



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 3 Tahun 2024 Page 11246-11260

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Peran Aktivitas Fisik Terhadap Terjadinya Tingkat Depresi, Kecemasan, dan Stres Pada Siswa Sekolah Menengah Atas

Maharani Fatima Gandasari

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Tanjungpura

Email: maharani.fatima@fkip.untan.ac.id

Abstrak

Dampak yang signifikan dirasakan pada masa covid kala itu mulai dari perubahan aktivitas fisik sampai dengan kebugaran jasmani menurun yang banyak dialami tekhusus pada siswa sekolah. Hal ini dinilai dapat berpotensi meningkatnya frekuensi tingkat kecemasan dan stress para siswa akibat menurunnya kebugaran jasmani siswa. Penelitian ini bertujuan untuk melihat adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan dan stres pada siswa selama masa lockdown COVID-19. Peneliti menggunakan desain penelitian kuantitatif deskriptif, dengan metode korelasional untuk mengeksplorasi hubungan antara aktivitas fisik dan hasil kesehatan mental. *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)* dan *Depression Anxiety Stress Scale (DASS 42)* dipilih dan digunakan peneliti sebagai instrumen penelitian. Pada penelitian ini melibatkan siswa SMA Negeri 3 Ngabang, dengan jumlah sampel sebanyak 150 siswa yang dipilih melalui *aksidental sampling*. Analisis data meliputi pelaksanaan uji *Chi-square* dan MANOVA dengan menggunakan *software Excel* dan SPSS 25. Hasil temuan penelitian ini mengungkapkan tidak ada hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan tingkat kecemasan, atau stres di antara para partisipan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik saja tidak secara langsung dapat menyebabkan kecemasan dan stres pada siswa SMA Negeri 3 Ngabang pada masa COVID-19. Harapannya penelitian selanjutnya harus melibatkan peserta yang lebih beragam seperti siswa dari daerah perkotaan serta nantinya dapat mengeksplorasi faktor tambahan apa saja yang mungkin berkontribusi terhadap dampak kesehatan mental selama pandemi dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang interaksi antara aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis. Pengembangan intervensi dan sistem pendukung lainnya bisa saja disesuaikan dengan tujuan nantinya dapat meningkatkan kesejahteraan mental siswa secara keseluruhan di berbagai konteks pendidikan.

Kata Kunci: *Aktivitas fisik, kecemasan, level stres, SMA.*

Abstract

A significant impact was felt during the Covid era at that time, starting from changes in physical activity to decreased physical fitness which was experienced by many, especially school students. This is considered to have the potential to increase the frequency of students' anxiety and stress levels due to the decline in students' physical fitness. This research aims to see the relationship between physical activity and levels of anxiety and stress in students during the COVID-19 lockdown period. Researchers used a descriptive quantitative research design, with correlational methods to explore the relationship between physical activity and mental health outcomes. The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and Depression Anxiety Stress Scale (DASS 42) were chosen and used by researchers as research instruments. This research involved students from SMA Negeri 3 Ngabang, with a sample size of 150 students selected through accidental sampling. Data analysis included carrying out Chi-square tests and MANOVA using Excel and SPSS 25 software. The findings of this study revealed that there was no significant relationship between physical activity and levels of anxiety or stress among the participants. So it can be concluded that physical activity alone cannot directly cause anxiety and stress in students at SMA Negeri 3 Ngabang during the COVID-19 period. It is hoped that future research will involve more diverse participants such as students from urban areas and will be able to explore additional factors that may contribute to the impact of mental health during the pandemic to provide a more comprehensive understanding of the interaction between physical activity and psychological well-being. The development of interventions and other support systems can be adapted with the aim of improving the overall mental well-being of students in various educational contexts.

Keyword: *Physical activity, anxiety, stress level, senior high school.*

PENDAHULUAN

Hampir di setiap peristiwa sejarah, ketika terjadi krisis politik, ekonomi, sosial atau pandemi, seringkali diikuti adanya Teori Konspirasi (Aulia & Pebriani, 2023). Salah satu upaya pemerintah untuk memutuskan rantai penyebaran serta menurunkan angka kesakitan dan kematian akibat virus COVID-19 adalah vaksinasi (Winarno et al., 2020). Bantuan sosial disiapkan pemerintah dalam rangka penanganan COVID-19 (Sinurat et al., 2022). Pandemi COVID-19 mengakibatkan terjadinya perubahan gaya hidup, terjadi penurunan tingkat aktivitas fisik dan peningkatan indeks massa tubuh (Narwanto et al., 2022). Perubahan pola makan dan aktivitas fisik yang terjadi selama masa pandemi Covid-19 (Sibagariang & Lumban Gaol, 2022). Pandemi COVID-19 memberikan dampak terhadap berbagai bidang termasuk pendidikan (Adi et al., 2021). Demi menekannya kasus covid pembelajaran diberlakukan jarak jauh atau online. Hal ini bisa sedikit memberikan solusi saat itu, namun yang terjadi kendala dan hambatan yang terjadi pada pembelajaran jarak jauh. Sejak diberlakukannya pembelajaran jarak jauh pada masa pandemi, membuat

