

## **Relaksasi Versus Rekreasi: Analisis Perbedaan Stres Mahasiswa Dalam Konteks Hobi Santai, Olahraga, dan Rekreasi**

**Djoni Aminudin<sup>1</sup>, Hamam<sup>2</sup>**  
<sup>1,2</sup> Universitas Indraprasta PGRI  
Email. [aminudin1183@gmail.com](mailto:aminudin1183@gmail.com)

### **Abstrak**

*Dalam kehidupan sehari-hari, mahasiswa seringkali mengalami tekanan dari berbagai aspek, baik itu tuntutan akademik yang tinggi, masalah keuangan, hingga dinamika hubungan sosial. Dalam menghadapi berbagai tantangan ini, aktivitas hobi seringkali menjadi pelarian untuk menenangkan pikiran dan melepaskan diri dari tekanan. Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan perbedaan stres akademik mahasiswa berdasarkan hobi. Jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain komparatif, sampel dalam penelitian ini berjumlah 181 mahasiswa. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala stres akademik (24 item). Data dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan perbedan dengan bantuan perangkat lunak JASP. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam tingkat stres berdasarkan jenis hobi yang dilakukan mahasiswa, di mana mahasiswa yang terlibat dalam hobi santai, olahraga, dan rekreasi memiliki tingkat stres yang berbeda-beda. Mahasiswa yang terlibat dalam hobi yang berkaitan dengan relaksasi justru memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang terlibat dalam hobi rekreasi dan olahraga. Implikasi dalam penelitian ini adalah kampus dapat mengembangkan program kesejahteraan yang holistik dengan memasukkan komponen aktivitas hobi dalam kurikulum non-akademik. Ini bisa mencakup klub hobi, kelas olahraga, dan program rekreasi yang dirancang untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental.*

**Kata kunci:** *Stres, Hobi, Rekreasi, Olahraga, Santai*

## **Relaxation Versus Recreation: Analysis Of Differences In Student Stress In The Context Of Relaxing Hobbies, Sports And Recreation**

**Djoni Aminudin<sup>1</sup>, Hamam<sup>2</sup>**  
<sup>1,2</sup> Universitas Indraprasta PGRI  
Email. [aminudin1183@gmail.com](mailto:aminudin1183@gmail.com)

### **Abstract**

*In everyday life, students often experience pressure from various aspects, be it high academic demands, financial problems, to the dynamics of social relationships. In facing these various challenges, hobby activities are often an escape to calm the mind and escape from pressure. The aim of this research is to describe differences in student academic stress based on hobbies. This type of quantitative descriptive research with a comparative design, the sample in this research was 181 students. The scale used in this research is the academic stress scale (24 items). Data were analyzed using descriptive analysis and differences with the help of JASP software. The results of the study showed that there were significant differences in stress levels based on the type of hobbies students engaged in, where students involved in leisure hobbies, sports and recreation had different levels of stress. Students who are involved in hobbies related to relaxation actually have higher levels of stress compared to those who are involved in recreational and sports hobbies. The implication of this research is that campuses can develop holistic welfare programs by including hobby activity components in the non-academic curriculum. These can include hobby clubs, exercise classes, and recreational programs designed to reduce stress and improve mental well-being.*

**Keywords:** *Stress, Hobbies, Recreation, Sports, Relax*

## **Pendahuluan**

Kesehatan mental dapat memengaruhi prestasi akademik siswa (Afdal et al., 2019; Ifdil, Lela, et al., 2022; Ulfah, 2023). Siswa dengan kesehatan mental yang baik cenderung memiliki kemampuan berpikir yang lebih baik, lebih mudah untuk berkonsentrasi, dan lebih termotivasi untuk belajar (Djannah, 2020; Nuraini et al., 2023). Sebaliknya, siswa dengan masalah kesehatan mental dapat menghadapi kesulitan dalam proses belajar, mengurangi kemampuan mereka untuk berpikir kritis, dan dapat berdampak negatif pada prestasi akademik mereka. Salah satu masalah Kesehatan mental yang berdampak negatif pada prestasi akademik adalah stres (Ifdil, et al., 2022).

