



Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres Siswa Kelas X

The Relationship Between Physical Activity Levels and Stress Levels of Grade X Students

Fitri Aulia¹, M. Nizar Syarif Hamidi², Syafriani³

(1, 2) Prodi Keperawatan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

(3) Prodi Kesehatan Masyarakat, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

✉ Corresponding author:

fitriauliabkn@gmail.com

Abstrak

Transisi dari Sekolah Menengah Pertama (SMP) ke Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan fase penting dalam perkembangan remaja yang sering kali disertai stres akibat tuntutan akademik, sosial, dan penyesuaian dengan kurikulum kejuruan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat stres pada siswa kelas X di SMKN 1 Bangkinang Kota. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan metode cross-sectional, melibatkan 187 responden. Hasil menunjukkan bahwa siswa dengan aktivitas fisik ringan memiliki persentase stres berat lebih tinggi (8,0%), sedangkan siswa dengan aktivitas fisik berat memiliki tingkat stres yang lebih rendah (2,7%). Uji statistik chi-square menghasilkan nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$), menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan tingkat stres. Mayoritas siswa memiliki tingkat aktivitas fisik berat dan berada pada kategori stres sedang. Penelitian ini menyimpulkan bahwa aktivitas fisik berperan dalam menurunkan tingkat stres siswa, dan pentingnya menjaga aktivitas fisik sebagai bagian dari strategi pengelolaan stres pada masa transisi pendidikan.

Kata Kunci: Stres siswa, Aktivitas fisik, Siswa

Abstract

The transition from junior high school (SMP) to vocational high school (SMK) is a crucial phase in adolescent development, often accompanied by stress due to academic demands, social adjustments, and adaptation to vocational curricula. This study aims to examine the relationship between physical activity levels and stress levels among 10th-grade students at SMKN 1 Bangkinang Kota. The research employed a quantitative approach with a correlational design and a cross-sectional method, involving 187 respondents. The results showed that students with low physical activity had a higher percentage of severe stress (8.0%), while those with high physical activity experienced lower stress levels (2.7%). The chi-square statistical test yielded a p -value of 0.002 ($p < 0.05$), indicating a significant relationship between physical activity levels and stress levels. Most students were found to engage in high levels of physical activity and experienced moderate levels of stress. This study concludes that physical activity plays a role in reducing student stress and highlights the importance of maintaining physical activity as part of stress management strategies during educational transitions.

Keyword: Student stress, Physical activity, Student

PENDAHULUAN

Masa transisi dari Sekolah Menengah Pertama (SMP) ke Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) adalah fase penting dalam perkembangan belajar dan psikososial remaja. Siswa yang baru masuk SMK menghadapi berbagai rintangan, seperti menyesuaikan diri dengan lingkungan



belajar yang berbeda, tuntutan akademik yang lebih berat, serta perubahan dalam interaksi sosial. Kondisi ini bisa menyebabkan stres yang cukup tinggi pada siswa, yang dapat berdampak buruk pada kesehatan mental, hasil akademik, dan kualitas hidup mereka secara keseluruhan (Rahmawati et al., 2019). Stres yang dialami oleh remaja, khususnya siswa baru di SMK, telah menjadi perhatian utama dalam beberapa tahun terakhir. Penelitian mengungkapkan bahwa tingkat stres yang tinggi dapat menyebabkan berbagai isu kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi. di Indonesia lebih dari 60% siswa baru di SMK menghadapi tingkat stres dari sedang hingga tinggi selama tahun pertama mereka di sekolah Putri dan Suparno (2020).

Dari *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa hampir 264 juta orang di dunia mengalami stres. Selanjutnya, di Indonesia, sekitar 6,1% atau 10 juta orang berusia >15 tahun mengalami stres. Pusat data dan informasi Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2019 melaporkan bahwa jumlah penduduk yang mengalami stres di Provinsi Lampung mencapai 30,62% atau sekitar 2,58 juta orang (Christina, Deskawati, and Tirtawati 2023).

