TSAQOFAH
Jurnal Penelitian Guru Indonesia

p-ISSN: 2810-0395
e-ISSN: 2810-0042

Terindeks : Dimensions, Scilit, Lens, Semantic, Garuda, Google Scholar, Base, etc

https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v6i5.11656

HUBUNGAN *PERCEIVED STRESS* DENGAN *SEDENTARY BEHAVIOR* PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI PADANG

Relationship between Perceived Stress and Sedentary Behavior among Students at Universitas Negeri Padang

M.Farhan Kurniawan & Hanifa Laura Dalimunthe
Universitas Negeri Padang
farhanpsi2813@gmail.com; hanifalaura@fpk.unp.ac.id

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Jun 23, 2026	Jul 21, 2026	Aug 2, 2026	Aug 7, 2026

Abstract

Although sedentary behavior and psychological pressure are increasingly prevalent in university students' lives, the relationship between perceived stress and sedentary behavior among students at Universitas Negeri Padang has not yet been extensively explained empirically. This study aimed to analyze the relationship between perceived stress and sedentary behavior among students at Universitas Negeri Padang. The study employed a quantitative approach with a non-experimental correlational design and involved 400 students selected through purposive sampling. Data were collected using the Perceived Stress Scale-10 (PSS-10) and the Modified Sedentary Behavior Questionnaire (MSBQ) and were subsequently analyzed using Spearman rank correlation. The findings showed that the majority of respondents had perceived stress in the moderate category (76.8%) and sedentary behavior in the moderate category (54.5%). The correlation test yielded a coefficient of 0.012 with a significance value of 0.816, indicating that there was no significant relationship between perceived stress and sedentary behavior. These findings indicate that the level of sedentary behavior among students was not significantly associated with perceived stress in this study and may be

Tsaqofah journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

related to other factors, such as academic demands, digital device use, study habits, physical activity, and environmental conditions. This study provides an empirical basis for universities to develop stress management and sedentary behavior reduction programs as two separate but complementary interventions to support student well-being.

Keywords: Physical Activity; Psychological Health; University Students; Perceived Stress; Sedentary Behavior

Abstrak: Meskipun perilaku sedentari dan tekanan psikologis semakin banyak ditemukan dalam kehidupan mahasiswa, hubungan antara *perceived stress* dan *sedentary behavior* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang masih belum banyak dijelaskan secara empiris. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *perceived stress* dan *sedentary behavior* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional non-eksperimental dan melibatkan 400 mahasiswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10) dan *Modified-Sedentary Behavior Questionnaire* (MSBQ), kemudian dianalisis menggunakan korelasi *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki *perceived stress* pada kategori sedang (76,8%) dan *sedentary behavior* pada kategori sedang (54,5%). Hasil uji korelasi menunjukkan koefisien sebesar 0,012 dengan nilai signifikansi 0,816, yang mengindikasikan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *perceived stress* dan *sedentary behavior*. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat *sedentary behavior* mahasiswa tidak berkaitan secara signifikan dengan *perceived stress* dalam penelitian ini dan kemungkinan berkaitan dengan faktor lain, seperti tuntutan akademik, penggunaan perangkat digital, kebiasaan belajar, aktivitas fisik, dan kondisi lingkungan. Penelitian ini memberikan dasar empiris bagi perguruan tinggi untuk mengembangkan program pengelolaan stres dan pengurangan perilaku sedentari sebagai dua intervensi yang dilaksanakan secara terpisah tetapi saling melengkapi dalam mendukung kesejahteraan mahasiswa.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik; Kesehatan Psikologis; Mahasiswa; *Perceived Stress*; *Sedentary Behavior*

PENDAHULUAN

Transformasi digital telah mengubah pola belajar, bekerja, berkomunikasi, dan mengisi waktu luang masyarakat, termasuk mahasiswa. Pemanfaatan laptop, telepon pintar, dan berbagai platform digital memang memberikan kemudahan dalam mengakses informasi serta menyelesaikan kegiatan akademik, tetapi pada saat yang sama turut meningkatkan durasi aktivitas berbasis layar yang dilakukan dalam posisi duduk. Digitalisasi pembelajaran juga mendorong mahasiswa menghabiskan lebih banyak waktu untuk mengikuti perkuliahan daring, membaca materi, mengerjakan tugas, menggunakan media sosial, menonton video, dan bermain gim (Zou et al., 2025). Pola aktivitas tersebut berkaitan dengan *sedentary behavior*, yaitu perilaku pada saat terjaga yang dilakukan dalam posisi duduk, bersandar, atau berbaring dengan pengeluaran energi tidak lebih dari 1,5 *metabolic equivalents* atau METs (Tremblay et

al., 2017). Perubahan pola aktivitas selama beberapa tahun terakhir menunjukkan bahwa perilaku sedentari bukan lagi sekadar kebiasaan individual, melainkan telah menjadi bagian dari gaya hidup modern yang perlu mendapat perhatian dari sudut pandang kesehatan masyarakat (Stockwell et al., 2021).

Data kesehatan nasional memperlihatkan bahwa rendahnya aktivitas fisik dan tingginya waktu sedentari masih menjadi persoalan di Indonesia. Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan bahwa proporsi penduduk dengan aktivitas fisik kurang mencapai 33,5%, meningkat dibandingkan dengan angka pada tahun 2013 sebesar 26,1%. Provinsi Sumatera Barat juga menunjukkan kecenderungan serupa, dengan prevalensi perilaku sedentari yang meningkat dari 35,2% pada tahun 2013 menjadi 39,4% pada tahun 2018 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 kembali menunjukkan bahwa 37,4% penduduk Indonesia berusia lebih dari 10 tahun masih memiliki tingkat aktivitas fisik yang kurang. Keterbatasan waktu dan rendahnya motivasi menjadi dua alasan yang banyak dilaporkan oleh masyarakat dalam menjelaskan kurangnya aktivitas fisik sehari-hari (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Data tersebut memperlihatkan bahwa gaya hidup tidak aktif masih bertahan dan berpotensi semakin kuat pada kelompok dewasa muda yang kesehariannya banyak bersentuhan dengan perangkat digital.

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang rentan memiliki durasi *sedentary behavior* yang tinggi karena karakteristik kegiatan akademiknya. Perkuliahan, membaca referensi, menyusun laporan, mengerjakan tugas, dan menyelesaikan penelitian umumnya dilakukan dalam posisi duduk selama waktu yang panjang. Penggunaan perangkat digital untuk kegiatan akademik maupun hiburan turut memperpanjang waktu duduk mahasiswa di luar jam perkuliahan. Pola aktivitas mahasiswa dipengaruhi oleh tuntutan akademik, kebiasaan pribadi, kondisi sosial, dukungan lingkungan, dan ketersediaan fasilitas yang mendorong aktivitas fisik (Deliens et al., 2015). Intensitas penggunaan internet yang tinggi pada mahasiswa juga berkaitan dengan perubahan pola tidur, kesehatan psikologis, dan keseimbangan aktivitas sehari-hari (Rouvinen et al., 2021). Mahasiswa yang tetap melakukan olahraga pada waktu tertentu pun dapat memiliki perilaku sedentari yang tinggi apabila sebagian besar waktunya dihabiskan untuk duduk. Kondisi ini menegaskan bahwa *sedentary behavior* merupakan konstruk yang berbeda dari rendahnya aktivitas fisik, sehingga keduanya perlu dinilai secara terpisah (Subiron-Valera et al., 2023). Kajian terhadap mahasiswa di

berbagai negara turut memperlihatkan bahwa durasi duduk yang tinggi telah menjadi pola umum dalam kehidupan mahasiswa perguruan tinggi (Pengpid & Peltzer, 2019).

Konsekuensi *sedentary behavior* tidak hanya berkaitan dengan kesehatan fisik, tetapi juga dengan kondisi psikologis. Durasi duduk yang berlebihan dapat meningkatkan risiko gangguan metabolik, peningkatan berat badan, gangguan muskuloskeletal, dan penurunan kebugaran tubuh. Kajian prospektif menunjukkan bahwa perilaku sedentari berhubungan dengan meningkatnya risiko gejala depresi, terutama ketika aktivitas duduk didominasi oleh kegiatan pasif berbasis layar (Huang et al., 2020). Jenis aktivitas sedentari juga memiliki konsekuensi yang berbeda. Kegiatan seperti membaca dan belajar melibatkan proses kognitif yang lebih aktif, sedangkan menonton televisi, berselancar di internet, atau menggunakan media sosial tanpa tujuan tertentu cenderung bersifat pasif dan lebih konsisten berkaitan dengan gangguan suasana hati (Hallgren et al., 2020). Durasi duduk yang panjang juga diketahui berhubungan dengan kualitas tidur yang buruk, sedangkan aktivitas fisik dapat membantu mengurangi sebagian dampak negatif tersebut (Menezes-Júnior et al., 2023). Temuan ini menunjukkan bahwa pengkajian perilaku sedentari pada mahasiswa perlu mempertimbangkan durasi, konteks aktivitas, dan kondisi psikologis yang menyertainya.

Tekanan psikologis menjadi bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan mahasiswa. Tuntutan menyelesaikan tugas, memperoleh prestasi akademik, menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, menghadapi persoalan ekonomi, serta mempersiapkan masa depan dapat dinilai secara berbeda oleh setiap individu. Konsep *perceived stress* menjelaskan sejauh mana seseorang memandang situasi hidupnya sebagai sesuatu yang tidak dapat diprediksi, sulit dikendalikan, dan melebihi kemampuan yang dimiliki untuk mengatasinya (Cohen et al., 1983). Pendekatan transaksional memandang stres bukan hanya sebagai akibat dari keberadaan tekanan, tetapi sebagai hasil interaksi antara tuntutan lingkungan dan penilaian individu terhadap sumber daya yang dimilikinya (Lumban Gaol, 2016). Tekanan yang sama karena itu tidak selalu menghasilkan respons stres yang sama pada setiap mahasiswa. Pengalaman stres juga dapat berbentuk *distress* yang menghambat fungsi individu maupun *eustress* yang mendorong usaha adaptif, bergantung pada cara individu menilai dan merespons tuntutan tersebut (Gong & Geertshuis, 2023). Penilaian stres yang negatif dapat memengaruhi suasana hati, produktivitas, konsentrasi, dan pola perilaku sehari-hari (Awada et al., 2024). Pengukuran *perceived stress* pada konteks Indonesia telah didukung oleh pengujian psikometrik Perceived Stress Scale versi Indonesia, sehingga konstruk tersebut dapat

digunakan untuk memahami pengalaman stres berdasarkan penilaian subjektif individu (Hakim et al., 2024).

Keterkaitan antara *perceived stress* dan *sedentary behavior* dapat dipahami melalui perubahan respons perilaku ketika mahasiswa menghadapi tekanan. Mahasiswa yang menilai tuntutan akademik atau persoalan kehidupannya sebagai sesuatu yang sulit dikendalikan dapat mengurangi keterlibatan dalam aktivitas fisik dan lebih memilih kegiatan pasif sebagai bentuk pengalihan atau pengaturan emosi. Menonton video, menggunakan media sosial, bermain gim, tidur, atau berbaring dalam waktu lama sering dipilih karena mudah dilakukan dan memberikan rasa nyaman sementara. Pilihan tersebut berpotensi meningkatkan durasi perilaku sedentari apabila dilakukan secara berulang. Penelitian pada mahasiswa tingkat akhir menunjukkan bahwa tingkat stres berkaitan dengan tingginya aktivitas sedentari, terutama pada mahasiswa yang menghadapi tuntutan penyelesaian studi dan beban akademik yang semakin besar (Maharani & Adi, 2024). Hubungan tersebut dapat berkembang secara timbal balik karena stres mendorong mahasiswa memilih aktivitas pasif, sedangkan waktu duduk yang berlebihan dapat memperburuk suasana hati, mengurangi kualitas tidur, dan menurunkan kesempatan untuk memperoleh manfaat psikologis dari aktivitas fisik (Menezes-Júnior et al., 2023; Subiron-Valera et al., 2023). Pola ini memperlihatkan bahwa perilaku sedentari bukan semata-mata persoalan kurangnya kemauan untuk bergerak, tetapi juga dapat berkaitan dengan cara mahasiswa menghadapi tekanan yang dirasakan.

Temuan empiris sebelumnya telah memberikan gambaran mengenai tingginya perilaku sedentari dan permasalahan psikologis pada mahasiswa. Penelitian terhadap mahasiswa dari berbagai negara menemukan bahwa durasi perilaku sedentari berkaitan dengan penilaian kesehatan yang lebih rendah serta kondisi kesejahteraan subjektif yang kurang baik (Pengpid & Peltzer, 2019). Penelitian lain menunjukkan adanya hubungan antara perilaku sedentari dan tekanan mental pada mahasiswa perguruan tinggi, meskipun arah dan kekuatan hubungannya dapat dipengaruhi oleh jenis aktivitas duduk, tingkat aktivitas fisik, serta karakteristik responden (Subiron-Valera et al., 2023). Kajian di Indonesia juga menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres sedang cenderung memiliki aktivitas sedentari yang tinggi (Maharani & Adi, 2024). Konteks Universitas Negeri Padang memperlihatkan persoalan yang serupa. Penelitian deskriptif terhadap mahasiswa Universitas Negeri Padang menunjukkan bahwa perilaku sedentari telah menjadi pola yang cukup menonjol dalam keseharian mahasiswa, baik dalam kegiatan akademik maupun penggunaan waktu luang (Zulnalis & Rusli, 2024). Temuan tersebut memberikan dasar empiris bahwa

perilaku sedentari telah hadir secara nyata di lingkungan Universitas Negeri Padang dan layak dikaji bersama faktor psikologis yang mungkin menyertainya.

Kesenjangan penelitian terlihat dari masih terbatasnya kajian yang secara khusus menguji hubungan antara *perceived stress* dan *sedentary behavior* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Sebagian penelitian terdahulu lebih banyak menggambarkan prevalensi perilaku sedentari, menghubungkannya dengan status gizi, kualitas tidur, depresi, atau kesehatan mental secara umum. Penelitian lokal yang telah dilakukan juga masih berorientasi pada gambaran tingkat perilaku sedentari dan belum memberikan penjelasan korelasional mengenai keterkaitannya dengan penilaian subjektif mahasiswa terhadap tekanan hidup. Penelitian ini menawarkan kebaruan empiris dan kontekstual melalui pengujian hubungan antara dua konstruk tersebut pada populasi mahasiswa Universitas Negeri Padang. Kerangka penelitian mengacu pada konsep *perceived stress* yang menempatkan penilaian kognitif individu sebagai unsur penting dalam respons stres (Cohen et al., 1983; Lumban Gaol, 2016) serta definisi perilaku sedentari berdasarkan konsensus Sedentary Behavior Research Network (Tremblay et al., 2017). Penggunaan instrumen yang dikembangkan untuk mengukur stres yang dipersepsikan dan berbagai bentuk aktivitas sedentari juga memberikan dasar pengukuran yang lebih terarah terhadap kedua variabel penelitian (Hakim et al., 2024; Rosenberg et al., 2010).

Fokus penelitian diarahkan pada pemahaman mengenai apakah perbedaan tingkat *perceived stress* berkaitan dengan perbedaan kecenderungan *sedentary behavior* pada mahasiswa. Pemahaman tersebut diperlukan karena intervensi untuk mengurangi waktu duduk tidak cukup hanya dilakukan melalui imbauan untuk berolahraga, tetapi juga perlu mempertimbangkan tekanan akademik, cara mahasiswa menilai permasalahan, kebiasaan penggunaan perangkat digital, dan strategi pengelolaan stres. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan program promosi kesehatan kampus yang mengintegrasikan edukasi pengelolaan stres, peningkatan aktivitas fisik, pengaturan waktu layar, dan penciptaan lingkungan belajar yang lebih aktif (Rouvinen et al., 2021). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *perceived stress* dan *sedentary behavior* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional non-eksperimental untuk menguji hubungan antara *perceived stress* sebagai variabel bebas dan *sedentary behavior* sebagai variabel terikat. Pendekatan kuantitatif dipilih karena data penelitian dinyatakan dalam bentuk skor numerik dan dianalisis menggunakan teknik statistik untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan (Azwar, 2018). Populasi penelitian mencakup 38.000 mahasiswa aktif Universitas Negeri Padang angkatan 2022–2025 yang mengikuti kegiatan perkuliahan pada tahun akademik berjalan. Sampel ditetapkan sebanyak 396 mahasiswa berdasarkan perhitungan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%. Pemilihan responden menggunakan teknik *nonprobability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Kriteria partisipan meliputi mahasiswa aktif yang berada pada semester 3 sampai semester 9 atau lebih serta tidak memiliki gangguan atau kondisi fisik yang membatasi kemampuan bergerak secara mandiri. Kriteria tersebut ditetapkan agar perilaku sedentari yang terukur lebih mencerminkan kebiasaan sehari-hari responden dan bukan disebabkan oleh keterbatasan fisik tertentu.

Data dikumpulkan melalui kuesioner daring menggunakan Google Form. Sebelum mengisi kuesioner, setiap responden memperoleh penjelasan mengenai tujuan penelitian dan memberikan persetujuan melalui lembar *informed consent*. *Perceived stress* diukur menggunakan Perceived Stress Scale-10 atau PSS-10 yang dikembangkan oleh Cohen et al. (1983) dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Hakim et al. (2024). Instrumen tersebut terdiri atas 10 butir dengan pilihan respons 0 atau tidak pernah sampai 4 atau sangat sering. Butir 4, 5, 7, dan 8 diberi skor terbalik, kemudian seluruh skor dijumlahkan sehingga menghasilkan rentang skor 0–40. Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat *perceived stress* yang semakin tinggi. *Sedentary behavior* diukur menggunakan Modified-Sedentary Behavior Questionnaire versi bahasa Indonesia yang diadaptasi dari SBQ Rosenberg et al. (2010). Instrumen ini terdiri atas 18 pertanyaan, yaitu sembilan aktivitas pada hari kerja dan sembilan aktivitas pada akhir pekan. Jawaban responden dikonversi ke dalam satuan jam, kemudian durasi hari kerja dikalikan lima dan durasi akhir pekan dikalikan dua untuk memperoleh estimasi waktu sedentari selama satu minggu. Kelayakan instrumen ditelaah melalui *expert judgment* dan uji coba terhadap 70 mahasiswa. Hasil pengujian menunjukkan koefisien Cronbach's alpha sebesar 0,770 pada PSS-10, 0,883 pada SBQ hari kerja, dan 0,902 pada SBQ akhir pekan, sehingga seluruh instrumen dinyatakan memiliki konsistensi internal yang memadai.

Data dianalisis menggunakan IBM SPSS Statistics versi 22.0. Tahap analisis diawali dengan pemeriksaan dan tabulasi data, dilanjutkan dengan uji normalitas Kolmogorov–Smirnov karena jumlah responden lebih dari 50 serta uji linearitas melalui *Test of Linearity*. Hubungan antarvariabel direncanakan dianalisis menggunakan korelasi Pearson Product Moment apabila data memenuhi asumsi normalitas dan linearitas. Hasil pengujian asumsi menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal, sehingga pengujian hipotesis dilakukan menggunakan korelasi Spearman Rank atau Spearman's rho. Hubungan antara *perceived stress* dan *sedentary behavior* dinyatakan signifikan apabila nilai $p < 0,05$. Koefisien korelasi digunakan untuk menentukan arah dan kekuatan hubungan, dengan koefisien positif menunjukkan bahwa peningkatan *perceived stress* diikuti oleh peningkatan *sedentary behavior*, sedangkan koefisien negatif menunjukkan hubungan yang berlawanan.

HASIL

1. Karakteristik Responden

Penelitian dilaksanakan pada 20 Mei sampai 30 Juni 2026 dengan melibatkan 400 mahasiswa Universitas Negeri Padang. Seluruh responden merupakan mahasiswa aktif pada jenjang S1, D4, atau D3 yang memenuhi kriteria penelitian dan tidak memiliki kondisi fisik yang membatasi kemampuan bergerak. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui Google Form yang disebarkan menggunakan WhatsApp kepada mahasiswa dari berbagai semester dan program studi.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

No.	Usia	Frekuensi	Persentase
1	18 tahun	8	2,0%
2	19 tahun	33	8,3%
3	20 tahun	101	25,3%
4	21 tahun	77	19,3%
5	22 tahun	124	31,0%
6	23 tahun	36	9,0%
7	24 tahun	14	3,5%
8	25 tahun	7	1,8%
Total		400	100%

Tabel 1 menunjukkan bahwa usia responden berada pada rentang 18–25 tahun. Kelompok usia terbesar adalah mahasiswa berusia 22 tahun, yaitu 124 orang atau 31,0% dari

keseluruhan responden. Responden berusia 20 tahun berjumlah 101 orang atau 25,3%, sedangkan responden berusia 21 tahun berjumlah 77 orang atau 19,3%. Kelompok usia dengan jumlah paling sedikit adalah mahasiswa berusia 25 tahun, yaitu tujuh orang atau 1,8%. Secara keseluruhan, sebanyak 302 responden atau 75,6% berada pada rentang usia 20–22 tahun.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Semester

No.	Semester	Frekuensi	Persentase
1	2	44	11,0%
2	3	2	0,5%
3	4	111	27,8%
4	6	76	19,0%
5	8	140	35,0%
6	10	20	5,0%
7	12	5	1,3%
8	14	2	0,5%
Total		400	100%

Distribusi pada Tabel 2 memperlihatkan bahwa responden terbanyak berasal dari semester 8, yaitu 140 orang atau 35,0%. Responden semester 4 berjumlah 111 orang atau 27,8%, sedangkan mahasiswa semester 6 berjumlah 76 orang atau 19,0%. Responden paling sedikit berasal dari semester 3 dan semester 14, masing-masing sebanyak dua orang atau 0,5%. Mahasiswa semester 8 ke atas berjumlah 167 orang atau 41,8% dari keseluruhan responden.

Responden berasal dari berbagai program studi di Universitas Negeri Padang. Empat program studi dengan jumlah responden terbesar adalah Pendidikan Guru Sekolah Dasar sebanyak 115 orang atau 28,8%, Desain Komunikasi Visual sebanyak 69 orang atau 17,3%, Manajemen sebanyak 65 orang atau 16,3%, dan Psikologi sebanyak 53 orang atau 13,3%. Responden lainnya tersebar pada program studi Akuntansi, Pendidikan Nonformal, Statistika, Biologi, Teknik Sipil, Ekonomi, pendidikan bahasa, pendidikan teknik, ilmu administrasi, pendidikan olahraga, dan sejumlah program studi lainnya.

2. Deskripsi Skor Variabel Penelitian

Analisis deskriptif dilakukan untuk memperoleh gambaran skor *perceived stress* dan *sedentary behavior*. Data yang disajikan mencakup skor minimum, skor maksimum, rata-rata, dan standar deviasi empiris serta hipotetik.

Tabel 3. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	Minimum Empiris	Maksimum Empiris	Mean Empiris	SD Empiris	Minimum Hipotetik	Maksimum Hipotetik	Mean Hipotetik	SD Hipotetik
Perceived stress	0,00	36,00	22,56	5,67	0,00	40,00	20,00	6,67
Sedentary behavior	31,75	168,00	129,28	35,07	0,00	168,00	84,00	—

Tabel 3 menunjukkan bahwa skor *perceived stress* responden berada pada rentang 0,00–36,00. Rata-rata empiris yang diperoleh adalah 22,56 dengan standar deviasi 5,67. Nilai tersebut lebih tinggi daripada rata-rata hipotetik sebesar 20,00.

Skor *sedentary behavior* berada pada rentang 31,75–168,00. Rata-rata empiris variabel ini mencapai 129,28 dengan standar deviasi 35,07. Rata-rata empiris tersebut lebih tinggi daripada rata-rata hipotetik sebesar 84,00. Sebaran skor *sedentary behavior* juga lebih luas daripada sebaran skor *perceived stress*, sebagaimana terlihat dari nilai standar deviasi empiris masing-masing variabel.

3. Kategorisasi Perceived Stress

Skor *perceived stress* dikelompokkan menjadi kategori rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan rata-rata serta standar deviasi empiris. Hasil kategorisasi disajikan dalam Tabel 4.

Tabel 4. Kategorisasi Perceived Stress pada Mahasiswa

No.	Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \leq 16,89$	Rendah	41	10,3%
2	$16,89 \leq X \leq 28,23$	Sedang	307	76,8%
3	$X \geq 28,23$	Tinggi	52	13,0%
Total			400	100%

Tabel 4 memperlihatkan bahwa 307 mahasiswa atau 76,8% berada pada kategori *perceived stress* sedang. Sebanyak 52 mahasiswa atau 13,0% berada pada kategori tinggi, sedangkan 41 mahasiswa atau 10,3% berada pada kategori rendah. Kategori sedang menjadi kelompok dengan frekuensi terbesar, sedangkan kategori rendah memiliki frekuensi paling sedikit.

4. Kategorisasi Sedentary Behavior

Kategorisasi *sedentary behavior* juga dibagi menjadi kategori rendah, sedang, dan tinggi. Distribusi responden berdasarkan kategori tersebut disajikan dalam Tabel 5.

Tabel 5. Kategorisasi Sedentary Behavior pada Mahasiswa

No.	Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	X ≤ 94,21	Rendah	61	15,3%
2	94,21 ≤ X ≤ 164,35	Sedang	218	54,5%
3	X ≥ 164,35	Tinggi	121	30,2%
Total			400	100%

Tabel 5 menunjukkan bahwa 218 mahasiswa atau 54,5% berada pada kategori *sedentary behavior* sedang. Sebanyak 121 mahasiswa atau 30,2% berada pada kategori tinggi, sedangkan 61 mahasiswa atau 15,3% berada pada kategori rendah. Jumlah mahasiswa pada kategori sedang dan tinggi mencapai 339 orang atau 84,7% dari keseluruhan responden.

5. Distribusi Aktivitas Sedentary Behavior

Pengukuran *sedentary behavior* mencakup sembilan jenis aktivitas yang dilakukan responden dalam posisi duduk atau dengan pengeluaran energi rendah. Rata-rata durasi setiap aktivitas disajikan dalam Tabel 6.

Tabel 6. Rata-Rata Durasi Aktivitas Sedentary Behavior

No.	Jenis Aktivitas	Rata-Rata per Hari
1	Menonton televisi atau video	4,84 jam
2	Bermain komputer atau video game	5,10 jam
3	Duduk dan mendengarkan musik	4,15 jam
4	Duduk dan berbicara melalui telepon	4,10 jam
5	Mengerjakan tugas menggunakan laptop atau komputer	5,19 jam
6	Duduk dan membaca buku atau majalah	4,09 jam
7	Bermain alat musik	3,18 jam
8	Membuat karya seni atau kerajinan tangan	3,37 jam
9	Duduk dan mengemudi atau berada di kendaraan	3,29 jam

Tabel 6 menunjukkan bahwa aktivitas dengan rata-rata durasi tertinggi adalah mengerjakan tugas menggunakan laptop atau komputer, yaitu 5,19 jam per hari. Aktivitas berikutnya adalah bermain komputer atau *video game* selama 5,10 jam per hari dan menonton televisi atau video selama 4,84 jam per hari.

Aktivitas dengan rata-rata durasi terendah adalah bermain alat musik, yaitu 3,18 jam per hari. Durasi duduk dan mengemudi atau berada di kendaraan mencapai 3,29 jam per hari, sedangkan kegiatan membuat karya seni atau kerajinan tangan memiliki rata-rata 3,37 jam per hari. Data tersebut memperlihatkan adanya variasi durasi pada setiap jenis aktivitas sedentari yang dilaporkan responden.

6. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan terhadap skor *perceived stress* dan *sedentary behavior* menggunakan One-Sample Kolmogorov–Smirnov. Data dinyatakan memenuhi asumsi normalitas apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05.

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov–Smirnov

No.	Variabel	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
1	Perceived stress	< 0,001	Tidak berdistribusi normal
2	Sedentary behavior	< 0,001	Tidak berdistribusi normal

Berdasarkan Tabel 7, variabel *perceived stress* dan *sedentary behavior* masing-masing memperoleh nilai signifikansi kurang dari 0,001. Nilai tersebut lebih kecil daripada 0,05, sehingga distribusi data kedua variabel tidak memenuhi asumsi normalitas. Pengujian hubungan antarvariabel selanjutnya dilakukan menggunakan teknik korelasi nonparametrik Spearman Rank.

7. Hasil Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk memeriksa pola hubungan antara *perceived stress* dan *sedentary behavior*. Hasil pengujian disajikan dalam Tabel 8.

Tabel 8. Hasil Uji Linearitas Perceived Stress dan Sedentary Behavior

Komponen Pengujian	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Signifikansi
Deviation from linearity	68.699,070	31	2.216,099	1,928	0,003

Tabel 8 menunjukkan nilai F sebesar 1,928 dengan signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,003. Nilai signifikansi lebih kecil daripada 0,05, sehingga pola hubungan antara *perceived stress* dan *sedentary behavior* tidak memenuhi asumsi linearitas. Hasil uji normalitas dan linearitas menjadi dasar penggunaan korelasi Spearman Rank dalam pengujian hipotesis.

8. Hubungan Perceived Stress dengan Sedentary Behavior

Temuan utama penelitian diperoleh melalui uji korelasi Spearman Rank. Analisis ini digunakan untuk mengetahui arah, kekuatan, dan signifikansi hubungan antara *perceived stress* dan *sedentary behavior*.

Tabel 9. Hasil Uji Korelasi Spearman Rank

Hubungan Variabel	Spearman's rho	Sig. (2-tailed)	Jumlah Responden	Hasil
Perceived stress–sedentary behavior	0,012	0,816	400	Tidak signifikan

Tabel 9 menunjukkan bahwa koefisien korelasi antara *perceived stress* dan *sedentary behavior* adalah 0,012 dengan nilai signifikansi sebesar 0,816. Nilai signifikansi tersebut lebih

besar daripada 0,05, sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *perceived stress* dan *sedentary behavior* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang.

Koefisien korelasi sebesar 0,012 menunjukkan arah hubungan positif dengan kekuatan yang sangat lemah. Peningkatan skor *perceived stress* tidak diikuti oleh perubahan skor *sedentary behavior* yang bermakna secara statistik. Hipotesis alternatif yang menyatakan adanya hubungan antara *perceived stress* dan *sedentary behavior* tidak didukung oleh data penelitian, sedangkan hipotesis nol diterima.

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa 76,8% responden memiliki *perceived stress* kategori sedang dan 13,0% berada pada kategori tinggi. Variabel *sedentary behavior* juga menunjukkan bahwa 54,5% responden berada pada kategori sedang dan 30,2% berada pada kategori tinggi. Meskipun sebagian besar responden berada pada kategori sedang hingga tinggi pada kedua variabel, hasil korelasi hanya menghasilkan koefisien sebesar 0,012 dengan nilai signifikansi 0,816. Dengan demikian, kemunculan tingkat *perceived stress* dan *sedentary behavior* yang relatif tinggi pada kelompok responden yang sama tidak membentuk hubungan statistik yang signifikan.

PEMBAHASAN

Temuan penelitian menunjukkan bahwa *perceived stress* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan *sedentary behavior* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Hasil korelasi Spearman menghasilkan koefisien sebesar 0,012 dengan nilai signifikansi 0,816 ($p > 0,05$). Koefisien yang mendekati nol menunjukkan bahwa perubahan skor *perceived stress* hampir tidak diikuti oleh perubahan skor *sedentary behavior* secara konsisten. Arah korelasi memang positif, tetapi kekuatannya sangat lemah dan tidak bermakna secara statistik. Hasil tersebut tidak mendukung hipotesis alternatif yang menyatakan adanya hubungan antara kedua variabel. Temuan ini juga memperlihatkan bahwa banyaknya mahasiswa yang berada pada kategori *perceived stress* sedang dan *sedentary behavior* sedang tidak secara otomatis menunjukkan bahwa kedua kondisi tersebut saling berhubungan. Kesamaan kategori pada tingkat kelompok perlu dibedakan dari pola perubahan skor pada tingkat individual.

Hasil tersebut dapat dijelaskan melalui *Transactional Model of Stress and Coping* yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman (1984). Model ini memandang stres sebagai hasil interaksi antara individu dan lingkungan yang berlangsung melalui proses penilaian kognitif. Suatu tuntutan akan dipersepsikan sebagai tekanan apabila dinilai melebihi sumber daya yang

dimiliki individu untuk mengatasinya. Respons yang muncul setelah penilaian tersebut dapat berbeda pada setiap mahasiswa karena dipengaruhi oleh pengalaman, dukungan sosial, keyakinan terhadap kemampuan diri, dan strategi koping yang digunakan. Mahasiswa dengan tingkat *perceived stress* tinggi tidak selalu merespons tekanan dengan berdiam diri atau melakukan aktivitas pasif. Sebagian mahasiswa mungkin memilih berolahraga, mengikuti kegiatan organisasi, berinteraksi dengan teman, mencari dukungan sosial, atau menyelesaikan masalah secara langsung. Sebagian lainnya mungkin memilih menonton video, bermain gim, menggunakan media sosial, atau beristirahat dalam posisi duduk dan berbaring. Variasi strategi koping tersebut dapat menyebabkan hubungan antara *perceived stress* dan *sedentary behavior* menjadi sangat lemah.

Karakteristik perilaku sedentari mahasiswa juga membantu menjelaskan hasil penelitian. Aktivitas dengan durasi tertinggi dalam penelitian ini adalah mengerjakan tugas menggunakan laptop atau komputer, bermain komputer atau *video game*, serta menonton televisi atau video. Data tersebut memperlihatkan bahwa perilaku sedentari mahasiswa terdiri atas aktivitas akademik dan nonakademik dengan tujuan yang berbeda. Mengerjakan tugas dan membaca merupakan aktivitas sedentari yang tetap melibatkan konsentrasi dan proses kognitif, sedangkan menonton video atau menggunakan perangkat digital untuk hiburan cenderung bersifat lebih pasif. Penggabungan berbagai aktivitas tersebut menjadi satu skor total memungkinkan perbedaan hubungan setiap jenis aktivitas dengan stres tidak terlihat secara spesifik. Hallgren et al. (2020) menjelaskan bahwa aktivitas sedentari pasif dan aktif secara mental dapat memiliki hubungan psikologis yang berbeda. Aktivitas sedentari pasif lebih konsisten berkaitan dengan gejala depresi, sedangkan aktivitas yang melibatkan proses kognitif tidak selalu menunjukkan pola hubungan yang sama.

Temuan penelitian ini sejalan dengan kajian sistematis Teychenne et al. (2019) yang menganalisis 26 penelitian dengan jumlah keseluruhan 72.795 responden. Kajian tersebut menemukan bahwa bukti mengenai hubungan antara waktu sedentari secara keseluruhan dan stres masih terbatas serta tidak konsisten. Bukti yang tersedia juga menunjukkan tidak adanya hubungan yang kuat antara stres dengan durasi menonton televisi maupun penggunaan komputer. Ketidakkonsistenan hasil terutama terlihat pada penelitian yang menggunakan pengukuran perilaku sedentari dan stres berdasarkan laporan mandiri. Teychenne et al. menegaskan bahwa hubungan antara kedua variabel dapat dipengaruhi oleh tujuan aktivitas, domain perilaku sedentari, karakteristik responden, dan metode pengukuran yang digunakan.

Temuan tersebut mendukung hasil penelitian ini bahwa *perceived stress* tidak selalu menjadi faktor yang bergerak searah dengan total durasi perilaku sedentari.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Aghnia (2021) pada mahasiswa Universitas Indonesia yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian tersebut tidak menemukan hubungan yang signifikan antara *perceived stress* dan *sedentary behavior* dengan nilai signifikansi sebesar 0,508. Tingkat stres dan perilaku sedentari yang sama-sama tinggi pada sebagian responden tidak menghasilkan hubungan yang bermakna secara statistik. Kesamaan hasil tersebut memperlihatkan bahwa aktivitas duduk pada mahasiswa tidak selalu muncul sebagai respons langsung terhadap stres. Tuntutan penyelesaian tugas akhir, penggunaan laptop, konsultasi daring, pencarian referensi, dan kebiasaan belajar dapat meningkatkan durasi duduk tanpa bergantung pada tinggi atau rendahnya stres yang dipersepsikan. Pola kegiatan akademik dengan demikian dapat menjadi penjelasan yang lebih dekat terhadap tingginya perilaku sedentari pada kelompok mahasiswa tertentu.

Temuan penelitian ini berbeda dengan Lee dan Kim (2019), yang menemukan bahwa semakin lama waktu duduk mahasiswa, semakin tinggi tingkat stres, kecemasan, dan depresi yang dilaporkan. Penelitian tersebut melibatkan 244 mahasiswa dan mencatat rata-rata waktu duduk sekitar 7,96 jam per hari. Hubungan tersebut tetap ditemukan setelah sejumlah karakteristik responden dikendalikan dalam analisis. Perbedaan hasil dapat dipengaruhi oleh konteks budaya, karakteristik sampel, jenis instrumen, dan cara perilaku sedentari dihitung. Lee dan Kim mengukur waktu duduk harian secara lebih langsung, sedangkan penelitian ini menggunakan Modified-Sedentary Behavior Questionnaire yang mencakup berbagai aktivitas pada hari kerja dan akhir pekan. Perbedaan cakupan pengukuran tersebut dapat menghasilkan pola korelasi yang berbeda.

Perbedaan serupa terlihat ketika hasil penelitian dibandingkan dengan Subiron-Valera et al. (2023). Penelitian terhadap 257 mahasiswa bidang kesehatan menunjukkan bahwa risiko kecemasan dan depresi berkaitan dengan jumlah waktu yang digunakan untuk aktivitas sedentari tertentu, khususnya aktivitas yang bersifat pasif secara mental. Akan tetapi, hubungan tersebut tidak muncul secara seragam pada semua jenis perilaku sedentari dan dipengaruhi pula oleh jenis kelamin serta program studi. Analisis regresi dalam penelitian tersebut bahkan menunjukkan bahwa tidak seluruh ukuran perilaku sedentari berkaitan dengan kecemasan. Temuan itu menguatkan dugaan bahwa hubungan antara kondisi psikologis dan perilaku sedentari bersifat kontekstual, bukan hubungan sederhana yang

berlaku sama pada setiap aktivitas dan kelompok mahasiswa. Pengukuran total *sedentary behavior* tanpa memisahkan aktivitas pasif, aktivitas akademik, penggunaan layar, dan transportasi dapat mengaburkan hubungan yang hanya muncul pada domain tertentu.

