

Hubungan Aktivitas Olahraga Terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa Akhir Angkatan 2021 Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi

Bagas Tri Ananda¹, Wawan Junresti Daya², Ceppy Pradana Putra³

Email: bagastriananda74@gmail.com¹ wawanfik@unja.ac.id² ceppy_putra@unja.ac.id³
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi^{1,2,3}

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas olahraga dengan penurunan tingkat stres pada mahasiswa akhir angkatan 2021 Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi. Desain penelitian menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan potong lintang (cross-sectional). Sampel penelitian berjumlah 37 mahasiswa yang dipilih dengan teknik cluster random sampling. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner DASS 42 (Depression Anxiety Stress Scale) untuk mengukur tingkat stres dan kuesioner aktivitas olahraga yang dikembangkan oleh peneliti. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki aktivitas olahraga pada kategori sedang (51,4%), diikuti kategori tinggi (21,6%), sangat tinggi (16,2%), dan rendah (10,8%). Sementara itu, tingkat stres mahasiswa dominan berada pada kategori normal (62,2%), diikuti kategori ringan (27%), dan sedang (10,8%). Analisis korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas olahraga dengan tingkat stres dengan nilai p-value 0,001 (<0,05) dan koefisien korelasi -0,525, yang mengindikasikan hubungan sedang dengan arah negatif. Penelitian ini menyimpulkan bahwa semakin tinggi aktivitas olahraga yang dilakukan mahasiswa, semakin rendah tingkat stres yang dialami. Sebaliknya, mahasiswa yang jarang berolahraga cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi. Dengan demikian, aktivitas olahraga dapat menjadi strategi efektif dalam manajemen stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir atau skripsi.

Kata Kunci: aktivitas olahraga; tingkat stres

ABSTRACT

This study aims to analyze the relationship between sports activities and reduced stress levels in final year students of the 2021 batch of the Sports and Health Education Study Program, University of Jambi. The research design used an analytical observational method with a cross-sectional approach. The research sample consisted of 37 students selected using the cluster random sampling technique. The data collection instrument used the DASS 42 (Depression Anxiety Stress Scale) questionnaire to measure stress levels and a sports activity questionnaire developed by the researcher. The results showed that most students had sports activities in the moderate category (51.4%), followed by high categories (21.6%), very high (16.2%), and low (10.8%). Meanwhile, the dominant stress level of students was in the normal category (62.2%), followed by mild categories (27%), and moderate (10.8%). Spearman correlation analysis showed a significant relationship between sports activities and stress levels with a p-value of 0.001 (<0.05) and a correlation coefficient of -0.525, which indicated a moderate relationship with a negative direction. This study concluded that the higher the sports activity done by students, the lower the stress level experienced. Conversely, students who rarely exercise tend to have higher stress levels. Thus, sports activities can be an effective strategy in stress management for final year students who are completing their final assignments or theses.

Keyword: sports activities; stress levels

Copyright © 2025 Bagas Tri Ananda¹, Wawan Junresti Daya², Ceppy Pradana Putra³

Corresponding Author : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia^{1,2,3}

Email : bagastriananda74@gmail.com¹ wawanfik@unja.ac.id² ceppy_putra@unja.ac.id³

PENDAHULUAN

Universitas sebagai perguruan tinggi mengubah status dari siswa menjadi mahasiswa, di mana mahasiswa merupakan individu yang sedang belajar dan menimba ilmu di perguruan tinggi dengan tugas untuk berusaha lebih keras dalam menyelesaikan kewajibannya. Status sebagai mahasiswa di masyarakat Indonesia dipandang lebih tinggi dibandingkan siswa, baik dari segi penampilan, cara berpikir, tata krama, dan perilaku. Mahasiswa dianggap memiliki pengetahuan yang lebih luas, sehingga tuntutan dan ekspektasi terhadap mahasiswa menjadi lebih besar, termasuk dalam menyelesaikan pendidikan tepat waktu dengan menulis tugas akhir atau skripsi (Pragholapati, 2019).

