



**STUDI KOMPARATIF KESEHATAN MENTAL MAHASISWA OLAHRAGA
YANG AKTIF DAN TIDAK AKTIF MELAKUKAN OLAHRAGA REKREASI**

Rachmat Marliando Zulfitri¹, Hastria Effendi², Sonya Nelson³, Iit Selviani⁴, Rina Mayangsari⁵

¹Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia

²Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia

³Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia

⁴Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia

⁵Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

Email : rachmadmarliandozulfitri@gmail.com

Received: artikel dikirim 5 Februari 2026 revised: artikel revisi 2 Maret 2026 accepted: artikel diterima 4 maret 2026

**Rachmat Marliando Zulfitri. 2026. A COMPARATIVE STUDY OF THE MENTAL HEALTH
OF SPORTS STUDENTS WHO ACTIVELY AND INACTIVELY ENGAGE IN
RECREATIONAL SPORTS**

Abstract: This study aims to determine the difference in stress levels between students who are active in recreational sports and students who are not active in recreational sports and to determine the extent to which recreational sports activities can help reduce stress levels in students. This research uses a quantitative approach with a comparative method. This research was conducted in an active student environment at State University of Padang. The sample in this study were active students who were on academic leave or not actively studying during the data collection period totaling 100 people. The results of this study are, at the level of depression of active students exercising recreation with the level of depression of students not actively exercising recreation with a Sig value. (2-tailed) of $0.000 < 0.005$. At the level of anxiety students actively exercising recreation with the level of anxiety of students not actively exercising recreation with a Sig value. (2-tailed) of $0.000 < 0.005$. On the stress level of students active in recreational sports with the stress level of students not active in recreational sports with a Sig value. (2-tailed) of $0.008 < 0.005$.

Keywords: Depression, Anxiety, Stress, Mental Health, Recreational Sports

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres antara mahasiswa yang aktif melakukan olahraga rekreasi dan mahasiswa yang tidak aktif melakukan olahraga rekreasi serta untuk mengetahui sejauh mana aktivitas olahraga rekreasi dapat membantu menurunkan tingkat stres terhadap mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode komparatif. Penelitian ini dilaksanakan di lingkungan mahasiswa aktif Universitas Negeri Padang. Sampel dalam penelitian ini yaitu mahasiswa aktif yang sedang cuti akademik atau tidak aktif kuliah selama periode pengumpulan data yang berjumlah 100 orang. Hasil dari penelitian ini yaitu, pada tingkat depresi mahasiswa aktif berolahraga rekreasi dengan tingkat depresi mahasiswa tidak aktif berolahraga rekreasi dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,005$. Pada tingkat kecemasan mahasiswa aktif berolahraga rekreasi dengan tingkat kecemasan mahasiswa tidak aktif berolahraga rekreasi dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,005$. Pada tingkat stres mahasiswa aktif berolahraga rekreasi dengan tingkat stres mahasiswa tidak aktif berolahraga rekreasi dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,008 < 0,005$.

Kata Kunci: Depresi, Kecemasan, Stres, Kesehatan Mental, Olahraga Rekreasi

How to Cite: Rachmat Marliando Zulfitri, Hastria Effendi, Sonya Nelson, Iit Selviani, Rina Mayangsari (2026). Studi Komparatif Kesehatan Mental Mahasiswa Olahraga Yang Aktif Dan Tidak Aktif Melakukan Olahraga Rekreasi. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4 (1), 135-143. doi:<https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001>



PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan bagian dasar dalam mencapai kehidupan yang bahagia dan sehat bagi manusia. Orang biasanya berusaha menjaga kesehatan fisik mereka dengan makan dengan baik, istirahat yang cukup, dan berolahraga secara teratur. Misalnya, makan secara teratur memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan tubuh dan pikiran (Kasingku & Lumoindong, 2023). Namun, kesehatan mental sering diabaikan ketika orang fokus pada menjaga kesehatan fisik mereka. Menurut Kementerian Kesehatan (2018), kesehatan mental yang optimal ditandai ketika seseorang berada dalam keadaan mental yang tenang dan damai, memungkinkan mereka menikmati setiap momen dalam hidup dan membangun hubungan yang saling menghormati dengan orang lain di lingkungan mereka. Sesuai dengan itu, Isrokatun dan kawan-kawan (2022) menyatakan bahwa orang dengan kesehatan mental yang baik adalah mereka yang dapat mengendalikan emosi mereka saat melakukan berbagai aktivitas. Oleh karena itu, kesehatan mental yang baik tidak hanya tentang tidak memiliki masalah psikologis, tetapi juga tentang kemampuan untuk menangani stres, mengelola emosi secara sehat, dan membangun hubungan positif dengan orang-orang di sekitar Anda. Itulah mengapa kesehatan mental yang baik memainkan peran penting dalam membantu orang berkembang di semua aspek.

Kesehatan mental yang baik memiliki dampak besar pada berbagai aspek kehidupan, termasuk prestasi akademik siswa. Siswa yang memiliki kesehatan mental yang baik biasanya menunjukkan kemampuan berpikir yang lebih baik, lebih mudah berkonsentrasi, dan memiliki keinginan belajar yang lebih kuat. Di sisi lain, masalah kesehatan mental dapat menghambat proses belajar, melemahkan kemampuan berpikir kritis, dan berdampak negatif pada prestasi akademik siswa. Sayangnya, masalah kesehatan mental di kalangan siswa dan mahasiswa telah meningkat dalam beberapa tahun terakhir. Menurut data dari UNICEF (2021), satu dari setiap tujuh anak berusia 10 hingga 19 tahun mengalami masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan kelelahan (Al Ansori, 2022).

Kebutuhan berprestasi menjadi salah satu alasan adanya tekanan akademik yang dapat mengakibatkan stres dan kecemasan jangka panjang di kalangan siswa dan mahasiswa (Shamfira & Yuniati, 2023; Kasingku et al., 2023). Stres adalah reaksi tubuh yang terjadi ketika seseorang menghadapi tuntutan eksternal yang dirasa berbahaya atau mengancam. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mencatat bahwa lebih dari 350 juta orang di seluruh dunia mengalami stres, menjadikannya penyakit keempat paling umum secara global (Mvelania Nogo Bao dkk., 2022). Faktor-faktor seperti kurikulum yang padat, tuntutan akademik yang tinggi, dan ujian yang sulit dapat menciptakan lingkungan yang stres bagi mahasiswa. Stres jangka panjang dapat memiliki dampak merugikan pada kesehatan mental dan fisik, serta mengganggu berbagai aspek kehidupan.

Aktivitas fisik, seperti berolahraga, sudah dianggap sebagai cara yang baik untuk mengurangi stres dan memperbaiki kesehatan mental. Aktivitas fisik bisa memicu tubuh menghasilkan beta-endorfin, yang membantu memperbaiki suasana hati dan menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol, menurut penelitian Asri dan Setiandari tahun 2021. Selain itu, berolahraga secara teratur bisa meningkatkan kualitas tidur, yang juga sangat penting dalam mengelola stres (Sepdanius et al., 2023; Susanti et al., 2017). Olahraga juga bisa memberikan manfaat bagi pikiran, seperti membuat seseorang lebih percaya diri, merasa bangga karena mencapai tujuan, dan mengalihkan perhatian dari pikiran-pikiran negatif (Kim dan McKenzie, 2014; Ardhiarto et al., 2024). Aktivitas fisik bisa membantu menjaga kesehatan tubuh dan juga membuat pikiran lebih sehat.