Dampak stres juga terlihat di bidang akademik, seperti penurunan performa karena siswa sulit berkonsentrasi, sering menunda tugas, hingga tingkat absensi yang tinggi karena merasa tidak mampu memenuhi tuntutan yang ada dari sekolah (Hasanah & Fitriana, 2022). Selain itu, stres mempengaruhi perilaku siswa, dengan beberapa menjadi lebih agresif, mudah marah, atau sebaliknya, menunjukkan sikap acuh tak acuh terhadap tugas dan tanggung jawab. Beberapa siswa bahkan mencari cara untuk mengatasi stres dengan tidak sehat, seperti mengonsumsi makanan yang tidak bergizi, bermain game secara berlebihan, atau bahkan mencoba kebiasaan buruk seperti merokok atau perilaku merusak lainnya (Santoso & Rachman, 2020).

Aktivitas fisik memiliki peranan yang signifikan tidak hanya dalam aspek fisik seseorang, tetapi juga dalam kesehatan mental. Aktivitas fisik berpengaruh besar terhadap perkembangan secara keseluruhan baik dari segi fisik, intelektual, sosial, maupun emosional. Penelitian terbaru oleh Nugraha et al. (2023) menemukan bahwa keterlibatan rutin dalam olahraga dapat dengan signifikan menurunkan stres pada remaja. Mereka mengamati bahwa pelajar yang berpartisipasi dalam aktivitas fisik setidaknya 150 menit setiap minggu melaporkan tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan yang kurang aktif secara fisik. Hasil ini konsisten dengan penelitian global yang menghubungkan olahraga dengan peningkatan kesehatan mental pada remaja (Lubans et al., 2021).

Berdasarkan data WHO (2022) ditemukan bahwa 81% remaja berusia 11-17 tahun kurang aktif dalam melakukan aktivitas fisik. Terdapat 84% remaja perempuan yang masih tidak aktif dibandingkan dengan remaja laki-laki. Selanjutnya, diketahui juga bahwa 78% remaja diharapkan melakukan aktivitas fisik setidaknya 60 menit setiap hari dengan intensitas sedang hingga berat untuk meningkatkan serta menjaga kesehatan dan kekuatan otot. Di Indonesia, tingkat aktivitas fisik remaja berada pada kategori yang memprihatinkan. Sekitar 33,5% remaja di Indonesia tercatat berada dalam kategori kurang aktif secara fisik. Rata-rata waktu yang dihabiskan remaja untuk beraktivitas atau berolahraga dalam seminggu kurang dari 150 menit. Angka ini mengalami kenaikan dibandingkan tahun 2013 yang hanya mencapai 26,1%. (Pipit Mulyah, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu 2020).

Olahraga yang sangat berat, terutama jika dilakukan pada saat yang kurang tepat, dapat mengganggu ritme sirkadian tubuh, yang sangat penting untuk menjaga kualitas tidur. Penelitian oleh Poluakan et al. (2020) menunjukkan bahwa latihan yang intens dapat mengacaukan ritme tubuh, terutama jika dilakukan dekat dengan waktu tidur, yang mengakibatkan masalah tidur dan peningkatan tingkat stres. Tidur yang cukup sangat penting bagi siswa untuk mempertahankan keseimbangan mental dan fisik mereka, dan masalah tidur dapat memperburuk efek stres yang mereka hadapi. Siswa baru di SMK, yang biasanya sedang beradaptasi dengan tuntutan akademik dan sosial yang lebih tinggi, mungkin merasakan



tambahan stres akibat kelelahan fisik dan gangguan tidur, yang mengurangi kemampuan mereka untuk mengatasi stres dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Christina, Deskawati, and Tirtawati 2023) dengan judul hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat stres siswi SLTA Kota Batam 2022. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat stres pada siswi SLTA Kota Batam 2022 dengan koefisien (r) sebesar -0,688 dengan nilai (Sig) sebesar 0,000. Melalui hasil olah data dengan teknik Spearman's Rho dapat dikatakan bahwa hipotesa penelitian ini dapat diterima karena hasil yang didapatkan menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat stres siswi SLTA Kota Batam 2022.

