ANALISIS TINGKAT DEPRESI,STRESS DAN KECEMASAN(DEPRESION ANXITEY STRESS) PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1 SUKAMULIA SETELAH MENGIKUTI SENAM KEBUGARAN JASMANI

Suasni Indarni[1], Nopi Hariadi[2], Rina Nopiana[3]
[1,2,3] Universitas Hamzanwadi
[1]suasniindarni@gmail.com, [2]nopihariadi@hamzanwadi.ac.id,
[3]nopiana181190@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to analyze the levels of depression, stress, and anxiety among 7th-grade students at SMP Negeri 1 Sukamulia after participating in physical fitness exercises. A descriptive quantitative method was employed. The sample consisted of 30 students from class VII B, selected using purposive sampling. Data were collected using the DASS-42 questionnaire, administered before and after the physical fitness exercise sessions. The data were analyzed descriptively using frequencies and percentages to determine the distribution of students' depression, stress, and anxiety levels across normal, mild, moderate, and severe categories. The results indicate that prior to the physical fitness exercises, the majority of students fell into the moderate category for depression, while the majority fell into the severe category for stress and anxiety. After participating in the physical fitness exercises, the majority of students fell into the mild category for all three aspects—depression, stress, and anxiety. The percentage of students in the severe category decreased from 30.00% to 6.67% for depression, from 53.33% to 10.00% for stress, and from 63.33% to 13.33% for anxiety. Based on this descriptive analysis, it can be concluded that participation in physical fitness exercises led to a shift in the distribution of depression, stress, and anxiety levels, with the mild category becoming the most dominant. These findings provide an overview based on a descriptive comparison of pre- and post-activity data and are not intended to claim the existence of a causal effect or statistical significance, as the study did not employ hypothesis testing.

Keywords: *depression, stress, anxiety, DASS-42, physical fitness exercises.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat depresi, stres, dan kecemasan pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Sukamulia setelah mengikuti senam kebugaran jasmani. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 siswa kelas VII B yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner DASS-42 yang diberikan sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan senam kebugaran jasmani. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif menggunakan frekuensi dan persentase untuk mengetahui distribusi tingkat depresi, stres, dan kecemasan siswa dalam kategori normal, ringan, sedang, dan parah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum mengikuti senam kebugaran jasmani, tingkat depresi siswa paling banyak berada pada kategori sedang, sedangkan tingkat stres dan kecemasan paling banyak berada pada kategori parah. Setelah mengikuti senam

kebugaran jasmani, ketiga aspek yang diteliti, yaitu depresi, stres, dan kecemasan, paling banyak berada pada kategori ringan. Persentase kategori parah pada depresi mengalami penurunan dari 30,00% menjadi 6,67%, stres dari 53,33% menjadi 10,00%, dan kecemasan dari 63,33% menjadi 13,33%. Berdasarkan hasil analisis deskriptif tersebut, dapat disimpulkan bahwa setelah mengikuti senam kebugaran jasmani terjadi perubahan distribusi tingkat depresi, stres, dan kecemasan siswa, dengan kategori ringan menjadi kategori yang paling dominan. Hasil penelitian ini merupakan gambaran berdasarkan perbandingan data sebelum dan sesudah secara deskriptif dan tidak dimaksudkan untuk menyatakan adanya pengaruh atau signifikansi secara statistik karena penelitian tidak menggunakan uji hipotesis.

Kata Kunci: Depresi, stres, kecemasan, DASS-42, senam kebugaran jasmani.

A. Pendahuluan

Senam merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis, terencana, dan teratur dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, menjaga kesehatan, serta mengembangkan keterampilan motorik dan koordinasi tubuh (M. Hidayat et al., 2025). Kebugaran jasmani yang baik sangat diperlukan oleh setiap individu agar dapat menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan berlebih maupun menimbulkan masalah kesehatan yang berarti (Wardani & Nurudin, 2020). Dalam lingkup sekolah, senam kebugaran jasmani berirama seperti Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2012 memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan fisik, mental, dan emosional peserta didik (Faridah & Nugroho, 2022; Rahmanuddin, 2023).