seluruh siswa dan guru merasa harus beradaptasi dengan kondisi saat itu. Terutama pada mata pelajaran pendidikan jasmani yang notabennya banyak dan sering dalam melakukan tugas gerak. Sehingga hal ini menyebabkan menurunnya kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan siswa seperti biasanya (Abidin et al., 2020). Menurunnya aktivitas fisik yang sering dilakukan siswa juga berdampak penurun pada tingkat kebugaran yang dialami siswa. Hal lainnya yang menjadi faktor dalam menyebabkan perilaku pasif yaitu tingkat pendidikan, gender, dan ruang aktivitas fisik yang terbatas. (Artikel, 2020). Semasa pandemi mampu menyebabkan kualitas hidup dan menimbulkan gejala kecemasan dan depresi (Artikel, 2020). Adanya tekanan yang dialami siswa akan berdampak pada kesehatan mental mereka seperti halnya stress, depresi dan kecemasan (Syarafi et al., 2021). Hasil penelitian dari (Prayitno et al., 2022) menyatakan bahwa sekitar sepertiga lebih tinggi dibanding rata-rata populasi anak remaja yang memiliki tingkat depresi dan kecemasan di kawasan Asia. Penyesuaian diri yang dilakukan siswa kembali juga terjadi di era new normal dimana kelas sudah mulai dilakukan dengan cara offline dan online (Sukirman et al., 2022). Kecemasan merupakan suatu respon alami manusia terhadap ancaman atau stress (Engel, 2014). Kecemasan merupakan bentuk gangguan umum yang mengarah pada peningkatan rasa takut secara kontinyu terhadap suatu hal (Engel, 2014). Kecemasan sendiri biasa terjadi pada anak-anak remaja (Setiani & Sakti, 2014). Siswa yang memiliki kecemasan biasanya minim dalam pertemanan dan memiliki hubungan yang berkualitas buruk (Wismanadi, 2017). Hal ini bisa terjadi apabila anak tidak dapat mengatasi dan mengatur ritme perasaan yang ada dalam dirinya (Muslimahayati & Rahmy, 2021). Stres yang berdampak pada kesehatan mental seorang anak apabila dianggap melebihi tingkat tertentu sehingga menyebabkan berbagai gangguan psikologis, seperti depresi (Ikayulianti, 2023). Depresi merupakan penyakit yang ditandai dengan perasaan mellow atau sedih dan rasa puas atau bahagia yang tidak mampu mereka dapatkan (Nadhiroh, 2015). Seseorang dianggap depresi apabila kurangnya kesenangan, isolasi dari teman atau keluarga (Sudaliyo & Abidin, 2021). Kurangnya motivasi, toleransi yang dianggap kurang, penurunan atau peningkatan nafsu makan dan berat badan, berkurangnya energi dan kelelahan dini, gangguan tidur, gangguan menstruasi, sembelit, mulut kering, dan sakit kepala (Norhapifah, 2020). Temuan penting ini turut mengirimkan pendekatan baru yang mampu mendorong kebiasaan aktif secara fisik.

Perbedaan tingkat stres seseorang dalam keadaan kebiasaan dan bisa berfluktuasi dari berbagai faktor dan keadaan kehidupan (Syarafi et al., 2021). Stres adalah respons normal terhadap situasi yang menantang atau menuntut, dan stres dapat berfungsi sebagai motivator atau membantu kita melewati masa-masa sulit (Engel, 2019). Namun,

stres yang berlebihan atau kronis dapat berdampak negatif pada kesejahteraan fisik dan mental. Penelitian sebelumnya telah mengeksplorasi secara ekstensif dampak pandemi COVID-19 terhadap kesehatan mental, menyoroti peningkatan prevalensi depresi, kecemasan, dan stres di kalangan individu (Nur & Mugi, 2021). Pelaksanaan ini sudah sesuai dengan study khusus, investigasi telah dilakukan untuk menilai seberapa jauh kesehatan mental diterapkan pada populasi siswa (Karakter & Sosial, 2021). Adanya kesenjangan yang cukup signifikan berkenaan tentang peran spesifik aktivitas fisik yang mampu mengubah terjadinya tingkat depresi, kecemasan, dan stres dilingkup sekolah menengah tingkat atas (SMA). Kesenjangan yang terjadi membutuhkan kajian secara mendalam untuk dapat meningkatkan bagaimana pemahaman kita tentang hubungan antara aktivitas fisik dan hasil kesehatan mental pada suatu populasi yang memang rentan terjadi.

