

Bangun Jiwa Raga Dalam Membentuk *Mental Health* Generasi Alpha

Anis Fadhilah¹, Utami Maulida^{2*}

¹ Institut Binamadani Indonesia, anisfadhilah2306@gmail.com

² Institut Binamadani Indonesia, utamimaulida@stai-binamadani.ac.id, Orcid ID: 0000-0001-9858-7599

Article Info

History Articles

Received:

28 Februari 2025

Accepted:

18 Maret 2025

Published:

25 April 2025

Doi: (will be filled by editor)

Abstract

Penelitian ini membahas tentang masalah kesehatan mental pada siswa generasi alpha, khususnya pada siswa tingkat Sekolah Dasar, Kesehatan mental merupakan hal penting yang perlu dijaga. Kasus *bullying* pada generasi alpha sangat berdampak buruk bagi kesehatan mental tetapi tidak sedikit kasus *bullying* yang terjadi. Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif. Penelitian ini menemukan bahwa kesehatan mental sebelum adanya implementasi bangun jiwa raga sangat bervariasi. SDN Tangerang 14 juga terdapat kasus *bullying* dengan jenis *bullying* verbal sebelum adanya implementasi bangun jiwa raga. *bullying* verbal di kegiatan *bullying* yang dilakukan dengan mengolok-olok atau mengejek sesuatu, biasanya mereka mengejek bentuk tubuh, warna kulit atau nama orang tua. Penelitian ini menguraikan bahwa adanya implementasi bangun jiwa raga mampu memberikan perubahan yang cukup signifikan, terlihat setelah adanya implementasi bangun jiwa raga mereka lebih menghargai satu sama lain dan menyadari bahwa mental dan fisik perlu dijaga. Setelah adanya implementasi bangun jiwa raga siswa juga menjadi pribadi yang positif, mereka mampu mengaktualisasikan dirinya dengan baik dan menjadi pribadi yang memiliki integritas, mereka juga menjadi pribadi yang sehat secara fisik, mereka juga memiliki perkembangan secara optimal, baik secara fisik maupun intelektual.

Keywords:

Bangun jiwa raga, mental health, generasi alpha

How to cite:

Name, N. (2019). Title in sentence case. Golden Edu: Jurnal Ilmiah Pendidikan Usia Dini dan Dasar, 1(1), pp.01-10. doi: 10.1010/edubasic.v.1.1

Copyright © 2025, Author

This is an open-access article under the [CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



PENDAHULUAN

Generasi *Alpha* adalah generasi yang lahir sejak tahun 2010, istilah ini di kemukakan oleh Mark Mc Crindle (Seorang peneliti sosial) dalam Novianti. Generasi *Alpha* atau yang sering kali disebut dengan Gen A adalah lanjutan dari Generasi Z. Mereka adalah generasi yang akrab dengan kecanggihan teknologi sepanjang masa khususnya pada dunia maya. Keakraban tersebut membuat anak generasi alpha (Noviyanti : 2019) ini menjadi kurang bersosialisasi, kurang kreativitas, bersikap individualis dan tidak lepas dari gadget, tentunya hal ini berpotensi membuat mereka terasingkan secara sosial. Generasi *alpha* sering kali disebut sebagai generasi milenial oleh masyarakat awam dengan perkembangan generasi, hal ini dikarenakan karakter generasi alpha mendekati dua generasi sebelumnya.

Karakteristik generasi A dengan generasi Z tentu memiliki perbedaan. Generasi Z memiliki karakter (Murtani : 2020) yang terbuka tetapi tidak bisa berjalan sendiri sedangkan generasi A memiliki karakteristik yang suka merintah, tidak suka berbagi, menjadikan teknologi sebagai bagian dari hidupnya dan kurangnya kemampuan dalam berkomunikasi secara langsung. Karakter yang dimiliki guru atau orang tua dengan anak generasi *alpha* tentu memiliki perbedaan. Jika orang tua atau guru pada zaman dulu di didik dengan ketegasan dan menjual rasa takut agar anak bisa mengikuti apa yang diajarkan. Berbeda dengan mendidik anak generasi *alpha* saat ini, orang tua atau guru justru mendidik dengan menghilangkan perasaan takut dan menumbuhkan akal kritis dan rasa ingin tahu. Jika orang tua atau guru pada zaman dulu mendisiplinkan melalui cara kekerasan, berbeda dengan zaman sekarang yang mendisiplinkan anak dengan metode psikologis, seperti berbicara dan bercerita dengan lembut. Namun, ada beberapa guru dan orang tua yang tidak menyadari perbedaan karakter pada zaman dulu dengan zaman sekarang. Beberapa guru dan orang tua justru mendidik generasi *alpha* ini dengan kekerasan sehingga berpengaruh pada Kesehatan mental generasi *alpha* padahal perhatian guru dan orang tua terkait pola didik juga menjadi peran penting dalam Kesehatan mental.