Masa remaja merupakan fase transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, mental, kognitif, dan reproduksi yang dapat memicu gejolak emosi serta konflik (Agustina et al., 2023; Azzahro & Sari, 2021). Pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP), tuntutan akademik yang tinggi, jadwal belajar padat, hambatan interaksi sosial, serta kurangnya aktivitas fisik sering kali memicu tekanan psikologis berupa depresi, stres, dan kecemasan (Gusti et al., 2023; F. Hidayat et al., 2024). Depresi, stres, dan kecemasan yang tidak dikelola secara tepat dapat mengganggu sistem kekebalan tubuh, menurunkan konsentrasi belajar, serta menurunkan kualitas hidup siswa secara keseluruhan (Faizah & Amna, 2017; Mawaddah & Prastya, 2023).

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di SMP Negeri 1

Sukamulia pada siswa kelas VII, ditemukan fenomena psikologis di mana sebagian siswa menunjukkan gejala mudah lelah, kurang berkonsentrasi, gelisah, kurang percaya diri, serta tertekan oleh beban tugas sekolah dan takut melakukan kesalahan di depan teman-temannya (Indarni, 2026). Untuk mengatasi gangguan emosional tersebut, diperlukan intervensi aktivitas fisik rutin seperti senam kebugaran jasmani yang mampu merangsang pelepasan hormon endorfin dan serotonin guna menciptakan efek rileks, mengurangi kortisol (hormon stres), serta memperbaiki suasana hati (mood) (Dewi et al., 2024; Istyanto & Rahmi, 2023; Sharma et al., 2016).

Penelitian ini memfokuskan kajian pada analisis deskriptif mengenai tingkat depresi, stres, dan kecemasan (Depression Anxiety Stress) menggunakan instrumen kuesioner DASS-42 sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan senam kebugaran jasmani (Indarni, 2026). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis distribusi tingkat depresi, stres, dan kecemasan pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Sukamulia setelah mengikuti senam kebugaran jasmani serta memberikan gambaran pentingnya olahraga bagi kesehatan mental siswa (Panggalo et al., 2024; Putri et al., 2022).

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif (Ramdhan, 2021; Sutisna, 2020). Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 1 Sukamulia pada bulan Mei sampai Juni 2026. Populasi penelitian mencakup seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 1 Sukamulia yang berjumlah 183 siswa (Mushofa et al., 2024). Sampel penelitian berjumlah 30 siswa kelas VII B yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan pertimbangan kesiapan, kehadiran, dan aktivitas siswa selama kegiatan pembelajaran olahraga (Maharani, 2018; Roflin & Liberty, 2021).

Variabel yang diamati dalam penelitian ini adalah tingkat depresi, stres, dan kecemasan siswa kelas VII SMP Negeri 1 Sukamulia (Cahyaningrum, 2019). Pengumpulan data menggunakan instrumen kuesioner DASS-42 (Depression Anxiety Stress Scale) yang terdiri dari 42 butir pernyataan dengan pengukuran Skala Likert 4 opsi (0 = Tidak Pernah, 1 = Kadang-kadang, 2

= Sering, 3 = Sangat Sering) (Marsidi, 2021). Selain angket, teknik dokumentasi berupa foto kegiatan dan data kehadiran siswa juga digunakan untuk memperkuat data lapangan.

Pengukuran data psikologis dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum (pre-activity) dan sesudah (post-activity) siswa mengikuti perlakuan senam kebugaran jasmani (SKJ 2012). Data yang terkumpul diolah menggunakan analisis statistik deskriptif kuantitatif dengan menghitung frekuensi (f) dan persentase (P) berdasarkan rumus P = (f/N) x 100% untuk mengelompokkan responden ke dalam empat kategori skala DASS-42 (Normal, Ringan, Sedang, Parah) (Muchson & MM, 2017).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian deskriptif kuantitatif ini dilaksanakan pada bulan Mei hingga Juni 2026 di SMP Negeri 1 Sukamulia. Subjek penelitian terdiri dari 30 siswa kelas VII B yang dipilih secara khusus menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data kondisi mental siswa mencakup tiga dimensi psikologis utama yaitu depresi, stres, dan kecemasan yang diukur menggunakan instrumen kuesioner baku DASS-42 sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) intervensi kegiatan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012).