Penelitian ini dianggap penting ketika melihat adanya potensi dengan timbulnya intervensi kesehatan mental dan beberapa faktor yang mendukung. Adanya penjelasan tentang hubungan antara aktivitas fisik dan hasil kesehatan mental, selama masa pandemi mengusahakan untuk memberikan informasi tambahan bahwasanya bagaimana mengurangi dampak negatif depresi, kecemasan, dan stres pada kelompok orang yang berisiko tinggi yakni siswa sekolah.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian ini yaitu siswa SMA Negeri 3 Ngabang sebanyak 166 siswa aktif. Sedangkan untuk menentukan sampelnya peneliti menggunakan teknik sampel dilakukan dengan teknik *Accidental Sampling* adalah suatu teknik pengambilan sampel yang mana setiap subjek yang ditemui peneliti dapat dijadikan sampel apabila orang tersebut kebetulan merupakan sumber data yang sesuai (Datuan et al., 2018). Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) untuk mengukur aktivitas fisik dan kuesioner Depression Anxiety Stress Scales (DASS 42) untuk mengukur tingkat depresi, kecemasan, dan stress (Mehta et al., 2018)(Meidatuzzahra, 2019). Kuesioner yang disebar secara online melalui WhatsApp dengan menggunakan aplikasi Google form oleh peneliti. Analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji chi-square untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan masing-masing variabel (depresi, kecemasan, dan tingkat stres). Uji multivariate analysis of variance (MANOVA) digunakan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada siswa, dan SPSS versi 25

digunakan untuk melakukan perhitungan..

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti telah mendapatkan data seperti sebagai berikut: hasil yang didapatkan dari hasil kuesioner dapat disajikan seperti tabel 1. Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui asumsi sementara dalam penelitian ini melalui uji chi-squared. Tabel 1 menyajikan data dari Hasil analisis data sbagai berikut:

Table 1. Metabolic Equivalent of task (METs) Distribution

No	Value	Catogory	Score	Frequency	Percentage
1	<600	Low	1	42	25%
2	<600 - <3000	Moderate	2	52	30%
3	>3000	High	3	73	45%
Total				166	100%

Berdasarkan hasil Tabel 1 diatas yakni menunjukkan dari jummlah frekuensi 166 siswa jumlah seluruh siswa dalam 1 sekolah mulai dari kelas 10 sampai kelas 12. Sejumha 42 siswa memiliki aktivitas fisik rendah dengan nilai <600; skor yang didapatkan sebesar 1 dengan jumlah persentase 25%. Dari 52 siswa memiliki aktivitas fisik sedang dengan jumlah nilai antara <600 sampai dengan <3000, skor yang didapatkan sebesar 2 dengan jumlah persentase 30%. Sebanyak 73 siswa memiliki aktivitas fisik tinggi dengan nilai >3000; skornya 3 dengan persentase 45%. Selanjutnya Tabel 2 menunjukkan penyebaran kuesioner DASS 42 untuk melihat tingkat depresi siswa SMA Negeri 3 Ngabang.

Table 2. Depression Questionnaire Distribution

No	Value	Catogory	Score	Frequency	Percentage
1	0-9	Normal	1	96	56%
2	10-13	Low	2	30	22%
3	14-20	Medium	3	15	12%
4	21-27	Severe	4	15	7%
5	>28	Acute	5	10	3%
Total				166	100%

