



---

## **Pengaruh Kebiasaan Olahraga Terhadap Tingkat Stres Akademik di Kalangan Mahasiswa**

**Mohammad Abdul Fatah<sup>1</sup>, Ahmad Hamidi<sup>2</sup>, Septian Williyanto<sup>3</sup>**

**<sup>1,2,3</sup>Universitas Pendidikan Indonesia, Jawa Barat, Indonesia**

**Jl. Dr. Setiabudi No.229, Isola, Kec. Sukasari, Kota Bandung, Jawa Barat 40154**

**Email: mohammadabdul17@upi.edu**

### **Abstrak**

Stres akademik menjadi salah satu masalah umum yang dialami oleh mahasiswa, terutama akibat tekanan akademik yang sangat tinggi. Salah satu upaya untuk menurunkan tingkat stres adalah dengan melakukan olahraga secara teratur. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kebiasaan olahraga terhadap tingkat stres akademik di kalangan mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah survei dengan instrumen kuesioner Baecke untuk mengukur kebiasaan olahraga dan DASS untuk mengukur tingkat stres, dengan responden sebanyak 50 mahasiswa. Data dianalisis menggunakan uji regresi linear sederhana dengan bantuan SPSS 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kebiasaan olahraga lebih sering cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Uji regresi menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara kebiasaan olahraga dan tingkat stres, dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Dengan demikian, kebiasaan olahraga berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tingkat stres akademik pada mahasiswa.

**Kata Kunci: Kebiasaan, Olahraga, Stress, Akademik, Mahasiswa**

---

### **PENDAHULUAN**

Stres merupakan gangguan yang menyebabkan ketegangan dari fisik, psikis, emosi dan mental seseorang dalam menghadapi suatu masalah (Iswanti, 2018). Stres dapat terjadi kepada setiap orang yang mengalami tekanan berat seperti peserta didik contohnya mahasiswa (Kurniawan Djoar et al., 2024). Stres merupakan kondisi dimana perubahan fisiologi seseorang yang distimulus secara fisik maupun psikologisnya. Stres yang terjadi pada seseorang dapat terjadi karena perubahan penomena disekitar yang dipengaruhi stresor. Stresor mampu mempegaruhi individu yang bergantung pada individu itu sendiri seperti halnya kepribadian, serta pengalaman yang di alami individu tersebut. Fenomena stres sering terjadi di kalangan mahasiswa terutama stres yang terjadi akibat faktor akademik (Ummaiya et al., 2022).

Stres akademik merupakan situasi yang muncul ketika adanya tekanan selama menuntut ilmu (Trigueros et al., 2020). Stres akademik adalah kondisi ketika mahasiswa

tidak mampu menghadapi berbagai tuntutan secara akademik sehingga menjadikan tuntutan akademik sebagai beban yang membuat stres secara akademik. Stres akademik dapat menimbulkan efek negative pada mahasiswa seperti frustrasi, permasalahan perkuliahan, tekanan terhadap diri sendiri yang berlebihan sehingga berdampak buruk terhadap proses perkuliahan. Dampak negative itu mampu mengakibatkan tidak selesainya kuliah (*drop out*) atau dikeluarkan dengan berbagai alasan (Prima Yuda et al., 2023). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Alimah & Khoirunnisa, 2021), bahwa peserta didik rentan mengalami stres dikarenakan dari tekanan menyelesaikan studi.

Upaya untuk mengatasi stres tubuh serta peningkatan kekebalan terhadap stres adalah dengan melakukan olahraga atau aktivitas fisik secara teratur, serta berkelanjutan sehingga mampu mendapatkan hasil yang maksimal dalam membangun kesehatan tubuh baik secara fisik maupun secara mental (Handayani, 2022; Scott, 2021). Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Wike & Biderman, 2015) menyebutkan bahwa dengan melakukan olahraga maupun aktivitas fisik yang cukup mampu menimbulkan dampak positif bagi tubuh serta tingkat stres pada mahasiswa.

