

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK TERHADAP  
DEPRESI, KECEMASAN, DAN TINGKAT STRES PADA  
PESERTA DIDIK SMA NEGERI 3 LUBUKLINGGAU**

**SKRIPSI**

**Oleh :**

**Arfa Desa Fitri**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061181823067**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2022**

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK TERHADAP DEPRESI,  
KECEMASAN, DAN TINGKAT STRES PADA PESERTA DIDIK SMA  
NEGERI 3 LUBUKLINGGAU**

**SKRIPSI**

Oleh :

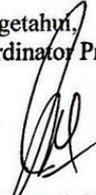
**Arfa Desa Fitri**

**NIM: 06061181823067**

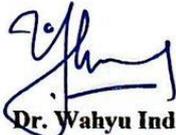
**Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**

**Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana**

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi,

  
**Dr. Hartati, M.Kes**  
NIP. 19600610195032006

Pembimbing,

  
**Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd.**  
NIP. 198801312019031011

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK TERHADAP DEPRESI,  
KECEMASAN, DAN TINGKAT STRES PADA PESERTA DIDIK SMA  
NEGERI 3 LUBUKLINGGAU**

**SKRIPSI**

**Oleh :**

**Arfa Desa Fitri**

**NIM: 06061181823067**

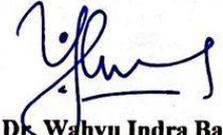
**Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**

**Mengesahkan:**

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi,

  
**Dr. Hartati, M.Kes**  
NIP. 19600610195032006

Pembimbing,

  
**Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd.**  
NIP. 198801312019031011



**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK TERHADAP DEPRESI,  
KECEMASAN, DAN TINGKAT STRES PADA PESERTA DIDIK SMA  
NEGERI 3 LUBUKLINGGAU**

**SKRIPSI**

**Oleh :**

**Arfa Desa Fitri  
NIM: 06061181823067**

**Telah diujikan dan lulus pada:**

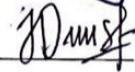
Hari : Selasa  
Tanggal : 31 Mei 2022

**TIM PENGUJI**

1. Ketua : Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd



2. Anggota : Destriana, M.Pd



**Palembang  
Mengetahui,  
Koordinator Program Studi,**



**Dr. Hartati, M.Kes  
NIP. 19600610195032006**



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
Jalan Raya Palembang-Prabumulih Indralaya Ogan Ilir 30662  
Telepon: (0711) 580085, Fax. (0711) 580058  
Laman: [www.fkip.unsri.ac.id](http://www.fkip.unsri.ac.id), E-mail: [support@fkip.unsri.ac.id](mailto:support@fkip.unsri.ac.id)

---

### **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Arfa Desa Fitri

NIM : 06061181823067

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dengan ini menyatakan dengan benar bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Aktivitas Fisik Terhadap Depresi, Kecemasan, dan Tingkat Stres Pada Peserta Didik SMA Negeri 3 Lubuklinggau” ini adalah benar-benar tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat Di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya. Demikianlah pernyataan ini saya buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Indralaya, Juli 2022  
Yang membuat pernyataan,



Arfa Desa Fitri  
NIM 06061181823067

## PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillahirabbil'alamiin

Dengan mengucap syukur kepada Allah SWT yang telah mempermudah saya dalam penyelesaian skripsi ini, inginku ucapkan terima kasih kepada orang-orang baik yang telah berperan dalam proses perjuangan semasa kuliah.

Skripsi ini ku persembahkan kepada:

- Diriku yang sudah berjuang dan bertahan dengan lika-liku kehidupan dan pahit manisnya penyelesaian skripsi ini
- Kedua orang tuaku yang sangat saya sayangi dan cintai, ibuku Rosidah dan ayahku Farhat Zaeri yang paling berperan penting dalam kehidupanku, terimakasih telah hadir di kehidupanku, membimbingku, mencintaiku, dan tak henti mendoakanku hingga bisa menyelesaikan skripsi ini.
- Saudaraku tersayang Putri Octa Rosefa dan Fariida Tri Novianthy yang selalu memberikan doa, dukungan dan motivasi dalam hidup ini.
- Kakek Zaizili AK, Nenek Rohaniah, Anang M. Son (alm) dan Ino Asma (almh) beserta keluarga besar yang ada di Lubuklinggau dan Serapu.
- Sepupu-sepupuku tersayang, Yuk Ya, Kak Yan, Yuk Um, Yuk Mita, Yuk Ica, Agung, Meisyah, Perdi, Desra, Fira, Hairah, Ikhsan, Icas, Julian, Elgi, Prana, Melan, Azam dan semua keponakanku yang selalu mendoakanku.
- Orang terkasih M. Taufik terimakasih telah berperan dan memberikan warna pada perjuangan dimasa kuliah, senantiasa menemani, memberikan dukungan, dan senantiasa direpotkan dalam proses penyelesaian skripsi ini.
- Bapak Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd. dosen pembimbing saya yang selalu sabar menghadapi saya, senantiasa meluangkan waktunya untuk membimbing, memberikan arahan, masukan dan nasihat dalam proses penyelesaian skripsi ini.
- Ibu Destriana, M.Pd. dosen penguji saya yang telah tulus dan sabar dalam membimbing dan memberikan arahan kepada saya dalam proses penyelesaian skripsi ini.

