

HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA AKHIR FAKULTAS ILMU OLARAHAGA UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA

Fitri Handayani

Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
Fitri.18063@mhs.unesa.ac.id

Hijrin Fithroni

Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
Hijrinfithroni@unesa.ac.id

Abstrak

Mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi/tugas akhir merupakan individu yang sangat rentan mengalami stres. Problematika stres bisa datang dari diri sendiri, keluarga, teman, pendidikan, dan lingkungan. Upaya penanggulangan stres ini dilakukan guna membantu mengurangi dampak negatif akibat stres yang salah satunya dengan melakukan aktivitas fisik. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik terhadap tingkat stres pada mahasiswa akhir di Fakultas Ilmu Olahraga. Metode yang digunakan pada penelitian ini ialah penelitian korelasi deskriptif kuantitatif dengan desain potong lintang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Sampel penelitian ini adalah 39 mahasiswa yang di dapat dari populasi mahasiswa angkatan 2018 Fakultas Ilmu Olahraga. Instrument yang di gunakan yakni kuesioner mengenai aktivitas fisik menggunakan *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) dan kuesioner mengenai tingkat stres menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS-10). Analisis data menggunakan aplikasi *software IBM SPSS Statistik 25*. Hasil penelitian berdasarkan uji pearson bahwa aktivitas fisik dan tingkat stres tidak memiliki korelasi, hal ini disebabkan karena nilai Sig. $0,265 > 0,05$. Kesimpulan tidak adanya korelasi yang signifikan diantara aktivitas fisik terhadap stress.

Kata Kunci : mahasiswa, aktivitas fisik, stres

Abstract

Final students who are compiling their thesis/final project are individuals who are very susceptible to stress. Stress problems can come from oneself, family, friends, education, and the environment. Stress management efforts are carried out to help reduce the negative impact of stress, one of which is by doing physical activity. The purpose of this study was to determine the relationship between the level of physical activity and the level of stress in final students at the Faculty of Sports Science. The method used in this research is descriptive quantitative correlation research with a cross-sectional design. The sampling technique used was purposive sampling. The sample of this study was 39 students who were obtained from the 2018 student population of the Faculty of Sports Science. The instrument used is a questionnaire about physical activity using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and a questionnaire about stress levels using the Perceived Stress Scale (PSS-10). Data analysis using IBM SPSS Statistics 25 software application. The results based on the Pearson test that physical activity and stress levels do not have a correlation, this is due to the value of Sig. $0.265 > 0.05$. The conclusion is that there is no significant correlation between physical activity and stress.

Keyword : student, physical activity, stress

PENDAHULUAN

Kehidupan keserjanaan di perguruan tinggi tidak bisa lepas dari problematika stres yang dialami mahasiswa. Problematika stress bisa datang dari diri sendiri, keluarga, teman, pendidikan, dan lingkungan sosial lainnya. Secara akademis, mahasiswa diharapkan memperoleh pemahaman yang mendalam dan komprehensif tentang bidang keilmuannya. Banyaknya tekanan dalam perkembangan ini membuat mahasiswa bekerja dan berjuang dengan sekuat tenaga. Kondisi ini yang menjadikan individu tertekan dan dapat menyebabkan stres (Ureka Hakim et al., 2017). Stres adalah gangguan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor eksternal maupun internal (Kemendikbud, 2016). Klasifikasi stres sendiri terdiri dari dua jenis yaitu *eustress* dan *distress*. *Eustress* membangun dengan positif dengan meningkatkan semangat hingga konsentrasi saat belajar. Sedangkan stres yang tidak menyenangkan dan negatif dikenal sebagai *distress*. Stres memiliki berbagai efek negatif, seperti gampang marah, tekanan darah tinggi, dan konsentrasi yang buruk. Stres akademik tergolong stres negatif (*distress*). Stres akademik terjadi dalam lingkungan pendidikan. Stres negatif ini muncul ketika individu dihadapkan pada tuntutan dan tugas yang harus diselesaikannya (Baptis Seto et al., 2020).

Mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi/tugas akhir juga merupakan individu yang sangat rentan mengalami stres. Stresor atau penyebab stres pada mahasiswa akhir dapat bersumber dari tuntutan eksternal dan tuntutan internal akan kehidupan akademiknya sehingga berdampak pada kesehatan (Suhandiah et al., 2021). Stres timbul karena adanya tekanan yang dihadapi dan berdampak pada perubahan psikologis maupun kondisi fisik. Penelitian yang telah dilakukan oleh Musabiq & Karimah (2018) pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, stres paling besar pengaruhnya berdampak terhadap kondisi fisik mahasiswa sebesar 32%. Dampak paling signifikan yang dirasakan adalah merasa lelah dan lemas, sakit kepala, pusing atau *migraine*, gangguan makan, ketegangan dan nyeri otot, mudah sakit atau dalam kesehatan fisik yang buruk sulit tidur dan masalah pencernaan atau sakit perut.

Fawzy (2017) mengatakan stres dapat menyebabkan kecemasan, depresi, kualitas tidur yang buruk, kinerja akademik yang buruk, penggunaan alkohol dan narkoba, penurunan kepuasan dan kualitas hidup, kehilangan

kepercayaan diri dan risiko psikosis atau bahkan pikiran dan niat untuk bunuh diri sebagai respon pada ketidakmampuan melaksanakan tuntutan sebagai mahasiswa akhir. Selain itu stresor yang dianggap di luar kapasitas dan kemampuan diri dapat bersifat intimidasi, membuat skripsi sulit diselesaikan, merasa tidak sanggup menuntaskan, bahkan tidak ingin mengerjakan skripsi, yang menyebabkan skripsi tidak kunjung selesai sehingga berdampak memperpanjang masa *study* (Gamayanti et al., 2018).

Pada umumnya terdapat berbagai strategi untuk mengatasi stress pada mahasiswa akhir. Upaya penanggulangan stres ini dilakukan untuk membantu mengurangi dampak negatif akibat stres. Salah satu metode yang sangat baik untuk mengelola kondisi ini yaitu dengan teratur melakukan aktivitas fisik seperti olahraga (Elizabeth Scott, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Hannah Wike (2015) berjudul "*Relationship Between Physical Activity, Psychological Well-Being, And Stress In A College Population*" menunjukkan bahwa aktivitas fisik, serta olahraga yang cukup akan berdampak pada tingkat stress mahasiswa. Pada mahasiswa akhir aktivitas fisik yang lebih tinggi dapat memberikan manfaat untuk hasil kesehatan seperti meningkatkan kesehatan mental yaitu mengurangi stress, gejala kecemasan dan depresi (World Health Organisation, 2021). Selain kesehatan mental, aktivitas fisik atau olahraga juga secara positif mempengaruhi kondisi pikiran dan kepercayaan diri, kesejahteraan fisik dan psikologis, dan kepuasan pribadi mahasiswa (Meenapriya et al., 2018).

WHO (2020) mendefinisikan aktivitas fisik sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik berarti setiap gerakan, termasuk yang dilakukan pada waktu luang, transportasi dari tempat satu ke tempat lainnya, atau bagian dari pekerjaan. Kurang melakukan aktivitas fisik diidentifikasi menjadi faktor risiko prevalensi Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti stroke, penyakit ginjal kronis, diabetes melitus, dan hipertensi yang menjadi kasus kematian terbanyak di Indonesia (Kemenkes, 2019). Data dari Kemenkes RI (2018) pada penduduk usia 18 tahun keatas prevalensi obesitas Indeks Masa Tubuh (IMT) ≥ 27 sebesar 20,7%, sedangkan IMT ≥ 25 saja sebesar 33,5%. Hal ini mengacu pada perilaku sedenter yang dapat dinilai dari tingkat MET's (*Metabolic Equivalent*) $\leq 1,5$, dibawah intensitas aktivitas fisik yang rendah. Sebab itu, mencegah

obesitas dengan aktif secara fisik dapat mengontrol berat badan sehat dan dapat menjadi faktor proteksi terhadap kanker (Gondhowiardjo, 2019).

Data dari WHO, menunjukkan tingkat aktivitas fisik dunia lebih dari seperempat populasi orang dewasa (1,4 miliar orang) tidak cukup aktif. Secara global 28% orang dewasa berusia 18 tahun ke atas tidak cukup aktif pada tahun 2016 (pria 23% dan wanita 32%). Ini berarti 1 dari 4 orang dewasa dunia tidak memenuhi rekomendasi global setidaknya 150 menit aktivitas fisik intensitas sedang, atau 75 menit aktivitas fisik intensitas kuat per minggu (WHO, 2017). Menurut Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, proporsi penduduk Indonesia berusia 10 tahun ke atas yang kurang melakukan aktivitas fisik (<150 menit/perminggu) sebesar 33,5%, dengan angka terbesar di Provinsi DKI Jakarta (47,8%) dan terendah di Bali (26%) (Kemenkes RI, 2018).

