

AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT STRES MAHASISWA AKHIR PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT

Tia charenina¹, Nancy Sylvia Bawiling², Richard Andreas Palilingan^{3*}

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Manado^{1,2,3}

*Corresponding Author : richardpalilingan@unima.ac.id

ABSTRAK

Mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi atau tugas akhir sangat rentan mengalami stres. Salah satu cara yang sangat baik untuk mengendalikan kondisi ini adalah dengan melakukan aktivitas fisik. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stres mahasiswa akhir Program Studi S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei-April tahun 2023. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Populasi pada penelitian ini terdiri dari 154 mahasiswa dan sampel terdiri dari 60 mahasiswa, didapat dari mahasiswa aktif angkatan 2018-2019 Program Studi S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat. Menggunakan Kuesioner *IPAQ-SF (Short-International Physical Activity Questionnaire)* untuk aktivitas fisik dan *Kuesioner PSS-10 (Perceived Stress Scale)* untuk tingkat stres. Hasil analisa data dengan menggunakan uji *Spearman's Rho* menunjukkan bahwa diperoleh hasil nilai *sig.* 0.283. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan tingkat stres, sedangkan nilai *r* -0.155 menunjukkan tingkat kekuatan korelasi adalah hubungan yang sangat lemah dan bernilai negatif yang artinya hubungan kedua variabel tidak searah. Kesimpulan tidak terdapat hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Akhir Program Studi S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado.

Kata kunci : aktivitas fisik, mahasiswa akhir, *stress*

ABSTRACT

Final-year students who are working on a thesis or final project are very vulnerable to stress. One excellent way to control this condition is through physical activity. The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity and the stress level of final-year students of the S1 Public Health Study Program at Manado State University. This research will be conducted in May–April 2023. The method used in this study is a quantitative approach with a cross-sectional design. The sampling technique uses purposive sampling. The population in this study consisted of 154 students, and the sample consisted of 60 students, obtained from active students of the class of 2018–2019 of the S1 Public Health Science Study Program. Using the IPAQ-SF (Short-International Physical Activity Questionnaire) Questionnaire for physical activity and the PSS-10 (Perceived Stress Scale) Questionnaire for stress levels The results of data analysis using the Spearman's Rho test showed that the results of the sig value were obtained. 0.283. This shows that there is no significant relationship between physical activity and stress levels, while the value of $r = -0.155$ indicates the level of correlation strength is a very weak and negative relationship, which means that the relationship between the two variables is not unidirectional. Conclusion There is no relationship between physical activity and stress levels among final-year students of the S1 Public Health Study Program at Manado State University.

Keywords : *physical activity, stress, students*

PENDAHULUAN

Kehidupan di perguruan tinggi penuh dengan tantangan. Stresor dapat berasal dari diri sendiri, keluarga, teman, sekolah, dan tempat lain. Mahasiswa diharapkan memiliki pemahaman yang mendalam dan komprehensif tentang bidang studi secara akademik. Tekanan ini mendorong mahasiswa untuk berusaha dan berusaha keras. Pada umumnya di akhir masa

studinya seorang mahasiswa diberi tugas akhir yang biasa disebut skripsi (Seto et all., 2020). Dan diminta untuk menyelesaikannya dalam waktu singkat, agar lulus dan wisuda lebih cepat.

Setiap mahasiswa mempunyai judul skripsi masing-masing yang bertujuan agar mahasiswa dapat mandiri dan mampu menyelesaikan masalah dalam penelitian yang mereka diteliti. Tapi pada kenyataannya membuat mahasiswa tersendat, Ulum, M.C. (2018), menambahkan bahwa tugas akhir merupakan tugas akhir perkuliahan yang membutuhkan waktu yang lama dalam pengerjaannya mulai dari proposal sampai penelitiannya yang membuat seorang mahasiswa selalu berpikir pesimis, bingung, dalam pembuatan judul atau proses pengerjaannya, yang kemudian muncul rasa cemas, gelisah, bingung dan depresi karena sulitnya tugas skripsi yang dihadapi seorang mahasiswa yang akan terjadinya stres pada mahasiswa tersebut yang berlanjut dalam proses mengerjakan tugas akhir atau skripsi yang menimbulkan respon adaptif seorang terhadap rangsangan yang menempatkan tuntutan psikologis atau fisik secara berlebihan kepada orang tersebut. Hakim et all., (2017) menjelaskan bahwasannya kondisi ini menjadikan individu tertekan dan dapat menyebabkan stres. Dan ditambah orang tua yang menginginkan agar anaknya cepat lulus membuat mahasiswa semakin merasa terbebani bahkan stres.

