

Hubungan Antara Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Siswa di SMP Muhammadiyah 1 Kartasura

Sindi Fatikasari¹, Pungki Indarto², Muhad Fatoni³

Email: a810220051@student.ums.ac.id¹, pi311@ums.ac.id², Mf378@ums.ac.id³

Universitas Muhammadiyah Surakarta^{1,2,3}

ABSTRAK

Masa awal remaja ditandai oleh berbagai perubahan biologis, psikologis, sosial yang dapat memengaruhi kondisi kesehatan mental. Salah satu permasalahan yang sering muncul pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) adalah kecemasan. Sejumlah penelitian empiris telah mengkaji keterkaitan antara aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan pada siswa SMP di Indonesia. Berolahraga adalah salah satu faktor pendukung dalam menjaga stabilitas kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan tingkat kecemasan pada siswa SMP Muhammadiyah 1 Kartasura. Metode yang digunakan adalah desain deskriptif korelasional dengan pendekatan potong lintang (cross-sectional). Sampel penelitian terdiri dari 186 siswa kelas VII, VIII, dan IX. Pengukuran aktivitas fisik dilakukan menggunakan International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) versi pendek, sedangkan tingkat kecemasan diukur menggunakan Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan uji korelasi Spearman Rho. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori kecemasan normal (62,9%) serta memiliki tingkat aktivitas fisik sedang (44,1%). Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara aktivitas fisik dan tingkat kecemasan ($\rho = -0,721$; $p = 0,001$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi aktivitas fisik siswa, maka tingkat kecemasan cenderung lebih rendah. Dengan demikian, pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki kontribusi penting dalam mendukung kesejahteraan mental dan psikologis siswa, termasuk dalam menumbuhkan sikap empati dan kepedulian sosial.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Kecemasan, Remaja Awal, Siswa SMP, PJOK

ABSTRACT

Early adolescence is characterized by various biological, psychological, and social changes that can affect mental health. One of the problems that often arises in junior high school students is anxiety. Several empirical studies have examined the relationship between physical activity and anxiety levels in junior high school students in Indonesia. Exercise is a supporting factor in maintaining stable mental health. This study aims to analyze the relationship between physical activity levels and anxiety levels in students at Muhammadiyah 1 Kartasura Junior High School. The method used was a descriptive correlational design with a cross-sectional approach. The study sample consisted of 186 students in grades VII, VIII, and IX. Physical activity was measured using the short version of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), while anxiety levels were measured using the Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS). Data were analyzed univariately and bivariately using the Spearman Rho correlation test. The results showed that the majority of students were in the normal anxiety category (62.9%) and had moderate levels of physical activity (44.1%). Statistical analysis showed a significant negative relationship between physical activity and anxiety levels ($\rho = -0.721$; $p = 0.001$). This finding indicates that the higher a student's physical activity, the lower their anxiety levels tend to be. Therefore, Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning plays a significant role in supporting students' mental and psychological well-being, including fostering empathy and social awareness.

Kata kunci: Physical Activity, Anxiety, Early Adolescence, Junior High School Students, Physical Education

Copyright © 2026 Sindi Fatikasari¹, Pungki Indarto², Muhad Fatoni³

Corresponding Author : Universitas Muhammadiyah Surakarta^{1,2,3}

Email : a810220051@student.ums.ac.id¹, pi311@ums.ac.id², Mf378@ums.ac.id³

PENDAHULUAN

Kesehatan mental pada remaja merupakan isu penting dalam bidang pendidikan dan kesehatan masyarakat, khususnya pada fase remaja awal yang berada pada jenjang sekolah menengah pertama. Menurut World Health Organization (2024), sekitar satu dari tujuh remaja di dunia mengalami gangguan mental, dengan kecemasan sebagai masalah yang paling umum. Ini menunjukkan bahwa kecemasan adalah masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian khusus, termasuk di lingkungan sekolah. Saat ini terjadi perubahan besar dalam hal biologis, psikologis, dan sosial, yang meningkatkan kerentanan remaja terhadap gangguan mental, termasuk kecemasan (Fatoni et al., 2023). Kekhawatiran akademik, tekanan sosial, dan kesulitan mengelola tuntutan sekolah adalah beberapa contoh kecemasan yang dapat dialami siswa di sekolah. Jika masalah ini berlanjut, dapat berdampak negatif pada konsentrasi belajar, prestasi akademik, dan kesejahteraan psikologis siswa (Indarto et al., 2025).

Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kesehatan mental remaja adalah aktivitas fisik. Menurut penelitian, remaja yang aktif secara fisik memiliki ambang batas kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan remaja yang kurang aktif (Wewengkang et al., 2023). Aktivitas fisik mengurangi kecemasan dengan meningkatkan endorfin pelepasan, regulasi emosi yang lebih baik, dan kualitas tidur yang lebih baik (Rosmaharani & Noviana, 2022).

Selain itu, terdapat mekanisme psikologis yang memengaruhi aktivitas fisik. Menurut penelitian terbaru, aktivitas fisik memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan kecemasan sosial pada remaja, baik positif maupun negatif, melalui peningkatan efikasi diri dan ekspresi emosional (Wu et al., 2025). Menurut penelitian longitudinal lainnya, berolahraga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, yang berkontribusi pada kecemasan remaja (Wu et al., 2025). Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik tidak hanya bermanfaat bagi atribut fisik tetapi juga memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan mental.

Meskipun demikian, hasil penelitian terkait hubungan aktivitas fisik dan kecemasan belum sepenuhnya konsisten. Beberapa penelitian sebelumnya (Wewengkang et al., 2023; Fitriyaningsih et al., 2022); Han et al., (2023) menunjukkan bahwa aktivitas fisik berat atau intens, seperti latihan kekuatan, memiliki efek yang lebih besar pada penurunan risiko gangguan kecemasan dibandingkan aktivitas fisik sedang atau ringan (Shin & Lee, 2024). Selain itu, sebagian besar penelitian terdahulu dilakukan pada populasi remaja akhir atau siswa sekolah menengah atas, sementara penelitian yang secara khusus meneliti siswa sekolah menengah pertama masih relatif terbatas.

Dalam konteks pendidikan, kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki keunggulan strategis dalam meningkatkan aktivitas fisik siswa secara aman dan konstruktif (Indarto et al., 2023). Dalam pendidikan PJOK, aktivitas fisik dapat mendukung kesehatan mental siswa, termasuk

mengurangi kecemasan mereka. Namun, penelitian tentang hubungan antara aktivitas fisik dan kecemasan di kalangan anak sekolah, khususnya di Indonesia, masih dibutuhkan (Jannah et al., 2025).

Oleh karena itu, penelitian tentang hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat kecemasan pada siswa SMP sangat penting. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan dukungan empiris untuk pertumbuhan pendidikan Jasmani dan berfungsi sebagai panduan bagi sekolah dalam mengembangkan program pendidikan dan kegiatan pendidikan jasmani yang tidak hanya berfokus pada aktivitas Jasmani tetapi juga meningkatkan kesehatan mental siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan studi deskriptif korelatif yang menggunakan desain cross-sectional. Penelitian cross-sectional adalah studi observasional yang meneliti variabel independen dan dependen. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari seluruh siswa aktif kelas VII, VIII, dan IX di SMP Muhammadiyah 1 Kartasura, berjumlah 186 siswa. Karena populasi ini kecil dan tidak dapat diteliti secara menyeluruh, metode pengambilan sampel lengkap digunakan untuk meneliti setiap anggota populasi. Diharapkan temuan penelitian ini dapat secara akurat mencerminkan kondisi populasi.

Instrumen penelitian yang digunakan terdiri dari dua kuesioner:

1. Kuesioner Aktivitas Fisik

Tingkat aktivitas fisik diukur menggunakan versi singkat dari Kuesioner Aktivitas Fisik Internasional (IPAQ). Instrumen ini mengukur aktivitas fisik yang dilakukan responden pada akhir hari. Hasil penelitian dinyatakan dalam satuan (MET) dan diklasifikasikan sebagai aktivitas fisik yang rendah ($MET < 600$), tinggi ($600 \leq MET < 3000$), dan rendah ($MET \geq 3000$).

