

Reducing Academic Stress through Exercise: A Study of High School Students Meredam Stres Akademik melalui Olahraga: Sebuah Studi pada Siswa SMA

Yulifah Salistia Budi^{1*}, Sholihin Sholihin¹, Shabrina Zhafira Salsabila¹

¹Keperawatan, STIKES Banyuwangi, Jln. Letkol Istiqlah 109, Jawa Timur, 68422, Indonesia.

*Corresponding author email: yulifahsalistia@gmail.com

Abstract

Current technological advancements have led to teenagers spending more time sitting and playing with smartphones compared to engaging in physical activities. Physical exercise is a planned and organized activity aimed at improving physical condition. One of the benefits of physical exercise is its ability to reduce stress levels. Teenagers often engage in physical exercise as a strategy to manage stress. This study aims to explore the relationship between exercise habits and stress levels among students at SMAN 1 Giri Taruna Bangsa, Banyuwangi, in 2024. This research utilized a correlational study with a cross-sectional approach. A total of 66 grade XI students were selected through cluster random sampling. The instruments used were the Exercise Habit Questionnaire and the Academic Stress Scale (ASS) questionnaire. The collected data were analyzed using the Spearman Rank correlation in IBM SPSS Statistics v.25. Most respondents reported irregular exercise habits, with 40 respondents (61%) falling into this category. The majority of respondents experienced moderate stress, with 30 respondents (45%) reporting this level. The Sig. 2-tailed value of 0.000 ($p < 0.05$) indicates a significant relationship between exercise habits and stress levels. Regular exercise provides optimal benefits for the respondents, such as reducing stress. Regular physical activity can be incorporated into daily schedules to achieve these benefits.

Keywords: Exercise habits, adolescents, stress.

Abstrak

Kemajuan teknologi saat ini menyebabkan remaja menghabiskan lebih banyak waktu untuk duduk bermain *smartphone* dibandingkan melakukan olahraga. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang direncanakan dan disusun dengan tujuan untuk meningkatkan kondisi fisik. Salah satu manfaat olahraga adalah menekan tingkat stres. Terkadang remaja melakukan olahraga untuk mengelola stresnya. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan kebiasaan olahraga dengan tingkat stres pada siswa SMAN 1 Giri Taruna Bangsa Banyuwangi tahun 2024. Penelitian ini menggunakan studi korelatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel sebanyak 66 siswa kelas XI yang dipilih dengan *cluster random sampling*. Instrumen yang digunakan ialah Kuesioner Kebiasaan Olahraga dan kuesioner *Academic Stress Scale* (ASS). Data yang terkumpul kemudian dilakukan analisis menggunakan *Rank Spearman* dalam IBM SPSS Statistik v.25. Sebagian besar responden memiliki kebiasaan olahraga kategori tidak teratur dengan jumlah 40 responden (61%). Mayoritas responden mengalami stres kategori sedang sejumlah 30 responden (45%). Nilai *Sig. 2-tailed* 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti ada hubungan signifikan antara kebiasaan olahraga dengan tingkat stres. Berolahraga secara teratur akan memberikan manfaat optimal bagi responden misalnya menekan terjadinya stres. Olahraga teratur dapat dilakukan dengan cara mengatur jadwal diantara aktivitas sehari-hari.

Kata kunci: Kebiasaan olahraga, remaja, stres.

Cite this article (APA Style 7):

Budi, Y. S., Sholihin, S., & Salsabila, S. Z. (2026). Reducing Academic Stress through Exercise: A Study of High School Students. *Media Ilmiah Kesehatan Indonesia*, 4(1), 1-8. <https://doi.org/10.58184/miki.v4i1.795>

Submitted: 5 Nov 2025; Received in revised form: 27 Nov 2025; Accepted: 9 Dec 2025; Published regularly: 31 Jan 2026

This is an open access article under [CC-BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Copyright © 2026 The Author(s)

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi yang ada saat ini, remaja menghabiskan lebih banyak waktu duduk di depan layar *smartphone*, komputer, atau televisi untuk menonton selama berjam-jam, dan cenderung tidak melakukan aktivitas fisik seperti berenang atau olahraga. Kemalasan menyerang remaja sehingga aktivitas fisik seperti berolahraga mulai menurun dan membuat otot-otot melemah, stamina menurun, dan obesitas. Kecenderungan ini tak hanya membahayakan kesehatan fisik mereka, tetapi juga kesehatan mental dan emosional (Setiawati *et al.*, 2019).

