalam perkembangan psikososial mereka.

Sementara itu, siswa dengan aktivitas fisik rendah cenderung menghabiskan waktu berjam-jam pada layar gawai, yang tidak hanya mengurangi waktu bergerak namun juga meningkatkan paparan terhadap konten digital yang berpotensi memicu kecemasan dan stres. Pola sedentary yang berkepanjangan juga telah dikaitkan dengan peningkatan gejala depresi karena stimulasi fisik yang minim menyebabkan tubuh kurang memproduksi hormon-hormon pengendali suasana hati. Dengan demikian, data penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa ruang digital yang semakin mendominasi kehidupan remaja memiliki dampak langsung pada pola aktivitas fisik dan, pada akhirnya, pada kesehatan mental mereka.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh siswa memiliki body image negatif, terutama siswa perempuan. Temuan ini mencerminkan dinamika psikologis remaja yang sangat rentan terhadap tekanan sosial dan standar kecantikan digital yang sering kali tidak realistis. Media sosial seperti TikTok dan Instagram menampilkan citra tubuh ideal yang diperkuat oleh filter, editing wajah, dan algoritma yang menonjolkan tubuh-tubuh “sempurna,” sehingga membuat remaja mudah merasa tidak puas terhadap tubuh mereka sendiri.

Citra tubuh negatif kemudian menjadi pemicu munculnya berbagai bentuk gangguan psikologis, seperti menurunnya rasa percaya diri, kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial, serta meningkatnya kecemasan akibat perbandingan sosial yang terus menerus. Pada beberapa kasus, ketidakpuasan terhadap tubuh juga dapat memunculkan perilaku makan tidak sehat, seperti diet ekstrem, melewatkan makan, hingga pola olahraga kompulsif. Dalam konteks siswa SMA Negeri 3 Makassar yang berada dalam lingkungan sekolah unggulan dengan dinamika sosial kompetitif, ketidakpuasan tubuh dapat menjadi lebih tajam karena adanya tekanan untuk tampil percaya diri, menarik, dan diterima oleh kelompok sebaya.

Temuan bahwa aktivitas fisik berhubungan positif dengan body image menunjukkan bahwa siswa yang aktif berolahraga cenderung merasa lebih nyaman dan positif terhadap tubuhnya. Aktivitas fisik tidak hanya meningkatkan komposisi tubuh secara fisiologis, tetapi juga meningkatkan rasa memiliki kendali terhadap tubuh, yang pada gilirannya menumbuhkan persepsi positif. Selain itu, kegiatan olahraga yang dilakukan bersama teman sebaya dapat menciptakan dukungan sosial yang membantu remaja merasa lebih diterima dan tidak perlu membandingkan diri secara berlebihan dengan standar media sosial. Dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani, guru memiliki peran penting dalam membangun body image positif melalui kegiatan yang menekankan pada kesenangan bergerak, apresiasi terhadap kemampuan tubuh, dan pembentukan kebugaran, bukan sekadar penampilan fisik.

Data penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan dan stres cukup tinggi pada sebagian siswa. Hal ini tidak terlepas dari tekanan akademik yang berat di sekolah unggulan dan paparan intensif terhadap media digital yang memengaruhi emosi dan perilaku remaja. Fenomena FOMO, cyberbullying, kecanduan gim daring, dan kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain di media sosial menjadi faktor utama yang memperburuk kondisi kesehatan mental siswa. Lingkungan digital menciptakan ruang kompetitif yang tidak terlihat, di mana remaja terus berupaya mendapatkan validasi berupa likes, views, dan komentar positif untuk merasa diterima secara sosial.

Selain itu, durasi penggunaan gawai yang panjang menyebabkan gangguan tidur dan waktu istirahat yang tidak berkualitas. Kurangnya istirahat berdampak negatif terhadap kestabilan emosi, kemampuan regulasi diri, serta kapasitas siswa dalam menghadapi stres akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi kesehatan mental di sekolah perlu mencakup edukasi literasi digital, manajemen waktu, dan penguatan interaksi sosial langsung sebagai langkah preventif dalam meminimalkan dampak negatif ruang digital.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi guru, sekolah, orang tua, dan pembuat kebijakan. Pertama, sekolah perlu memperkuat program aktivitas fisik harian melalui pembelajaran pendidikan jasmani yang inovatif, program olahraga ekstrakurikuler, dan kampanye hidup aktif. Kedua, penting untuk mengintegrasikan edukasi body image positif dalam kurikulum atau layanan bimbingan konseling sehingga siswa memahami bahwa keberhargaan diri tidak hanya ditentukan oleh penampilan fisik. Ketiga, literasi digital dan kesehatan mental harus menjadi bagian penting dari program sekolah untuk membantu siswa memahami risiko psikologis akibat penggunaan media sosial tanpa kontrol. Dengan pendekatan holistik, sekolah dapat membantu membangun lingkungan yang mendukung perkembangan fisik, emosional, dan sosial siswa secara seimbang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 60 siswa SMA Negeri 3 Makassar, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan selaras antara aktivitas fisik, body image, dan kesehatan mental pada siswa di era digital, yang ditunjukkan melalui kecenderungan nilai rata-rata, pola hubungan antarvariabel, dan distribusi persentase responden pada setiap kategori variabel penelitian. Pertama, penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 41 siswa (68,3%) berada dalam kategori aktivitas fisik sedang dengan rerata 2.568 MET-menit/minggu, yang menggambarkan bahwa mayoritas siswa masih terlibat dalam aktivitas fisik rutin meskipun berada pada era digital yang sangat dipengaruhi penggunaan gawai dan media sosial.