Stres didefinisikan sebagai kondisi di mana seseorang mengalami gangguan yang ditandai dengan ketegangan fisik, psikis, emosi, dan mental saat menghadapi suatu masalah (Iswanti, 2018). Stres dapat berasal dari perbedaan antara sumber daya fisik atau psikologis situasi dengan sumber daya biologis, psikologis, dan keadaan sosial yang dialami seseorang (Michie, 1991). Yuliani et al. (2016) menyatakan bahwa stres dapat terjadi pada seseorang yang mengalami tekanan tinggi, seperti siswa. Ketidakmampuan untuk memenuhi tuntutan dan tanggung jawab yang diberikan menyebabkan tekanan yang signifikan pada siswa (Midford & Geng G., 2015). Stres akademik adalah istilah untuk tekanan yang muncul (Indria et al., 2019). Dalam penelitian mereka, Alimah & Khoirunnisa (2021) menunjukkan bahwa peserta didik mengalami perasaan gelisah, kurang konsentrasi, kesulitan tidur, rasa cemas, dan stres yang meningkat, yang mengakibatkan perubahan mood yang negatif. Mereka mengatakan bahwa peserta didik rentan mengalami stres karena tekanan dan tuntutan untuk melakukan yang terbaik dalam masa studi mereka. Namun, hal itu tidak berjalan sesuai harapan mereka. Nabila & Sayekti (2021), menyatakan bahwa tahap penyusunan skripsi adalah salah satu stres akademik yang paling sering dialami siswa. Stres akademik didefinisikan oleh Trigueros et al. (2020) sebagai situasi di mana orang merasa terbebani saat belajar di sekolah dan menghadapi tantangan untuk mempelajari sesuatu (Barseli et al., 2020; Fajri et al., 2023). Selain itu, stres akademik dapat didefinisikan sebagai tekanan yang disebabkan oleh perspektif subjektif terhadap kondisi akademik. Ekspektasi yang tinggi, banyaknya informasi yang masuk, tekanan akademis, ambisi yang tidak realistis, peluang yang terbatas, dan daya saing adalah semua faktor yang menyebabkan stres akademik (Alimah & Khoirunnisa, 2021; Karaman et al., 2019; Lua & Kristianingsih, 2023). Dalam menghadapi berbagai tantangan ini, aktivitas hobi seringkali menjadi pelarian untuk menenangkan pikiran dan melepaskan diri dari tekanan.

Ketika mengalami stres, tubuh cenderung mengalami peningkatan ketegangan otot. Salah satu cara yang efektif untuk mengurangi ketegangan tersebut adalah melalui berolahraga (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Olahraga merupakan bagian dari aktivitas fisik yang mengonsumsi energi tubuh sesuai dengan tingkat aktivitas yang dilakukan (Pranata, 2020). Definisi dari World Health Organization (WHO, 2021) menyatakan bahwa olahraga adalah aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, dan dilakukan secara berulang dalam waktu senggang dengan tujuan meningkatkan dan mempertahankan kebugaran fisik, kinerja fisik, dan kesehatan. Ini menunjukkan bahwa olahraga tidak hanya bermanfaat untuk kebugaran fisik tetapi juga untuk kesehatan mental, termasuk dalam mengelola stres (WHO, 2021). Namun, terdapat situasi di mana stres dapat diminimalkan melalui melakukan rekreasi lokal, yang melibatkan menikmati pemandangan alam atau kota tanpa harus melakukan perjalanan jauh. Rekreasi lokal, seperti berjalan di taman, mendaki bukit, atau bahkan sekadar duduk di taman kota, dapat memberikan efek menenangkan dan mengurangi stres (Ulrich et al., 1991). Kontak dengan alam telah terbukti memiliki efek positif pada kesehatan mental, termasuk mengurangi gejala depresi dan kecemasan serta meningkatkan perasaan kesejahteraan (Bratman et al., 2015). Rekreasi lokal juga lebih mudah diakses dan

