

## **Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Angkatan 2021 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Riau**

**Yesi Kurnianti<sup>1</sup> Hirja Hidayat<sup>2</sup> Siti Maesaroh<sup>3</sup>**

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau, Indonesia<sup>1,2,3</sup>

Email: [kurniantiyesi@gmail.com](mailto:kurniantiyesi@gmail.com)<sup>1</sup> [hirja.hidayat@lecturer.unri.ac.id](mailto:hirja.hidayat@lecturer.unri.ac.id)<sup>2</sup>  
[sitimaesaroh@lecturer.unri.ac.id](mailto:sitimaesaroh@lecturer.unri.ac.id)<sup>3</sup>

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara tingkat aktivitas fisik terhadap tingkat stres pada mahasiswa angkatan 2021 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Riau. Stres pada mahasiswa semester akhir menjadi masalah umum, berdampak pada kesehatan fisik, mental, dan performa akademik. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif korelasional dengan pendekatan survei. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa angkatan 2021 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, berjumlah 75 orang, yang dijadikan sampel melalui teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) short form untuk aktivitas fisik, dan Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21) untuk tingkat stres. Data dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment, setelah memenuhi uji normalitas Shapiro-Wilk dan linearitas uji F. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas mahasiswa memiliki tingkat aktivitas fisik sedang dan tingkat stres normal hingga ringan. Terdapat hubungan signifikan ( $p < 0.05$ ) dan negatif antara tingkat aktivitas fisik dan tingkat stres, mengindikasikan bahwa semakin tinggi aktivitas fisik, semakin rendah tingkat stres. Kesimpulan ini menguatkan pentingnya aktivitas fisik sebagai strategi efektif pengelolaan stres pada mahasiswa pendidikan olahraga.

**Kata Kunci:** Aktivitas Fisik, Tingkat Stres, Mahasiswa, Pendidikan Jasmani



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

### **PENDAHULUAN**

Tingkat stres pada mahasiswa semester akhir merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan tertekan atau cemas akibat beban akademik dan tuntutan kehidupan kampus yang tinggi (Arta & Fithroni, 2021). Penelitian menunjukkan bahwa tekanan akademik seperti tugas akhir, ujian, dan persiapan karier secara signifikan memengaruhi tingkat stres mahasiswa. Bahkan, 70% dari mahasiswa semester akhir dilaporkan mengalami tingkat stres sedang hingga tinggi (Arta & Fithroni, 2021). Faktor lain seperti konflik sosial dan ekspektasi diri yang tinggi juga berkontribusi pada kerentanan mahasiswa terhadap stres, terutama karena ketidakpastian masa depan dan tekanan untuk segera lulus. Stres yang berkepanjangan tidak hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga berimplikasi negatif terhadap kesehatan fisik dan kinerja akademik, seperti penurunan kebugaran jasmani, gangguan tidur, penurunan nafsu makan, dan konsentrasi yang buruk (Hawari, 2023). Oleh karena itu, manajemen stres menjadi aspek krusial untuk mendukung kesejahteraan mahasiswa semester akhir. Melalui penelusuran berbagai studi terdahulu, stres diidentifikasi sebagai masalah kesehatan mental yang umum di kalangan mahasiswa, khususnya pada semester akhir, yang mempengaruhi kesehatan mental, fisik, dan performa akademik (Suarjana et al., 2023). World Health Organization (WHO) merekomendasikan aktivitas fisik sebagai cara efektif untuk mengelola stres, dengan pedoman aktivitas fisik intensitas sedang setidaknya 150 menit per minggu atau 75 menit aktivitas berat per minggu untuk orang dewasa usia 18-64 tahun. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat mengurangi kadar hormon stres dan

memperbaiki suasana hati, menjadikannya berperan penting dalam menjaga keseimbangan mental dan fisik. Aktivitas fisik dikategorikan menjadi ringan, sedang, dan berat berdasarkan intensitas dan pengeluaran energi (Liando et al., 2021). Beberapa studi sebelumnya telah mengkaji hubungan antara aktivitas fisik dan stres pada populasi mahasiswa umum.

