

BARRIERS TO EXERCISE FOR ADOLESCENTS BASED ON SPORTS ENGAGEMENTS DURING TRANSITIONAL PERIOD AFTER PANDEMIC

Oleh: Prof. Dr. Dra. Sumaryanti, M.S.; Rizki Mulyawan, S.Pd., M.Or.; Rina Yuniana, S.Or., M.Or.; Dr. Roxana Dev Omar Dev

ABSTRAK

Permasalahan memunculkan keinginan untuk memulai aktivitas fisik setelah pandemi berakhir akan menjadi isu baru. Banyak individu yang ternyata sulit menghilangkan kebiasaan menetap karena dianggap sudah terlalu nyaman, apalagi di kalangan usia remaja akhir menuju dewasa muda. **Tujuan:** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengobservasi, menginvestigasi dan membandingkan penyebab sulitnya mengubah perilaku menetap dalam menerapkan kebiasaan hidup aktif kembali setelah pandemi berakhir. **Metode:** Studi ini akan melibatkan sebanyak 171 orang dari mahasiswa Indonesia dan 70 mahasiswa Malaysia, jadi terdapat total 241 mahasiswa yang terlibat dalam penelitian ini., usia 18-21 tahun, yang ada di Indonesia dan Malaysia, menggunakan teknik total sampling. Instrumen kuesioner dengan nilai validitas dan reliabilitas yang sudah memenuhi syarat. Analisa data menggunakan uji analisa deskriptif skala likert dan membandingkan perbedaan melalui uji regresi linier. **Hasil:** Dari studi ini diperoleh data bahwa penyebab seseorang sulit untuk melakukan olahraga atau aktivitas fisik adalah pekerjaan (63%) dan keterbatasan waktu (58,5%) (khusus mahasiswa di Indonesia), serta pekerjaan (45,7%) dan kurang/tidak ada partner latihan (44,3%) menjadi penghambat bergerak (khusus mahasiswa di Malaysia). Dari aspek psikologis, mayoritas mahasiswa di kedua negara mengalami kecemasan level depresi dan stress pada laki-laki dan perempuan dalam kondisi normal. Aktivitas yang berhubungan dengan kerja, transportasi dan rekreasi terlihat lebih besar pada mahasiswa di Malaysia, dibandingkan dengan mahasiswa di Indonesia. Pola kebiasaan beraktivitas fisik di Malaysia memang didukung dengan transportasi umum yang sudah mampu memfasilitasi kebutuhan aktivitas setiap hari. **Kesimpulan:** Penyebab seseorang sulit untuk melakukan olahraga atau aktivitas fisik adalah pekerjaan dan keterbatasan waktu (khusus mahasiswa di Indonesia), serta pekerjaan dan kurang/tidak ada partner latihan menjadi penghambat bergerak (khusus mahasiswa di Malaysia). Dari aspek psikologis, mayoritas mahasiswa di kedua negara mengalami kecemasan, level depresi dan stress dalam kategori normal, baik laki-laki dan perempuan. Aktivitas yang berhubungan dengan kerja, transportasi dan rekreasi terlihat lebih besar pada mahasiswa di Malaysia, dibandingkan dengan mahasiswa di Indonesia.

Kata Kunci: *Barrier to exercise, remaja, pola aktivitas fisik*