

HUBUNGAN ANTARA PERILAKU SEDENTARI DENGAN KECEMASAN PADA SISWA SMP

¹ Ghithrafani Hanifah Hernanda, ¹ Annastasia Ediaty

¹ Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

ghithrafani@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan pada remaja, terutama siswa SMP, dapat berimplikasi serius terhadap kesehatan mental, seperti depresi, penyalahgunaan narkoba, dan risiko bunuh diri (McCarthy, 2019). Riset ini bertujuan untuk menguji hubungan antara perilaku sedentari dengan kecemasan pada siswa SMP. Penelitian *cross-sectional* dilakukan kepada 180 siswa yang berasal dari kelas 7, 8, dan 9 SMP X menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen untuk mengukur perilaku sedentari adalah *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ) versi Indonesia dan kecemasan diukur menggunakan Skala Kecemasan pada DASS-42 versi Indonesia. Analisis data menggunakan uji korelasi Spearman's Rho karena data tidak berdistribusi normal. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel perilaku sedentari dan variabel kecemasan, ($r_s = 0.731$; $p < 0.001$). Semakin tinggi perilaku sedentari, maka akan semakin tinggi risiko kecemasan.

Kata Kunci : Perilaku Sedentari, Kecemasan, Siswa, Sekolah Menengah Pertama

THE RELATIONSHIP BETWEEN SEDENTARY BEHAVIOR AND ANXIETY IN MIDDLE SCHOOL STUDENTS

¹ Ghithrafani Hanifah Hernanda, ¹ Annastasia Ediat

¹ Faculty of Psychology, Diponegoro University

Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

ghithrafani@gmail.com

ABSTRACT

Anxiety in adolescents, especially middle school students, can have serious mental health consequences, including depression, substance abuse, and suicide risk (McCarthy, 2019). The purpose of this study was to examine the relationship between sedentary behavior and anxiety in middle school students. Cross-sectional research was conducted on 180 students from grades 7, 8, and 9 of SMP X using simple random sampling technique. The instrument used to measure sedentary behavior was the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ) Indonesian version, and anxiety was measured using the Anxiety Scale of the DASS-42 Indonesian version. Data analysis was done using Spearman's Rho correlation test because the data were not normally distributed. The results of the analysis showed that there was a significant positive relationship between sedentary behavior variables and anxiety variables, ($r_s = 0.731$; $p < 0.001$). The higher the sedentary behavior, the higher the risk of anxiety.

Keywords: Sedentary Behavior, Anxiety, Students, Middle School

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kecemasan merupakan masalah kesehatan mental yang umumnya dialami remaja, khususnya siswa sekolah menengah pertama (SMP). Masa remaja diidentifikasi sebagai fase kritis dalam perjalanan perkembangan individu, di mana mereka menghadapi perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan. Penelitian terbaru menegaskan bahwa kecemasan seringkali mengiringi perjalanan identitas diri remaja yang dilengkapi dengan perubahan signifikan dalam berbagai aspek, termasuk fisik, emosional, dan sosial, sehingga menciptakan tingkat kebingungan dan ketidakpastian dalam mengenal diri yang dapat mempengaruhi interaksi sosial mereka (Fitriani dkk., 2023)

Gangguan kecemasan pada remaja, termasuk siswa SMP, menjadi isu serius dalam kesehatan mental. Dilansir dari laman *Mental Health of Adolescents* yang dipublikasi oleh WHO (2021) melaporkan bahwa gangguan kecemasan umum terjadi pada remaja, dengan persentase yang signifikan mengalami kondisi ini, yaitu diperkirakan terdapat 3,6% remaja yang berumur 10-14 tahun dan 4,6% remaja yang berumur 15-19 tahun dengan kasus gangguan kecemasan. Beralih ke Indonesia, terdapat 15,5 juta kasus remaja mengalami masalah kesehatan mental, dan tercatat bahwa kecemasan menjadi salah satu masalah kesehatan mental yang umum terjadi (*Center for Reproductive Health University of Queensland & Johns Bloomberg Hopkins School of Public Health*, 2022).

Kecemasan adalah emosi yang ditandai dengan rasa tidak nyaman atau gelisah, kekhawatiran, dan gejala fisik seperti peningkatan denyut jantung dan tekanan darah. (American Psychological Association, 2022). Kecemasan adalah kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan cemas, gelisah, atau takut, yang dapat disebabkan oleh faktor internal maupun eksternal. (Griffin, 1990). Selaras dengan dua definisi sebelumnya, Nevid (2018) dalam bukunya mengungkapkan bahwa kecemasan adalah kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan takut dan tidak nyaman terhadap suatu peristiwa yang mungkin terjadi.