- Bapak dan Ibu dosen Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Bpk Waluyo, Bpk Sukirno, Bpk Syamsuramel, Bpk Iyakrus, Bpk Giartama, Bpk Syafarudin, Ibu Hartati, Ibu Marsiyem, Bpk Yusfi, Bpk Reza, Bpk Richard, Ibu Silvi, Ibu Destriani, Bpk Risky, Bpk Soleh dan admin prodi penjaskes Kak Angga Setiawan.
- Orang baik, Ibu Taufik (Uliyani), Yuk Kurniawani, Kak Suhadi, Yuk Nurlina, Kak Taufik, Zahra, Fira, Om Herman, dan Ibu Yeni. Terimakasih telah menjadi orang baik yang selalu memberikan bantuan, memberikan semangat dan doa serta senantiasa bersedia direpotkan.
- Sahabatku tercinta CiLingTangWas (Shinta Nissaul Khoir, Novi Puji Tri Astuti dan Nadia Wiya Pebrian, S.Pd.) terimakasih telah menjadi orang baik yang selalu membimbingku, menasehatiku, serta memberikan warna dimasa kuliah, dan terimakasih telah menjadi sahabatku dari awal kuliah. Difafanuria (Bu Fadhila, Dimas (alm), Tiara Valentina, Nurman) terimakasih telah menjadi sahabat sekaligus keluarga konyol yang selalu memberi canda dan tawa. Kak Eva Safitri terimakasih telah menjadi kakak yang baik dan sabar membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
- Keluarga besar Pertina Lubuklinggau, Pak Muslim, Pak Febriansyah, Intan, Perdi, Selly, Dila, Neha, dan Geri. Keluarga besar Pertina Ogan Ilir, Pak Damin dan Bu Amel yang telah mengizinkan saya untuk KKN di Pertina Ogan Ilir.
- SMA Negeri 3 Lubuklinggau yang telah mengizinkan dan membimbing saya selama penelitian.
- Teman perjuangan, Almaraghi, Anellia Pranesta, Laurentius Yandi Putra, Farida Baneti, Nita Aprida, M. Fajri Pebriansyah, Dany Agung Rizki, Eka. Adik-adikku, Wanda, Dessy, Maryani, Dimas, Indira, Ovin, serta teman-teman seperjuangan Penjaskes Angkatan 2018 yang saya sayangi.
- Terimakasih untuk yang selalu bertanya kapan sempro? Kapan semhas? Kapan sidang? Kapan wisuda? Karena berkat kalianlah saya semangat menyelesaikan skripsi ini.
- Almamaterku tercinta, Universitas Sriwijaya.

## **MOTTO**

“Menyerah hanyalah untuk orang yang kalah”

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(QS. Al Baqarah: 286)

“Satu untuk semua, semua untuk satu”

(Penjaskes)

## PRAKATA

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Aktivitas Fisik Terhadap Depresi, Kecemasan, dan Tingkat Stres Pada Peserta Didik SMA Negeri 3 Lubuklinggau” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd. sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dr. Hartono, M.A., Dekan FKIP Unsri, Dr. Hartati, M.Kes. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Destriana, M.Pd. selaku dosen penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini. Lebih lanjut penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bidikmisi yang telah memberikan biaya selama penulis mengikuti Pendidikan.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran studi Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, Mei 2022

Penulis



Arfa Desa Fitri

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik terhadap depresi, hubungan antara aktivitas fisik terhadap kecemasan, hubungan antara aktivitas fisik terhadap tingkat stres, serta hubungan antara aktivitas fisik terhadap depresi, kecemasan, dan tingkat stres pada peserta didik SMA Negeri 3 Lubuklinggau. Jenis penelitian ini deskriptif kuantitatif dengan metode survei menggunakan *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), dan *Depression Aenxiety Stress Scale* (DASS 42). Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh peserta didik SMA Negeri 3 Lubuklinggau. Sampel penelitian menggunakan teknik (*Accidental sampling*) yaitu siapa saja yang ditemui oleh peneliti maka bisa dijadikan sampel berdasarkan subjek penelitian. Teknik analisis data menggunakan uji *Chi Square* dan uji Manova pada program excel dan SPSS 25. Kesimpulan pada penelitian ini adalah tidak adanya hubungan antara aktivitas fisik terhadap depresi dengan nilai sig sebesar  $0,434 > 0,05$ . Tidak adanya hubungan antara aktivitas fisik terhadap kecemasan dengan nilai sig sebesar  $0,742 > 0,05$ . Tidak adanya hubungan antara aktivitas fisik terhadap tingkat stres dengan nilai sig sebesar  $0,154 > 0,05$ . Serta tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik terhadap depresi, kecemasan, dan tingkat stres pada peserta didik SMA Negeri 3 Lubuklinggau dengan nilai sig sebesar  $0,383 > 0,05$ .