Menurut (Prayoga Pangestu & Amin Tohari, 2024) yang dikutip dari penelitian (Asri & Lely Octaviana, 2021) ketegangan dalam tubuh dapat diatasi dengan melakukan olahraga yang cukup. Kebiasaan olahraga yang baik dan teratur mampu menjaga kesehatan tubuh baik secara fisik maupun kesehatan mental. Olahraga dapat mencegah terjadinya stres pada seseorang karena pada saat berolahraga tubuh mengeluarkan hormon-hormon yang baik bagi tubuh seperti dopamine, endorphen, dan serotonin serta mampu membantu membangun sistem kekebalan tubuh sehingga mampu menekan tingkat stres seseorang (Ummayya et al., 2022). Menurut (Asri & Lely Octaviana, 2021) juga selain mengurangi berbagai penyakit dalam tubuh, olahraga yang teratur juga mampu menekan tingkat stres dan mengurangi resiko depresi serta mampu meningkatkan kesehatan mental lainnya. Berolahraga mampu memberikan rasa senang dan rileks karena saat berolahraga tubuh kita menghasilkan yang disebut endorphen jenis enzim yang mampu memberikan kesenangan. Berdasarkan penelitian dari (Dwi Astuti et al., 2020) bahwa olahraga merupakan cara yang efektif menekan stres yang dialami seseorang karena olahraga memiliki hubungan yang signifikan terhadap penurunan stres pada individu serta mampu meningkatkan kesehatan mental.

Tujuan dari penelitian ini adalah memberikan gambaran tentang manfaat serta pengaruh dari kebiasaan berolahraga terhadap gejala stres yang dialami mahasiswa agar

mahasiswa dapat meningkatkan kesadaran terkait begitu pentingnya berolahraga dalam upaya penurunan tingkat stres atau pencegahan stres yang sering dialami mahasiswa karena berbagai alasan.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan adalah metode survei. Data yang diambil dengan menyebarkan angket/kuisisioner secara online kepada kalangan mahasiswa baik teman kuliah penulis maupun kenalan dari teman penulis menggunakan *google form*. Sampel penelitian ini adalah 50 responden mahasiswa yang telah mengisi kuisisioner yang disebarakan secara online. Instrumen penelitian yang di gunakan dalam pengambilan data adalah kuisisioner Baecke untuk mengukur kebiasaan olahraga dan kuisisioner DASS untuk mengukur tingkat stres. Pengolahan data dilakukan menggunakan *software IBM SPSS Statistic 25* dengan uji regresi linear sederhana.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

#### **Uji Normalitas**

Uji Normalitas untuk mengetahui normalitas data penelitian. Berikut ini adalah hasil Uji Normalitas dengan menggunakan SPSS 25:

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

		<b>Tests of Normality</b>					
X		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Y	Kadang	.116	29	.200*	.978	29	.780
	Sering	.154	21	.200*	.938	21	.198

\* adalah batas bawah dari signifikansi sebenarnya.

a adalah Lilliefors Significance Correction

Keputusan untuk menentukan data yang digunakan berdistribusi normal didasarkan pada nilai Sig yang lebih besar dari 0,05. Berdasarkan tabel diatas diketahui nilai Sig untuk Kadang adalah 0,780 dan nilai Sig untuk Sering adalah 0,198 , keduanya memiliki nilai Sig lebih besar dari 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data Kadang dan Sering berdistribusi normal.

## Uji Homogenitas

Uji Homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah data variabel atau sampel yang digunakan dalam penelitian adalah homogen/sama. Tabel 2 menunjukkan hasil Uji Homogenitas.

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas  
**Test of Homogeneity of Variances**

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Y	Based on Mean	.721	1	48	.400
	Based on Median	.785	1	48	.380
	Based on Median and with adjusted df	.785	1	47.771	.380
	Based on trimmed mean	.735	1	48	.396

Dalam pengujian homogenitas, data akan dianggap homogen apabila nilai dari Sig > 0,05. Berdasarkan Based on Mean nilai Sig 0,400 sehingga dapat disimpulkan bahwa data tersebut homogen.