Rekreasi menjadi salah satu kegiatan yang dilakukan agar waktu luang bisa diisi dengan tujuan agar bisa rileks dan tenang. Rekreasi bisa membantu mengurangi rasa stres, membuat perasaan lebih baik, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (Soo, 2024). Kegiatan rekreasi bisa berbagai macam, seperti bermain di alam terbuka, berolahraga, berkegiatan seni, atau sekadar bersantai dan menikmati waktu luang. Menurut data dari UNWTO, masyarakat Indonesia termasuk dalam kelompok yang tidak sering melakukan

piknik, dengan rata-rata hanya 2,6 kali dalam setahun (Putri, 2022). Angka ini jauh lebih kecil dibandingkan beberapa negara lain, seperti Malaysia yang mencapai 10,3 kali, Tiongkok sebesar 5,7 kali, dan Jepang sekitar 4,7 kali. Kurang bermain atau beristirahat bisa membuat seseorang merasa stres, cemas, bahkan sedih, dan juga bisa mengganggu cara otak bekerja dengan baik (Hardiantoro & Pratiwi, 2022; Putri, 2022). Jadi, diperlukan usaha untuk meningkatkan pemahaman tentang pentingnya rekreasi dan mendorong masyarakat ikut serta secara aktif dalam kegiatan rekreasi..

Kebiasaan berolahraga dapat memengaruhi tingkat stres seseorang dengan cara yang berbeda-beda, tergantung pada setiap individu. Berdasarkan latar belakang tersebut dan karena belum ada data yang membandingkan kebiasaan mahasiswa yang rutin berolahraga rekreasi dengan yang tidak, penulis merasa perlu melakukan penelitian mengenai perbandingan antara mahasiswa yang sering melakukan olahraga rekreasi dengan yang tidak pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Dalam konteks yang lebih luas, penelitian ini juga berkaitan dengan upaya lima dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan mahasiswa. Dengan memahami bahwa olahraga rekreasi bisa meringankan stres dan meningkatkan kesehatan mental, perguruan tinggi bisa membuat program-program yang membantu mahasiswa menjalani gaya hidup sehat dan lebih aktif. Selain itu, hasil penelitian ini juga bisa menjadi dasar untuk membuat kebijakan publik yang mendukung pengembangan olahraga rekreasi sebagai bagian dari upaya meningkatkan kesehatan mental masyarakat secara keseluruhan. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat besar dalam bidang kesehatan mental dan kegiatan olahraga rekreasi, serta memberikan kegunaan nyata bagi mahasiswa dan masyarakat umum.

METODE

Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah total population sampling, artinya seluruh anggota populasi menjadi sampel. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain komparatif untuk mengetahui perbedaan tingkat depresi, kecemasan, dan stres antara mahasiswa yang sering berolahraga rekreasi dan mahasiswa yang tidak sering berolahraga rekreasi. Populasi penelitian ini mencakup mahasiswa aktif di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang pada tahun akademik 2025/2026. Jumlah sampel yang digunakan adalah 100 orang, dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling. Pemilihan sampel didasarkan pada kriteria tertentu yaitu mahasiswa aktif yang bersedia menjadi responden dan dapat dibagi ke dalam dua kategori, yaitu mahasiswa yang aktif berolahraga rekreasi dan yang tidak aktif. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan alat ukur Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42) yang mengukur tiga aspek kesehatan mental, yaitu depresi, kecemasan, dan stres, dengan skala Likert yang memiliki empat tingkat. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui rata-rata dan penyebaran kategori tingkat kesehatan mental. Setelah itu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas sebagai syarat sebelum analisis lebih lanjut. Selanjutnya dilakukan uji Independent Sample t-test untuk membandingkan rata-rata antara dua kelompok dengan tingkat signifikansi 0,05. Pengolahan data dilakukan menggunakan program SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Analisis Data Penelitian

