



## Hubungan Antara Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kecemasan

Winda Irna Oktaviana<sup>1\*</sup>, Wahyu Indra Bayu<sup>2</sup>, Herri Yusfi<sup>3</sup>



<sup>1</sup> Prodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia

<sup>2,3</sup> Prodi Pendidikan Olahraga, Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received January 28, 2022

Revised January 29, 2022

Accepted June 14, 2022

Available online July 25, 2022

#### Kata Kunci:

Aktivitas Fisik, Hubungan, Tingkat Kecemasan

#### Keywords:

Physical Activity, Level of Anxiety



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

Copyright © 2022 by Author. Published by Universitas Pendidikan Ganesha.

### ABSTRAK

Dampak dari *social distancing* yang mengakibatkan mereka harus belajar melalui *daring* atau dalam jaringan, rata-rata peserta didik ini berumur 14-17 tahun. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik terhadap tingkat kecemasan pada peserta didik SMK. Jenis penelitian yang digunakan yaitu deskriptif serta menggunakan rancangan korelasi atau *corellation*. Populasi penelitian ini yaitu peserta didik SMK. Sampel pada penelitian ini diambil secara acak yaitu kelas 10 dan 11 berjumlah 348 orang peserta didik. Instrumen pada penelitian menggunakan kuisisioner *international physical activity qesionnaire* (IPAQ) untuk aktivitas fisik dan kuesioner *depression anxiety stress scale* (DASS42) untuk tingkat kecemasan. Teknik analisis data diolah dengan peprsentase dan uji *chi-square* menggunakan bantuan komputer pada program exel dan SPSS 22. Berdasarkan analisis persentase data yang diperoleh yakni untuk aktivitas fisik diperoleh persentase 11% berjumlah 38 orang peserta didik dengan kategori rendah, 40% berjumlah 138 orang peserta didik dengan kategori sedang, dan 49% berjumlah 172 orang peserta didik dengan kategori tinggi. Untuk hasil tingkat kecemasan 49% berjumlah 170 orang peserta didik dengan kategori normal, 9% berjumlah 31 orang peserta didik dengan kategori ringan, 20% berjumlah 60 orang peserta didik kategori sedang, 19% berjumlah 65 orang peserta didik dengan kategori parah, dan 4% berjumlah 14 orang peserta didik dengan kategori sangat parah. Hasil teknik analisis pada uji *chi-square* yaitu nilai signifikansi=0,147 yaitu lebih besar dari 0,05 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan aktivitas fisik terhadap tingkat kecemasan pada peserta didik SMK Negeri 4 Palembang. Penerapan dari penelitian ini yaitu bahwa saja aktivitas fisik tidak ada hubungan dengan tingkat kecemasn pada peserta didik SMK.

### ABSTRACT

This study aims to detemine the relayhionship between physical activity and anxiety levels in students of SMK Negeri 4 Palembang. The type of research used is descriptive and a correlation design. The population of this research is the students of SMK 4 Palembang. The sample in this study was taken randomly, namely grades 10 and 11 totaling 348 students. The instrument in this study used an international physical activity (IPAQ) questioner for physical activity and a depression axiety stress scale (DASS42) questionner for axiety levels. The data analysis technique was procesed by percentage and chi-square test using computer assistance in the Excel and SPSS 22 programs. Based on the analysis of the percentage of data obtained, namely for physical activity, the percentage of 11% is 38 students in the low category, 40% is 138 students in the medium category, 49% is 172 students in the high category. For the result of of the level of anxiety 49% totaling 170 students in the normal category, 9% totaling 31 students in the mild category, 20% totaling 60 students in the moderate category, 19% totaling 65 students in the servere category, and 4% totaling 14 students with very severy category. The results of the chi-square test, namely the signifinance value = 0.147, which is greater than 0.05, indicates the there is no realtionship with the level of anxitey in students at SMK Negeri 4 Palembang.

\*Corresponding author.

