

DAMPAK AKTIVITAS OLAHRAGA TERHADAP STRES AKADEMIK PADA PESERTA DIDIK

Rachman Widohardhono¹, Nabila Rachman², Miftakhul Jannah³

¹Fakultas Vokasi, Universitas Negeri Surabaya

²Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim

³Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Article Info

Article History

Submitted:

February, 19th 2024

Final Revised:

February, 20th 2024

Accepted:

February, 22th 2024

Abstract

Background: In the academic process, students have the potential to experience academic stress, among others, due to high expectations, a lot of incoming information, academic pressure, and unrealistic ambitions. One of the activities carried out is sports activities. **Objective:** The objective of the study was to assess the relationship between sport activity and academic stress. **Method:** A total of 65 student were involved in this study. Age range of 14–17 years, Data obtained from Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) and reported the number of days and duration of activities they spent on studying or working, travelling, and recreational activities. All responses as to the duration were converted from hours into METs. Data academic stress obtained from Perception of Academic Stress Scale. Statistical analysis using analysis of varian was performed using JASP for window version 0.14.1 **Result:** The research results show an F value of 3.304 with a p value of 0.043 (<0.05). **Conclusion:** There is a significant difference between the level of sports activity and academic stress. The higher the level of sports activity, the lower the academic stress.

Keywords: academic stress, sport activity, student.

Abstrak

Latar Belakang: Peserta didik dalam dalam proses akademik ada potensi mengalami stres akademik antara lain karena ekspektasi yang tinggi, banyaknya informasi yang masuk, tekanan akademis, ambisi yang tidak realistis. Salah satu kegiatan yang dilakukan adalah aktivitas olahraga. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menilai hubungan antara aktivitas olahraga dan stres akademik siswa Sekolah Menengah Atas. **Metode:** Sebanyak 65 siswa dilibatkan dalam penelitian ini. Rentang usia 14–17 tahun. Data diperoleh dari Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) dan melaporkan jumlah hari dan durasi aktivitas yang mereka habiskan untuk belajar atau bekerja, bepergian, dan aktivitas rekreasi. Semua tanggapan mengenai durasi diubah dari jam menjadi MET. Data stres akademik diperoleh dari Skala Persepsi Stres Akademik. Analisis statistik menggunakan analisis varian dilakukan dengan menggunakan JASP for window versi 0.14.1. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan nilai F sebesar 3,304 dengan nilai p 0,043 (<0,05). **Kesimpulan:** Terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat aktivitas olahraga dengan stres akademik. Semakin tinggi tingkat aktivitas olahraga maka semakin rendah stres akademik.

Kata kunci: stress akademik, aktivitas olahraga, peserta didik.



This is an open access article under the [CC-BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license

Copyright © 2023 by
Author, Published by
Universitas
Muhammadiyah Gresik

email: rachmanwidohardhono@unesa.ac.id

Program Studi Kepelatihan Olahraga Fakultas Vokasi, Universitas Negeri Surabaya
Kampus Unesa Ketintang, Surabaya 60231 Jawa Timur, Indonesia.

PENDAHULUAN

Stres adalah situasi munculnya gangguan berupa ketegangan pada fisik, psikis, emosi, dan mental saat seseorang menghadapi suatu masalah (Iswanti, 2018). Stres dapat terjadi karena adanya kesenjangan antara fisik atau psikologis dari sebuah situasi dengan sumber daya biologis, psikologis maupun keadan sosial yang dialami individu (Sarafino & Smith, 2011). Yuliani *et al.* (2016) berpendapat, stres dapat terjadi kepada siapa saja yang sedang mengalami tekanan berat, contohnya seperti pada peserta didik. Tekanan berat yang terjadi pada peserta didik dipicu oleh ketidakmampuan untuk memenuhi tuntutan dan tanggung jawab yang dimiliki (Geng & Midford, 2015). Tekanan yang muncul dapat disebut dengan stres akademik (Indria *et al.*, 2019).

Hal tersebut dibuktikan oleh Alimah dan Khoirunnisa (2021) dalam penelitiannya, dimana peserta didik mengalami perasaan gelisah, kurang konsentrasi, sulit tidur, peningkatan rasa cemas dan stres, hingga mengalami perubahan *mood* negatif. Dikatakan bahwa peserta didik rentan mengalami stres lantaran mereka mendapatkan tekanan serta tuntutan untuk dapat menyelesaikan masa studinya dengan sebaik mungkin, namun kenyataannya hal tersebut tidak berjalan sesuai dengan keinginan mereka. Nabila dan Sayekti (2021) mengatakan, salah satu sumber stres akademik yang paling dominan terjadi pada peserta didik adalah tahapan penyusunan skripsi.