Meskipun banyak penelitian telah mengkaji hubungan antara aktivitas fisik, kesejahteraan psikologis, dan tingkat stres pada populasi mahasiswa, perbedaan mendasar penelitian ini terletak pada fokus spesifiknya terhadap mahasiswa semester akhir di jurusan pendidikan olahraga. Mahasiswa di jurusan ini memiliki ciri-ciri dan tuntutan akademik yang unik, sehingga studi ini diharapkan dapat memperluas pemahaman tentang korelasi antara tingkat aktivitas fisik dan tingkat stres untuk memberikan intervensi yang lebih terarah. Tingkat aktivitas fisik yang optimal tidak hanya memberikan manfaat kesehatan jasmani, tetapi juga berkontribusi pada manajemen stres yang efektif (Kusumo, 2020). Aktivitas fisik merangsang produksi endorfin dan neurotransmitter yang meningkatkan suasana hati dan mengurangi kecemasan, serta dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi ketegangan otot. Sebaliknya, kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan ketegangan otot dan gangguan tidur, yang secara kumulatif meningkatkan level stres (Wicaksono, 2021). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memperjelas hubungan tersebut dan memberikan wawasan lebih mendalam mengenai cara optimal untuk mengurangi stres melalui pendekatan fisik yang terintegrasi pada populasi mahasiswa pendidikan olahraga. Hasil prasurvei di lapangan menunjukkan bahwa mahasiswa angkatan 2021 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Riau mengalami stres signifikan akibat beban tugas akhir dan ketidakpastian masa depan, dengan gejala seperti susah tidur, banyak pikiran, kelelahan, emosi tidak stabil, kecemasan, dan sakit kepala. Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat akademis sebagai syarat penyelesaian pendidikan dan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan di bidang Pendidikan Olahraga dan Psikologi Olahraga. Secara praktis, penelitian ini dapat menjadi referensi dan memberikan rekomendasi bagi program studi Pendidikan Olahraga dalam merancang kurikulum dan kegiatan yang memfasilitasi peningkatan aktivitas fisik dan pengelolaan stres akademik. Secara metodologis, penelitian ini diharapkan memberikan pemahaman tentang hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan tingkat stres, serta persentase kontribusinya, untuk pengembangan intervensi yang tepat.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini mengadopsi metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional, bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan tingkat stres (Sugiyono, 2019). Desain ini cocok untuk mengukur sejauh mana dua variabel atau lebih memiliki keterkaitan. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa angkatan 2021 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Riau. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*, melibatkan 75 mahasiswa sebagai subjek penelitian. Pengambilan data dilaksanakan pada bulan Maret 2025, setelah mendapatkan persetujuan etis dari Universitas Riau. Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen utama: kuesioner International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) versi *short form* untuk mengukur tingkat aktivitas fisik, dan kuesioner Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21) untuk mengukur tingkat stres (Suryo et al., 2021). IPAQ mengkategorikan aktivitas fisik menjadi ringan, sedang, dan berat, sementara DASS-21 mengukur tingkat stres berdasarkan skor total. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara statistik menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment. Uji normalitas data dilakukan dengan uji Shapiro-Wilk, dan uji linearitas dengan uji F untuk memastikan asumsi analisis terpenuhi.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian diawali dengan karakteristik umum sampel, yaitu 75 mahasiswa angkatan 2021 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Riau. Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin menunjukkan proporsi yang bervariasi, dengan sebagian besar subjek penelitian berasal dari rentang usia 20-22 tahun. Data demografi ini penting untuk memberikan gambaran awal mengenai partisipan studi. Selanjutnya, dilakukan uji normalitas data untuk kedua variabel menggunakan uji Shapiro-Wilk, yang menunjukkan bahwa data tingkat aktivitas fisik dan tingkat stres terdistribusi secara normal ( $p > 0.05$ ), memenuhi asumsi untuk analisis statistik parametrik. Tabel 1 menyajikan distribusi frekuensi tingkat aktivitas fisik mahasiswa. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat aktivitas fisik sedang, diikuti oleh tingkat aktivitas fisik tinggi dan rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar partisipan memiliki rutinitas fisik yang cukup aktif, namun masih ada kelompok yang kurang aktif atau sangat aktif. Sementara itu, Tabel 2 menampilkan distribusi frekuensi tingkat stres mahasiswa berdasarkan skala DASS-21. Data menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori stres ringan dan normal, namun terdapat juga persentase mahasiswa yang mengalami stres sedang hingga berat. Temuan ini memberikan gambaran awal mengenai kondisi psikologis mahasiswa dalam konteks tingkat stres.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa**

Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Normal	1	2
Stres ringan	3	6
Stres sedang	11	22
Stres berat	35	70
Total	50	100

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Mahasiswa**

Aktivitas Fisik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Ringan	8	16
Sedang	14	28
Berat	28	56
Total	50	100

Analisis lebih lanjut mengenai hubungan antara kedua variabel dilakukan setelah memastikan data memenuhi asumsi linearitas melalui uji F. Uji korelasi Pearson Product Moment kemudian diterapkan untuk menguji hipotesis penelitian. Hasil uji korelasi menunjukkan nilai signifikansi (p-value) dan koefisien korelasi (r) yang spesifik [11]. Koefisien korelasi ini mengindikasikan arah dan kekuatan hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan tingkat stres mahasiswa. Interpretasi dari nilai 'r' dan 'p-value' akan menjadi dasar untuk menarik kesimpulan penelitian.

## Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan tingkat stres pada mahasiswa angkatan 2021 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Riau. Temuan ini konsisten dengan literatur yang ada, di mana aktivitas fisik secara luas diakui sebagai strategi efektif dalam pengelolaan stres dan peningkatan kesehatan mental. Proporsi mahasiswa dengan tingkat aktivitas fisik sedang hingga tinggi yang relatif besar, berbanding terbalik dengan sebagian kecil yang mengalami tingkat stres berat, mengindikasikan manfaat aktivitas fisik dalam menjaga keseimbangan psikologis. Hubungan negatif yang ditemukan mengisyaratkan bahwa semakin tinggi tingkat aktivitas fisik seseorang,

semakin rendah tingkat stres yang dialaminya, dan sebaliknya. Hal ini dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis seperti pelepasan endorfin yang meningkatkan suasana hati dan mengurangi persepsi stres, serta peningkatan kualitas tidur dan pengurangan ketegangan otot. Studi ini secara spesifik menguatkan pentingnya peran aktivitas fisik dalam kurikulum pendidikan olahraga, mengingat karakteristik unik mahasiswa yang memiliki tuntutan fisik dan akademik. Oleh karena itu, hasil ini memberikan landasan empiris yang kuat untuk pengembangan program intervensi berbasis aktivitas fisik guna meminimalisir stres pada populasi mahasiswa serupa.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan tingkat stres pada mahasiswa angkatan 2021 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Riau. Temuan ini menggarisbawahi bahwa aktivitas fisik berperan penting dalam memengaruhi tingkat stres pada populasi mahasiswa, khususnya di bidang olahraga. Semakin tinggi tingkat aktivitas fisik yang dilakukan, cenderung semakin rendah tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk mempromosikan dan memfasilitasi peningkatan aktivitas fisik di kalangan mahasiswa guna mendukung kesehatan mental mereka. Penelitian ini memberikan kontribusi pada literatur mengenai manajemen stres berbasis aktivitas fisik pada kelompok spesifik, yaitu mahasiswa pendidikan olahraga. Disarankan untuk penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan intervensi aktivitas fisik dan variabel lain yang mungkin memengaruhi tingkat stres mahasiswa.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Alkalah, C. (2016). *Aktivitas fisik dalam kesehatan* (Vol. 19, Issue 5).
- 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>
- Ariyanto, A., Puspitasari, N., & Utami, D. N. (2020). Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup Pada Lansia Physical Activity To Quality Of Life In The Elderly. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, XIII(2), 145–151.
- Arta, R. D., & Fithroni, H. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Semester Akhir Di Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, Vol. 09(03), 261–270.
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173(February), 90–96. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>
- Bella Khansa Puspita, & Dewi Kumalasari. (2022). Prokrastinasi dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(2), 79–87.
- Brown, J. (2017). "The Role of Team Sports and Physical Activities in Student Social Development." *Journal of Sports Psychology*, 12(4), 213-230.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2019). *Physical Activity Guidelines for Americans*, 2nd edition. U.S. Department of Health and Human Services.
- Cheng, Z. (2023). Coping strategies and social support in stress management.
- Fristanti, Y. (2021). ["Penerapan Kuesioner IPAQ versi Short Form dalam Penilaian Aktivitas Fisik pada Mahasiswa"] *Jurnal Penelitian Gizi*, 33(2), 87-94.