Kebiasaan olahraga merupakan pola perilaku berolahraga yang dilakukan secara rutin dan konsisten. Kebiasaan olahraga memiliki dampak besar pada kondisi fisik seseorang, terutama jika menyangkut seberapa keras, sering, dan lama latihan dilakukan. Mengembangkan kebiasaan olahraga juga dapat mengurangi stres secara efektif. Selain itu, beberapa aspek positif dari kebiasaan olahraga dapat membantu seseorang menjadi lebih ekspresif (Pranata & Kumaat, 2022).

Olahraga adalah tindakan fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan berulang tubuh dengan tujuan untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Aktivitas fisik seperti olahraga ini menyebabkan peningkatan energi dan pengeluaran energi sehingga tubuh dapat membakar kalori. Olahraga dapat meningkatkan konsentrasi, mengurangi stres, dan meningkatkan imunitas (Alfarisi *et al.*, 2019).

Olahraga juga merupakan gaya hidup sehat dan bermanfaat bagi kekebalan tubuh. Melalui olahraga, seseorang dapat mengurangi dampak stres pada tingkat fisiologis dan psikologis. Olahraga dapat mencegah stres serta mengurangi produksi hormon penyebab stres. Ketika olahraga, hormon-hormon tersebut ditekan dan tubuh memproduksi hormon baik, seperti dopamin, endorfin, dan serotonin. Selain itu, olahraga memengaruhi fungsi kekebalan tubuh dan berdampak signifikan pada sitokin yang merangsang pertumbuhan sel kekebalan serta meningkatnya ketahanan fisik dapat memengaruhi tingkat stres seseorang (Ummayya *et al.*, 2022)

Stres merupakan hal yang umum dirasakan setiap orang. Dalam psikologi, stres mengacu pada tekanan atau ketegangan mental. /1Stres memiliki potensi untuk memberikan dampak yang bermanfaat dengan meningkatkan produktivitas. Stres yang berdampak positif diyakini berperan penting dalam mendorong motivasi, penyesuaian diri, serta tanggapan terhadap situasi sekitar. Meski demikian, stres yang berlebihan dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan, psikologis, dan interaksi sosial serta menimbulkan kerugian yang serius setiap individu (Hidayati & Harsono, 2021).

Stres ini muncul dalam berbagai tingkatan dan bentuk serta dipengaruhi oleh banyak hal, termasuk pengalaman masa lalu seseorang, kepribadiannya, bahkan lingkungan tempat tinggalnya. Beraktivitas fisik sedang bisa membantu meningkatkan kondisi fisik dan mengurangi stres. Sehingga beraktivitas fisik seperti olahraga yang terstruktur dan teratur dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang.

Menurut WHO (2024) disampaikan dalam *Global Status Report on Physical Activity 2024*, 31% orang dewasa dan 80% remaja tidak memenuhi tingkat aktivitas fisik yang direkomendasikan. Dinas Pemuda dan Olahraga Jawa Timur 2023, melakukan survei terhadap 1.000 remaja di Jawa Timur. Hasilnya menunjukkan bahwa 52,6% remaja memiliki kebiasaan olahraga rendah (Danuarta *et al.*, 2023).

Stres pada remaja tersebar di seluruh dunia, terjadi baik di negara maju maupun berkembang. Pada tahun 2019 di Korea Selatan, prevalensi stres pada remaja mencapai 39,3% (KDCA, 2020). Sementara itu, di Indonesia, angka prevalensi stres pada remaja menurut Riskesdas (2018) adalah 9,8% angka ini menunjukkan peningkatan dibandingkan tahun-tahun sebelumnya (Widiyawati & Afifah, 2021). Remaja di Indonesia mengalami gangguan mental emosional,

termasuk stres, depresi, dan kecemasan. Menurut Riskesdas (2018) diperoleh dua hasil khususnya di Provinsi Jawa Timur sejumlah 6,8% (111.878 jiwa) (Widiyawati & Afifah, 2021).