Mendidik generasi *alpha* (Zakiyah : 2022) merupakan tugas yang cukup sulit untuk orangtua. Selain menanamkan karakter yang baik, orangtua di era ini juga harus mampu memahami fenomena digital yang selalu berkembang dari waktu ke waktu. Kecanggihan teknologi mempersulit pembentukan karakter yang baik pada generasi *alpha*, Karakter yang sulit dibentuk menjadi baik ini menimbulkan kasus perundungan di lingkungan generasi *Alpha*. Kurangnya interaksi secara langsung dan selalu fokus pada kecanggihan internet dalam teknologi menjadi alasan dari melemahnya keadaan *mental health* generasi alpha. Menurut Federasi Kesehatan Mental Dunia dalam Hidayati (Hidayati : 2024) (Word Federation For Mental Health), Kesehatan Mental adalah kondisi yang memungkinkan seseorang memiliki perkembangan yang baik secara fisik, intelektual dan sesuai dengan keadaan orang disekitar secara optimal. Menurut Zakiah Daradjat dalam Ghazali (Ghazali : 2016), Kesehatan mental merupakan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan dimana mereka hidup. Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan yang dikeliling. Istilah lain mengatakan kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan serta memanfaatkan segala potensi, pembawaan yang ada dan bakat sehingga bisa membawa kebahagiaan diri dan orang lain serta terhindar dari kesehatan mental.

Hal itu juga menjadi penyebab meningkatnya kasus *bullying* pada usia remaja khususnya pada generasi *alpha*. Perundungan atau *Bullying* menjadi salah satu kasus yang ada di generasi alpha (Windarti : 2023), yang dampaknya bisa mengancam kesehatan fisik dan juga kesehatan mental seseorang yang terlibat. Maka dari itu kasus perundungan ini segera di atasi atau ditanggapi dengan serius agar tidak meningkat kasus perundungan tersebut.

Bullying atau perundungan telah berkembang dari waktu ke waktu. Perilaku *Bullying* biasanya antara kakak kelas kepada adik kelas, atau atasan kepada bawahan dalam suatu tempat. Korban *Bullying* biasanya terjadi dengan latar belakang balas dendam akan kesalahan kepada korban. Sebagian anak remaja putri, *Bulying* terkadang dijadikan alat untuk menghibur diri, *Bullying* juga kerap kali digunakan untuk mencari perhatian dari kawan-kawan yang dianggap

saingannya. Bukan sekedar itu, melakukan kegiatan dengan maksud bercanda bersama teman sekelas tetapi secara langsung melukai hati pun bisa disebut dengan kegiatan *Bullying*. Sebagian pelaku *Bullying* tidak memahami bahwa kegiatan *Bullying* ini memiliki pengaruh pada Kesehatan mental seseorang. Seorang korban *Bullying* akan mengalami gangguan pada Kesehatan mental nya seperti Gangguan kecemasan, sering merasa takut, khawatir berlebihan, depresi bahkan bisa sampai mengalami trauma pada sesuatu.

Pendidikan mencoba untuk membentuk karakter yang baik dengan tujuan mengurangi kasus perundungan atau *Bullying* dengan menerapkan Kurikulum Merdeka melalui Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila atau dapat disebut dengan P5. Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (heriyadi : 2022) sangat bermanfaat untuk peserta didik, seperti memperkuat karakter dan mengembangkan kompetensi sebagai warga dunia yang aktif, melatih kemampuan dalam memecahkan masalah dalam berbagai situasi dan kondisi yang dialami oleh peserta didik, dan memperlihatkan rasa tanggung jawab dan kepedulian pada isu-isu di sekitar. Proyek Pembelajaran ini bagian dari kurikulum merdeka yang diharapkan dapat mendukung upaya dalam memperbaiki pembelajaran, dan dapat berdampak positif bagi perkembangan jiwa dan dapat diterapkan ke kehidupan sehari-hari.

Ada banyak tema yang ada pada proyek penguatan profil pelajar pancasila, salah satu nya yaitu "Bangun Jiwa dan Raga" Tema ini bertujuan untuk membangun kesadaran dan ketrampilan memelihara kesehatan fisik dan mental (Rachmawati :2020), baik untuk dirinya maupun orang sekitarnya. Pada tema ini peserta didik akan melakukan penelitian dengan mendiskusikan masalah tentang kesejahteraan diri, perundungan atau yang sering kita dengar dengan istilah *Bullying* dengan tujuan mencari jalan keluarnya, artinya mereka menelaah terkait masalah yang berkaitan dengan kesehatan mental atau kesejahteraan mental dan fisik entah itu tentang isu narkoba, pornografi dan kesehatan reproduksi. Tema Bangun Jiwa Raga ditunjukkan dari jenjang SD/MI, MTS/SMP, SMA/MA, SMK/MAK dan sederajat.