a. Tingkat Depresi Sebelum dan Sesudah Senam Kebugaran Jasmani

Berdasarkan hasil pengukuran tingkat depresi sebelum mengikuti senam kebugaran jasmani, diperoleh gambaran awal bahwa kondisi psikologis siswa didominasi oleh kategori depresi sedang dan parah (Indarni, 2026). Sebanyak 12 siswa (40,00%) berada pada kategori sedang dan 9 siswa (30,00%) berada pada kategori parah (Indarni, 2026). Sementara itu, siswa yang berada pada kategori ringan berjumlah 5 orang (16,67%) dan kategori normal hanya sebanyak 4 orang (13,33%). Tingginya persentase depresi sedang dan parah pada pengukuran awal mencerminkan perasaan tidak bersemangat, murung, serta hilangnya rasa percaya diri siswa saat beraktivitas di lingkungan sekolah.

Setelah siswa mengikuti perlakuan senam kebugaran jasmani secara teratur, terjadi pergeseran distribusi tingkat depresi yang signifikan ke arah kategori yang lebih sehat. Jumlah siswa pada kategori

normal meningkat menjadi 9 orang (30,00%) dan kategori ringan meningkat menjadi 11 orang (36,67%), menjadikannya kategori paling dominan. Sebaliknya, jumlah siswa pada kategori sedang menurun menjadi 8 orang (26,67%) dan kategori parah mengalami penurunan yang sangat besar hingga tersisa 2 orang (6,67%. Penurunan persentase kategori parah sebesar 23,33% ini menunjukkan adanya perbaikan suasana hati dan motivasi diri siswa sesudah berolahraga.

Tabel 1. Distribusi Tingkat Depresi Sebelum dan Sesudah Senam Kebugaran Jasmani

No	Kategori	Sebelum (f)	Sesudah (f)	Sesudah (%)
1	Normal	9		30,00%
2	Ringan	11		36,67%
3	Sedang	8		26,67%
4	Parah	2		6,67%
Jumlah		**30**		**100%**

b. Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Senam Kebugaran Jasmani

Hasil pengukuran tingkat stres sebelum mengikuti senam kebugaran jasmani menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami tekanan mental yang tinggi. Kategori parah menjadi kategori yang paling mendominasi dengan frekuensi 16 siswa (53,33%). Kategori sedang dialami oleh 8 siswa (26,67%), sedangkan kategori normal dialami oleh 4 siswa (13,33%) dan kategori ringan hanya 2 siswa (6,67%). Tingginya tingkat stres awal ini dialami siswa akibat padatnya jadwal

pelajaran, tekanan tuntutan akademik, serta ketidakmampuan mengelola emosi dalam aktivitas harian.

Setelah diberikan intervensi senam kebugaran jasmani, terjadi penurunan tingkat stres yang sangat mencolok pada responden. Jumlah siswa yang mengalami stres kategori parah berkurang drastis dari 16 siswa (53,33%) menjadi hanya 3 siswa (10,00%). Kategori sedang juga mengalami penurunan menjadi 6 siswa (20,00%). Di sisi lain, terjadi lonjakan jumlah siswa pada kategori ringan menjadi 12 orang (40,00%) dan kategori normal meningkat menjadi 9 orang (30,00%). Kategori ringan menjadi kategori yang paling dominan sesudah kegiatan senam, yang menandakan bahwa tekanan emosional dan ketegangan mental siswa telah berkurang secara nyata.

Tabel 2 Distribusi Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Senam Kebugaran Jasmani

No	Kategori	Sebelum (f)	Sebelum (%)	Sesudah (f)	Sesudah (%)
1	Normal	4	13,33 %	9	30,00 %
2	Ringan	2	6,67%	12	40,00 %
3	Sedang	8	26,67 %	6	20,00 %
4	Parah	16	53,33 %	3	10,00 %
Jumlah		**30**	**100 %**	**30**	**100 %**

c. Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Senam Kebugaran Jasmani

Pengukuran tingkat kecemasan sebelum kegiatan senam kebugaran jasmani memperlihatkan bahwa kecemasan merupakan masalah psikologis yang paling parah dialami oleh siswa kelas VII B. Sebagian besar siswa, yaitu sebanyak 19 orang (63,33%), berada pada kategori kecemasan parah. Sementara itu, 6 siswa (20,00%) berada pada kategori sedang, 3 siswa (10,00%) pada kategori ringan, dan hanya 2 siswa (6,67%) yang berada pada kategori normal. Kondisi awal ini ditandai dengan perasaan gelisah, takut melakukan kesalahan, jantung berdebar saat diminta tampil, serta kekhawatiran berlebih terhadap penilaian teman dan guru.