Berdasarkan hasil survey pendahuluan menggunakan kuesioner aktivitas fisik (IPAQ) dan tingkat stres (DASS) pada tanggal 21 Oktober 2024 di tiga sekolah menengah atas diketahui bahwa SMA 2 Negeri Rumbio Jaya, 3 dari 10 siswa mengatakan sering merasa kesal karena suatu hal terjadi tidak terduga, 6 dari 10 siswa mengatakan sering merasa kesulitan sehingga tidak dapat mengatasinya, 1 dari 10 siswa mengatakan terkadang segala sesuatu berjalan tidak sesuai dengan keinginan, 4 dari 10 siswa mengatakan menyapu dan mengepel rumah setiap hari.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain cross sectional, dimana data yang menyangkut variabel bebas (independen) dan variabel terikat (dependen) diteliti secara bersamaan (Nursalam, 2019). Studi ini akan memperoleh prevalensi dengan melakukan analisis korelasi antara variabel independen yaitu tingkat aktivitas fisik dengan variabel dependen yaitu tingkat stres pada siswa kelas X SMK. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas X SMK Negeri 1 Bangkinang Kota yang berjumlah 350 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat stres pada siswa kelas X di SMKN 1 Bangkinang Kota. Pengumpulan data diperoleh melalui penyebaran kuesioner yang dilakukan pada tanggal 11-14 Maret 2025 di SMKN 1 Bangkinang dengan jumlah sampel sebanyak 187 orang. Hasil penelitian ini dikelompokkan berdasarkan data univariat dan bivariat yang dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Karakteristik Responden

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Dan Umur Di SMKN 1 Bangkinang Kota

NO	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
1	Laki-laki	111	59,4
2	Perempuan	76	40,6
Total		187	100

Berdasarkan Tabel 4.1 dapat dilihat bahwa dari 187 responden yang paling banyak berjenis kelamin Laki-laki yaitu sebanyak 111 siswa (59,4%).

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Umur pada Siswa Kelas X Di SMKN 1 Bangkinang Kota

NO	Umur	Jumlah	Persentase (%)
1	15 Tahun	24	12,8
2	16 Tahun	75	40,1
3	17 Tahun	88	47,1
Total		187	100



Berdasarkan Tabel 4.2 dapat dilihat bahwa dari 187 responden yang paling banyak di umur 17 tahun yaitu sebanyak 88 responden (47,1%).

Analisa Univariat

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Aktivitas Fisik Pada Siswa Kelas X Di SMKN 1 Bangkinang Kota

No	Tingkat Aktivitas Fisik	Jumlah	Persentase (%)
1	Ringan	50	26,7
2	Sedang	66	35,3
3	Berat	71	38,0
Total		187	100

Berdasarkan Tabel 4.3 dapat dilihat bahwa dari 187 responden di SMK Negeri 1 Bangkinang Kota, sebagian besar responden yang memiliki tingkat aktivitas fisik yang berat yaitu sebanyak 71 orang (38,0%).

Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Pada Siswa Kelas X Di SMKN 1 Bangkinang Kota

No	Tingkat Stres	Jumlah	Persentase (%)
1	Stres ringan	38	20,3
2	Stres sedang	103	55,1
3	Stres berat	46	24,6
Total		187	100

Berdasarkan Tabel 4.4 dapat dilihat bahwa dari 187 responden di SMK Negeri 1 Bangkinang Kota, sebagian besar responden yang memiliki tingkat stres yang sedang yaitu sebanyak 103 orang (55,1%).

Analisa Bivariat

Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Stres

Berdasarkan hasil penelitian terhadap tingkat aktivitas fisik dengan tingkat stres pada siswa SMKN 1 Bangkinang Kota, didapatkan hasil penelitian sebagai berikut:

Tabel 4. 5 Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Stres Pada Siswa kelas X Di SMKN 1 Bangkinang Kota

Tingkat Aktivitas Fisik	Stres Ringan		Stres Sedang		Stres Berat		Total		P-value
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Ringan	16	8,6	19	10,2	15	8,0	50	100	0,002
Sedang	17	9,1	35	18,7	14	7,5	66	100	
Berat	5	2,7	49	26,2	17	9,1	71	100	
Total	38	20,3	103	55,1	46	24,6	91	100	

Berdasarkan Tabel 4.5, dapat diketahui bahwa dari 187 responden siswa kelas X di SMKN 1 Bangkinang Kota, terdapat 50 responden yang memiliki Tingkat aktivitas fisik ringan, terdapat 15 responden (8,0%) yang mengalami Tingkat stres berat. Dan dari 66 responden dengan Tingkat aktivitas fisik sedang, terdapat 35 responden (18,7%) yang mengalami Tingkat stres sedang. Sedangkan dari 71 responden dengan Tingkat aktivitas fisik berat, terdapat 5 responden (2,7%) yang mengalami Tingkat stres ringan.