Dari data tabel 2 diatas yang disajikan, hasil penyebaran angket DASS 42 yang digunakan untuk melihat tingkat depresi siswa SMA Negeri 3 Ngabang hal ini menunjukkan bahwa sebanyak 96 siswa ada pada kategori normal dengan nilai 0-9, skor

yang diperoleh adalah 1 dengan jumlah persentase 56%. Sebanyak 30 siswa ada pada kategori rendah dengan skor 10-13, skor yang diperoleh adalah 2 dengan jumlah persentase 22%. Sebanyak 15 siswa berada pada kategori sedang dengan skor 14-20, skor yang diperoleh adalah 3 dengan persentase 12%. Sebanyak 15 siswa berada pada kategori berat dengan skor 21-27, skor yang diperoleh adalah 4 dengan persentase 7%. Sebanyak 10 siswa berada pada kategori akut dengan nilai >28, skor yang diperoleh adalah 5 dengan persentase 3%. Berdasarkan data aktivitas fisik dan depresi, hasil tabulasi silang disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Physical Activity and Depression Cross-Tabulation

		Depression level					Total
		Normal	Low	Medium	Severe	Acute	
Physical Activity	Low	27	7	3	2	1	41
	Moderate	26	8	6	4	2	53
	High	44	18	7	8	3	72
Total		97	33	16	14	6	166

Tabel 4. Anxiety Questionnaire Distribution

No	Value	Category	Score	Frequency	Percentage
1	0-7	Normal	1	56	36%
2	8-9	Low	2	18	11%
3	10-14	Medium	3	33	18%
4	15-19	Severe	4	34	20%
	>20	Acute	5	25	15%
Total				166	100%

Berdasarkan Tabel 4, hasil penyebaran angket DASS 42 yang digunakan untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa SMA Negeri 3 Ngabang menunjukkan bahwa sebanyak 56 siswa berada pada kategori normal dengan nilai 0-7, skor yang diperoleh adalah 1 dengan persentase 36%. Sebanyak 18 siswa berada pada kategori rendah dengan skor 8-9, skor yang diperoleh adalah 2 dengan persentase 11%. Sebanyak 33 siswa berada pada kategori sedang dengan skor 10-14, skor yang diperoleh adalah 3 dengan persentase 18%. Sebanyak 34 siswa berada pada kategori berat dengan skor 15-19, skor yang

diperoleh adalah 4 dengan persentase 15%. Siswa kategori akut sebanyak 25 orang dengan nilai >20, skor yang diperoleh adalah 5 dengan persentase 15%. Dari data aktivitas fisik dan kecemasan, hasil tabulasi silang disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Physical Activity and Anxiety Crosstabulation

		Depression level					Total
		Normal	Low	Medium	Severe	Acute	
Physical Activity	Low	17	4	7	11	2	41
	Moderate	18	4	8	11	12	53
	High	23	7	17	13	10	72
Total		58	15	32	35	24	166

Tabel 6. Stress Questionnaire Distribution

No	Value	Category	Score	Frequency	Percentage
1	0-14	Normal	1	96	57%
2	15-18	Low	2	24	14%
3	19-25	Medium	3	23	16%
4	26-44	Severe	4	16	9%
	>34	Acute	5	7	4%
Total				166	100%

Berdasarkan Tabel 6, hasil penyebaran angket DASS 42 yang digunakan untuk mengetahui tingkat stres siswa SMA Negeri 3 Ngabang menunjukkan bahwa sebanyak 96 siswa berada pada kategori normal dengan nilai 0-14, skor yang diperoleh adalah 1 dengan persentase 57%. Sebanyak 24 siswa berada pada kategori rendah dengan skor 15-18, skor yang diperoleh adalah 2 dengan persentase 14%. Sebanyak 23 siswa berada pada kategori sedang dengan skor 19-25, skor yang diperoleh adalah 3 dengan persentase 16%. Sebanyak 16 siswa berada pada kategori berat dengan skor 26-33, skor yang diperoleh adalah 4 dengan persentase 9%. Sebanyak 7 siswa berada pada kategori akut dengan nilai >34, skor yang diperoleh adalah 5 dengan persentase 4%. Dari data aktivitas fisik dan kecemasan, hasil tabulasi silang disajikan pada Tabel 7

Tabel 7. Physical Activity and stress crosstabulation

		Depression level					
		Normal	Low	Medium	Severe	Acute	Total
Physical Activity	Low	29	3	3	3	1	40
	Moderate	26	11	7	7	2	52
	High	43	8	14	7	2	74
Total		98	22	24	17	5	166

Dalam pengujian hipotesis, jika nilai signifikan $<0,05$ maka terdapat hubungan antar variabel, namun jika nilai signifikan $>0,05$ maka tidak ada hubungan antar variabel. Dalam penelitian ini pengujian hipotesis menggunakan uji chi-square dan uji MANOVA. Hasil pengujian hipotesis adalah sebagai berikut

Tabel 8. Chi-squared test results on physical activity and depression

	Value	Df	Asymp.Sig.(2-sided)
Pearson Chi-square	7.688	8	0.425
Likelihood ratio	8.824	8	0.366
Linear by linear association	0.265	1	0.645
N of valid cases	166		

8 menunjukkan nilai chi-squared hitung SPSS 25 Pearson sebesar $0,425 > 0,005$ yang berarti tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada siswa SMA Negeri 3 Ngabang.