Penelitian yang dilakukan Tarigan & Pramono (2021) pada mahasiswa Universitas Negeri Surabaya (UNESA) Fakultas Ilmu Olahraga menunjukkan bahwa mayoritas responden melaksanakan aktivitas fisik dengan intensitas tinggi sebesar 58,4%. Pada penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Negeri Surabaya menunjukkan rendahnya aktivitas fisik yang dilakukan, dimana sebesar 43% mahasiswa dalam kategori aktivitas fisik rendah (Arta & Fithroni, 2021). Penelitian lain yang juga dilakukan di UNESA oleh Fristanti (2021) hasil data terkait dengan aktivitas fisik, terdapat responden sebanyak 82,1% responden memiliki aktivitas ringan. Pada data tingkat stress mahasiswa UNESA Jurusan Psikologi didapatkan dari hasil penelitian Azizah & Satwika (2021) bahwa 17,5% mahasiswa masuk dalam kategori stres akademik tinggi, sedangkan 68,75% mahasiswa masuk dalam kategori stres akademik sedang.

Walaupun sudah pernah dilakukan beberapa penelitian sebelumnya mengenai aktivitas fisik dan tingkat stres, masih terdapat kontradiksi dari hasil penelitian sebelumnya dikarenakan adanya perbedaan latar belakang antara mahasiswa olahraga maupun non olahraga. Selain itu masih sedikit penelitian mengenai korelasi antara keduanya yang dilakukan pada mahasiswa akhir di Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya sehingga peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian guna mengetahui hubungan dari aktivitas fisik dan tingkat stres pada mahasiswa yang disibukkan dengan pengerjaan tugas akhir

artikel ataupun skripsi. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui dan meneliti lebih lanjut apakah benar terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik terhadap tingkat stres terutama pada mahasiswa Akhir Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya.

METODE

Metode yang digunakan pada penelitian ini ialah penelitian korelasi deskriptif kuantitatif dengan desain potong lintang. Teknik pengambilan sampel dari populasi pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling* (Sugiyono, 2019). Sampel penelitian ini adalah 39 mahasiswa yang di dapat dari populasi mahasiswa angkatan 2018 Fakultas Ilmu Olahraga yang sedang memprogram mata kuliah skripsi.

Pengambilan data pada penelitian dilakukan secara *online* dikarenakan dalam masa pandemi Covid-19, menggunakan instrumen berupa kuesioner. Kuesioner yang digunakan ini sudah dimodifikasi dan diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. Kuesioner mengenai aktivitas fisik menggunakan *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) dan kuesioner mengenai tingkat stres menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS-10). Teknik pengambilan data dilakukan dengan cara membagikan e-kuisisioner pada link google formulir.

Peneliti menggunakan kuesioner IPAQ karena telah divalidasi di 14 pusat di 12 negara yang telah terstandarisasi secara internasional dengan tingkat validitas ($r=0,40$) dan reabilitas yang cukup besar yaitu 0,70-0,87. Kuesioner IPAQ yang di gunakan versi *short form* yang terdiri dari 7 pertanyaan berdasarkan aktivitas fisik yang dilakukan oleh responden selama 7 hari terakhir (Fristanti, 2021). Sedangkan kuesioner PSS-10 merupakan kuesioner paling banyak digunakan untuk mengukur persepsi stres yang terstandar dan memiliki validitas dan reliabilitas yang tinggi. Dengan mencakup 10 pertanyaan tentang tingkat stress yang dialami saat ini dengan menanyakan tentang perasaan dan pikiran selama 1 bulan yang lalu. PSS dirancang untuk digunakan dalam sampel masyarakat yang minimal berpendidikan Sekolah Menengah Pertama. Item-item pertanyaan mudah dimengerti dan alternatif respons mudah dipahami serta bersifat umum (Purnami & Sawitri, 2019).

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan aplikasi *software* IBM SPSS Statistik 25. Teknik analisis data yang digunakan dalam

penelitian ini adalah teknik analisis korelasi *pearson*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian deskripsi kuantitatif agar mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik terhadap tingkat stres pada mahasiswa Akhir Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya. Data yang di deskripsikan dalam penelitian ini yaitu data dari masing-masing variabel, yaitu data variabel bebas tingkat aktivitas fisik (X) dan data variabel terikat tingkat stress (Y).

Data diperoleh setelah melakukan penyebaran kuesioner secara online yang kemudian diolah dan dianalisis menggunakan *software* IBM SPSS Statistik 25. Berikut rangkuman hasil data yang telah dianalisis dan disajikan dalam bentuk tabel.

Tabel 1. Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-Laki	24	61,5
Perempuan	15	38,5
Total	39	100,0

Tabel 2. Usia

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
20 Tahun	1	2,6
21 Tahun	16	41
22 Tahun	20	51,3
23 Tahun	1	2,6
24 Tahun	1	2,6
Total	39	100,0

Berdasarkan tabel 1 dan 2 sampel yang dikumpulkan sejumlah 39 sampel, terdiri dari 24 sampel laki-laki dan 15 sampel perempuan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya dengan rentan usia terbanyak pada usia 22 tahun sebanyak 20 sampel dan 21 tahun sebanyak 16 sampel, sedangkan rentan usia paling

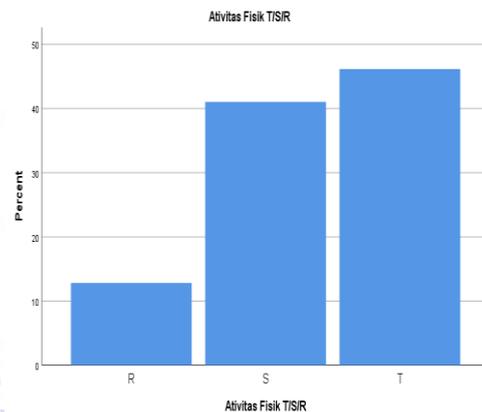
sedikit terdapat pada usia 20, 23 dan 24 tahun dengan masing-masing berjumlah 1 sampel.

Tabel 3. Data Aktivitas Fisik

Kategori	F	Persentase
Rendah	5	12,8%
Sedang	16	41%
Tinggi	18	46,2%

Data tabel 3 di atas berasal dari hasil pengisian kuesioner IPAQ yang bertujuan untuk melihat tingkat aktivitas fisik dengan klasifikasi aktivitas fisik rendah, sedang, dan tinggi. Berdasarkan tabel 3 dapat disimpulkan bahwa dari sebanyak 39 sampel terdapat 5 (12,8%) sampel melakukan aktivitas fisik rendah, 16 (41%) sampel melakukan aktivitas fisik sedang dan 18 (46,2%) sampel melakukan aktivitas fisik tinggi.

Gambar di bawah merupakan data aktivitas fisik dari 39 sampel jika dilihat dalam bentuk grafik



Gambar 1. Grafik Data Aktivitas Fisik

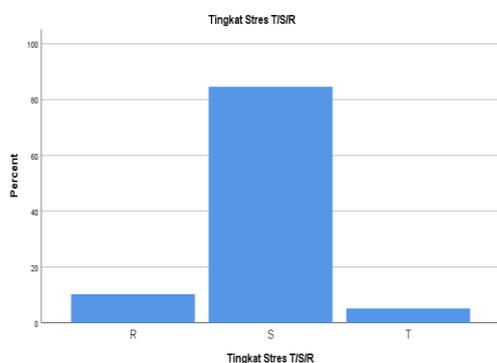
Data berikut berasal dari hasil pengisian kuesioner PSS yang bertujuan untuk melihat tingkat stres. Tingkat stres disini diklasifikasikan ke dalam tingkat stres rendah, tingkat stres sedang dan tingkat stres tinggi. Berikut merupakan tabel hasil pengolahan data dari kuesioner PSS.

Tabel 4. Data Tingkat Stres

Kategori	F	Presentase
Rendah	4	10%
Sedang	33	85%
Tinggi	2	5%

Berdasarkan tabel 4 dapat disimpulkan bahwa dari sebanyak 39 sampel terdapat 4 (10%) sampel memiliki tingkat stres rendah, 33 (85%) sampel memiliki tingkat stres sedang dan 2 (5%)

sampel memiliki tingkat stres tinggi. Berikut data tingkat stres dari 39 sampel jika dilihat dalam bentuk grafik.