E-mail addresses: [wahyu.indra@fkip.unsri.ac.id](mailto:wahyu.indra@fkip.unsri.ac.id) (Winda Irna Oktaviana)

## 1. PENDAHULUAN

Wabah virus covid-19 ini telah melanda hampir seluruh dunia. Covid-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh sindrom pernafasan akut coronavirus 2 atau *svere acuate respiratory syndrome coronacirus 2* (SARS CoV02) (Antee, 2021; Saha et al., 2022; Setiawan, 2020). Pandemi ini dinyatakan sebagai pandemi global pada bulan Maret tahun 2020. Dampak dari Covid-19 ini telah banyak menimbulkan kerugian contohnya hambatan fisik, ketimpangan social, ekonomi, serta adanya gangguan jiwa mengakibatkan banyaknya dampak terutamanya pada sektor Pendidikan (Green et al., 2020; Tika & Agustiana, 2021). Pemerintah Indonesia khususnya Menti Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (Mendikbud) membuat kebijakan dimasa darurat covid-19 bahwa kegiatan belajar mengajar dilakukan secara *daring* atau dalam jaringan. WHO atau *Word Health Organization* menyadari dampak dari tindakan menjaga jarak sosial atau *social distancing* ini adalah dampak yang ditimbulkannya seperti kecemasan, stres, sering marah, dan juga merasa gelisah yang berlebihan (Ekadjaja & Siswanto, 2021; Ertem et al., 2021; Marroquín et al., 2020). Kondisi pada saat ini membuat masyarakat tidak siap secara fisik serta psikologis dalam merespons. Menurut Fitria & Karneli (2020) saat wabah ini dating kondisi psikologis yang dialami masyarakat akan timbulnya rasa cemas (Fitria, Linda., Neviyarni., Netrawati., & Karneli, 2020). WHO juga mendapatkan bahwa tingkat kesehatan mental yaitu pada kecemasan terjadinya peningkatan yang diakibatkan selama *social distancing* atau jaga jarak (Marroquín et al., 2020; Smith, A. W., & Freedman, 2020). Terkait virus corona ini, khususnya di Indonesia pada gangguan kecemasan dari hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskedas) mendapati bahwa 9,8% untuk usia 15 tahun ke atas atau sekitar 14 juta penduduk di Indonesia mengalami gangguan mental dengan gejala kecemasan dan depresi (Rachim, 2021).

Berdasarkan hasil observasi didapatkan bahwa peserta didik kelas X sampai kelas XII Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) juga mengalami dampak dari *social distancing* yang mengakibatkan mereka harus belajar melalui *daring* atau dalam jaringan, rata-rata peserta didik ini berumur 14-17 tahun. Pada umur ini peserta didik mengalami terjadinya proses perubahan pembentukan kepribadian dan psikologis, sehingga sering mengalami kecemasan. Perubahan kepribadian dan psikologi di usia 14-17 tahun. Kecemasan dapat terjadi hampir pada semua manusia diwaktu tertentu dan kecemasan dapat muncul dengan sendirinya ataupun dengan faktor-faktor lainnya. Kecemasan adalah suatu hal yang normal terjadi pada saat pertumbuhan, perubahan, pengalaman baru, dan dapat menyertai penemuan identitas diri dan arti kehidupan (Silalahi, 2021; Sistyanningtyas, 2013). Kesehatan mental dapat ditingkatkan salah satunya dengan cara melakukan aktivitas fisik atau dengan cara berolahraga hal ini salah satunya dapat mengurangi tingkat kecemasan dan depresi (Ardianto, 2018; Kumbara et al., 2019). Aktivitas fisik yang sering dilakukan dengan secara teratur berdampak perilaku yang bermanfaat pada kesehatan yang utamanya bagi masyarakat di masa covid-19 ini (Bayu et al., 2021; Cahyady & Afrianto, 2016). Aktivitas fisik adalah faktor terbesar yang dapat mempengaruhi daya tahan jantung pada setiap manusia khususnya pada peserta didik (Agustin et al., 2021) Aktivitas fisik juga berfungsi penting untuk tubuh manusia mengurangi risiko penyakit serta menjaga fungsi organ tubuh manusia. Seperti pendapat dari WHO dalam Riyanto & Mudian (2019) salah satu penyebab terjadinya kematian yang sangat menyeluruh yaitu adanya penyakit kronis, hal ini daintarannya adalah kurangnya aktivitas fisik. Beberapa penelitian sebelumnya menyatakan adanya hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan (Suryondari, 2015). Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dan IMT, artinya aktivitas fisik tidak cukup jadi penyebab dari bentuk tubuh pada mahasiswa (Prakoso et al., 2020). Berdasarkan hasil observasi di sekolah SMK Negeri 4 Palembang didapatkan bahwa peserta didik kurang melakukan aktivitas fisik karena, pada saat melakukan belajar *daring* di rumah peserta didik kurang gerak dan didapatkan juga pada saat peserta didik belajar *daring* mendapati terjadinya kecemasan dalam melakukan proses belajar *daring* tersebut. Oleh sebab itu penting untuk melakukan aktivitas fisik khususnya pada masa pandemi saat ini salah satunya yang berdampak pada tingkat kecemasan. Tujuan dari penelitian ini yaitu menganalisis hubungan aktivitas fisik terhadap tingkat kecemasan pada peserta didik SMK Negeri 4 Palembang.