Trigueros *et al.*, (2020) mendefinisikan stres akademik sebagai sebuah situasi yang muncul di lingkungan pendidikan sebagai bentuk dari adanya tekanan selama menuntut ilmu. Stres akademik juga didefinisikan sebagai sebuah tekanan yang muncul akibat adanya perspektif yang bersifat subjektif terhadap kondisi akademik (Barseli *et al.*, 2020). Stres akademik yang dirasakan oleh individu disebabkan oleh adanya ekspektasi yang tinggi, banyaknya informasi yang masuk, tekanan akademis, ambisi yang tidak realistis, terbatasnya peluang yang dimiliki, serta tingginya daya saing (Alimah & Khoirunnisa, 2021; Karaman *et al.*, 2019).

Stres akademik menurut (Suwartika *et al.*, 2020) adalah keadaan dimana individu mendapat tekanan berupa *stressor* akademik dari hasil persepsi serta penilaian di instansi pendidikan. Banyaknya tuntutan dan tugas yang diberikan, serta adanya tekanan untuk dapat terlihat unggul di persaingan akademik juga dapat memunculkan respon berupa stres akademik pada peserta didik (Barseli *et al.*, 2020). Stres akademik dapat muncul apabila seseorang mengalami ketegangan emosi ketika mereka gagal memenuhi tuntutan akademik (Tus, 2020; Zahara *et al.*, 2022)

Bedewy dan Gabriel (2015) mengungkapkan bahwa terdapat tiga aspek dari stres akademik, yaitu; a) Ekspektasi akademik (*academic expectation*), yakni harapan-harapan tinggi akademik yang ditujukan kepada peserta didik, bisa berasal dari diri sendiri, ataupun dari lingkungan seperti orang tua, keluarga, teman, dosen, dan lain sebagainya, b) Tuntutan dalam akademik dan ujian (*academic work and examinations*), yakni aspek yang berhubungan tentang pandangan peserta didik mengenai tuntutan akademik yang berlebihan atau menumpuk, serta kesulitan yang dialami saat menghadapi ujian, c) Persepsi diri akademik peserta didik (*Student academic self perception*), yakni persepsi negatif yang muncul mengenai kemampuan diri karena peserta didik merasa tidak mampu untuk memenuhi tuntutan akademik

Persepsi stres akademik ini bersifat subjektif, yaitu penilaian peserta didik mengenai tuntutan dan beban akademik yang sedang dirasakannya. Tuntutan dan beban akademik ini bisa menjadi *stressor* terkait kondisi akademik yang menyebabkan peserta didik memiliki persepsi mengenai ketidakmampuannya menghadapi tuntutan tersebut (Bedewy & Gabriel, 2015). Agustiningasih (2019) menyatakan, sumber *stressor* akademik peserta didik berasal dari kurikulum dengan beban yang tinggi, banyaknya materi perkuliahan yang harus dipelajari juga dikuasai, kompetensi akademik antar

teman untuk mendapatkan nilai yang terbaik, dan banyaknya tugas kuliah yang harus dikerjakan. Saat mengerjakan skripsi, *stressor* yang berlebih dapat menjadi penghambat peserta didik dalam menyelesaikan skripsinya, seperti misal perasaan tidak sanggup menyelesaikan skripsi sehingga berdampak pada penambahan masa studi (Gamayanti *et al.*, 2018).

Saat menghadapi stres, otot tubuh akan menjadi tegang. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengurangi ketegangan akibat stres tersebut adalah dengan berolahraga (Kemenkes RI, 2018). Olahraga merupakan bagian dari aktivitas fisik yang memerlukan energi dari tubuh tergantung pada tingkat aktivitas fisik yang dilakukan (Pranata, 2020). WHO (2020) mendefinisikan olahraga sebagai aktivitas fisik yang sudah direncanakan, terstruktur, dan dilakukan berulang selama waktu senggang untuk tujuan meningkatkan serta mempertahankan kebugaran fisik, kinerja fisik, dan kesehatan. Untuk mengetahui intensitas aktivitas fisik yang dilakukan dari setiap kegiatan dapat dihitung menggunakan satuan MET (*Metabolic Equivalent of Task*). MET adalah rasio tingkat metabolisme yang dikeluarkan ketika seseorang beraktivitas dibandingkan saat beristirahat. Nilai satu MET sama dengan sejumlah energi yang dikeluarkan ketika istirahat atau setara dengan konsumsi kalori 1 kkal/kg/jam.