Gambar 2. Grafik Data Tingkat Stres

Tabel 5. Deskripsi Data Hasil Pengukuran Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Aktivitas Fisik	39	79,2	20160,0	4141,359	4211,6418
Tingkat Stes	39	9	36	20,08	5,248
Valid N (listwise)	39				

Tabel 6. Hasil Analisis Data Menggunakan Uji Korelasi Pearson

		Aktivitas Fisik	Tingkat Stres
Pearson	Aktivitas Fisik	Pearson Correlation	1
		Sig. (2-tailed)	,269
		N	39
Tingkat Stres		Pearson Correlation	-,183
		Sig. (2-tailed)	,265
		N	39

Berdasarkan tabel 5 dapat disimpulkan data dari 39 sampel yang telah melakukan pengisian kuesioner IPAQ untuk aktivitas fisik memiliki nilai hasil tes minimum 79,2 dan maksimal 20160,0 dengan nilai akhir rata-rata yaitu 4141,359. Sedangkan hasil pengisian kuesioner PSS untuk nilai minimum yaitu 9 dan maksimum 36 dengan rata-rata 20,08.

Analisis korelasi aktivitas fisik terhadap tingkat stress pada penelitian ini diawali dengan

melakukan uji normalitas menggunakan uji normalitas *Kolmogorov-Smirniv*. Berdasarkan hasil uji normalitas didapatkan data nilai signifikan $0,200 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal sehingga uji korelasi yang digunakan adalah uji korelasi *pearson*.

Dengan nilai probabilitas 0,05 maka jika nilai signifikansi $> 0,05$ berarti tidak berkorelasi. Jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka berkorelasi. Berdasarkan tabel 6, dapat dinyatakan bahwa tingkat stres dengan aktivitas fisik tidak memiliki korelasi karena nilai Sig. menunjukkan 0,265 dimana nilai tersebut $> 0,05$ dengan nilai korelitas sebesar $-0,183$. Dan bentuk hubungan korelasinya negatif, jadi semakin rendah tingkat stres maka semakin tinggi aktivitas fisik.

Table 7 Presentase Sumbangan Aktivitas Fisik Terhadap Stres

Model	R	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,156 ^a	,024	-,002

a. Predictors: (Constant), Aktivitas Fisik

Pada tabel 7 dapat diketahui bahwa nilai *R Square* yaitu 0,024 maka dapat dikatakan bahwa aktivitas fisik memberikan sumbangan sebesar 2,4% terhadap tingkat stres.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian analisis data *pearson* yang telah dilakukan dapat disimpulkan mengenai hubungan aktivitas fisik terhadap tingkat stres bahwa aktivitas fisik dan tingkat stres tidak memiliki korelasi. Hal ini disebabkan nilai Sig. $0,265 > 0,05$ dengan nilai korelitas sebesar $-0,183$. Hasil nilai tersebut menunjukkan hubungan korelasi negatif, yang berarti hubungan aktivitas fisik berbanding terbalik dengan tingkat stres. Yang artinya semakin tinggi aktivitas fisik maka semakin rendah tingkat stres begitu pula sebaliknya. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Desi (2021).

Disebutkan pula bahwa nilai *R Square* sebesar 0,024 yang dapat dimaknai tingkat aktivitas fisik memberikan sumbangan persentase hanya 2,4% terhadap tingkat stress. Senada dengan penelitian Alfian (2018), menunjukkan bahwa mahasiswa yang melakukan aktivitas fisik (berolahraga) memiliki tingkat stres ringan. Penelitian lain dengan hasil serupa juga dilakukan oleh Wahyudi et al., 2017) yang mengatakan

terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan berolahraga dengan tingkat stres pada mahasiswa, yang berarti olahraga dapat menurunkan stres yang dialami mahasiswa.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan besaran aktivitas fisik yang dilakukan oleh mahasiswa dimana terdapat 46,2% mahasiswa melakukan aktivitas fisik dengan intensitas tinggi. Aktivitas fisik berat dalam seminggu memberikan manfaat kesehatan yang lebih besar untuk membantu penurunan berat badan atau mempertahankan penurunan berat badan, disarankan setidaknya 300 menit seminggu. Aktivitas vigorous yang dilakukan secara rutin dapat memberikan manfaat kesehatan selain mengontrol berat badan juga dapat mengurangi risiko penyakit jantung dan kanker tertentu, serta memperkuat tulang dan otot (Mayo Clinic, 2016).