Tabel 9. Hasil Uji Chi Square Aktivitas Fisik dan Kecemasan

	Value	Df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-square	5.143	8	0.742
Likelihood ratio	5.249	8	0.731
Linear by linear association	0.682	1	0.409
N of valid cases	166		

Tabel 9 menunjukkan nilai chi-squared hitung SPSS 25 Pearson sebesar $0,731 > 0,05$ yang berarti tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan pada siswa SMA Negeri 3 Ngabang.

Tabel 10 Hasil Uji MANOVA Test Results Between Physical Activity And Depression, Anxiety, And Stress Levels

	effect	value	F	Hypothesis Df	Error Df	Sig.	
	Intercept	Pillai's trace	0.764	198,344 ^b	3.000	162.000	0.000
		Wilks'lambda	0.243	198,344 ^b	3.000	162.000	0.000
		Hotelling's trace	3.675	198,344 ^b	3.000	162.000	0.000
		Roy's largest root	3.675	198,344 ^b	3.000	162.000	0.000
	X	Pillai's trace	0.352	1.065	6.000	325.000	0.385
		Wilks'lambda	0.921	1.067 ^b	6.000	325.000	0.385
		Hotelling's trace	0.442	1.065	6.000	325.000	0.385
		Roy's largest root	0.035	1.96,4 ^b	3.000	163.000	0.124

Berdasarkan sajian dari tabel 10 uji MANOVA dengan variabel bebas aktivitas fisik (X) dan variabel terikat tingkat depresi (Y1), kecemasan (Y2), dan stres (Y3) hasilnya menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada Pillai's trace yakni sebesar $0,352 > 0,05$. Sehingga bisa disimpulkan bahwa, tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada siswa SMA Negeri 3 Ngabang. Kemudian hasil penelitian ini diperoleh hasil uji chi-squared sig = $0,442 > 0,05$ artinya tidak ada hubungan. antara aktivitas fisik dengan depresi pada siswa SMA Negeri 3 Ngabang. Depresi merupakan sebuah mental yang mengalami gangguan dimana akan dapat mempengaruhi perasaan, pemikiran serta perilaku seseorang. Apabila individu yang mengalami depresi memiliki kecenderungan sedang sedih atau kehilangan minat untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Kondisi tersebut mampu menimbulkan beberapa masalah emsional dan fisik serta dapat menurunkan kinerja seseorang. Penyebab terjadinya depresi yaitu adanya riwayat gangguan kesehatan mental dalam keluarga, atau kepribadian diri sendiri, contohnya memiliki sifat pesimis, bergantung pada orang lain, dan bersikap keras pada diri sendiri.

Selain itu, depresi terjadi karena adanya kesedihan yang mendalam dan cenderung merasa gagal dalam melakukan sesuatu. Penyebab adanya depresi karena kurangnya keinginan positif dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar dan lebih memilih berdiam diri di rumah dibandingkan berinteraksi di luar rumah (Dirgayunita, 2016). Selain itu, penyebab adanya depresi disebabkan karena adanya trauma seperti kehilangan seseorang yang sangat disayang sampai sulit menerima kenyataan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa depresi memiliki banyak hal yang menjadi penyebab kecuali aktivitas fisik. Penelitian lainnya dari (Pangerapan et al., 2023) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan depresi pada remaja sekolah. Rendahnya tingkat aktivitas fisik tidak bisa disebut sebagai satu-satunya penyebab depresi karena masih banyak faktor lain yang dapat mempengaruhi mood seseorang yang tidak dievaluasi dalam penelitian ini, seperti faktor biologis, psikologis/kepribadian, mekanisme coping, dan faktor sosial.