Meskipun olahraga dapat mencakup berbagai macam aktivitas fisik, Brannon *et al.*, (2018) menyatakan secara fisiologis ada 5 jenis olahraga yang masing-masing mempunyai tujuan, kegiatan, dan alat pendukung yang berbeda, yakni (a) Isometrik, olahraga ini melibatkan otot yang berkontraksi terhadap benda tidak bergerak dengan tujuan untuk meningkatkan kekuatan otot. Contoh dari olahraga isometrik ini adalah *plank*, *wall sit*, dan *glute bridge*; (b) Isotonik, selain melibatkan kontraksi otot, olahraga ini juga membutuhkan pergerakan sendi dengan memberikan beban dan tegangan yang sama. Olahraga ini bertujuan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot tubuh, contohnya seperti angkat besi, *squat*, *push-up*, *pull-up*, *deadlift*, *bench-press*, dan sebagainya; (c) Isokinetik: olahraga ini hampir sama dengan olahraga isotonik, perbedaannya terletak pada beban dan tegangan yang diberikan berbeda-beda dan memerlukan peralatan pendukung yang lebih khusus, contohnya *bicep curl*; (d) *Anaerobik*, kegiatan olahraga ini memerlukan cukup banyak energi dalam waktu yang singkat, sehingga mengalami peningkatan penggunaan oksigen. Olahraga ini dapat meningkatkan kecepatan dan daya tahan tubuh, tetapi kurang disarankan untuk orang yang mempunyai penyakit seperti jantung koroner. Contoh olahraga *anaerobik* adalah seperti senam, *softball*, *sprint*, atau loncat jauh; (e) *Aerobik*, olahraga *aerobik* ini merupakan kegiatan olahraga yang meningkatkan laju detak jantung dan pernapasan dalam waktu yang relatif lama. *Jogging*, berjalan cepat, menari, lompat tali, berenang, bersepeda jarak jauh termasuk dalam aktivitas olahraga *aerobik*.

Berdasarkan jenis-jenis olahraga di atas, diketahui bahwa salah satu manfaat berolahraga adalah untuk menaikkan daya tahan tubuh. Namun, Alfarisi *et al.*, (2019) mengatakan, olahraga bukan hanya bermanfaat untuk menaikkan daya tahan tubuh, tetapi juga bisa meningkatkan konsentrasi dan mencegah stres. Hal ini karena olahraga dapat mengurangi hormon stres yang ada di dalam tubuh (Moretti, 2021). Adapun pengurangan hormon stres ini terjadi karena saat berolahraga tubuh akan mengeluarkan hormon β endorfin yang bertanggung jawab atas rasa bahagia. Hormon ini berfungsi untuk mengurangi, menangkalkan rasa stres, memperbaiki suasana hati, serta menciptakan perasaan nyaman seussai berolahraga (Triswanti, 2015).

Ketika sedang berolahraga, tubuh akan membentuk kondisi fisik yang tangguh sehingga kondisi psikis pun akan merasa rileks dan senang. Oleh karena itu, berolahraga dapat menangkalkan rasa stres (Prastiyo & Maksun, 2013). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Permono dan Kusristanti (2020) terhadap para Taruna, dimana ketika berolahraga mereka akan meregulasi emosinya menjadi lebih positif sehingga terhindar dari rasa stres.

Sejalan dengan penelitian Nguyen-Michael *et al.*, (2006) bahwa aktivitas olahraga dapat direkomendasikan sebagai kegiatan untuk mengurangi stress. Melihat banyaknya manfaat dari olahraga, maka penting bagi peserta didik untuk rutin berolahraga. Berolahraga secara rutin diketahui dapat membantu untuk mengurangi keparahan gangguan *mood* yang berhubungan dengan depresi, stres, dan *anxiety* (Wahyudi *et al.*, 2015). Ada banyak jenis olahraga ringan yang dapat peserta didik lakukan demi mencegah stres saat mengerjakan skripsi.