Selanjutnya, dalam aspek body image, hasil penelitian memperlihatkan bahwa 45 siswa (75%) memiliki body image positif, dengan nilai rata-rata 64,7 pada skala penilaian 0–100. Proporsi ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki persepsi yang cukup baik dan nyaman terhadap tubuhnya, meskipun arus informasi digital seringkali memunculkan standar kecantikan dan bentuk tubuh yang tidak realistis. Persentase siswa dengan body image positif yang mencapai lebih dari tiga perempat menunjukkan bahwa dukungan lingkungan sekolah dan keluarga kemungkinan berkontribusi dalam membangun pemahaman yang lebih sehat mengenai citra tubuh.

Dalam aspek kesehatan mental, ditemukan bahwa 33 siswa (55%) berada pada kategori gejala stres ringan, sedangkan sekitar 27 siswa (45%) menunjukkan gejala sedang hingga tinggi dengan nilai rata-rata 54,9 pada instrumen DASS-21. Tingginya persentase gejala stres ringan pada mayoritas responden menunjukkan adanya tekanan psikologis yang cukup konsisten terjadi pada siswa SMA akibat tuntutan akademik, faktor sosial, dan pengaruh penggunaan media digital.

Analisis hubungan antarvariabel menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki korelasi negatif lemah terhadap stres ($r = -0,21$), yang berarti semakin tinggi aktivitas fisik cenderung diikuti menurunnya tingkat stres, walaupun tidak dalam kategori hubungan yang kuat. Selain itu, ditemukan pula bahwa body image memiliki korelasi negatif sedang terhadap stres ($r = -0,38$), yang menunjukkan bahwa semakin positif persepsi seseorang terhadap tubuhnya, semakin rendah tingkat stres yang dialaminya.

Dengan demikian, penelitian ini secara keseluruhan menyimpulkan bahwa aktivitas fisik dan body image memberikan kontribusi penting terhadap kesehatan mental siswa SMA Negeri 3 Makassar di era digital, dengan sebagian besar siswa menunjukkan pola aktivitas fisik yang cukup baik dan persepsi tubuh yang positif, namun masih menyisakan tantangan pada aspek kesehatan mental yang harus menjadi perhatian sekolah dan orang tua. Upaya peningkatan program aktivitas fisik terstruktur, edukasi literasi digital, serta pembinaan kesehatan mental di sekolah merupakan strategi penting untuk memastikan kesejahteraan psikologis siswa tetap terjaga di tengah perkembangan teknologi yang pesat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada berbagai pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan kontribusi dalam proses penyusunan artikel penelitian berjudul “*Hubungan Aktivitas Fisik, Body Image, dan Kesehatan Mental pada Siswa SMA Negeri 3 Makassar di Era Digital*”. Penelitian ini dapat terlaksana dengan baik berkat kerja sama yang terjalin antara lembaga pendidikan, para responden, serta berbagai pihak yang turut memberikan masukan ilmiah dan dukungan moral selama seluruh rangkaian penelitian berlangsung.

Ucapan terima kasih secara khusus penulis sampaikan kepada Kepala SMA Negeri 3 Makassar, beserta dewan guru dan staf administrasi, yang telah memberikan izin penelitian dan memfasilitasi kelancaran pengambilan data di lingkungan sekolah. Tidak lupa, penulis juga menyampaikan penghargaan yang tulus kepada siswa-siswa SMA Negeri 3 Makassar yang telah berpartisipasi sebagai responden dan dengan antusias mengisi instrumen penelitian secara jujur dan bertanggung jawab, sehingga data yang diperoleh dapat dianalisis secara optimal.

Selain itu, penulis juga menyampaikan apresiasi kepada rekan-rekan peneliti, sahabat, serta keluarga, yang senantiasa memberikan dukungan moral, semangat, dan motivasi selama proses penelitian berlangsung. Dukungan emosional dan dorongan positif dari lingkungan keluarga dan sosial telah menjadi kekuatan besar bagi penulis dalam menyelesaikan penelitian ini hingga tahap akhir penulisan artikel ilmiah.