Melansir dari WHO (2021), stres merupakan sebagai segala jenis perubahan yang menyebabkan ketegangan fisik, emosional, atau psikologis. Kemudian diungkapkan oleh Hans Selye (2014), stres adalah tanggapan tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap tuntutan dari luar, kemudian tubuh akan berusaha beradaptasi terhadap tuntutan atau pengalaman stress. Ahli lain Hurlock (1994) stres biasa dihadapi oleh individu negatif pada semua kalangan, baik dewasa, remaja, maupun anak-anak. Jenis-jenis permasalahannya tentunya beraneka ragam (dalam Aryani, 2016). Prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stres didapatkan sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6-61,3% (Habeeb 2010, Koochaki 2009) dalam Putri Dewi Ambarwati (2017). Sementara itu, prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia sendiri didapatkan sebesar 36,7-71,6% (Fitasari 2011) dalam Putri Dewi Ambarwati (2017).

Pada tahun 2017 Dhicky Zakarian melakukan penelitian tentang tingkat stres mahasiswa ketika menempuh skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang terdapat 8,5% yang mengalami stres ringan, kemudian dengan kategori sedang sebesar 86,5%, dan kategori stres berat 5%. Faktor utama yang memicu stres mahasiswa yang mengerjakan skripsi yakni kesulitan dalam berpikir, tekanan dari orang tua agar cepat lulus, prokrastinasi, dan malas dalam mengerjakan skripsi. Hal ini menunjukkan bahwa skripsi cukup menjadikan stresor pada mahasiswa UMM. Pada umumnya terdapat beberapa strategi untuk mengatasi stres pada mahasiswa akhir. Upaya penanggulangan stres ini dilakukan untuk membantu mengurangi dampak negatif akibat stres. Sebagaimana diutarakan oleh (Handayani, 2022) salah satu metode yang sangat baik untuk mengelola kondisi ini yaitu dengan teratur melakukan aktivitas fisik seperti olahraga. Penelitian yang dilakukan oleh Wike (2015) berjudul "*Relationship Between Physical Activity, Psychological Well-Being, And Stress In A College Population*" mengungkapkan bahwa aktivitas fisik, serta olahraga yang cukup akan berdampak baik pada tingkat stress mahasiswa.

WHO (2021) mengemukakan bahwa aktivitas fisik adalah suatu gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka dan membutuhkan energi, termasuk aktivitas yang dilakukan saat bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga, dan kegiatan rekreasi. Aktivitas fisik dapat diartikan sebagai segala bentuk gerakan tubuh yang terjadi oleh karena kontraksi otot skelet atau rangka yang menyebabkan peningkatan kebutuhan kalori atau penggunaan kalori tubuh melebihi atau kebutuhan energi dalam keadaan istirahat (*resting energy expenditure*) (Wicaksono A, et all., 2020). Data dari WHO (2022), menunjukkan tingkat aktivitas fisik dunia lebih dari seperempat populasi orang dewasa (1,4 miliar orang) tidak cukup aktif. Selaras dengan Rikesdas (2018), bahwa proporsi penduduk Indonesia usia lebih dari 10 tahun yang

kurang melakukan aktivitas fisik jumlahnya meningkat dari tahun 2013 sebesar 26,1% menjadi 33,5% di tahun 2018 (Kemenkes RI, 2018). Di Indonesia penyebab kematian terbanyak saat ini disebabkan oleh Penyakit Tidak Menular seperti stroke, penyakit ginjal kronis, diabetes melitus dan hipertensi dan gaya hidup yang tidak sehat. Dan kurangnya melakukan aktivitas fisik akan berpotensi mengalami penyakit tersebut (Kemenkes RI, 2018). Masalah yang berkaitan dengan aktivitas fisik rendah juga dapat berdampak negatif pada kesehatan mental (Kinanti et al., 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Wiwien et al., (2022) pada mahasiswa sarjana keperawatan Institut Teknologi dan Kesehatan Bali terdapat 255 responden diperoleh 127(49,8%) responden memiliki aktivitas kategori rendah, sementara 88(34,5%) responden memiliki kategori aktivitas fisik sedang, dan 40(15,7%) responden memiliki kategori aktivitas fisik tinggi. Hasil penelitian ini responden memiliki aktivitas fisik kategori rendah. Berdasarkan fenomena tersebut, maka dari itu peneliti ingin mengetahui bagaimana hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stres yang di alami mahasiswa akhir Program Studi S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado.