Penelitian lain di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2020-2021 oleh Chandra dan Lontoh (2023) bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan olahraga dan tingkat stres berdasarkan data yang diungkapkan. Dari 4 individu (12,9%) yang tidak rutin berolahraga, sebagian besar mengalami tingkat stres yang lebih tinggi (87,1%). Sebaliknya, dari 27 individu dengan kebiasaan olahraga tidak rutin, sebagian kecil mengalami tingkat stres yang rendah (48,4%). Selain itu, terdapat juga sejumlah 14 individu (51,9%) yang rutin berolahraga dan mengalami tingkat stres yang sedang/berat.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 10 siswa di SMAN 1 Giri Taruna Bangsa ditemukan bahwa 4 siswa berolahraga ≥ 2 kali seminggu, sedangkan 6 siswa berolahraga 2 minggu sekali. Dari mereka, 3 siswa mengalami stres sedang, 4 siswa stres ringan, dan 3 siswa lainnya tidak mengalami stres. Masih banyak orang yang kurang sadar khususnya kalangan remaja yang belum menyadari pentingnya aktivitas fisik seperti olahraga. Penting bagi berbagai pihak, termasuk keluarga, sekolah, dan pemerintah, untuk mendorong dan memfasilitasi kebiasaan berolahraga. Membudayakan olahraga sejak dini dan menyediakan fasilitas serta program yang mendukung aktivitas fisik dapat menjadi langkah penting dalam menciptakan masyarakat khususnya remaja supaya lebih sehat dan aktif. Dengan demikian, diharapkan dapat tercipta generasi yang tidak hanya kecerdasan intelektual, namun sehat fisik dan mental (Pranata & Kumaat, 2022).

Pernyataan ini mengindikasikan pentingnya kebugaran jasmani agar siswa dapat belajar dengan baik. Kebugaran jasmani ialah bentuk pelaksanaan kegiatan yang sistematis dengan hasil yang direncanakan. Melalui pembelajaran jasmani, olahraga dan kesehatan, kebugaran jasmani dapat dijadikan sebagai tolak ukur kesehatan jasmani siswa dalam melakukan berbagai aktivitas di sekolah, serta dapat meningkatkan kesehatan mental siswa serta dapat mengurangi rasa cemas dan depresi (Hasanah *et al.*, 2021).

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasi kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah siswa kelas XI SMAN 1 Giri Taruna Bangsa Banyuwangi yang berjumlah 328 siswa, dengan teknik *cluster random sampling* dengan kriteria inklusi siswa XI yang bersedia dan hadir saat penelitian, disapatkan yang menghasilkan 66 responden. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Academic Stress Scale* (ASS) untuk mengukur tingkat stres dan lembar observasi kebiasaan olahraga. Data dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik. Analisis univariat untuk deskripsi data, dan analisis bivariat menggunakan uji korelasi *Rank Spearman* dengan tingkat signifikan α 0.01. Penelitian ini memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan STIKES Banyuwangi dengan nomor etik: 336/01/KEPK-STIKESBWI/VIII/2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini mengambil 66 responden pada siswa kelas 11 di SMA 1 Giri Taruna Bangsa yang telah sesuai dengan kriteria inklusi dan telah mendapatkan persetujuan dari responden untuk dijadikan sebagai objek dalam penelitian ini.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin dan Tempat Tinggal (N=66)

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Usia (tahun)		
16	35	53
17	31	47
Jenis Kelamin		
Laki-laki	30	45
Perempuan	36	55
Tempat Tinggal		
Bersama orang tua	52	79
Indekos	14	21

Berdasarkan [Tabel 1](#) dilakukan uji analisis deskriptif diketahui responden pada penelitian ini berjumlah 66 total siswa. Usia sebagian besar 16 tahun, yaitu 53%, dengan jenis kelamin Perempuan 55% dan hampir seluruh responden tinggal bersama orang tua, yaitu 79%.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Stres Siswa Kelas XI SMAN 1 Giri Taruna Bangsa (N=66)

Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase (%)
Stres Ringan	27	41
Stres Sedang	30	45
Stres Berat	9	14

Berdasarkan [Tabel 2](#) diketahui bahwa dengan jumlah 66 siswa SMAN 1 Giri Taruna Bangsa Banyuwangi hampir setengahnya siswa memiliki stres sedang 30 siswa (45%). Stres merupakan hal yang sering dialami oleh seseorang berupa perasaan emosional dalam menghadapi tuntutan untuk bertindak secara cepat dan tepat. Faktor dari tingkat stres ringan pada siswa biasanya bersifat sementara seperti *deadline* tugas yang dekat atau konflik kecil dengan teman. Faktor stres sedang pada siswa dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin, dan tempat tinggal ([Asri & Octaviana, 2021](#)).