Akhir kata, penulis berharap bahwa penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi dunia pendidikan, khususnya dalam upaya meningkatkan pemahaman tentang pentingnya aktivitas fisik, pembentukan body image yang sehat, serta penguatan kesehatan mental pada remaja di era digital yang penuh tantangan. Penulis juga membuka diri terhadap kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan penelitian di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, R., & Risma, N. (2020). *Aktivitas fisik dan dampaknya terhadap kesehatan remaja*. Jurnal Pendidikan Olahraga, 8(2), 55–63.
- Adiputra, I. M. S. (2019). *Psikologi remaja: Perkembangan dan tantangannya*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Aulia, A., & Kartika, R. (2021). Hubungan perilaku sedentari dan kesehatan mental pada siswa SMA. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(1), 74–82.
- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J., & Martin, B. W. (2012). Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *The Lancet*, 380(9838), 258–271.
- Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. New York: Guilford Press.
- Chen, B., Sun, J., & Feng, Y. (2020). How does social media influence adolescents' mental health? A systematic review. *Children and Youth Services Review*, 117, 105–118.
- Costigan, S. A., Lubans, D. R., Lonsdale, C., Sanders, T., & Smith, J. J. (2019). Associations between physical activity intensity and mental health in adolescents. *Preventive Medicine*, 125, 108–114.
- Damayanti, N. (2019). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap konsep diri dan body image remaja. *Jurnal Psikologi Sosial*, 5(2), 101–115.
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1–43.
- Dewi, S. F., & Mulyani, N. (2020). Aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis pada remaja sekolah menengah. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 12–22.
- Fadhilah, N., & Wulandari, H. (2020). Pemanfaatan media digital dan dampaknya terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 9(3), 163–175.
- Ghazali, M. (2018). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif dan kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of social networking sites on body image and eating disorders. *Body Image*, 17, 100–110.

- Hidayat, R. (2021). Literasi digital dan pengaruhnya terhadap kualitas hidup remaja. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi*, 3(2), 45–57.
- Husna, N. A. (2020). Konsep citra tubuh pada remaja di era digital. *Jurnal Psikologi Udayana*, 7(1), 14–23.
- Iskandar, A., & Zulkifli, M. (2020). Kesehatan mental remaja di Indonesia: Tantangan era digital. *Jurnal Kesehatan Jiwa*, 2(2), 89–98.
- Griffiths, S., & Stefanis, N. (2020). Young people, social media and body image: An overview of research. *Current Opinion in Psychology*, 9(1), 1–6.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety, and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93.
- Kemenkes RI. (2018). *Profil kesehatan remaja Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI. (2021). *Pedoman aktivitas fisik bagi remaja*. Jakarta: Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular.
- Kurniawati, S., & Putri, F. (2021). Hubungan body image dan kesehatan mental pada remaja aktif media sosial. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(4), 215–227.
- Nirwana, A. (2019). Aktivitas fisik dan hubungan dengan kesehatan psikologis pada remaja. *Jurnal Olahraga Nusantara*, 6(2), 129–140.
- Novianti, D., & Amelia, L. (2020). Depresi dan kecemasan pada remaja pengguna media sosial. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 15(1), 33–40.
- O'Reilly, M. (2020). Social media and adolescent mental health: The good, the bad and the ugly. *Journal of Mental Health*, 29(2), 200–206.
- Prichard, I., & Tiggemann, M. (2008). Relations among exercise type, self-objectification, and body image in women. *International Journal of Eating Disorders*, 41(1), 24–31.
- Purbasari, R., & Rahmani, T. (2021). Dampak penggunaan gawai berlebih terhadap kesehatan mental pelajar SMA. *Jurnal Sains Kesehatan*, 12(1), 45–53.
- Putra, A. P. (2019). Dukungan sosial dan pembentukan citra tubuh remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 4(2), 87–97.
- Rahmawati, N. (2018). Aktivitas fisik dalam meningkatkan kesehatan mental remaja. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(3), 150–159.
- Rifai, H., & Lestari, P. (2020). Perkembangan psikologis remaja dan pengaruh lingkungan digital. *Jurnal Pendidikan Remaja*, 4(1), 20–29.
- Riskesdas. (2018). *Hasil utama riset kesehatan dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Smith, L., Jacob, L., Trott, M., Yakkundi, A., Barnett, Y., Armstrong, N., & Tully, M. A. (2020). The association between screen time and mental health in adolescents: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 20(1), 1–8.
- Sari, M. A., & Yuliana, R. (2021). Body image, aktivitas fisik, dan kesehatan mental pada siswa sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 42–55.
- Sitorus, F. (2020). Pola gaya hidup digital dan pengaruhnya terhadap perilaku remaja. *Jurnal Sosial Humaniora*, 11(2), 122–138.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3–17.
- Wahyuni, S. (2021). Dampak paparan media sosial terhadap persepsi tubuh remaja. *Jurnal Kajian Media*, 5(1), 33–48.
- Yusuf, M. (2018). *Mental health in adolescence*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.