

SEDENTARY LIFESTYLE DAN KECERDASAN EMOSIONAL PADA REMAJA SELAMA PANDEMI COVID-19

Endar Timiyatun^{1*}, Supriyadin², Eka Oktavianto³
^{1,2,3}Program Studi Keperawatan STIKes Surya Global Yogyakarta
*Email: endartimiyatun25@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Kondisi pandemi covid-19 berdampak pada aktifitas remaja, dimana banyak remaja yang mengalami *sedentary lifestyle*. Selain itu, permasalahan emosional juga banyak dialami oleh remaja pada saat pandemi. Diduga terdapat hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan kecerdasan emosional pada remaja. **Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan *sedentary lifestyle* dengan kecerdasan emosional pada remaja selama masa pandemi Covid-19. **Metode penelitian:** Jenis penelitian ini adalah penelitian non-eksperimental. Rancangan yang digunakan adalah *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi sekolah menengah atas (SMA) di salah satu SMA di Yogyakarta, dengan jumlah 118 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner aktivitas *sedentary* remaja dan kuesioner kecerdasan emosional. Analisis data menggunakan uji *Kendall's tau*. **Hasil penelitian:** Mayoritas remaja mengalami *sedentary lifestyle* dalam kategori yang tinggi yaitu sebanyak 77 orang (65,3%). Mayoritas remaja memiliki kecerdasan emosional dalam kategori rendah yaitu sebanyak 82 orang (69,5%). Remaja yang memiliki *sedentary lifestyle* yang tinggi akan cenderung untuk memiliki kecerdasan emosional yang rendah yaitu sebanyak 73 orang (61,8%). Hasil uji korelasi menggunakan uji *Kendall tau* didapatkan nilai $r = 0,734$ dengan nilai $p \text{ value} = 0,000$ (nilai $p < 0,05$). **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara *sedentary lifestyle* dengan kecerdasan emosional pada remaja selama masa pandemi Covid-19.

Kata kunci: Remaja, *Sedentary Lifestyle*, Kecerdasan Emosional, Pandemic Covid-19.

ABSTRACT

Background: The condition of the covid-19 pandemic has an impact on adolescent activities, where many teenagers experience a *sedentary lifestyle*. Apart from that, many teenagers experienced emotional problems during the pandemic. It is suspected that there is a relationship between *sedentary lifestyle* and emotional intelligence in adolescents. **Objective:** To determine the relationship between *sedentary lifestyle* and emotional intelligence in adolescents during the Covid-19 pandemic. **Method:** Non-experimental research type with *cross sectional* design was conducted in this study. The population in this study were students in one of senior high school in Yogyakarta, with a total of 118 students. The total sampling was used to get the sample. The instrument in this study used a *sedentary* activity questionnaire for adolescents and an emotional intelligence questionnaire. Data analysis used *Kendall's tau* test. **Results:** The majority of adolescents experience a *sedentary lifestyle* in the high category, namely 77 people (65.3%). The majority of teenagers have emotional intelligence in the low category, namely 82 people (69.5%). Adolescents who have a high *sedentary lifestyle* will tend to have low emotional intelligence as many as 73 people (61.8%). The results of the correlation test using the *Kendall tau* test obtained a value of $r = 0.734$ with a $p \text{ value} = 0.000$ (p

value <0.05). **Conclusion:** *There is a significant relationship between sedentary lifestyle and emotional intelligence in adolescents during the Covid-19 pandemic.*

Keywords: *Youth, Sedentary Lifestyle, Emotional Intelligence, The Covid-19 Pandemic.*

Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak ke dewasa. Pada usia remaja, banyak perubahan yang dialami oleh para remaja, baik secara fisik, emosi, dan intelektual. Perubahan yang sangat terlihat pada masa remaja yaitu perubahan cara berpikir dan perubahan emosional (Maria et al., 2021; Oktavianto et al., 2021). Perubahan ini membuat remaja menjadi berpikir lebih rumit terutama dalam pengambilan keputusan dan dalam mengelola emosinya sendiri.