Dominannya kategori sedang pada kedua variabel turut menunjukkan bahwa perilaku sedentari mahasiswa Universitas Negeri Padang kemungkinan lebih banyak berkaitan dengan struktur kegiatan perkuliahan dan kebiasaan penggunaan teknologi daripada dengan *perceived stress* saja. Proses pembelajaran di perguruan tinggi mengharuskan mahasiswa mengikuti perkuliahan, membaca bahan ajar, mengerjakan tugas, menyusun laporan, dan menggunakan perangkat digital dalam waktu yang panjang. Owen et al. (2010) memandang perilaku sedentari sebagai hasil interaksi berbagai faktor individual, sosial, lingkungan, dan aktivitas sehari-hari. Perilaku tersebut juga berbeda dari kurangnya aktivitas fisik karena seseorang dapat memenuhi waktu olahraga tertentu, tetapi tetap menghabiskan sebagian besar hari dalam posisi duduk. WHO (2020) karena itu merekomendasikan agar orang dewasa tidak hanya meningkatkan aktivitas fisik, tetapi juga membatasi waktu sedentari dan menggantinya dengan aktivitas fisik pada intensitas apa pun.

Kontribusi konseptual penelitian ini terletak pada temuan bahwa *perceived stress* tidak dapat ditempatkan sebagai satu-satunya penjelas perilaku sedentari mahasiswa. Hubungan yang sangat lemah menunjukkan perlunya kerangka yang melibatkan faktor akademik, kebiasaan digital, kualitas tidur, aktivitas fisik, dukungan sosial, strategi koping, dan kondisi lingkungan kampus. Penelitian ini juga memperkuat pentingnya membedakan perilaku sedentari berdasarkan konteksnya. Aktivitas belajar menggunakan laptop tidak selalu memiliki konsekuensi psikologis yang sama dengan menonton video secara pasif atau menggunakan media sosial dalam waktu lama. Pemisahan antara *mentally active sedentary behavior* dan *mentally passive sedentary behavior* dapat memberikan penjelasan yang lebih tajam mengenai jenis aktivitas yang berpotensi berkaitan dengan tekanan psikologis.

Implikasi praktis penelitian tidak berarti bahwa *perceived stress* maupun *sedentary behavior* dapat diabaikan. Sebanyak 13,0% mahasiswa berada pada kategori *perceived stress* tinggi, sedangkan 30,2% berada pada kategori *sedentary behavior* tinggi. Program kesehatan mahasiswa tetap perlu menangani kedua kondisi tersebut, tetapi tidak harus menganggap bahwa pengurangan stres secara otomatis akan menurunkan durasi duduk. Universitas dapat mengembangkan program yang berjalan secara paralel, seperti layanan pengelolaan stres, konseling mahasiswa, edukasi strategi koping, jeda aktif selama perkuliahan, pengaturan

waktu layar, penyediaan ruang belajar yang memungkinkan perubahan posisi, serta kampanye untuk mengurangi duduk berkepanjangan. Pendekatan tersebut lebih sesuai dengan karakter perilaku sedentari yang dipengaruhi oleh banyak faktor daripada intervensi yang hanya berfokus pada kondisi psikologis.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Desain korelasional *cross-sectional* hanya menggambarkan hubungan antarvariabel pada satu periode pengukuran sehingga tidak dapat menjelaskan arah sebab-akibat. Penggunaan teknik *purposive sampling* dan pelaksanaan penelitian pada satu universitas membatasi generalisasi hasil terhadap mahasiswa di perguruan tinggi lain. Komposisi responden juga belum merata karena beberapa program studi menyumbangkan jumlah responden yang jauh lebih besar daripada program studi lainnya. Pengukuran kedua variabel menggunakan kuesioner laporan mandiri berpotensi dipengaruhi kemampuan responden mengingat pengalaman stres dan durasi aktivitasnya. Instrumen perilaku sedentari menggabungkan sejumlah aktivitas dengan karakteristik berbeda ke dalam skor keseluruhan, sedangkan analisis belum memisahkan aktivitas akademik, penggunaan layar untuk hiburan, transportasi, serta aktivitas pasif dan aktif secara mental.

Hasil uji linearitas yang menunjukkan pola hubungan tidak linear juga perlu dipertimbangkan. Korelasi Spearman dapat digunakan pada data yang tidak berdistribusi normal, tetapi analisis tersebut tetap berfokus pada kecenderungan hubungan yang bersifat monoton. Penelitian ini belum menguji kemungkinan adanya pola hubungan yang lebih kompleks, misalnya perilaku sedentari meningkat hanya pada tingkat stres tertentu atau dipengaruhi oleh variabel moderator. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal, teknik sampling probabilitas, dan pengukuran objektif melalui akselerometer atau perangkat *wearable*. Analisis berikutnya juga dapat memisahkan perilaku sedentari berdasarkan hari kerja dan akhir pekan, tujuan akademik dan rekreasi, serta aktivitas pasif dan aktif secara kognitif. Variabel seperti aktivitas fisik, kualitas tidur, penggunaan media digital, beban akademik, strategi koping, dan dukungan sosial dapat diuji sebagai prediktor, mediator, atau moderator. Pendekatan tersebut diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang membentuk perilaku sedentari mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa *perceived stress* dan *sedentary behavior* mahasiswa Universitas Negeri Padang secara umum berada pada kategori sedang. Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan koefisien sebesar 0,012 dengan nilai signifikansi 0,816 ($p > 0,05$), sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *perceived stress* dan *sedentary behavior*. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan atau penurunan stres yang dipersepsikan mahasiswa tidak selalu diikuti oleh perubahan durasi perilaku sedentari. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara kedua variabel tidak didukung oleh data penelitian.