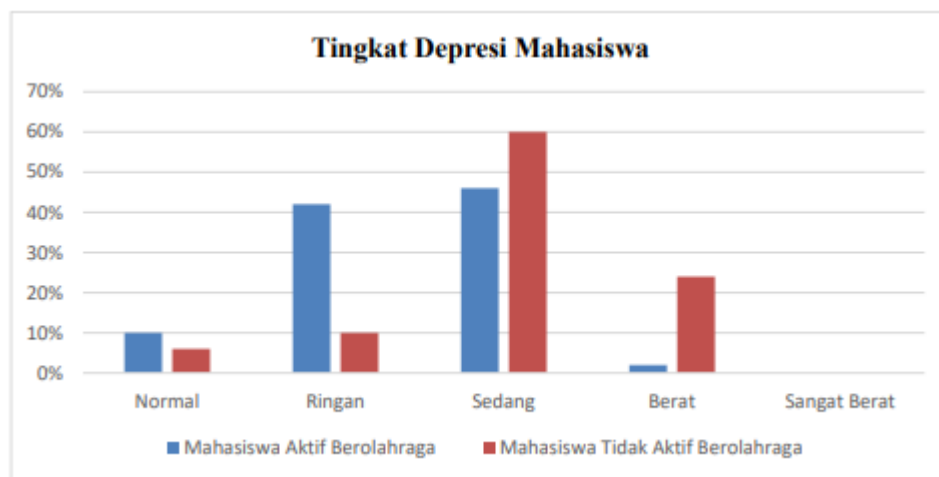
Penelitian ini bertujuan untuk mengukur tiga aspek kesehatan mental yaitu tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa yang aktif berolahraga rekreasi, dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak aktif berolahraga rekreasi, menggunakan metode deskripsi statistik.

1. Deskripsi Tingkat Depresi Mahasiswa Aktif dan Tidak Aktif Olahraga

Depresi merupakan masalah kesehatan mental yang semakin menonjol di kalangan mahasiswa yang dipengaruhi oleh tekanan akademik, pandemi, dan gaya hidup. Berikut disajikan data mengenai tingkat depresi mahasiswa aktif dan mahasiswa tidak aktif berolahraga rekreasi.

Tabel 1. Hasil Deskriptif tingkat depresi mahasiswa aktif dan tidak aktif berolahraga

No	Kelas Interval	Kategori	Mahasiswa Aktif		Mahasiswa Tidak Aktif	
			Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
1	0 – 9	Normal	5	10%	3	6%
2	10 – 13	Ringan	21	42%	5	10%
3	14 – 20	Sedang	23	46%	30	60%
4	21 – 27	Berat	1	2%	12	24%
5	> 28	Sangat Berat	0	0%	0	0%



Gambar 1. Grafik Tingkat Depresi Mahasiswa

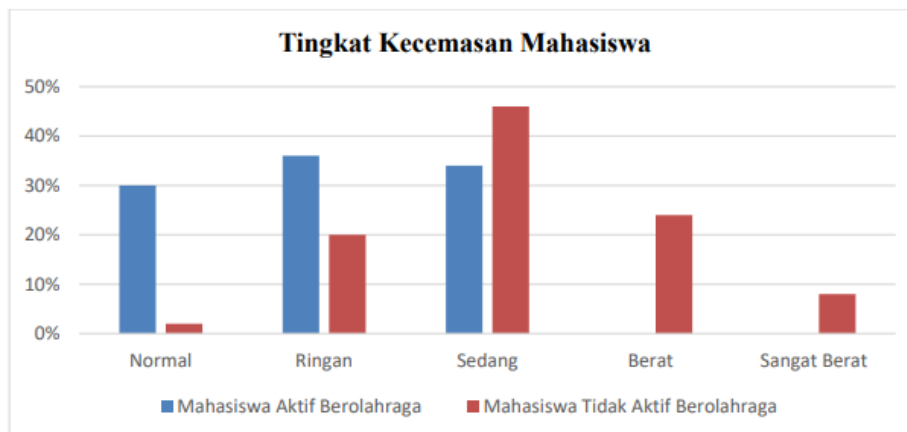
Dari tabel dan grafik tersebut, terlihat bahwa dalam kelompok mahasiswa yang aktif berolahraga untuk rekreasi, terdapat 23 orang (46%) yang masuk ke kategori depresi sedang, 21 orang (42%) dalam kategori ringan, dan 5 orang (10%) berada dalam kategori normal. Sementara itu, di kelompok mahasiswa yang tidak aktif berolahraga rekreasi, terdapat 30 orang (60%) yang berada dalam kategori depresi sedang, 12 orang (24%) dalam kategori berat, 5 orang (10%) dalam kategori ringan, dan 3 orang (6%) dalam kategori normal. Temuan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang sering berolahraga untuk rekreasi biasanya memiliki tingkat depresi yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang tidak sering berolahraga untuk rekreasi.