Faktor emosi menjadi hal yang penting dalam perkembangan anak terutama di masa remaja. Kecerdasan emosional memiliki peran yang sangat penting untuk mencapai kesuksesan di masa remaja dan untuk mampu dalam berkomunikasi di lingkungan masyarakat. Kecerdasan emosional akan saling melengkapi dengan kecerdasan akademik remaja (Nurlaila, 2019). Individu yang mempunyai tingkat kecerdasan emosional yang baik dapat menjadi lebih terampil dalam menenangkan dirinya dengan cepat, lebih terampil dalam memusatkan suatu perhatian, lebih baik dalam berhubungan dengan orang lain, lebih cerdas, lebih mudah menerima perasaan-perasaan dan lebih banyak pengalaman dalam memecahkan suatu masalah sendiri. Sedangkan individu dengan

tingkat kecerdasan emosional yang rendah tidak akan mampu mengendalikan emosi, ketika seseorang dihadapkan pada sebuah permasalahan, individu tersebut akan mengalami stress karena merasa tidak mampu sehingga sulit mengambil keputusan (Yashinta & Ariyanti, 2015). Kecerdasan emosional yang tinggi mendukung seseorang dalam penyelesaian masalah, pengendalian diri, optimisme, motivasi diri, serta berbau dengan oranglain (Wijaya et al., 2020).

Permasalahan emosional remaja akan menyebabkan remaja berperilaku ke arah negatif. Perilaku perilaku kenakalan remaja banyak ditemui saat ini. Penyalahgunaan obat-obat terlarang, tawuran, seks bebas merupakan kenakalan pada remaja yang disebabkan oleh permasalahan emosional (Timiyatun, Saifudin, et al., 2021). Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional. Selain faktor internal anak, juga terdapat faktor-faktor eksternal yang mempengaruhi kecerdasan emosionalnya. Kondisi lingkungan tempat tinggal adalah faktor yang besar pengaruhnya pada emosional anak. Saat anak hidup bersosial dengan orang lain, mereka akan belajar untuk saling berinteraksi dan saling membutuhkan satu sama lain. Mereka mulai beradaptasi dengan lingkungan sekitar yang akhirnya akan membentuk rasa empati,

menyayangi dan mampu mengelola emosi sehingga stabil (Aswat et al., 2021). Kondisi pandemi Covid-19 yang melanda hampir seluruh negara, menyebabkan aktifitas sosial anak menjadi terbatas. Lockdown yang diterapkan dan aktifitas sosial dan belajar dialihkan secara online, menjadikan anak terbatas dalam beraktifitas sosial di luar rumah bersama teman-teman yang lain (Hartiningsih et al., 2022). Penerapan pembelajaran jarak jauh dapat menurunkan sikap sosial anak. Pembelajaran yang dilakukan dari rumah memaksa mereka untuk tidak bertemu dengan teman-teman sekolahnya (Aswat et al., 2021). Selain itu, perubahan kondisi selama masa pandemic Covid-19 menjadi sebuah stressor yang membuat anak stress terutama berkaitan dengan proses pembelajaran di sekolah mereka (Jatira & Neviyarni, 2021).

Sedentary lifestyle adalah kebiasaan hidup dengan karakteristik tingkat aktifitas fisik yang rendah. Bentuk *sedentary lifestyle* seperti duduk atau berbaring dalam kehidupan sehari-hari baik di sekolah (mengerjakan di depan komputer, membaca, dll), di rumah (menonton TV, bermain game, bermain HP dll), di perjalanan/transportasi (bus, kereta, motor), tetapi tidak termasuk waktu tidur (Sholihah, 2019). Pada usia remaja banyak perubahan yang dialami oleh para remaja, baik secara fisik, emosi, intelektual, sosial dan kepercayaan diri (Oktavianto et al., 2022, 2023). Perubahan yang sangat terlihat yaitu perubahan cara berpikir dan perubahan perilaku, sehingga dengan hal tersebut