Berdasarkan Hasil uji statistik menggunakan *chi-square* menunjukkan nilai $p = 0,002$. Karena nilai ini lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat stres pada siswa kelas X di SMKN 1 Bangkinang Kota.



PEMBAHASAN

Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Stres Siswa Kelas X SMK Negeri 1 Bangkinang Kota

Berdasarkan penelitian dari 50 responden yang memiliki tingkat aktivitas fisik ringan, disebabkan responden lebih memilih bermain gadget, menonton video, atau bermain game di waktu luang daripada melakukan kegiatan fisik yang aktif, terdapat 15 responden (8,0%) yang mengalami tingkat stres berat. Hal ini disebabkan Jadwal sekolah yang padat, tugas-tugas yang menumpuk, tidak hanya dibebani dengan mata pelajaran umum, tetapi juga dengan kegiatan praktik kejuruan yang menuntut konsentrasi, tanggung jawab, dan keterampilan teknis dan cenderung menjalani gaya hidup sedenter (banyak duduk, kurang bergerak).

Dan terdapat 19 responden (10,2%) yang mengalami tingkat stres sedang, hal ini disebabkan karena kurangnya penyaluran energi dan emosi melalui aktivitas fisik, kurang bergerak, sehingga hormon stres (seperti kortisol) tidak terkelola secara optimal, lebih banyak menghabiskan waktu dengan gadget atau media sosial, yang bisa memicu kecemasan, tekanan sosial, atau perbandingan diri secara negatif. Selain itu, karena beberapa responden memiliki beban akademik yang cukup tinggi, di mana siswa harus menyeimbangkan antara pelajaran teori, praktik keterampilan, dan tugas-tugas lainnya.

Dan dari 66 responden dengan tingkat aktivitas fisik sedang, disebabkan karena beberapa responden memiliki cukup waktu untuk aktivitas seperti bermain bola, bersepeda, atau berolahraga ringan, meski belum dilakukan secara intensif dan rutin, terdapat 35 responden (18,7%) yang mengalami tingkat stres sedang. Hal ini disebabkan tekanan akademik yang besar dapat menyebabkan stres, terutama jika tidak diimbangi dengan manajemen waktu dan coping mechanism yang baik, aktivitas fisik yang belum dilakukan secara konsisten atau tidak terstruktur (misalnya hanya aktivitas sehari-hari seperti berjalan kaki ke sekolah atau kegiatan non-olahraga).

Dan terdapat 14 responden (7,5%) yang mengalami tingkat stres berat, hal ini disebabkan aktivitas fisik yang dilakukan oleh responden dilakukan secara terpaksa, responden mengikuti kegiatan olahraga hanya karena kewajiban dari sekolah atau ekstrakurikuler, bukan karena kemauan sendiri. Dan sebagian adanya tekanan akademik atau sosial yang tinggi, tuntutan nilai, konflik pertemanan, menghadapi banyak tugas, ulangan, dan banyaknya praktek.

Sedangkan penelitian dari 71 responden dengan tingkat aktivitas fisik berat, disebabkan di mana jurusan seperti teknik otomotif, teknik listrik, teknik pendingin dan tata udara, menuntut responden untuk melakukan kegiatan praktik yang bersifat fisik dan intensif, seperti mengangkat alat berat, bekerja di bengkel, atau melakukan kegiatan di lapangan terbuka. Selain itu, keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler yang aktif seperti olahraga. Terdapat 49 responden (26,2%) yang mengalami tingkat stres sedang, hal ini disebabkan karena adanya tekanan fisik dan mental yang berlebihan, latihan intensif, kegiatan ekstrakurikuler yang kompetitif, tuntutan untuk tampil baik dalam bidang olahraga. memiliki jadwal yang padat, sehingga waktu untuk bersantai, berinteraksi sosial secara bebas jadi terbatas. Tekanan sosial atau ekspektasi tinggi dari pelatih, guru, dan orang tua.