2. Kuesioner Tingkat Kecemasan

Skala kecemasan diukur menggunakan *Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS)*, yang terdiri dari 20 pernyataan dengan skala Likert 4 poin. Skor total kecemasan diklasifikasikan menjadi kategori normal (20–44), kecemasan ringan (45–59), kecemasan sedang (60–74), dan kecemasan berat (≥ 75). Instrumen ini digunakan karena telah terbukti valid dan reliabel dalam mengukur kecemasan pada populasi remaja.

Data dikumpulkan dengan mengirimkan kuesioner kepada responden secara diam-diam. Sebelum kuesioner, peneliti memberikan penjelasan tentang tujuan penelitian, metodologi, dan keakuratan data responden. Sebagai penutup, responden diminta mengisi kuesioner sesuai dengan kondisi yang dihadapi. Data yang telah dikumpulkan kemudian diedit, dikodekan, dimasukkan, dan dibersihkan sebelum dianalisis lebih lanjut.

Instrumen penelitian telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Untuk menguji validitas, korelasi Pearson Product Moment digunakan, dengan kriteria $r\text{-hitung} > r\text{-tabel}$, yang menunjukkan bahwa semua item pernyataan valid. Untuk menguji reliabilitas, metode Cronbach's Alpha digunakan, dengan kriteria nilai alfa lebih dari 0,70, yang menunjukkan bahwa alat tersebut memiliki konsistensi internal yang baik dan dapat digunakan dalam penelitian.

Jenis analisis data yang digunakan meliputi analisis univariat dan bivariat. Karena data bersifat ordinal dan tidak mengikuti distribusi normal, analisis bivariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi aktivitas fisik dan kecemasan siswa dalam hal frekuensi dan persentase. Dengan menggunakan uji korelasi Spearman's Rho, analisis univariat digunakan untuk menunjukkan hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan tingkat kecemasan siswa. Dengan tingkat kepercayaan 95% dan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$, hubungan dianggap signifikan jika p kurang dari 0,05.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada 186 siswa yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan pada siswa di SMP Muhammadiyah 1 Kartasura. Hasil penelitian berdasarkan analisis univariat dan bivariat disajikan di bawah ini.

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden (N=186)

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia	12 tahun	24	12,9
	13 tahun	52	28,0
	14 tahun	71	38,2
	15 tahun	39	21,0
Jenis Kelamin	Laki-laki	102	54,8
	Perempuan	84	45,2
Kelas	VII	59	31,7
	VIII	71	38,2
	IX	56	30,1
Aktivitas Fisik yang Sering Dilakukan	Bermain di luar	62	33,3
	Olahraga di sekolah	36	19,4
	Olahraga di luar sekolah	24	12,9
	Jalan kaki	23	12,4
	Aktivitas lainnya	41	22,0
Frekuensi Aktivitas Fisik per Minggu	1–2 kali	101	54,3
	3–5 kali	60	32,3
	> 5 kali	22	11,8
	Tidak pernah	3	1,6
Durasi Aktivitas Fisik	< 15 menit	23	12,4
	15–30 menit	73	39,2
	31–60 menit	44	23,7
	> 60 menit	46	24,7

Jenis Olahraga yang Paling Sering Dilakukan	Lari	70	37,6
	Sepak bola	51	27,4
	Bola voli	19	10,2
	Olahraga lainnya	46	24,8
Tingkat Stres dalam Kegiatan Belajar	Rendah	72	38,7
	Sedang	96	51,6
	Tinggi	18	9,7
Frekuensi Tidur Cukup (>8 jam)	Selalu	29	15,6
	Sering	48	25,8
	Kadang-kadang	105	56,5
	Tidak pernah	4	2,1
Total		186	100,0

Berdasarkan table 4.1 Karakteristik Responden dalam penelitian ini, 186 siswa berusia antara 12 dan 15 tahun. Sebagian besar responden berusia 14 tahun, yaitu 71 siswa (38,2%), usia 13 tahun, yaitu 52 siswa (28,0%), usia 15 tahun, yaitu 39 siswa (21,0%), dan usia 12 tahun, yaitu 24 siswa (12,9%). Sebagian besar responden adalah laki-laki, 102 siswa (54,8%), dan perempuan 84 siswa (45,2%). Sebagian besar responden berasal dari kelas VIII, 71 siswa (38,2%), kelas VII, 59 siswa (31,7%), dan kelas IX, 56 siswa (30,1%).

