

ANALISIS KORELASI AKTIVITAS FISIK DAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA KEPERAWATAN

Denny Samuel Supriatna^{1*}, Yunus Elon²

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Advent Indonesia, Bandung^{1,2}

**Corresponding Author : dennpriatna12@gmail.com*

ABSTRAK

Mahasiswa keperawatan sering menghadapi tekanan akademik dan tuntutan praktik klinis yang tinggi, yang dapat menimbulkan stres. Aktivitas fisik yang rutin dilakukan dapat membantu menurunkan stres dan meningkatkan kesejahteraan mental. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat stres pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Advent Indonesia. Penelitian menggunakan desain korelasional dengan pendekatan cross-sectional dan melibatkan 200 responden yang dipilih melalui simple random sampling. Data dikumpulkan menggunakan GPAQ untuk aktivitas fisik dan PSS-10 untuk tingkat stres. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman's rho dan Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi (63,0%) dan mengalami stres pada kategori sedang (64,5%). Uji korelasi Spearman menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan tingkat stres ($r = 0,057$; $p = 0,421$). Hasil uji Chi-Square juga mengonfirmasi tidak adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut ($\chi^2 = 2,096$; $p = 0,148$). Temuan ini menegaskan bahwa meskipun aktivitas fisik penting untuk menjaga kebugaran, faktor psikologis dan sosial lain lebih berperan dalam menentukan tingkat stres mahasiswa. Oleh karena itu, intervensi pengelolaan stres yang komprehensif, termasuk dukungan psikologis, strategi coping, dan promosi aktivitas fisik, perlu diterapkan untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa keperawatan.

Kata kunci : aktivitas fisik, GPAQ, mahasiswa keperawatan, PSS-10, stres

ABSTRACT

Nursing students often face academic pressure and demanding clinical practice requirements, which may lead to stress. Engaging in regular physical activity can help reduce stress and improve mental well-being. This study aimed to examine the relationship between physical activity and stress levels among undergraduate nursing students at Universitas Advent Indonesia. A correlational research design with a cross-sectional approach was employed, involving 200 respondents selected through simple random sampling. Data were collected using GPAQ for physical activity and PSS-10 for stress levels. Data analysis was conducted using Spearman's rho correlation and the Chi-Square test. The results showed that the majority of students had a high level of physical activity (63.0%) and experienced moderate stress levels (64.5%). The Spearman correlation test indicated no significant relationship between physical activity and stress levels ($r = 0.057$; $p = 0.421$). Similarly, the Chi-Square test confirmed no significant association between the two variables ($\chi^2 = 2.096$; $p = 0.148$). These findings highlight that although physical activity plays an important role in maintaining physical fitness, other psychological and social factors may exert greater influence on students' stress levels. Therefore, comprehensive stress management interventions—which include psychological support, coping strategies, and promotion of physical activity—are needed to improve the well-being of nursing students.

Keywords : physical activity, stress, nursing students, GPAQ, PSS-10

PENDAHULUAN

Stres adalah suatu hal yang sangat sering dan wajar yang dialami oleh manusia. Stres adalah perasaan yang muncul ketika seseorang merasa tidak mampu mengatasi suatu masalah. Kelompok yang paling berisiko mengalami stres ini adalah mahasiswa, dimana stres yang mereka hadapi sering disebut sebagai stres akademik (Kurtusi, 2024). Menurut (Hidayati &

Harsono, 2021) dalam bidang psikologi, stres dapat dijelaskan sebagai pengalaman merasa tertekan dan ketegangan mental dimana individu akan menerima respon terhadap perubahan dalam situasi atau kondisi yang dianggap mengancam. Menurut laporan *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, tingkat prevalensi stres lebih dari 350 juta orang di seluruh dunia, sehingga stres menempati urutan keempat sebagai penyakit paling umum di dunia (Dwiputri et al., 2023). Kehidupan akademis di perguruan tinggi sering kali diwarnai oleh berbagai masalah stres yang dihadapi oleh mahasiswa (Palamba et al., 2024.). Masalah kesehatan, baik fisik maupun psikologis, seharusnya menjadi perhatian setiap individu. Tuntutan akademis yang harus dihadapi seringkali membuat seseorang merasa tertekan, terutama jika mereka belum siap menghadapinya. Hal ini bisa berujung pada gangguan psikologis, salah satunya adalah stres (Rusli, 2022).