Sesudah pelaksanaan senam kebugaran jasmani, tingkat kecemasan siswa mengalami perubahan yang sangat positif. Jumlah siswa pada kategori parah mengalami penurunan drastis sebesar 50,00 poin persentase, dari 19 siswa (63,33%) menjadi tinggal 4 siswa (13,33%). Sebaliknya, siswa pada kategori ringan meningkat pesat menjadi 11 orang (36,67%) sekaligus menjadi kategori paling dominan. Siswa pada kategori normal juga meningkat menjadi 8 orang (26,67%), sedangkan kategori sedang menjadi 7 orang (23,33%). Hasil ini membuktikan terjadinya pergeseran tingkat kecemasan siswa ke tingkat yang jauh lebih rendah dan lebih terkendali sesudah mengikuti senam.

Tabel 3 Distribusi Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Senam Kebugaran Jasmani

No	Kategori	Sebelum (f)	Sebelum (%)	Sesudah (f)	Sesudah (%)
1	Normal	2	6,67%	8	26,67 %
2	Ringan	3	10,00 %	11	36,67 %
3	Sedang	7	23,33 %	7	23,33 %
4	Parah	19	63,33 %	4	13,33 %
Jumlah		**30**	**100 %**	**30**	**100 %**

d. Rekapitulasi Perbandingan Perubahan Kategori Dominan DASS

Secara umum, perbandingan kondisi psikologis siswa kelas VII B SMP Negeri 1 Sukamulia sebelum dan sesudah pelaksanaan senam kebugaran jasmani dapat dirangkum berdasarkan pergeseran kategori dominan pada ketiga variabel DASS-42 sebagaimana disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Rekapitulasi Perubahan Kategori Dominan DASS

Aspek	Kategori Dominan Sebelum	Persentase	Kategori Dominan Sesudah	Persentase
Depresi	Sedang	40,00 %	Ringan	36,67 %
Stres	Parah	53,33 %	Ringan	40,00 %
Kecemasan	Parah	63,33 %	Ringan	36,67 %

Tabel 4 memperlihatkan secara jelas bahwa sebelum mengikuti kegiatan senam kebugaran jasmani, kondisi kesehatan mental siswa berada pada tingkat yang cukup kritis, di mana depresi didominasi oleh kategori sedang (40,00%), sedangkan stres dan kecemasan didominasi oleh kategori parah (masing-masing 53,33% dan 63,33%). Setelah mendapatkan intervensi berupa senam kebugaran jasmani yang terstruktur dan berirama, seluruh aspek DASS-42 mengalami pergeseran positif menuju kategori ringan sebagai kategori paling dominan (depresi 36,67%, stres 40,00%, dan kecemasan 36,67%).

2. Pembahasan Hasil Penelitian

a. Pembahasan Perubahan Tingkat Depresi Siswa

Berdasarkan analisis data, tingkat depresi siswa mengalami pergeseran positif dari kategori dominan sedang (40,00%) sebelum perlakuan menjadi kategori ringan (36,67%) sesudah perlakuan (Indarni, 2026). Selain itu, penurunan drastis pada kategori parah dari 30,00% menjadi 6,67% mengindikasikan bahwa perlakuan berupa senam kebugaran jasmani mampu mengurangi perasaan murung, rasa tidak berguna, dan kejenuhan belajar yang sebelumnya dialami siswa.

