

## Peran Aktivitas Fisik dan Ketangguhan Mental terhadap Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Pandemi COVID-19

*Erma Kusumaningrum<sup>1</sup>, Haryanta<sup>2</sup>*

*<sup>1,2</sup> Fakultas Psikologi UGM*

Email: <sup>1</sup>ermakusumaningrum@mail.ugm.ac.id, <sup>2</sup>hary\_psiko@ugm.ac.id

### Abstrak

Kecemasan merupakan salah satu permasalahan psikologis yang sering ditemui saat masa pandemi COVID-19. Tingkat kecemasan seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya aktivitas fisik dan ketangguhan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran aktivitas fisik dan ketangguhan mental terhadap kecemasan mahasiswa dalam menghadapi situasi pandemi COVID-19. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat peran aktivitas fisik dan ketangguhan mental terhadap tingkat kecemasan mahasiswa saat pandemi COVID-19. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Skala Aktivitas Fisik, Skala Ketangguhan Mental, dan Skala Kecemasan Menghadapi Situasi Pandemi COVID-19. Partisipan dalam penelitian ini yaitu 233 mahasiswa aktif dari berbagai universitas di Indonesia yang memiliki rentang usia 18-23 tahun. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa aktivitas fisik dan ketangguhan mental secara simultan memiliki sumbangan efektif terhadap kecemasan ( $R^2 = 0,159$ ). Akan tetapi, dalam analisis regresi linier berganda yang lebih jauh ditemukan bahwa peran aktivitas fisik tidak signifikan terhadap tingkat kecemasan ( $p = 0,949$ ) sedangkan ketangguhan mental memiliki peran yang signifikan terhadap tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi situasi pandemi COVID-19 ( $p = 0,000$ ). Ketangguhan mental berperan secara negatif terhadap tingkat kecemasan yang memiliki arti bahwa peningkatan ketangguhan mental akan disertai dengan penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa saat pandemi COVID-19.

**Kata kunci:** *Aktivitas Fisik, Ketangguhan Mental, Kecemasan, Mahasiswa, Pandemi COVID-19*

**Abstract.** *Anxiety is one of psychological problems that are often occur during COVID-19 pandemic. Individual levels of anxiety are influenced by several factors including physical activity and mental toughness. This study aims to determine the role of physical activity and mental toughness on anxiety among college students during COVID-19. This study used measurement instruments Physical Activity Scale, Mental Toughness Scale, and Anxiety Scale for data collection. Participants in this study were 233 college students from various universities in Indonesia.*

*Participant's age ranges from 18 to 23 years. The data analysis method used multiple linear regression analysis. The results of this study indicate that physical activity and mental toughness simultaneously have a role in anxiety ( $R^2 = 0.159$ ). However, in a further analysis it was found that the role of physical activity did not significant in anxiety levels ( $p=0.949$ ) while mental toughness had a significant role in student's anxiety levels during COVID-19 ( $p = 0.000$ ). Student who had higher level of mental toughness indicate a decrease in anxiety levels during COVID-19.*

**Keywords:** *physical activity, mental toughness, anxiety, college students, COVID-19 pandemic*