2. Deskripsi Tingkat Kecemasan Mahasiswa Aktif dan Tidak Aktif Olahraga

Kecemasan menjadi salah satu gangguan kesehatan mental yang paling umum dialami mahasiswa Indonesia akibat banyak faktor. Berikut disajikan data mengenai tingkat kecemasan mahasiswa aktif dan mahasiswa tidak aktif berolahraga rekreasi

Tabel 2. Hasil Deskriptif tingkat kecemasan mahasiswa aktif dan tidak aktif berolahraga

No	Kelas Interval	Kategori	Mahasiswa Aktif		Mahasiswa Tidak Aktif	
			Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
1	0 – 7	Normal	15	30%	1	2%
2	8 – 9	Ringan	18	36%	10	20%
3	9 – 14	Sedang	17	34%	23	46%
4	15 – 19	Berat	0	0%	12	24%
5	> 20	Sangat Berat	0	0%	4	8%



Gambar 2. Grafik Tingkat Kecemasan Mahasiswa

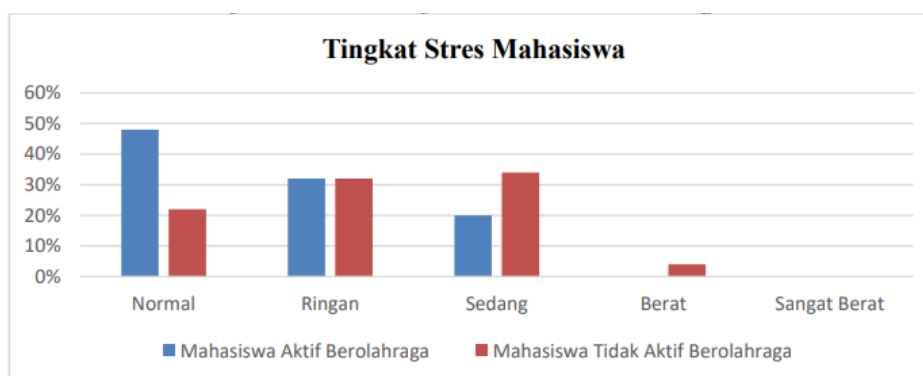
Berdasarkan tabel dan grafik tersebut, diketahui bahwa pada kelompok mahasiswa aktif berolahraga rekreasi sebanyak 23 orang (46%) berada pada kategori depresi sedang, 21 orang (42%) pada kategori ringan, dan 5 orang (10%) pada kategori normal. Sementara itu, pada kelompok mahasiswa yang tidak aktif berolahraga rekreasi, sebanyak 30 orang (60%) berada pada kategori depresi sedang, 12 orang (24%) pada kategori berat, 5 orang (10%) pada kategori ringan, dan 3 orang (6%) pada kategori normal. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif melakukan olahraga rekreasi cenderung memiliki tingkat depresi yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang tidak aktif berolahraga rekreasi.

3. Deskripsi Tingkat Stres Mahasiswa Aktif dan Tidak Aktif Olahraga

Stres merupakan gangguan kesehatan mental yang sering dialami mahasiswa Indonesia akibat tekanan akademik, tugas kuliah, dan gaya hidup kurang aktif secara fisik. Berikut disajikan data mengenai tingkat stres mahasiswa aktif dan mahasiswa tidak aktif berolahraga rekreasi.