Tingkat stres mahasiswa di Indonesia berada pada 36,7% hingga 71,6% (Hardi et al., 2023). Di tingkat Asia, prevalensi stres mahasiswa juga cukup tinggi, yaitu antara 39,6% hingga 61,3% (Adawiah, 2021). Mayoritas mahasiswa keperawatan di Universitas Alauddin Makassar berada pada kategori stres ringan hingga berat, sebagaimana ditunjukkan dalam penelitian Rusli (2022), yang melaporkan bahwa 1.890 mahasiswa tidak mengalami stres, 17.990 kategori ringan, 2.590 kategori sedang, dan 55.990 kategori berat. Kondisi stres akademik ini dapat berdampak negatif terhadap mahasiswa, seperti munculnya keinginan untuk berhenti kuliah akibat tekanan atau masalah yang mereka hadapi (Aryani et al., 2024). Tekanan akademik tersebut umumnya dipicu oleh beban tugas yang banyak dan tenggat waktu yang singkat (Ntune, 2023). Aktivitas fisik teratur, seperti berolahraga, dapat menjadi salah satu cara efektif untuk menurunkan stres pada mahasiswa (Scott, 2024). Sebaliknya, kurangnya aktivitas fisik berpotensi meningkatkan risiko depresi akibat penurunan kondisi psikologis (Amana et al., 2021). Secara umum, aktivitas fisik mencakup semua bentuk gerakan tubuh yang menggunakan otot rangka dan membutuhkan energi, termasuk kegiatan sehari-hari seperti bekerja, berolahraga, dan bepergian. Aktivitas ini berkontribusi besar terhadap pemeliharaan kesehatan fisik sekaligus kesejahteraan mental (Kusumo, 2020; Kinanti, 2022).

Penelitian menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa memiliki tingkat aktivitas fisik dengan intensitas tinggi sebesar 58,4% (Tarigan & Pamono, 2021). Namun, studi lain menemukan bahwa mayoritas responden, yaitu 82,1%, tergolong dalam kategori aktivitas fisik ringan (Fristanti & Ruhana, 2021). Selain itu, penelitian serupa melaporkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa bervariasi, dengan 17,5% berada pada kategori tinggi, 68,75% pada kategori sedang, dan 13,75% pada kategori rendah (Azizah & Satwika, 2021). Mahasiswa keperawatan diharuskan untuk mempelajari banyak materi yang cukup rumit dan kompleks, seperti anatomi, fisiologi, farmakologi, teori keperawatan dan ilmu keperawatan lainnya. Seringkali, tugas yang diberikan pada mahasiswa keperawatan cukup banyak, seperti presentasi yang harus diselesaikan dalam waktu tertentu. Mereka mengalami tekanan tambahan karena jadwal kuliah yang padat dan kewajiban akademik yang tinggi. Selain materi dan juga tugas yang cukup banyak mahasiswa keperawatan juga harus memenuhi tuntutan praktik klinis yang harus diselesaikan yang membuat mereka sering mengalami tekanan. (Manery et al., 2024).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat stres pada mahasiswa S1 Keperawatan.

METODE

Dengan mengadopsi pendekatan cross-sectional dan desain kuantitatif korelasional, studi ini bertujuan untuk menguji bagaimana aktivitas fisik berhubungan dengan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Advent Indonesia. Sebanyak 200 mahasiswa aktif dijadikan responden. Kriteria inklusi mencakup mahasiswa aktif yang bersedia

berpartisipasi, sedangkan eksklusi diberikan kepada yang menolak atau tidak melengkapi kuesioner. Fokus penelitian ini adalah pada aktivitas fisik harian dan tingkat stres akademik tanpa mempertimbangkan faktor eksternal lainnya.