mempengaruhi gaya hidup pada remaja yang menunjukkan perubahan perilaku seperti menonton TV, bermain game, kurang bersosialisasi dan menutup diri, dampak dari hal tersebut bisa menyebabkan *sedentary lifestyle* atau kebiasaan yang beraktifitas yang rendah. Kondisi ini meningkat selama masa pandemic Covid-19 (Budiyati & Oktavianto, 2020). Gangguan fungsi kognitif dan emosi berkaitan dengan kondisi psikososial, tingkat pendidikan, dan gaya hidup seperti aktifitas fisik dan *sedentary lifestyle*. Dampak psikologis dari *sedentary lifestyle* adalah depresi, kecemasan dan stress. Selain itu juga bisa berdampak pada fungsi kognitif yang berpengaruh pada kemampuan akademik remaja di sekolah (Zhu & Owen, 2017). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *sedentary lifestyle* di masa pandemic Covid-19 dengan kecerdasan emosional pada remaja.

Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian *non-eksperimental*. Rancangan penelitiannya adalah *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi sekolah menengah atas (SMA) pada salah satu SMA di Yogyakarta. Penelitian dilakukan di ruang kelas masing-masing responden. Jumlah populasi pada penelitian ini adalah 118 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *The Adolescent Sedentary Activity*

Questionnaire dan kuesioner kecerdasan emosional. Kuesioner telah dilakukan uji validitas dengan hasil seluruh kuesioner memiliki nilai r hitung untuk *The Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* berkisar 0,813-0,521 (lebih besar dari nilai t tabel = 0,33) sedangkan untuk kuesioner kecerdasan emosional berkisar 0,635-0,411 (lebih besar dari nilai t tabel = 0,33). Hasil uji reliabilitasnya pada kuesioner *The Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* sebesar 0,88 dan untuk kuesioner kecerdasan emosional sebesar 0,79. Hasil penilaian *sedentary lifestyle* dikategorikan menjadi: rendah jika < 2 jam/hari, sedang jika 2-5 jam/hari, dan tinggi jika > 5 jam/hari. Hasil penilaian kecerdasan emosional dikategorikan menjadi: rendah jika skornya 0-55, sedang jika skornya 56-75, dan tinggi jika skornya 76-100. Uji statistik korelasional menggunakan uji Kendal tau dengan tingkat kesalahan sebesar 5% (nilai $\alpha=0,05$). Penelitian ini sudah melewati *etical clearance* dengan nomor surat: 3.307/KEPK/SSG/III/2022.

Hasil

Hasil pada penelitian ini menyajikan data karakteristik responden, perilaku *sedentary lifestyle* remaja, dan kecerdasan emosional remaja pada masa pandemi Covid-19. Data karakteristik responden tersaji pada Tabel 1.

Tabel 1 Karakteristik responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis kelamin		

Laki-laki	45	38.1
perempuan	73	61.9
Umur/usia		
16 tahun	7	5.9
17 tahun	66	55.9
18 tahun	44	37.3
19 tahun	1	0.9
Lama sedentary		
< 120 menit	29	24.6
120- 300 menit	12	10.2
> 300 menit	77	65.2
Total	118	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden mayoritas berjenis kelamin perempuan yakni sebanyak 73 orang (69,9%), semuanya beragama islam yakni 118 orang (100%), dan mayoritas berumur 17 tahun yakni sebanyak 66 orang (55,9%). Berdasarkan lama waktu *sedentary lifestyle*, responden mayoritas mengalami *sedentary lifestyle* >5 jam (300 menit) yaitu sebanyak 77 orang (65,3%). Data perilaku *sedentary lifestyle* pada remaja selama masa pandemi tersaji pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2 *Sedentary lifestyle* pada remaja

Kategori <i>sedentary lifestyle</i>	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	29	24.6
Sedang	12	10.2
Tinggi	77	65.3
Total	118	100.0