dapat dilakukan tanpa memerlukan persiapan yang rumit atau biaya yang tinggi, sehingga menjadi alternatif yang efektif dan praktis untuk mengurangi stres sehari-hari. Dengan demikian, baik olahraga maupun rekreasi lokal adalah strategi yang efektif untuk mengelola stres dan meningkatkan kesehatan mental. Pendekatan yang seimbang antara aktivitas fisik terstruktur dan rekreasi santai dapat memberikan manfaat yang optimal bagi kesejahteraan mental dan fisik.

Rekreasi adalah suatu kegiatan yang dilakukan untuk mengisi waktu luang dengan tujuan untuk membuat diri Anda tenang atau relaks. Hal ini mampu menangani kesehatan mental. Menurut Soo (2024), aktivitas rekreasi dapat bermanfaat karena dapat mengurangi stres, meningkatkan mood, dan meningkatkan kesehatan mental. Piknik adalah cara terbaik untuk merehatkan otak dan jiwa manusia. Selaras dengan penelitian Hardiantoro & Pratiwi (2022), rekreasi adalah salah satu aktivitas yang dilakukan manusia untuk mengurangi risiko gangguan mental dan kejiwaan yang lebih serius. Oleh karena itu, penting untuk diingat bahwa kurangnya rekreasi dapat menyebabkan stres. Tidak piknik dapat mengurangi fungsi otak, depresi, dan kecemasan. Tujuan dari penelitian ini adalah menguji perbedaan stres akademik mahasiswa berdasarkan hobi yang gemari.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode komparatif. Pengambilan sampel menggunakan teknik *sampling insidental (non probability sampling)*, sampel dipilih berdasarkan ketersediaan subjek yang ada pada saat penelitian dilakukan, tanpa menggunakan metode acak. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 181 mahasiswa (laki-laki = 62; perempuan = 119), individu yang menjadi sampel penelitian memiliki hobi yang beragam seperti hobi santai,  $n = 103$ ; olahraga,  $n = 43$ ; dan rekreasi,  $n = 35$ .

Penelitian ini menggunakan skala stres akademik yang dikembangkan dari teori Sarafino & Smith (2014). Sebuah skala stres akademik terdiri dari dua puluh empat item yang harus dijawab dalam bentuk respons lima poin, seperti "selalu sampai tidak pernah." Item yang disebutkan sebagai "Saya murung jika nilai saat kenaikan kelas tidak sesuai dengan harapan" adalah contohnya. Skor yang lebih tinggi menunjukkan tekanan akademik yang lebih besar; skala ini sangat konsisten (Cronbach's dari 0.90; reliability item pada rasch 0.93) dan validitas yang memuaskan dengan Raw variance explained by measures 49.9% (Marsinun et al., 2020; Sandjaja et al., 2020; Syahputra et al., 2022). Data dianalisis menggunakan analisis deskriptif dengan bantuan perangkat lunak JASP, ada beberapa yang akan di analisis dalam penelitian ini, yaitu: 1) uji deskriptif stress dan 2) pengujian perbedaan stres berdasarkan hobi dengan uji anova.

### **Hasil dan Pembahasan**

Dalam penelitian ini, kami menerapkan pendekatan uji deskriptif untuk merinci tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa dalam konteks aktivitas hobi santai, olahraga, dan rekreasi. Melalui analisis ini, kami menggambarkan secara rinci distribusi tingkat stres di antara responden. Selain itu, kami juga melakukan uji perbedaan untuk mengeksplorasi perbedaan signifikan dalam tingkat stres antara kelompok yang terlibat dalam berbagai aktivitas tersebut. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan gambaran komprehensif tentang tingkat stres mahasiswa, tetapi juga mengidentifikasi peran yang dimainkan oleh hobi santai, olahraga, dan rekreasi dalam mengelola stres. Pengujian deskriptif stres mahasiswa disampaikan pada tabel 1 berikut.