Penelitian ini melibatkan dua variabel, yaitu aktivitas fisik sebagai variabel independen dan tingkat stres sebagai variabel dependen. Aktivitas fisik diukur menggunakan Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), sedangkan tingkat stres diukur dengan Perceived Stress Scale (PSS-10) yang menilai aspek ketidakpastian, kontrol diri, dan tekanan berlebih. Kedua instrumen dipilih karena memiliki validitas dan reliabilitas yang baik berdasarkan penelitian terdahulu. Sebelum pengumpulan data, peneliti memperoleh izin etik dan membagikan informed consent kepada 200 responden yang bersedia berpartisipasi secara sukarela. Data dianalisis menggunakan program SPSS melalui tahapan editing, coding, processing, dan cleaning. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden, sedangkan analisis bivariat dilakukan dengan uji korelasi Spearman Rank pada tingkat signifikansi 0,05. Uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk menunjukkan nilai signifikansi 0,000 pada kedua variabel, menandakan data tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$), sehingga analisis hubungan menggunakan uji nonparametrik Spearman Rank. Seluruh proses penelitian dilaksanakan sesuai prinsip etika, mencakup persetujuan partisipasi, penghormatan hak responden, kerahasiaan data, pemberian manfaat, pencegahan risiko, dan perlakuan yang adil bagi seluruh peserta.

HASIL

Data dianalisis menggunakan program SPSS dalam dua tahap: analisis univariat untuk menyajikan distribusi frekuensi dan persentase variabel, dilanjutkan dengan analisis bivariat untuk menguji hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat stres. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan uraian naratif untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai kondisi responden.

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Berdasarkan Jenis Kelamin dan Jenjang Pendidikan

Kategori	Subkategori	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	65	32.5
	Perempuan	135	67.5
	Total	200	100.0
Jenjang Pendidikan	Tingkat 1	58	29.0
	Tingkat 2	74	37.0
	Tingkat 3	39	19.5
	Tingkat 4	29	14.5
	Total	200	100.0

Dari total 200 responden, profil demografi menunjukkan dominasi partisipan perempuan sejumlah 135 orang (67,5%), dibandingkan laki-laki sebanyak 65 orang (32,5%). Tingginya proporsi ini merefleksikan realitas mayoritas mahasiswa di program studi keperawatan. Selain itu, kecenderungan perempuan yang lebih kooperatif dalam pengisian kuesioner turut berkontribusi pada tingkat partisipasi yang tinggi. Dilihat dari tingkat pendidikan, mayoritas responden berasal dari Tingkat 2 sebanyak 74 orang (37,0%), diikuti Tingkat 1 sebanyak 58 orang (29,0%), Tingkat 3 sebanyak 39 orang (19,5%), dan Tingkat 4 sebanyak 29 orang (14,5%). Mayoritas responden berada pada semester pertengahan perkuliahan, periode ketika beban akademik sedang intens. Kondisi ini secara tidak langsung memudahkan proses pengambilan data penelitian.

Tabel 2. Distribusi Berdasarkan Tingkat Aktifitas Fisik dan Tingkat Stres

Kategori	Subkategori	Frekuensi	Persentase (%)
Tingkat Aktivitas Fisik	Sedang	74	37.0
	Tinggi	126	63.0
	Total	200	100.0
Tingkat Stress	Rendah	71	35.5
	Sedang	129	64.5
	Total	200	100.0

Mayoritas responden menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang tinggi, mencapai 63,0% (126 orang). Sementara itu, 37,0% responden (74 orang) berada pada kategori sedang. Tingginya angka ini merefleksikan gaya hidup aktif dan kesadaran mahasiswa yang baik terhadap kesehatan fisik. Berdasarkan hasil pengukuran tingkat stress, sebagian besar responden pada kategori stres sedang sebanyak 129 orang (64,5%), sementara 71 orang (35,5%) berada pada kategori stres rendah. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada tingkat stres yang wajar. Namun demikian, adanya tekanan psikologis tidak dapat diabaikan, terutama yang berasal dari beban dan ekspektasi akademik yang tinggi.

Tabel 3. Analisis Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Total_MET	200	840	36780	5180,62	4759,937
Total_PSS	200	10	29	20,22	2,448
Valid N (listwise)	200				

Analisis deskriptif terhadap 200 responden menunjukkan adanya variasi antara kebiasaan beraktivitas dan kondisi stres mahasiswa. Nilai Total_MET aktivitas fisik berkisar antara 840 hingga 36.780 MET, dengan rata-rata 5.180,62 MET dan standar deviasi 4.759,94. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa memiliki aktivitas fisik yang rendah, sementara sebagian lainnya tergolong sangat aktif, sehingga mencerminkan perbedaan yang cukup besar dalam kebiasaan berolahraga maupun aktivitas harian. Sementara itu, tingkat stres berkisar antara 10 hingga 29, dengan rata-rata 20,22 dan standar deviasi 2,45. Sebagian besar responden berada pada kategori stres sedang, dengan variasi yang relatif kecil dibandingkan tingkat aktivitas fisik. Gambaran ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa memiliki pola aktivitas fisik yang beragam, tingkat stres mereka cenderung berada pada rentang yang serupa. Hasil ini menjadi dasar penting untuk menganalisis lebih lanjut hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat stres dalam konteks mahasiswa keperawatan.

Tabel 4. Uji Korelasi Spearman's Rho

			Total_MET	Total_PSS
Spearman's rho	Total_MET	Correlation Coefficient	1.000	.057
		Sig. (2-tailed)	.	.421
		N	200	200
	Total_PSS	Correlation Coefficient	.057	1.000
		Sig. (2-tailed)	.421	.
		N	200	200

Sebanyak 200 responden dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman's Rho untuk mengetahui korelasi antara tingkat stres (Total_PSS) dan aktivitas fisik (Total_MET). Meskipun koefisien korelasi yang dihasilkan bernilai positif ($r=0,057$), hasil ini dinyatakan tidak signifikan secara statistik karena nilai signifikansi $0,421$ melampaui ambang batas $0,05$. Dengan demikian, disimpulkan bahwa tingkat aktivitas fisik mahasiswa tidak memiliki dampak yang nyata terhadap fluktuasi tingkat stres. Hal ini memberikan indikasi bahwa

pengaruh terhadap kondisi stres mahasiswa lebih didominasi oleh variabel di luar aktivitas fisik, seperti dukungan lingkungan, tekanan akademik, dan kemampuan coping personal.

Tabel 5. Uji Korelasi

Tingkat Aktivitas Fisik	PSS Rendah	PSS Sedang	Total
Sedang	31 (41,9%)	43 (58,1%)	74 (37,0%)
Tinggi	40 (31,7%)	86 (68,3%)	126 (63,0%)
Total	71 (35,5%)	129 (64,5%)	200 (100%)
Uji Statistik	Nilai	df	Sig. (p)
Pearson Chi-Square	2.096	1	0.148

Analisis crosstabulation terhadap 200 responden mengungkap distribusi data yang bervariasi. Dari total partisipan, mayoritas (126 orang; 63%) memiliki aktivitas fisik tinggi, sedangkan sisanya (74 orang; 37%) berada pada tingkat sedang. Secara umum, sebagian besar responden (129 orang; 64,5%) berada pada kategori stres sedang, sementara 71 responden (35,5%) tergolong stres rendah. Lebih detail, pada kelompok aktivitas fisik sedang, proporsi responden yang mengalami stres sedang (43 orang; 58,1%) sedikit lebih tinggi dibandingkan stres rendah (31 orang; 41,9%). Pola serupa juga terlihat pada kelompok aktivitas tinggi, di mana stres sedang mendominasi (86 responden; 68,3%) dibanding stres rendah (40 responden; 31,7%). Meskipun secara deskriptif tampak kecenderungan mahasiswa aktif mengalami stres sedang, uji Chi-Square menegaskan tidak ada hubungan signifikan antara kedua variabel tersebut. Nilai Pearson Chi-Square yang didapat adalah 2,096 dengan nilai signifikansi 0,148, yang berarti $p > 0,05$.