## 2. METODE

Jenis penelitian ini yaitu penelitian yaitu korelasi atau hubungan dan menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Prosedur penelitian yang digunakan yaitu prosedur non tes atau memberikan kusioner. Subjek pada penelitian ini yaitu peserta didik kelas X dan XI SMK Negeri 4 Palembang. Teknik pengambilan sampel menggunakan Teknik *accidental sampling* atau berdasarkan kebetulan atau siapa saja yang bertemu digunakan menjadi sampel penelitian. Seperti pendapat Soehartono dikutip oleh Eliza (2015) bahwa Teknik *sampel accidental* disebut juga *concinience sampling*. Pengumpulan data menggunakan kusioner yakni kusioner untuk aktivitas fisik menggunakan *International Physical Activity* (IPAQ) dan kusioner untuk tingkat kecemasan menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS42).

Analisis data yaitu menggunakan uji *chi-square* pada program computer SPSS 22. Analisis *chi-square* yaitu analisis yang digunakan untuk mengetahui variabel yang diduga berkorelasi atau berhubungan ((Marniati et al., 2018). Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah jenis penelitian deskriptif kuantitatif, dengan rancangan yang digunakan yakni korelasi. Korelasi merupakan angka pada hubungan kuatnya antara dua atau lebih variabel Sugiyono (2018). Populasi atau subjek penelitian ini peserta didik SMK Negeri 4 Palembang yaitu kelas 11 dan 12. Sedangkan sampel pada penelitian ini yaitu kelas 10 dan 11 yang berjumlah 804. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling*. Teknik *accidental sampling* merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang menjadi subjek secara kebetulan bertemu dan digunakan sebagai sampel Sugiyono (2018). Data hasil aktivitas fisik dan tingkat kecemasan dikumpulkan dengan memberikan kuesioner melalui *google form* dan pencatatan dokumen. Adapun kuesioner untuk aktivitas fisik menggunakan *International Physical Activity (IPAQ)* dan kuesioner untuk tingkat kecemasan menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale (DASS42)*. Setelah data terkumpul data di analisis dengan pendekatan deskriptif dan untuk analisis data diolah dengan uji *chi-square* untuk menghitung hubungan antara aktivitas fisik terhadap tingkat kecemasan.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil

Data yang digunakan dalam hipotesis ini yaitu data hasil yang dikumpulkan melalui kuesioner dan pencatatan dokumen. Tujuan uji hipotesis ini yaitu mengetahui dugaan sementara pada penelitian. Untuk mengetahui hipotesis peneliti ini, maka harus melakukan uji *chi-square* terlebih dahulu. Pengujian ini mengetahui apakah data aktivitas fisik berhubungan dengan tingkat kecemasan. Hasil analisis deskriptif data aktivitas fisik dan tingkat kecemasan dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Hasil distribusi *metabolic equivalent (MET)*

No	Nilai	Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
1	<600	Rendah	1	38	11%
2	≤600 <3.000	Sedang	2	138	40%
3	≥3.000	Tinggi	3	172	49%
Jumlah				348	100%

Hasil analisis deskriptif data aktivitas fisik peserta didik diketahui bahwa frekuensinya berjumlah 348 orang peserta didik masing-masingnya dari kelas 10 dan kelas 11. Nilai <600 dengan kategori rendah mendapatkan skor 1 berjumlah 38 orang peserta didik dengan persentase 11%, nilai <600 - <3.000 dengan kategori sedang mendapatkan skor 2 berjumlah 138 orang peserta didik dengan persentase 40%, nilai >3.000 dengan kategori tinggi mendapatkan skor 3 berjumlah 172 orang peserta didik dengan persentase 49%. Hasil distribusi kuesioner *depression anxiety stress scale (DASS42)* disajikan pada Tabel 2.