Kelas XI merupakan masa transisi dari kelas 10 menuju kelas 12. Pada masa tersebut remaja akan mulai menyusun strategi kedepan agar lebih baik di kelas 12 dan nantinya akan melanjutkan ke jenjang yang lebih tinggi setelah lulus SMA. Remaja kelas 11 akan dihadapkan pada stressor yang lebih banyak daripada kelas 10, namun tidak sebanyak dengan kelas 12 sehingga pada masa tersebut remaja cenderung mengalami stres kategori sedang. Ditinjau dari jenis kelamin, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 36 responden (55%). Jenis kelamin berhubungan dengan tingkat stres. Penelitian yang dilakukan oleh [Wilujeng et al. \(2023\)](#) menunjukkan bahwa jenis kelamin memiliki hubungan dengan tingkat stres, dan perempuan cenderung lebih mudah mengalami stres. Dalam penelitian ini sejumlah 18 responden atau sebagian besar (60,0%) berjenis kelamin perempuan dan mengalami stres kategori sedang. Penyebab perempuan mudah mengalami stres dikarenakan faktor biologis dan psikologis. Secara biologis perempuan mengalami fluktuasi hormon yang lebih besar, terutama saat siklus menstruasi. Hormon seperti estrogen dan progesterone dapat memengaruhi suasana hati dan tingkat stres. Secara psikologis perempuan sering dianggap lebih terhubung dengan emosi dan cenderung menganalisis perasaan. Hal tersebut membuat perempuan lebih rentan mengalami stres jika terlalu fokus pada masalah emosional.

Ditinjau dari tempat tinggal, hampir seluruhnya responden tinggal bersama orang tua dengan jumlah 52 responden (79%). Tempat tinggal memiliki hubungan dengan tingkat stres.

Penelitian yang dilakukan oleh [Azalia et al. \(2021\)](#) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tempat tinggal dengan tingkat stres. Remaja yang tinggal bersama orang tua cenderung memiliki stres kategori sedang. Remaja yang tinggal bersama orang tua akan mendapatkan pemantauan yang lebih intens dari orang tua, hal tersebut menyebabkan ketidaknyamanan pada remaja karena mereka merasa terkekang dan tidak bebas melakukan apa pun. Dalam penelitian ini sejumlah 28 responden atau sebagian besar 53,8% tinggal bersama orang tua ([Tabel 1](#)) dan mengalami stres kategori stres sedang ([Tabel 2](#)). Remaja yang tinggal bersama orang tua merasa memiliki tanggung jawab dalam memberikan nilai terbaik dalam tugas atau ujian sekolah, menaati aturan rumah, dan sebagainya. Beberapa contoh tersebut menyebabkan remaja mengalami stres, namun masih dalam kategori sedang. Meski remaja yang tinggal bersama orang tua mendapatkan pemantauan yang intens, tetapi orang tua tetap memberikan motivasi agar anaknya tidak terlalu stres sehingga remaja yang tinggal bersama orang tua cenderung mengalami stres sedang.

Tabel 3. Distribusi Tingkat Kebiasaan Olahraga Siswa Kelas XI SMAN 1 Giri Taruna Bangsa (N=66)

Kebiasaan Olahraga	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak teratur	40	61
Teratur	26	39

Berdasarkan [Tabel 3](#) diketahui bahwa dari 66 siswa SMAN 1 Giri Taruna Bangsa Banyuwangi sebagian besar kebiasaan olahraganya tidak teratur yaitu sejumlah 40 siswa (61%). Olahraga tidak teratur digambarkan sebagai seseorang yang melakukan olahraga hanya sebatas mengisi waktu luang saja, tidak memiliki tujuan khusus dan berolahraga ala kadarnya saja. Seseorang dengan olahraga tidak teratur hanya memiliki waktu sedikit untuk berolahraga dan menjadikan olahraga sebagai bukan prioritas dalam hidupnya. Bagi seseorang dengan olahraga tidak teratur, olahraga merupakan kegiatan yang membutuhkan *effort* besar sehingga mereka melakukan olahraga hanya ketika mereka benar-benar memiliki motivasi yang kuat untuk melakukan olahraga ([Pratiwi, 2023](#)). Faktor yang berhubungan dengan tingkat kepatuhan olahraga adalah jenis kelamin dan usia ([Safitri et al., 2024](#)).