Kemenkes RI (2021) menyarankan beberapa kegiatan fisik atau olahraga yang bisa dilakukan di rumah, diantaranya melakukan jalan cepat selama 30-45 menit di sekitaran rumah atau dalam rumah, naik turun tangga di rumah selama 10-15 menit tiap 2-3 kali sehari, *squat*, *wall push-up*, *jumping jacks*, atau bermain *hula hoop*. Adapun anjuran melakukan olahraga rutin untuk usia 18-64 tahun menurut WHO (2020) adalah dengan berolahraga aerobik intensitas sedang selama 150-300 menit atau 75-150 menit untuk intensitas tinggi per minggu. Ketika berolahraga, dianjurkan untuk melakukan pemanasan serta pendinginan terlebih dahulu agar tubuh perlahan-lahan terbiasa menerima aktivitas fisik (Asri & O., 2021).

Permasalahan mengenai aktivitas olahraga dengan stres sebelumnya pernah diteliti oleh Prastiyo dan Maksum (2013) pada peserta didik kelas XI, hasilnya menunjukkan hubungan yang negatif antara aktivitas olahraga dengan stres pada peserta didik. Selanjutnya, penelitian lain dilakukan oleh Wahyudi *et al.*, (2015) kepada para peserta didik kedokteran, hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kebiasaan olahraga dengan stres. Penelitian lain juga dilakukan oleh (Alfarisi *et al.*, 2019) menunjukkan hubungan yang positif antara aktivitas olahraga dengan toleransi stres pada peserta didik laki-laki Taruna. Kemudian, Poluakan *et al.*, (2020) turut meneliti tentang aktivitas olahraga dengan ritme sirkadian dan stres pada peserta didik, hasil dari penelitian tersebut menunjukkan arah hubungan yang positif. Terbaru, penelitian yang dilakukan Asri dan Oktaviani (2021) memberikan hasil hubungan yang positif antara aktivitas olahraga dengan stres pada peserta didik di masa pandemi covid-19. Berdasarkan penelitian tersebut, tidak ada kajian antara aktivitas olahraga dengan stress akademik terutama dengan subjek peserta didik Sekolah Menengah Atas. Maka dari itu penelitian ini berfokus pada variabel aktivitas olahraga dengan stres akademik pada peserta didik Sekolah Menengah Atas. Penelitian ini diharapkan mampu menjadi acuan bagi para peserta didik untuk mengetahui bagaimana cara melakukan *stres release* yang tepat. Berdasarkan uraian di atas maka tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk mencari tahu apakah ada hubungan antara aktivitas olahraga dengan stres akademik pada peserta didik Sekolah Menengah Atas.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif non-eksperimen. *Cross sectional* dengan teknik korelasional diterapkan untuk menjawab tujuan penelitian yang diajukan pada penelitian ini.

Partisipan

Sejumlah 65 orang peserta didik Sekolah Menengah Atas 'Z' yang berada di wilayah Jawa Timur.

Sampel atau Populasi

Penelitian ini memiliki populasi peserta didik aktif dari sebuah sekolah setara dengan Sekolah Menengah Atas 'X' di Jawa Timur. Teknik sampling yang digunakan adalah *accidental sampling*.

Pengambilan data dilakukan dalam 2 hari dan yang bersedia mengisi instrument yang dijadikan sebagai sampel penelitian. Berdasarkan teknik tersebut yang mengisi instrument sejumlah 65 orang peserta didik dengan komposisi lelaki sejumlah 21 orang dan perempuan sejumlah 44 orang. Rentang usia sampel yaitu 14 sampai 17 tahun.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner kepada peserta didik secara online. Penyebaran instrument dilakukan melalui media social di kalangan peserta didik, selama kurun waktu 1 bulan. Instrumen yang dipakai untuk variabel aktivitas olahraga dalam penelitian ini menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) yang telah dikembangkan oleh WHO (2012). Kuesioner ini kemudian diadaptasi dan diartikan ke dalam Bahasa Indonesia. Kuesioner akan berisi 16 aitem pertanyaan yang dikategorikan menjadi tiga bagian utama, yaitu aktivitas fisik ketika bekerja, aktivitas perjalanan dari satu tempat ke tempat lain, dan aktivitas yang dihabiskan untuk rekreasi atau saat waktu luang selama 1 minggu. GPAQ memiliki reliabilitas sebesar 0,78. Data aktivitas fisik dari GPAQ menggunakan satuan menit-MET (*Metabolic Equivalent of Task*) per minggu. Hasil dari perhitungan satuan MET menit/minggu tersebut kemudian dapat dikategorikan ke dalam tingkat aktivitas fisik yang sesuai dengan Tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Kategori Hasil Perhitungan MET

MET	Kategori
$MET \geq 3000$	Tinggi
$3000 \geq MET \geq 600$	Sedang
$600 \leq MET$	Rendah