Hasil yang diperoleh dari hasil uji chi-squared sig = 0,742 > 0,05 yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kecemasan pada siswa SMA Negeri 3 Ngabang. Kecemasan adalah sebuah bentuk kekhawatiran berlebih terhadap suatu ancaman kepada siapapun. Kecemasan terjadi apabila, seseorang tidak dapat fokus pada suatu hal sehingga dapat mengganggu kondisi mental seseorang. Perihal keadaan emosi yang tidak menentu bisa disebut sebagai suatu kecemasan, contoh perasaan tertekan ketika seseorang berada dalam kesulitan dan mempunyai perasaan khawatir, prihatin, dan takut terhadap situasi tertentu (Ruskandi, 2021). Kecemasan dapat disebabkan oleh rasa takut, misalnya mudah panik dalam menghadapi suatu masalah (Aninda Cahya Savitri & Luh Indah Desira Swandi, 2023). Faktor yang paling sering menimbulkan kecemasan dalam bidang akademik adalah menghadapi ujian (Walean et al., 2021). Beberapa penelitian sebelumnya mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan kecemasan menunjukkan hasil yang bertentangan. (Aninda Cahya Savitri & Luh Indah Desira Swandi, 2023) menemukan adanya hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan pada masa pandemi COVID-19. Sebaliknya (Muslimahayati & Rahmy, 2021), menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir.

Pada penelitian ini diperoleh hasil uji chi-squared sig = 0,645 > 0,05 yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan stres pada siswa SMA Negeri 3 Ngabang. Stress merupakan ketegangan yang terjadi karena ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan. Stres pada siswa dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti, tuntutan akademik yang tinggi, hasil tes yang tidak sesuai, jumlah tugas, dan lingkungan yang buruk (Hou & Tao, 2023). Stres dapat disebabkan oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu

seperti kondisi fisik, motivasi, dan tipe kepribadian sendiri. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri individu seperti keluarga, teman, lingkungan, dan lain-lain. Penelitian sebelumnya mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan stres menunjukkan hasil yang bertentangan. Lebih lanjut, beberapa penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat stres pada siswa selama pandemi COVID-19 (Engel, 2019). Aktivitas fisik yang teratur mempunyai banyak manfaat bagi tubuh, baik jasmani maupun rohani. Menjaga kesehatan tubuh baik kesehatan fisik maupun mental merupakan hal yang penting. Gangguan kesehatan jiwa pada seseorang (misalnya depresi, kecemasan, dan stres) dapat disebabkan oleh berbagai faktor antara lain faktor biologis, kepribadian, psikologis, dan lingkungan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat depresi, kecemasan, dan stres siswa SMA Negeri 3 Ngabang, dan hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya.

Gangguan psikologis (misalnya depresi, kecemasan, dan stres) dapat terjadi pada siapa saja; Namun, kelainan ini biasanya tidak muncul secara tiba-tiba dan disebabkan oleh beberapa faktor. Menurut (Sukianto et al., 2020) depresi dapat disebabkan oleh faktor fisik dan psikis. Faktor fisik meliputi faktor genetik, umur, jenis kelamin, gaya hidup, penyakit fisik, obat-obatan, obat-obatan terlarang, kurang sinar matahari. Faktor psikologis yang meliputi kepribadian, pola pikir, harga diri, dan beberapa keterbatasan. Misalnya, sampel yang diperoleh hanya dari satu stres. Menurut (Fatahilah et al., 2017), kecemasan yang dialami masyarakat terhadap pandemi disebabkan oleh faktor kurangnya pengetahuan, gangguan psikososial dan kesehatan mental, serta faktor ketakutan, kekhawatiran, pekerjaan dan ego. (Muslimahayati & Rahmy, 2021) Stress disebabkan faktor diantaranya yaitu bekerja dari rumah, terbatasnya makanan, pendapatan, dan konsumsi alkohol. Individu yang sedang berada dalam keadaan tekanan yang besar juga bisa menyebabkan stress. Penelitian ini dilakukan di SMAN 3 Ngabang di suatu daerah kabupaten Landak di Kalimantan Barat dan mungkin tidak sepenuhnya mewakili seluruh SMAN di Kabupaten Landak atau bahkan di Kalimantan Barat. Harapan penelitian selanjutnya dimana bisa mencakup partisipan yang lebih luas didaerah-daerah lainnya di Kalimantan Barat.