Penelitian juga menunjukkan mahasiswa olahraga banyak melakukan aktivitas fisik berat dengan nilai rata-rata 4141,359 MET (min/minggu), dimana aktivitas tinggi dapat tercapai setidaknya dalam 7 hari atau lebih dari kombinasi aktivitas berjalan, aktivitas rendah dan aktivitas intensitas tinggi mencapai total minimal 3000 MET menit/minggu (Forde, n.d.).

Walaupun tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap tingkat stres, namun ada beberapa faktor dari aspek lain yang mempengaruhi tingkat stres mahasiswa akhir. Berdasarkan analisis Azahra (2017) sumber stres secara keseluruhan yang berada pada kategori tinggi adalah aspek *conflicts* dan aspek *frustrations* yang dialami mahasiswa akhir. Konflik adalah pilihan dari dua atau lebih alternatif yang diinginkan, alternatif yang tidak diinginkan, dan antara alternatif yang diinginkan dan yang tidak diinginkan. Sementara frustrasi yaitu rasa kecewa akan diri dan ketidakpuasan mahasiswa saat mengerjakan skripsi dalam mencari bahan referensi.

Berdasarkan penelitian ini pada tingkat stres diketahui 85% mahasiswa memiliki tingkat stres sedang. Hasil serupa juga didapat oleh penelitian Ambarwati et al., (2019) dikarenakan faktor internal yaitu kurang bisa memahami dan menyikapi masalah dengan baik dan dari faktor eksternal yaitu adanya permasalahan di lingkungan masyarakat, keluarga maupun yang berkaitan dengan hubungan dengan orang lain dan juga karena beban kuliah. Analisis yang dikemukakan Kurnia (2016) stress juga dapat dipengaruhi dimensi stress yang dipaparkan sebagai berikut:

1. Aspek kognitif, dimana sebagian besar dari mahasiswa akhir susah mengambil keputusan dengan kondisinya, suka memikirkan hal lain ketika mengerjakan skripsi, sering lalai akan banyak hal, merasa sulit fokus sehingga sering lupa akan pesan yang diberikan dosen pembimbing dan penguji untuk itu mahasiswa akhir membutuhkan saran dari orang lain tentang skripsi mereka.
2. Aspek perilaku, dimana rata-rata dari mahasiswa akhir menjadikan skripsi bukan sebagai prioritas utama, sebagian besar hanya bersedia mengerjakan skripsi ketika dalam keadaan mood yang baik dan waktu luang yang saja, akibatnya revisi lebih banyak tiap kali bimbingan dan menjadikan pekerjaan lebih berantaka.
3. Aspek psikologis, dimana rata-rata mahasiswa akhir merasa lebih sering berkeringat, lebih sering uring-uringan, pikiran mereka buntu, minder dengan hasil kerjanya, tidak tahu harus memulai dari mana ketika mengerjakan skripsi, bad mood, dijauhi teman bahkan merasa tidak dipedulikan, merasa hasil kerjanya kurang maksimal, hingga sakit hati ketika hasil kerjanya dicoret-corek dosen pembimbing dan pengujilalu merasa down karena banyak revisi.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan pada penelitian ini, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Rata-rata tingkat aktivitas fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya adalah dalam kategori tinggi.
2. Rata-rata tingkat stress Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya dalam kategori sedang.
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap stress karena nilai Sig. $0,265 > 0,05$ dengan nilai korelitas sebesar $-0,183$
4. Terdapat sumbangsih persentase 2,4% aktivitas fisik terhadap tingkat stress dengan nilai *R Square* sebesar 0,024.

Saran

Dari seluruh proses penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti dapat memberikan beberapa saran yang mungkin dapat bermanfaat bagi semua pihak. Adapun saran tersebut yaitu:

1. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan lebih banyak responden dengan latar belakang bukan hanya mahasiswa olahraga untuk mendapat hasil yang lebih maksimal dari tingkat aktivitas fisik terhadap stres.
2. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan dan menambah variabel-variabel lain sehingga variabel yang dipengaruhi aktivitas fisik dapat diidentifikasi lebih lanjut dan dapat menambah manfaat dari melakukan aktivitas fisik.
3. Peneliti menyarankan kepada seluruh masyarakat terutama mahasiswa Universitas Negeri Surabaya untuk lebih meningkatkan kesadaran tentang pentingnya aktivitas fisik yang tidak hanya dapat mengurangi tingkat stress tetapi juga memberikan berbagai manfaat lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfian, M. R. (2018). *Hubungan Kebiasaan Berolahraga Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Sari Mulia Banjarmasin*. 31–32.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Arta, R. D., & Fithroni, H. (2021). HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR DI UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 713–728. <https://doi.org/10.1529/jtbb.v7i2.20549>
- Azahra, J. S. (2017). *Hubungan antara Stres Akademik dengan Coping Stress pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi. Skripsi(Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta)*, 1–145.
- Azizah, J. N., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi COVID 19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 212–223.
- Baptis Seto, S., Trisna Sero Wondo, M., Fatima Mei, M., Flores, U., & Tenggara Timur, N. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi). *Jurnal Basicedu*, 4(3), 733–739. <https://doi.org/10.31004/BASICEDU.V4I3.431>
- Desi, R. S. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Di Masa Pandemi. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5–24. <https://eprints.umm.ac.id/75373/>
- Elizabeth Scott, P. (2021, July 30). *Top 10 Stress Management Techniques for Students*. <https://www.verywellmind.com/top-school-stress-relievers-for-students-3145179>
- Fawzy, M., & Hamed, S. A. (2017). Prevalence of psychological stress, depression and anxiety among medical students in Egypt. *Psychiatry Research*, 255, 186–194. <https://doi.org/10.1016/J.PSYCHRES.2017.05.027>
- Forde, C. (n.d.). *Scoring the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)*. Retrieved June 2, 2022, from www.ipaq.ki.se
- Fristanti, Y. (2021). *HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN SMARTPHONE TERHADAP AKTIVITAS FISIK DAN TINGKAT KONSUMSI PANGAN PADA MAHASISWA GIZI UNESA DI ERA PANDEMI COVID – 19 Yuniar Maya Fristanti Amalia Ruhana Abstrak. 01(2015)*, 89–94.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Gondhowiardjo, S. (2019). Pedoman Strategi & Langkah Aksi Peningkatan Aktivitas Fisik. *NASPA Journal Komite Penanggulangan Kanker Nasional (KPKN)*, 42(4), 1.
- Kemendikbud. (2016). *Modul Guru Pembelajaran Paket Keahlian Keperawatan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)*.
- Kemenkes. (2019). *Kurang aktivitas fisik berpotensi alami penyakit tidak menular. September*, 1–2.
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementerian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Epidemi*

- Obesitas. In *Jurnal Kesehatan* (pp. 1–8).
- Kurnia, E. (2016). *Kecenderungan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Semester Akhir*. <http://digilib.uinsby.ac.id/id/eprint/14430>
- Mayo Clinic. (2016). Nutrition and Athletic Performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 48(3), 543–568. <https://doi.org/10.1249/MSS.00000000000000852>
- Meenapriya, M., Gayathri, R., & Priya, V. (2018). Effect of regular exercises and health benefits among college students. *Drug Invention Today*, 10(7), 1094.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Purnami, C. T., & Sawitri, D. R. (2019). Instrumen “ Perceive Stress Scale ” Online Sebagai Alternatif Alat Pengukur Tingkat Stress Secara Mudah Dan Cepat. 311–314.
- Sugiyono, P. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D (D. Sutopo. S. Pd, MT, Ir. Bandung: Alfabeta.
- Suhandiah, S., Ayuningtyas, A., & Sudarmaningtyas, P. (2021). Tugas Akhir dan Faktor Stres Mahasiswa. *JAS-PT (Jurnal Analisis Sistem Pendidikan Tinggi Indonesia)*, 5(1), 81. <https://doi.org/10.36339/jaspt.v5i1.424>
- Tarigan, A. R., & Pramono, B. A. (2021). Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Angkatan 2018 UNESA Dalam Menjaga Imunitas Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(6), 75–80.
- Ureka Hakim, G. R., Tantiani, F. F., & Shanti, P. (2017). Efektifitas Pelatihan Manajemen Stres Pada Mahasiswa. *Jurnal Sains Psikologi*, 6(2), 76–80. <https://doi.org/10.17977/um023v6i22017p076>
- Wahyudi, R., Bebasari, E., & Nazriati, E. (2017). Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun Pertama. *Jurnal Ilmu Kedokteran*, 9(2), 107. <https://doi.org/10.26891/jik.v9i2.2015.107-113>
- WHO. (2017). Physical activity fact sheet. *World Health Organization*.
- Wike, H. (2015). *Examining the relationship between physical activity psychological well-being and stress in a college population*.
- World Health Organisation. (2021). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour, Web Annex, Evidence Profiles. In *World Health Organisation*.