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa *sedentary lifestyle* pada remaja mayoritas dalam kategori tinggi yakni sebanyak 77 orang (65,3%) dan sebagian remaja yang memiliki *sedentary lifestyle kategori* sedang sebanyak 12 orang (10,25%). Data kecerdasan emosional pada remaja disajikan pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3 Kecerdasan emosional pada remaja

Kategori kecerdasan emosional	Remaja laki-laki		Remaja perempuan		Total	
	f	%	f		f	%
Rendah	36	30,5	47	Rendah	36	30,5
Sedang	5	4,2	11	Sedang	5	4,2
Tinggi	4	3,4	15	Tinggi	4	3,4
Total	45	38,1	73	Total	45	38,1

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa kecerdasan emosional pada remaja mayoritas

Tabel 4 Hubungan *sedentary lifestyle* dengan kecerdasan emosional pada remaja

<i>Sedentary Lifestyle</i>	Kecerdasan Emosional								<i>p value</i>	Nilai <i>r</i>
	Tinggi		Sedang		Rendah		Total			
	f	%	f	%	f	%	f	%		
Rendah	19	16.1	6	5.1	4	3.4	29	24.6	0.000	0.757
Sedang	0	0.0	6	5.1	6	5.1	12	10.2		
Tinggi	0	0.0	4	3.4	73	61.8	77	65.2		
Total	19	16.1	16	13.6	83	70.3	118	100		

Tabel 4 menunjukkan bahwa siswa yang memiliki *sedentary lifestyle* dalam kategori yang tinggi akan cenderung untuk memiliki kecerdasan emosional yang rendah yakni sejumlah 73 orang (61.8%). Dengan kata lain bahwa siswa yang banyak menghabiskan waktunya untuk berdiam diri akan cenderung untuk memiliki kecerdasan emosional yang rendah. Sebaliknya, siswa yang memiliki *sedentary lifestyle* dalam kategori rendah akan

dalam kategori rendah sebanyak 83 orang (70,3%). Hubungan antara *sedentary lifestyle* remaja pada masa pandemic Covid-19 dengan kecerdasan emosional tersaji pada Tabel 4.

cenderung memiliki kecerdasan emosional yang tinggi.

Pengujian hubungan antara *sedentary life style* dengan kecerdasan emosional remaja dilakukan dengan menggunakan uji korelasi *kendall tau*. Hasil korelasi *Kendall's Tau* didapatkan nilai $p = 0,000$ (nilai $p < 0,05$) dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,757. Angka-angka tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara *sedentary lifestyle* dengan kecerdasan emosional pada remaja.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 118 responden, mayoritas memiliki *sedentary lifesyle* yang tinggi, yaitu sebanyak 77 orang (65.3%). Hal ini kemungkinan disebabkan oleh pandemi Covid-19 sehingga remaja atau siswa lebih banyak di rumah dan berinteraksi dengan hp sehingga jarang mengikuti kegiatan social di masyarakat dan di sekolah.

Berdasarkan data penelitian didapatkan mayoritas umur responden adalah 17 tahun

Pembahasan

Sedentary lifestyle adalah kebiasaan hidup dengan karakteristik tingkat aktivitas fisik yang rendah. Bentuk *sedentary lifestyle* seperti duduk atau berbaring dalam sehari-hari baik di sekolah (mengajarka di depan komputer, membaca, dll), di rumah (menonton TV, bermain game, bermain HP dll), di perjalanan/transportasi (bus, kereta, motor), tetapi tidak termasuk waktu tidur (Kemenkes RI, 2013b).

sebanyak 66 responden (55,9%). Fase remaja menjadi masa remaja awal dengan usia antara 13-17 tahun dan masa remaja akhir usia antara 17-18 tahun. Masa remaja awal dan akhir lebih mendekati dewasa (Oktavianto et al., 2022).