Ketidaksignifikansi statistik ini menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik bukanlah prediktor yang bermakna terhadap tingkat stres mahasiswa. Dengan demikian, fluktuasi tingkat stres pada populasi ini kemungkinan besar lebih dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Misalnya, tuntutan beban akademik, tekanan tugas, dan kondisi psikologis individu diperkirakan memegang peran yang lebih besar daripada hanya faktor aktivitas fisik saja.

PEMBAHASAN

Mayoritas mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Advent Indonesia dilaporkan memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi, meskipun demikian, hasil penelitian menempatkan mereka pada kategori stres sedang. Berdasarkan analisis deskriptif, 63,0% mahasiswa termasuk dalam kategori aktivitas fisik tinggi, sedangkan 37,0% memiliki aktivitas fisik sedang. Nilai Total_MET berkisar antara 840 hingga 36.780, dengan rata-rata 5.180,62 MET dan standar deviasi 4.759,94. Temuan ini menunjukkan adanya variasi yang cukup lebar dalam kebiasaan aktivitas fisik mahasiswa, kemungkinan dipengaruhi oleh tuntutan perkuliahan, mobilitas di laboratorium, dan praktik klinis yang menuntut energi dan pergerakan tinggi. Aktivitas fisik yang relatif tinggi ini sejalan dengan panduan WHO (2010) yang menyebutkan bahwa mahasiswa, terutama yang aktif secara akademik, cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik bervariasi berdasarkan motivasi, kebutuhan akademik, dan gaya hidup individu.

Sebagian besar mahasiswa menunjukkan tingkat stres sedang sebesar 64,5%, sedangkan 35,5% lainnya berada pada kategori stres rendah. Nilai Total_PSS berkisar antara 10 hingga 29, dengan rata-rata 20,22 dan standar deviasi 2,45. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan umumnya mengalami tekanan psikologis moderat, sejalan dengan temuan Sharma & Rush (2014) serta Ambarwati et al. (2017) yang menyebutkan bahwa stres pada mahasiswa keperawatan sering muncul akibat kombinasi tuntutan akademik, praktik klinis, dan penyesuaian sosial. Tingkat stres yang relatif seragam ini menandakan bahwa tekanan

psikologis merupakan hal umum di kalangan mahasiswa keperawatan, meskipun masih dalam batas normal. Meskipun teori mendukung aktivitas fisik sebagai penurun stres, hasil penelitian ini menyajikan kontradiksi. Baik analisis korelasi Spearman's Rho maupun uji Chi-Square menegaskan tidak adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan aktivitas fisik. Dengan kata lain, tidak ditemukan perbedaan tingkat stres yang berarti antara kelompok mahasiswa yang memiliki aktivitas fisik sedang dan kelompok aktivitas tinggi. Oleh karena itu, disimpulkan bahwa tingkat aktivitas fisik mahasiswa bukanlah faktor penentu utama kondisi stres. Ketimbang aktivitas fisik, diperkirakan faktor-faktor lain seperti aspek psikologis dan dukungan sosial memiliki peran yang lebih sentral dalam memengaruhi bagaimana mahasiswa mempersepsi stres.

Fenomena ini dapat dijelaskan melalui teori Folkman (2013) tentang stres dan coping, yang menekankan bahwa stres lebih dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap tekanan dan kemampuan coping daripada oleh aktivitas fisik semata. Dengan kata lain, mahasiswa yang aktif secara fisik pun tetap dapat mengalami stres moderat karena tekanan akademik, sosial, dan personal yang bersifat situasional dan psikologis. Tingkat stres individu di kalangan mahasiswa bervariasi karena pengaruh berbagai faktor eksternal. Di antaranya adalah kemampuan mengelola waktu, tingkat dukungan sosial yang tersedia, serta pengalaman yang didapatkan selama mengikuti praktik klinis (Shalsabilla, 2025). Dalam konteks rumusan masalah penelitian, temuan ini memberikan jawaban empiris yang jelas. Pertama, tingkat aktivitas fisik mahasiswa keperawatan mayoritas tinggi, namun terdapat variasi antar individu yang menunjukkan adanya perbedaan kebiasaan fisik di luar tuntutan akademik. Kedua, tingkat stres mahasiswa umumnya sedang, menunjukkan adanya tekanan psikologis moderat yang umum pada mahasiswa keperawatan. Ketiga, temuan ini menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan tingkat stres, yang mengindikasikan bahwa aspek non-fisik seperti mekanisme coping, dukungan sosial, serta manajemen waktu—lebih dominan dalam membentuk persepsi stres pada mahasiswa.

Temuan penelitian ini memiliki implikasi praktis penting. Meskipun aktivitas fisik penting untuk kebugaran, strategi pengelolaan stres bagi mahasiswa keperawatan sebaiknya menekankan pendampingan psikologis, manajemen waktu, dan pengembangan keterampilan coping. Pendekatan holistik yang mempertimbangkan faktor psikologis, sosial, dan fisik diyakini lebih efektif dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan praktik klinis. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa aktivitas fisik saja tidak cukup untuk mengurangi stres, dan intervensi yang komprehensif, berkelanjutan, dan adaptif diperlukan untuk mendukung kesejahteraan mahasiswa. Meskipun aktivitas fisik merupakan faktor fisik yang berpotensi mengurangi stres, persepsi individu, pengalaman pribadi, dan dukungan sosial tetap menjadi determinan utama dalam menilai tekanan psikologis. Pengembangan program kesejahteraan mahasiswa harus mempertimbangkan semua dimensi ini agar intervensi dapat efektif dan relevan dengan konteks mahasiswa keperawatan.

KESIMPULAN

Studi terhadap 200 mahasiswa Keperawatan menyimpulkan bahwa profil responden didominasi oleh individu dengan aktivitas fisik tinggi, namun mereka berada dalam kategori stres sedang. Disimpulkan, tidak ditemukan adanya hubungan signifikan secara statistik antara tingkat aktivitas fisik dan tingkat stres mahasiswa. Temuan ini menggarisbawahi bahwa aktivitas fisik tidak menjadi faktor penentu utama penurunan stres, karena pengaruh stres lebih didominasi oleh faktor-faktor lain. Misalnya, besarnya beban studi, tuntutan praktik klinik, dan efektivitas coping individu. Dengan demikian, kunci untuk menjaga ketahanan stres mahasiswa Keperawatan adalah melalui pendekatan holistik yang mengintegrasikan penguatan kesehatan mental dan dukungan sosial.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan terimakasih dan apresiasi kepada seluruh pihak yang mendukung riset ini, terutama kepada mahasiswa S1 Keperawatan sebagai responden, dosen pembimbing, pihak akademik, dan kolega sejawat atas bimbingan dan dukungan mereka. Diharapkan hasil studi ini mampu berkontribusi pada pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam memperjelas pemahaman mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat stres mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Amana, D., Wilson, W., & Hermawati, E. (2021). Hubungan tingkat aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada mahasiswa tahun kedua Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Cerebellum*, 6(4), 95. <https://doi.org/10.26418/jc.v6i4.47800>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40–47. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Aryani, D., Lannasari, & Hartono, R. (2024). JICN: Jurnal Intelek dan Cendikiawan Nusantara Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Yang Kuliah Sambil Bekerja Di Universitas Indonesia Maju Tahun 2023. *Jurnal Intelek Dan Cendikiawan Nusantara*, 1(2). <https://jicnusantara.com/index.php/jicn>
- Azizah, J. N., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Menggerjakan Skripsi Selama Pandemi Covid 19. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 212–223. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i1.39116>
- Dwiputri, R. A., Idris, F. P., Gobel, F. A., Asrina, A., & Rahman, H. (2023). Faktor yang berhubungan dengan tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi. *Window of Public Health Journal*, 4(4), 567–577. <https://doi.org/10.33096/woph.v4i4.1115>
- Folkman, S. (2013). *Stress: Appraisal and Coping*. In: Gellman, M.D., Turner, J.R. (eds) *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. Springer, New York, NY. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215
- Fristanti, Y. M., & Ruhana, A. (2021). Hubungan intensitas penggunaan smartphone terhadap aktivitas fisik dan tingkat konsumsi pangan pada mahasiswa gizi UNESA di era pandemi COVID-19. *Jurnal Gizi UNESA*, 1(2), 89–94.
- Hardi, K., Pebebang, Y., & Datupadang, R. (2023). Hubungan dukungan orang tua dengan kejadian stres akademik pada mahasiswa S1 semester II di STIKES Tana Toraja tahun 2023. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*, 8(1), 101–111. <https://doi.org/10.56437/jikp.v8i1.141>
- Hidayati, L. N., & Harsono, M. (2022). Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20–30. <https://doi.org/10.21831/jim.v18i1.39339>
- Kinanti, I. A., & Yeni, Y. (2022). Hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stres selama pandemi COVID-19 pada masyarakat di Kecamatan Indralaya Utara [Undergraduate thesis, Universitas Sriwijaya].
- Kurtusi, A., Eka Noviana Nasriyanto, & Cicirosnita J.Idu. (2024). Hubungan Antara Intensitas Latihan Fisik Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Universitas Yatsi Madani *The Relationship Between Physical Exercise Intensity And Stress Levels In Yatsi Madani University Students*. *Medic Nutricia: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(4), 81–90. <https://doi.org/10.5455/nutricia.v5i4.5077>