Pada umumnya, mahasiswa menjalani masa kuliah di universitas selama tiga sampai empat tahun dan mengakhiri masa studinya dengan menyusun skripsi sebagai syarat kelulusan. Dalam kenyataannya, cukup banyak mahasiswa yang mengalami berbagai kesulitan dalam mengerjakan skripsi sehingga menimbulkan stres. Kesulitan tersebut di antaranya adalah proses revisi yang berulang-ulang, kesulitan mendapatkan referensi, lamanya umpan balik dari dosen pembimbing, keterbatasan waktu penelitian, serta dosen pembimbing yang sibuk dan sulit ditemui. Stres yang dialami dapat berdampak pada munculnya kecemasan, depresi, kualitas tidur yang buruk, penurunan kinerja akademik, peningkatan penggunaan alkohol dan penyalahgunaan zat, penurunan kepuasan dan kualitas hidup, kehilangan kepercayaan diri, dan bahkan risiko gangguan kejiwaan atau ide bunuh diri (Syifa, 2024).

World Health Organization (WHO) pada tahun 2021 mendefinisikan stres sebagai segala jenis perubahan yang menyebabkan ketegangan fisik, emosional, atau psikologis. Stres merupakan tanggapan tubuh yang bersifat non-spesifik terhadap tuntutan dari luar, di mana tubuh berusaha beradaptasi terhadap pengalaman stres tersebut. Prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stres berkisar antara 38-71%, sedangkan di Asia berkisar antara 39,6-61,3%. Di Indonesia sendiri, prevalensi mahasiswa yang mengalami stres berkisar antara 36,7-71,6% (Charenina, 2023).

Survei *American College Health Association* menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi, dengan 56,2% mahasiswa mengalami stres akademik yang bahkan dapat mengakibatkan drop out. Di Indonesia, mahasiswa secara nasional mengalami stres akademik dengan persentase sebesar 36,7-71,6%, sementara di Provinsi Jawa Barat sebesar 60%. Berbagai survei tersebut mengungkapkan bahwa faktor penyebab stres akademik pada mahasiswa adalah ketegangan yang disebabkan oleh tuntutan akademik dan keharusan untuk menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan (Fukui, 2024).

Stres akademik merupakan kondisi yang terjadi ketika individu mengalami tekanan dan tuntutan terhadap tugas kuliah atau aktivitas akademik lainnya. Hal ini dapat terjadi karena kurangnya kemampuan individu dalam mengatur waktu untuk mengerjakan tugas, sehingga menyebabkan individu harus mengerjakan tugas hingga larut malam. Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi stres akademik, yaitu faktor internal dan

eksternal. Faktor internal meliputi keyakinan, kepribadian, pola pikir, dan ketangguhan individu dalam menyikapi suatu hal. Sedangkan faktor eksternal meliputi tekanan untuk berprestasi, beban akademik yang semakin bertambah, dorongan dari lingkungan, dan tekanan dari orang tua. Hambatan-hambatan tersebut dapat membuat mahasiswa merasa terbebani dan memicu stres, yang pada akhirnya dapat berdampak pada keterlambatan proses pembelajaran dan bahkan drop out (Suryani, 2024).

Stres pada dasarnya tidak selalu berdampak negatif. Stres dapat bersifat positif ketika merangsang individu untuk bertindak laku positif. Stres yang berdampak positif disebut dengan eustress, sedangkan stres yang berdampak negatif disebut dengan distress. Stres dapat dikonsepsikan dalam beberapa cara, yaitu sebagai stimulus, respon, dan proses yang melibatkan stressor dan strain. Stres yang tidak teratasi dapat menimbulkan gejala fisik (seperti sakit kepala, keluar keringat dingin, jantung berdebar, muntah, nafsu makan menurun), gejala psikis (seperti cemas, was-was, pelupa, sulit berkonsentrasi, gelisah, keinginan bunuh diri), dan gejala sosial (seperti mudah bertengkar, menarik diri dari pergaulan, dan merusak lingkungan) (Suhandiah, 2021).

Salah satu cara untuk mengatasi stres pada mahasiswa tingkat akhir adalah dengan melakukan aktivitas olahraga. International Council of Sport and Education mendefinisikan olahraga sebagai kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan dengan diri sendiri atau dengan orang lain, serta konfrontasi dengan unsur alam. Olahraga merupakan aktivitas fisik terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Penelitian yang dilakukan oleh Hannah Wike berjudul "Relationship Between Physical Activity, Psychological Well-Being, And Stress In A College Population" menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan olahraga yang cukup berdampak pada penurunan tingkat stres mahasiswa. Pada mahasiswa tingkat akhir, aktivitas fisik yang lebih tinggi dapat memberikan manfaat kesehatan seperti peningkatan kesehatan mental dan pengurangan stres (Handayani, 2022).