Dan terdapat 17 responden (9,1%) yang mengalami tingkat stres berat, hal ini disebabkan responden mengalami overtraining atau kelelahan fisik dan mental secara serius, Tubuh yang terlalu lelah, digabung dengan beban pikiran lain, bisa menyebabkan stres meningkat ke tingkat berat. adanya tekanan kompetitif yang sangat tinggi, seperti keharusan mengikuti lomba, seleksi tim, masalah non-fisik seperti kesulitan akademik, atau permasalahan pertemanan. Dalam kondisi seperti ini, aktivitas fisik tidak lagi menjadi sarana untuk melepaskan stres, melainkan justru menjadi sumber stres baru.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Hidayat, R. & Yuniarti, E, 2020) Penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas aktivitas fisik yang tinggi tidak selalu berkorelasi negatif dengan stres, terutama jika aktivitas dilakukan secara berlebihan dan tanpa istirahat yang cukup.



Beberapa responden dengan aktivitas fisik tinggi justru mengalami stres karena kelelahan fisik yang ekstrem dan ditambah lagi dengan tekanan akademik yang tidak terkelola dengan baik. Efektivitas aktivitas fisik dalam mengurangi stres sangat bergantung pada bagaimana aktivitas tersebut dijalankan. Aktivitas fisik yang dilakukan secara seimbang, terstruktur, disesuaikan dengan kapasitas individu, serta diiringi dengan dukungan psikososial, akan memberikan manfaat maksimal bagi kesehatan mental. Sebaliknya, aktivitas fisik berat yang dilakukan secara berlebihan tanpa perencanaan dan tanpa memperhatikan kondisi mental peserta didik dapat menjadi pemicu stres berat.

Prevalensi siswa dengan tingkat aktivitas fisik yang tinggi di lingkungan SMK memang ada. Hal ini disebabkan siswa yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga atau pekerjaan sampingan yang menuntut fisik. Meskipun aktivitas ini pada awalnya bermanfaat, aktivitas fisik yang berlebihan tanpa istirahat yang cukup dapat menimbulkan berbagai masalah fisik dan psikologis. Tingkat aktivitas fisik yang berlebihan dapat menyebabkan kelelahan fisik dan mental, yang kemudian berkontribusi pada peningkatan stres. Kondisi overtraining syndrome pada atlet muda, misalnya, ditandai dengan kelelahan kronis, penurunan performa, gangguan tidur, dan mood yang memburuk. Pada siswa SMK, beban aktivitas fisik yang berat dikombinasikan dengan tekanan akademik dapat memperberat keadaan psikologis, sehingga tingkat stres menjadi lebih tinggi.

Stres adalah respons psikologis dan fisiologis yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk tingkat aktivitas fisik, lingkungan sosial, dan kondisi psikologis individu. Hal ini menunjukkan bahwa tidak semua siswa dengan aktivitas fisik tinggi secara otomatis memiliki tingkat stres yang rendah. Beberapa faktor lain turut memengaruhi, seperti manajemen waktu, tekanan akademik, serta dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan sekolah. Tingkat aktivitas fisik yang tinggi jika tidak diimbangi dengan istirahat yang cukup dan teknik pengelolaan stres yang efektif, justru dapat meningkatkan beban fisik dan mental siswa sehingga berpotensi memicu stres yang lebih tinggi.

Sebaliknya, siswa yang memiliki aktivitas fisik sedang atau rendah dengan pengaturan waktu yang baik dan dukungan sosial yang memadai cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang teratur dan seimbang, seperti olahraga ringan hingga sedang, dapat membantu mengurangi stres dengan merangsang produksi hormon endorfin yang berperan dalam meningkatkan suasana hati dan menurunkan kecemasan. Namun, aktivitas fisik yang berlebihan tanpa manajemen yang tepat dapat menyebabkan kelelahan fisik dan mental yang justru memperburuk kondisi stres.

Dalam penelitian (Yuliana 2021) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik yang berlebihan tanpa istirahat yang cukup dapat memicu kelelahan kronis dan gangguan tidur yang berdampak negatif terhadap kesehatan mental siswa. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk mengatur intensitas aktivitas fisik dan waktu istirahat secara seimbang guna menjaga keseimbangan antara kondisi fisik dan psikologis. Selain itu, faktor psikologis lain seperti kemampuan coping, dukungan emosional dari lingkungan sekitar, serta pola hidup sehat seperti tidur cukup dan nutrisi yang baik juga berperan penting dalam menurunkan tingkat stres meskipun siswa memiliki aktivitas fisik yang tinggi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat stress siswa kelas X SMK Negeri 1 Bangkinang kota. Sebagian besar responden dalam kategori tingkat stres sedang sebanyak 103 responden (55,1%), dan sebagian besar responden dalam kategori tingkat aktivitas fisik berat sebanyak 71 responden (38,0%). Ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan tingkat aktivitas fisik pada siswa SMK Negeri 1 Bangkinang Kota dengan $p\text{ value } 0,002 < 0,05$.