Tabel 3. Hasil Deskriptif tingkat stres mahasiswa aktif dan tidak aktif berolahraga

No	Kelas Interval	Kategori	Mahasiswa Aktif		Mahasiswa Tidak Aktif	
			Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
1	0 – 14	Normal	24	48%	11	22%
2	15 – 18	Ringan	16	32%	16	32%
3	19 – 25	Sedang	10	20%	21	42%
4	26 – 33	Berat	0	0%	2	4%
5	> 34	Sangat Berat	0	0%	0	0%



Gambar 2. Grafik Tingkat Kecemasan Mahasiswa

Berdasarkan tabel tersebut, pada kelompok mahasiswa aktif berolahraga rekreasi sebanyak 24 orang (48%) berada pada kategori stres normal, 16 orang (32%) pada kategori ringan, dan 10 orang (20%) pada kategori sedang. Sementara itu, pada kelompok mahasiswa yang tidak aktif berolahraga rekreasi, sebanyak 16 orang (32%) berada pada kategori ringan, 21 orang (42%) pada kategori sedang, dan 11 orang (22%) pada kategori normal. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif melakukan olahraga rekreasi cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang tidak aktif berolahraga.

B. Uji Prasayarat

1. Uji Normalitas

Data dianalisis uji normalitasnya dengan menggunakan normal Uji Kolmogorov Smirnov (K-S) dan normal P-P plot melalui bantuan program SPSS Release 21. Hasil analisis normalitas sebaran data masing-masing variabel disajikan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	N	Asymp. Sig.	Keterangan
1	Depresi Mahasiswa Aktif Olahraga Rekreasi	50	0.070	Normal
2	Depresi Mahasiswa Tidak Aktif Olahraga Rekreasi	50	0.200	Normal
3	Kecemasan Mahasiswa Aktif Olahraga Rekreasi	50	0.059	Normal
4	Kecemasan Mahasiswa Tidak Aktif Olahraga Rekreasi	50	0.200	Normal
5	Stres Mahasiswa Aktif Olahraga Rekreasi	50	0.059	Normal
6	Stres Mahasiswa Tidak Aktif Olahraga Rekreasi	50	0.200	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas, diketahui bahwa data depresi pada mahasiswa aktif berolahraga rekreasi (N = 50) memperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,065, sedangkan pada mahasiswa tidak aktif sebesar 0,200. Selanjutnya, data kecemasan pada mahasiswa aktif menunjukkan nilai Asymp. Sig. sebesar 0,059 dan pada mahasiswa tidak aktif sebesar 0,200. Adapun data stres pada mahasiswa aktif memperoleh nilai Asymp. Sig. sebesar 0,059 dan pada mahasiswa tidak aktif sebesar 0,200. Karena seluruh nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa seluruh data pada kedua kelompok terdistribusi normal dan memenuhi asumsi untuk dilakukan uji parametrik.

C. Uji Hipotesis

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis

Kelompok Data	Mean	Std. Deviation	Sig. (2-tailed)
Tingkat Depresi Mahasiswa Aktif Olahraga Rekreasi - Tingkat Depresi Mahasiswa Tidak Aktif Berolahraga Rekreasi	-4.000	4.620	.000
Tingkat Kecemasan Mahasiswa Aktif Olahraga Rekreasi - Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tidak Aktif Olahraga Rekreasi	-4.060	4.038	.000
Tingkat Stres Mahasiswa Aktif Olahraga Rekreasi - Tingkat Stres Mahasiswa Tidak Aktif Olahraga Rekreasi	-2.640	5.363	.001

Berdasarkan hasil uji komparatif yang telah dilakukan, diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 pada variabel depresi dan kecemasan, serta sebesar 0,001 pada variabel stres. Seluruh nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi yang ditetapkan (0,005), sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara mahasiswa yang aktif berolahraga rekreasi dan mahasiswa yang tidak aktif berolahraga rekreasi pada ketiga aspek kesehatan mental yang diukur, yaitu depresi, kecemasan, dan stres. Hasil ini mengindikasikan bahwa keaktifan dalam melakukan olahraga rekreasi berkontribusi terhadap perbedaan kondisi psikologis mahasiswa, di mana mahasiswa yang rutin berolahraga rekreasi cenderung memiliki tingkat depresi, kecemasan, dan stres yang lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak aktif berolahraga. Dengan demikian, olahraga rekreasi dapat dipandang sebagai salah satu faktor yang berperan dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental mahasiswa.

D. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada tingkat depresi, nilai Sig. (2-tailed) adalah 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini menandakan ada perbedaan yang signifikan antara mahasiswa yang rutin berolahraga rekreasi dan yang tidak. Secara deskriptif, 46 persen mahasiswa yang aktif berada dalam kategori depresi sedang, sedangkan mahasiswa yang tidak aktif mencapai 60 persen, sehingga kelompok mahasiswa tidak aktif lebih cenderung mengalami depresi dengan tingkat yang lebih tinggi. Olahraga rekreasi membantu mengurangi gejala depresi dengan meningkatkan suasana hati dan mengatur perasaan seseorang, sehingga bisa menjadi cara yang penting untuk menjaga kesehatan mental para mahasiswa. Hasil ini juga sesuai dengan penelitian Kovess-Masféty et al. (2016) yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang tidak aktif secara fisik cenderung mengalami depresi lebih tinggi karena tekanan dari kehidupan akademik dan sosial. Dengan demikian, olahraga rekreasi bisa dianggap sebagai cara melindungi diri dari risiko depresi pada mahasiswa.

Pada tingkat kecemasan, diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05, yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara mahasiswa yang aktif berolahraga rekreasi dan yang tidak aktif. Secara deskriptif, 36% dari mahasiswa yang aktif berada pada tingkat kecemasan ringan, sementara 46% dari mahasiswa yang tidak aktif berada pada tingkat kecemasan sedang, sehingga kelompok mahasiswa yang tidak aktif cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi. Olahraga rekreasi membantu mengurangi gejala kecemasan karena meningkatkan hormon endorfin, memperbaiki suasana hati, dan meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengatasi stres. Temuan ini sesuai dengan penelitian Kairupan dan Munayang (2023), Zhang et al. (2024), Huo dan Yang (2023), serta Giannopoulou et al. (2021) yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang lebih tinggi terkait dengan penurunan gejala kecemasan di kalangan mahasiswa.