Aktivitas fisik berirama seperti SKJ 2012 mengintegrasikan gerakan tubuh teratur dengan musik yang energik (Rahmanuddin, 2023). Secara fisiologis, gerakan senam yang dilakukan secara kontinu dapat merangsang susunan saraf pusat untuk mengekspresikan neurotransmiter penting seperti endorfin, serotonin, dan dopamin (Sharma et al., 2016). Hormon-hormon ini berfungsi secara efektif dalam menciptakan perasaan nyaman, menurunkan kelelahan mental, meningkatkan suasana hati (mood), serta menumbuhkan kembali motivasi dan rasa percaya diri siswa di sekolah (Dewi et al., 2024; Istyanto & Rahmi, 2023).

b. Pembahasan Perubahan Tingkat Stres Siswa

Pada variabel stres, pergeseran kondisi psikologis siswa terlihat sangat kentara dari kategori dominan parah (53,33%) sebelum senam menjadi kategori ringan (40,00%) sesudah senam (Indarni, 2026). Penurunan kategori parah sebesar 43,33 poin persentase membuktikan bahwa intervensi fisik

berupa senam efektif meredakan ketegangan mental dan emosional siswa.

Siswa SMP kelas VII berada pada masa transisi remaja awal yang sangat rentan mengalami stres akibat penyesuaian lingkungan sekolah baru, beban tugas akademik yang padat, dan perubahan hormonal (Agustina et al., 2023; Gusti et al., 2023). Aktivitas senam bersama yang menyenangkan memberikan ruang bagi siswa untuk menyalurkan energi negatif, mengalihkan pikiran dari tekanan belajar, serta melatih relaksasi otot secara alami (Istyanto & Rahmi, 2023; Pasaribu, 2022). Penurunan tingkat stres ini sejalan dengan teori kesehatan olahraga bahwa latihan jasmani yang teratur dapat menekan kadar kortisol (hormon stres) dalam darah sehingga siswa merasa lebih rileks dan tenang (Panggalo et al., 2024; Wardani & Nurudin, 2020).

c. Pembahasan Perubahan Tingkat Kecemasan Siswa

Aspek kecemasan mencatatkan penurunan paling signifikan di antara ketiga dimensi DASS-42. Sebelum kegiatan, sebanyak 63,33% siswa berada pada kategori kecemasan parah yang dipicu oleh rasa takut dinilai buruk, gelisah saat tampil di depan kelas, serta kekhawatiran sosial (F. Hidayat et al., 2024). Setelah intervensi senam, persentase kecemasan parah turun menjadi 13,33%, dan kategori ringan menjadi yang paling dominan dengan persentase 36,67%.

Senam kebugaran jasmani yang dilaksanakan secara kelompok (massal) menciptakan suasana interaksi sosial yang inklusif, komunikatif, dan tidak menekan (Sinaga et al., 2025). Melalui gerakan bersama yang diiringi musik, siswa merasakan dukungan emosional dari kawan sebayanya, sehingga rasa minder, cemas, dan ketakutan sosial perlahan memudar (Mawaddah & Prastya, 2023; Widyadhana, 2023). Gerakan fisiologis terstruktur dalam senam juga membantu menstabilkan detak jantung dan pernapasan, yang pada akhirnya mengurangi respons kecemasan fisik seperti gemetar dan gelisah (Aliriad, 2024; M. Hidayat et al., 2025).

d. Pembahasan Secara Keseluruhan dan Keterbatasan Penelitian

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan gambaran empiris bahwa kegiatan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012)

memiliki manfaat psikologis yang sangat penting selain manfaat fisik (Faridah & Nugroho, 2022; Rahmanuddin, 2023). Terjadinya penurunan persentase kategori parah secara serentak pada depresi (turun 23,33%), stres (turun 43,33%), dan kecemasan (turun 50,00%) menegaskan pentingnya mengintegrasikan program aktivitas fisik rutin ke dalam jadwal persekolahan untuk menjaga kesehatan mental remaja (Hendra et al., 2019; Ismail et al., 2025; Sitanggang, 2025).

Meskipun menunjukkan hasil positif, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, analisis data yang digunakan bersifat deskriptif kuantitatif (frekuensi dan persentase) tanpa melalui pengujian hipotesis statistik inferensial (seperti t-test), sehingga perubahan yang terjadi tidak dimaksudkan untuk menggeneralisasi hubungan sebab-akibat secara statistik (Muchson & MM, 2017). Kedua, ukuran sampel terbatas pada 30 siswa kelas VII B SMP Negeri 1 Sukamulia. Ketiga, terdapat variabel luar yang tidak dikontrol ketat seperti lingkungan keluarga, kondisi ekonomi, dan kepribadian individu yang juga dapat memengaruhi dinamika kesehatan mental siswa (Azzahro & Sari, 2021).