Beberapa sekolah yang telah menerapkan tema Bangun Jiwa Raga ini hanya sebagai pengukur kewajiban dan tidak ada tindak lanjut bagi peserta didik generasi *alpha*, hal ini dikarenakan masih minimnya pengetahuan pendidik terkait implementasi Bangun Jiwa Raga sehingga hasil yang didapatkan peserta didik generasi *alpha* tidak terukur dengan sesuai. Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas dengan disertai kesadaran peneliti terkait pengaruh besar yang diberikan jika mental pada generasi *alpha* sehat, maka potensi-potensi baik yang bersifat pembawaan maupun yang diperoleh dapat terekspresikan secara penuh dan terarah pada suatu tujuan yang telah ditetapkan dan mereka yang mentalnya sehat akan mampu mengekspresikan potensi yang dimiliki secara penuh (Surya : 2018). Maka peneliti tertarik untuk meneliti terkait Implementasi bangun jiwa raga dalam Membentuk Mental *Health* pada generasi *Alpha* di SDN Tangerang 14.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif. Metode penelitian kualitatif deskriptif (Hanyfah : 2022) adalah metode penelitian yang berdasarkan pada data-data yang sifatnya deskriptif. Penelitian deskriptif dilakukan untuk memberikan penjelasan tanpa memberikan data variabel yang diteliti, penelitian ini biasanya dilakukan dengan wawancara secara langsung. Jenis penelitian yang digunakan ini untuk mengetahui apakah Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila dengan tema Bangun Jiwa Raga dapat membentuk *Mental Health* Siswa Generasi *Alpha* di SDN Tangerang 14.

Untuk mendukung terselesainya penelitian ini dengan memperoleh data yang baik, akurat dan valid maka dalam hal ini peneliti menggunakan tiga teknik dalam pengumpulan data. Tiga teknik itu terdiri dari observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan dengan cara pengumpulan data pada obyek yang diteliti dengan melakukan pengamatan, melihat dan mendengar secara langsung obyek selama periode waktu tertentu dengan mencatat apa yang diamati secara sistematis. Observasi dipilih sebagai teknik pengumpulan data karena peneliti dapat melihat, mendengar dan merasakan informasi secara langsung. Penelitian ini dilakukan

untuk memperoleh bagaimana implementasi bangun jiwa raga dalam membentuk *mental health* generasi *alpha*. Observasi yang dilakukan oleh peneliti yaitu dengan melihat kondisi peserta didik sebelum dan sesudah Implementasi bangun jiwa raga di SDN Tangerang 14.

Wawancara merupakan bentuk percakapan secara langsung dengan tujuan untuk mendapatkan informasi yang diinginkan. Wawancara biasanya dilakukan secara terbuka yang diawali dengan mengajukan pertanyaan yang terstruktur untuk menggali informasi yang jelas, mendalam dan spesifik tentang implementasi bangun jiwa raga dalam membentuk *mental health* pada generasi *alpha*. Wawancara yang dilakukan oleh peneliti dilakukan dengan cara memberikan beberapa pertanyaan terkait Implementasi bangun jiwa raga kepada Kepala Sekolah, beberapa Guru Pelajaran dan beberapa Guru Penggerak di SDN Tangerang 14.

Dokumentasi (Nanda : 2021) adalah data yang bisa digunakan untuk memperkuat informasi yang berkaitan dengan penelitian untuk mengetahui terkait implementasi bangun jiwa raga dalam membentuk *mental health* generasi *alpha* di SDN Tangerang 14. Dokumentasi pada penelitian ini berupa Foto terkait implementasi bangun jiwa raga, jurnal nasional dan internasional, buku yang relevan dan dokumen – dokumen yang berkaitan dengan penelitian.