Kemampuan penyesuaian diri pada remaja merupakan salah satu prasyarat yang penting bagi terciptanya kesehatan jiwa atau mental individu. Banyak individu terutama remaja yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya karena ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri baik dengan kehidupan keluarga, sekolah, pekerjaan maupun masyarakat pada umumnya. Tidak sedikit remaja yang mengalami stres atau depresi akibat kegagalan mereka untuk melakukan penyesuaian diri dengan kondisi lingkungan (Oktavianto et al., 2023; Sarwono, 2016). Kondisi pandemic Covid-19 yang begitu mengerikan membuat banyak orang mengalami stres. Begitu juga keadaan yang mengharuskan untuk berdiam diri di dalam rumah dalam waktu yang lama sebagai dampak pandemi juga membuat remaja semakin stres (Budiyati & Oktavianto, 2020). Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami *sedentary lifestyle* yaitu sebanyak 77 orang (65,3%), mayoritas siswanya berdiam diri di rumah dan lebih banyak bermain handphone. Hal itu terjadi akibat keadaan yang mengharuskan mereka untuk lebih banyak di rumah selama kondisi pandemi dan dalam rangka mengusir stress dan kejenuhan.

memiliki karakteristik yang berbeda dikarenakan pada masa remaja akhir individu telah mencapai transisi perkembangan yang

Siswa yang memiliki *sedentary lifestyle* dalam kategori yang tinggi akan cenderung untuk memiliki kecerdasan emosional yang rendah, yakni sejumlah 73 orang (61.8%). Sebaliknya, siswa yang memiliki *sedentary lifestyle* dalam kategori rendah akan cenderung memiliki kecerdasan emosional yang tinggi, yakni sejumlah 19 orang (16.1%). Pengujian hubungan antara *sedentary life style* dengan kecerdasan emosional remaja menggunakan uji korelasi *kendall tau*. Hasil korelasi *Kendall's Tau* didapatkan nilai $p=0,000$ (nilai $p < 0,05$) terdapat hubungan dimana nilai koefisien korelasi (nilai r) sebesar 0,757. Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan kecerdasan emosional pada remaja.

Hasil penelitian ini didukung oleh hasil penelitian Asif & Farid (2017), dengan judul: “Hubungan Tingkat Kecanduan Gadget dengan Gangguan Emosi dan Perilaku Remaja Usia 11-12 Tahun.” Berdasarkan analisis statistik menggunakan *uji chi square* didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecanduan gadget dengan gangguan emosi dan perilaku (nilai $p = 0,002$). Menurut hasil penelitian yang dilakukan Yogyakarta pada tahun 2013, menunjukkan bahwa sejak menggunakan gadget, ketika di rumah, anak menjadi susah diajak berkomunikasi, tidak peduli dan kurang

berespon pada saat orangtua mengajaknya berbicara (Rihlah et al., 2021). Hal tersebut dapat menimbulkan kesenjangan antara anak dengan orang tuanya, lingkungannya, bahkan teman sebayanya. Penelitian yang dilakukan oleh Oktavianto et al (2021), menunjukkan bahwa ada pengaruh penggunaan gadget pada perkembangan psikososial anak. Pada saat menggunakan gadget, waktu mereka terbuang untuk terus bermain game, dan kurang melakukan sosialisasi dengan orang-orang disekitarnya.

Teori Ashely Schiler mengatakan bahwa siswa yang melakukan aktivitas fisik selama enam bulan akan meningkatkan kemampuan sosial dan emosi yang dimiliki oleh setiap siswa. Untuk lebih memaksimalkan perubahan kecerdasan emosi siswa, penelitian ini akan dilakukan selama 1 Semester (6 bulan), adapun durasi aktivitas fisik yang diberikan berdurasi lebih dari 20 menit (Riyanto & Mudian, 2019). Hasil perhitungan data, nilai signifikansi menunjukkan angka $0,000 < 0,05$. Dengan menunjukan bahwa adanya peningkatan hasil kecerdasan emosi anak yang signifikan yang diberi perlakuan dengan menggunakan aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang dikembangkan di sekolah berpengaruh terhadap kecerdasan emosi anak. Dalam pengembangan prestasi dan hasil belajar yang maksimal di sekolah, kecerdasan emosi yang dimiliki oleh seorang siswa merupakan faktor penting penentu keberhasilan siswa yang harus dimiliki. Kecerdasan emsosi sangat berperan penting dalam keberhasilan hidup, dalam hal