SIMPULAN

Berdasarkan penjelasan dari hasil penelitian yang didapatkan peneliti maka bisa disimpulkan bahwa aktivitas fisik tidak dapat dijadikan faktor utama sebagai penyebab langsung terjadinya depresi, kecemasan, dan stres pada siswa. Dilihat dari Hasil uji chi-squared menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan

tingkat depresi, kecemasan, atau stres pada siswa. Hasil uji lainnya seperti MANOVA menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan hasil kesehatan mental pada siswa SMA Negeri 3 Ngabang. Perlu diingat bahwasanya pada penelitian ini tidak bisa digeneralisasikan pada seluruh sekolah yang ada di Kabupaten Landak atau bahkan Kalimantan Barat. Sehingga nantinya penelitian lanjutan yang bisa dilakukan bisa lebih mencari sampel yang bisa lebih luas bisa dari beberapa bagian sekolah yang ada di kota atau bahkan sekolah yang ada di pedesaan. Hal ini dilakukan untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang hubungan antara aktivitas fisik dan hasil kesehatan mental dikalangan siswa. Sehingga nantinya penelitiannya memungkinkan bisa lebih representatif dan lebih luas mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan hasil kesehatan mental.

Faktor lainnya yaitu bisa berkontribusi terhadap dampak kesehatan mental selama pandemi berlangsung. Interaksi yang terjadi antara berbagai faktor sosio-lingkungan, psikologis, dan kontekstual juga wajib dipertimbangkan untuk bisa mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis dalam konteks spesifik. Masukan bagi pengembangan intervensi dan sistem pendukung yang disesuaikan untuk meningkatkan kesejahteraan mental siswa secara keseluruhan. Aktivitas fisik tidak secara langsung dapat menyebabkan depresi, kecemasan, dan stres di kalangan siswa selama masa pandemi berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z., Hudaya, A., & Anjani, D. (2020). EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN JARAK JAUH PADA MASA PANDEMI COVID-19. *Research and Development Journal of Education*, 1(1). <https://doi.org/10.30998/rdje.v1i1.7659>
- Adi, N. N. S., Oka, D. N., & Wati, N. M. S. (2021). Dampak Positif dan Negatif Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Imiah Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(1). <https://doi.org/10.23887/jipp.v5i1.32803>
- Aninda Cahya Savitri, P., & Luh Indah Desira Swandi, N. (2023). Intervensi Kecemasan Pada Mahasiswa: Literature Review. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(1). <https://doi.org/10.24014/pib.v4i1.20628>
- Artikel, I. (2020). *POTENSI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK) DI TENGAH PANDEMI CORONA VIRUS DISEASE (COVID) -19 DI SEKOLAH DASAR. 0383.*
- Aulia, L. R., & Pebriani, Y. N. (2023). Mengembangkan Keterampilan Sosial Dalam Kehidupan Melalui Model Pembelajaran IPS Di Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian Dan Pendidikan*

<https://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JPPI/article/view/6742%0Ahttps://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JPPI/article/download/6742/4006>

- Datuan, N., Darmawansyah, & Daud, A. (2018). Accidental Sampling . *1Fakultas Ekonomi Program Studi Manajemen Universitas PGRI Yogyakarta, 6*(1).
- Dirgayunita, A. (2016). Depresi: Ciri, Penyebab dan Penangannya. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi, 1*(1). <https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.235>
- Engel. (2014). Definisi Kecemasan. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents, 1*.
- Engel. (2019). Definisi stress. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents, 1*(69).
- Fatahilah, A., Rahayu, S., & Soekardi. (2017). Model Latihan dengan Teknik Relaksasi Berbantuan Aromaterapi dan Musik Instrumental untuk Menurunkan Kecemasan Atlet. *Journal of Physical Education and Sports, 6*(3).
- Hou, W. K., & Tao, T. J. (2023). Stress. In *Encyclopedia of Mental Health, Third Edition: Volume 1-3* (Vol. 3). <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-91497-0.00207-1>
- Ikeyulianti, Y. (2023). MONOGRAF TERTAWA MENURUNKAN TINGKAT DEPRESI. *Penerbit Tahta Media*.
- Karakter, P., & Sosial, D. A. N. (2021). *ANCANGAN LITERASI KRITIS CERPEN RUMAH TUHAN KARYA DYAN ANGGRAENI SEBAGAI. 1*(1), 1–7.
- Mehta, S. P., Jarvis, A., Standifer, D., & Warnimont, C. (2018). International physical activity questionnaire. In *Critical Reviews in Physical and Rehabilitation Medicine* (Vol. 30, Issue 2). <https://doi.org/10.1615/CritRevPhysRehabilMed.2018026180>
- Meidatuzzahra, D. (2019). Penerapan Accidental Sampling Untuk Mengetahui Prevalensi Akseptor Kontrasepsi Suntikan Terhadap Siklus Menstruasi. *Avesina, 13*(1).
- Muslimahayati, M., & Rahmy, H. A. (2021). Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam. *DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation, 1*(1), 35–44. <https://doi.org/10.30631/demos.v1i1.1017>
- Nadhiroh, Y. F. (2015). Pengendalian Emosi. *Jurnal Saintika Islamica, 2*(1).
- Narwanto, M. I., Salsabila, S., & Wulandari, P. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dan Indeks Massa Tubuh dengan Gangguan Muskuloskeletal pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Jember di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan, 21*(1). <https://doi.org/10.33221/jikes.v21i1.1557>
- Norhapifah, H. (2020). PENTINGNYA MENJAGA KESEHATAN JIWA SAAT PANDEMI COVID-19 DILINGKUNGAN MASYARAKAT RT 30 KELURAHAN AIR HITAM, SAMARINDA,