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan Teknik Triangulasi (Sugiyono : 2022), Teknik ini meliputi reduksi data, penyajian data dan penarik kesimpulan. Reduksi data merupakan tahap awal dalam menganalisis data yang digunakan untuk mempermudah peneliti dalam memahami data yang telah didapatkan. Penyajian data dalam penelitian ini dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan dan hubungan antar kategori Penarikan kesimpulan dalam penelitian ini berisi deskripsi atau gambaran-gambaran suatu obyek yang masi bersifat abu-abu (belum pasti) sehingga setelah dilakukan penelitian ditemukan sesuatu yang sudah jelas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Implementasi bangun jiwa raga di SDN Tangerang 14 ditahun pelajaran 2023/2024 dilaksanakan pada bulan Agustus. Kegiatan ini dibagi menjadi 3 (Tiga) sesi, sesi pertama adalah sesi pengenalan, sesi kedua adalah sesi aksi dan sesi ketiga adalah sesi tindak lanjut. Pada sesi pertama adalah sesi pengenalan atau sosialisasi terkait Implementasi bangun jiwa raga, pada sesi ini dijelaskan mengenai pentingnya menjaga keseimbangan antara tubuh dengan pikiran, pada sesi ini tidak hanya sekedar teori yang berkaitan dengan kesehatan mental saja tetapi juga terdapat pelatihan ketrampilan fisik, relaksasasi meditasi atau latihan pernapasan yang dilaksanakan di dalam aula, peserta yang ikut serta mulai dari kelas 1 (satu) sampai kelas 6 (enam). Kemudian pada sesi kedua yaitu aksi, aksi pada implementasi bangun jiwa raga di SDN Tangerang 14 ini adalah senam kreasi secara bersama-sama. Pada sesi ini anak melakukan kegiatan senam kreasi yang dipimpin oleh Bapak Zumarli, S.Pd. Kegiatan senam kreasi ini dilakukan di lapangan SDN Tangerang 14 mulai dari kelas 1 (satu) sampai kelas 6 (Enam). Kegiatan senam kreasi ini bertujuan untuk menumbuhkan rasa percaya diri pada siswa SDN Tangerang 14. Kegiatan senam kreasi ini sangat bermanfaat jika dilakukan karena mampu mengembangkan kemampuan fisik, memperkuat sistem pertahanan tubuh, dan melatih koordinasi, keseimbangan dan ketrampilan motorik pada siswa. Selain baik bagi kesehatan tubuh, senam juga menjadi suatu kegiatan yang mampu memperbaiki suasana hati yang sedang tidak stabil sehingga mereka yang melakukan senam dapat merasakan rasa tenang, maka dari itu senam kreasi ini dipilih untuk diselenggarakan sebagai aksi dalam Implementasi bangun jiwa raga di SDN Tangerang 14. Pada kegiatan senam kreasi pada Bangun Jiwa Raga ini dilakukan di lapangan SDN Tangerang 14 yang pesertanya terdiri dari Siswa SDN Tangerang 14 kelas 1 (satu) dan kelas 6 (enam).

Dalam sesi aksi ini, Implementasi bangun jiwa raga juga melakukan kegiatan makan-makanan sehat yang dibawa siswa dari rumah secara bersama, kegiatan ini dilakukan di lapangan. Kegiatan ini memiliki tujuan untuk membiasakan siswa dalam mengkonsumsi makanan yang sehat, dan memberikan energi pada tubuh siswa saat beraktifitas. Kegiatan ini juga dilakukan untuk menghindari permasalahan pada tubuh seperti masalah pencernaan dan timbulnya penyakit pada tubuh. Sesi ketiga ini adalah sesi tindak lanjut. Pada sesi ini siswa SDN Tangerang 14 diminta untuk membuat poster yang berkaitan dengan kesehatan mental, poster “*Stop Bullying*” atau poster

kekerasan fisik. Kegiatan ini dilakukan secara kelompok setelah melakukan kegiatan senam kreasi bersama, kelompok tersebut ditentukan oleh masing-masing wali kelas/guru kelas sebelum kegiatan senam kreasi diselenggarakan. Kegiatan Membuat poster ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman siswa melalui gambar dan melatih kreatifitas siswa. Kegiatan tindak lanjut dalam implementasi bangun jiwa raga dilakukan secara berkelompok bertujuan untuk melatih siswa SDN Tangerang 14 dalam bersosialisasi sehingga mereka bisa lebih menghargai satu sama lain. Pada kegiatan ini hanya diikuti oleh siswa kelas 4 (Empat) sampai kelas 6 (Enam), kegiatan ini dilakukan di lapangan SDN Tangerang 14.

Kesehatan Mental memiliki peran penting dalam kehidupan, baik bagi kesejahteraan pribadi, hubungan sosial, pendidikan dan pembelajaran, kesehatan fisik, pengembangan diri. Peran kesehatan mental pada kesejahteraan pribadi mencakup emosi yang sehat dan kualitas hidup, artinya siswa SDN Tangerang 14 yang memiliki kesehatan mental mampu mengelola emosi dengan lebih efektif, mampu menghadapi stres, merasa lebih bahagia dan lebih puas dengan hidup mereka.