**Tabel 1.** Hasil Deskriptif Stres Mahasiswa (n = 181)

Hobi	Mean	SD	N
Makan, menonton, membaca (Santai)	84.1	14.58	103
Olahraga	77.4	12.17	43
Rekreasi	78.7	11.87	35

Analisis deskriptif menunjukkan bahwa mahasiswa yang terlibat dalam aktivitas hobi santai, seperti makan, menonton, atau membaca, cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang berolahraga dan rekreasi. Rata-rata tingkat stres pada kelompok hobi santai adalah 84.1, sedangkan untuk kelompok olahraga adalah 77.4 dan rekreasi sebesar 78.7. Perbedaan ini mencerminkan bahwa aktivitas santai yang tidak terstruktur mungkin tidak secara efektif mengurangi stres atau bahkan dapat meningkatkannya, saat individu terlibat dalam aktivitas yang tidak memberikan tantangan atau tujuan yang jelas (Herawati et al., 2020).

Sementara itu, mahasiswa yang aktif dalam olahraga memiliki tingkat stres yang relatif lebih rendah, dengan rata-rata 77.442. Ini mungkin disebabkan oleh efek positif dari olahraga dalam mengurangi stres, seperti pelepasan endorfin dan peningkatan kesehatan mental dan fisik secara keseluruhan (Istyanto & Rahmi, 2023; Poluakan et al., 2020; Widohardhono et al., 2024). Aktivitas fisik juga dapat menjadi cara yang efektif untuk melepaskan ketegangan dan meningkatkan suasana hati (Poluakan et al., 2020; Widohardhono et al., 2024).

**Tabel 2.** Hasil Kategorisasi Stres Mahasiswa (n = 181)

Category	Interval Score	f	%
Sangat tinggi	$\geq 101$	23	12.7
Tinggi	82 – 100	56	30.9
Sedang	63 – 81	91	50.3
Rendah	44 – 62	11	6.1
Sangat rendah	$\leq 43$	0	0

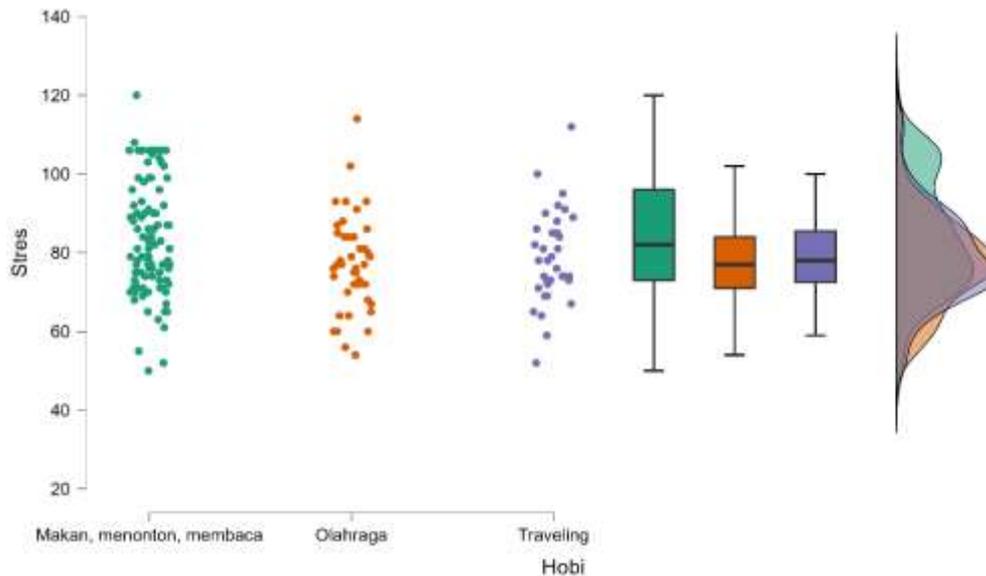
Berdasarkan hasil kategorisasi stres mahasiswa menunjukkan stres mahasiswa berada pada kategori sedang dengan nilai persentase 50.3, artinya responden yang memberikan jawaban pada skala stres berada pada tingkat stres yang sedang (Tabel 2). Adanya tingkat stres yang signifikan ini menyoroti pentingnya upaya untuk mengelola stres di kalangan mahasiswa. Sumber stres dapat berasal dari berbagai aspek, seperti tekanan akademik, masalah keuangan, hubungan sosial, dan ketidakpastian masa depan.