Ditinjau dari jenis kelamin, sebagian besar jenis kelamin responden adalah perempuan dengan jumlah 36 responden (55%). Jenis kelamin berhubungan dengan tingkat kebiasaan olahraga. Penelitian yang dilakukan oleh [Lontoh dan Rini \(2021\)](#) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan tingkat kebiasaan olahraga, dan perempuan cenderung tidak teratur dalam melakukan olahraga. Jenis kelamin perempuan cenderung melakukan kebiasaan olahraga yang tidak teratur, hal tersebut dikarenakan karakteristik perempuan yang memiliki masa otot yang berbeda dengan laki-laki. Perbedaan masa otot tersebut memengaruhi kebiasaan olahraga pada perempuan. Perempuan lebih memilih olahraga yang berhubungan dengan fleksibilitas, keseimbangan, dan ketahanan seperti yoga, *aerobic*, dan sebagainya. Motivasi perempuan dalam melakukan olahraga tergantung dari *mood* perempuan sehingga hal tersebut juga menjadi salah satu faktor perempuan cenderung tidak teratur dalam melakukan olahraga.

Ditinjau dari usia, sebagian besar usia responden adalah 16 tahun dengan jumlah 35 responden (53%). Usia memiliki hubungan dengan kebiasaan olahraga. Penelitian yang dilakukan oleh [Tabata et al. \(2023\)](#) menunjukkan bahwa kebiasaan olahraga juga dipengaruhi oleh usia. Usia berkaitan dengan fungsi kognitif seseorang dalam memilih keputusan saat melakukan kegiatan. Dalam penelitian ini sebagian besar atau sejumlah 26 responden (65,0%) berusia 16 tahun dan memiliki kebiasaan olahraga kategori tidak teratur. Usia 16 tahun merupakan usia remaja sehingga

pada usia tersebut seseorang masih labil dalam menentukan keputusan. Remaja yang berusia 16 tahun cenderung tidak teratur dalam melakukan olahraga karena mereka berolahraga hanya karena keinginan saja, tidak ada target khusus dan hanya cenderung mengisi waktu senggang.

Tabel 4. Analisis Rank Spearman

<i>Correlations</i>			Kebiasaan olahraga	Tingkat Stres
Spearman's rho	Kebiasaan olahraga	<i>Correlation Coefficient</i>	1.000	-.598**
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.	.000
		<i>N</i>	66	66
	Tingkat Stres	<i>Correlation Coefficient</i>	-.598**	1.000
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000	.
		<i>N</i>	66	66

***. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).*

Berdasarkan [Tabel 4](#) diketahui nilai Sig. (2-tailed) menunjukkan angka 0,000 $p < \alpha = 0,01$ yang berarti kedua variabel memiliki hubungan yang signifikan. Nilai korelasi koefisien menunjukkan angka -0,598 yang berarti kedua variabel memiliki kekuatan hubungan yang kuat dengan arah hubungan yang berlawanan.

Berdasarkan analisis tersebut, terdapat hubungan kuat yang berlawanan antara kebiasaan olahraga dengan tingkat stres, makin baik kebiasaan olahraga, maka makin turun tingkat stres yang dialaminya. Responden dengan kebiasaan olahraga secara teratur akan memiliki kondisi fisik yang bugar dan sejahtera sehingga remaja tersebut cenderung bahagia dan sedikit sekali mengalami stres, begitupun sebaliknya, responden dengan kebiasaan olahraga tidak teratur akan memiliki kondisi fisik yang lemas dan cenderung lemah sehingga remaja tersebut akan lemah secara mental dan mudah sekali mengalami stres.

Adanya hubungan kebiasaan olahraga dengan tingkat stres pada siswa sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [Bao et al. \(2022\)](#) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan kebiasaan olahraga dengan tingkat stres. Penelitian dengan hasil serupa juga dilakukan oleh ([Abidin et al., 2023](#)) yang menunjukkan terdapat hubungan antara intensitas olahraga calisthenics dengan tingkat stres. Melakukan kebiasaan olahraga setiap hari merupakan bagian dari hidup sehat. Kebiasaan olahraga memberikan manfaat besar bagi seseorang seperti meningkatkan energi, dan mencegah terjadinya stres. Kebiasaan olahraga dapat mengoptimalkan pertumbuhan selain itu juga dapat membantu memperbaiki kesehatan mental yang baik bagi siswa. Karena kesehatan mental cukup berpengaruh pada saat terjadinya stres ([Aqobah et al., 2023](#)).

