



Pengaruh Latihan Fisik dan Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir : *Literature Review*

Eka Duwi Sridevi

Universitas Binawan

Jihan Sarguma Arfendi

Universitas Binawan

Dini Nur Alpiah

Universitas Binawan

Alamat: Jl. Kalibata Raya - Dewi Sartika, No. 25-30 Jakarta Timur DKI Jakarta

Korespondensi penulis: ekaduwisridevi96@gmail.com

Abstract. Depression is widespread among adolescents and seriously harms students' quality of life and academic performance. To defend yourself in overcoming stress, you can use physical exercise. This research aims to determine the effect of physical exercise on stress levels in office working mothers. The research method with a literature review was carried out using the PICO search on the Google Scholar database. This shows that the more often physical exercise is carried out by students, the lower the stress level will be, the better the quality of life and academic performance will be, so that there is an influence of physical exercise on reducing stress levels in students due to doing physical exercise when they have a lot on their minds. and stress is able to reduce thoughts and felt stress. The results of the analysis show that physical exercise has a positive effect on reducing stress in students.

Keywords: Physical Exercise, Stress, Student

Abstrak. Depresi tersebar luas di kalangan remaja dan sangat membahayakan kualitas hidup dan performa akademik mahasiswa. Untuk mempertahankan diri dalam mengatasi stress dapat dilakukan dengan menggunakan *physical exercise*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *physical exercise* terhadap tingkat stress pada ibu pekerja kantoran. Metode penelitian dengan *literature review* dilakukan menggunakan pencarian PICO pada database *Google Scholar*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin sering *physical exercise* yang dilakukan oleh mahasiswa maka semakin menurun pula tingkat stress, maka kualitas hidup dan performa akademiknya akan semakin baik, sehingga adanya pengaruh *physical exercise* terhadap penurunan tingkat stress pada mahasiswa dikarenakan dengan melakukan *physical exercise* pada saat memiliki banyak pikiran dan stress mampu untuk mengurangi pikiran dan stress yang dirasakan. Hasil analisis menunjukkan *physical exercise* berpengaruh positif terhadap penurunan stress pada mahasiswa.

Kata kunci: Latihan Fisik, Stress, Mahasiswa.

LATAR BELAKANG

Stres merupakan suatu fenomena yang dapat menimpa semua individu dan merupakan suatu hal yang lumrah terjadi pada masyarakat saat ini. Stres dapat mengganggu kondisi fisik dan kesehatan mental. Stres adalah ketidakseimbangan besar antara tuntutan fisik atau psikologis dan daya tanggap dimana kegagalan untuk memenuhi tuntutan memiliki konsekuensi penting Stres merupakan masalah kesehatan terbesar di abad XXI dan menurut penelitian Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) di negara maju pada tahun 1994 hingga 2006 menemukan bahwa stres berperan langsung maupun tidak langsung sebagai pemicu berbagai penyakit yang berakhir fatal. Stres dapat menyerang siapa saja dan segala usia. Stres ringan, sedang, dan berat dapat menyebabkan perubahan fungsi fisiologis, kognitif, emosional, dan perilaku (M.Ashour, 2018).

Kesehatan mental remaja menjadi semakin meningkat masalah kesehatan masyarakat yang serius di seluruh dunia. Stress adalah penyakit mental yang umum terjadi pada remaja dengan prevalensi sekitar 4,5%.. Mahasiswa seringkali mengalami stres yang bersumber dari aktivitas akademiknya. Bagi mahasiswa tingkat akhir, yang sering menjadi stressor adalah menyelesaikan tugas akhir. Gejala stres pada mahasiswa yaitu merasa lelah, cemas, tidak bersemangat atau ingin berhenti mengerjakan tugas akhir. Dampaknya adalah pengerjaan skripsi ditundatunda dan memilih melupakannya, menghindari dosen pembimbing, mengeluh di media sosial mengenai kesulitan yang dihadapi dan pada akhirnya dalam menyebabkan tertundanya masa studi (Giyarto, 2018).