**Tabel 3.** Hasil Uji Perbedaan Stres Mahasiswa Berdasarkan Hobi (n = 181)

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Hobi	1695.4	2	847.7	4.62	0.011
Residuals	32691.8	178	183.66		

Berdasarkan uji anova menunjukkan bahwa nilai signifikansi kecil dari 0.05 ( $p$ -value = 0.01), artinya ada perbedaan yang signifikan stres mahasiswa berdasarkan hobi santai, olahraga dan rekreasi. Dengan demikian, temuan ini menegaskan bahwa aktivitas hobi santai, olahraga, dan rekreasi memiliki pengaruh yang berbeda terhadap tingkat stres mahasiswa. Analisis visual pada gambar 1, menyoroti perbedaan warna yang jelas untuk setiap jenis aktivitas, mempermudah pemahaman perbandingan di antara mereka. Lebih

lanjut, gambar tersebut menggambarkan bahwa rata-rata tingkat stres untuk hobi santai lebih tinggi dibandingkan dengan hobi yang memerlukan aktivitas fisik. Hal ini dapat dilihat dari tingginya distribusi data pada rentang nilai stres yang lebih tinggi untuk aktivitas hobi santai, yang ditandai dengan lebih banyaknya bagian atas "awan" plot.



**Gambar 1.** Raincloud plots Stres Mahasiswa Berdasarkan Hobi (n = 181)

Dengan demikian, visualisasi ini secara jelas menegaskan bahwa aktivitas yang membutuhkan aktivitas fisik, seperti olahraga dan rekreasi (seperti pelepasan endorfin dan peningkatan kesehatan mental dan fisik secara keseluruhan; Istyanto & Rahmi, 2023)), cenderung memiliki dampak yang lebih positif dalam mengurangi tingkat stres dibandingkan dengan aktivitas hobi santai.

Hasil uji ANOVA yang menunjukkan perbedaan signifikan dalam tingkat stres mahasiswa berdasarkan aktivitas hobi santai, olahraga, dan rekreasi menunjukkan adanya variasi yang signifikan dalam bagaimana aktivitas tersebut mempengaruhi tingkat stres mahasiswa. Analisis lebih lanjut dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang perbedaan tersebut.

Pertama, perbedaan yang signifikan antara aktivitas hobi santai dan olahraga menyoroti pentingnya aktivitas fisik dalam mengelola stres. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang terlibat dalam olahraga cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah daripada mereka yang lebih pasif dalam hobi santai seperti makan, menonton, atau membaca. Sejalan dengan penelitian Alfarisi et al. (2019) mengungkapkan bahwa olahraga dapat meningkatkan daya tahan dan konsentrasi, serta membantu mengurangi stres. Ini karena olahraga memiliki kemampuan untuk mengurangi hormon stres dalam tubuh (Moretti, 2021). Saat berolahraga, tubuh mengeluarkan hormon endorfin, yang bertanggung jawab atas rasa bahagia. Hormon ini berfungsi untuk mengurangi stres, menangkalnya, memperbaiki suasana hati, dan membuat Anda merasa nyaman setelah berolahraga (Triswanti, 2015). Ketika Anda berolahraga, tubuh Anda menjadi lebih kuat secara fisik, yang membuat pikiran Anda lebih santai dan nyaman. Akibatnya, berolahraga dapat membantu mengurangi stres (Prastiyo & Maksum, 2013). Menurut Permatasari (2020), taruna dapat menghindari stres dengan mengatur emosinya dengan lebih baik saat berolahraga.