Peran kesehatan mental pada hubungan sosial mencakup interaksi sosial dan komunikasi, artinya siswa SDN Tangerang 14 yang memiliki kesehatan mental mampu membangun hubungan yang sehat dengan orang lain, mereka juga mampu memahami perasaan orang lain saat berkomunikasi. Peran Kesehatan Mental pada Pendidikan dan Pembelajaran mencakup kemampuan belajar dan Keterlibatan dalam Pendidikan. Siswa SDN Tangerang 14 yang memiliki kesehatan mental mampu belajar dengan rasa konsentrasi, mereka juga mampu meningkatkan kemampuan nya dalam kegiatan pembelajaran, baik pada akademik maupun pada non-akademik, mereka juga akan terlibat aktif dalam kegiatan sekolah baik pada kegiatan ekstrakurikuler atau program penguatan profil pelajar pancasila sehingga mereka memiliki hubungan yang positif pada teman sebaya dan pada guru-guru di SDN Tangerang 14. Peran kesehatan mental pada kesehatan fisik mencakup pada hubungan antara pikiran dengan tubuh dan gaya hidup yangg sehat. Siswa SDN Tangerang 14 yang memiliki kesehatan mental mampu berpikir positif, mereka mampu menolak fikiran-fikiran negatif yang berdampak negatif bagi kesehatan mental dan fisiknya, mereka juga mampu menjalani hidup dengan gaya yang sehat sehingga mereka memiliki sistem kekebalan tubuh dan meningkatkan resiko penyakit fisik.

Pengembangan diri juga menjadi salah satu Peran dalam Kesehatan mental, pengembangan diri mencakup peningkatan diri dan resiliensi, artinya siswa SDN Tangerang 14 yang memiliki kesehatan mental mampu berkembang dan mampu meningkatkan diri baik dalam aspek ketrampilan, pengetahuan dan sikap, mereka juga menjadi pribadi yang tangguh, mau menghadapi tantangan dan perubahan hidup, dengan kesehatan mental mereka memiliki keberanian untuk mencoba hal yang baru dalam kegiatan positif, hal sederhananya siswa SDN Tangerang 14 yang memiliki kesehatan pada mentalnya tidak ragu untuk melakukan hal yang positif seperti berani tampil didepan umum ketika ada kegiatan, justru sebgain besar merasa antusias untuk melakukan hal itu karena mereka senang mencoba hal baru.

Sebelum adanya implementasi bangun jiwa raga beberapa siswa mengalami rasa kurang percaya diri sehingga menimbulkan rasa cemas dan khawatir terutama jika diberi tugas untuk memberikan pendapat, beberapa siswa lain juga mengalami kesulitan dalam mengelola emosi negatif seperti ketika mereka merasa cemas, khawatir atau rasa rendah diri. Bahkan sebelum adanya Implementasi bangun jiwa raga di SDN Tangerang 14, beberapa siswa juga melakukan tindakan *bullying* atau perundungan, tindakan ini dilakukan oleh siswa SDN Tangerang 14 yang dilakukan oleh adik kelas pada kaka kelasnya, kaka kelas pada adik kelasnya atau pada teman sebaya/teman sekelasnya, tindakan *bullying* yang dilakukan oleh siswa SDN Tangerang 14 ada tindakan *bullying* dengan jenis *bullying* verbal.

Perundungan atau *Bullying* verbal ini merupakan perilaku *bullying* yang dilakukan dengan mengolok-olok atau memberikan ejekan terhadap sesuatu, Perundungan verbal yang dilakukan Siswa SDN Tangerang 14 yaitu memberikan ejekan atau komentar negatif mengenai fisik seperti warna kulit, bentuk tubuh atau sebagainya, Selain keadaan fisik, beberapa dari mereka juga menjadikan nama orang tua sebagai ejekan.

SDN Tangerang 14 mengatasi perilaku *bullying* ini dengan mengadakan Implementasi bangun jiwa raga, karena Implementasi bangun jiwa raga bukan hanya sekedar memberikan dampak baik pada kesehatan fisik saja melainkan juga untuk kesehatan mental melalui 3 (tiga) tahapan yang dilakukan yaitu tahap pengenalan, tahap aksi dan tahap tindak lanjut. Dengan tiga tahap ini siswa SDN Tangerang 14 memahami akan dampak buruk dari perilaku *bullying* sehingga mereka lebih menghargai satu sama lain, artinya perilaku *bullying* tersebut dapat diminimalisir dan dicegah melalui implementasi bangun jiwa raga di SDN Tangerang 14. Selain itu, Pihak sekolah juga melakukan kolaborasi dengan para wali murid untuk mengawasi yang dilakukan oleh siswa di luar sekolah. Hal ini bertujuan untuk menghindari *bullying* di luar sekolah. Dengan adanya kegiatan ini masing-masing mereka lebih memahami terkait kondisi mental sehingga mereka lebih bisa menghargai satu sama lain. Selain kesehatan mental, Bangun Jiwa Raga ini membantu meningkatkan kesehatan fisik siswa, mengurangi resiko obesitas serta meningkatkan stamina dan kebugaran jasmani, dan mengalami stagnasi pada perkembangan otak siswa di SDN Tangerang 14.