KAJIAN TEORITIS

Latihan Fisik

Pengaruh Latihan fisik terhadap stres menjadi salah satu cara untuk menurunkan stress (Hughes CW, 2017). Sebuah penelitian selama 30 tahun terakhir menunjukkan bahwa aktivitas fisik merupakan faktor penting untuk penurunan stress. Studi kohort prospektif telah menyarankan bahwa olahraga teratur mengurangi risiko tingkat stress. Penelitian ini dilakukan dengan manusia dan dengan menunjukkan hasil bahwa olahraga dapat memberikan antidepresan efek dengan meningkatkan aktivitas mitokondria di neuron otak, merangsang sekresi monoamine neurotransmitter, meningkatkan konsentrasi faktor neurotropik, menghambat ekspresi berlebih faktor inflamasi, dan mengatur ekspresi. Hal ini juga dapat mengurangi gejala stress dengan meningkatkan efikasi diri, mengurangi emosi negatif, dan merangsang perilaku positif pada mahasiswa yang stress (Antunes HK, 2014).

Jika latihan fisik semakin sering dilakukan oleh mahasiswa di sela-sela perkuliahan maka tingkat stress pada mahasiswa akan mengalami penurunan. Namun, sebaliknya jika latihan fisik tidak dilakukan, maka tingkat stress pada mahasiswa akan menetap dan tidak berkurang. Banyak latihan fisik yang dapat dilakukan, salah satunya dengan melakukan senam, olahraga berat maupun yang tidak berat dan lari (Widiyanto, 2017).

Alat ukur/instrumen penelitian pada variabel Latihan Fisik yaitu :

Reviewer	Instrumen Penelitian
Radha Dwi Arta (2021)	Multistage Fitness Test (MFT)
Maria Pujiastuti, Samfriati Sinurat, Mistari Agnes Citra Halawa (2022)	Pemberian senam yoga dan quisioner IPAQ
Rayhan Setiawan, Susilodinata Halim (2023)	Quisioner IPAQ-SF

Nabilatussalma Syeftiani, Milla Citrawati, Lisa Safira, Melly Kristanti (2024)	Quisioner Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)
Dwi Resqy Amana, Wilson, Ery Hermawati (2020)	Quisioner dengan Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)

Stres

Stres tidak selalu berdampak negatif, stres juga dapat bersifat mempengaruhi diri bertingkah laku secara positif. Stres yang bersifat positif disebut dengan eustress dan stres negatif disebut distress. Stres yang tidak segera diatasi akan menimbulkan beberapa gejala seperti fisik, psikis dan sosial. Gejala fisik seperti sakit kepala, keringat dingin, nafsu makan menurun, jantung berdebar, mual muntah. Gejala psikis yang kerap dialami adalah rasa cemas yang berlebihan, perasaan waspada, sering lupa, sulit untuk berkonsentrasi, perasaan gelisah, perasaan terancam, dan keinginan untuk mengakhiri hidup. Gejala sosial seperti, menarik diri dari lingkungan sosial, merusak lingkungan (Suhandiah & Sudarmaningtyas, 2021).

Akibat dari stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir saat mahasiswa mendapat kesulitan dalam menyelesaikan skripsi merasa tidak mampu dalam mengerjakan, sehingga mengakibatkan skripsi tersebut terbengkalai dan tidak selesai, menunda menyelesaikan skripsi, bahkan beberapa diantaranya sengaja tidak mengerjakan skripsi karena merasa tidak ingin semakin terbebani, memilih mencari kesenangan bahkan menghindari dosen pembimbing skripsi (Gamayanti et al., 2018).

Mahasiswa yang mengalami stres cenderung akan melampiaskan pada hal-hal yang bersifat negatif seperti minum minuman beralkohol, mencoba menggunakan obat-obatan terlarang, penggunaan obat penenang, dan melakukan perilaku menyimpang lainnya. Hal ini bersifat sementara untuk mengalihkan stres yang dirasakan namun hal ini justru dapat merugikan bagi tubuh dan membuat stres menjadi lebih parah.

Alat ukur/instrumen penelitian pada variabel stress yaitu :

Reviewer	Instrumen Penelitian
Radha Dwi Arta (2021)	Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21)
Maria Pujiastuti, Samfriati Sinurat, Mistari Agnes Citra Halawa (2022)	Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21)
Rayhan Setiawan, Susilodinata Halim (2023)	Perceived Stress Scale (PSS-10)

Nabilatussalma Syeftiani, Milla Citrawati, Lisa Safira, Melly Kristanti (2024)	Medical Student Stressor Questionnaire (MSSQ)
Dwi Resqy Amana, Wilson, Ery Hermawati (2020)	Beck Depression Inventory II (BDI II)

METODE PENELITIAN

Literatur review merupakan suatu kajian ilmiah yang berfokus pada satu topik tertentu. Literatur review akan memberikan gambaran mengenai perkembangan suatu topik tertentu. Literatur review akan memungkinkan seorang peneliti untuk melakukan identifikasi atas suatu teori atau metode, mengembangkan suatu teori atau metode, mengidentifikasi kesenjangan yang terjadi antara suatu teori dengan relevansi di lapangan / terhadap suatu hasil penelitian (Eko Agus Cahyono, 2020).

Pertanyaan penelitian mengikuti format PICO: (P=Population) karyawan, (I=Interview) motivasi dan disiplin kerja, (C=Comparison) tidak ada pembandingan, (O=Outcome) motivasi dan disiplin kerja efektif meningkatkan kinerja karyawan.

Artikel jurnal penelitian yang ditinjau dibatasi oleh kriteria inklusi dan eksklusi, dengan pengambilan jurnal yang memiliki rentang waktu selama 10 tahun terakhir yaitu tahun 2013-2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut (Radha, 2021) data yang dibutuhkan untuk melihat hasil dari pengaruh latihan fisik terhadap tingkat stres :

1. Jenis kelamin
Ditunjukkan bahwa, proporsi mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak daripada yang berjenis kelamin laki-laki.
2. Usia
Berdasarkan kelompok usia, didapatkan mahasiswa usia ≥ 20 tahun lebih banyak dibandingkan mahasiswa usia < 20 tahun.
3. Tingkat stress
Untuk menentukan tingkat stress klasifikasi ke dalam beberapa kategori yaitu normal, ringan, sedang, berat dan sangat berat maka mahasiswa mengisi IPAQ.
4. Aktivitas fisik
Untuk melihat data aktivitas fisik mahasiswa, maka mahasiswa melakukan pengisian kuesioner DASS-21 yang bertujuan untuk melihat tingkat aktivitas fisik dengan klasifikasi ke dalam beberapa kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi.

Pengolahan MFT yang bertujuan untuk melihat tingkat kebugaran jasmani dengan klasifikasi ke dalam beberapa kategori yaitu sangat kurang, kurang, cukup, baik, baik sekali dan luar biasa.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Dela (2019) stres yang dialami mahasiswa termasuk stres yang bersifat negatif. Stres negatif yang muncul pada diri mahasiswa terlihat dalam beberapa aspek dalam dirinya masing-masing seperti sulit tidur, makan tidak teratur, merasa gelisah, ketakutan, mudah marah, was-was, mudah tersinggung, mengeluhkan mudah lupa, dan kurang fokus dalam mengerjakan skripsi. Proses menyusun skripsi memang dapat menimbulkan stres bagi para mahasiswa, namun perlu diketahui bahwa tingkat stres setiap mahasiswa dapat berbeda satu dengan yang lain. Ada mahasiswa yang memiliki tingkat stres yang rendah namun terdapat pula mahasiswa yang memiliki tingkat stres yang tinggi. Jika dikelola dengan cara yang tepat maka stres dapat teratasi dengan baik, namun jika tidak dikelola dengan baik maka akan menimbulkan stres yang berkepanjangan.

Dari hasil yang didapatkan oleh (Radha, 2021) disebutkan bahwa dampak negatif stres dapat berakibat pada kesehatan, adapun dampaknya adalah sebagai berikut depresi, obesitas, demensia (kemerosotan daya ingat), sering infeksi, kanker payudara, insomnia, penyakit jantung, alergi, mengurangi kesuburan, darah tinggi dan stroke. Stres merupakan suatu pengaruh kekuatan yang cukup besar terhadap suatu objek atau sistem, baik untuk merusak atau merubah bentuknya. Stres berkaitan dengan adanya perubahan yang meliputi perubahan fisiologik, kondisi psikologik maupun tekanan lingkungan. Stres berat dapat menyebabkan kenaikan tekanan darah yang bersifat sementara yang sangat tinggi. Jika periode stress sering terjadi maka akan mengalami kerusakan pada pembuluh darah, jantung dan ginjal, maka untuk menghindari dampak negatif dari Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa stres tersebut disarankan memulai pola hidup sehat untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani.