Penelitian ini memberikan kontribusi empiris dengan menunjukkan bahwa *sedentary behavior* pada mahasiswa tidak dapat dijelaskan hanya melalui faktor *perceived stress*, tetapi kemungkinan juga dipengaruhi oleh tuntutan akademik, penggunaan perangkat digital, kebiasaan belajar, tingkat aktivitas fisik, pola tidur, strategi koping, serta kondisi lingkungan. Hasil penelitian dapat menjadi dasar bagi perguruan tinggi untuk mengembangkan program pengelolaan stres dan pengurangan waktu duduk sebagai dua bentuk intervensi yang saling melengkapi. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal, melibatkan responden dari berbagai perguruan tinggi dengan teknik sampling probabilitas, serta menambahkan pengukuran objektif dan variabel lain, seperti aktivitas fisik, kualitas tidur, beban akademik, penggunaan media digital, dukungan sosial, dan strategi koping, agar faktor-faktor yang berkaitan dengan *sedentary behavior* mahasiswa dapat dijelaskan secara lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

Aghnia, F. (2021). *Hubungan Perilaku Sedentari dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi* [Skripsi sarjana, Universitas Indonesia].

Awada, M., Becerik Gerber, B., Lucas, G. M., & Roll, S. C. (2024). Stress appraisal in the workplace and its associations with productivity and mood: Insights from a multimodal machine learning analysis. *PLOS ONE, 19*(1), Article e0296468. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0296468

Azwar, S. (2018). *Metode Penelitian Psikologi* (Edisi ke-2). Pustaka Pelajar.

Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2024). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) dalam Angka*. https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/5539/

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior, 24*(4), 385–396. https://doi.org/10.2307/2136404

Deliens, T., Deforche, B., De Bourdeaudhuij, I., & Clarys, P. (2015). Determinants of physical activity and sedentary behaviour in university students: A qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health, 15*, Article 201. https://doi.org/10.1186/s12889-015-1553-4

Gong, W., & Geertshuis, S. A. (2023). Distress and eustress: An analysis of the stress experiences of offshore international students. *Frontiers in Psychology, 14*, Article 1144767. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1144767

Hakim, A. R., Mora, L., Leometa, C. H., & Dimala, C. P. (2024). Psychometric properties of the Perceived Stress Scale (PSS-10) in Indonesian version. *JP3I: Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia, 13*(2), 117–129. https://doi.org/10.15408/jp3i.v13i2.35482

Hallgren, M., Nguyen, T. T. D., Owen, N., Stubbs, B., Vancampfort, D., Lundin, A., Dunstan, D., Bellocco, R., & Lagerros, Y. T. (2020). Cross-sectional and prospective relationships of passive and mentally active sedentary behaviours and physical activity with depression. *The British Journal of Psychiatry, 217*(2), 413–419. https://doi.org/10.1192/bjp.2019.60

Huang, Y., Li, L., Gan, Y., Wang, C., Jiang, H., Cao, S., & Lu, Z. (2020). Sedentary behaviors and risk of depression: A meta-analysis of prospective studies. *Translational Psychiatry, 10*(1), Article 26. https://doi.org/10.1038/s41398-020-0715-z

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

Lee, E., & Kim, Y. (2019). Effect of university students' sedentary behavior on stress, anxiety, and depression. *Perspectives in Psychiatric Care, 55*(2), 164–169. https://doi.org/10.1111/ppc.12296

Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi, 24*(1), 1–11. https://doi.org/10.22146/bpsi.11224

Maharani, S., & Adi, A. C. (2024). Hubungan antara Stres dan Aktivitas Sedentari dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Kesehatan Tambusai, 5*(3), 6326–6333. https://doi.org/10.31004/jkt.v5i3.29629

Menezes-Júnior, L. A. A., de Moura, S. S., Miranda, A. G., de Souza Andrade, A. C., Machado-Coelho, G. L. L., & Meireles, A. L. (2023). Sedentary behavior is associated with poor sleep quality during the COVID-19 pandemic, and physical activity mitigates its adverse effects. *BMC Public Health, 23*, Article 1116. https://doi.org/10.1186/s12889-023-16041-8

Owen, N., Healy, G. N., Matthews, C. E., & Dunstan, D. W. (2010). Too much sitting: The population-health science of sedentary behavior. *Exercise and Sport Sciences Reviews, 38*(3), 105–113. https://doi.org/10.1097/JES.0b013e3181e373a2

Pengpid, S., & Peltzer, K. (2019). Sedentary behaviour, physical activity and life satisfaction, happiness and perceived health status in university students from 24 countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 16*(12), Article 2084. https://doi.org/10.3390/ijerph16122084

Rosenberg, D. E., Norman, G. J., Wagner, N., Patrick, K., Calfas, K. J., & Sallis, J. F. (2010). Reliability and validity of the Sedentary Behavior Questionnaire (SBQ) for adults.

Journal of Physical Activity and Health, 7(6), 697–705. https://doi.org/10.1123/jpah.7.6.697

Rouvinen, H., Jokiniemi, K., Sormunen, M., & Turunen, H. (2021). Internet use and health in higher education students: A scoping review. *Health Promotion International, 36*(6), 1610–1620. https://doi.org/10.1093/heapro/daab007

Stockwell, S., Trott, M., Tully, M., Shin, J., Barnett, Y., Butler, L., McDermott, D., Schuch, F., & Smith, L. (2021). Changes in physical activity and sedentary behaviours from before to during the COVID-19 pandemic lockdown: A systematic review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine, 7*(1), Article e000960. https://doi.org/10.1136/bmjsem-2020-000960

Subiron-Valera, A. B., Rodriguez-Roca, B., Calatayud, E., Gomez-Soria, I., Andrade-Gómez, E., & Marcen-Roman, Y. (2023). Linking sedentary behavior and mental distress in higher education: A cross-sectional study. *Frontiers in Psychology, 14*, Article 1205837. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1205837

Teychenne, M., Stephens, L. D., Costigan, S. A., Olstad, D. L., Stubbs, B., & Turner, A. I. (2019). The association between sedentary behaviour and indicators of stress: A systematic review. *BMC Public Health, 19*, Article 1357. https://doi.org/10.1186/s12889-019-7717-x

Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., Latimer-Cheung, A. E., Chastin, S. F. M., Altenburg, T. M., & Chinapaw, M. J. M. (2017). Sedentary Behavior Research Network (SBRN)—Terminology consensus project process and outcome. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 14*, Article 75. https://doi.org/10.1186/s12966-017-0525-8

World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128

Zou, Y., Kuek, F., Feng, W., & Cheng, X. (2025). Digital learning in the 21st century: Trends, challenges, and innovations in technology integration. *Frontiers in Education, 10*, Article 1562391. https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1562391

Zulnalis, & Rusli, D. (2024). Gambaran Sedentary Behavior Mahasiswa Universitas Negeri Padang. *YASIN: Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya, 4*(6), 1302–1311. https://doi.org/10.58578/yasin.v4i6.4021