**Tabel 2.** Hasil distribusi kuesioner *depression anxiety stress scale (DASS42)*

No	Nilai	Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
1	0-7	Normal	1	170	49%
2	8-9	Ringan	2	31	9%
3	10-14	Sedang	3	60	20%
4	15-19	Parah	4	65	19%
5	20>	Sangat Parah	5	14	4%
Jumlah				348	100%

Hasil analisis deskriptif data tingkat kecemasan peserta didik diketahui bahwa frekuensinya berjumlah 348 orang peserta didik masing-masing dari kelas 10 dan kelas 11. Nilai 0-7 dengan kategori normal mendapatkan skor 1 berjumlah 170 orang peserta didik dengan persentase 49%, nilai 8-9 dengan kategori ringan mendapatkan skor 2 berjumlah 31 orang peserta didik dengan persentase 9%, nilai 10-14 dengan kategori sedang mendapatkan skor 3 berjumlah 60 orang peserta didik dengan persentase 20%, nilai 15-19 dengan kategori parah mendapatkan skor 4 berjumlah 65 orang peserta didik dengan persentase 19%, dan nilai 20> kategori sangat parah berjumlah 14 orang peserta didik dengan persentase 4%. Dari pembahasan data aktivitas fisik dan tingkat kecemasan dapat dilihat hasil *crosstabulation* pada Tabel 3.

**Tabel 3.** Crosstabulation aktivitas fisik dan tingkat kecemasan

		Tingkat Kecemasan					Total
		Normal	Ringan	Sedang	Parah	Sangat Parah	
Aktivitas Fisik	Normal	20	6	10	2	0	38
	Sedang	65	10	25	29	9	138
	Berat	85	15	33	34	5	172
Total		170	31	68	65	14	348

Pengujian hipotesis jika nilai sig, (2-tailed) > 0,05 maka Ho diterima dan Ha ditolak yang berarti tidak ada hubungan antara aktivitas fisik terhadap tingkat kecemasan, namun jika nilai sig. (2-tailed) < 0,05 maka Ho ditolak dan Ha diterima yang berarti ada hubungan antara aktivitas fisik terhadap tingkat kecemasan. Hasil uji *chi-square* pada data aktivitas fisik dan tingkat kecemasan disajikan pada Tabel 4.

**Tabel 4.** Hasil Uji *Chi-Square* pada data aktivitas fisik dan tingkat kecemasan

	Value	df	Asymp.Sig. (2-sided)
<i>Pearson Chi-Square</i>	12.087	8	0.147
<i>Likelihood Ratio</i>	14.343	8	0.073
<i>Linear-by-linear Association</i>	0.362	1	0.547
<i>N of Valid Cases</i>	348		

Berdasarkan Tabel 4. dari yang didapatkan penghitungan hasil SPSS 22 nilai *pearson chi-square* yaitu sebesar 0,147 menunjukkan nilai yang lebih besar dari  $\alpha=0,05$  yang berarti diperoleh tidak ada hubungan antara aktivitas fisik terhadap tingkat kecemasan pada peserta didik. Dalam penelitian ini Ha ditolak dan Ho diterima, berarti tidak terdapat hubungan aktivitas fisik terhadap tingkat kecemasan. Nilai yang juga didapatkan pada kolom value yang juga bernilai negatif menunjukkan adanya hubungan yang rendah antara aktivitas fisik terhadap tingkat kecemasan pada peserta didik.

## Pembahasan

Hasil penelitian ini Ha ditolak dan Ho diterima, berarti tidak terdapat hubungan aktivitas fisik terhadap tingkat kecemasan. Nilai yang juga didapatkan pada kolom value yang juga bernilai negatif menunjukkan adanya hubungan yang rendah antara aktivitas fisik terhadap tingkat kecemasan pada peserta didik. Aktivitas fisik berkaitan yang positif untuk kesejahteraan psikologis yakni meliputi kebahagiaan, kepuasan dengan hidup, dan kesejahteraan menyeluruh untuk remaja (Dos Santos & Hudain, 2020; Rodriguez-Ayllon et al., 2019). Pada masa remaja masa yang dimana terjadinya perkembangan baik itu perubahan fisik ataupun kepribadian yang dimana pada masa remaja mengalami stabilitas emosi remaja naik turun atau tidak seimbang (Dwi pradipta, 2017; Kusnaedi, 2018). Aktivitas fisik sangat penting sekali untuk manusia khususnya peserta didik yang mempunyai banyak kegiatan sehari-hari. Aktivitas fisik terbagi menjadi empat bagian juga yaitu *inactive*, ringan, sedang dan berat (Utami, 2017). Aktivitas fisik pada seseorang yaitu salah satu penyebab yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang tersebut. Contoh aktivitas fisik yang tinggi, maka akan menyebabkan status gizinya normal dan contoh jika aktivitas fisiknya rendah. Maka status gizinya menjadi obesitas atau kelebihan. Kurangnya aktivitas fisik pada anak-anak pada saat ini terutama saat pandemi covid-19 ini lebih banyak disebabkan oleh kegiatan bermain *gadget* atau handphone, menonton televisi (TV), dan penggunaan internet sekarang ini sudah menjadi hal yang biasa. Aktivitas fisik yang dilakukan harus secara teratur karena menunjukkan perilaku kesehatan yang utama, karena aktivitas fisik memiliki dampak yang luar biasa bagi kesehatan.

