



Hubungan Intensitas Olahraga dan Kualitas Tidur Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Studi Kasus Mahasiswa

Aditya Dany^{1✉}, Donny Wira Yudha Kusuma²

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia¹²

History Article

Received : 22 Maret 2022

Accepted : June 2022

Published : June 2022

Keywords

*Exercise; Sleep Quality
Stress Level Student*

Abstrak

Kondisi pandemi pada saat ini menyebabkan satuan pendidikan mengharuskan mahasiswa untuk belajar dari rumah. Dengan adanya perubahan metode belajar, membuat beberapa mahasiswa mulai timbul stres dikarenakan hanya berada dirumah. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa FIK UNNES angkatan 2017. Dengan pengambilan teknik sampling *probability sampling*. Serta menggunakan instrument pengumpulan data yaitu metode kuisioner. Kuisioner intensitas olahraga berdasarkan GPAQ, kualitas tidur PSQI dan tingkat stres berdasarkan PSS. Desain yang adalah korelasional. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif presentase dan analisis *kendall's tau b*. Hasil analisis kendall's tau b, intensitas olahraga memperoleh hasil sig. $0,045 < 0,05$ dan kualitas olahraga mempunyai sig $0,012 < 0,05$ maka H1 dan H2 dinyatakan diterima. Dan diperoleh nilai r intensitas olahraga sebesar $-0,223$, nilai r kualitas tidur sebesar $-0,278$ dimana keduanya berada dalam kategori rendah. Simpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara intensitas olahraga dan tingkat stres ataupun hubungan antara kualitas tidur dan tingkat stres.

Abstract

The current pandemic conditions have caused educational units to require students to study from home. With the change in learning methods, making some students start to get stressed because they are only at home. The population of this study were FIK UNNES students class 2017. By taking probability sampling technique. And using a data collection instrument, namely the questionnaire method. Exercise intensity questionnaire based on GPAQ, PSQI sleep quality and stress level based on PSS. That design is correlational. The data analysis technique used is descriptive analysis of percentages and analysis of Kendall's tau b. The results of the analysis of Kendall's tau b, the intensity of exercise obtained sig. $0.045 < 0.05$ and sports quality has a sig of $0.012 < 0.05$, so H1 and H2 are accepted. And the r-value of exercise intensity is -0.223 , the r-value of sleep quality is -0.278 , both of which are in the low category. The conclusion of this study is that there is a relationship between exercise intensity and stress levels or a relationship between sleep quality and stress levels. The suggestion from this research is how to increase the intensity of exercise by making a schedule that must be done regularly.

How To Cite :

Dany, A., & Kusuma, D. W. Y., (2022). Hubungan Intensitas Olahraga dan Kualitas Tidur Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Studi Kasus Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Angkatan 2017. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(1),- 13-20.

✉ Corresponding author :

Address: Sekaran Gunungpati, Semarang, 50229

E-mail: adityadany@students.unnes.ac

PENDAHULUAN

Mahasiswa menurut harfiah siswa/orang yang belajar atau terdaftar dalam perguruan tinggi, baik universitas, institusi ataupun akademi (Takwin, 2008). Tugas utama seorang mahasiswa sebagai masyarakat kampus yaitu belajar seperti membuat tugas, membaca buku, membuat makalah, presentasi, diskusi, hadir ke seminar, dan kegiatan-kegiatan lainnya yang bercorak kekampusan.

Terlebih lagi pada awal tahun 2020 hingga sekarang ini dunia digemparkan dengan adanya pandemi *COVID-19* (*Corona Viruse Disease - 19*) yang berdampak pada tatanan kehidupan manusia sehari – hari. Banyak sektor yang diharuskan untuk tetap dirumah saja guna menghindari banyaknya manusia yang terpapar virus. Salah satunya adalah sektor pendidikan, banyak sekolah dan perguruan tinggi yang mengharuskan mahasiswanya untuk sekolah jarak jauh.

Begitupun dengan Universitas Negeri Semarang yang mengharuskan mahasiswanya melakukan perkuliahan jarak jauh/ *online*. Dengan adanya perubahan metode dalam proses belajar dan mengajar, yang semula belajar secara langsung / tatap muka dan sekarang berubah menjadi pembelajaran daring membuat beberapa mahasiswa mulai timbul stres yang lebih mengarah ke negatif dikarenakan pandemi ini. Salah satunya adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES angkatan 2017 juga ikut merasakan dari dampak pandemi ini, sudah berbulan – bulan bahkan hingga satu tahun lamanya mereka diharuskan untuk belajar dari rumah. Hal ini selaras dengan yang dikemukakan oleh Andiarna & Kusumawati (2020) dimana ia menyatakan bahwa pembelajaran secara daring dapat mempengaruhi stres mahasiswa selama perkuliahan daring berlangsung.

Banyak dampak yang dihasilkan distres ini bagi yang menjalaninya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Oman dkk.,2008) menyatakan bahwa tingginya tingkat distres, khususnya pada mahasiswa akan berpengaruh pada kecemasan hingga depresinya, keinginan untuk bunuh diri, membuat pola hidup semakin buruk dan perasaan tidak berdaya.

Tingkat stres mahasiswa yang berkaitan dengan akademik ditambah dengan situasi dunia yang sedang dilanda pandemi seperti saat ini didukung oleh data yang ditemukan oleh peneliti mengenai kelulusan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES dari tahun ketahun. Berikut data dapat dilihat dibawah ini **Gambar 1**:



Gambar 1 Data Lulusan Mahasiswa FIK UNNES Tahun 2017 – 2021

Sumber : data.unnes.ac.id

Data diatas menunjukkan penurunan yang dapat dikatakan cukup drastis apabila dilihat dari penurunan garis grafik, hal tersebut menunjukkan apabila dari tahun ketahun mahasiswa FIK UNNES terjadi penurunan jumlah mahasiswa yang lulus. Hal tersebut banyak alasan yang melatarbelakangi terjadinya penurunan jumlah lulusan mahasiswa FIK UNNES dari tahun ke tahun. Dalam penelitian ini, peneliti dapat menduga apabila beberapa alasan terjadinya penurunan tingkat kelulusan adalah wabah covid-19 yang sedang melanda. Dengan adanya pandemi ini maka sistem pembelajaran akan menjadi berubah dan mahasiswa mau tidak mau dituntut untuk menyesuaikan kembali dengan sistem. Dengan banyaknya perbedaan tersebut membuat mahasiswa yang saat ini dituntut dirumah saja merasakan timbulnya stres dalam diri mereka.

Manusia memiliki mekanisme yang kompleks guna mengatasi permasalahan stres yang mereka alami. Upaya untuk menangani atau mengendalikan stres disebut dengan *copping* stres. Keefektifan penggunaan strategi koping tergantung pada faktor-faktor situasional dan individual (Raudhah, 2016). Antar lain dengan menjaga intensitas olahraga dan juga dengan menjaga kualitas tidur. seperti dijelaskan oleh Alfari (2019) berbagai upaya dapat dilakukan untuk mencegah mahasiswa mengalami stres, salah satunya melalui olahraga. Sejumlah bukti menyebutkan bahwa olahraga yang dilakukan secara rutin dapat bermanfaat tidak hanya untuk kesehatan secara fisik akan tetapi juga berguna untuk kesehatan mental dan melatih adaptasi terhadap kondisi stres (Raglin & Wilson, 2012). Olahraga bisa jadi cara untuk menanggulangi respons emosi pada mahasiswa yang terkena stres psikologis. mahasiswa yang melakukan olahraga lebih sering melaporkan lebih sedikit merasakan stres dan depresi (Ananda, 2019). Sehingga seseorang yang rutin berolahraga lebih tahan terhadap stres baik fisik maupun emosional (Alfian, 2018).