**Kata kunci:** Aktivitas Fisik, Depresi, Kecemasan, dan Tingkat Stres

## **ABSTRACT**

*This study aims to determine the relationship between physical activity and depression, the relationship between physical activity and anxiety, the relationship between physical activity and stress levels, and the relationship between physical activity to depression, anxiety, and stress levels in students of SMA Negeri 3 Lubuklinggau. This type of research is descriptive quantitative survey method using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), and the Depression Anxiety Stress Scale (DASS 42). The population in this study were all students of SMA Negeri 3 Lubuklinggau. The research sample uses a technique (accidental sampling) that is, anyone who is met by the researcher can be used as a sample based on the research subject. The data analysis technique used the Chi Square test and Manova test in the excel program and SPSS 25. The conclusion in this study was that there was no relationship between physical activity and depression with a sig value of  $0,434 > 0,05$ . There is no relationship between physical activity with a sig value of  $0,742 > 0,05$ . There is no relationship between physical activity and stress levels with a sig value of  $0,154 > 0,05$ . And there is no relationship between physical activity on depression, anxiety, and stress levels in students of SMA Negeri 3 Lubuklinggau with a sig value of  $0,383 > 0,05$ .*

**Keywords: Physical Activity, Depression, Anxiety, and Stress Level**

## DAFTAR ISI

<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vii</b>
<b>PRAKATA.....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ix</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>I. PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Permasalahan Penelitian.....	4
1.2.1 Identifikasi Masalah .....	4
1.2.2 Pembatasan Masalah .....	5
1.2.3 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	6
<b>II. KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
2.1 Hakikat Aktivitas Fisik.....	7
2.1.1 Pengertian Aktivitas Fisik .....	7
2.1.2 Jenis Aktivitas Fisik .....	7
2.1.3 Klasifikasi Aktivitas Fisik .....	8
2.1.4 Manfaat Aktivitas Fisik .....	10
2.2 Hakikat Depresi .....	11
2.2.1 Pengertian Depresi.....	11
2.2.2 Gejala Depresi .....	11
2.2.3 Tingkat Depresi .....	12
2.2.4 Faktor Penyebab Depresi.....	12
2.3 Hakikat Kecemasan .....	12
2.3.1 Pengertian Kecemasan.....	12
2.3.2 Jenis-Jenis Kecemasan .....	13

2.3.3	Tingkat Kecemasan .....	14
2.3.4	Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan .....	14
2.4	Hakikat Stres.....	15
2.4.1	Pengertian Stres .....	15
2.4.2	Jenis-Jenis Stres .....	15
2.4.3	Tingkatan Stres .....	17
2.4.4	Gejala Stres.....	17
2.4.5	Faktor Penyebab Stres .....	17
2.5	Pengertian Peserta Didik .....	18
2.6	Hipotesis .....	19
<b>III.</b>	<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>20</b>
3.1	Jenis Penelitian .....	20
3.2	Tempat dan Waktu Penelitian.....	20
3.2.1	Tempat Penelitian .....	20
3.2.2	Waktu Penelitian .....	20
3.3	Variabel Penelitian.....	20
3.4	Populasi dan Sampel Penelitian.....	21
3.4.1	Populasi Penelitian .....	21
3.4.2	Sampel Penelitian .....	22
3.5	Teknik dan Instrumen Penelitian .....	22
3.5.1	Teknik Pengumpulan Data .....	22
3.5.2	Instrumen Penelitian .....	23
3.7	Teknik Analisis Data .....	24
<b>IV.</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN.....</b>	<b>26</b>
4.1	Hasil Penelitian.....	26
4.1.1	Deskripsi Aktivitas Fisik (X).....	26
4.1.2	Deskripsi Data Tingkat Depresi (Y <sub>1</sub> ).....	27
4.1.3	Deskripsi Data Tingkat Kecemasan (Y <sub>2</sub> ).....	28
4.1.4	Deskripsi Data Tingkat Stres (Y <sub>3</sub> ).....	30
4.2	Uji Hipotesis .....	32