SARAN

Diharapkan responden dapat melakukan aktivitas fisik secara rutin dengan intensitas yang sesuai kemampuan. Aktivitas fisik tidak harus berat, tetapi konsistensi dan keseimbangan dengan waktu belajar dan istirahat sangat penting. Selain itu, siswa perlu belajar teknik coping dan manajemen stres, seperti mindfulness, relaksasi, serta menjaga pola tidur dan asupan gizi yang sehat. Dari hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi bagi Sekolah, dapat menyediakan lebih banyak ruang dan waktu bagi siswa untuk melakukan aktivitas fisik yang menyenangkan dan tidak menimbulkan tekanan, seperti olahraga rekreasional. Selain itu, penting juga bagi sekolah untuk menyediakan layanan konseling dan edukasi tentang manajemen stres. Diharapkan penelitian lanjutan dapat menggali lebih dalam pengaruh aktivitas fisik terhadap stres dengan mempertimbangkan variabel lain seperti kualitas tidur, dukungan sosial, kepribadian, dan faktor psikologis lainnya. Selain itu, penelitian dapat dikembangkan dengan metode kualitatif untuk menggali persepsi dan pengalaman subjektif siswa terkait aktivitas fisik dan stres.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya mengucapkan banyak terimakasih pada seluruh pihak yang telah mendukung selesainya artikel saya ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryantara, Arif Rachman, Yelvi Levani, Kartika Prahasanti, and Nurma Yuliyanasari. 2023. "Hubungan Intensitas Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter FK UM Surabaya." *Medica Arteriana (Med-Art)* 5(2): 37.
- Adryana NC, Apriliana E, Oktaria D. 2020. Perbandingan tingkat stres pada mahasiswa tingkat I, II dan III Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Majority*, 9(2), 142-9.
- American Psychological Association. 2014. *Stress: The Different Kinds of Stress*. Bandar Lampung: Universitas Lampung.
- Anisa. 2022. Hubungan Aktivitas Olahraga Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung [Skripsi]. Bandar Lampung: Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.
- Brown T, Summerbell C. 2012. *Systematic Review of School Based Interventions that Focus on Changing Dietary Intake and Physical Activity Levels*.
- Budiwanto S. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: UM Press.
- Putra RN, Amalia L. 2014. Hubungan Asupan Energi Protein dan Frekuensi Olahraga dengan Daya Tahan Kardiorespirasi dan Massa Otot pada Mahasiswa IPB. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 9(1).
- Christina, Yani, Fitta Deskawati, and Ni Made Tirtawati. 2023. "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Stres Pada Siswi Slta Kota Batam Tahun 2022." *Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam* 13(1): 283-94.
- Craig CL, Marshall AL, Sjöström M, Bauman AE, Booth ML, Ainsworth BE, Oja P. 2003. *International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity*. *Medicine & science in sports & exercise*, 35(8), 1381-95.
- Erickson KI, Prakash RS, Voss MW. 2010. *Brain-derived neurotrophic factor is associated with age related decline in hippocampal volume*. *J Neurosci* 30(15) : 5368-75.
- Greenwood BN, Fleshner M. 2008. *Exercise, Learned Helplessness, and the Stress-Resistant Brain*. *Neuromolecular Medicine* 10 : 81-98.
- Gandasari, Maharani Fatima. 2024. "Peran Aktivitas Fisik Terhadap Terjadinya Tingkat Depresi, Kecemasan, Dan Stres Pada Siswa Sekolah Menengah Atas." *Innovative: Journal Of Social Science Research* 4(3): 11246-60.