Dari hasil uji stres diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,008 yang lebih kecil dari 0,05, artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara mahasiswa yang aktif dan tidak aktif berolahraga rekreasi. Secara deskriptif, 48 persen mahasiswa aktif berada dalam kategori stres normal, sedangkan 36 persen mahasiswa tidak aktif berada dalam kategori stres ringan, sehingga mahasiswa yang aktif berolahraga biasanya memiliki tingkat stres yang lebih terkendali. Aktivitas fisik berperan sebagai cara yang baik untuk mengatasi stres karena bisa meningkatkan produksi endorfin, membuat perasaan lebih baik, serta memberikan dukungan sosial yang lebih kuat. Temuan ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramadhiani et al. (2022), Romero et al. (2020), Huo dan Yang (2023), serta Harkina et al. (2020), yang menunjukkan bahwa berolahraga memiliki hubungan positif dengan menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara mahasiswa yang aktif berolahraga rekreasi dan mahasiswa yang tidak aktif berolahraga rekreasi pada tingkat depresi, kecemasan, dan stres. Mahasiswa yang aktif berolahraga rekreasi menunjukkan kondisi kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan mahasiswa yang tidak aktif. Dengan demikian, aktivitas fisik seperti olahraga rekreasi dapat berperan penting dalam membantu mengurangi gejala depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Supradewi, R. (2022). Trend penelitian kesehatan mental remaja di Indonesia dan faktor yang mempengaruhi: *Literature review. Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, 1(1), 41–51. <https://doi.org/10.55116/SPICM.V1I1.6>
- Alexander, M. (2020). Fasilitas rekreasi interaktif tanaman hias di Kedoya Utara. *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur* (Stupa), 2(2), 2013. <https://doi.org/10.24912/stupa.v2i2.8527>
- Almojali, A. I., Almalki, S. A., Alothman, A. S., Masuadi, E. M., & Alaqeel, M. K. (2017). The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. *Journal of Epidemiology and Global Health*, 7(3), 169–174. <https://doi.org/10.1016/j.jegh.2017.04.009>
- Aminuddin, M., Sholichin, Rahmadhani, S., & Mimia, E. (2022). Hubungan kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran fisik di era pandemi COVID-19. Husada Mahakam: *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 1–10.
- Ardhiarto, D., Suryanto, & Widyastuti, S. (2024). Pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan mental member Fithub BSB Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* (Undip), 12(1), 1–8.
- Bao, F. A., Nenobais, F. M., & Mandala, E. R. (2022). Hubungan kebiasaan berolahraga dengan tingkat stres pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana saat masa pandemi COVID-19. *CHMK Applied Scientific Journal*, 5(1), 47–56.
- Calvarese, M. (2015). The effect of gender on stress factors: An exploratory study among university students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 20(sup1), 180–190. <https://doi.org/10.1080/02673843.2015.1034738>
- Christina, N., Nurhidayah, I., & Putri, R. A. (2023). Hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stres pada siswi SLTA Kota Batam tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Kesehatan* (JIK), 16(1), 13–21.
- De Nys, K., Meeusen, R., & Roelands, B. (2022). The effects of physical activity on cortisol and sleep: A systematic review and meta-analysis. *Physiology & Behavior*, 250, 113818.
- Huo, M., & Yang, Z. (2023). Exercise, depression, and anxiety in young people: A cross-sectional survey. *International Journal of Mental Health Promotion*, 25(4), 551–562.
- Isrokatun, I., Rahayu, M., & Dewi, W. P. (2022). Pengaruh pembelajaran daring terhadap kesehatan mental peserta didik di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Basicedu*, 6(1), 834–851.
- Kemendes RI. (2018). Pengertian kesehatan mental. Ayosehat. <https://ayosehat.kemkes.go.id/pengertian-kesehatanmental>
- Kim, J. H., & McKenzie, T. L. (2014). The impacts of physical exercise on stress coping and well-being in university students in the context of leisure. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12(4), 367–385.
- Kovess-Masféty, V., Leray, E., Denis, L., Husky, M. M., Pitrou, I., & Bodeau-Livinec, F. (2016). Mental health of college students and their non-college-attending peers: Results from a large French cross-sectional survey. *BMC Psychology*, 4(1).
- Nugroho, A., & Lestari, S. (2019). *Perbandingan tingkat stres antara mahasiswa yang aktif dan tidak aktif dalam kegiatan olahraga kampus* [Skripsi, Universitas Negeri Jakarta].

Philana, R. A., Nurullita, W., & Widyastuti, Y. (2024). Pengaruh aktivitas olahraga terhadap tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI tahun pertama dan kedua. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education*, 13(1), 1–8.

Ramadhani. (2019). *Hubungan antara aktivitas olahraga rekreasi dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta* [Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta].

Schultchen, D., Reichenberger, J., Mittl, T., Weh, T. R. M., Smyth, J. M., Blechert, J., & Schneider, S. (2019). Bidirectional relationship of stress and affect with physical activity and healthy eating. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(21), 4148.

Siby, A. A., & Kasingku, A. (2024). Pengaruh rekreasi sebagai sarana pendidikan dalam meningkatkan kesehatan mental siswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 175–181.

Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Sugiyono. (2019). *Metodologi penelitian kuantitatif dan kualitatif*. Alfabeta.

Suhayat. (2023). *Hubungan olahraga rekreasi terhadap tingkat stres mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia* [Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia].