

## Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa

Fadillah<sup>1</sup>, Septri<sup>2</sup>, Wilda Welis<sup>3</sup>, Arif Fadli Muchlis<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

<sup>2</sup>Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

<sup>3</sup>Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

<sup>4</sup>Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

Email: [padil9459@gmail.com](mailto:padil9459@gmail.com)

Received: artikel dikirim; 25 Desember 2025 Revised: 25 Januari 2026 artikel revisi; Accepted: artikel diterima : 25 Februari 2026

### Fadillah. 2025. *The Effect Of Sports Activities On Reducing Student Stress Levels*

**Abstract:** Stress is a mental health problem that often occurs in individuals, including students. This is caused by various burdens they must bear, including academic, social, and significant personal needs. This study aims to determine the effect of sports activities on reducing students' stress levels. The research method uses a quantitative approach with a pre-test and post-test design to a sample of students from the class of 2024 at the Faculty of Sport Science, Department of Health and Recreation, Padang State University. The study population was 165 students from the Faculty of Sport Science, Department of Health and Recreation, Padang State University, class of 2024. The sampling method used was purposive sampling with a total sample of 118 people who met the research criteria. The instrument used was the Perceived Stress Scale (PSS-10) questionnaire to assess stress levels before and after sports activities. Data analysis used the Wilcoxon signed rank test. The results of the study indicate a significant decrease in students' stress levels after sports activities, with a  $p$  value = 0.000 ( $p < 0.05$ ). The results of this study indicate that exercise is effective in reducing stress levels in college students, and therefore can be recommended as a stress prevention and management intervention in the college environment. This research contributes to the development of mental health programs for college students through exercise methods.

**Keywords:** Student Stress, Sports Activities, PSS-10

**Abstrak:** Stres adalah permasalahan pada kondisi mental yang cukup sering terjadi pada seseorang termasuk para mahasiswa. Ini disebabkan oleh berbagai beban yang harus mereka pikul, termasuk aspek akademis, sosial, serta kebutuhan pribadi yang signifikan. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aktivitas olahraga terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa. Metode penelitian memakai pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-test* dan *post-test* kepada sampel mahasiswa angkatan 2024 di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Departemen Kesehatan Dan Rekreasi, Universitas Negeri Padang. Jumlah populasi penelitian adalah 165 mahasiswa dari Fakultas Ilmu Keolahragaan, Departemen Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Padang angkatan 2024. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling dengan total sampel mencapai 118 orang yang sesuai dengan kriteria penelitian. Alat yang dipakai adalah kuisioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) untuk menilai tingkat stres sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan olahraga. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon sign rank test*. Hasil penelitian mengindikasikan adanya penurunan yang signifikan pada tingkat stres mahasiswa setelah melakukan aktivitas olahraga, dengan nilai  $p$  value = 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa oktivitas olahraga efektif untuk mengurangi tingkat stres mahasiswa, sehingga dapat disarankan sebagai intervensi pencegahan dan pengelolaan stres di lingkungan perguruan tinggi. Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan program kesehatan mental bagi mahasiswa melalui metode olahraga..

**Kata Kunci:** Stres Mahasiswa, Aktivitas Olahraga, PSS-10

**How to Cite:** Fadillah, Septri, Wilda Welis, Arif Fadli Muchlis (2026). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 4(1), 82-88. doi:<https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001>



## PENDAHULUAN

Aktivitas olahraga yaitu suatu aktivitas dimana telah direncanakan, teratur, serta dilakukan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan tubuh serta kesejahteraan mental. Kata “olahraga” berasal dari “olah” yang bermakna memproses dan “raga” yang bermakna tubuh, sehingga olahraga bisa bermakna sebagai aktivitas untuk memproses tubuh agar tetap sehat dan bugar (Karina Nur Safitri et al., 2024). Berdasarkan Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 mengenai Keolahragaan, olahraga diartikan sebagai setiap aktivitas yang terstruktur untuk meningkatkan, membina, serta menyusun potensi fisik, mental, sosial, dan kebudayaan. Oleh karena itu, olahraga tidak hanya berperan sebagai aktivitas jasmani saja, tetapi juga berfungsi sebagai media pengembangan karakter dan kesehatan mental individu.

Sebaliknya, stres adalah salah satu masalah mental yang paling sering muncul dalam kehidupan manusia saat ini. Stres dapat timbul akibat tekanan dari dalam seperti sifat dan pola pikir negatif, serta tekanan dari luar seperti tuntutan akademik, permintaan sosial, dan tekanan dari keluarga (Wijaya et al., 2024). *World Health Organization* (WHO) mengindikasikan bahwa lebih dari 350 juta individu di seluruh dunia terpapar oleh stres, sehingga menjadi salah satu penyebab utama gangguan kondisi kesehatan secara global yang menduduki peringkat keempat (Maulana et al., 2022). Keadaan stres ini dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan individu, mulai dari pola emosional, kognitif, sampai perilaku.

Di dalam lingkungan akademik, stres yang dialami oleh mahasiswa biasanya diakibatkan berbagai tekanan, seperti beban tugas yang berat, ujian, penulisan tugas akhir, serta tinggi persaingan akademik. Faktor-faktor ini dapat menyebabkan stres emosional, masalah tidur, serta berkurangnya motivasi untuk belajar (Kurniawan Djoar et al., 2024). Hasil survei ke UPT BK Universitas Negeri Padang (2025) menunjukkan bahwa dari 150 mahasiswa yang mengalami stres, mayoritas (78 orang) menyebutkan bahwa penyebab utama stres mereka berasal dari urusan pribadi, sedangkan 32 orang mengalami stres karena tekanan akademis. Data ini menunjukkan bahwa stres adalah masalah nyata yang memerlukan perhatian serius di kawasan kampus.

Beberapa studi menunjukkan bahwa aktivitas olahraga memiliki pengaruh serta dapat mengurangi tingkat stres. Aktivitas olahraga terbukti dapat membantu tubuh dalam mengeluarkan yang dikenal sebagai “hormon kebahagiaan”, yang dimana hormon tersebut adalah hormon endorfin. Hormon yang dapat meningkatkan suasana hati serta menurunkan kadar hormon stres kortisol (Salwa Philana et al., 2024). Penelitian yang dilakukan oleh Alfian (2019) mendapatkan hasil mahasiswa yang secara teratur melakukan aktivitas olahraga mengalami stres ringan sebesar 23,8%, sedangkan mahasiswa yang tidak melakukan aktivitas olahraga mengalami stres sedang sebesar 50,8%. Hasil yang sama juga ditemukan dalam penelitian (Salwa Philana et al., 2024) yang mengidentifikasi adanya pengaruh cukup besar antara aktivitas olahraga dengan tingkat stres mahasiswa.

Secara teoritis, olahraga berpengaruh pada keadaan psikologis melalui mekanisme fisiologis yang rumit (Poluakan et al., 2020). Olahraga yang rutin mampu menurunkan level hormon stres serta meningkatkan sintesis neurotransmitter seperti dopamin, serotonin, dan endorfin, yang berkontribusi dalam menciptakan perasaan bahagia dan relaksasi (Ummayia et al., n.d., 2022). Di samping itu, aktivitas fisik juga berperan sebagai cara untuk melepaskan stres emosional, memperkuat rasa percaya diri, dan meningkatkan keterampilan sosial individu (Abdurrahman Shalahuddin Sekolah Tinggi Ekonomi Islam SEBI mabrurrahman, n.d.). Dengan kata lain, aktivitas fisik tidak hanya berperan dalam menjaga kesehatan tubuh, tetapi juga sebagai pengobatan alami untuk menjaga kestabilan mental.

Banyak jenis olahraga, baik aerobik maupun anaerobik, memiliki efek positif pada sistem tubuh. Olahraga aerobik seperti jogging, bersepeda, atau berenang berkontribusi pada peningkatan kapasitas paru-paru, kesehatan jantung, dan daya tahan tubuh, sementara olahraga anaerobik seperti angkat beban atau sprint berfungsi untuk meningkatkan kekuatan otot dan metabolisme (Saptono & Agung Purwandono Saleh, 2021). Olahraga yang dilakukan secara teratur dengan intensitas sedang hingga tinggi terbukti dapat

memperbaiki kualitas tidur, meningkatkan fokus belajar, dan menambah suasana hati (Putu & Dharma Hita, 2020).

Hasil penelitian (Asri et al., n.d., 2021) mendapatkan adanya korelasi cukup besar antara aktivitas olahraga dan seberapa besar stres yang terjadi pada mahasiswa, dengan p-value  $0,000(<0,05)$ . Di sisi lain, penelitian (Handayani, n.d., 2022) pada mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya menunjukkan bahwa semakin giat melakukan aktivitas olahraga, semakin rendah tingkat stres yang dialami mahasiswa.

Berdasarkan hasil temuan tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa melakukan aktivitas olahraga dapat mempengaruhi serta memelihara kesejahteraan mental dan menurunkan tingkat stres yang mungkin sedang dihadapi, terutama di kalangan mahasiswa. Sehingga, Penelitian ini ditujukan untuk memahami pengaruh aktivitas olahraga terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa, dengan harapan hasilnya dapat menjadi landasan dalam perancangan program intervensi berbasis aktivitas fisik di lingkungan kampus. Inisiatif ini diharapkan dapat memperbaiki kesejahteraan mental, prestasi akademik, dan kualitas hidup mahasiswa secara keseluruhan.

## METODE

Penelitian ini memanfaatkan metode kuantitatif dengan konsep *pre-test* dan *post-test* untuk mengevaluasi dampak aktivitas olahraga pada pengurangan tingkat stres mahasiswa. Sebelum dan setelah melaksanakan aktivitas olahraga, responden mengisi kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) untuk mengevaluasi perubahan tingkat stres. Populasi dalam penelitian terdiri dari 165 mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan, Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Padang angkatan 2024. Sampel diambil menggunakan metode purposive sampling dengan syarat mahasiswa yang sedang aktif, mengikuti kuliah praktik, bersedia menjadi responden, dan tidak sedang dalam cuti akademik. Jumlah sampel yang dikumpulkan adalah 118 mahasiswa, terdiri dari 65 orang yang ikut kelas senam lantai, 29 orang dalam kelas bola basket, dan 24 orang dalam kelas bulu tangkis. Alat penelitian yang digunakan adalah PSS-10 dengan *validitas*  $r = 0,514$  dan *reliabilitas Cronbach's Alpha*  $= 0,960$ . Analisis data dilakukan dengan SPSS versi 21 menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* akibat data tidak terdistribusi normal, untuk mengevaluasi perbedaan tingkat stres sebelum dan setelah melakukan aktivitas olahraga.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil

#### a. Analisis Univariat

##### Karakteristik Responden

Tabel 1. Data Usia Mahasiswa

| Usia  | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| 18    | 7         | 5.9     | 5.9           | 5.9                |
| 19    | 44        | 37.3    | 37.3          | 43.2               |
| 20    | 46        | 39.0    | 39.0          | 82.2               |
| 21    | 8         | 6.8     | 6.8           | 89.0               |
| 22    | 8         | 6.8     | 6.8           | 95.8               |
| 23    | 5         | 4.2     | 4.2           | 100.0              |
| Total | 118       | 100.0   | 100.0         |                    |

Menurut tabel 1. Usia responden menunjukkan usia 18 tahun dengan jumlah 7 orang (5,9%), diikuti oleh responden berusia 19 tahun sebanyak 44 orang (37,3%), responden berusia 20 tahun yang berjumlah 46 orang (39,0%), responden berusia 21 tahun yang berjumlah 8 orang (6,8%), responden berusia 22 tahun yang berjumlah 8 orang (6,8%), responden berusia 23 tahun yang berjumlah 5 orang (4,2%).

**Tabel 2. Data Jenis Kelamin Mahasiswa**

| Jenis Kelamin | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Laki-Laki     | 84        | 71.2    | 71.2          | 71.2               |
| Perempuan     | 34        | 28.8    | 28.8          | 100.0              |
| Total         | 118       | 100.0   | 100.0         |                    |

Menurut tabel 2. Total responden laki-laki berjumlah 84 orang (71,2%), sementara total responden perempuan berjumlah 34 orang (28,8%).

#### b. Analisis Bivariat Perbedaan Tingkat Stres Sebelum Dan Sesudah Melakukan Aktivitas Olahraga

**Tabel 3. Data Sebelum Melakukan Aktivitas Olahraga**

| Pre-Test | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Ringan   | 13        | 11.0    | 11.0          | 11.0               |
| Sedang   | 100       | 84.7    | 84.7          | 95.8               |
| Berat    | 5         | 4.2     | 4.2           | 100.0              |
| Total    | 118       | 100.0   | 100.0         |                    |

Menurut tabel 3. Dari 118 responden sebelum melakukan aktivitas olahraga, mahasiswa mengalami stres sedang berjumlah 100 responden (84,7%), 13 responden (11,0%) mengalami stres ringan, dan paling sedikit adalah stres berat dengan jumlah 5 responden (4,2%).

**Tabel 4. Data Sesudah Melakukan Aktivitas Olahraga**

| Post-Test | Frequency | Percent | Valid Percent |
|-----------|-----------|---------|---------------|
| Ringan    | 39        | 33.1    | 11.0          |
| Sedang    | 79        | 66.9    | 95.8          |
| Total     | 118       | 100.0   | 100.0         |

Menurut tabel 4. Dari 118 responden setelah melakukan aktivitas olahraga menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres sedang berjumlah 79 responden (66,9%), mahasiswa yang mengalami stres ringan berjumlah 39 responden (33,1%).

**Tabel 5. Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa**

| Tingkat Stres | N   | Mean  | SD    | Min | Max | <i>P Value</i> |
|---------------|-----|-------|-------|-----|-----|----------------|
| Pre-test      | 118 | 18.14 | 4.078 | 5   | 29  | 0,000          |
| Post-test     | 118 | 15.59 | 4.417 | 4   | 25  |                |

Menurut tabel 5. Mendapatkan hasil bahwa sebelum dan sesudah melakukan aktivitas olahraga Tingkat stres diperoleh dari hasil analisis statistik *Wilcoxon Sign Rank Test* dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Temuan ini menunjukkan dampak yang signifikan dari kegiatan olahraga terhadap tingkat stres mahasiswa Departemen Kesehatan Dan Rekreasi angkatan 2024.

## 2. Pembahasan

### a. Tingkat Stres Mahasiswa Sebelum Melakukan Aktivitas Olahraga

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum melakukan aktivitas olahraga, sebagian besar mahasiswa mengalami stres sedang dengan jumlah 100 responden (84,7%), stres ringan berjumlah 13 responden (11,0%), dan stres berat berjumlah 5 responden (4,2%). Kondisi ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami tingkat stress akibat beban akademik yang sangat cukup tinggi.

Beberapa penyebab stres yang biasanya dialami oleh mahasiswa antara lain yaitu, tugas yang menumpuk, tekanan dari keluarga, dan masalah keuangan yang menyebabkan kecemasan, gangguan tidur, dan kelelahan. Pernyataan ini sejalan dengan pandangan (Priyanti et al., n.d.) yang menyebutkan bahwa kemampuan individu untuk bangkit dari keadaan stres dipengaruhi oleh asal stres, sumber yang tersedia, serta metode coping yang diterapkan.

Berdasarkan (Ananda n.d., 2025) aktivitas olahraga bisa solusi yang efektif untuk menangani stres. Aktivitas olahraga yang terencana dan sistematis dapat meningkatkan kondisi fisik serta mendukung keseimbangan emosional. (Prastowo et al., 2025) menyatakan aktivitas olahraga dapat menjadi salah satu

langkah tepat guna mengurangi stres. Oleh sebab itu, aktivitas olahraga bisa berfungsi sebagai cara untuk mengurangi stres dan sebagai cara untuk menjaga kesehatan mental mahasiswa.

#### **b. Tingkat Stres Mahasiswa Sesudah Melakukan Aktivitas Olahraga**

Setelah melakukan aktivitas olahraga, terjadi penurunan tingkat stres pada mahasiswa. Dari 118 responden, sebanyak 39 responden (33,1%) mengalami stres ringan, 79 responden (66,9%) kondisi stres mahasiswa cenderung sedang, dengan ketiadaan mahasiswa yang mengalami stres berat. Data ini memperlihatkan bahwa aktivitas olahraga memberikan dampak yang baik terhadap penurunan tingkat stres.

Aktivitas olahraga dapat meleburkan otot yang kaku dan memperbaiki aliran darah, sehingga menyempurnakan suasana hati (Widohardhono et al., 2024). (Kurnianti et al., n.d., 2025) menambahkan bahwa peningkatan olahraga mampu menurunkan stres pada mahasiswa. Sejalan dengan hal tersebut, (Aqobah et al., 2023) mengungkapkan bahwa aktivitas fisik memiliki peranan penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani, mengurangi kecemasan, memperbaiki kualitas tidur, dan meningkatkan kesejahteraan emosional.

Oleh karena itu, aktivitas olahraga bisa dipilih sebagai salah satu cara dalam rangka menurunkan stres serta meningkatkan kesejahteraan mental yang sering dialami oleh mahasiswa.

#### **c. Pengaruh Aktivitas Olahraga terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa**

Data yang diperoleh melalui analisis memakai *Wilcoxon Sign Rank Test* memperoleh  $p\text{-value}=0,000$  ( $p<0,05$ ), yang menandakan terdapat perubahan cukup besar pada kondisi stress yang dialami mahasiswa sebelum dan setelah melakukan aktivitas olahraga. Sebanyak 73 peserta merasakan penurunan stres, 2 peserta merasakan peningkatan, dan 43 peserta tidak mengalami perubahan. Ini menunjukkan bahwa aktivitas olahraga berkontribusi besar terhadap pengurangan tingkat stres mahasiswa.

Hasil ini konsisten dengan studi (Dara et al., 2025) dan (Halawa Agnes Citra Mistari, 2022) yang mengindikasikan penurunan stres yang cukup besar setelah melaksanakan intervensi olahraga seperti yoga atau senam. Selain itu, (Pradana, n.d., 2025) mengidentifikasi bahwa semakin sering mahasiswa melakukan aktivitas olahraga semakin rendah tingkat stres yang mereka alami ( $r=-0,525$ ;  $p=0,001$ ), temuan ini menunjukkan semakin besar intensitas olahraga yang dijalani, semakin kecil kemungkinan mengalami tingkat stres yang tinggi. Temuan serupa juga dinyatakan oleh (Widya Putra et al., 2022) dan (Asri et al., n.d., 2021) bahwa aktivitas fisik yang rutin dapat secara signifikan menurunkan tingkat stres serta meningkatkan kesehatan mental.

Walaupun begitu, ada dua responden yang merasakan peningkatan stres karena kondisi cedera saat berolahraga. Ini menegaskan betapa pentingnya menyesuaikan jenis kegiatan fisik dengan keadaan tubuh supaya manfaat berolahraga tetap maksimal. Selain itu, 43 responden yang tidak mengalami perubahan tingkat stres perlu meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) dalam mengelola stres dan menjaga kesehatan mental dengan rutin berolahraga.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas olahraga memberikan efek positif dalam mengurangi tingkat stres pada mahasiswa. Olahraga tidak hanya meningkatkan kugaran fisik seseorang, akan tetapi juga dapat berpengaruh pada keseimbangan emosional dan mental saat menghadapi tekanan.

### **KESIMPULAN**

Hasil penelitian pada 118 mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan, Departemen Kesehatan Dan Rekreasi, Universitas Negeri Padang Angkatan 2024 menunjukkan bahwa aktivitas olahraga memiliki pengaruh cukup besar dalam mengurangi tingkat stres mahasiswa ( $p = 0,000 < 0,05$ ). Sebelum melakukan aktivitas olahraga, sebagian besar mahasiswa mengalami stres sedang, tetapi setelah melakukan aktivitas olahraga, terdapat penambahan jumlah mahasiswa mengalami stres ringan dan sudah tidak ada lagi yang mengalami stres berat. Hal ini membuktikan bahwa aktivitas olahraga secara efektif mendukung mahasiswa dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesehatan mental.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdurrahman Shalahuddin Sekolah Tinggi Ekonomi Islam Sebi Maburrahman, M. (N.D.). Olahraga Dan Aktivitas Fisik: Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental Dan Fisik. <https://Journal.Neoelectura.Com/Index.Php/Mnhj>
- 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. In *Journal Of Sport Science And Tourism Activity (Josita)* (Vol. 2, Issue 1). <https://Jurnal.Untirta.Ac.Id/Index.Php/Josita>
- Asri, N., Islam, U., Muhammad, K., Al, A., Banjarmasin, B., Setiandari, E., & Al Banjari Banjarmasin, A. (N.D.-A). Aktivitas Olahraga Di Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin.
- Asri, N., Islam, U., Muhammad, K., Al, A., Banjarmasin, B., Setiandari, E., & Al Banjari Banjarmasin, A. (N.D.-B). Aktivitas Olahraga Di Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin.
- Dara, S., Islamarida, R., & Wardaningsih, S. (2025). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Stikes Guna Bangsa Yogyakarta. *Journal Of Health*, 11(1), 061–070. <https://doi.org/10.30590/Joh.V11n1.720>
- Halawa Agnes Citra Mistari. (2022). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi Tahun 2022. *Journal Of Health (Joh)*, 60–67.
- Handayani, F. (N.D.). 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.
- Karina Nur Safitri, Salma Irdhillah, Mila Deskia, Moch Fitran Naufaldy, Restu Rahayu, Nazwa Kusumawicitra, Selvi Triwanvi, Agus Mulyana, & Agus Mulyana. (2024). Pembelajaran Penjasorkes Di Sekolah Dasar: Manfaat Olahraga Untuk Kesehatan Tubuh. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, 3(2), 44–56. <https://doi.org/10.58192/Sidu.V3i2.2108>
- 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).
- Maulana, I., Kusumah, Y., Apriyanti, L., Rafki, P. R., & Bandung, S. (2022). Sistem Pakar Diagnosa Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dengan Menggunakan Metode Certainty Factor Berbasis Android (Studi Kasus: Mahasiswa Tingkat Akhir Stmik Bandung). In *Jurnal Teknologi Informasi Dan Komunikasi* (Vol. 11, Issue 1).
- Poluakan, R. J., Manampiring, A. E., & Fatimawali, . (2020). Hubungan Antara Aktivitas Olahraga Dengan Ritme Sirkadian Dan Stres. *Jurnal Biomedik:Jbm*, 12(2), 102. <https://doi.org/10.35790/Jbm.12.2.2020.29441>
- Prastowo, B., Humairah, N. F., Windayati, A. M., & Yaqub, L. M. (2025). Edukasi Risiko Delayed Onset Muscle Soreness Akibat Stres Mekanik Pada Aktivitas Olahraga. *Devotion: Journal Corner Of Community Service*, 3(3), 1–8. <https://doi.org/10.54012/Devotion.V3i3.347>
- Priyanti, D., Saputra, D., Chris Haryanto, H., & Ghazali, A. (N.D.). Efektivitas Intervensi Psikoterapi Ilham Terhadap Tingkat Stres Yang Dialami Mahasiswa Di Universitas Paramadina.
- Putu, I., & Dharma Hita, A. (2020). Efektivitas Metode Latihan Aerobik Dan Anaerobik Untuk Menurunkan

Tingkat Overweight Dan Obesitas (Vol. 7, Issue 2).

- Salwa Philana, N., Genisa, M., & Heriyanto, T. (2024). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Tahun Pertama Dan Kedua Serta Tinjauannya Menurut Pandangan Islam The Effect Of Sports Activities On Stress Levels In First And Second Year Medical Faculty Students Of Yarsi University And Its Review According To Islamic Views. In Junior Medical Journal (Vol. 2, Issue 12).
- Saptono, T., & Agung Purwandono Saleh, Dan R. (2021). Perbandingan Latihan Aerobik Dan Anaerobik Terhadap Tingkat Imunitas Atlet Bolavoli Melalui Physical Fitness Test. Jurnal Penjaskesrek, 8(2).
- Tingkat Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Angkatan, H., Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Universitas Riau Yesi Kurnianti, P., Hidayat, H., Maesaroh, S., Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, P., Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, F., Riau, U., Pekanbaru, K., & Riau, P. (N.D.). Qistina: Jurnal Multidisiplin Indonesia. 4(1).
- Ummaiya, F., Tirtayasa, K., Putu, I., & Griadhi, A. (N.D.). Hubungan Tingkat Stres Dengan Olahraga Rutin Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. <https://doi.org/10.24843/Mu.2022.V11.I3.P4>
- Widohardhono, R., Rachman, N., & Jannah, M. (2024). Dampak Aktivitas Olahraga Terhadap Stres Akademik Pada Peserta Didik. 19(1), 93–103. <https://journal.umg.ac.id/index.php/psikosains>
- Widya Putra, S., Sapti Mei Leni, A., & Kunci, K. (2022). Pengaruh Senam Aerobic Low Impact Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia Artik El Inf O Ab Strak (Vol. 2, Issue 1).
- Wijaya, J., Magdalena, T., Januaviani, A., & Kunci, K. (2024). Clustering Faktor Stres Pada Mahasiswa Aktif Menggunakan Algoritma K-Means Dan K-Modes. Multidisciplinary Scientific Journal, 2.