4.2.1 Hubungan Antara Aktivitas Fisik (X) dan Tingkat Depresi (Y <sub>1</sub> ) Pada Peserta Didik .....	32
4.2.2 Hubungan Antara Aktivitas Fisik (X) dan Tingkat Kecemasan (Y <sub>2</sub> ) Pada Peserta Didik .....	33
4.2.3 Hubungan Antara Aktivitas Fisik (X) dan Tingkat Stres (Y <sub>3</sub> ) Pada Peserta Didik .....	34
4.2.4 Hubungan Antara Aktivitas Fisik (X) Terhadap Depresi (Y <sub>1</sub> ), Kecemasan (Y <sub>2</sub> ), Dan Tingkat Stres (Y <sub>3</sub> ) Pada Peserta Didik .....	35
4.3 Pembahasan .....	36
4.3.1 Pembahasan Hubungan Antara Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Depresi.....	36
4.3.2 Pembahasan Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kecemasan .....	38
4.3.3 Pembahasan Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Stres .....	39
4.3.4 Pembahasan Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Depresi, Kecemasan, Dan Tingkat Stres .....	40
<b>V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>43</b>
5.1 Kesimpulan .....	43
5.2 Saran .....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>44</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>49</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	8
Tabel 3.1 Daftar Peserta Didik.....	21
Tabel 3.2 Indikator Penilaian Depresi, Kecemasan, dan Stres .....	25
Tabel 4.1 Aktivitas Fisik Peserta Didik .....	26
Tabel 4.2 Distribusi <i>Metabolic Equivalent Of Task</i> (METs) peserta didik .....	26
Tabel 4.3 Tingkat Depresi Peserta Didik .....	27
Tabel 4.4 Distribusi Kuesioner Depresi Peserta Didik .....	28
Tabel 4.5 Tingkat Kecemasan Peserta Didik .....	29
Tabel 4.6 Distribusi Kuesioner Kecemasan Peserta Didik .....	29
Tabel 4.7 Tingkat Stres Peserta Didik.....	30
Tabel 4.8 Distribusi Kuesioner Kecemasan Peserta Didik .....	31
Tabel 4.9 <i>Crosstabulation</i> Aktivitas Fisik * Tingkat Depresi .....	32
Tabel 4.10 Hasil Uji <i>Chi-Square</i> Pada Aktivitas Fisik dan Tingkat Depresi .....	32
Tabel 4.11 <i>Crosstabulation</i> Aktivitas Fisik * Tingkat Kecemasan .....	33
Tabel 4.12 Hasil Uji <i>Chi-Square</i> Pada Aktivitas Fisik dan Tingkat Kecemasan .....	33
Tabel 4.13 <i>Crosstabulation</i> Aktivitas Fisik * Tingkat Stres.....	34
Tabel 4.14 Hasil Uji <i>Chi-Square</i> Pada Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres .....	35
Tabel 4.15 Penyajian Hasil Analisis Manova Pada Aktivitas Fisik Terhadap Depresi, Kecemasan, dan Tingkat Stres.....	35

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup.....	49
Lampiran 2. Usul Judul Skripsi.....	50
Lampiran 3. Kartu Bimbingan Proposal .....	51
Lampiran 4. Persetujuan Seminar Proposal .....	52
Lampiran 5. Bukti Perbaikan Proposal .....	53
Lampiran 6. SK Pembimbing.....	54
Lampiran 7. SK Penelitian .....	56
Lampiran 8. Surat Izin Dinas Pendidikan .....	57
Lampiran 9. Surat Keterangan Selesai Penelitian .....	58
Lampiran 10. Bukti Perbaikan Skripsi .....	59
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian .....	60
Lampiran 12. Kuesioner.....	69
Lampiran 13. Hasil Data Penelitian .....	74

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Dunia sedang dihebohkan dengan virus yaitu *Corona Virus Disease* atau dikenal dengan sebutan *Covid-19* yang mengakibatkan terjadinya pandemi di dunia. Tak hanya itu saja, pandemi *Covid-19* ini di perkirakan tidak akan hilang dalam waktu dekat (Mentri Kesehatan, 2021). *Coronavirus* atau *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2) adalah virus yang sangat berbahaya, virus ini dapat menyerang sistem pernapasan, menyebabkan gangguan ringan pada pernapasan, infeksi paru-paru yang berat, bahkan akibat yang paling fatal yaitu menyebabkan kematian. Menurut Kemenkes, *Coronavirus* merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit pada manusia dan hewan. Pada manusia biala menyebabkan infeksi saluran pernapasan, mulai flu biasa hingga penyakit yang serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan sindrom pernapasan akut berat/ *Severe Actue Respiratory Syndrome* (SARS). *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2) yang lebih dikenal *Covid-19* ini tak pandang bulu, ia bisa menyerang siapa saja baik bayi, anak-anak, remaja, orang dewasa, bahkan lansia (Fadli, 2020).

Tidak butuh waktu yang lama, pada tahun 2020 tepatnya pada bulan Maret, virus ini mulai memasuki Indonesia dan hingga saat ini Indonesia masih bergelut dengan berbagai upaya untuk melawan virus corona ini. Gugus Tugas Penanganan *Covid-19* Indonesia, (2020) menyebutkan bahwa wabah telah tersebar di 34 provinsi dan 415 Kabupaten/Kota. Virus ini yang semakin lama semakin meluas, dan yang setiap harinya selalu bertambah pasien yang terindikasi positif *Covid-19*, dan hanya beberapa yang melaporkan kesembuhan namun lebih banyak laporan kematian membuat masyarakat di indonesia terganggu, tidak hanya terganggu fisik tetapi juga psikis mereka ikut terganggu (Romadhona, 2021). Psikis yang dimaksud

itu seperti depresi, kecemasan bahkan stres. Dengan adanya penambahan pasien yang setiap harinya, membuat masyarakat sangat ketakutan.