METODE

Penelitian ini menggunakan deskripsi kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Dengan jumlah sampel 60 mahasiswa, dan populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif program studi kesehatan masyarakat Universitas Negeri Manado angkatan 2018-2019 yang terdiri dari 154 mahasiswa. Untuk pengumpulan data dalam penelitian ini digunakan instrumen berupa kuesioner. Kuesioner ini telah diadaptasi dan diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris. Kuesioner yang digunakan untuk aktivitas fisik adalah *Short International Physical Activity Questionnaire (IPAQ-SF)* dan untuk tingkat stres digunakan *Perceived Stress Scale Questionnaire (PSS-10)*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada mahasiswa kelas 2018-2019. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan aplikasi software IBM SPSS statistik 25. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis korelasi *Rank Spearman*.

HASIL

Dalam penelitian ini menjelaskan hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stres pada mahasiswa akhir Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado. Desain *cross-sectional* yang digunakan dalam penelitian ini. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan aplikasi software IBM SPSS statistik 25, dengan melibatkan 60 sampel mahasiswa aktif angkatan 2018-2019. Berikutnya, hasil penelitian yang dilakukan pada bulan Maret - April tahun 2023 adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Umur	N	%
20 Tahun	2	3.3
21 Tahun	17	28.3
22 Tahun	29	48.3
23 Tahun	12	20
Total	60	100

Pada tabel 1. menunjukkan bahwa distribusi berdasarkan reponden umur yang paling banyak umur 22 tahun 29 orang (48.3%), dan yang terendah umur 20 tahun (3.3%).

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis kelamin

Jenis Kelamin	N	%
Laki-laki	14	23.3
Perempuan	46	76.7
Total	60	100

Pada tabel 2. menunjukkan bahwa jenis kelamin laki laki sebanyak 14 orang (23.3%) dan yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 46 orang (76.7%).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Semester

Semester	N	%
Semester 8	30	50
Semester 10	30	50
Total	60	100

Pada tabel 3. menunjukkan bahwa semester 8 sebanyak 30 orang (50%) dan semester 10 sebanyak 30 orang (50%).

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas fisik (Data Univariat)

Aktivitas Fisik	N	%
Ringan	18	30
Sedang	20	33.3
Berat	22	36.7
Total	60	100

Berdasarkan data pada tabel 4. didapati aktivitas fisik ringan terdiri dari 18 orang (30%), aktivitas fisik sedang 20 orang (33.3%), dan sebanyak 22 orang (36.7%) aktif dalam melakukan aktivitas fisik berat

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat stress (Data Univariat)

Stress	N	%
Ringan	12	20.0
Sedang	20	33.3
Berat	28	46.7
Total	60	100

Pada tabel 5. menunjukkan bahwa terdapat 12 orang (20.0%) mengalami stres ringan, 20 orang (33.3%) mengalami stres berat, dan sebanyak 28 orang (46.7%) yang mengalami stres berat.

Tabel 6. Hubungan Aktvitas Fisik Dengan Tingkat Stres (Data Bivariat)

Aktivitas Fisik	Tingkat Stres								P Value
	Ringan		Sedang		Rendah		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Rendah	3	5,0	5	8,3	10	16,7	18	30,0	0.283
Sedang	5	8,3	4	6,7	11	18,3	20	33,3	
Tinggi	4	6,7	11	18,3	7	11,7	22	36,7	
Total	12	20,0	20	33,3	28	46,7	60	0,6	