Penelitian yang dilakukan oleh Gerber et al. (2017) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik yang tinggi berpotensi tinggi melindungi stres di kalangan mahasiswa yang memiliki tingkat stres yang tinggi. Walaupun tidak adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kebugaran jasmani namun sedikitnya berpengaruh terhadap kebugaran jasmani sama halnya seperti aktivitas fisik. Besarnya kontribusi tingkat stres dan aktivitas fisik sebesar 19,7% terhadap kebugaran jasmani karena terdapat beberapa aspek lain yang mempengaruhinya. Hal ini sesuai dengan hasil analisis Alamsyah (2017) bila terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Yang telah dipaparkan seperti berikut:

1. Aktivitas Fisik, Peningkatan VO2 Max dialami oleh seseorang setelah melakukan aktivitas fisik. Individu yang melakukan banyak aktivitas fisik memiliki denyut jantung

yang rendah pada saat istirahat dan latihan, serta memiliki kebugaran kardiovaskuler yang baik. Setiap aspek kebugaran jasmani sangat dipengaruhi oleh aktivitas fisik. Orang yang lebih aktif melakukan aktivitas fisik memiliki resiko lebih rendah mengalami gangguan kesehatan dan kematian dibandingkan mereka yang memiliki pola hidup yang santai.

2. **Tingkat Stres**, Stres merupakan dampak dari peningkatan hormon epinefrin dan kortisol. Hormon epinefrin dapat mempengaruhi sistem saraf simpatis, yang dapat menimbulkan berbagai masalah seperti meningkatkan tekanan darah, meningkatkan konsentrasi glukosa dalam darah, meningkatkan ketegangan otot, dan meningkatkan aktivitas mental. Peningkatan hormon kortisol memiliki dampak buruk bagi kekebalan tubuh, karena kortisol menekan peredaran darah T-sel dan B-sel yang berfungsi melindungi tubuh dari bakteri, virus dan infeksi yang dapat menimbulkan penyakit. Seseorang yang memiliki tingkat stres yang tinggi berpengaruh terhadap menurunnya kebugaran jasmani. Dengan melakukan olahraga yang teratur, teratur dan terprogram mampu mengurangi peningkatan hormon-hormon pencetus stres.
3. **Kualitas Olahraga**, Olahraga merupakan cara alternatif dan nyaman untuk kesehatan, karena olahraga memiliki manfaat sebagai berikut: manfaat fisik (peningkatan aspek kebugaran), manfaat psikologis (lebih mampu menahan stres, meningkatkan konsentrasi) dan manfaat sosial (meningkatkan kepercayaan diri). Keberhasilan pencapaian tingkat kebugaran jasmani sangat bergantung pada kualitas latihan yang meliputi tujuan latihan, kesesuaian jenis latihan dan yang terpenting yaitu ukuran latihan. Ukuran latihan meliputi frekuensi, intensitas dan waktu latihan. Sebaiknya dilakukan sebanyak 3-5 kali seminggu dengan berselang hari yang berguna untuk recovery tubuh.

Faktor lainnya yang mempengaruhi yaitu :

1. **Faktor keturunan**, Merupakan sifat yang diwarisi dari orang tua semenjak lahir. Pengaruh genetika terhadap kekuatan otot dan daya tahan otot biasanya berkaitan dengan jumlah serabut otot yang tersusun dari serabut otot merah dan putih. Orang dengan serabut otot merah lebih baik melakukan latihan jasmani bersifat aerobik dan orang dengan serabut otot putih lebih baik melakukan latihan jasmani bersifat anaerobik (Nugraha, 2019).
2. **Pola makan dan status gizi**, Dengan memerhatikan nilai gizi yang dikonsumsi setiap hari, maka daya tahan seseorang akan meningkat. Salah satunya mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi karbohidrat dan mengkonsumsi protein secukupnya menjadi salah satu upaya menjaga asupan gizi yang dikandung dalam tubuh. Makanan yang kaya akan gizi akan berpengaruh bagi kesegaran jasmani (Prayoga dan Susanto, 2020).