- Maharani, M. (2023). Hubungan antara stres kerja perawat dengan kualitas proses keperawatan yang diberikan kepada pasien [Skripsi sarjana, Universitas Islam Sultan Agung Semarang].
- Manery, D., Zuneldi, T., Embisa, Y., Ukratalo, A., & Pattimura, N. (2024). Gambaran Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Keperawatan STIKES Pasapua Ambon Tahun 2024. *Jurnal Anestesi*, 2(3), 193–206. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v2i3.1228>
- Ntune, N. A. (2023). Gambaran tingkat stres dan strategi coping mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin [Skripsi, Universitas Hasanuddin]. Universitas Hasanuddin Repository.
- Palamba, A., Allo, L., & Mudjito, I. (2024). Hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi S1 Keperawatan semester VIII di Institut Toraja Raya Indonesia (ITRI) tahun 2024. LPPM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif, 9(1). <https://doi.org/10.56437/jikp.v9i1>
- Prasetyo Kusumo, Mahendro. (2021). Buku Pemantauan Aktivitas Fisik.
- Rusli, M. (2022). Gambaran tingkat stres pada mahasiswa keperawatan angkatan 2017 UIN Alauddin Makassar [Skripsi sarjana, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar].
- Scott, E. (2024, July 12). *Top 10 stress management techniques for students*. Verywell Mind. <https://www.verywellmind.com/top-school-stress-relievers-for-students-3145179>
- Shalsabilla (2025) Hubungan Intensitas Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres Mahasiswa Kedokteran yang Sedang Menggerjakan Skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. S1 thesis, Universitas Andalas.
- Sharma, M., & Rush, S. E. (2014). *Mindfulness-based stress reduction as a stress management intervention for healthy individuals: A systematic review*. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 19(4), 271–286. <https://doi.org/10.1177/2156587214543143>
- Tarigan, A. R., & Pamono, B. (2021). Gambaran aktivitas fisik mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga angkatan 2018 UNESA dalam menjaga imunitas di tengah pandemi COVID-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(6), 75-80.
- World Health Organization (WHO). (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. WHO Press.
- World Health Organization. (2024, June 26). *Nearly 1.8 billion adults at risk of disease from not doing enough physical activity*. <https://www.who.int/news/item/26-06-2024-nearly-1-8-billion-adults-at-risk-of-disease-from-not-doing-enough-physical-activity>