## Deskripsi Data Penelitian

Tabel 3. Deskripsi Data Kebiasaan Olahraga

<b>Kebiasaan Olahraga</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sering	21	42.0	42.0	42.0
	Kadang	29	58.0	58.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Tabel 4. Deskripsi Data Tingkat Stres

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	26	52.0	52.0	52.0
	Ringan	9	18.0	18.0	70.0
	Sedang	12	24.0	24.0	94.0
	Berat	3	6.0	6.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 50 responden mahasiswa terdapat 21 mahasiswa yang tergolong sering melakukan olahraga serta 29 tergolong kadang melakukan olahraga dan tidak terdapat responden mahasiswa yang jarang melakukan olahraga. Dalam Tabel 4 menunjukkan dari total 50 responden mahasiswa diketahui bahwa sebanyak 26 mahasiswa yang memiliki tingkat stres normal atau bisa dikatakan tidak mengalami stres, 9 mahasiswa memiliki tingkat stres ringan, 12 mahasiswa memiliki tingkat stres sedang dan 3 mahasiswa memiliki tingkat stres berat. Menurut kedua tabel diatas, angka menunjukkan bahwa lebih banyak mahasiswa yang memiliki tingkat stres yang normal atau tidak mengalami stres dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki tingkat stres ringan, sedang, maupun berat dari total 21 mahasiswa yang memiliki kebiasaan sering berolahraga atau nilai kebiasaan berolahraganya cukup bagus dan 29 mahasiswa yang memiliki kebiasaan kadang berolahraga. Dari tabel data diatas menunjukkan bahwa lebih banyak mahasiswa yang memiliki tingkat stres normal atau tidak mengalami stres dibanding dengan mahasiswa yang mengalami stres.

Tabel 5. Deskripsi Data Tingkat Stres Pada Kebiasaan Olahraga Sering

<b>Kebiasaan Olahraga Sering</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	15	71.4	71.4	71.4
	Ringan	5	23.8	23.8	95.2
	Sedang	1	4.8	4.8	100.0
	Total	21	100.0	100.0	

Tabel 6. Deskripsi Data Tingkat Stres Pada Kebiasaan Olahraga Sering

<b>Kebiasaan Olahraga Kadang</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	11	37.9	37.9	37.9
	Ringan	4	13.8	13.8	51.7
	Sedang	11	37.9	37.9	89.7
	Berat	3	10.3	10.3	100.0
	Total	29	100.0	100.0	

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan dari 21 mahasiswa yang memiliki kebiasaan olahraga sering terdapat 15 mahasiswa yang memiliki tingkat stres normal atau tidak mengalami stres, 5 mahasiswa memiliki tingkat stres rendah, dan 1 mahasiswa yang memiliki tingkat stres sedang. Berdasarkan Tabel 6 menunjukkan dari 29 mahasiswa yang memiliki kebiasaan olahraga kadang terdapat 11 mahasiswa yang memiliki tingkat stres normal atau tidak mengalami stres, 4 mahasiswa memiliki tingkat stres ringan, 11 mahasiswa yang memiliki tingkat stres sedang, dan 3 mahasiswa memiliki tingkat stres berat. Berdasarkan kedua data diatas yang menunjukkan semakin sedikit mahasiswa yang mengalami stres, memunculkan dugaan bahwa jika semakin banyak mahasiswa yang sering berolahraga maka jumlah mahasiswa yang mengalami stres akan berkurang.

### Uji Regresi Linear

Table 7. Anova

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	627.443	1	627.443	16.886	.000 <sup>b</sup>
	Residual	1783.537	48	37.157		
	Total	2410.980	49			

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), X

Dari output tersebut diketahui bahwa nilai F hitung = 16,886 dengan tingkat signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ , maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi variable Kebiasaan Olahraga (X) terhadap variable Tingkat Stres (Y)

Tabel 8. Coefficients

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3.680	2.891		1.273	.209
	X	7.177	1.747	.510	4.109	.000

a. Dependent Variable: Y

Diketahui nilai Constant (a) sebesar 3,680, sedangkan nilai X (b / koefisien regresi) sebesar 7,177, sehingga persamaan regresinya dapat ditulis:

$$Y = a + bX$$

$$Y = 3,680 + 7,177$$

Persamaan tersebut dapat diterjemahkan bahwa konstanta variable Tingkat Stres (Y) sebesar 3,680, koefisien regresi Kebiasaan Olahraga (X) sebesar 7.177 menyatakan bahwa setiap penambahan 1% nilai Kebiasaan Olahraga, maka nilai Tingkat Stres bertambah sebesar 7,177. Koefisien tersebut bernilai positif, sehingga dapat dikatakan bahwa arah pengaruh X terhadap Y adalah positif. Berdasarkan nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa variable Kebiasaan Olahraga (X) berpengaruh terhadap variable Tingkat Stres (Y). Berdasarkan nilai t, diketahui nilai  $t_{hitung}$  sebesar  $4.109 > t_{tabel}$  2,011, sehingga dapat disimpulkan bahwa variable Kebiasaan Olahraga (X) berpengaruh terhadap variable Tingkat Stres (Y).