ini keberhasilan yang ditekankan adalah dalam kehidupan di sekolah.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang remaja yaitu jenis kelamin. Laki-laki dan perempuan mempunyai kemampuan yang sama dalam dalam hal meningkatkan kecerdasan emosionalnya tetapi rata-rata perempuan dapat lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki dalam beberapa keterampilan emosi (Timiyatun, Darmawan, et al., 2021). Hal ini terbukti dari penelitian yang dilakukan oleh Jati & Yoenanto (2013), di SMP Al Falah dan SMP N 21 Surabaya, dari penelitiannya teridentifikasi adanya perbedaan kecerdasan emosional ditinjau dari jenis kelamin dimana perempuan cenderung lebih tinggi kecerdasan emosionalnya. Dalam mengenali dan mengelola emosinya sendiri, siswa perempuan lebih baik dari pada siswa laki-laki. Selain itu, siswa perempuan lebih tahu cara untuk memposisikan dirinya saat merasa sedih dengan bercerita kepada teman dekatnya, sedangkan beberapa siswa laki-laki lebih menunjukkan kemarahannya kepada orang lain terutama teman laki-lakinya, ketika merasa telah ditantang.

Sedentary lifestyle dan kecerdasan emosional pada responden dalam kategori yang kurang baik. Hal ini dapat disebabkan karena keadaan dan kondisi pandemic Covid-19 yang mengharuskan untuk mengurangi aktivitas sosial dan kegiatan sekolah sehingga banyak menggunakan media sosial dan berdiam diri di rumah. Situasi pandemi Covid-

19 saat ini mengharuskan seorang remaja perlu memiliki kemampuan resiliensi yang baik supaya bisa bertahan, bangkit, serta beradaptasi dengan situasi yang ada (Budiyati & Oktavianto, 2020). Namun faktanya banyak remaja yang mengalami stres, panik, kecemasan, serta kekhawatiran akan masa depan dan akhirnya berdampak pada kemampuan atau kecerdasan emosionalnya.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan, maka disimpulkan terdapat hubungan antara *sedentary lifestyle* pada masa pandemic Covid-19 dengan kecerdasan emosional remaja. Peneliti menyarankan perlu dibuatkan jadwal yang terencana terkait kegiatan sehari-hari sehingga meminimalkan *sedentary lifestyle* terutama di masa pandemik. Dengan mengurangi *sedentary lifestyle*, maka diharapkan kecerdasan emosional remaja akan meningkat. Orangtua diharapkan mendukung remaja untuk tidak berdiam lama di dalam kamar atau rumah tanpa berinteraksi dengan teman-teman atau orang lain disekitarnya dengan tetap mematuhi protokol kesehatan pencegahan Covid-19.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada SMA di Yogyakarta, Ketua STIKes dan Ketua LPPM STIKes Surya Global Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian ini serta support untuk menyelesaikan publikasi ini.