Tidak hanya itu saja, *covid-19* ini tengah ramai menjadi perbincangan di dunia sebagai penyakit menular. Menurut (Yuzar, 2020) penyakit menular merupakan penyakit infeksi yang disebabkan oleh mikroorganisme seperti virus, bakteri, parasit, atau jamur, dan dapat berpindah ke orang lain yang sehat. Penularan penyakit dapat terjadi ketika kuman pada orang yang sakit berpindah melalui kontak fisik, misalnya lewat sentuhan, melalui udara saat bersin dan batuk, atau melalui kontak dengan cairan tubuh seperti urine dan darah. Namun, penyakit menular dapat juga berpindah secara tidak langsung. Misalnya, seseorang yang sakit menyentuh benda, dan kemudian benda tersebut disentuh oleh orang yang tidak sakit.

Semua orang di dunia sedang berjuang untuk melawan wabah yang tengah menyerang ini. Di Indonesia, tepatnya di provinsi Sumatera Selatan kota Lubuklinggau juga sedang berjuang untuk melawan wabah ini, banyak sekali upaya-upaya yang dilakukan untuk memutuskan mata rantai penyebaran *Covid-19* ini. Dalam Undang-Undang No 21 memutuskan bahwa “Peraturan pemerintah tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dalam penanganan *Covid-19*. Maka dari itu di Indonesia tepatnya di kota Lubuklinggau di berlakukannya PSBB tersebut yang berdampak kepada seluruh aspek kehidupan. Banyak pekerja-pekerja yang diberhentikan, peserta didik yang melakukan pembelajaran dari rumah saja, dan juga banyak aktivitas fisik tidak diperbolehkan dilakukan diluar rumah, contohnya olahraga. (Destriana, 2018) olahraga adalah kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Oleh karena itu banyak masyarakat yang merasa tertekan, terkhususnya peserta didik, karena peserta didik yang biasanya melakukan semua aktivitas fisik diluar ruangan tetapi dengan rasa terpaksa aktivitas fisik harus dilakukan di rumah saja.

Berakhir masa PSBB tersebut, masyarakat mengira akan berakhir pula pandemi ini, akan tetapi jauh dari apa yang kita harapkan, tidak hanya sebatas PSSB saja, pemerintah melakukan perpanjangan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM), oleh karena itu pemerintah melakukan kebijakan untuk mencegah penularan penyakit *Covid-19* ini dengan cara PPKM. Instruksi Menteri dalam Negeri menginstruksikan untuk kabupaten/kota yang berada dalam zona *orange* dan zona merah melaksanakan kegiatan belajar mengajar secara *daring (online)*. Seperti yang kita ketahui bahwa Kota Lubuklinggau pada bulan Juni 2021 termasuk dalam zona merah, maka dari itu kegiatan belajar mengajar di Kota Lubuklinggau dilakukan secara *online*, dimana proses pembelajarannya itu berlangsung menggunakan *google classroom*, *Zoom meeting*, dan *Whatsapp grup*. Dengan berlakunya instruksi Menteri dalam negeri membuat peserta didik, khususnya peserta didik SMA Negeri 3 Lubuklinggau merasa tertekan. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan kepada peserta didik SMA Negeri 3 Lubuklinggau ini termasuk peserta didik yang aktif dalam beraktifitas, baik dalam akademik maupun *non* akademik. Peserta didik SMA Negeri 3 Lubuklinggau dikatakan aktif dalam beraktivitas karena peserta didiknya sering kali menjuarai pertandingan olahraga, contohnya: juara 2 bola basket pada tahun 2017, juara 2 futsal pada tahun 2017, dan juara 1 tinju pada tahun 2016, 2017, dan 2019. Jadi, dengan kegiatan yang biasa peserta didik lakukan secara *offline* dan sekarang berubah menjadi *online* membuat peserta didik tertekan, bukan hanya tekanan yang tidak memperbolehkan peserta didik melakukan aktivitas fisik di luar rumah saja tetapi banyak juga tekanan-tekanan yang mereka alami di dalam rumah. Contohnya: melakukan pekerjaan rumah yang dilakukan bersamaan dengan sekolah *Online*.

Berjalannya waktu, tepat pada tanggal 23 Agustus 2021 Kota Lubuklinggau tepatnya SMA Negeri 3 Lubuklinggau melakukan sekolah tatap muka terbatas di masa PPKM level 3, pada saat pembelajaran tatap muka terbatas ini berlangsung kapasitas peserta didik hanya 50% dan waktu pembelajaran hanya 3 jam, dari jam 08:00-11:00 WIB. Dengan pembagian satu kelas itu di bagi menjadi 2 sesi, dimana sesi 1 itu sekolah 1 minggu penuh kemudian pada minggu selanjutnya bergantian

dengan sesi 2 dan begitu juga seterusnya, jadi intinya 1 minggu sekolah dan 1 minggunya lagi belajar dirumah.