### **Pembahasan**

Berdasarkan dari data kebiasaan olahraga menunjukan sebanyak 21 responden mahasiswa yang memiliki kebiasaan olahraga sering (42%) dan sebanyak 29 responden mahasiswa memiliki kebiasaan olahraga kadang (58%) dan tidak terdapat responden mahasiswa yang jarang sekali melakukan olahraga sehingga hanya terdapat 2 kategori kebiasaan olahraga dalam penelitian ini. Berdasarkan data tingkat stres menunjukkan mahasiswa yang tidak mengalami stres sebanyak 26 responden mahasiswa (52%), lebih banyak dari mahasiswa yang mengalami stres dengan jumlah 24 responden mahasiswa (48%) diantaranya 9 mahasiswa memiliki tingkat stres ringan, 12 mahasiswa memiliki tingkat stres sedang dan 3 mahasiswa memiliki tingkat stres berat dari total 50 responden mahasiswa yang mengisi kuisioner. Namun tingkat stres rendah tidak masuk kedalam keadaan mengalami stres karena tidak menimbulkan efek stres yang signifikan atau berbahaya karena dapat diatasi oleh tubuh yang di kemukakan oleh (Saiful & Yusoff, 2010) yang di kutip dari penelitian (Asri & Lely Octaviana, 2021). Berdasarkan pernyataan tersebut bisa dikatakan bahwa jumlah responden mahasiswa sebanyak 35 orang yang tidak mengalami stres lebih banyak dari pada responden mahasiswa sebanyak 15 orang yang mengalami stres. Hal ini bisa disebabkan karena banyak responden mahasiswa yang gemar melakukan olahraga setiap harinya dilihat dari data Kebiasaan Olahraga yang dimana angka Kebiasaan Olahraga para responden yang cukup tinggi atau bagus. Berdasarkan data yang sudah di uji menggunakan uji analisis regresi linear sederhana, berdasarkan nilai koefisien yang bernilai positif dan nilai terhitung

sebesar 4.109.  $t_{tabel}$  2,011 menyatakan bahwa kebiasaan berolahraga memiliki pengaruh yang positif terhadap tingkat stres mahasiswa. Sesuai dengan pernyataan dari (Asri & Lely Octaviana, 2021) dari berbagai penelitian yang ditemukan menyebutkan bahwa dengan berolahraga secara rutin maka tubuh mampu melepas stres dengan efektif.

Adapun pengakuan dari responden yang ditulis dalam kuisioner bahwa faktor yang membuat stres atau faktor yang menjadi stressor paling banyak adalah faktor akademik. Keluhan yang paling banyak disebutkan sebagai faktor stressor adalah tugas yang menumpuk, susahnya membagi waktu, tekanan saat mengerjakan skripsi yang merupakan tuntutan perkuliahan atau kewajiban mahasiswa. Dari 50 responden sebanyak 32 responden mahasiswa mengaku bahwa tuntutan perkuliahan sebagai stressor, 7 responden mahasiswa mengaku bahwa faktor luar yang menjadi stressor, dan 11 responden mengaku tidak mempunyai stressor atau faktor yang membuat stres. Dari 32 responden mahasiswa yang mengaku tuntutan perkuliahan sebagai stressor, sebanyak 11 responden mahasiswa yang memiliki kebiasaan olahraga sering, 21 responden mahasiswa yang memiliki kebiasaan olahraga kadang dan tidak ada responden mahasiswa yang memiliki kebiasaan olahraga jarang atau tidak pernah. Dari 32 responden yang mengaku tuntutan perkuliahan sebagai stressor juga terdapat 24 responden mahasiswa memiliki tingkat stres normal dan ringan atau yang tidak mengalami stres, lebih banyak dari responden mahasiswa yang mengalami stres sebanyak 8 responden mahasiswa berdasarkan data yang diambil. Dari data tersebut bisa dikatakan bahwa 32 responden mahasiswa yang mengaku tuntutan perkuliahan sebagai stressor, memiliki angka Kebiasaan Olahraga cukup baik sehingga lebih banyak responden mahasiswa yang tidak mengalami stres.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan (Aqobah et al., 2023) dalam jurnalnya, melakukan kebiasaan yang baik seperti olahraga dapat meningkatkan hormon yang dapat menurunkan tingkat stres seseorang, selain itu tubuh akan menjadi bugar yang akan memengaruhi kesehatan. Menurut hasil penelitian yang dilakukan (Eka Duwi Sridevi et al., 2024) dalam jurnalnya, berdasarkan nilai rata-rata jurnal yang ditemukan yaitu nilai Sig.  $0,008 < 0,05$  dengan nilai korelasi  $< 0,005$  maka nilai korelasi tersebut menunjukkan bentuk korelasi yang positif sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan fisik berbanding lurus dengan penurunan stres atau latihan fisik memiliki hubungan kuat dengan penurunan tingkat stres. Menurut hasil penelitian yang dilakukan bahwa dari 10 jurnal yang ditemukan menunjukkan adanya pengaruh olahraga terhadap penurunan