Kedua, perbedaan antara olahraga dan rekreasi menunjukkan bahwa kedua aktivitas ini memiliki dampak yang berbeda dalam mengurangi stres mahasiswa. Meskipun keduanya menunjukkan tingkat stres yang relatif rendah, aktivitas rekreasi mungkin memiliki keuntungan tambahan dalam menghilangkan stres dengan memungkinkan mahasiswa untuk menjauh dari lingkungan yang memicu stres dan menikmati pengalaman baru yang menyegarkan secara mental dan emosional. Hal ini menekankan pentingnya faktor lingkungan dalam memahami pengaruh aktivitas terhadap kesejahteraan mental. Didukung oleh riset Soo (2024), aktivitas rekreasi dapat bermanfaat karena dapat mengurangi stres, meningkatkan mood, dan meningkatkan kesehatan mental. Piknik adalah cara terbaik untuk merehatkan otak dan jiwa manusia. Selaras dengan penelitian Hardiantoro & Pratiwi (2022), rekreasi adalah salah satu aktivitas yang dilakukan manusia untuk mengurangi risiko gangguan mental dan kejiwaan yang lebih serius

Kesimpulannya, hasil ini menyoroti pentingnya mempertimbangkan berbagai jenis aktivitas dalam pengelolaan stres mahasiswa. Aktivitas fisik seperti olahraga dan pengalaman baru seperti rekreasi dapat menjadi strategi yang efektif dalam mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa. Dengan memahami perbedaan ini, institusi pendidikan dan pihak terkait dapat mengembangkan pendekatan yang lebih terarah dalam memberikan dukungan dan sumber daya bagi mahasiswa untuk mengelola stres dengan efektif.

## **Kesimpulan**

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam tingkat stres berdasarkan jenis hobi yang dilakukan mahasiswa, di mana mahasiswa yang terlibat dalam hobi santai, olahraga, dan rekreasi memiliki tingkat stres yang berbeda-beda. Mahasiswa yang terlibat dalam hobi yang berkaitan dengan relaksasi justru memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang terlibat dalam hobi rekreasi dan olahraga. Hal ini mungkin disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik dalam hobi santai yang berarti manfaat fisiologis seperti pelepasan endorfin dan pengurangan kortisol tidak tercapai, serta potensi perasaan isolasi sosial dan overthinking yang dapat meningkatkan kecemasan. Sebaliknya, hobi yang melibatkan olahraga dikenal memiliki manfaat signifikan untuk mengurangi stres melalui peningkatan aliran darah, pengurangan ketegangan otot, dan pelepasan endorfin, sedangkan hobi rekreasi yang melibatkan interaksi dengan alam dapat menurunkan tekanan darah, mengurangi hormon stres, dan meningkatkan suasana hati. Implikasi dalam penelitian ini adalah kampus dapat mengembangkan program kesejahteraan yang holistik dengan memasukkan komponen aktivitas hobi dalam kurikulum non-akademik. Ini bisa mencakup klub hobi, kelas olahraga, dan program rekreasi yang dirancang untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental.

## **Daftar Pustaka**

- Afdal, A., Alizamar, A., Ilyas, A., Zikra, Z., Taufik, T., Erlamsyah, E., Sukmawati, I., Ifdil, I., Ardi, Z., Marjohan, M., Netrawati, N., Zahri, T. N., Putriani, L., Fikri, M., Munawir, M., Syahputra, Y., Astuti, A. D., Trizeta, L., Erwinda, L., ... Asmarni, A. (2019). Contribution of statistical anxiety to student learning outcomes: Study in Universitas Negeri Padang. *Journal of Physics: Conference Series*, 1157(4), 042126. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1157/4/042126>
- 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.
- Alimah, C., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan antara self-efficacy dengan stres akademik pada

- mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi covid-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 160–170.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.29210/02733jpgi0005>
- Bratman, G. N., Hamilton, J. P., Hahn, K. S., Daily, G. C., & Gross, J. J. (2015). Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. *Proceedings of the national academy of sciences*, 112(28), 8567-8572.
- Djannah, M. (2020). Pengaruh kesehatan mental di tengah wabah Covid-19 terhadap peningkatan prestasi belajar siswa di sekolah dasar. *Seminar Nasional Sistem Informasi (SENASIF)*, 4(1), 2403–2414. <https://jurnalfti.unmer.ac.id/index.php/senasif/article/view/321>
- Fajri, N., Syahputra, Y., Karisma, S. P., & Ifdil, I. (2023). Navigating Academic Challenges: Self-Regulated Learning Analysis of Academic Procrastination Students. *KONSELOR*, 12(2), 65–73.
- Hardiantoro, A., & Pratiwi, I. E. (2022). Kurang Piknik Bisa Picu Stres, Ini Solusinya Menurut Psikolog. *Kompas*.
- Herawati, C., Indragiri, S., & Melati, P. (2020). Aktivitas fisik dan stres sebagai faktor risiko terjadinya hipertensi pada usia 45 tahun keatas. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 7(2), 66–80.
- Ifdil, I., Lela, L., Syahputra, Y., Fitria, L., Zola, N., Fadli, R. P., Barseli, M., Putri, Y. E., & Amalianita, B. (2022). Academic Stress Among Male and Female Students After the Covid-19 Pandemic. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, 7(3).
- Ifdil, I., Syahputra, Y., Fadli, R. P., Zola, N., Putri, Y. E., Amalianita, B., Rangka, I. B., Suranta, K., Zatrachadi, M. F., Sugara, G. S., Situmorang, D. D. B., & Fitria, L. (2022). The depression anxiety stress scales (DASS-21): an Indonesian validation measure of the depression anxiety stress. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, 5(4), 205–215. <https://doi.org/10.23916/0020200536840>
- Indria, I., Siregar, J., & Herawaty, Y. (2019). Hubungan Antara Kesabaran Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Pekanbaru. *An – Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi*, 13(1), 21–34.
- Istyanto, F., & Rahmi, S. A. (2023). Manfaat Aktivitas Fisik Terhadap Kesehatan Mental Berbasis Narrative Literature Review. *Jurnal Kesehatan Madani Medika (JKMM)*, 14(02), 182–192.
- Iswanti, S. (2018). Alat Bantu Pengidentifikasi Tingkat Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir/Skripsi. *Jurnal Informatika Upgris*, 4(1), 56–63.
- Karaman, M. A., Lerma, E., Vela, J. C., & Watson, J. C. (2019). Predictors of Academic Stress Among College Students. *Journal of College Counseling*, 22(1), 41–55. <https://doi.org/10.1002/jocc.12113>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Pengertian Kesehatan Mental [internet]. *Diperoleh Dari Htps://Promkes. Kemkes. Go. Id/Pengertian-Kesehatan-Mental. Diakses Pada, 13*.
- Lua, L., & Kristianingsih, S. A. (2023). Hubungan Antara Stres Kerja Dengan Turnover Intention Karyawan Di Pt. X. *Motiva Jurnal Psikologi*, 5(2), 115. <https://doi.org/10.31293/mv.v5i2.6484>
- Marsinun, R., Erwinda, L., Syahputra, Y., & Asni. (2020). Homosexual and Transgender Tendencies in Terms of Gender: A Rasch Perspective. *In International Conference on Progressive Education (ICOPE 2019) Atlantis Press*, 422, 358–361. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200323.150>
- Michie, S. (1991). Health psychology biopsychosocial interactions. In *Journal of Psychosomatic Research* (Vol. 35, Issues 4–5). John Wiley & Sons. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(91\)90058-v](https://doi.org/10.1016/0022-3999(91)90058-v)
- Midford, R., & Geng G. (2015). Investigating First Year Education Students' Stress Level. *Australian Journal of Teacher Education*, 40(6), 1–12. <http://ro.ecu.edu.au/ajte/vol40/iss6/1> <http://ro.ecu.edu.au/ajte/vol40/iss6/1>
- Moretti, H. (2021). *The Whole-body Guide to Gut Health: Heal Your Gut Through Diet, Exercise, and Stress Reduction*. Rockridge Press.
- Nabila, N., & Sayekti, A. (2021). Manajemen Stres pada Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi di