Ada tingkat kecemasan ringan (*mild anxiety*), kecemasan sedang (*moderate anxiety*), dan kecemasan berat (*severe anxiety*) (Silalahi, 2021). Tingkat kecemasan dapat terjadi pada siapapun, maupun peserta didik. Kecemasan ada suatu tanggapan dari manusia pada suatu kejadian yang mengancam hidupnya, seperti kesehatan tubuh, keadaan ekonomi, pekerjaan yang mengganggu, kecemasan yang terjadi dapat mendorong manusia melakukan tindakan untuk mengatasi masalah tersebut (Anggraeni, 2018; Sari et al., 2017). Masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi dapat dicegah dengan melakukan aktivitas fisik (Naftali et al., 2017; Setyaningrum & Yanuarita, 2020). Faktor-faktor yang bisa menyebabkan kecemasan yakni meliputi gangguan fisik seperti mulut kering, sakit kepala, dada sesak, sulit berkonsentrasi (Ardianto, 2018). Kecemasan yaitu diakibatkan oleh ketakutan contohnya mudah panik dalam menghadapi suatu pertandingan (Kumbara et al., 2019). Faktor lingkungan dapat dikaitkan dengan peningkatan dari pada kesehatan mental melalui aktivitas fisik. Tingkat kecemasan pada peserta didik disebabkan karena suatu kondisi yang selalu berubah serta kecemasan suatu gejala yang umum yang dapat menyerag siapa saja, dimana saja dan kapanpun.

Kecemasan peserta didik bisa terjadi kapan saja, seperti peserta didik mengalami kecemasan bila diminta maju kedepan kelas, kecemasan berbicara di depan banyak orang dan lainnya (Rawa & Mastika Yasa, 2019; Sari et al., 2017; Sistyaningtyas, 2013).

Kecemasan sebagai salah satu factor penghambat dalam belajar yang bisa mengganggu kinerja fungsi pengetahuan peserta didik, misalnya berkonsentrasi, mengingat, pembentukan konsep, serta pemecahan masalah. Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa tidak adanya hubungan antara aktivitas fisik terhadap tingkat kecemasan pada peserta didik SMK Negeri 4 Palembang. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Silalahi (2021) mendapatkan bahwa tidak ada hubungan aktivitas fisik terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir (Silalahi, 2021). Aktivitas fisik dapat mempengaruhi terhadap tingkat kemandirian (Aini et al., 2019). Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dan IMT, artinya aktivitas fisik tidak cukup jadi penyebab dari bentuk tubuh pada mahasiswa (Prakoso et al., 2020). Jadi kesimpulannya ada perbedaan yang didapati pada penelitian terdahulu dan penelitian yang didapatkan pada penelitian ini. Aktivitas fisik dapat mempengaruhi dan juga tidak dapat mempengaruhi tingkat kesemasan.

#### 4. SIMPULAN

Peserta didik SMK Negeri 4 Palembang kelas X dan XI memiliki aktivitas fisik yang normal dan sedang dan memiliki tingkat kecemasan yang tinggi dan sedang. Hasil yang didapatkan bahwa saja tidak adanya hubungan antara aktivitas fisik terhadap tingkat kecemasan. Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa saja aktivitas fisik tidak dapat mempengaruhi tingkat kecemasan peserta didik di SMK Negeri 4 Palembang. Pada masa pandemi covid-19 saat ini menghalangi peserta didik SMK Negeri 4 Palembang untuk melakukan aktivitas fisik yang baik, oleh sebab itulah dampak yang diakibatkan yakni mempengaruhi tingkat kecemasan pada peserta didik tersebut.