tingkat stres. Menurut hasil penelitian yang dilakukan (Pujiastuti et al., 2022) bahwa tingkat stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi menurun setelah melakukan senam yoga, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam yoga terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi. Menurut hasil penelitian yang dilakukan (Ritonga, 2018), bahwa dari 54 responden terdapat 9 orang yang mengalami stres ringan dan 45 orang mengalami stres sedang sebelum diberikan *treatment*, dan setelah diberikan *treatment* senam *aerobic low impact* terdapat 26 orang yang mengalami ringan dan 28 orang mengalami stres sedang menunjukkan hasil nilai  $P=0,000$  dimana nilai  $P<0,05$  yang dapat diartikan terdapat pengaruh senam *aerobic low impact* terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa.

Menurut (Nopela, 2021) beberapa olahraga yang dapat dilakukan seperti senam *aerobic*, bersepeda, *treadmill*, berjalan santai, latihan kekuatan peregangan dan lainnya, serta untuk olahraga dengan intensitas yang kuat bisa dengan melakukan yoga, *workout* atau *gym*. Olahraga dapat dilakukan 4 kali dalam seminggu dengan durasi setiap berolahraga minimal 20 menit dengan intensitas sedang dalam 150 menit melakukan olahraga atau aktivitas fisik sedang-kuat perminggunya. Kemenkes RI (2021) menyarankan melakukan beberapa aktivitas fisik atau olahraga yang dapat dilakukan di lingkungan rumah diantaranya jalan cepat selama 30-45 menit, turun naik tangga selama 10-15 menit 2-3 kali sehari, *workout*, bahkan bermain hula hoop. WHO (2020) juga menganjurkan melakukan olahraga rutin untuk usia 18-64 tahun dengan berolahraga *aerobic* intensitas sedang selama 150-300 menit atau 75-150 menit untuk intensitas tinggi setiap minggunya dan tidak lupa juga untuk melakukan pemanasan atau peregangan sebelum melakukan aktivitas fisik atau olahraga dan melakukan pendinginan setelah berolahraga agar tubuh dapat terbiasa dalam melakukan aktivitas fisik atau olahraga dengan intensitas sedang - tinggi yang di ambil dari jurnal (Asri & Lely Octaviana, 2021).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, bahwa sebanyak 21 mahasiswa yang memiliki kebiasaan olahraga sering terdapat 15 mahasiswa yang memiliki tingkat stres normal atau tidak mengalami stres, 5 mahasiswa memiliki tingkat stres rendah, dan 1 mahasiswa yang memiliki tingkat stres sedang, 29 mahasiswa yang memiliki kebiasaan olahraga kadang terdapat 11 mahasiswa yang memiliki tingkat stres normal atau tidak mengalami stres, 4 mahasiswa memiliki tingkat stres ringan, 11 mahasiswa yang