Jumlah siswa terbanyak menunjukkan bahwa mereka bermain di luar, yaitu 62 siswa (33,3%). Kesimpulannya, 36 siswa (19,4%) mengatakan bahwa mereka terlibat dalam kegiatan sekolah, 24 siswa (12,9%) melaporkan bahwa mereka terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler, dan 23 siswa (12,4%) melaporkan bahwa mereka terlibat dalam kegiatan kaki. Di sisi lain, 41 siswa (22,0%) berpartisipasi dalam aktivitas fisik lainnya. Menurut frekuensi aktivitas fisik setiap bulan, mayoritas responden melakukan aktivitas fisik 1-2 kali per bulan, atau 101 siswa (54,3%). Responden yang beraktivitas fisik tiga hingga lima kali sebulan mencakup 60 siswa (32,3%), sedangkan mereka yang melakukan aktivitas fisik lebih dari lima kali sebulan terdiri dari sekitar 22 siswa (11,8%), dan mereka yang belum pernah melakukan aktivitas fisik terdiri dari 3 siswa (1,6%).

Berdasarkan durasi aktivitas fisik per hari, mayoritas responden melakukan aktivitas fisik selama 15 hingga 30 menit, atau sekitar 73 siswa (39,2%). Terakhir, responden dengan durasi lebih dari 60 menit terdiri dari 46 siswa (24,7%), mereka yang berdurasi 31 hingga 60 menit terdiri dari 44 siswa (23,7%), dan mereka yang berdurasi kurang dari 15 menit terdiri dari 23 siswa (12,4%). Berdasarkan jenis olahraga yang paling sering dilakukan, mayoritas responden—sekitar 70 siswa (37,6%), 51 siswa (27,4%), dan 19 siswa (10,2%)—melakukan lari. Sebaliknya, 46 siswa (24,8%) melakukan jenis olahraga lainnya.

Berdasarkan tingkat stres dalam kegiatan pembelajaran, persentase responden terbesar termasuk dalam kategori sedang stres, yang mencakup sekitar 96 siswa (51,6%). Terdapat 72 siswa (38,7%) yang menjawab dengan tingkat stres rendah, sedangkan hanya ada 18 siswa (9,7%) yang menjawab dengan tingkat stres tinggi. Berdasarkan frekuensi tidur cukup (>8 jam), mayoritas responden (105 siswa, atau 56,5%)

menyebutkan kadang-kadang tidur cukup. Terdapat 48 siswa yang sering tidur cukup (25,8%), 29 siswa yang tidur cukup kadang-kadang (15,6%), dan 4 siswa yang tidur cukup jarang (2,1%).

2. Tingkat Aktivitas Fisik

Tabel 2. Frekuensi Tingkat Aktivitas Fisik

Kategori Tingkat Aktivitas Fisik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah (1)	36	19,4
Sedang (2)	82	44,1
Tinggi (3)	68	36,5
Total	186	100,0

Tabel 2 distribusi tingkat aktivitas fisik responden menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat aktivitas fisik sedang (sekitar 82 responden, atau 44,1%), diikuti oleh tingkat aktivitas fisik tinggi (sekitar 68 responden, atau 36,5%), dan tingkat aktivitas fisik rendah (sekitar 36 responden, atau 19,4%).

3. Tingkat Kecemasan

Tabel 3 Distribusi frekuensi tingkat kecemasan

Kategori Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Normal (1)	117	62,9
Ringan (2)	19	10,2
Sedang (3)	14	7,5
Tinggi (4)	36	19,4
Total	186	100,0

Dari table 3 sebaran tingkat kecemasan pada responden menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori kecemasan normal sebanyak 117 responden (62,9%), diikuti oleh kecemasan tinggi sebanyak 36 responden (19,4%), kecemasan ringan sebanyak 19 responden (10,2%), dan kecemasan sedang sebanyak 14 responden (7,5%).

4. Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kecemasan

Tabel 4 Uji Spearman's Rho dan hasil analisis hubungan tingkat aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan pada siswa di SMP muhammadiyah 1 kartasura.

Kategori Aktivitas Fisik (MET)	Kecemasan Normal n (%)	Kecemasan Ringan n (%)	Kecemasan Sedang n (%)	Kecemasan Berat n (%)	Total n (%)	Koefisien Korelasi (ρ)	Sig. (2-tailed)
Rendah (1)	5 (13,9)	4 (11,1)	6 (16,7)	21 (58,3)	36 (100)		

Sedang (2)	44 (53,7)	8 (9,8)	6 (7,3)	24 (29,2)	82		
Tinggi (3)	68 (100)	7 (10,3)	2 (2,9)	0 (0)	68	-0,721	0,001
Total	117(62,9)	19 (10,2)	14 (7,5)	36 (19,4)	186		

Tabel 4.4 Dari Berdasarkan hasil analisis korelasi Spearman's Rho antara aktivitas fisik dan kecemasan, koefisien determinasi untuk korelasi ini adalah -0,721 dengan tingkat signifikansi $p = 0,001$ ($p < 0,01$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang kuat dan signifikan antara kedua variabel yang sedang diteliti. Hubungan interpersonal negatif menunjukkan bahwa seiring meningkatnya tingkat aktivitas fisik siswa, tingkat harga diri mereka menurun, dan sebaliknya.

Korelasi antara tingkat aktivitas fisik siswa dan tingkat kecemasan mereka menunjukkan bahwa semua siswa termasuk dalam kategori kecemasan normal, yang mencakup sekitar 68 responden (100%). Sebaliknya, siswa dengan tingkat aktivitas fisik tertinggi, termasuk mereka yang termasuk dalam kategori kecemasan tipe spesifik, terdiri hingga 44 responden (53,7%). Siswa yang berpartisipasi dalam aktivitas fisik tingkat tinggi sering mengalami gejala parah, yang mencakup sekitar 21 responden (58,3%), begitu pula sedikit siswa dalam kategori aktivitas fisik kelompok yang termasuk dalam kategori kecemasan tipikal. Hal ini berbeda dengan siswa yang termasuk dalam kategori aktivitas fisik intensitas tinggi.

5. Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini menunjukkan korelasi negatif yang kuat dan signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan tingkat kecemasan di kalangan siswa SMP Muhammadiyah 1 Kartasura, dengan koefisien Spearman's Rho sebesar -0,721 dan tingkat signifikansi $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Dengan demikian, semakin tinggi tingkat aktivitas fisik yang dilakukan siswa, semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami, dan sebaliknya. Hasil ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik penting untuk menjaga kesehatan mental siswa, terutama dalam menghadapi masa awal remaja.

Dari perspektif fisiologis, hubungan antara aktivitas fisik dan kelelahan bisa dijelaskan oleh mekanisme neurobiologis. Olahraga yang dilakukan dengan cara yang sehat dapat meningkatkan kadar hormon dopamin, serotonin, dan endorfin, yang penting untuk menaikkan suasana hati dan mengurangi respons stres dan kecemasan. Selain itu, aktivitas fisik membantu menstabilkan sistem saraf otonom yang berhubungan dengan respons kecemasan dan mengatur hormon stres seperti kortisol dan adrenalin. Pada remaja, mekanisme ini membantu menciptakan relaksasi, mengendalikan ketegangan emosional, dan meningkatkan kemampuan pengaturan emosi (Adi Syahrullah et al., 2025).

Menurut penelitian psikologis, siswa yang selalu aktif beraktivitas fisik secara konsisten memiliki mekanisme penanggulangan yang lebih adaptif saat menghadapi tantangan akademik dan sosial di

lingkungan sekolah (Husna et al., 2024). Aktivitas fisik memberikan dorongan positif pada energi dan suasana hati, meningkatkan harga diri, dan memperbaiki interaksi sosial dengan orang asing. Sebaliknya, siswa yang melakukan aktivitas fisik pada tingkat tinggi terkadang mengalami stres ringan, yang akhirnya meningkatkan kesadaran mereka akan kecemasan. Kondisi ini disebabkan oleh gaya hidup yang berorientasi pada gaya hidup sedentari, seperti menggunakan gawai berlebihan dan kurang melakukan aktivitas gerak dalam kehidupan sekolah (Husna et al., 2024).

Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian (Wewengkang et al., 2023; Fitriyaningsih et al., 2022); Han et al., (2023) yang menyebutkan bahwa aktivitas fisik merupakan salah satu intervensi non-farmakologis yang paling efektif untuk mengurangi kecemasan remaja. Dibandingkan dengan remaja yang kurang aktif, mereka yang melakukan aktivitas fisik setiap hari memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah. Olahraga juga berperan dalam meningkatkan kualitas tidur dan stabilitas emosional, yang keduanya sangat penting untuk menjaga stabilitas psikologis siswa (Sinaga et al., 2026).

Selain aktivitas fisik, hubungan sosial dan keluarga serta lingkungan sekolah juga berdampak pada tingkat kecemasan siswa. Siswa yang mendapatkan dukungan emosional positif dari orang tua, guru, dan teman sebaya lebih cenderung termotivasi untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik dan memiliki persepsi diri yang lebih positif. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat mengurangi kualitas aktivitas fisik yang berkaitan dengan kondisi psikologis siswa, sehingga meningkatkan risiko kecemasan (Yoisangadji, 2024).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik tidak hanya bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran fisik tetapi juga memiliki dampak signifikan pada kesehatan mental siswa, khususnya dalam menurunkan tingkat kecemasan mereka. Aktivitas fisik yang terstruktur, teratur, kemudian sesuai dengan kebutuhan siswa kemampuan mereka dapat dianggap sebagai strategi pencegahan dan promosi dalam upaya mengatasi gangguan psikologis remaja. Karena itu, diyakini bahwa sekolah dan orang dewasa lainnya dapat mendorong dan mendukung aktivitas fisik siswa sebagai komponen upaya untuk meningkatkan kualitas hidup dan tingkat kecemasan mereka.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan tingkat kecemasan pada siswa SMP Muhammadiyah 1 Kartasura, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Mayoritas siswa SMP Muhammadiyah 1 Kartasura termasuk dalam kategori normal, diikuti oleh kategori ringan hingga sedang, kemudian sebagian untuk kategori tinggi.
2. Aktivitas fisik di SMP Muhammadiyah 1 Kartasura termasuk dalam kategori sedang, yang kemudian diikuti oleh kategori tinggi dan rendah.

3. Terdapat korelasi negatif yang kuat dan signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan tingkat kecemasan siswa SMP Muhammadiyah 1 Kartasura, dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Korelasi negatif menunjukkan bahwa ketika aktivitas fisik siswa meningkat, maka tingkat kecemasannya juga meningkat, dan sebaliknya.
4. Siswa dengan tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi, sedangkan siswa dengan tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi biasanya termasuk dalam kategori kecemasan normal, yang meningkatkan efek perlindungan aktivitas fisik pada remaja awal.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disarankan beberapa hal berikut:

1. Siswa didorong untuk meningkatkan aktivitas fisik mereka dengan cara yang sehat, baik melalui kelas PJOK, kegiatan pendidikan jasmani berbasis sekolah, atau kegiatan fisik ekstrakurikuler, sebagai cara untuk meningkatkan kesehatan fisik mereka dan menurunkan tingkat kelelahan mereka.
2. Tujuan sekolah adalah untuk menyempurnakan program. Selain menyediakan sarana dan prasarana olahraga yang mendorong siswa untuk lebih aktif secara fisik dan bermanfaat bagi kesehatan mentalnya, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).
3. Bagi guru PJOK, disarankan untuk membuat cara belajar yang menarik, aman, dan sesuai dengan karakteristik siswa sehingga aktivitas fisik dapat memberikan manfaat optimal dalam mengelola kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa.
4. Bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan kajian ini dengan memperkuat variabel lain yang berkaitan dengan prestasi siswa, seperti stres akademik, kualitas tidur, dan koneksi sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Syahrullah, U. Z. M., Wahyudi, A. N., Gressia, & Nur'aeni. (2025). Analisis Tingkat Aktivitas Muhammadiyah 1 Palangka Raya Fisik Siswa. *SPRINTER*, 6(1), 99–106.
- Fitrianingsih, D., Winahyu, K. M., Wibisana, E., & Ahmad, S. N. A. (2022). Aktivitas Fisik Dan Kecemasan Dengan Gangguan Menstruasi Pada Mahasiswi. *Jkft*, 7(2), 108–112. <https://doi.org/10.31000/jkft.v7i2.7330>
- Han, B., Du, G., Yang, Y., Chen, J., & Sun, G. (2023). Relationships between physical activity, body image, BMI, depression and anxiety in Chinese college students during the COVID-19 pandemic. *BMC Public Health*, 23(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14917-9>
- Husna, A. N., Silvia, H., Putri, M., & Firdausi, L. A. (2024). Analisis Kegiatan Coping Stress Siswa SD Melalui Praktik Ice Breaking. *Jurnal Tunas Nusantara*, 701–707.
- Indarto, P., Muhad Fatoni, Agam Akhmad Syauckani, Imron Nugroho Saputro, Husniyah, I., & Musyfiroh. (2025). *Psychosocial predictors of academic achievement in physical education among Indonesian university students: Testing the mediating role of mental toughness*. 4, 291–301. <https://doi.org/10.56003/pessr.v4i3.624>
- Indarto, P., Nurhidayat, N., & Khumairo, K. F. (2023). Efektivitas Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Program Asrama Dan Non Asrama. *Jurnal IJST (Jurnal Indonesian Journal of Sport Science and Technology)*, 2(1), 72–83. <https://doi.org/10.31316/ijst.v2i1.4774>
- Jannah, A. R., Jasmani, P., Jakarta, U. N., Timur, J., Info, A., Jasmani, P., Jannah, A. R., & Jakarta, U. N.

- (2025). Pembentukan karakter pada pembelajaran pendidikan jasmani. 2, 35–40.
- Muhad Fatoni, Anjas Dwi Prasetyo, Pendidikan Olahraga, F., Pendidikan, K. dan I., & Surakarta, U. M. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Motivasi Berprestasi Pemain Asosiasi Futsal Kota Surakarta Usia 15-17 Tahun.
- Rosmaharani, S., & Noviana, I. (2022). Optimalisasi Status Kesehatan Dengan Senam Lansia Di Desa Bandung. *ABDIMASNU: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2). <https://doi.org/10.47710/abdimasnu.v2i2.148>
- Shin, J., & Lee, K. (2024). *Differences in risk of generalized anxiety disorder according to physical activity type in Korea adolescents: The Korea youth risk behavior web-based survey , 2020 – 2021*. 2020–2021. <https://doi.org/10.1177/20552076231225572>
- Sinaga, A. V., Sianipar, R. A., Widyastuti, U., Purba, F., & Anestesia, A. (2026). *Stress Management Education To Improve Mental And Physical Health*. *Jurnal PEDAMAS*, 4(2020), 361–366.
- Wewengkang, R. B. E., Kairupan, B. H. R., & Munayang, H. (2023). Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Kecemasan pada Remaja di SMP Katolik SantaTheresia Malalayang. *E-CliniC*, 12(1), 35–39. <https://doi.org/10.35790/ecl.v12i1.45226>
- World Health Organization. (2024). *World Health Organization (WHO)*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders?utm_source=chatgpt.com
- Wu, J., Shao, Y., Zang, W., & Hu, J. (2025). *Is physical exercise associated with reduced adolescent social anxiety mediated by psychological resilience?: evidence from a longitudinal multi-wave study in China*. 8, 1–15.
- Yoisangadji, A. (2024). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kesehatan Mental Siswa Kelas Ix Mtsn 1 Kepulauan Sula. *JUANGA*, 10(1), 99–111.