#### 5. DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, W. W., Hartati, H., & Aryanti, S. (2021). Physical Fitness Analysis of Student Learning Outcomes. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 5(2), 162. <https://doi.org/10.24114/pjkr.v5i2.24529>.
- Aini, H., Suandi, N., & Nurjaya, G. (2019). Pemberian penguatan (reinforcement) verbal dan nonverbal guru dalam pembelajaran bahasa indonesia di kelas VIII MTsN Seririt. *Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia Undiksha*, 8(1), 23-32. <https://doi.org/10.23887/jjpbs.v8i1.20246>.
- Anggraeini, N. (2018). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Tiga D-III Keperawatan Dalam Menghadapi Uji Kompetensi Di Universitas Pendidikan Indonesia. *JURNAL PENDIDIKAN KEPERAWATAN INDONESIA*, 1(2), 131. <https://doi.org/10.17509/jpki.v1i2.9752>.
- Antee, A. (2021). Student perceptions and mobile technology adoption: implications for lower-income students shifting to digital. *Educational Technology Research and Development*, 69(1), 191-194. <https://doi.org/10.1007/s11423-020-09855-5>.
- Ardianto, P. (2018). Gejala Kecemasan Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 9(2), 87-91.
- Bayu, W. I., Syafaruddin, Yusfi, H., Syamsuramel, Solahuddin, S., & Victorian, A. R. (2021). Gambaran aktivitas fisik dan indeks massa tubuh calon guru pendidikan jasmani selama pandemi Covid-19. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(2), 130. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v20i2.10394>.
- Cahyady, D. B., & Afrianto, I. (2016). Pembangunan Game Edukasi Untuk Melatih Perkembangan Kognitif Anak Berbasis Kinect (Studi Kasus Tk Nusa Bangsa). *Komputa: Jurnal Ilmiah Komputer Dan Informatika*, 5(2), 75-83. <https://doi.org/10.34010/komputa.v5i2.2446>.
- Dos Santos, H. A., & Hudain, A. (2020). Efektifitas Model Pembelajaran Berbasis Permainan Untuk Pengembangan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1), 46-52. <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.298>.
- Dwi pradipta, G. (2017). Strategi Peningkatan Keterampilan Gerak untuk Anak Usia Dini Taman Kanak-Kanak B. *Jendela Olahraga*, 2(1), 140-147. <https://doi.org/10.26877/jo.v2i1.1292>.
- Ekadjaja, M., & Siswanto, H. P. (2021). Strategi Dan Implementasi Digital Marketing Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 4(2), 278-286. <https://doi.org/10.24912/jbmi.v4i2.11347>.
- Eliza, Y. (2013). Analisis Kepuasan Masyarakat Atas Kualitas Pelayanan Kantor Kecamatan Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689-1699.