- Halan YC. 2005. *Managing stress*. Berkshire: New Dawn Press. Priyoto. 2014. Konsep Manajemen Stress. Yogyakarta : Nuha Medika Psychology Foundation of Australia. 2014. *Depression anxiety stress scale*.
- Hamrik Z, Sigmundová D, Kalman M, Pavelka J, Sigmund E. 2014. *Physical activity and sedentary behaviour in Czech adults: results from the GPAQ study*. *European journal of sport science*, 14(2), 193-8.
- Herwanto ME, Lintong F, Rumampuk JF. 2016. Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Gula Darah pada Pria Dewasa. *Jurnal e-Biomedik*.
- Hendrawan, A., & Fitri, L. (2020). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Tingkat Stres pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 33-40.
- Hidayat. (2015). *Bab III Metode Penelitian*. Suprianto (2015, 5(3), 248-253.
- International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)*. *Journal of physical activity and health*, 2(1), 63-75.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). 2020. Pengertian Stres. [11 Oktober 2023]. Online.
- Lazarus J, Cohen R. 2009. *Sport psychology and use of neuro linguistic programming (NLP) in sport*. *Journal of Health, Social and Environmental Issues*, 10(1), 5-12.
- Morrison V, Bennett P. 2006. *An Introduction to Health Psychology*. 1st ed. Harlow: Pearson.
- Mahbengi, Putri Ayu, Nurhasanah, and Nurbaity. 2023. "Tingkat Stres Akademik Pada Siswa SMKN Di Banda Aceh." *Jurnal Al-Taujih* 9(2): 87-95. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/>.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Oktaviana, Winda Irna, Wahyu Indra Bayu, and Herri Yusfi. 2022. "Hubungan Antara Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kecemasan." *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha* 10(2): 162-68.
- Pipit Mulyah, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu, Tryana. 2020. "濟無No Title No Title No Title." *Journal GEEJ* 7(2).
- Prastiyo, Nuris Andi, and Ali Maksum. 2016. "Korelasi Antara Aktivitas Olahraga Dengan Tingkat Stres Yang Dialami Siswa Kelas XI Jurusan Busana Butik SMKN 8 Surabaya." *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* 01(01): 234-39.
- Palar Chrisly M, Djon Wongkar, Shane H. R. Ticoalu. 2015. Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal e-Biomedik Universitas Sam Ratulangi Manado* Volume 3 Nomor 1. Januari-April.
- Pane BS. 2015. Peran Olahraga dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. Permenkes Nomor 71. 2015. *Penanggulangan Penyakit Tidak Menular*.
- Puspitha FC. 2017. Hubungan stres terhadap motivasi belajar mahasiswa tingkat pertama fakultas kedokteran universitas lampung [Skripsi]. Bandar lampung: Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.
- Riebe D, Franklin BA, Thompson PD, Garber CE, Whitfield GP, Magal M, Pescatello LS. 2015. *Updating ACSM's recommendations for exercise preparticipation health screening*. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 47(11), 2473-9.
- Safaria, Triantoro, Nafrans Eka Saputra. 2009. *Manajemen Emosi (Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sari, P. M., & Pratama, A. D. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kemampuan Mengelola Stres pada Siswa SMK Negeri di Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 5(2), 74-81.
- Santrock JW. 2011. *Psikologi pendidikan*. Edisi ke-2. Jakarta: Prenada Media Group.
- Strath SJ, Kaminsky LA, Ainsworth BE, Ekelund U, Freedson PS, Gary RA, Swartz AM. 2013. *Guide to the assessment of physical activity: clinical and research applications: a scientific statement from the American Heart Association*. *Circulation*, 128(20), 2259-79.
- Taylor SE. 2015. *Health Psychology*. 9th ed. New York: McGraw-Hill Education. Webb HE, Rosalky DS, Tangsilsat SE, McLeod KA, Acevedo EO, Wax B. 2013. *Aerobic fitness affects*



- cortisol responses to concurrent challenges. Med Sci Sports Exerc.* 2013; 45(2):379–86.
- Weinstock J, Farney MR, Elrod NM, Henderson CE, Weiss EP. 2017. *Exercise as an Adjunctive Treatment for Substance Use Disorders: Rationale and Intervention Description. Journal of substance abuse treatment*, 72, 40-7.
- World Health Organisation. 2010. *Global Recommendations On Physical Activity For Health*.
- Yuliana Devi. 2021. Hubungan olahraga terhadap siklus menstruasi pada wanita 20-30 tahun [skripsi]. Medan: Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara.
- Yuliana, R. (2021). Aktivitas Fisik dan Hubungannya dengan Stres Akademik pada Siswa SMA di Kota Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Mental Remaja*, 3(1), 55–62.