

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK PADA WAKTU LUANG DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA KEPERAWATAN

Ave Yunika^{1*}, Made Budiawan², Made Bayu Permasutha³

^{1,2,3}Program Studi Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha, Jl. Udayana No.11, Banjar Tegal, Singaraja,
Kabupaten Buleleng, Bali 81116, Indonesia

*avee.yunikaa@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa keperawatan cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dari program studi lain. Aktivitas fisik pada waktu luang berperan sebagai intervensi nonfarmakologis yang dapat memberikan efek fisiologis melalui peningkatan hormon endorfin serta manfaat psikologis berupa pengaturan emosi dan penurunan ketegangan mental. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara aktivitas fisik waktu luang dan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan. Desain penelitian menggunakan pendekatan *cross-sectional* dengan 68 responden yang dipilih melalui total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Godin Leisure-Time Exercise Questionnaire* untuk aktivitas fisik dan *Depression Anxiety Stress Scale-42* untuk mengukur tingkat stres. Analisis hubungan menggunakan uji korelasi *Rank Spearman* dengan bantuan perangkat lunak statistik yaitu SPSS 29.0.1. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres tingkat sedang. Uji Spearman menghasilkan nilai $p = 0,007$ dan koefisien korelasi $r = -0,325$, menandakan hubungan negatif signifikan dengan kekuatan lemah antara aktivitas fisik waktu luang dan tingkat stres. Semakin aktif mahasiswa secara fisik, semakin rendah tingkat stres yang dialami. Aktivitas fisik secara rutin dapat menjadi strategi efektif untuk menjaga keseimbangan mental dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa keperawatan.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Mahasiswa Keperawatan, Waktu Luang, Tingkat Stres

RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITIES DURING LEISURE TIME AND STRESS LEVELS IN NURSING STUDENTS

ABSTRACT

Nursing students tend to have higher stress levels than students from other study programs. Physical activity during leisure time acts as a non-pharmacological intervention that can provide physiological effects through increased endorphin hormones and psychological benefits in the form of emotional regulation and reduced mental tension. This study aims to analyze the relationship between leisure-time physical activity and stress levels in nursing students. The study design used a cross-sectional approach with 68 respondents selected through total sampling. Data were collected using the *Godin Leisure-Time Exercise Questionnaire* for physical activity and the *Depression Anxiety Stress Scale-42* to measure stress levels. The correlation analysis was performed using the *Spearman's Rank Correlation test* on SPSS 29.0.1 statistical software. The results showed that most students experienced moderate stress levels. The *Spearman test* produced a p -value of 0.007 and a correlation coefficient of $r = -0.325$, indicating a significant negative relationship with weak strength between leisure-time physical activity and stress levels. The more physically active students were, the lower their stress levels. Regular physical activity can be an effective strategy for maintaining mental balance and improving the psychological well-being of nursing students.

Keywords: Exercise, Leisure Time, Stress Levels, Nursing Students

PENDAHULUAN

Stres merupakan salah satu masalah psikologis yang paling sering dialami oleh mahasiswa. Stres yang dialami mahasiswa umumnya dipicu oleh dua kelompok utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang dapat mempengaruhi stres berhubungan dengan kondisi dalam diri individu, mencakup aspek psikologis, emosional, dan fisik, seperti tuntutan dan ekspektasi diri yang tinggi, prokrastinasi atau kesulitan mengatur waktu, serta motivasi berprestasi (Yusuf *et al.*, 2020). Sementara itu, faktor eksternal penyebab stres meliputi lingkungan fisik, tekanan pekerjaan, hubungan sosial, serta berbagai situasi, tantangan, kesulitan, dan harapan yang dihadapi individu dalam kehidupan sehari-hari (Hidayati dan Harsono, 2021). Kedua faktor ini saling memengaruhi dan menentukan intensitas stres yang dialami. (Rohmah dan Mahrus, 2024).

Secara psikologis, stres didefinisikan sebagai kondisi perasaan tertekan dan ketegangan mental (Hidayati & Harsono, 2021). Sementara secara fisiologis, stres berkaitan dengan respons biologis tubuh yang dikenal sebagai *fight-or-flight response*, yang dikendalikan oleh sistem saraf simpatik dan poros hipotalamus–hipofisis–adrenal (*HPA axis*) sehingga memicu pelepasan hormon kortisol, adrenalin, dan noradrenalin dalam jumlah besar (Pradisya, 2025). Hormon-hormon ini meningkatkan detak jantung, tekanan darah, ketegangan otot, serta mempersiapkan tubuh menghadapi situasi berbahaya. Stres dalam kadar tertentu dapat memberikan efek positif, seperti meningkatkan kreativitas dan motivasi. Namun, stres yang berlebihan dapat membuat amigdala menjadi lebih reaktif terhadap emosi dan menurunkan fungsi korteks prefrontal (Hukom *et al.*, 2021). Korteks prefrontal berperan penting dalam fungsi eksekutif seseorang, meliputi kemampuan untuk merencanakan, memecahkan masalah, serta mengendalikan emosi dan impuls. Ketika area ini mengalami gangguan, seperti pada individu dengan cedera otak traumatis atau gangguan psikiatri tertentu, sering muncul kesulitan dalam mengambil keputusan secara rasional, mengatur emosi, dan berperilaku sosial secara adaptif (Lauren, 2025). Kondisi ini berpotensi menimbulkan perilaku maladaptif, seperti merokok, konsumsi alkohol, penyalahgunaan narkotika, hingga tindakan bunuh diri. Aktivasi berkepanjangan dari poros hipotalamus hipofisis adrenal (HPA) selama stres kronis juga dapat menurunkan fungsi sistem imun, sehingga tubuh menjadi lebih rentan terhadap infeksi seperti flu dan pilek. Hormon stres menghambat pelepasan sitokin dari sel *T-helper* yang berperan penting dalam pengaturan respons imun seluler dan humoral. Ketidakseimbangan pelepasan sitokin tersebut dapat menyebabkan melemahnya daya tahan tubuh (Qonita *et al.*, 2024).

Menurut *World Health Organization* (2021), sekitar 190 juta orang di dunia mengalami stres, dengan prevalensi pada mahasiswa secara global mencapai 38,91% dan di kawasan Asia mencapai 61,3%. Di Indonesia, prevalensi mahasiswa yang mengalami stres dilaporkan sebesar 71,6% (Wiguna *et al.*, 2025). Mahasiswa keperawatan diketahui memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa dari program studi lainnya (Thomas, 2021). Hasil penelitian Hatmanti dan Septianingrum (2019) menunjukkan bahwa lebih dari 50% mahasiswa keperawatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya berada pada kategori stres akademik tingkat berat. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Rosyidah *et al.* (2020), yang menunjukkan bahwa pada mahasiswa keperawatan Universitas Hasanuddin mengalami tingkat stres berat 90% pada mahasiswa tahun pertama, 89% pada tahun kedua, dan 73% pada tahun ketiga. Tingginya tingkat stres pada mahasiswa keperawatan disebabkan oleh tuntutan untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan lingkungan akademik, beban studi yang padat, serta tekanan psikologis dari kegiatan praktik klinik yang menuntut tanggung jawab profesional dan emosional.

Aktivitas fisik dapat memengaruhi stres melalui regulasi hormonal, saraf, dan sistem kardiovaskular. Secara fisiologis, aktivitas fisik dapat mengatur kadar hormon stres seperti kortisol dan adrenalin. Saat berolahraga, kadar kedua hormon ini memang meningkat sementara, namun setelah latihan selesai akan menurun hingga kembali ke tingkat normal. Proses ini membantu menjaga keseimbangan hormonal, menurunkan ketegangan, serta meningkatkan toleransi tubuh terhadap stres. Selain itu, tubuh juga melepaskan endorfin yang mampu menurunkan persepsi terhadap rasa sakit dan meningkatkan perasaan positif. Sementara itu, serotonin dan dopamin yang juga ikut dikeluarkan akan membantu mengatur suasana hati dan motivasi, serta menekan aktivitas sistem limbik yang berhubungan dengan emosi negatif (Kandola *et al.*, 2019). Aktivitas fisik juga memperkuat sistem kardiovaskular dengan menstabilkan tekanan darah dan detak jantung, serta merangsang sistem imun yang cenderung melemah saat stres (Usmanova dan Erkayev, 2025).

Aktivitas fisik tidak hanya melalui mekanisme hormonal, tetapi juga menimbulkan efek ansiolitik melalui jalur neurobiologis. Peningkatan aliran darah ke otak selama aktivitas fisik merangsang respons pada poros hipotalamus–pituitari–adrenal (HPA), yang berfungsi mengatur respons tubuh terhadap stres dan kecemasan. Aktivitas fisik juga diketahui meningkatkan produksi *brain-derived neurotrophic factor* (BDNF), suatu protein neurotropik yang berperan penting dalam mempertahankan kelangsungan hidup, pertumbuhan, serta fungsi neuron di area otak yang terkait dengan pengendalian emosi dan kognisi. Kenaikan kadar BDNF ini mendukung peningkatan neuroplastisitas, memperkuat struktur dendrit, serta mengaktifkan berbagai jalur seluler yang berperan dalam proses plastisitas saraf (Saputri, 2023). Sehingga aktivitas fisik yang dilakukan dapat berperan sebagai intervensi pencegahan nonfarmakologis yang memberikan efek fisiologis berupa peningkatan aktivitas adrenal serta manfaat psikologis berupa pengaturan emosi dan perbaikan kondisi mental (Chituta *et al.*, 2025).

Penelitian yang dilakukan oleh Gülnar *et al.* (2024) menunjukkan bahwa program manajemen stres yang melibatkan latihan fisik intensitas ringan secara signifikan menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kemampuan coping pada mahasiswa keperawatan tahun pertama. Namun, penelitian yang secara spesifik menelaah hubungan antara aktivitas fisik yang dilakukan pada waktu luang dengan tingkat stres masih terbatas. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik pada waktu luang dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan.

METODE

Penelitian ini merupakan studi analitik observasional dengan desain *cross-sectional* yang dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha pada bulan Juli hingga September 2025. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan metode total sampling dengan melibatkan seluruh mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu mahasiswa aktif yang bersedia berpartisipasi dan mengisi kuesioner secara lengkap. Adapun kriteria eksklusi meliputi mahasiswa yang tidak memberikan persetujuan (*informed consent*) atau tidak melengkapi pengisian kuesioner. Aktivitas fisik yang dilakukan pada waktu luang diukur menggunakan *Godin Leisure-Time Exercise Questionnaire* (GLTEQ) yang menilai frekuensi aktivitas berat, sedang, dan ringan yang berdurasi lebih dari 15 menit selama satu minggu. Skor total diperoleh melalui rumus $9 \times \text{aktivitas berat} + 5 \times \text{aktivitas sedang} + 3 \times \text{aktivitas ringan}$. Berdasarkan skor tersebut, aktivitas fisik kemudian diklasifikasikan

menjadi aktif (≥ 24), cukup aktif (14–23), dan kurang aktif (< 14). Sedangkan skor stres diukur berdasarkan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale-42* (DASS-42) yang diklasifikasikan menjadi normal (0–14), ringan (15–18), sedang (19–25), berat (26–33), dan sangat berat (> 34). Data yang dikumpulkan merupakan data primer hasil pengisian kuesioner secara mandiri oleh responden melalui *Google Form*. Analisis hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan tingkat stres dilakukan menggunakan uji *Rank Spearman* dengan bantuan perangkat lunak statistik komputer yaitu SPSS versi 29.0.1.

HASIL

Penelitian ini mendapatkan 68 responden dan memperoleh data karakteristik serta data yang berkaitan dengan variabel aktivitas fisik pada waktu luang dan tingkat stres yang dialami. Data dikumpulkan menggunakan instrumen kuesioner dan menghasilkan temuan sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Kelamin Responden

	Jenis Kelamin	
	Perempuan	Laki-Laki
Aktivitas Fisik pada Waktu Luang		
a. Aktif	19 (31,1%)	6 (85,7%)
b. Cukup Aktif	31 (50,8%)	1 (14,3%)
c. Kurang	11 (18,1%)	0
Tingkat Stres		
a. Normal	19 (31,1%)	3 (42,8%)
b. Ringan	13 (21,3%)	1 (14,3%)
c. Sederang	15 (24,6%)	2 (28,6%)
d. Berat	13 (21,3%)	0
e. Sangat berat	1 (1,6%)	1 (14,3%)

Hasil pada Tabel 1 memperlihatkan adanya perbedaan pola aktivitas fisik dan tingkat stres antara responden perempuan dan laki-laki. Sebagian besar mahasiswa perempuan termasuk dalam kategori cukup aktif, sedangkan mayoritas mahasiswa laki-laki berada pada kategori aktif. Pada variabel tingkat stres, kelompok perempuan dan laki-laki didominasi oleh kategori stres normal kemudian diikuti dengan tingkat stres sedang.

Tabel 2. Distribusi Usia Responden

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
19	31	45,6
20	28	41,2
21	7	10,3
22	2	2,9

Berdasarkan tabel distribusi usia, terlihat bahwa responden paling banyak berada pada usia 19 tahun, yaitu 31 orang (45,6%), disusul oleh responden berusia 20 tahun sebanyak 28 orang (41,2%). Selain itu, terdapat 7 responden yang berusia 21 tahun (10,3%) dan 2 responden yang berusia 22 tahun (2,9%). Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa mayoritas peserta penelitian berada dalam kelompok usia 19–20 tahun.

Tabel 3. Frekuensi Aktivitas Fisik pada Waktu Luang

Aktivitas fisik pada waktu luang	Frekuensi	Presentase (%)
Aktif	25	36,8
Cukup	32	47,1
Kurang aktif	11	16,2

Berdasarkan Tabel 3, sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat aktivitas fisik pada waktu luang dalam kategori cukup aktif, yaitu sebanyak 32 responden (47,1%). Sebanyak 25 responden (36,8%) termasuk dalam kategori aktif, sedangkan 11 responden (16,2%) tergolong kurang aktif. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa keperawatan melakukan aktivitas fisik secara cukup aktif pada saat waktu luang mereka.

Tabel 4. Frekuensi Tingkat Stres

Tingkat Stres	Frekuensi	Presentase (%)
Normal	22	32,4
Ringan	14	20,6
Sedang	17	25,0
Berat	13	19,1
Sangat Berat	2	2,9

Hasil pada Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat stres normal sebanyak 22 orang (32,4%), diikuti kategori sedang sebanyak 17 mahasiswa (25%). Sementara itu, terdapat 13 mahasiswa (19,1%) berada pada kategori stres berat, 14 mahasiswa dalam tingkat stres ringan, serta 2 mahasiswa (2,9%) termasuk dalam kategori stres sangat berat. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan mengalami stres pada tingkat normal dan diikuti tingkat stres sedang.

Tabel 5. Hubungan Aktivitas Fisik pada Waktu Luang dengan Tingkat Stres

Tingkat Stres	Aktivitas Fisik pada Waktu Luang			p value
	Aktif	Cukup	Kurang Aktif	
Normal	12 (17,6%)	9 (13,2%)	1 (1,5%)	0,007
Ringan	5 (7,4%)	7 (10,3%)	2 (2,9%)	
Sedang	5 (7,4%)	9 (13,2%)	3 (4,4%)	
Berat	2 (2,9%)	7 (10,3%)	4 (5,9%)	
Sangat Berat	1 (1,5%)	0 (0%)	1 (1,5%)	

Berdasarkan hasil uji *Rank Spearman* pada Tabel 5 diperoleh nilai $p = 0,007$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik pada waktu luang dengan tingkat stres mahasiswa keperawatan. Sebagian besar responden yang memiliki tingkat stres normal cenderung berada pada kategori aktivitas fisik aktif (17,6%), sedangkan responden dengan stres sangat berat terbagi antara kategori aktif dan kurang aktif dengan proporsi yang sama (masing-masing 1,5%).

PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Keperawatan yang berjumlah 68 mahasiswa. Mayoritas responden berusia 19-20 tahun, yang secara psikologis berada pada masa transisi menuju dewasa muda, tahap yang rentan terhadap stres akibat tuntutan akademik dan sosial. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat stres normal sebanyak 22 mahasiswa, diikuti kategori sedang sebanyak 17 mahasiswa. Temuan ini memperlihatkan bahwa mayoritas mahasiswa keperawatan berada pada tingkat stres yang relatif rendah hingga sedang. Penemuan tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yildiz Findik et al. (2015) yang menyatakan bahwa tingkat stres klinis pada mahasiswa keperawatan cenderung rendah karena mereka lebih banyak menggunakan strategi koping aktif dalam menghadapi tuntutan akademik maupun klinik. Kesamaan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa dalam penelitian ini kemungkinan juga mampu menerapkan mekanisme koping yang efektif sehingga stres berat tidak mendominasi. Namun, hasil penelitian ini berbeda dengan temuan Sari et al. (2020) yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan mengalami stres tingkat sedang sebesar 69%, sementara 28% pada tingkat stres rendah dan hanya 3% berada pada stres berat. Perbedaan tersebut dapat dipengaruhi oleh variasi beban akademik, kondisi lingkungan pembelajaran, maupun karakteristik responden pada masing-masing penelitian.

Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa dengan tingkat stres normal umumnya memiliki aktivitas fisik waktu luang pada kategori aktif dan cukup aktif. Aktivitas fisik waktu luang dalam penelitian ini merujuk pada aktivitas fisik yang dilakukan selama lebih dari 15 menit di luar jam perkuliahan, yang meliputi aktivitas berat (misalnya lari, jogging, olahraga kompetitif), aktivitas sedang (misalnya jalan cepat, bersepeda santai, tenis), dan aktivitas ringan (misalnya yoga atau jalan santai) sesuai klasifikasi Godin Leisure-Time Exercise Questionnaire. Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden merupakan perempuan dan sebagian besar berada pada kategori cukup aktif berdasarkan skor GLTEQ. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik tetap dilakukan oleh kelompok perempuan, meskipun dalam intensitas sedang hingga ringan. Bentuk aktivitas yang umum dilakukan oleh perempuan sesuai instrumen GLTEQ antara lain jalan santai, yoga, senam, bersepeda santai, berenang santai, serta aktivitas harian yang melibatkan pergerakan fisik ringan. Sementara itu, mahasiswa laki-laki pada penelitian ini cenderung berada pada kategori aktif dan lebih banyak terlibat dalam aktivitas fisik intensitas sedang hingga berat, seperti jogging, futsal, bersepeda cepat, atau olahraga permainan lainnya. Temuan ini sejalan dengan penelitian Chituta et al. (2025) yang menyatakan bahwa laki-laki cenderung menggunakan koping berbasis masalah melalui aktivitas fisik, sedangkan perempuan lebih banyak menggunakan strategi koping emosional namun tetap melakukan aktivitas fisik dalam skala yang lebih ringan.

Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik waktu luang dan tingkat stres pada mahasiswa ($p = 0,007$; $p < 0,05$) dengan koefisien korelasi ($r = -0,325$). Nilai korelasi negatif dengan kekuatan lemah ini menunjukkan bahwa semakin tinggi aktivitas fisik, semakin rendah tingkat stres yang dirasakan mahasiswa. Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan Ananda et al. (2025) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara aktivitas olahraga dan tingkat stres dengan nilai $p = 0,001$ ($<0,05$) dan koefisien korelasi $-0,525$, yang juga menunjukkan hubungan negatif. Chandra dan Lontoh (2022) juga mendukung hasil tersebut, di mana mahasiswa yang rutin beraktivitas fisik cenderung mengalami stres ringan dibandingkan mereka yang tidak aktif secara fisik. Secara fisiologis, aktivitas fisik yang rutin dapat menurunkan kadar kortisol basal dan meningkatkan pelepasan hormone positif seperti endorfin,

serotonin, dan dopamine yang berperan untuk memperbaiki suasana hati dan mengurangi kecemasan (Gerber et al., 2020). Dengan demikian, aktivitas fisik berpotensi menjadi intervensi nonfarmakologis yang efektif karena memberikan manfaat fisiologis penurunan respons stres tubuh, serta manfaat psikologis berupa peningkatan regulasi emosi dan kondisi mental (Chituta & Nkandu, 2025).

Namun, hasil ini tidak sepenuhnya sejalan dengan penelitian Charerina et al. (2023) terhadap mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado yang menemukan nilai $p = 0,813$, menandakan tidak adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan tingkat stres. Perbedaan hasil tersebut kemungkinan disebabkan oleh variasi intensitas, durasi, serta motivasi dalam melakukan aktivitas fisik, maupun oleh faktor-faktor psikologis dan lingkungan yang berbeda antar populasi penelitian (White et al., 2024).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat interpretasi bahwa aktivitas fisik merupakan salah satu strategi adaptif dalam mengelola stres pada mahasiswa.. Keterlibatan dalam aktivitas fisik yang dilakukan di waktu luang secara rutin dapat membantu menurunkan stres, meningkatkan fungsi kognitif, memperbaiki kualitas tidur, dan berkontribusi terhadap peningkatan performa akademik. Paparan stres yang tinggi selama proses pendidikan dapat membuat mahasiswa keperawatan merasa kurang siap menghadapi praktik klinis, sehingga berpotensi menurunkan kompetensi profesional mereka (Ozdemir et al., 2025). Oleh karena itu, penting untuk mengenali sumber stres yang memengaruhi performa akademik dan praktik klinik, serta membantu mahasiswa mengelolanya secara efektif sebagai persiapan menuju dunia kerja klinis.

Keterbatasan penelitian ini terletak pada desain cross-sectional yang digunakan, sehingga hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat stres hanya diamati pada satu titik waktu dan tidak dapat memastikan adanya hubungan sebab-akibat. Selain itu, penelitian ini berpotensi mengandung bias pemilihan sampel karena responden hanya berasal dari satu institusi, sehingga temuan belum dapat digeneralisasikan ke populasi mahasiswa keperawatan secara lebih luas. Faktor perancu lain seperti kualitas tidur, dukungan sosial, dan beban akademik tidak dianalisis dalam penelitian ini, sehingga efek aktivitas fisik terhadap stres belum dapat dipastikan berdiri sendiri tanpa pengaruh variabel lain.

SIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa mayoritas mahasiswa Program Studi Keperawatan mengalami stres pada tingkat normal diikuti tingkat stres sedang. Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan dengan kekuatan lemah antara aktivitas fisik waktu luang dan tingkat stres yang mengindikasikan bahwa mahasiswa yang lebih aktif secara fisik cenderung memiliki tingkat stres lebih rendah. Temuan ini memperkuat peran aktivitas fisik dalam regulasi stres dan kesejahteraan emosional mahasiswa keperawatan.

Karena desain penelitian ini bersifat cross-sectional, hubungan sebab-akibat tidak dapat ditentukan secara pasti. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain longitudinal atau eksperimental agar dapat mengeksplorasi pengaruh aktivitas fisik terhadap tingkat stres secara lebih akurat. Selain itu, penelitian mendatang diharapkan dapat memberikan klasifikasi yang lebih spesifik mengenai jenis dan intensitas aktivitas fisik yang paling berpengaruh dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningsih, D. (2019). *Aktivitas fisik dan pengaruhnya terhadap stres mahasiswa. Jurnal Ners dan Kebidanan*, 6(2), 123–130. <https://ojs.phb.ac.id/index.php/jnk/article/view/466/pdf>
- Agustiningsih, D. (2019). Aktivitas fisik dan pengaruhnya terhadap stres mahasiswa. *Jurnal Ners dan Kebidanan*, 6(2), 123–130. <https://ojs.phb.ac.id/index.php/jnk/article/view/466/pdf><https://ojs.phb.ac.id/index.php/jnk/article/view/466/pdf>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40–47.
- Black, T. L. M. (2022). Stress and depression in undergraduate students during the COVID-19 pandemic: Nursing students compared to undergraduate students in non-nursing majors. *Journal of Professional Nursing*, 38, 89–96. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8647387/>
- Chandra, I. I., & Lontoh, S. O. (2022). Hubungan kebiasaan berolahraga dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2020–2021. *Ebers Papyrus*, 28(2), 12–21.
- Charenina, T., Bawiling, N. S., & Palilingan, R. A. (2023). Aktivitas fisik dengan tingkat stres mahasiswa akhir program studi ilmu kesehatan masyarakat. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 2851–2858.
- Chituta, M., Kalima, P., & Lungu, A. (2025). Physical exercise as a stress-coping mechanism among physiotherapy students at the University of Zambia. *Medical Journal of Zambia*, 52(1), 694–704. <https://mjz.co.zm/index.php/mjz/article/view/694/594>
- DeYoung, W., Schulte, B., & Li, K. (2023). Physical activity and stress among college students at a large U.S. university during the COVID-19 pandemic. *Public Health Challenges*, 2(4), e124. <https://doi.org/10.1002/puh2.124>
- Findik, U. Y., Özbaş, A., Cavdar, I., Yıldızeli Topçu, S., & Önlü, E. (2015). Assessment of nursing students' stress levels and coping strategies in operating room practice. *Nurse Education in Practice*, 15(3), 192–195. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2014.11.008>
- Gerber, M., Imboden, C., Beck, J., Brand, S., Colledge, F., Eckert, A., Holsboer-Trachsler, E., Pühse, U., & Hatzinger, M. (2020). Effects of Aerobic Exercise on Cortisol Stress Reactivity in Response to the Trier Social Stress Test in Inpatients with Major Depressive Disorders: A Randomized Controlled Trial. *Journal of clinical medicine*, 9(5), 1419. <https://doi.org/10.3390/jcm9051419>
- Gosadi, I. M. (2024). Protective effect of exercise against depression, anxiety, and stress among university students based on their level of academic performance. *Medicina (Kaunas, Lithuania)*, 60(10), 1706. <https://doi.org/10.3390/medicina60101706>
- Gülner, E., Yuvaç, E., & Çalışkan, N. (2024). The correlation between comfort level and quality of life in female patients with urinary incontinence: Structural equation modeling approach. *Journal of Wound, Ostomy, and Continence Nursing*, 51(4), 324–329. <https://doi.org/10.1097/WON.0000000000001094>
- Hidayati, N., & Harsono, A. (2021). Mengidentifikasi faktor-faktor penyebab stres akademik. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 1(2), 36–43. <https://jurnal.uny.ac.id/index.php/jim/article/view/39339/15281>
- Hukom, F. F., Sinolungan, J., & Mamuaya, M. (2021). Hubungan stres dan kesehatan mental: Analisis multidisipliner. *Sridina Journal of Psychology*, 1(1), 1–10.
- Kandola, A., Ashdown-Franks, G., Hendrikse, J., Sabiston, C. M., & Stubbs, B. (2019). Physical activity and depression: Towards understanding the antidepressant mechanisms of physical activity.

Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 107, 525–539.
<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.09.040>

- Lauren, L. (2025). Neuropsikologi integrasi fungsi otak dan manifestasi perilaku. *Literacy Notes*, 1(1).
<https://liternote.com/index.php/ln/article/view/254>
- Leuchter, R. K., Stuber, M. L., McDonald, A. L., & Croymans, D. M. (2022). Relationship between exercise intensity and stress levels among U.S. medical students. *Medical Education Online*, 27(1).
<https://doi.org/10.1080/10872981.2022.2027651>
- Liu, M., Liu, H., Qin, Z., Tao, Y., Ye, W., & Liu, R. (2024). Effects of physical activity on depression, anxiety, and stress in college students: The chain-based mediating role of psychological resilience and coping styles. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1396795>
- Ozdemir, N.G., Dalcali, B.K. & Berse, S. The effects of stressors on readiness for clinical practice in novice nursing students: a path analysis. *BMC Med Educ* 25, 1506 (2025). <https://doi.org/10.1186/s12909-025-08079-6>
- Pradisya, T. (2024). Hubungan stres dan kesehatan mental: Analisis multidisipliner. *Liternote Journal*, 3(1), 1–10. <https://liternote.com/index.php/ln/article/view/272>
- Qonita, A., Setiorini, A., Ratna, M. G., & Zuraida, R. (2025). The impact of stress on health. *Medical Profession Journal of Lampung*, 14(12), 2202–2210. <https://doi.org/10.53089/medula.v14i12.1404>
- Rohmah, N., & Mahrus, M. (2024). Hubungan aktivitas fisik dan stres pada mahasiswa selama masa perkuliahan daring. *Jurnal Ilmiah Ekonomi dan Manajemen (JIEM)*, 5(1), 1–10. <https://ejournal.staidapondokkrempyang.ac.id/index.php/jiem/article/view/638/571>
- Rosyidah, I., Efendi, A. R., Arfah, M. A., Jasman, P. A., & Pratami, N. (2020). Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan. *Jurnal Abdi*, 2(1), 33–34.
- Saputri, D. M., Artini, I. G. A., Kinandana, G. P., & Widnyana, M. (2023). The relationship between physical activity towards anxiety and stress levels among college students. *Physical Therapy Journal of Indonesia*, 4(2), 222–226. <https://doi.org/10.51559/ptji.v4i2.146>
- Teuber, M., Leyhr, D., & Sudeck, G. (2024). Physical activity improves stress load, recovery, and academic performance-related parameters among university students: A longitudinal study on daily level. *BMC Public Health*, 24(1), 598. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18082-z>
- Usmanova, N., & Erkeyev, N. (2025). The effect of physical exercise on stress relief and mental health. *Modern Science and Research*, 4(5), 992–995. <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/91781>
- White, R. L., Owen, K. B., Peralta, L. R. (2024). Associations between changes in physical activity and mental health among university students: A longitudinal analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 21(1), Article 76. <https://doi.org/10.1186/s12966-024-01676-6>
- Wiguna, W. A. M., Wahyu, L., Andriana, A., & Rinayu, N. P. (2025). Hubungan kualitas tidur, tingkat stres, aktivitas fisik, dan pola makan dengan indeks massa tubuh (IMT) pada mahasiswa tingkat satu boarding school Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 5(9), 4055–4072. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i9>