Berbagai permasalahan yang berpotensi mempengaruhi kinerja akademik, kesehatan mental, dan kesejahteraan siswa Sekolah Menengah Pertama dapat muncul karena gangguan kecemasan yang tidak ditangani dengan cepat. Miller (2023) mengidentifikasi beberapa isu krusial, termasuk munculnya ketakutan atau kekhawatiran yang berlebihan dan berulang terkait aspek kehidupan sehari-hari, serta gejala-gejala seperti perasaan mudah marah, kesulitan berkonsentrasi, dan stres yang ekstrim. Penelitian oleh Wen dkk. (2020) mengungkapkan bahwa kecemasan tingkat parah juga dapat berdampak negatif pada pola tidur. Lebih lanjut, kecemasan juga dikaitkan dengan perilaku menghindar, sebagaimana dijelaskan oleh Shamionov dkk. (2021). Implikasi serius terkait kesehatan mental, seperti depresi, penyalahgunaan narkoba, dan bahkan risiko bunuh diri, juga dapat muncul sebagai dampak dari kecemasan (McCarthy, 2019).

International Board of Credentialing and Continuing Education Standards (2019) menguraikan melalui situs webnya bahwa kecemasan dapat menginduksi perilaku pengabaian terhadap kebersihan, kurangnya perawatan diri, penurunan

kinerja pembelajaran, dan potensi akademik yang menurun pada siswa. Dengan memahami konteks masalah yang terus muncul akibat kecemasan, penelitian tentang kecemasan perlu untuk dieksplorasi dan diperdalam.

Terdapat beberapa penelitian terbaru yang membahas terkait kecemasan pada remaja, khususnya siswa yang duduk di bangku Sekolah Menengah Pertama. Studi terbaru yang dipublikasikan oleh Diana, dkk. (2023) menunjukkan bahwa kecemasan remaja mengalami peningkatan selama pandemi COVID-19. Terdapat 85 responden, dari total 104 responden yang mengalami kecemasan lebih tinggi saat pandemi. Peneliti menjelaskan peningkatan prevalensi kasus gangguan kecemasan remaja ini disebabkan oleh perubahan yang terjadi selama pandemi COVID-19 berlangsung.

Studi terkait topik kecemasan juga dilakukan oleh Chen, dkk. (2021) yang menemukan bahwa peningkatan prevalensi kasus kecemasan dapat disebabkan oleh pengalaman yang tidak menyenangkan akibat wabah COVID-19 seperti ketakutan akan penularan, terbatasnya layanan publik, frustrasi, kesepian atau kurangnya kontak interpersonal dengan teman sebaya, dan terbatasnya ruang pribadi di rumah. Chen, dkk. (2021) juga menambahkan bahwa durasi tidur, durasi waktu olahraga, dan durasi waktu ketika belajar berhubungan negatif dengan kecemasan pada remaja dan dapat dikategorisasikan sebagai prediktor tingkat kecemasan pada remaja, khususnya siswa SMP.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chen, dkk. (2021), penelitian yang dilakukan oleh Al Omari, dkk. (2020) menemukan bahwa perubahan situasi dan kondisi saat pandemi COVID-19 memengaruhi kecemasan. Beberapa

kebijakan yang sempat dikeluarkan oleh para pejabat negara seperti *lockdown*, penangguhan studi, dan peralihan pembelajaran daring ternyata secara signifikan meningkatkan penggunaan internet di kalangan anak muda dari rata-rata 5,46 jam sehari sebelum COVID-19 menjadi 9,74 jam sehari dan penggunaan internet yang meningkat tersebut ditemukan berperan sebagai prediktor kecemasan.

Beberapa penelitian yang telah dijabarkan sebelumnya juga mengungkap faktor risiko para siswa yang rawan mengalami gangguan kecemasan. Pertama, penelitian menunjukkan bahwa perempuan berisiko memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Al Omari dkk., 2020; Wen dkk., 2020). Hal ini disebabkan oleh perempuan yang memiliki pengalaman emosional yang lebih beragam dan memiliki sensitivitas yang lebih tinggi terhadap perubahan emosi serta peristiwa sekitarnya (Al Omari dkk., 2020). Mereka juga terbukti lebih peka terhadap lingkungan dan peristiwa yang terjadi di sekitar mereka (Al Omari dkk., 2020).