Implementasi bangun jiwa raga ini juga mampu menciptakan lingkungan yang lebih aman dan mendukung karena program ini tidak hanya fokus terhadap kesehatan fisik saja, melainkan juga terhadap kesehatan mental. Lebih dari itu, partisipasi dalam kegiatan kelompok atau kolaboratif dalam Implementasi Bangun Jiwa Raga juga membantu memperkuat ikatan sosial siswa dan mengurangi perasaan isolasi atau kesepian, selain itu juga membantu mereka menjadi lebih fokus terhadap sesuatu, produktif dan bahagia dalam kehidupan mereka masing-masing. Setelah melakukan kegiatan penelitian dengan judul Implementasi bangun jiwa raga dalam Membentuk Mental Health Generasi Alpha di SDN Tangerang 14, peneliti memahami bahwa mental di SDN Tangerang 14 sangat penting karena kesehatan mental memberikan pengaruh terhadap perilaku positif, kecerdasan dan kesehatan badan.

Kesehatan mental memberikan pengaruh terhadap perilaku dan perasaan positif, siswa SDN Tangerang 14 yang memiliki kesehatan mental mampu menerima kekurangannya dengan rasa senang, mereka akan merasakan percaya diri atas apa yang ada pada dirinya, selain itu mereka juga memiliki integritas yang baik, mereka mampu menunjukkan kewibawaannya karena mereka memiliki potensi sesuai dengan kemampuannya, selain itu juga mereka mampu sabar atas apa yang menimpanya. Kesehatan mental juga memberikan pengaruh terhadap kecerdasan seseorang, kecerdasan merupakan warisan dari orang tua karena tidak sedikit orang tua yang cerdas memiliki keturunan yang cerdas pula. Namun hal itu bukan menjadi latar belakang dari kecerdasan yang ada pada Siswa, justru Siswa cerdas adalah Siswa yang memiliki kesehatan mental, dengan kesehatan mental tersebut Siswa mampu mengaktualisasikan dirinya dengan baik.

Penelitian ini memberikan perubahan yang signifikan, setelah adanya implementasi bangun jiwa raga di SDN Tangerang 14, siswa memiliki sikap yang positif, siswa menjadi lebih menerima atas kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya dengan senang hati, mereka juga mampu mengaktualisasikan dirinya dengan baik, mereka memiliki cita-cita dan impian karena mereka menyadari bahwa kehidupan akan berjalan kearah impian dan cita-cita yang kita miliki, siswa SDN Tangerang 14 juga menjadi pribadi yang memiliki integritas, artinya mereka menjadi pribadi yang konsisten antara ucapan dengan perbuatan, Siswa SDN Tangerang 14 juga menjadi pribadi yang memiliki rasa sabar dan memiliki rasa syukur yang tinggi, sehingga mereka mampu menampilkan kewibawaan pada dirinya. Pada proses implementasi kegiatan tersebut terdapat pendukung dan penghambat. Faktor pendukung yang didapatkan pada kegiatan tersebut terdapat di antaranya adalah; (1) antusias siswa saat kegiatan berlangsung, (2) dukungan penuh dari pimpinan sekolah dan orang tua, (3) adanya komunikasi terbuka antara pihak terkait, (4) Pola asuh guru saat kegiatan berlangsung, sehingga tidak ada guru yang tidak memiliki *job desk*. Namun, kegiatan tersebut memiliki penghambat, di antaranya adalah; (1) Berbenturan waktu dengan kegiatan oembelajaran, (2) beberapa siswa masih kurang percaya diri saat *performance*, (3) keterbatasan SDM saat kegiatan berlangsung, (4) kurangnya kesadaran akan pentingnya keseimbangan antara tubuh dan pikiran, dan (5) keterbatasan fasilitas di SDN 14 Tangerang.

KESIMPULAN

Implementasi bangun jiwa raga di SDN Tangerang 14 terdiri dari 3 (tiga) tahapan. Tahapan pertama ialah tahapan pengenalan, pada tahapan ini siswa diberikan pemahaman mengenai selain kesehatan tubuh, kesehatan mental juga perlu diperhatikan, pada tahapan ini siswa diberikan pemahaman bagaimana cara mengelola emosi, meditasi dan mengelola stres. Kemudian tahapan kedua adalah tahapan aksi, pada tahapan ini siswa, guru dan pegawai dengan bersama sama melakukan kegiatan senam kreasi yang dipimpin beberapa siswa pada kelas 6 dan guru olahraga. Kemudian pada tahap ketiga yaitu tahapan tindak lanjut, pada tahapan ini siswa diberikan tugas untuk membuat poster mengenai kesehatan mental atau tentang anti bullying. Bangun Jiwa Raga ini cukup memberikan perubahan yang signifikan, dengan adanya Bangun Jiwa Raga ini, siswa lebih memahami pentingnya menjaga kesehatan mental, mengelola stres bilamana kenyaataan tidak sesuai dengan harapan, bahkan mampu menghargai perbedaan pada teman-teman.