Pada penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan olahraga dengan tingkat stres. Pernyataan tersebut didukung oleh jumlah persentase responden antara kebiasaan olahraga dengan tingkat stres. Sejumlah 24 responden atau hampir seluruhnya (80,0%) memiliki kebiasaan olahraga kategori tidak teratur dan mengalami stres kategori stres sedang. Maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar dari total responden memiliki kebiasaan olahraga yang tidak teratur mengalami tingkat stres sedang. Stres pada siswa dengan kebiasaan olahraga yang tidak teratur merupakan masalah yang kompleks dengan banyak faktor yang saling terkait. Olahraga berperan penting dalam menjaga keseimbangan fisik dan mental, dan dapat menjadi alat yang efektif untuk mengelola stres.

SIMPULAN

Ada hubungan antara kebiasaan olahraga dengan tingkat stres pada remaja khususnya siswa kelas XI SMAN 1 Giri Taruna Bangsa. Makin teratur dalam kegiatan berolahraga, maka stres pada remaja tersebut dapat diorganisir sehingga tidak terjadi tingkat stres yang lebih buruk.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah SMAN 1 Giri Taruna Bangsa yang telah memberikan ijin kepada penelitian untuk melakukan penelitian kepada siswa. Ucapan terimakasih juga kami ucapkan kepada siswa kelas XI 2024 yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan penelitian kami, serta kepada STIKES Banyuwangi yang memberikan kesempatan kepada kami untuk melakukan penelitian pada periode ini

PERNYATAAN KONTRIBUSI PENULIS

Penulis menyatakan bahwa kontribusi setiap penulis terhadap pembuatan karya tulis ini adalah YSB sebagai kontributor utama/korespondensi, merancang penelitian, memberikan konsep penelitian, melakukan koordinasi dengan tempat penelitian, penyusunan naskah serta proses penyelenggaraan pengumpulan data. SS sebagai anggota membantu pengumpulan data, Analisis data dan melakukan penyusunan hasil penelitian. SZS sebagai anggota membantu proses perijinan ke tempat penelitian, membantu pengambilan data serta akumulasi data hasil penelitian.

PERNYATAAN KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis telah menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan dengan pihak manapun terkait penerbitan artikel ini.

REFERENSI

- Abidin, L. A. J., Yulianto, S., & Suryandari, D. (2023). Hubungan Intensitas Olahraga Calisthenics dengan Tingkat Stres pada Komunitas Spartan Komando (SPARKO) Karanganyar. *Universitas Kusuma Husada Surakarta*, 1-9.
- Alfarisi, R., Sandayanti, V., & Feryaldi, A. Y. (2019). Hubungan Aktivitas Olahraga dengan Toleransi Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Bandar Lampung. *Jurnal Dunia Kesmas*, 8(2), 80-85. <https://doi.org/10.33024/jdk.v8i2.1403>
- Aqobah, Q. J., Rahmawati, D., Youdistira, F., & Kurnia, A. R. (2023). Analisis Pengaruh Olahraga Terhadap Penurunan Tingkat Stres. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 2(1), 45-51. <https://dx.doi.org/10.62870/josita.v2i1.19789>
- Asri, N., & Octaviana, E. S. L. (2021). Aktivitas Olahraga Di Masa Pandemi COVID-19 Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(1), 53-65. <https://doi.org/10.31851/hon.v4i1.5213>
- Azalia, D. H., Putri, T. H., & Fujiana, F. (2021). Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Stres pada Remaja selama Pandemi Covid-19 di SMP Negeri 3 Sungai Raya. *Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education*, 3(2), 12-24. <https://doi.org/10.26418/tjnpe.v3i2.52076>
- Bao, M. M. N., Rante, S. D. T., Woda, R. R., & Manafe, D. T. (2022). Hubungan Kebiasaan Berolahraga dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana Saat Masa Pandemi Covid-19. *Cendana Medical Journal*, 10(1), 186-196. <https://doi.org/10.35508/cmj.v10i1.6828>
- Chandra, I. I., & Lontoh, S. O. (2023). Hubungan Kebiasaan Berolahraga dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2020-2021. *Ebers Papyrus*, 28(2), 12-22. <https://doi.org/10.24912/ep.v28i2.20652>
- Danuarta, G. A., Fauzi, A., Salaat, M. H., Yulianingsih, I., Yunieswati, W., & Al Ghani, M. (2023). Membangun Semangat dan Membentuk Generasi Muda Dalam Mengembangkan Olahraga (Woodball) Di SMP