<https://doi.org/10.35728/pengmas.v1i2.156>

- Nur, L., & Mugi, H. (2021). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1).
- Pangerapan, R. V., Munayang, H., & Kairupan, B. H. R. (2023). Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Depresi pada Remaja Sekolah Menengah Pertama. *Medical Scope Journal*, 5(1). <https://doi.org/10.35790/msj.v5i1.45123>
- Prayitno, E., Tarigan, N., Sukmawaty, W., & Maudzoh, U. (2022). 2 3 4 1. *Kebangkitan Umkm Pascapandemi Covid-19*, 2(4), 4787–4794. <https://www.bajangjournal.com/index.php/J-ABDI/article/view/3641/2684>
- Ruskandi, J. H. (2021). Kecemasan Remaja pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(3). <https://doi.org/10.37287/jppp.v3i3.530>
- Setiani, O., & Sakti, H. (2014). HUBUNGAN ANTARA EFEKTIVITAS KOMUNIKASI INTERPERSONAL PELATIH DAN ATLET DENGAN KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET PERSATUAN BULUTANGKIS SELURUH INDONESIA SEMARANG. *Empati*, 3(3).
- Sibagariang, E. E., & Lumban Gaol, Y. C. (2022). HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN DIABETES MELITUS PADA SAAT PANDEMI COVID-19. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 5(1). <https://doi.org/10.30743/stm.v5i1.234>
- Sinurat, A. R. D., Amara, A., Nabila Fahrani, A., Psikologi, F., Padjadjaran Jl Raya Bandung-Sumedang Km, U., & Barat, J. (2022). Pengaruh Bentuk Penyampaian Informasi Berupa Stimulus Audio, Visual, dan Audiovisual terhadap Working Memory Mahasiswa Putri Nadhira Azka Ratna Jatnika. *Jurnal Sains Psikologi*, 11(2), 137–145. <http://dx.doi.org/10.17977/um023v11i22022p137-145>
- Sudaliyo, P. S., & Abidin, Z. (2021). SELF-COMPASSION PADA PSIKOLOG YANG MEMBERIKAN LAYANAN PSIKOLOGI KEPADA PASIEN COVID-19: STUDI KASUS DI RUMAH SAKIT DARURAT COVID-19 WISMA ATLET JAKARTA. *Jurnal Psikologi*, 14(2). <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i2.4336>
- Sukianto, R. E., Marjan, A. Q., & Fauziyah, A. (2020). Tingkat Stres, Ee, Aktifitas Fisik, Persen Lemak Tubuh Thd Status Gizi Pegawai Upn Jkt. *Ilmu Gizi Indonesia*, 3(2).
- Sukirman, S., Masduki, Y., Suyono, S., Hidayati, D., Kistoro, H. C. A., & Ru'iyah, S. (2022). Effectiveness of blended learning in the new normal era. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 11(2). <https://doi.org/10.11591/ijere.v11i2.22017>
- Syarafi, M. A. R., Adhani, R., & Azizah, A. (2021). HUBUNGAN KECEMASAN DENTAL TERHADAP PERFORMANCE TREATMENT INDEX PADA ANAK KELAS 5-6 SDN

BERANGAS TIMUR 1 KECAMATAN ALALAK KABUPATEN BARITO KUALA. *Dentin*, 5(1).

<https://doi.org/10.20527/dentin.v5i1.3233>

Winarno, M. E., Yudasmara, D. S., & Fadhli, N. R. (2020). *Journal Berkarya*. 2(1), 1–8.

Wismanadi, H. (2017). HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN PERFORMA ATLET TIM BOLA BASKET PUTRA KOTA SURABAYA DALAM PERSIAPAN PEKAN OLAHRAGA PROVINSI IV DI KOTA MADIUN. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 2(1).

<https://doi.org/10.26740/jossae.v2n1.p25-26>