Selanjutnya, temuan menunjukkan bahwa siswa dengan jenjang kelas yang lebih tinggi memiliki risiko lebih besar terkena gangguan kecemasan (Al Omari dkk., 2020). Kenaikan ini dapat dijelaskan oleh semakin meningkatnya tekanan akademik dan tuntutan prestasi yang dihadapi oleh siswa seiring berjalannya waktu. Semakin tinggi jenjang kelas, semakin besar tekanan yang mereka hadapi, yang berpotensi menjadi pemicu stres (Wen dkk., 2020).

Terakhir, penelitian juga menemukan bahwa siswa yang bersekolah di sekolah unggulan memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami gangguan kecemasan (Al Omari dkk., 2020). Ini menyoroti kondisi lingkungan sekolah

berperan penting dalam memengaruhi kesejahteraan mental siswa. Dengan kata lain, ukuran dan reputasi sekolah juga dapat memainkan peran kunci dalam pengembangan kecemasan siswa.

Berdasarkan tinjauan literatur yang dilakukan, faktor yang dapat memicu kecemasan pada pelajar SMP antara lain, yaitu tingginya intensitas perilaku yang terkait dengan penggunaan internet dan aktivitas berbasis layar, serta kurangnya intensitas aktivitas fisik. Perilaku-perilaku tersebut merupakan indikator perilaku sedentari.

Perilaku sedentari didefinisikan perilaku bangun tidur yang ditandai dengan pengeluaran energi yang minim sejumlah $\leq 1,5$ (MET), ketika dalam posisi duduk, rebah, atau berbaring (Barnes dkk., 2012; Tremblay dkk., 2017). McAlister, dkk (2023) mendefinisikan perilaku sedentari sebagai perilaku tidak aktif yang memerlukan sedikit atau tidak ada pengeluaran energi, Menurut Kemenkes RI tahun 2013 perilaku sedentari adalah perilaku duduk, berbaring sehari-hari tetapi tidak termasuk waktu tidur, baik di tempat kerja, di rumah atau di perjalanan/transportasi.

Perilaku sedentari adalah salah satu isu populer dalam dunia medis yang memiliki banyak dampak negatif pada tubuh manusia, diantaranya obesitas (Wilmot dkk., 2012), penyakit kardiovaskular (Lavie dkk., 2019), diabetes (Katzmarzyk dkk., 2019), dan meningkatkan risiko masalah kesehatan mental (Zhang dkk., 2022). Oleh karena itu, perilaku sedentari masih menjadi topik penelitian yang hangat dibahas hingga saat ini.

Selain peningkatan fenomena kecemasan, pandemi COVID-19 juga memberikan dampak signifikan terhadap perubahan pola perilaku masyarakat. Kebijakan pembatasan sosial yang diterapkan selama pandemi, mengharuskan masyarakat berkegiatan dari rumah yang mengakibatkan perubahan rutinitas harian yang signifikan, sehingga meningkatnya kecenderungan individu untuk berperilaku sedentari menjadi salah satu fenomena yang tidak terhindarkan. Hal ini didukung oleh Fitria & Surya (2021) dalam penelitiannya yang mengungkapkan bahwa *lockdown* yang berkepanjangan dapat menyebabkan dampak negatif pada remaja, salah satunya meningkatnya perilaku sedentari yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa fenomena perilaku sedentari tidak terhindarkan karena perubahan perilaku yang semula aktif harus diubah menjadi perilaku pasif akibat peraturan pembatasan jarak sosial dan fisik.

Munculnya peningkatan pada fenomena kecemasan dan perilaku sedentari selama Pandemi COVID-19 menimbulkan pertanyaan penting mengenai adanya hubungan antara peningkatan kecemasan dan peningkatan perilaku sedentari. Penelitian korelasional ini bertujuan untuk mengeksplorasi pola asosiasi antara kedua fenomena tersebut.

Terdapat beberapa penelitian yang mengangkat topik hubungan antara perilaku sedentari dengan kecemasan. Penelitian yang dilakukan oleh Jiang, dkk. (2020) yang merupakan salah satu studi *multi-centered* pertama yang secara sistematis menyelidiki korelasi antara perilaku sedentari dan tekanan emosional pada sampel yang representatif dari mahasiswa tahun pertama di Cina. Penelitian yang dilakukan kepada sejumlah mahasiswa ini menemukan bahwa perilaku

sedentari menunjukkan hubungan dosis-respons dengan kecemasan, depresi, dan keinginan untuk bunuh diri, terlepas dari tingkat aktivitas fisik.