3. Kebiasaan merokok, Hal ini dikarenakan kebiasaan hidup dan lingkungan yang kurang sehat yang menjadi berpengaruh dalam kebugaran jasmani seseorang. Selain itu, tanpa adanya pengawasan dari orang tua dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti kuliah, bersekolah, bekerja, maupun bersosial dengan orang lain. Dampak dari kebiasaan merokok dalam kebugaran jasmani yaitu dapat mengganggu system kardiovaskuler seseorang. Kandungan nicotine dan karbonmonoksida (CO) yang terdapat dalam rokok akan dapat mempengaruhi daya tahan tubuh (Prayoga dan Susanto, 2020).

Uji Hipotesis

Uji hipotesis ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh suatu variabel bebas terhadap variabel terikat. Kriteria pengujian berupa jika nilai probabilitas $T_{hitung} > T_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima dan jika nilai probabilitas $T_{hitung} < T_{tabel}$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Dengan tingkat signifikansi 0,05 (5%).

Variabel Latihan Fisik (X)

Reviewer	R hitung	R tabel	A	Sign	Kesimpulan
Radha Dwi Arta (2021)	3.923	0,317	0,05	0,003	H1 diterima
Maria Pujiastuti, Samfriati Sinurat, Mistari Agnes Citra Halawa (2022)	3.426	0,269	0,05	0,001	H1 diterima
Rayhan Setiawan, Susilodinata Halim (2023)	2.189	0,445	0,05	0,001	H1 diterima
Nabilatussalma Syeftiani, Milla Citrawati, Lisa Safira, Melly Kristanti (2024)	3.209	1.771	0,05	0,004	H1 diterima
Dwi Resqy Amana, Wilson, Ery Hermawati (2020)	1.308	2.339	0,05	0,000	H1 diterima

Variabel Stress (Y)

Reviewer	R hitung	R tabel	A	Sign	Kesimpulan
Radha Dwi Arta (2021)	3.364	0,171	0,05	0,003	H1 diterima
Maria Pujiastuti, Samfriati Sinurat, Mistari Agnes Citra Halawa (2022)	3.106	0,349	0,05	0,000	H1 diterima
Rayhan Setiawan, Susilodinata Halim (2023)	3.344	2,018	0,05	0,001	H1 diterima
Nabilatussalma Syeftiani, Milla Citrawati, Lisa Safira, Melly Kristanti (2024)	2.489	0.358	0,05	0,002	H1 diterima
Dwi Resqy Amana, Wilson, Ery Hermawati (2020)	1.289	2,445	0,05	0,004	H1 diterima

Berdasarkan hasil kedua tabel uji di atas dapat dilakukan sebagai berikut :

- a. Pengaruh variabel Latihan fisik terhadap berpengaruh positive dan signifikan terhadap Tingkat Penurunan Stres. Dimana nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel dan nilai signifikan lebih kecil dari nilai alpha maka hipotesis satu (H1) dalam penelitian ini dinyatakan **diterima.**
- b. Hasil uji Reliabilitas pada variable kinerja dinyatakan reliable, karena nilai Cronbach alpha lebih besar dari 0,40.

Hubungan Antara Latihan Fisik Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Berdasarkan data 5 jurnal yang direview, tabel variabel motivasi kerja diatas dapat dijelaskan bahwa nilai pada Latihan fisik dengan tingkat penurunan stress jika dikonsultasikan maka tingkat hubungan Latihan fisik dengan penurunan tingkat stress dalam kategori positif. Hubungan antara Latihan Fisik dan Penurunan tingkat stress dimana menyatakan bahwa terdapat beberapa perubahan fisiologis pada tubuh akibat latihan, yakni perubahan sistem kardiorespiratori akibat jantung bekerja lebih efisien dan dapat mengedarkan darah lebih banyak dengan jumlah denyut yang lebih sedikit, perubahan sistem pernapasan karena meningkatnya fungsi neuromuscular, pengambilan O2 dan pelepasan CO2 menjadi lebih baik, perubahan pada sistem otot rangka karena otot menjadi lebih besar dan kuat serta perubahan pada sistem pencernaan

karena fungsi alat pencernaan sangat dipengaruhi oleh jumlah aliran darah yang diterima sewaktu melakukan aktivitas fisik.. Hal tersebut dilihat dari rata – rata jurnal diatas dengan nilai Sig. 0,008 < 0,05 dengan nilai korelitas < 0,005. Nilai korelitas menunjukkan bentuk korelasi positif, yang berarti hubungan Latihan fisik berbanding lurus dengan penurunan stress.