memiliki tingkat stres sedang, dan 3 mahasiswa memiliki tingkat stres berat. Berdasarkan nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa variable Kebiasaan Olahraga (X) berpengaruh terhadap variable Tingkat Stress (Y). Berdasarkan nilai t, diketahui nilai  $t_{hitung}$  sebesar  $4.109 > t_{tabel} 2,011$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kebiasaan olahraga terhadap stres akademik mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alimah, C. ', & Khoirunnisa, R. N. (2021). *Hubungan Antara Self-Efficacy dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi di Masa Pandemi Covid-19*. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i2.40972>
- Aqobah, Q. J., Rahmawati, D., Youdistira, F., & Kurnia, A. R. (2023). *Analisis Pengaruh Olahraga Terhadap Penurunan Tingkat Stres Analysis Of The Influence Of Exercise On Reducing Stress Levels*. <https://doi.org/10.52742/josita.v2i1>
- Asri, N., & Lely Octaviana, E. S. (2021). *Aktivitas Olahraga Di Masa Pandemi COVID-19 Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin. Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(1), 53. <https://doi.org/10.31851/hon.v4i1.5213>
- Dwi Astuti, R., Rubai, M., & Surmantika, R. (2020). *Narrative Review: Pengaruh Olahraga Terhadap Penurunan Tingkat Stress*.
- Eka Duwi Sridevi, Jihan Sarguma Arfendi, & Dini Nur Alpiah. (2024). *Pengaruh Latihan Fisik dan Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir : Literature Review. Jurnal Ilmiah Research And Development Student*, 2(2), 78–87. <https://doi.org/10.59024/jis.v2i2.755>
- Handayani, F. (2022). *Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Akhir Fakultas Ilmu Olahraga Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Akhir Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya Hijrin Fithroni*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/48290>
- Iswanti, S. (2018). *Alat Bantu Pengidentifikasi Tingkat Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir/Skripsi*. <https://doi.org/https://doi.org/10.26877/jiu.v4i1.2311>
- Kurniawan Djoar, R., Putu Martha Anggarani, A., Studi, P. S., Kesehatan Masyarakat, I., Airlangga, U., Studi Fisioterapi, P., & Katolik StVincentius Paulo Surabaya, S. (2024). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Factors Influencing Academic Stress Among Senior College Students. Jambura Health and Sport Journal*, 6(1).
- Nopela, S. (2021). *Pengaruh Olahraga Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja Di Masa Pandemi Covid-19: Narrative Review*. <http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/5896>
- Prayoga Pangestu, & Amin Tohari. (2024). *Strategi Mengatasi Stres Dan Mempertahankan Kesejahteraan Keluarga Pada Orang Tua Tunggal: Studi Kasus Pamulang Barat. RISOMA : Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 2(2), 21–32. <https://doi.org/10.62383/risoma.v2i2.63>
- Prima Yuda, M., Mawarti, I., & Mutmainnah, M. (2023). *Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi Di Fakultas Kedokteran Dan*

- Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. In *Pinang Masak Nursing Journal* (Vol. 2, Issue 1).  
<https://online-journal.unja.ac.id/jpima>
- Pujiastuti, M., Sinurat, S., Agnes Citra Halawa, M., Santa Elisabeth Medan, Stik., & Bunga Terompet No, J. (2022). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi (The Effecy Of Yoga Gymnastics On Reducing Stress Levels In Final Year Students In Writing Thesis). *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(1).
- Ritonga, N. M. (2018). *Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Ners Tingkat I Di Stikes Santa Elisabeth Medan*.  
<https://repository1.stikeselisabethmedan.ac.id/s/home/item/1502>
- Saiful, M., & Yusoff, B. (2010). *The Medical Student Stressor Questionnaire (MSSQ) Manual*.  
<https://www.researchgate.net/publication/200640404>
- Scott, E. (2021). *Top 10 Stress Management Techniques for Students*.  
<https://www.verywellmind.com/top-school-stress-relievers-for-students-3145179>
- Trigueros, R., Padilla, A., Aguilar-Parra, J. M., Lirola, M. J., García-Luengo, A. V., Rocamora-Pérez, P., & López-Liria, R. (2020). The influence of teachers on motivation and academic stress and their effect on the learning strategies of university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 1–11.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph17239089>
- Ummאיya, F., Tirtayasa, K., Putu, I., & Griadhi, A. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Olahraga Rutin Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Medika Udayana*.  
<https://doi.org/10.24843.MU.2022.V11.i3.P4>
- Wike, H. K., & Biderman, M. D. (2015). *Examining The Relationship Between Physical Activity, Psychological Well-Being, And Stress In A College Population*.  
<https://scholar.utc.edu/theses/180>