Implementasi bangun jiwa raga di SDN Tangerang 14 tentu memiliki faktor pendukung dan Faktor penghambat, beberapa faktor pendukung saat kegiatan berlangsung yaitu antusias siswa saat implementasi bangun jiwa raga di sdn tangerang 14, dukungan dan komitmen pihak sekolah saat implemntasi bangun jiwa raga di sdn tangerang 14, komunikasi yang terbuka dan transparan antara semua pihak saat implementasi bangun jiwa raga di SDN tangerang 14 dan pola asuh guru dalam kegiatan pembelajaran baik saat ekstrakurikuler, intrakulikuler bahkan saat kegiatan berlangsung. Tidak hanya faktor pendukung, dalam implementasi bangun jiwa raga tentu terdapat hambatan, hambatan yang dialami di antaranya Berbenturan waktu dengan Kegiatan Pembelajaran, fasilitas yang kurang memadai, masih terdapat beberapa siswa yang mengalami kurang percaya diri, keterbatasan sumber daya dalam implementasi bangun jiwa raga, dan kurangnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dengan kesehatan fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditomo, Anindito, *Panduan Pengembangan Proyek Penguatan Profile Pelajar Pancasila*, t.tp.: t.p 2021.
- Adminara, Ruslan, dkk., Peran Orang Tua dalam Mendidik Generasi Alpha di Era Digital pada SDN Batulaccu Makasar, *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, Vol. 01 No. 01 Oktober 2023.
- Dahlia, *Kesehatan Mental*, Aceh: Syiah Kuala University Press, 2018.
- Gazali, Erfan, "Pesantren di Antara Generasi Alfa dan Tantangan Dunia Pendidikan Era Revolusi Industri 4.0", *Jurnal Ilmiah Kajian Islam* Vol.2 No.2 Februari 2018.
- Ghazali, Bahri, *Kesehatan Mental*, Bandar Lampung: Perpustakaan Nasional Katalog Dalam Terbitan, 2016.
- Gustiana, *Memahami Generasi Alpha*, Jawa Tengah: Eureka Media Aksara, 2022.
- Heriyadi, *Peran Orang Tua dan Guru Dalam Pendidikan Karakter*, Lombok Tengah: Pusat Pengembangan dan Penelitian Indonesia, 2022.
- Hidayat, Ahmad, *Pendidikan Generasi Alpha; Tantangan masa depan guru Indonesia*, Yogyakarta: Jejak Pustaka, 2022
- Hidayati, Desy, *Kesehatan Mental*, Purbalingga: Eureka Media Aksara, 2024.
- Ichlas Tribakti, *Kesehatan Mental*, Bandar Lampung: Perpustakaan Nasional Katalog dalam Terbitan, 2022.
- Irwan, *Etika dan Perilaku Kesehatan*, Yogyakarta: Absolute Media, 2017.
- Mahardika, Nur, *Kesehatan Mental*, Jawa Tengah: Universitas Muria Kudus, 2017.
- Manuel, Arnold, "Generasi Alpha; Tinggal diantara Kecanggihan teknologi" *Jurnal STUP, Sains, Teknologi, Urban, Perencanaan dan Arsitektur*, Vol.3 No.1 April 2021.
- Maulida, Utami, "Pergeseran Makna Kata Pada Komunikasi Generasi Alpha Sebagai Kontestasi Identitas", *Jurnal Bahasa*, Vol.11 Maret 2022.
- Mirza Shahreza, "Komunikator Politik Berdasarkan Teori Generasi" *Jurnal Komunikasi*, Vol. 1 No. 1 Juni 2018.

