

AKTIVITAS OLAHRAGA DAN STRES AKADEMIK MAHASISWA YANG MENERJAKAN SKRIPSI

Tasya Aqilla Zahra Sitepu

Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya. Email tasya.18108@mhs.unesa.ac.id

Miftakhul Jannah

Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya. Email miftakhuljannah@unesa.ac.id

Abstrak

Mahasiswa rentan mengalami stres saat sedang mengerjakan skripsi. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa dengan berolahraga tubuh akan meningkatkan kekebalan terhadap stres, sehingga tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara aktivitas olahraga dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi berjumlah 178 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dengan 73 sampel penelitian. Teknik pengambilan sampel penelitian ini menggunakan *simple random sampling* dengan pengumpulan data berupa *google form*. Instrumen yang digunakan yaitu *Global Physical Activity Questionnaire* yang dikembangkan oleh WHO (2012) dan skala stres akademik yang diadaptasi dari Budewy dan Gabriel (2015) *Perception of Academic Stress Scale* (PAS). Analisis data dilakukan dengan teknik korelasi *product moment*. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas olahraga dengan stres akademik. Semakin tinggi tingkat aktivitas olahraga maka semakin rendah stres akademik.

Kata Kunci : Aktivitas olahraga, stres akademik skripsi.

Abstract

Students are prone to experiencing stress while working on their thesis. Several studies have stated that by exercising the body will increase immunity to stress, so the purpose of this study was to determine the relationship between sports activities and academic stress in students who are working on their thesis. This study uses a correlational quantitative method with a cross-sectional approach. The population is 178 students who are working on a thesis with 73 research samples. The sampling technique of this study used simple random sampling with data collection in the form of google form. The instruments used are the Global Physical Activity Questionnaire developed by WHO (2012) and the academic stress scale adapted from Budewy and Gabriel (2015) *Perception of Academic Stress Scale* (PAS). Data analysis was carried out using the product moment correlation technique. The results of this study indicate that there is a significant relationship between sports activities and academic stress. The higher the level of sports activity, the lower the academic stress.

Keywords : *Exercise activities, academic stress, thesis.*