- Institut Pertanian Bogor. *Jurnal Manajemen Dan Organisasi*, 12(2), 156–165. <https://doi.org/10.29244/jmo.v12i2.36941>
- Nuraini, N. S., Asari, F. A., Nur'aini, R., & Habibah, S. S. (2023). Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Tubuh Dan Mental Dalam Islam. *JIS: Journal Islamic Studies*, 1(2), 235–241.
- Permatasari, M. (2020). Pengaruh gaya berpikir, integritas dan usia pada perilaku kerja yang kontraproduktif. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 1(1), 75–88. <https://doi.org/10.24854/jpu5>
- Poluakan, R. J., Manampiring, A. E., & Fatimawali, . (2020). Hubungan antara aktivitas olahraga dengan ritme sirkadian dan stres. *Jurnal Biomedik:JBM*, 12(2), 102. <https://doi.org/10.35790/jbm.12.2.2020.29441>
- Pranata, D. Y. (2020). Aktivitas Olahraga Yang Dilakukan Masyarakat Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kota Banda Berdasarkan Usia. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(2), 32–38. <https://doi.org/10.36706/altius.v9i2.12543>
- Prastiyo, N. A., & Maksum, A. (2013). Korelasi antara aktivitas olahraga dengan tingkat stres yang dialami siswa kelas XI Jurusan Busana Butik SMKN 8 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(01), 234–239.
- Sandjaja, S. S., Syahputra, Y., & Erwinda, L. (2020). Validasi skala penilaian instrumen perencanaan karier menggunakan Andrich Threshold. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(1), 105–117. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i1.3310>
- Soo, F. (2024). *Pentingnya Rekreasi Bersama bagi Kesehatan Mental*. RRI. <https://www.rri.co.id/daerah/590963/pentingnya-rekreasi-bersama-bagi-kesehatan-mental>
- Syahputra, Y., Sandjaja, S. S., Alizamar, Afdal, & Erwinda, L. (2022). Using Rasch Model To Understand Psychometric Properties of Junior Students Aggressive Behavior Inventory (J-Sabi). *Jurnal Psikologi*, 15(2), 253–268. <https://doi.org/10.35760/psi.2022.v15i2.6064>
- Trigueros, R., Padilla, A., Aguilar-Parra, J. M., Lirola, M. J., García-Luengo, A. V., Rocamora-Pérez, P., & López-Liria, R. (2020). The influence of teachers on motivation and academic stress and their effect on the learning strategies of university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph17239089>
- Triswanti, N. (2015). Analisis hubungan faktor stres dan aktivitas olahraga dengan kejadian dismenore pada siswi di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Natar Lampung Selatan. *Jurnal Dunia Kesmas*, 4(3).
- Ulfah. (2023). Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Annual Guidance and Counseling Academic Forum*, 23–28.
- WHO. (2021). World Health Organization.. - World Health Organization. *Who*, 2019(December), 5. <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/arsenic>
- Widohardhono, R., Rachman, N., & Jannah, M. (2024). Dampak aktivitas olahraga terhadap stres akademik pada peserta didik. *Jurnal Psikosains*, 19(1), 93–103.
- Yuliani, H., Santoso, H.S., Adi, M. S & Saraswati, L. D. (2016). Gambaran Faktor Risiko Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Dan Stres Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*, 4(4), 387–393.