Instrumen yang dipakai untuk mengukur variabel stres menggunakan skala stres akademik yang diadaptasi dari *Perception of Academic Stress Scale* (PASS) dari Bedewy dan Gabriel (2015). Instrumen PAS ini terdiri dari tiga aspek yang terdiri dari ekspektasi akademik, tuntutan perkuliahan serta ujian, dan persepsi diri akademik peserta didik. Instrumen ini akan terdiri dari 18 aitem pernyataan. Alternatif pilihan jawaban 1-5. Hasil reliabilitas pada uji coba skala stres akademik ini sebesar 0.69. Kategori skor stress akademik dikelompokkan menjadi 5 level pada tabel 2 berikut

Tabel 2. Kategori Skor Stress Akademik

Kategori	Skor
Tinggi sekali	$78 <$
Tinggi	63 – 77
Sedang	48 – 62
Rendah	33 – 47
Rendah Sekali	< 32

Teknik Analisis Data

Semua uji statistik pada penelitian ini menggunakan JASP for Windows versi 0.14.1. Statistik deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan data partisipan, rerata, standart deviasi dari variabel. Mengingat data aktivitas olahraga merupakan data nominal berupa level, maka dilakukan mengetahui dampak dari aktivitas olahraga terhadap stress akademik, maka dilakukan dengan uji beda. Jika hasil terdapat perbedaan stress akademik ditinjau dari aktivitas olahraga maka dapat dinyatakan terdapat dampak aktivitas olahraga terhadap stres akademik. Maka untuk menguji perbedaan akademik stress pada level aktivitas olahraga menggunakan analisis varian.

HASIL

Deskripsi data partisipan pada penelitian ini dipaparkan berikut ini:

Tabel 3. Deskripsi Data Penelitian

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase%
Laki-laki	21	32%
Perempuan	44	68%
Total	65	100%

Berdasarkan deskripsi data tersebut, diketahui peserta didik yang mengisi kuesioner dalam penelitian ini berjumlah 65 orang laki-laki dengan persentase 32% dan 44 orang perempuan dengan persentase sebanyak 68%. Kata lain, sebagian besar partisipan dalam penelitian ini adalah berjenis kelamin perempuan.

Data berikutnya merupakan kategori keadaan subjek pada setiap variabel dalam penelitian ini. Pada variabel aktivitas olahraga, pengklasifikasian tinggi, sedang, dan rendahnya aktivitas olahraga yang dilakukan dihitung melalui MET.

Tabel 4. Kategorisasi Skor Aktivitas Fisik

Kategori	Rumus MET	Jumlah	Persen (%)
Tinggi	$MET \geq 3000$	7	22%
Sedang	$3000 \geq MET \geq 600$	44	68%
Rendah	$600 \leq MET$	14	11%
Total		44	100%

Data tersebut menunjukkan sebanyak 7 peserta didik dengan persentase 22% yang memiliki tingkat aktivitas fisik tinggi, 44 peserta didik dengan persentase 68% memiliki tingkat aktivitas fisik sedang dan sisanya sebanyak 14 peserta didik dengan persentase 11% memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah. Sehingga dapat disimpulkan, mayoritas peserta didik mempunyai level aktivitas fisik yang sedang.

Data untuk variabel stres akademik dibagi menjadi kategori tinggi, sedang, dan rendah. klasifikasi dilakukan dengan menggunakan norma *percentile*.

Tabel 5. Hasil Skor Stres Akademik

Kategori	Jumlah	Persen%
Tinggi sekali	4	6%
Tinggi	29	45%
Sedang	30	46%
Rendah	2	3%
Rendah Sekali	0	0%

Berdasarkan data tersebut terdapat 4 peserta didik dengan persentase 6% yang memiliki stres akademik yang tinggi sekali, 29 peserta didik dengan persentase 45% dengan stres akademik tinggi, 30 peserta didik dengan persentase 46% dengan stres akademik sedang, 2 peserta didik dengan persentase 3% dengan stres akademik rendah dan sebanyak 0 peserta didik dengan persentase 0% memiliki stres akademik yang rendah. Sehingga dapat diketahui bahwa peserta didik mayoritas memiliki stres akademik yang sedang.

Tabel 6. Hasil Uji Analisis Varian

ANOVA – STRES AKADEMIK					
Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
AK OL	512.267	2	256.134	3.304	0.043
Residuals	4806.718	62	77.528		

Note. Type III Sum of Squares

Hasil analisis data menggunakan analisis varian menunjukkan nilai signifikansi antara variabel aktivitas olahraga dengan stres akademik nilai F sebesar 3,304 dengan p 0,043 ($< 0,05$) artinya terdapat perbedaan yang signifikan stres akademik berdasarkan aktivitas olahraga. Hasil ini juga bermakna bahwa aktivitas olahraga berpengaruh terhadap stres akademik.

PEMBAHASAN

Ketika peserta didik merasakan stres akademik, muncul perasaan tegang, cemas, gelisah, dan perasaan negatif yang dirasakan sehingga membuat mereka enggan untuk melakukan aktivitas lain seperti berolahraga. Kebanyakan dari mereka akan memilih untuk benar-benar fokus mencoba pada tugas akademik. Walaupun terdapat waktu luang di sela-sela kegiatan, para peserta didik cenderung memilih untuk bermalas-malasan dan tidak melakukan kegiatan fisik apapun. Kondisi dimana peserta didik jarang melakukan aktivitas harian khususnya berolahraga tanpa sadar memberikan pengaruh pada tingginya stres akademik yang dialami peserta didik.

Menurut Nabila dan Sayekti (2021) beberapa gejala stres yang dirasakan peserta didik diantaranya seperti mudah lelah karena mengalami *burnout*, kesulitan berkonsentrasi, perasaan tegang ketika bertemu dengan pendidik, dan perasaan cemas ketika melihat *progress* teman yang lebih unggul.

Olahraga menjadi penting untuk dilakukan bagi peserta didik karena dapat menurunkan perasaan tegang dan mudah lelah yang dialami. Berolahraga dapat membuat peredaran darah menjadi lancar sehingga baik untuk kesehatan jantung serta menambah konsentrasi (Pane, 2015). Peningkatan konsentrasi ini bagus untuk peserta didik membantu mengurangi stress mengerjakan tugas akademik. Selain itu, dengan berolahraga secara rutin peserta didik akan mampu mengontrol dan mengatasi emosinya, sehingga mampu menurunkan tingkat kecemasan. Hal ini karena tubuh akan melepaskan hormon β endorfin yang mempunyai fungsi untuk menjaga suasana hati agar tetap senang, riang, dan lebih gembira ketika sedang berolahraga (Pane, 2015).

Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas olahraga dengan stres akademik pada peserta didik. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2018) dimana aktivitas olahraga bermanfaat untuk menurunkan beberapa hormon stres, seperti hormon epineprin dan kortisol. Hormon tersebut adalah hormon yang menimbulkan banyak masalah pada tubuh, seperti meningkatkan ketegangan otot, tekanan darah, glukosa dalam darah, dan meningkatkan aktivitas mental sehingga buruk bagi kekebalan tubuh (Alamsyah *et al.*, 2017). Guna mengurangi hormon akibat stres tersebut peserta didik dianjurkan untuk berolahraga, karena dengan berolahraga tubuh akan mengeluarkan hormon β endorfin yang bertanggung jawab atas rasa bahagia dan melepaskan neurotransmitter seperti dopamin, triptofan, serotonin yang mana baik untuk memperbaiki suasana hati, mengatur emosi dan dapat meningkatkan daya ingat.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Kim *et al.* (2017) juga menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki aktivitas fisik serta kebiasaan olahraga rutin dapat mempengaruhi stres yang dirasakannya. Namun, aktivitas fisik juga dapat mempengaruhi terjadinya stres tersebut. Hasil

penelitian lain juga dilakukan oleh Gerber *et al.* (2017) dimana aktivitas olahraga yang tinggi mempunyai potensi lebih banyak untuk melindungi peserta didik tingkat akhir dari stres yang tinggi. Hal ini karena pada peserta didik dengan aktivitas fisik yang rendah dan mengalami stres ia akan mengeluarkan lebih banyak hormon kortisol daripada peserta yang mempunyai aktivitas fisik yang tinggi.

Hasil penelitian serupa juga dilakukan oleh Setiawan *et al.* (2017) dimana olahraga memberikan pengaruh yang tinggi terhadap toleransi stres peserta didik. Pada laki-laki, mereka cenderung lebih menyukai olahraga yang bersifat *anaerobik* daripada *aerobik*. Dengan demikian dapat diketahui bahwa olahraga bukan hanya bisa menurunkan atau meminimalisir stres yang dirasakan seseorang, tetapi juga berpengaruh tinggi terhadap toleransi mereka terhadap stres.

Ketika sedang mengalami permasalahan akademik, yang terpenting adalah mencari tahu bagaimana cara melakukan *stres release* yang tepat. Salah satu caranya adalah dengan melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga. Cukup dengan melakukan olahraga ringan, seperti berjalan cepat atau *jogging* dapat memunculkan perasaan nyaman dan senang serta meningkatkan konsentrasi. Meningkatnya konsentrasi peserta didik saat sedang mengerjakan tugas akademik dapat membantu peserta didik tersebut memfokuskan pekerjaannya sehingga tidak mudah terganggu oleh hal lain. Perasaan senang dan meningkatnya konsentrasi akibat berolahraga secara rutin dapat mengurangi stres akademik yang dirasakan peserta didik, sehingga peserta didik tidak merasa mudah panik, tegang, dan cemas.

Adapun *burnout* yang dirasakan peserta didik saat sedang menghadapi tugas akademik juga dapat dikurangi dengan berolahraga. Ketika berolahraga, tubuh akan menjadi lebih bugar dan rileks sehingga menghilangkan emosi-emosi negatif yang dirasakan. Sehingga, kemampuan peserta didik dalam mengatur aktivitas olahraga secara rutin sangat mempengaruhi stres mereka ketika sedang mengerjakan skripsi.

Oleh karena itu penting bagi peserta didik untuk dapat manajemen waktu olahraganya dengan baik. Selain untuk mengurangi rasa stres, olahraga juga banyak memberikan manfaat untuk kesehatan, contohnya seperti meningkatkan kebugaran tubuh, meningkatkan konsentrasi, dan meningkatkan rasa percaya diri. Peserta didik dianjurkan untuk berolahraga sebanyak 3-5 kali seminggu, hal ini diperlukan agar peserta didik mengurangi gaya hidup kurang gerak karena terlalu fokus menyelesaikan tugas akademik. Tentunya selain berolahraga, peserta didik juga harus mampu menyeimbangkan pola makan dan pola tidur agar tubuh tetap bugar dan terhindar dari stres.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas olahraga dengan stres akademik pada peserta didik. Hal tersebut menandakan bahwa peserta didik yang rutin melakukan aktivitas olahraga mampu mengurangi stres akademik saat menghadapi tugas akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningsih, N. (2019). Gambaran stres akademik dan strategi koping pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan*, 6(2), 241–250. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2.ART.p241>
- Alamsyah, D. A. N., Hestiingsih, R., & Saraswati, L. D. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani pada remaja siswa kelas XI SMK Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(3), 77–86.

- Alfarisi, R., Sandayanti, V., & Feryaldi, A. Y. (2019). Hubungan aktivitas olahraga dengan toleransi stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Bandar Lampung. *Jurnal Dunia Kesmas*, 8(2), 80–85. <https://doi.org/https://doi.org/10>.
- Alimah, C., & Khoirunnisa, R. N. (2021a). Hubungan antara self-efficacy dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 16.
- Alimah, C., & Khoirunnisa, R. N. (2021b). Hubungan antara self-efficacy dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 160–170.
- Asri, N., & O., E. S. L. (2021). Aktivitas olahraga di masa pandemi covid-19 terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin. *Jurnal Halaman Olahraga Nusantara (HON)*, 4(1), 53–65. <http://dx.doi.org/10.31851/hon.v4i1.5213>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat covid-19. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 5(2), 95–99. <https://doi.org/10.29210/02733jpgi0005>
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2), 1–9. <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Brannon, L., Updegraff, J. A., & Feist, J. (2018). *Psychology an introduction to behavior and health, ninth edition*. Cengage Learning.
- 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>
- Gerber, M., Ludyga, S., Mücke, M., Colledge, F., Brand, S., & Pühse, U. (2017). Low vigorous physical activity is associated with increased adrenocortical reactivity to psychosocial stress in students with high stress perceptions. *Psychoneuroendocrinology*, 80, 104–113. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2017.03.004>
- Iswanti, S. (2018). Alat bantu pengidentifikasi tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir/skripsi. *Jurnal Informatika Upgris*, 4(1), 56–63. <https://doi.org/10.26877/jiu.v4i1.2311>
- Karaman, M. A., Lerma, E., Vela, J. C., & Watson, J. C. (2019). Predictors of Academic Stress Among College Students. *Journal of College Counseling*, 22(1), 41–55. <https://doi.org/10.1002/jocc.12113>
- Kemendes RI. (2018). *Beberapa penyakit ini dapat diatasi dengan berolahraga*. 25 Juni.
- Kemendes RI. (2021). *Berikut ini beberapa contoh latihan fisik/ olahraga yang dapat dilakukan di rumah*. 18 September.
- Kim, E. S., Kubzansky, L. D., Soo, J., & Boehm, J. K. (2017). Maintaining Healthy Behavior: a Prospective Study of Psychological Well-Being and Physical Activity. *Annals of Behavioral Medicine*, 51(3), 337–347. <https://doi.org/10.1007/s12160-016-9856-y>
- Moretti, H. (2021). *The whole-body guide to gut health: Heal your gut through diet, exercise, and stress reduction* (J. Hartung (ed.)). Rockridge Press.
- Nabila, N., & Sayekti, A. (2021). Manajemen stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi di Institut Pertanian Bogor. *Jurnal Manajemen Dan Organisasi*, 12(2), 156–165. <https://doi.org/10.29244/jmo.v12i2.36941>
- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1–4.

- Permono, J. W., & Kusristanti, C. (2020). Olah raga dan regulasi emosi: Sebuah studi korelasi pada taruna Perguruan Tinggi Kedinasan (PTK). *Jurnal Psikologi Ulayat*, 3(2), 169–180. <https://doi.org/10.24854/jpu52>
- Poluakan, R. J., Manampiring, A. E., & Fatimawali. (2020). Hubungan antara aktivitas olahraga dengan ritme sirkadian dan stres. *Jurnal Biomedik: Jbm*, 12(2), 102–109. <https://doi.org/10.35790/jbm.12.2.2020.29441>
- Pranata, D. Y. (2020). Aktivitas olahraga masyarakat pada masa pandemi covid-19 berdasarkan usia. *Jurnal Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(2), 32–38. <https://doi.org/10.36706/altius.v9i2.12543>
- Prastiyo, N. A., & Maksun, A. (2013). Korelasi antara aktivitas olahraga dengan tingkat stres yang dialami siswa kelas XI Jurusan Busana Butik SMKN 8 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 01(01), 234–239.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed, Vol. 148). John Wiley & Sons, Inc.
- Setiawan, I.S.Y., Djauhari, T., & Hanifwati, A. (2017). Perbedaan pengaruh olahraga terhadap toleransi stres psikologis mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang. *Saintika Medika*, 8(2), 109–114. <https://doi.org/10.22219/sm.v8i2.4111>
- Sitepu, T. A. Z., & Jannah, M. (2022). Aktivitas olahraga dan stres akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 1–8.
- Suwartika, I., Nurdin, A., & Ruhmadi, E. (2020). Analisis faktor yang berhubungan dengan tingkat stress akademik mahasiswa reguler Program Studi D III Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *The Soedirman Journal of Nursing*, 9(3), 173–189. <http://dx.doi.org/10.20884/1.jks.2014.9.3.612>
- 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>
- Triswanti, N. (2015). Analisis hubungan faktor stres dan aktivitas olahraga dengan kejadian dismenore pada siswi di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Natar Lampung Selatan. *Jurnal Dunia Kesmas*, 4(3), 137–144. <https://doi.org/10.33024/jdk.v4i3.434>
- Tus, J. (2020). Academic Stress, Academic Motivation, and Its Relationship on the Academic Performance of the Senior High School Students. *Asian Journal of Multidisciplinary Studies*, 8(11), 2348–7186.
- Wahyudi, R., Bebasari, E., & Nazriati, E. (2015). Hubungan antara kebiasaan berolahraga dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014. *JOM FK*, 2(2), 107–113. <https://doi.org/10.26891/jik.v9i2.2015>.
- Wahyuni, L. T. (2018). Hubungan stres dengan kualitas tidur mahasiswa profesi keperawatan STIKes Ranah Minang Padang tahun 2016. *Menara Ilmu*, XII(3), 80–85.
- WHO. (2012). Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) Analysis Guide. *Geneva: World Health Organization*, 1–22.
- WHO. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. In *Routledge Handbook of Youth Sport*. <https://doi.org/10.4324/9780203795002>
- Yuliani, H., Santoso, H., Adi, M., & Saraswati, L. (2016). Gambaran faktor risiko aktivitas fisik, kualitas tidur, dan stres dengan tekanan darah pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*, 4(4), 387–393.

Zahara, M., Martina, M., & Alfiandi, R. (2022). Hubungan regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa universitas syiah kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 6(1), 55–63. <http://www.jim.unsyiah.ac.id/FKep/article/view/20658>