Dengan dilakukan kebijakan-kebijakan seperti yang sudah dijelaskan di atas, maka peserta didik pada masa pandemi ini lebih banyak berdiam dirumah dibandingkan sebelum pandemi. Dengan begitu maka aktivitas yang dilakukan peserta didik secara tidak langsung akan berkurang. Padahal aktivitas fisik itu sangat penting sekali bagi tubuh seseorang. Bayu et al (2021) peningkatan sistem imunitas tubuh itu dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah semua gerakan yang dihasilkan otot rangka, yang memerlukan pengeluaran energi. Apabila aktivitas yang dilakukan kurang, maka akan menyebabkan berbagai akibat penyakit kronis dan bahkan dapat menyebabkan kematian (Prasetyo & Winarno, 2019). Dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik itu sangat berperan dalam kehidupan seseorang karena akibat yang paling fatal itu jika kita kurang melakukan aktivitas fisik adalah kematian. Tidak hanya itu saja, aktivitas fisik juga dapat berpengaruh pada psikis seseorang. menyebutkan bahwa stres adalah keadaan yang disebabkan oleh tuntutan, baik itu tuntutan internal maupun eksternal yang berbahaya, dan tidak terkendali atau melebihi batas kemampuan individu sehingga individu tersebut akan beraksi baik secara psikologis maupun fisiologis dan melakukan usaha-usaha penyesuaian diri terhadap situasi tersebut (Nasution, 2007). Berdasarkan penelitian (Bayu et al., 2021) tentang gambaran aktivitas fisik dan Indeks Massa Tubuh (IMT) calon guru pendidikan jasmani selama Pandemi *Covid-19*, dimana penelitian tersebut hanya untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik dan IMT calon guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, sebagaimana diketahui bahwa calon guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan itu sudah pasti melakukan aktivitas fisik yang rata-rata tinggi.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka penelitian ini membahas tentang hubungan antara aktivitas fisik terhadap depresi, kecemasan, dan tingkat stres pada peserta didik SMA Negeri 3 Lubuklinggau

## **1.2 Permasalahan penelitian**

### **1.2.1 Identifikasi Masalah**

1. Pada masa pandemi *Covid-19* saat ini peserta didik SMA Negeri 3 Lubuklinggau dilarang beraktivitas di luar rumah.
2. Peserta didik SMA Negeri 3 Lubuklinggau merasa tertekan pada masa pandemi *Covid-19* saat ini

### **1.2.2 Pembatasan Masalah**

Agar masalah yang dibahas tidak terlalu luas, maka peneliti membatasi penelitian ini yaitu:

1. Hubungan antara aktivitas fisik terhadap depresi pada peserta didik SMA Negeri 3 Lubuklinggau.
2. Hubungan antara aktivitas fisik terhadap kecemasan pada peserta didik SMA Negeri 3 Lubuklinggau.
3. Hubungan antara aktivitas fisik terhadap tingkat stres pada peserta didik SMA Negeri 3 Lubuklinggau.
4. Hubungan antara aktivitas fisik terhadap depresi, kecemasan, dan tingkat stres pada peserta didik SMA Negeri 3 Lubuklinggau.

### **1.2.3 Rumusan Masalah**

1. Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik terhadap depresi pada peserta didik SMA Negeri 3 Lubuklinggau?
2. Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik terhadap kecemasan pada peserta didik SMA Negeri 3 Lubuklinggau?
3. Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik terhadap tingkat stres pada peserta didik SMA Negeri 3 Lubuklinggau?
4. Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik terhadap depresi, kecemasan dan tingkat stres pada peserta didik SMA Negeri 3 Lubuklinggau?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui adakah hubungan antara aktivitas fisik terhadap depresi pada peserta didik SMA Negeri 3 Lubuklinggau.

2. Untuk mengetahui adakah hubungan antara aktivitas fisik terhadap kecemasan pada peserta didik SMA Negeri 3 Lubuklinggau.
3. Untuk mengetahui adakah hubungan antara aktivitas fisik terhadap tingkat stres pada peserta didik SMA Negeri 3 Lubuklinggau.
4. Untuk mengetahui adakah hubungan antara aktivitas fisik terhadap depresi, kecemasan dan tingkat stres pada peserta didik SMA Negeri 3 Lubuklinggau.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Bagi peserta didik  
Sebagai pengetahuan peserta didik SMA Negeri 3 Lubuklinggau untuk mengetahui aktivitas fisik terhadap depresi, kecemasan dan tingkat stres yang di alami peserta didik dimasa pandemi *Covid-19*
2. Bagi peneliti  
Penelitian ini dilakukan untuk dijadikan pengalaman yang bermanfaat untuk melengkapi pengetahuan yang sudah diperoleh di bangku kuliah dan peneliti mendapatkan hasil yang konkret terhadap masalah yang di teliti.
3. Bagi Guru  
Penelitian ini dilakukan agar guru dapat mengetahui bagaimana aktivitas fisik dan psikis pada peserta didik serta guru dapat melakukan pendekatan terhadap peserta didik yang mengalami gangguan psikis dan kurangnya kativitas fisik.
4. Bagi Sekolah  
Penelitian ini dilakukan agar dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi sekolah untuk memperbaiki praktik-praktik pembelajaran guru agar lebih efektif dan efisien.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amana, D. R., Wilson, W., & Hermawati, E. (2021). Hubungan tingkat aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada mahasiswa tahun kedua Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Cerebellum*, 6(4), 94. <https://doi.org/10.26418/jc.v6i4.47800>
- Amanda, N. P. (2017). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Stres Pada Siswa-Siswi Overweight Di SMA Negeri 1 Jember. *Skripsi*, 1–66.
- Anam, A. (2020). *Hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada dewasa muda*.
- Andalasari, ricca & A. B. B. (2018). KEBIASAAN OLAH RAGA BERPENGARUH TERHADAP TINGKAT STRESS MAHASISWA POLTEKKES KEMENKES JAKARTA III. *ILMU DAN TEKNOLOGI KESEHATAN, VOL 5(NO 2)*.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.32668/jitek.v5i2.11>
- Arikunto, S. (2010). *PROSEDUR PENELITIAN : suatu pendekatan praktik*. RINEKA CIPTA.
- Azizah, H., & OR, W. S. F. M. (2021). *Hubungan level aktivitas fisik dengan level kecemasan dimasa pandemik covid-19 (doctoral dissertation, universitas muhammadiyah surakarta)*.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.  
<https://doi.org/10.29210/119800>
- Bayu, W. I., Yusfi, H., Solahuddin, S., Olahraga, P., Sriwijaya, U., Jasmani, P., & Sriwijaya, U. (2021). *MULTILATERAL : Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga Gambaran aktivitas fisik dan indeks massa tubuh calon guru pendidikan jasmani selama pandemi Covid-19 Overview of physical education candidates physical activity and body Bermula di akhir Desember 2019*. 20(April), 130–143.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. F., & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-Country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(8), 1381–1395. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB>
- Dariah, E. D., & Okatiranti. (2015). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, III(2), 87–104.

- Destriana. (2018). *Latihan Pasing Atas Double Contact terhadap Keterampilan Bola Voli Oleh:*
- Destriana, Destriani, & Herri Yusfi. (2021). Pembelajaran Smash Permainan Bola Voli. *Jurnal MensSana Jurnal Ilmiah Bidang Pendidikan Olahraga*, 6, 126–132.
- Dianovinina, K. (2018). *Depresi pada remaja: gejala dan permasalahannya*. 6(1), 69–78.
- Dirgayunita, A. (2016). Depresi: Ciri, Penyebab dan Penangannya. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1), 1–14.  
<https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.235>
- Donsu, J. D. (2017). *Psikologi keprawatan; Aspek-aspek Psikologi*. PUSTAKA BARU PRESS.
- Dwi Ananda, S. S., & Apsari, N. C. (2020). Mengatasi Stress Pada Remaja Saat Pandemi Covid-19 Dengan Teknik Self Talk. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2), 248.  
<https://doi.org/10.24198/jppm.v7i2.29050>
- Fadli, A. (2020). *M Engenal C Ovid -19 Dan C Egah P Enyebarnya D Engan “ P Eduli L Indungi ” a Plikasi B Erbasis a Ndorid*. April, 1–6.
- Faizati, K. (2002). *Panduan Kesehatan Olahraga*. PPKORI.
- Ghozali, I. (2011). *aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 19*. universitas diponegoro.
- Guidelines For Data Processing And Analysis Of The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)-Short Form*. (2004).
- Gunarya, A., Tamar, M., & Bnu, I. F. (2011). Bersahabat Dengan Stres. *Modul MD10*, 1–18.
- Hamdi, A. S., & Bahrudin, E. (2015). *metode penelitian kuantitatif aplikasi dalam pendidikan*. Deepublish.
- Handayani, R. T., Kuntari, S., Darmayanti, A. T., Widiyanto, A., & Atmojo, J. T. (2020). Faktor penyebab stres pada tenaga kesehatan dan masyarakat saat pandemi covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 353-360.
- Hawari, D. (2008). *menejemen stres, cemas dan depresi*. fakultas kedokteran universitas Indonesia.
- Herawati, N., & Deharnita, D. (2019). Relationship Characteristics With Incidence Of Depression In The Elderly. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 183–190.

- Kirom, A. (2017). Peran Guru Dan Peserta Didik Dalam Proses Pembelajaran. *Al Murabbi*, 3(1), 69–80.
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2018). Analisis tingkat kecemasan (anxiety) dalam menghadapi pertandingan atlet sepak bola Kabupaten Banyuasin pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28–35.
- Kusumo, M. P. (2021). *Buku pemantauan aktivitas fisik*.
- Laras, A. A. (2019). *Hubungan aktivitas fisik dan waktu duduk dengan skor depresi dan kecemasan pada mahasiswa program studi kedokteran Universitas Sebelas Maret*.
- lovibond, S.H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the depression anxiety stress scales 2nd edn*. Psychology Foundation.
- Lubis, L., Sarumpaet, S. M., & Ismayadi, I. (2016). Hubungan stigma, depresi dan kelelahan dengan kualitas hidup pasien HIV/AIDS di Klinik Veteran Medan. *Idea Nursing Journal*, 7(1), 1–13.
- Mayasari, N. N. (2020). Gambaran Umum Depresi Ni. *SMF Psikiatri*, 1–19.
- Mustika, M. A. (2012). *Tingkat aktivitas fisik, tingkat konsumsi gizi dan status gizi siswa dipondok pesantren al falak kota bogor*.
- Nasution, I. K. (2007). Stres Pada Remaja. *Universitas Sumatra Utara*, 1–26.
- Nugraha, A. D. (2020). *Memahami Kecemasan : Perspektif Psikologi Islam \* Corresponding Author Pendahuluan Age of anxiety istilah yang umum kita dengar mengenai kecemasan , yakni masa atau abad yang penuh kecemasan . Apalagi mengingat pandemi covid19 yang menambah keyakinan kita*. 2(1), 1–22.
- Nurrachmawati, D. A., Nugrohowati, N., & Simanjuntak, K. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Stres Terhadap Kualitas Tidur Selama Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Tingkat 2 Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta. *Jurnal EnviScience (Environment Science)*, 6(1), 55–64.
- Priyoto. (2014). *Konsep manajemen stress*. Muha Medika.
- Ramli. (2012). *Psychometric properties of Bahasa Malaysia version of the Depressive Anxiety and Stress Scales 42-item (DASS-42)*.
- Ramli, M. (2015). *hakikat Pendidik dan peserta didik*.
- RI, K. (2019). *Depresi*.
- Romadhona, D. (2021). *Hubungan aktivitas fisik terhadap tingkat stres mahasiswa dimasa pandemi covid -19*.
- Rusmayanti, M. Y., Riskawati, Y. K ., dan Khristawan, B. (2021). No Title.

*Pengaruh Tingkat Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Depresi Dan Performa Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya.*

Saputri, A. R. (2017). *Hubungan Tingkat Stress, Kecemasan dan Depresi dengan Tingkat Prestasi Akademik pada Santri Aliyah.* 98.

Silalahi, V. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Aktivitas Fisik. *JURNAL KESEHATAN MERCUSUAR*, 4(2), 1–10.

Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar Metodologi penelitian.* literasi media publishing.

Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R dan D.* Alfabeta.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.* Alfabeta.

Utami, R. (2021). Identifikasi Faktor Penyebab Kecemasan Pada Masyarakat Terhadap Covid 19. *Doctoral Dissertation.*

Walean, C. J., Pali, C., & Sinolungan, J. S. (2021). Gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Biomedik: Jbm*, 13(2), 132-143.

WHO. (2017). *pengertian AKTIVITAS FISIK.*

WIdiyanti, E., H. T. . (2020). *Studi literatur: kecemasan saat pandemi covid-19.*

Winarno, M. . (2011). *Metode Penelitian dalam pendidikan jasmani.*

Yanti, S., Erlamsyah, E., Zikra, Z., & Ardi, Z. (2013a). *Hubungan antara kecemasan dalam belajar dengan motivasi belajar siswa.* 2(1).

Yanti, S., Erlamsyah, E., Zikra, Z., & Ardi, Z. (2013b). *Hubungan antara Kecemasan dalam Belajar dengan Motivasi Belajar Siswa.*

Yanti, I., & Marlina, R. (2018). *Pengaruh Stres, Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Puteri.* 3(2), 72–80.

Yudi Firmansyah, & Fani Kardina. (2020). Pengaruh New Normal Ditengah Pandemi Covid-19 Terhadap Pengelolaan Sekolah Dan Peserta Didik. *Buana Ilmu*, 4(2), 99–112. <https://doi.org/10.36805/bi.v4i2.1107>

Yuliza, E. (2015). Depresi dan Penanganannya Pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan*, 7(2), 179–196.

Yuzar, D. N. (2020). *Penyakit Menular dan Wabah Penyakit Covid-19.*

Zakiyyah, A. (2019). *faktor faktor yang berhubungan dengan kepatuhan aktivitas fisik penderita DM untuk pencegahan komplikasi.* 7, 453–462.

Zsido, A. N., Teleki, S. A., Csokasi, K., Rozsa, S., & Bandi, S. A. (2020).  
Development of the short version of the spielberger state—trait anxiety  
inventory. *Psychiatry Research*, *291*(January), 113223.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113223>