Pada tabel 6. menunjukkan bahwa hasil pengujian tabulasi terhadap aktivitas fisik dengan tingkat stres, didapati bahwa 3 orang (5,0%) responden yang memiliki aktivitas fisik ringan,

stres ringan. 5 orang (8,3%) ringan melakukan aktivitas fisik lalu mengalami stres sedang, serta 10 orang (16,7%) ringan melakukan aktivitas fisik dan mengalami stres berat. Terdapat 5 orang (8,3%) melakukan aktivitas fisik sedang, stres ringan. 4 orang (6,7%) melakukan aktivitas fisik sedang lalu mengalami stres sedang dan 11 orang (18,3%) melakukan aktivitas fisik sedang merasakan stres berat. Selanjutnya didapati 4 orang (6,7%) melakukan aktivitas berat, stres ringan. 11 orang (18,3%) melakukan aktivitas fisik berat dan mengalami stres sedang serta 7 orang (11,7%) melakukan aktivitas fisik berat dan mengalami stres berat. Hasil analisa data dengan menggunakan uji *Spearman's Rho* menunjukkan bahwa diperoleh hasil nilai tidak signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat stres responden sebesar $\rho = 0.283$ ($\rho > 0,05$). Sedangkan nilai $r = -0,155$ menunjukkan tingkat kekuatan korelasi adalah hubungan yang sangat lemah dan bernilai negatif yang artinya hubungan kedua variabel tidak searah

PEMBAHASAN

Umur

Dilihat dari karakteristik responden berdasarkan umur, responden terbanyak berusia 22 tahun sebanyak 29 orang (48,3%) dan jumlah terendah berusia 20 tahun (3,3%). Mayoritas mahasiswa yang paling banyak berusia 22 tahun. Usia berhubungan dengan toleransi stres, karena usia awal lebih mampu mengendalikan stres dibandingkan masa kanak-kanak dan usia lanjut. Seiring bertambahnya umur, meningkatnya kontrol emosi dan kekebalan terhadap pengalaman *stressful* (Namora LumonggaLubis, 2016).

Jenis Kelamin

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, 14 responden laki-laki (23,3%) dan 46 responden perempuan (76,7%). Mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan. Wanita dua kali lebih mungkin didiagnosis depresi daripada pria. Wanita dan pria memiliki perbedaan psikologis dalam menghadapi suatu masalah. Hal ini sejalan dengan penelitian Nasrani (2015), yang menyatakan bahwa wanita memiliki kesadaran negatif terhadap konflik dan stres sehingga wanita lebih mudah merasakan kecemasan, kecemasan, stres dan ketakutan. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa dari 180 responden, 50,3% perempuan mengalami stres, sehingga perempuan cenderung mengalami stres dibandingkan pria.

Semester

Karakteristik responden berdasarkan semester didapati 30 orang (50%) responden berada pada semester 8 dan 30 orang (50%) berada pada semester 10. Semester mahasiswa dapat berpengaruh terhadap tingkat stres dikarenakan semakin tinggi semester, mahasiswa akan semakin dihantui dengan kapan akan selesai kuliah dan disuguhi dengan berbagai pertanyaan dari orang tua, dosen maupun orang sekitar mengenai kapan ujian dan kapan wisuda. Selain itu, mahasiswa semester akhir dalam penelitian ini, adalah mereka yang sementara membuat bahkan mengurus proposal maupun skripsi, sehingga tatkala kerumitan dalam proses tersebut cenderung bisa membuat stres.

Aktivitas Fisik

Hasil penelitian mengenai aktivitas fisik mahasiswa, terdapat 18 (30%) responden ringan dalam melakukan aktivitas fisik, 20 orang (33,3%) responden sedang melakukan aktivitas fisik, 22 orang (36%) responden berat dalam melakukan aktivitas fisik. Mahasiswa pada program studi S1 Ilmu Kesehatan masyarakat, berada dalam naungan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat. Setiap hari jumat, fakultas sering mengadakan loyalitas didalamnya terdapat berbagai kegiatan aktivitas fisik. Saat seseorang berolahraga maka tubuh akan memproduksi beta-endorfin yang memiliki efek memperbaiki suasana hati sekaligus

menurunkan hormon kortisol dalam tubuh (Sundari, 2012). Selain itu juga, dilakukan kegiatan kerja bakti atau bersih bersih bersama sehingga membuat mahasiswa beraktivitas fisik. Beberapa mahasiswa juga mengatakan bahwa pada sore hari mereka sering datang ke gedung olahraga fakultas untuk berolahraga. Mahasiswa lainnya juga beraktivitas fisik dikos maupun di rumah.