Ketika seseorang berolahraga, tubuh akan membentuk kondisi fisik yang tangguh sehingga kondisi psikis pun akan merasa rileks dan senang. Oleh karena itu, berolahraga dapat menangkal stres. Aktivitas olahraga direkomendasikan sebagai kegiatan untuk mengurangi stres. Melihat banyaknya manfaat dari olahraga, penting bagi mahasiswa untuk rutin berolahraga. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Harahap dkk. pada tahun 2020 terhadap 300 responden, sebanyak 39 mahasiswa (13%) mengalami tingkat stres akademik tinggi, 225 mahasiswa (75%) mengalami stres akademik sedang, dan 36 mahasiswa (12%) mengalami stres akademik rendah (Azizah, 2024).

Penelitian mengenai hubungan antara aktivitas olahraga dan tingkat stres pada mahasiswa akhir masih relatif terbatas, khususnya di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas olahraga terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa akhir angkatan 2021

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi yang sedang mengerjakan skripsi. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan wawasan mengenai pentingnya aktivitas olahraga sebagai salah satu strategi dalam mengelola stres akademik pada mahasiswa akhir.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional. Penelitian cross-sectional adalah jenis penelitian observasional yang mengamati data-data populasi atau sampel pada satu waktu (data potong lintang). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas olahraga dengan tingkat stres pada mahasiswa akhir angkatan 2021 Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif angkatan 2021 Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi yang sedang mengambil mata kuliah skripsi, dengan total populasi sebanyak 176 mahasiswa yang terbagi dalam 5 kelas: Porkes A (35 mahasiswa), Porkes B (35 mahasiswa), Porkes C (36 mahasiswa), Porkes D (32 mahasiswa), dan Porkes E (38 mahasiswa).

Sampel penelitian berjumlah 37 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik cluster random sampling, di mana peneliti melakukan randomisasi terhadap kelompok/kelas dalam populasi, bukan terhadap individu. Peneliti memilih kelas Porkes D dengan jumlah 32 mahasiswa dan menambahkan 5 mahasiswa dari kelas lain untuk mendapatkan total 37 sampel.

Instrumen penelitian yang digunakan terdiri dari dua kuesioner:

1. Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42) untuk mengukur tingkat stres, yang terdiri dari 42 pernyataan dengan skala 0 (tidak pernah) hingga 3 (hampir setiap saat). Skala stres pada DASS 42 terdiri dari 14 pernyataan, dengan kategori normal (0-14), ringan (15-18), sedang (19-25), berat (26-33), dan sangat berat (>34).
2. Kuesioner aktivitas olahraga yang dibuat oleh peneliti, terdiri dari 23 pernyataan yang mencakup dimensi frekuensi, durasi, motivasi, manfaat, dan pola hidup olahraga. Skala yang digunakan adalah skala Likert dengan rentang nilai 0-3, di mana semakin tinggi skor menunjukkan kebiasaan olahraga yang lebih baik. Kategori aktivitas olahraga dibagi menjadi 5: sangat rendah (0-13), rendah (14-27), sedang (28-51), tinggi (52-55), dan sangat tinggi (56-69).

Kedua instrumen penelitian telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil uji validitas menunjukkan semua item pernyataan memiliki r -hitung $>$ r -tabel (0.3246), yang menunjukkan semua item valid. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha untuk tingkat stres sebesar 0.909 dan untuk aktivitas olahraga sebesar 0.950, yang keduanya melebihi 0.70, menunjukkan bahwa kedua instrumen reliabel.

Data penelitian dikumpulkan dengan cara membagikan kuesioner secara langsung kepada responden. Sebelum pengisian kuesioner, peneliti memberikan penjelasan menyeluruh mengenai tujuan penelitian dan cara pengisian kuesioner. Data yang telah terkumpul kemudian diolah melalui tahap editing, coding, entry data, dan cleaning.

Analisis data yang digunakan meliputi analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden, tingkat stres, dan aktivitas olahraga. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas olahraga dengan tingkat stres menggunakan uji korelasi Spearman, dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$).

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas olahraga dengan tingkat stres pada mahasiswa akhir angkatan 2021 Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi yang sedang mengerjakan skripsi. Berikut disajikan hasil penelitian berdasarkan analisis univariat dan bivariat.

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Responden

Usia (tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
21	20	54,1
22	16	43,2
23	1	2,7
Total	37	100

Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui bahwa mayoritas responden berusia 21 tahun (54,1%), diikuti oleh responden berusia 22 tahun (43,2%), dan hanya 1 responden (2,7%) yang berusia 23 tahun.

2. Tingkat Stres Mahasiswa

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Responden

Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	23	62,2
Ringan	10	27,0
Sedang	4	10,8
Total	37	100

Berdasarkan Tabel 2, dapat diketahui bahwa mayoritas responden memiliki tingkat stres normal (62,2%), diikuti oleh tingkat stres ringan (27,0%), dan tingkat stres sedang (10,8%). Tidak ada responden yang mengalami tingkat stres berat atau sangat berat.

3. Aktivitas Olahraga Mahasiswa

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Aktivitas Olahraga Responden

Aktivitas Olahraga	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	4	10,8
Sedang	19	51,4
Tinggi	8	21,6
Sangat Tinggi	6	16,2
Total	37	100

Berdasarkan Tabel 3, dapat diketahui bahwa mayoritas responden memiliki aktivitas olahraga kategori sedang (51,4%), diikuti oleh kategori tinggi (21,6%), kategori sangat tinggi (16,2%), dan kategori rendah (10,8%). Tidak ada responden yang termasuk dalam kategori aktivitas olahraga sangat rendah.

4. Hubungan Aktivitas Olahraga dengan Tingkat Stres

Tabel 4. Tabulasi Silang Aktivitas Olahraga dengan Tingkat Stres

Aktivitas Olahraga	Tingkat Stres			Total
	Normal	Ringan	Sedang	
Rendah	0 (0%)	1 (2,7%)	3 (8,1%)	4 (10,8%)
Sedang	11 (29,7%)	8 (21,6%)	0 (0%)	19 (51,4%)
Tinggi	6 (16,2%)	1 (2,7%)	1 (2,7%)	8 (21,7%)
Sangat Tinggi	6 (16,2%)	0 (0%)	0 (0%)	6 (16,2%)
Total	23 (62,2%)	10 (27%)	4 (10,8%)	37 (100%)

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi Spearman Hubungan Aktivitas Olahraga dengan Tingkat Stres

Hubungan	P-Value	Koefisien Korelasi
Aktivitas Olahraga dengan Tingkat Stres	0,001	-0,525

Berdasarkan Tabel 4 dan 5, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas olahraga dengan tingkat stres mahasiswa, dengan nilai p-value sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Nilai koefisien korelasi sebesar -0,525 menunjukkan kekuatan hubungan yang cukup kuat dengan arah negatif, yang berarti semakin tinggi aktivitas olahraga, maka semakin rendah tingkat stres yang dialami, dan sebaliknya.

Hasil tabulasi silang pada Tabel 4 menunjukkan bahwa responden dengan aktivitas olahraga rendah cenderung mengalami tingkat stres sedang (3 dari 4 responden), sedangkan responden dengan aktivitas olahraga sangat tinggi semuanya memiliki tingkat stres normal (6 dari 6 responden). Hal ini memperkuat adanya hubungan negatif antara aktivitas olahraga dengan tingkat stres.

5. Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas olahraga dengan tingkat stres pada mahasiswa akhir angkatan 2021 Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi yang sedang mengerjakan skripsi. Hal ini sejalan dengan penelitian Wahyudi (2019) yang mengatakan terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan berolahraga dengan tingkat stres pada mahasiswa, yang berarti olahraga dapat menurunkan stres yang dialami mahasiswa.

Berdasarkan hasil analisis tabel silang, terdapat hubungan yang jelas antara tingkat aktivitas olahraga dengan tingkat stres pada responden. Responden yang jarang berolahraga cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang aktif secara fisik. Dari data yang diperoleh, kelompok mahasiswa dengan aktivitas olahraga rendah sebagian besar mengalami stres ringan hingga sedang, bahkan tidak ada yang berada dalam kategori stres normal. Hal ini menunjukkan bahwa kurangnya aktivitas fisik dapat berkontribusi terhadap peningkatan stres karena tubuh tidak mendapatkan kesempatan untuk melepaskan ketegangan melalui pelepasan hormon endorfin, yang dikenal sebagai hormon kebahagiaan.

Mahasiswa yang memiliki kebiasaan berolahraga dengan intensitas sedang cenderung lebih mampu mengelola stres dengan baik. Dalam kelompok ini, sebagian besar mahasiswa berada dalam kategori stres normal, dan tidak ada yang mengalami stres dalam tingkat sedang. Temuan ini menegaskan bahwa olahraga dengan frekuensi dan durasi yang cukup dapat membantu menjaga keseimbangan emosional serta meningkatkan kemampuan tubuh dalam menghadapi tekanan. Aktivitas fisik yang rutin dapat meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki kualitas tidur, serta mengurangi gejala kecemasan yang sering dialami mahasiswa akibat tekanan akademik.

Mahasiswa dengan kebiasaan olahraga yang tinggi didominasi oleh individu yang berada dalam kondisi stres normal, meskipun masih ada sebagian kecil yang mengalami stres ringan atau sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa olahraga dengan intensitas yang lebih tinggi memberikan manfaat yang lebih besar dalam pengelolaan stres, meskipun faktor lain seperti tekanan akademik dan sosial tetap dapat memengaruhi tingkat stres seseorang.

Kelompok mahasiswa yang memiliki aktivitas olahraga sangat tinggi sepenuhnya berada dalam kondisi stres normal, tanpa ada satu pun yang mengalami stres ringan atau sedang. Temuan ini menguatkan fakta bahwa semakin sering seseorang berolahraga dengan intensitas yang cukup, semakin baik kemampuan tubuh dan pikiran mereka dalam beradaptasi terhadap tekanan hidup sehari-hari.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Widohardhono (2024) yang menunjukkan bahwa stres akademik dan olahraga saling terkait. Wahyuni (2018) menemukan bahwa olahraga membantu menurunkan hormon stres seperti kortisol dan epineprin. Hormon tersebut adalah hormon yang meningkatkan tekanan darah, glukosa dalam darah, ketegangan otot, dan aktivitas mental, yang mengganggu kekebalan tubuh.

Olahraga dapat mengeluarkan hormon endorfin, yang bertanggung jawab atas rasa bahagia, dan melepaskan neurotransmitter seperti dopamin, triptofan, dan serotonin, yang bermanfaat untuk memperbaiki suasana hati, mengatur emosi, dan meningkatkan daya ingat (Wala, 2024).

Penelitian Kim et al. (2017) juga menunjukkan bahwa tingkat stres yang dialami seseorang dapat dipengaruhi oleh tingkat aktivitas fisik dan kebiasaan berolahraga. Setiawan et al. (2017) menemukan bahwa olahraga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap toleransi stres mahasiswa.

Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa kebiasaan berolahraga secara rutin dapat menjadi strategi efektif dalam mengurangi tingkat stres, terutama bagi mahasiswa yang sering menghadapi tekanan akademik dan sosial. Olahraga bukan hanya sekadar aktivitas fisik, tetapi juga menjadi sarana pelepasan stres yang efektif, yang membantu menjaga keseimbangan hormon serta meningkatkan suasana hati. Oleh karena itu, mahasiswa disarankan untuk mengintegrasikan olahraga ke dalam rutinitas harian mereka sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat stres mahasiswa akhir angkatan 2021 Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi sebagian besar berada pada kategori normal (62,2%), diikuti dengan kategori ringan (27,0%), dan kategori sedang (10,8%). Tidak ada mahasiswa yang mengalami stres berat atau sangat berat.
2. Aktivitas olahraga mahasiswa akhir angkatan 2021 Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi sebagian besar berada pada kategori sedang (51,4%), diikuti dengan kategori tinggi (21,6%), kategori sangat tinggi (16,2%), dan kategori rendah (10,8%).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas olahraga dengan tingkat stres mahasiswa akhir angkatan 2021 Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi, dengan nilai p-value sebesar 0,001 ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi sebesar -0,525. Arah hubungan negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi aktivitas olahraga, maka semakin rendah tingkat stres yang dialami, dan sebaliknya.
4. Responden dengan aktivitas olahraga rendah cenderung mengalami tingkat stres sedang, sedangkan responden dengan aktivitas olahraga sangat tinggi semuanya memiliki tingkat stres normal. Hal ini memperkuat adanya hubungan negatif antara aktivitas olahraga dengan tingkat stres.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disarankan beberapa hal berikut:

1. Bagi mahasiswa, disarankan untuk meningkatkan aktivitas olahraga secara rutin sebagai salah satu strategi dalam mengelola stres, terutama bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi.
2. Bagi institusi pendidikan, disarankan untuk menyediakan fasilitas olahraga yang memadai dan mendorong mahasiswa untuk aktif berolahraga, serta mengintegrasikan kegiatan olahraga dalam program akademik.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan sampel yang lebih besar dan mencakup berbagai program studi, serta menambahkan variabel lain yang mungkin memengaruhi tingkat stres mahasiswa, seperti pola tidur, pola makan, kondisi ekonomi, atau faktor lingkungan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, T. F., & Fitriwati, C. I. (2024). Hubungan pembelajaran online terhadap tingkat kecemasan dan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan Universitas Jambi selama pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 9(2), 169–176.
- Charenina, T., Bawiling, N. S., & Palilingan, R. A. (2023). Aktivitas fisik dengan tingkat stres mahasiswa akhir program studi ilmu kesehatan masyarakat. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 2844–2850.
- Fukui, S. H. A. (2024). Analisis respon stres mahasiswa dalam penyusunan skripsi di FKIP Universitas Siliwangi. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 8(3), 159–168.
- Handayani, F., & Fithroni, H. (2022). Akhir Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(03), 131–138.
- Masnawati, E., Darmawan, D., & Masfufah, M. (2023). Peran ekstrakurikuler dalam membentuk karakter siswa. *Pusat Publikasi Ilmu Manajemen*, 1(4), 305-318. <https://doi.org/10.59603/ppiman.v1i4.347>
- Nurfatoni, A., & Hanief, Y. N. (2020). Petanque: dapatkah koordinasi mata tangan, fleksibilitas pergelangan tangan, fleksibilitas togok dan keseimbangan memberi sumbangan pada shooting shot on the iron?. *Journal of Physical Activity (JPA)*, 1(1), 10-20
- Pragholapati, A. (2019). Tingkat stres pada mahasiswa. *OSF Preprints*, 1–3.
- Setiawan, W. (2024). *Psikologi Pendidikan: Teori dan Praktik*. Penerbit Wade Group
- Suhandiah, S., Sudarmaningtyas, P., & Ayuning, C. D. (2021). Stressors and coping strategies during Covid-19 pandemic of the students in Surabaya, Indonesia. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 491, 279–285.
- Suryani, R. (2024). Stres akademik pada mahasiswa: Tinjauan faktor yang mempengaruhi. *Jurnal Ilmiah UMMI*, 2(1), 55–65.
- Syifa, R. (2024). Stres pada mahasiswa tingkat akhir akibat skripsi. *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 23–30.
- Wahyudi, R., Bebasari, E., & Nazriati, E. (2019). Hubungan kebiasaan berolahraga dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau tahun pertama. *JOM FK*, 2(2), 1–11.
- Wahyuni, T. L. (2018). Hubungan stres dengan kualitas tidur mahasiswa profesi keperawatan STIKES Ranah Minang Padang tahun 2016. *Prodi Ilmu Keperawatan STIKES Ranah Minang Padang*, 12(3), 72–79.

- Wala, G. (2024). Regulatory Reform of Mental Health Services in Indonesia: Legal and Human Rights Perspectives. *Siber International Journal of Advanced Law (SIJAL)*, 2(2), 68–74. <https://doi.org/10.38035/sijal.v2i2.125>
- Widohardhono, R., Rachman, N., & Jannah, M. (2024). Dampak aktivitas olahraga terhadap stres akademik pada peserta didik. *Jurnal Psikosains*, 19(1), 93–103.