Studi lain yang dipublikasikan oleh Wen, dkk. (2022) menemukan bahwa semakin banyak remaja yang menghabiskan waktu lebih dari 2 jam sehari perilaku sedentari (menggunakan ponsel atau komputer), semakin parah tingkat kecemasannya. Dalam penelitian tersebut juga ditemukan bahwa remaja yang melakukan perilaku sedentari dengan menggunakan ponsel atau komputer kurang dari atau sama dengan 2 jam sehari memiliki peluang lebih rendah untuk mengalami kecemasan berat dibandingkan dengan mereka yang menggunakan perangkat tersebut lebih dari 2 jam sehari ($OR = 0.391$, $t = .004$).

Namun, terdapat beberapa penelitian yang bertolak belakang dengan hasil penelitian yang dipaparkan sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Huang, dkk. (2022) menemukan bahwa total waktu duduk yang diukur dengan akselerometer tidak terkait dengan gejala kecemasan. Hasil penelitian lain juga dipublikasikan oleh Khatimah (2022) yang mengungkapkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan baik pada siswa berat badan normal maupun obesitas ($p > 0.05$). Hasil yang selaras juga dikemukakan dalam penelitian yang dilakukan oleh Oktaviana, dkk. (2022) bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap tingkat kecemasan pada peserta didik SMK Negeri 4 Palembang.

Inkonsistensi hasil pada riset dengan topik serupa memicu keraguan atau ketidakjelasan adanya hubungan antara perilaku sedentari dengan kecemasan. Oleh karena itu, metode penelitian yang digunakan dalam riset ini adalah metode

penelitian kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk menguji hubungan antara perilaku sedentari dengan kecemasan. Pemilihan metode kuantitatif korelasional didasarkan pada beberapa alasan, yaitu kesesuaian metode dengan tujuan penelitian, kemajuan zaman dan teknologi yang menjadikan perilaku sedentari sebagai tren yang tidak dapat dihindari sehingga dibutuhkan penelitian guna memahami pola asosiasi antara perilaku sedentari dan kecemasan secara empirik agar data yang diperoleh dapat digunakan untuk memprediksi kecemasan di masa depan dan menyusun upaya preventif serta kuratif yang sesuai. Selain itu, terbatasnya penelitian dengan topik serupa yang menggunakan metode eksperimental menyebabkan kurangnya panduan yang bisa dijadikan referensi, dan kedua variabel dalam penelitian ini berpotensi menimbulkan isu etik karena penelitian sebelumnya mengkonfirmasi dampak negatifnya terhadap manusia, sehingga metode eksperimental dianggap kurang tepat untuk mengatasi ketidakjelasan tersebut.

Kebaharuan pada penelitian ini terletak dalam pemilihan siswa SMP sebagai subjek yang berbeda dari penelitian berjudul serupa yang telah dilakukan di Indonesia. Beberapa penelitian tersebut yaitu penelitian oleh Khatimah (2022) yang menyasar siswa SMA Negeri di Makassar, penelitian oleh Oktaviana, dkk (2022) yang menyasar siswa SMK Negeri di Palembang, dan penelitian oleh Maylan & Junalia (2023) yang menyasar siswa SD Negeri di Jakarta Selatan. Penelitian ini dilaksanakan di SMP X kota Tangerang Selatan. Pemilihan SMP X sebagai lokasi penelitian karena sekolah tersebut belum memiliki data terkait fenomena

kecemasan pada siswa. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi sekolah dalam mengevaluasi fenomena kecemasan pada siswa SMP X.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disajikan, peneliti merumuskan pertanyaan penelitian yaitu, “Apakah terdapat hubungan antara perilaku sedentari dengan kecemasan pada siswa SMP?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menguji hubungan antara perilaku sedentari dengan kecemasan pada siswa Sekolah Menengah Pertama.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian diharapkan mampu memberi sumbangsih literatur di bidang psikologi perkembangan remaja khususnya kelompok usia remaja awal, topik permasalahan remaja dan dapat memberi khasanah pengetahuan di bidang psikologi kesehatan, khususnya topik terkait *healthy behavior*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada masyarakat, khususnya para siswa, guru dan orangtua dalam meningkatkan kesadaran mengenai kecemasan dan mengedukasi

masyarakat tentang fenomena kecemasan dan fenomena perilaku sedentari.

b. Bagi institusi

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi sebagai bahan evaluasi sekolah terkait fenomena kecemasan dan perilaku sedentari di sekolah, serta menjadi referensi dan bahan pertimbangan dalam pengembangan kegiatan serta kebijakan sekolah.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi serta data empiris dalam pengembangan penelitian dengan topik serupa, seperti penelitian yang mengukur perilaku sedentari dengan menggunakan *device* dan penyempurnaan instrumen yang digunakan dalam pengukuran perilaku sedentari