Tingkat Stres

Hasil penelitian mengenai tingkat stres mahasiswa 12 orang (20,0%) mengalami stres ringan, 20 orang (33,3%) responden mengalami stres sedang dan 28 orang (46,7%) mengalami stres berat. Pada tingkat semester akhir, mahasiswa cenderung khawatir, cemas, tegang, mudah gelisah, dan mengalami down akibat serangkaian proses untuk memperoleh gelar sarjana. Diantaranya menganalisis masalah untuk judul skripsi, konsultasi, proposal, skripsi dan revisi, mencari dosen dan masalah keuangan. Dan juga deadline ujian agar tidak membayar uang kuliah dan memikirkan cara membayar uang kuliah ketika sudah lewat semester. Parahnya, bahkan terdapat kasus-kasus dimana Mahasiswa juga cenderung merasa tidak mampu dalam menyelesaikan perkuliahan sehingga memilih berhenti dan tidak melanjutkan. Jadi, tidak selesai tepat waktu dan pembuatan skripsi merupakan salah satu stressor. Berdasarkan analisis Azahra (2017) sumber stres secara keseluruhan yang berada pada kategori tinggi adalah aspek *conflicts* dan aspek *frustrations* yang dialami mahasiswa akhir. Menurut Salmon dalam (Wahyudi et al., 2015) seseorang yang mengalami stres membuat neurotransmitter akan menurun sehingga dapat dikaitkan dengan adanya gangguan suasana hati yang akan mengakibatkan penurunan motivasi individu dalam melakukan aktivitas fisik. Analisis yang dikemukakan Kurnia (2016), stress juga dapat dipengaruhi dimensi stress dengan aspek kognitif, aspek perilaku, dan aspek psikologis.

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Stress Mahasiswa Akhir Program Studi S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado

Hasil perhitungan statistik menggunakan Rank Spearman didapatkan sig. 0,238 > 0,05 sedangkan nilai $r = -0,155$. Ini berarti hipotesis penelitian ditolak. Karena nilai ρ lebih besar dari nilai alpha, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, tidak ada hubungan yang signifikan atau bermakna antara kedua variabel tersebut. Tingkat kekuatan korelasi merupakan hubungan yang sangat lemah dan bernilai negatif. Dengan demikian, tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stres mahasiswa akhir Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado. Dengan demikian, berbagai aktivitas fisik yang aktif dilakukan siswa tidak berhubungan dengan tingkat stres. Hal ini dikarenakan betapapun rajin dan rajinnya mereka dalam melakukan aktivitas fisik, mereka kalah dengan stressor yang dialaminya dan tidak dapat dikendalikan dengan baik. Bahkan, ternyata aktivitas fisik yang mereka lakukan terkadang hanya sebagai pelarian karena bosan mengerjakan skripsi yang sulit dan proses yang rumit, sehingga ketika aktivitas fisik mereka selesai, mereka akan kembali ke masalah tersebut.

Hal tersebut dikarenakan, sebanyak dan serajin apapun mereka dalam melakukan aktivitas fisik, namun kalah dengan faktor-faktor penyebab stres yang mereka alami yang tidak dapat mereka manajemen dengan baik. Faktor kepribadian sangat berpengaruh terhadap bagaimana seseorang mengolah stresor sehingga menimbulkan dampak stres yang berbeda (Sriarti, 2008). Bisa jadi kepribadian mahasiswa merupakan faktor yang penting bagi mereka dalam menghadapi stres dikarenakan aktivitas fisik saja tidak cukup. Stres yang berkepanjangan akan berbahaya bagi kesehatan jika tidak segera ditangani. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Handayani, 2022) mengenai Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Akhir Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya dengan hasil penelitian berdasarkan uji *Rank Spearman* bahwa aktivitas fisik dan tingkat stres tidak memiliki korelasi, hal ini disebabkan karena nilai sig. 0,238 > 0,05. Kesimpulan tidak adanya korelasi yang

signifikan diantara aktivitas fisik terhadap stres. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian dari Safana (2021) mengenai Hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat stress pada mahasiswa selama pandemic Covid-19 dengan hasil penelitian didapatkan nilai p -value $0,499 > 0,05$ dan nilai koefisien korelasi $0,052$. Kesimpulan yang didapatkan adalah aktivitas fisik dan tingkat stress memiliki hubungan yang tidak signifikan, sangat lemah, dan bernilai positif.

Walaupun tidak terdapat hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stress, aktivitas fisik tetap harus rajin dilakukan karena bermanfaat bagi kebugaran apalagi bagi kesehatan tubuh. Mengingat juga banyaknya faktor-faktor penyebab stress pada mahasiswa serta dampak buruknya, maka dari itu harus dihindari pemicu stress serta mengontrol emosi dalam menyikapi sesuatu serta terus berpikir positif, semangat dan berdoa kepada Tuhan Yang Maha esa agar segala yang dialami khususnya mahasiswa tingkat akhir, bisa selesai dengan baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut: Tidak terdapat hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Stress Mahasiswa Akhir Program Studi S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado. Dengan hasil perhitungan statistik menggunakan *Rank Spearman* didapati nilai $sig. 0.238 > 0.05$ sedangkan nilai $r = -0,155$ yang berarti tingkat kekuatan korelasi adalah hubungan yang sangat lemah dan bernilai negatif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada orang tua Desiana Br Karo yang selalu memberi nasehat serta dukungan keuangan sehingga penelitian ini selesai dilaksanakan. Terima kasih kepada pembimbing Nancy Bawiling dan Richard Palilingan yang memberi bimbingan dan dukungan dalam penelitian ini hingga selesai. Dan Terima kasih juga kepada Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado telah membantu memfasilitasi penelitian ini hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryani, F. (2016). Stres Belajar. Makassar: Edukasi Mitra Grafika.
- Azahra, J. S. (2017). Hubungan antara Stres Akademik dengan Coping Stress pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi. *Skripsi(Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta)*, 1–145.
- Dewi, K. W. P. (2022). Tingkat Aktvitas Fisik Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Medika Usada*, 5(2), 27-33.
- Dhicky, Z. (2017). Tingkat Stres Mahasiswa Ketika Menempuh Skripsi. *Skripsi, Malang. Universitas Muhammadiyah Malang*.
- Handayani, F., & Fithroni, H. (2022). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Akhir Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(03), 131-138.
- Hakim, G. R. U., Tantiani, F. F., & Shanti, P. (2017). Efektifitas pelatihan manajemen stres pada mahasiswa. *Jurnal Sains Psikologi*, 6(2), 75-79.
- Kurnia, E. (2016). Kecenderungan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Semester Akhir. <http://digilib.uinsby.ac.id/id/eprint/14430>
- Kinanti, Irene Aulia and Yeni, (2022) Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Stres Selama Pandemi COVID-19 Pada Masyarakat di Kecamatan Indralayu Utara.. Undergraduate thesis, Sriwijaya University

- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementerian Kesehatan RI, 53(9), 1689–1699.
- Mohamad Coirul Ulum, H. N. (2018). Hubungan Sikap Mahasiswa Dengan Tingkat Stres Dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Semester VIII S1 Keperawatan STIKES ICME.
- Namora LumonggaLubis, M. (2016). *Depresi*. Jakarta: Prenadamedia.
- Nasrani, L. (2015). Perbedaan Tingkat Stres Pada Antara Laki-Laki dan Perempuan Peserta Yoga di Kota Denpasar. [Skripsi]. Bali: Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Putri Dewi Ambarwati, S. S. (2017). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 40-47.
- Selye, Hans. (2014). *Stress in Health and Disease-Elsiver Science*
- Sriarti, (2008). Tinjauan Tentang Stres. Fakultas Kedokteran Padjajaran: Jatinagor.
- Seto, S. B., Wondo, M. T. S., & Mei, M. F. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi). *Jurnal Basicedu*, 4(3), 733-739.
- Safana, S. A., Ahsan, S. K., Rini, N. I. S., Kep, M., & Kom, S. K. (2021). *Hubungan antara Aktifitas Fisik dan Tingkat Stress Pada Mahasiswa selama Pandemi COVID-19* (Doctoral dissertation, Universitas Brawijaya).
- Sundari, J. (2012). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Intensitas Olahraga Pada Mahasiswa Reguler 2008 Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam. [Skripsi]. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Wike, H. (2015). *Examining the relationship between physical activity psychological well-being and stress in a college population*.
- Wicaksono, A. R. I. F., & Handoko, W. I. L. L. Y. (2020). *Aktivitas Fisik dan Kesehatan*.
- WHO. (2021). *Stress*. In World Health Organization: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- WHO. (2022). *Physical activity*. In World Health Organization: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- WHO. (2021). *Physical activity fact sheet*. In World Health Organization: <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-HEP-HPR-RUN-2021.2>