- Negeri 17 Kota Tangerang Selatan. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*, 1(1), 1-6.
- Hasanah, N. R., Adi, I. P. P., & Suwiwa, I. G. (2021). Survey Pelaksanaan Pembelajaran Pjok Secara Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 189-196. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1295>
- Hidayati, L. N., & Harsono, M. (2021). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20-30.
- Korea Disease Control and Prevention Agency. (2020). *Trends in prevalence of psychological stress among Korean adolescents, 2007-2019; Trends in proportion of Korean adolescents who experienced depression, 2007-2019*. Public Health Weekly Report, 13(15), 934-937. <https://neweng-phwr.inforang.com/journal/view.html?pn=vol&uid=1082&vmd=Full>
- Lontoh, S. O., & Rini, R. (2021). Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Fungsi Paru Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2019/2020. *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis*, 1(2), 147-154. <https://doi.org/10.24912/jmmpk.v1i2.16328>
- Pranata, D., & Kumaat, N. A. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 107-116.
- Pratiwi, L. A. D. (2023). Memahami Perilaku Kurangnya Aktivitas Olahraga pada Wanita Pekerja Kantoran dengan Pendekatan Teori Health Belief Model. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 9(2), 62-68. <https://doi.org/https://doi.org/10.33084/jsm.v9i2.5667>
- Purhadi, P., & Widayati, C. N. (2022). Hubungan Tingkat Stres pada Anak yang Mengikuti Ekstra Kurikuler Bola Voli Putri dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas IX di SMPN 2 Purwodadi. *The Shine Cahaya Dunia D-III Keperawatan*, 7(1), 46-53. <https://doi.org/10.35720/tscd3kep.v7i01.337>
- Safitri, K. N., Irdhillah, S., Deskia, M., Naufaldy, F., Rahayu, R., Kusumawicitra, N., Triwanvi, S., Mulyana, A., Wetan, C., Cileunyi, K., Bandung, K., & Barat, J. (2024). Pembelajaran Penjasorkes Di Sekolah Dasar: Manfaat Olahraga Untuk Kesehatan Tubuh. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, 3(2), 44-56.
- Setiawati, F. S., Mahmudiono, T., Ramadhani, N., & Hidayati, K. F. (2019). Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kebiasaan Olahraga, dan Obesitas Pada Remaja Di SMA Negeri 6 Surabaya Tahun 2019. *Amerta Nutrition*, 3(3), 142-148. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i3.2019.142-148>
- Tabata, H., Otsuka, H., Shi, H., Sugimoto, M., Kaga, H., Someya, Y., Naito, H., Ito, N., Abudurezake, A., Umemura, F., Kiya, M., Tajima, T., Kakehi, S., Yoshizawa, Y., Kawamori, R., Watada, H., & Tamura, Y. (2023). Effects of exercise habits in adolescence and older age on sarcopenia risk in older adults: the Bunkyo Health Study. *Journal of cachexia, sarcopenia and muscle*, 14(3), 1299-1311. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/jcsm.13218>
- Ummaiya, F., Tirtayasa, K., & Griadhi, I. P. A. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Olahraga Rutin Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika Udayana*, 11(3), 24-27. <https://doi.org/10.24843/mu.2022.v11.i03.p04>
- Widiyawati, W., & Afifah, Y. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Di Era Pembelajaran Virtual Masa Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Professional Nursing*, 2(2), 128. <https://doi.org/10.30587/ijpn.v2i2.3340>
- Wilujeng, C. S., Habibie, I. Y., & Ventyaningsih, A. D. I. (2023). Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Kategori Stres pada Remaja di SMP Brawijaya Smart School. *Smart Society Empowerment Journal*, 3(1), 6-11. <https://doi.org/10.20961/ssej.v3i1.69257>
- World Health Organization. (2024). *Physical activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>