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Analisis Tingkat Depresi, Stres, dan Kecemasan (DASS) pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Sukamulia Setelah Melakukan Senam Kebugaran Jasmani, yang dilakukan terhadap 30 siswa, dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan distribusi tingkat depresi, stres, dan kecemasan siswa antara sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan senam kebugaran jasmani.

Sebelum mengikuti senam kebugaran jasmani, tingkat depresi siswa paling banyak berada pada kategori sedang (40,00%), sedangkan tingkat stres (53,33%) dan kecemasan (63,33%) paling banyak berada pada kategori parah. Setelah mengikuti senam kebugaran jasmani, hasil pengukuran menunjukkan bahwa pada ketiga aspek yang diteliti, yaitu depresi (36,67%), stres (40,00%), dan kecemasan (36,67%), kategori yang paling banyak adalah kategori ringan.

Perubahan tersebut terlihat dari menurunnya persentase siswa pada kategori parah. Pada tingkat depresi,

kategori parah menurun dari 30,00% menjadi 6,67%. Pada tingkat stres, kategori parah menurun dari 53,33% menjadi 10,00%, sedangkan pada tingkat kecemasan menurun dari 63,33% menjadi 13,33%. Di sisi lain, kategori normal dan ringan mengalami peningkatan pada ketiga aspek tersebut.

Dengan demikian, berdasarkan analisis deskriptif menggunakan frekuensi dan persentase, dapat disimpulkan bahwa setelah mengikuti senam kebugaran jasmani, tingkat depresi, stres, dan kecemasan siswa lebih banyak berada pada kategori ringan dibandingkan dengan kondisi sebelum mengikuti senam. Hasil tersebut merupakan gambaran berdasarkan perbandingan data sebelum dan sesudah secara deskriptif. Penelitian ini tidak menggunakan uji hipotesis, sehingga hasil penelitian tidak dimaksudkan untuk menyatakan adanya pengaruh atau signifikansi secara statistik.

DAFTAR PUSTAKA

Agustina, L., et al. (2023). Perkembangan emosional dan transisi psikologis masa remaja. Jurnal Psikologi Perkembangan, 4(1), 45-52.

Aliriad, H. (2024). Senam Lantai. Surabaya: Cipta Media.

Azzahro, E. A., & Sari, J. D. E. (2021). Faktor psikososial dengan kejadian depresi pada remaja (Studi pada siswa kelas 12 SMA XY Jember). Journal of Community Mental Health and Public Policy, 3(2), 69–77.

Cahyaningrum, I. (2019). Cara Mudah Memahami Metodologi Penelitian. Yogyakarta: Deepublish.

Dewi, N., Saktiningsih, H., Astriyana, S., & Widyayanti, O. A. (2024). Pengaruh latihan aerobik benturan ringan terhadap tingkat depresi, kecemasan dan stres pada komunitas prolanis diabetes mellitus. Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal, 14(1), 271–278.

Faizah, N., & Amna, Z. (2017). Kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental siswa di sekolah. Jurnal Psikologi Edukasi, 2(1), 12-20.

Faridah, E., & Nugroho, A. (2022). Peran senam kesegaran jasmani dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Jurnal Olahraga dan Kesehatan, 5(2), 88-95.

Gusti, R. K., Saputera, M. D., & Chris, A. (2023). Gambaran stres secara umum pada siswa/i SMA di Jakarta. Jurnal Muara Medika dan Psikologi Klinis, 3(1), 22–29.

Hendra, Heryanti, & Perdani. (2019). Gambaran tingkat depresi, kecemasan dan stress pada mahasiswa junior keperawatan di Indonesia. Jurnal Keperawatan Jiwa, 7(2), 115-122.

Hidayat, F., Nurbaya, S., & Darmawan, S. (2024). Hubungan konsep diri terhadap kecemasan menyeluruh siswa SMP Negeri 12 Makassar. JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan, 4(1), 74–79.

Hidayat, M., Prastiwi, B. K., & Wibisana, M. I. N. (2025). Analisis kebiasaan senam anak Indonesia hebat terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa di SMPN 9 Semarang. Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga), 10(2), 262–268.

Indarni, S. (2026). Analisis Tingkat Depresi, Stres, dan Kecemasan (Depression Anxiety Stress) pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Sukamulia Setelah Mengikuti Senam Kebugaran Jasmani. Skripsi. Universitas Hamzanwadi.

Ismail, Murdian, & Kusuma. (2025). Tingkat kecemasan mahasiswa: Kajian deskriptif berdasarkan faktor demografis dan lingkungan tempat tinggal. Jurnal Psikologi Sosial, 8(1), 30-40.

Istyanto, F., & Rahmi, S. A. (2023). Manfaat aktivitas fisik terhadap kesehatan mental berbasis narrative literature review. Jurnal Kesehatan Madani Medika, 14(2), 182–192.

Kaloko, I. R., Silalahi, D., Purba, J., & Pulungan, H. K. (2026). Pengaruh olahraga dan model latihan fisik terhadap kebugaran jasmani remaja: Literature review. Jurnal Dunia Pendidikan, 6(5), 2488–2501.

Maharani, S. (2018). Analisis hubungan resiliensi matematik terhadap kemampuan pemecahan masalah siswa pada materi lingkaran. JPMI (Jurnal Pembelajaran Matematika Inovatif), 1(2), 101-110.

Marsidi, S. R. (2021). Identification of stress, anxiety, and depression levels of students in preparation for the exit exam competency test. Journal of Vocational Health Studies, 5(2), 87–93.

Mawaddah, N., & Prastya, A. (2023). Upaya peningkatan kesehatan mental remaja melalui stimulasi perkembangan psikososial pada remaja. DEDIKASI SAINTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat, 2(2), 115–125.

Muchson, M., & MM, S. (2017). Statistik Deskriptif. Surabaya: Spasi Media.

Mushofa, M., Hermina, D., & Huda, N. (2024). Memahami populasi dan sampel: Pilar utama dalam penelitian kuantitatif. Jurnal Syntax Admiration, 5(12), 5937–5948.

Panggalo, I. S., et al. (2024). Kesehatan Mental. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

Pasaribu, A. M. N. (2022). Senam Dasar. Medan: Gelora Aksara.

Putri, U. N. H., Nur'aini, A. S., & Mawaadah, S. (2022). Modul Kesehatan Mental. Cirebon: CV. Azka Pustaka.

Rahmanuddin, N. (2023). Pengaruh senam kebugaran jasmani (SKJ 2012) terhadap kesegaran jasmani siswa SD Negeri Rantau Gedang Tahun 2022/2023. Jurnal Olahraga Pendidikan, 4(1), 15-25.

Ramdhan, M. (2021). Metode Penelitian. Surabaya: Cipta Media Nusantara.

Roflin, E., & Liberty, I. A. (2021). Populasi, Sampel, Variabel dalam Penelitian Kedokteran. Palembang: Penerbit Nem.

Sinaga, R., Putri, S., Nahor, A. B., Rapindo, J., & Tobing, O. L. (2025). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani melalui senam kreasi pada anak SD di Perumnas Simalingkar Medan. JGEN: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 3(1), 170–174.

Sitanggang. (2025). Gambaran skor depresi, kecemasan, dan stres menggunakan DASS-42 pada mahasiswa tingkat I di STIKes Santa Elisabeth Medan. Jurnal Kesehatan Stiker, 6(1), 50-58.

Sutisna, I. (2020). Statistika penelitian. Universitas Negeri Gorontalo, 1(1), 1–15.

Tamba, T. W. A., et al. (2026). Kebugaran Jasmani. Jakarta: Baca Disini Media Internasional.

Wardani, D., & Nurudin, A. (2020). Pengaruh senam bugar Muhammadiyah terhadap kebugaran jasmani siswa SMP. Physical Activity Journal (PAJU), 2(1), 100–108.

Widyadhana, S. P. (2023). Analisis Film Eighth Grade sebagai Representasi Gangguan Kecemasan Sosial pada Remaja. Skripsi. Jakarta: Universitas Indonesia.