- Mohammad Surya, *Psikologi Guru Konsep dan Aplikasi*, Bandung; Alfabeta, 2018.
- Mujiawati, Yuniar, "Proyek Profil Pelajar Pancasila sebagai Penguatan Pendidikan Karakter pada Peserta Didik", *Jurnal Jendela Pendidikan*, Vol. 2 No.2 November 2022.
- Nanda, Indra, *Metode Penelitian dan Analisis Data Comprehensive*, Kosambi: Ihsania, 2021.
- Ningsih, Yusria, *Kesehatan Mental*, Surabaya: UINSA Surabaya, 2018.
- Norfika, Yuliandari, "Pola Pendidikan dan Pengasuhan Generasi Alpha", *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, Vol. 4 No. 2 2020.
- Novianti, Ria "Generasi Alpha-Tumbuh dengan Gadget dalam Genggaman", *Jurnal Educhild*, Vol. 8 No.2 Agustus 2019.
- Nur'aini, *Modul Kesehatan Mental*, Sumatera Barat: Azka Puska, 2022.
- Rachmawati, Nugraheni, "Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila dalam Implementasi Kurikulum Prototipe di Sekolah Penggerak Jenjang Sekolah Dasar", *Jurnal Basicedu*, Vol. 6 No. 3 2020.
- Raihan hilmi, "Analisis Persepsi Guru PAI tentang Tema Bangunlah Jiwa dan Raga Pada Proyek Stop Bullying dalam Pelaksanaan P5", *Jurnal Pendidikan Tambusai*, Vol. 7 No.2 tahun 2023.
- Ria Murtani, "Diagnosa Diskalkulia Generasi Alpha: Masalah dan Perkembangannya", *Jurnal Edumaspul*, Vol.4 No.1 2020.
- Rita Kecana, dkk., Parenting Anak Berkualitas di Generasi Alpha, *Jurnal Sentra Pendidikan Anak Usia Dini*, Vol. 2 No. 2 Juni 2023.
- Rusilowati, Ani, Mendidik Berpikir Tingkat Tinggi Siswa Generasi Alpha di Era *Artificial Intelligence*, t.tp.: t.p., t.th.,
- Salim, *Penelitian Pendidikan; Metode, Pendekatan dan Jenis*, Jakarta: Kencana, 2019.
- Sandy Ardiansyah, *Kesehatan Mental* Bandar Lampung: Perpustakaan Nasional Katalog dalam Terbitan, 2022.
- Sandy Ardiansyah, *Kesehatan Mental*, Sumatera barat: PT Global Eksekutif Teknologi, 2023.
- Santoso, Edwin, *Millenial Finance*, Jakarta; PT Gramedia, 2017.
- Simanjuntak, Julianto, *Membangun Kesehatan Mental Keluarga dan Masa Depan Anak*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2018.
- Siti Hanyfah, "Penerapan Metode Kualitatif Deskriptif Untuk Aplikasi Pengelolaan Data Pelanggan Pada *Car Wash*", *Jurnal Komunikasi*, Vol. 01 No. 01 2022.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, cet-5 Bandung: Alfabeta, 2022.
- Swandhina, Mutiara , "Generasi Alpha; Saatnya anak usia dini melek digital, Refleksi Proses Pembelajaran Dimasa Pandemi Covid-19" *Jurnal Edukasi Sebellas April (Jesa)*, Vol. 6 No.6 Februari 2022.
- Ulandari, Sukma, "Implementasi Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila Sebagai Upaya Memperkuat Karakter Peserta Didik", *Jurnal Moral Kemasyarakatan*, Vol. 8 No. 2 Desember 2023
- Utami, Sri, "*Fashion For Alpha Generation*", *Jurnal Visma Design*, Vol. 1 No. 1 November 2021.
- Vioda, Eva, Raditiya, dkk., Mengenal Model Assure: Solusi Inovatif Mengatasi Tingkat Ketidakantusiasannya Generasi Alpha dalam Pembelajaran, *Jurnal Raudhah*, Vol. 11 No. 1 Januari 2023.
- Wibawa, Budhy, "Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental)" *Jurnal Prosiding KS*, Vol. 2, No.2, 2015,
- Widiya A Radiani, Kesehatan Mental Masa Kini dan Penanganan Gangguannya Secara Islami, *Journal Of Islamic and Law Studies*, Vol.3 No.1 Juni 2019.
- Windrati, "Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila Dengan Tema Fenomena Perundungan Kelas X di SMA Veteran 1 Sukoharjo", *Jurnal Progdi PPKn*, Vol. 5 No.1 Juni 2023.
- Windrati, "Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila Dengan Tema Fenomena Perundungan Kelas X di SMA Veteran 1 Sukoharjo", *Jurnal Progdi*, Vol. 5 No. 1 Juni 2023.

Anis Fadhilah, Utami Maulida. Bangun Jiwa Raga Dalam Membentuk Mental Health Generasi Alpha. Golden Edu: Jurnal Ilmiah Pendidikan Usia Dini dan Dasar, 1(1), (2025): 1-10

Zakiyah, "Islamic Parenting sebagai upaya mendidik karakter islami generasi alpha", *Jurnal Alhamra*, Vol.3 No. 1 Februari 2022.