Daftar Pustaka

- Asif, A. R., & Farid, A. R. (2017). *Hubungan tingkat kecanduan gadget dengan gangguan emosi dan perilaku remaja usia 11-12 tahun*. Universitas Diponegoro.
- Aswat, H., Sari, E. R., Aprilia, R., Fadli, A., & Milda, M. (2021). Implikasi distance learning di masa pandemi COVID 19 terhadap kecerdasan emosional anak di sekolah dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(2), 761–771.
- Budiyati, G. A., & Oktavianto, E. (2020). Stres dan Resiliensi Remaja di Masa Pandemi COVID-19. *Husada Mahakam: Jurnal Kesehatan*, 10(2), 102–109.
- Hartiningsih, S. N., Budiyati, G. A. B., Oktavianto, E., & Windi, A. R. R. (2022). Pendidikan Kesehatan Berpengaruh terhadap Pengetahuan Pencegahan Covid 19. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(2), 511–522.
- Jati, G. W., & Yoenanto, N. H. (2013). Kecerdasan emosional siswa sekolah menengah pertama ditinjau dari faktor demografi. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 2(2), 109–123.
- Jatira, Y., & Neviyarni, S. (2021). Fenomena Stress dan Pembiasaan Belajar Daring Dimasa Pandemi Covid-19. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(1), 35–43.
- Kemenkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)*.
- Maria, D. Y., Amry, R. Y., Rahayu, B. A., & Oktavianto, E. (2021). Game Edukasi Sehat Jiwa sebagai Manajemen Pencegahan Bullying. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(3), 529–538.
- Nurlaila, N. (2019). Management Stres, Coping Stres Pada Remaja Dan Dampak Pada Pembangunan Ekonomi Daerah

Kota Ternate. *Cakrawala Management Business Journal*, 2(1), 185–203.

Oktavianto, E., Istiqomah, R. I., & Hartiningsih, S. N. (2022). Spirituality Correlates with The Self-Confidence of Teenagers as Bullying Victim. *Caring: Indonesian Journal of Nursing Science*, 4(1), 9–16.

Oktavianto, E., Melinda, D. W., & Timiyatun, E. (2023). Kejadian Bullying dan Kepercayaan Diri Pada Remaja. *Surya Medika: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Dan Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 18(1), 140–147.

Oktavianto, E., Timiyatun, E., Suryati, A., & Badi'ah, A. (2021). Studi Korelatif: Kontrol Diri Remaja dengan Kecanduan Menggunakan Internet. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 16(2), 117–128.

Rihlah, J., Shari, D., & Anggraeni, A. R. (2021). Dampak Penggunaan Gadget di Masa Pandemi Covid-19 terhadap Perkembangan Bahasa dan Sosial Anak Usia 5-6 Tahun. *Early Childhood: Jurnal Pendidikan*, 5(1), 45–55.

Riyanto, P., & Mudian, D. (2019). Pengaruh aktivitas fisik terhadap peningkatan kecerdasan emosi siswa. *Journal Sport Area*, 4(2), 339–347.

Sarwono, S. W. (2016). *Psikologi Remaja*. Rajawali Pers.

Sholihah, M. (2019). *Pengembangan model peran keluarga terhadap sedentary*

lifestle remaja berbasis family centered nursing dan theory of planned behavior. Universitas Airlangga.

Timiyatun, E., Darmawan, A. I., Oktavianto, E., & Setyawan, A. (2021). Korelasi Perilaku Spiritual dengan Tingkat Kecemasan Remaja Di Wilayah Kerja Puskesmas Kasihan I Bantul Yogyakarta. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 16(3), 231–238.

Timiyatun, E., Saifudin, I. M. M. Y., Asrifah, U. D., & Oktavianto, E. (2021). The Effective Small Group Discussion to Improve Adolescent Knowledge on HIV/AIDS Prevention. *Caring: Indonesian Journal of Nursing Science*, 3(1), 38–46.

Wijaya, R. S., Putri, G. S., & Pandjaitan, L. N. (2020). Efektifitas pelatihan kecerdasan emosional untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja panti ASUHAN. *PSIKOHUMANIKA*, 12(1), 60–78.

Yashinta, A. P., & Ariyanti, G. (2015). Pengaruh kecerdasan emosional terhadap prestasi dan sikap belajar matematika siswa dalam pembelajaran ekspositori. *Educatio Vitae*, 2(1).

Zhu, W., & Owen, N. (2017). *Sedentary behavior and health: Concepts, assessments, and interventions*. Human Kinetics.