- Ertem, Z., Araz, O. M., & Cruz-Aponte, M. (2021). A decision analytic approach for social distancing policies during early stages of COVID-19 pandemic. *Decision Support Systems*, 113630. <https://doi.org/10.1016/j.dss.2021.113630>.
- Fitria, Linda., Neviyarni., Netrawati., & Karneli, Y. (2020). Cognitive Behavior Therapy Counseling Untuk Mengatasi Anxiety Dalam Masa Pandemi Covid-19. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 10(1), 23–29.
- Green, J. K., Burrow, M. S., & Carvalho, L. (2020). Designing for Transition: Supporting Teachers and Students Cope with Emergency Remote Education. *Postdigital Science and Education*, 2(3), 906–922. <https://doi.org/10.1007/s42438-020-00185-6>.
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilmah, Z. (2019). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuwangi Pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28. <https://doi.org/10.24114/jik.v17i2.12299>.
- Kusnaedi, R. (2018). Tingkat aktivitas jasmani terhadap kecerdasan emosional pada remaja di SMA Muhammadiyah 1 Semarang. In *Skripsi UNISMU* (pp. 1–15). Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Marniati, Notoatmodjo, S., Kasiman, S., & Rohadi, R. K. (2018). Patient's Behaviour with Coronary heart disease Viewed from Socio-Cultural aspect of Aceh Society in Zainoel Abidin Hospital. *MATEC Web of Conferences*, 150, 5065. <https://doi.org/10.1051/mateconf/201815005065>.
- Marroquín, B., Vine, V., & Morgan, R. (2020). Mental health during the COVID-19 pandemic: Effects of stay-at-home policies, social distancing behavior, and social resources. *Psychiatry Research*, 293(July), 113419. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113419>.
- Naftali, A. R., Ranimpi, Y. Y., & Anwar, M. A. (2017). Kesehatan Spiritual dan Kesiapan Lansia dalam Menghadapi Kematian. *Buletin Psikologi*, 25(2), 124–135. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.28992>.
- Prakoso, B. B., Muzakki, A., & Fantiro, F. A. (2020). Gambaran Aktivitas Fisik Dan Indeks Massa Tubuh Calon Guru Sekolah Dasar Di Masa Pandemi Covid-19. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 4(2), 51. <https://doi.org/10.17977/um040v4i2p51-58>.
- Rawa, N. R., & Mastika Yasa, P. A. E. (2019). Kecemasan Matematika Pada Mahasiswa Pendidikan Guru Sekolah Dasar. *Journal of Education Technology*, 2(2), 36. <https://doi.org/10.23887/jet.v2i2.16180>.
- Riyanto, P., & Mudian, D. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosi Siswa. *Journal Sport Area*, 4(2), 339–347. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4\(2\).3801](https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4(2).3801).
- Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sánchez, C., Estévez-López, F., Muñoz, N. E., Mora-Gonzalez, J., Migueles, J. H., Molina-García, P., Henriksson, H., Mena-Molina, A., Martínez-Vizcaíno, V., Catena, A., Löf, M., Erickson, K. I., Lubans, D. R., Ortega, F. B., & Esteban-Cornejo, I. (2019). Role of Physical Activity and Sedentary Behavior in the Mental Health of Preschoolers, Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 49(9), 1383–1410. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01099-5>.
- Saha, S. M., Pranty, S. A., Rana, M. J., Islam, M. J., & Hossain, M. E. (2022). Teaching during a pandemic: do university teachers prefer online teaching? *Heliyon*, 8(1), e08663. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e08663>.
- Sari, A. W., Mudjiran, M., & Alizamar, A. (2017). Tingkat Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Sekolah Ditinjau dari Jenis Kelamin, Jurusan dan Daerah Asal Serta Implikasi. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 1(2), 37. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p37-42>.
- Setiawan, W. & D. Y. (2020). Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Kegiatan Pembelajaran Online di STMIK Komputama Majenang. *Teknologi Dan Bisnis*, 2(2), 16–25. <https://doi.org/10.37087/jtb.v2i2.21>.
- Setyaningrum, W., & Yanuarita, H. A. (2020). Pengaruh Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Di Kota Malang. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(4). <https://doi.org/10.36312/jisip.v4i4.1580>.
- Silalahi, V. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Aktivitas Fisik. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 4(2), 1–10.
- Sistryaningtyas, F. (2013). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Prestasi Belajar Matematika Siswi Kelas Xi Ipa Di Sma Negeri 1 Kayen Pati. In *Jurnal Teknologi* (Vol. 1, Issue 1, pp. 69–73). Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Smith, A. W., & Freedman, D. O. (2020). Isolation, quarantine, social distancing and community containment: pivotal role for old-style public health measures in the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak. *Journal of Travel Medicine*, 27(2). <https://doi.org/10.1093/jtm/taaa020>

- Sugiyono, D. (2017). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D / Sugiyono. *Bandung: Alfabeta*, 15(2010), 1–332.
- Suryondari, C. G. (2015). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Usia 60-74 Tahun Di RW 08 Kelurahan Sukun Kecamatan Sukun Kota Malang. *Maternity*, 1(1), 1–6.
- Tiara Dewi, Muhammad Amir Masruhim, R. S. (2016). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Gangguan Kecemasan Pada Orang Dewasa Di Masa Pandemi Covid-19. In *Laboratorium Penelitian dan Pengembangan FARMAKA TROPIS Fakultas Farmasi Universitas Muallawarman, Samarinda, Kalimantan Timur* (Issue April, pp. 5–24). Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Tika, I. N., & Agustiana, I. G. A. T. (2021). The Effect of a Blended Learning Project Based Learning Model on Scientific Attitudes and Science Learning Outcomes. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 5(4), 557–566. <https://doi.org/10.23887/JISD.V5I4.39869>
- Utami, N. (2017). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Overweight. In *Universitas Indoonesia* (Issue 2, pp. 7–25). Faculty of Medicine.