Kaitan Latihan Fisik dapat Menurunkan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Semester Akhir

Dengan melihat uji statistik cronbach's alpha (α) dari ke 5 jurnal tersebut, suatu kuesioner dikatakan reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap pertanyaan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu dan suatu konstruk dikatakan reliabel jika memberikan nilai Cronbach Alpha > 0,600 (Darmawan, 2015).

Semakin nilai alphanya mendekati 1 (satu), maka nilai reabilitas datanya semakin terpecaja untuk masing-masing variabel. Sehingga nilai koefisien motivasi kerja dan disiplin kerja berpengaruh positif terhadap kinerja karyawan.

Cronbach's Alpha

Reviewer	Variabel		Batasan	Ket.
	Latihan Fisik	Stress		
Radha Dwi Arta (2021)	0,626	0,615	0,6	Reliabel
Maria Pujiastuti, Samfriati Sinurat, Mistari Agnes Citra Halawa (2022)	0,717	0,781	0,6	Reliabel
Rayhan Setiawan, Susilodinata Halim (2023)	0,796	0,640	0,6	Reliabel
Nabilatussalma Syeftiani, Milla Citrawati, Lisa Safira, Melly Kristanti (2024)	0,792	0,842	0,6	Reliabel
Dwi Resqy Amana, Wilson, Ery Hermawati (2020)	0,657	0,774	0,6	Reliabel

Pada tabel diatas diketahui bahwa hubungan antara variabel Latihan fisik secara simultan dengan stress adalah antara (0,589-0,882). Jika dikonsultasikan maka tingkat hubungan Latihan fisik dengan tingkat penurunan stress termasuk dalam kategori kuat (0,626-0,842). Hasil tersebut menunjukkan bahwa Latihan fisik dengan stress memiliki tingkat hubungan yang kuat dengan kinerja karyawan dikarenakan nilai Cronbach Alpha mendekati angka 1 sehingga nilainya reliabel atau terpercaya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil review dan pembahasan dari 5 jurnal, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Latihan fisik mempunyai hubungan dengan penurunan stress dengan kategori yang kuat atau positif, dimana diketahui bahwa (Sig) = (0,000-0,006), sedangkan taraf signifikansi yang digunakan $\alpha = 0,05$ atau 5% dengan demikian (Sig) < α , (0,006 < 0,05) berarti H0 ditolak, dan H1 diterima.
2. Latihan Fisik mempunyai hubungan dengan penurnan stress dengan kategori kuat, dimana diketahui bahwa hubungan antara variabel disiplin kerja dan motivasi kerja secara simultan dengan kinerja karyawan adalah (0,626-0,842). Hasil tersebut menunjukkan bahwa Latihan fisik memiliki tingkat hubungan yang kuat dengan penurunan stress.

Saran

1. Ditambah menggunakan variabel bebas lainnya, sehingga variabel yang mempengaruhi kebugaran jasmani tubuh dapat diidentifikasi lebih lanjut.
2. Hendaknya dalam kurikulum pendidikan memberikan alternative kepada mahasiswa agar mahasiswa dapat lebih memahami cara mengontrol dan mengurangi tingkat stres dengan menerapkan latihan fisik dalam kehidupan sehari-hari.
3. Direkomendasikan mahasiswa untuk tetap menjaga pola hidup sehat dan manajemen stress.

DAFTAR REFERENSI

- Amana, D. R., 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), 94. <https://doi.org/10.26418/jc.v6i4.47800>
- Arta, R. D., & Fithroni, H. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR DI UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, Vol. 09(03), 261–270.
- Maria, Akhir, T., & Menyusun, D. (2022). (*the Effecy of Yoga Gymnastics on Reducing Stress Levels in. 11*(1), 30.
- Nabillatussalma Syeftani. (2024). *Syeftiani, N*: 7(1), 1–11. <https://doi.org/10.35990/mk.v7n1.p1-11>
- Setiawan, R., & Halim, S. (2023). Hubungan aktivitas fisik dan tingkat stres pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas tarumanagara. *JKKT Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran Tarumanagara*, 2(1), 16–19.