Selain dengan olahraga hal yang harus dilakukan agar terhindar ataupun guna penyembuhan stres adalah menjaga pola hidup sehat. Pola hidup seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu bagaimana

pola tidur seseorang. Durasi waktu untuk tidur yang dibutuhkan oleh remaja guna menjaga kesehatan tubuh yaitu 7 jam atau lebih secara teratur setiap malamnya. Tidur kurang dari 7 jam setiap malam secara teratur akan berdampak pada kesehatan, seperti penyakit jantung dan stroke, depresi, diabetes bahkan dapat mempertinggi resiko kematian (Watson dkk., 2015).

Intensitas Olahraga

Menurut Sukadiyanto (2010: 15) intensitas olahraga adalah fungsi dari kekuatan rangsangan saraf yang dilakukan dalam olahraga dan kekuatan rangsangan tergantung dari beban kecepatan gerakan, variasi interval atau istirahat di antara tiap ulangan. Elemen yang tidak kalah penting adalah tekanan kejiwaan sewaktu latihan. Durasi olahraga yang baik dilakukan yaitu 35 sampai 45 menit, dan frekuensinya 3 sampai 4 kali perminggu (Sharkey, 2003). Seseorang dikatakan mempunyai kebiasaan berolahraga adalah melakukan minimal 2 kali seminggu dengan durasi minimal 20 menit. Kebiasaan berolahraga tidak mencakup pekerjaan yang dilakukan, melainkan olahraga yang dilakukan dengan waktu khusus meskipun beraktivitas sehari-hari.

Salah satu instrumen kuesioner guna pengukuran intensitas olahraga adalah *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) yang dikembangkan oleh WHO. GPAQ dikembangkan oleh WHO guna kepentingan pengawasan aktivitas fisik di negara berkembang. GPAQ ini dikembangkan dengan beberapa pertanyaan yang terdiri dari 16 pertanyaan dengan mengumpulkan data dari responden dalam intensitas olahraga pada tiga ranah yaitu aktivitas fisik saat bekerja, aktivitas perjalanan dari tempat ke tempat, dan aktivitas saat rekreasi atau waktu luang (Hamrik dkk., 2014: 194). *Global Physical Activity Questionnaire* telah tervalidasi untuk mengukur aktivitas fisik/intensitas olahraga pada rentang usia 16-84 tahun (Dugdill, Crone, Murphy, 2009: 69). GPAQ mengukur aktivitas fisik/ intensitas olahraga dengan mengklasifikasikan berdasarkan MET (Metabolic Equivalent). Analisis data GPAQ dikategorikan berdasar perhitungan total volume aktivitas fisik/olahraga yang disajikan dalam satuan MET-menit/minggu.

Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk (Hidayat, 2006). Sejumlah faktor

yang mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur, kualitas tidur mengandung arti kemampuan individu untuk tetap tidur dan bangun dengan jumlah tidur REM dan NREM yang cukup. Sedangkan kuantitas tidur berarti total waktu tidur individu. Faktor psikologis, fisiologi dan lingkungan dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur.

Pengukuran kualitas tidur dapat berupa kuesioner maupun sleep diary, nocturnal polysomnography, dan multiple sleep latency test (Hermawati dalam Indrawati, 2012: 14). Sleep diary merupakan pencatatan aktivitas tidur sehari-hari, waktu ketika tertidur, aktivitas yang dilakukan dalam 15 menit setelah bangun, makanan dan minuman, serta obat yang dikonsumsi. Tujuan pembuatan PSQI adalah untuk menyediakan standar pengukuran kualitas tidur yang valid dan terpercaya, membedakan antara tidur yang baik dan tidur yang buruk, menyediakan indeks yang mudah dipakai oleh subjek dan interpretasi oleh peneliti, dan digunakan sebagai ringkasan dalam pengkajian gangguan tidur yang bisa berdampak pada kualitas tidur (Busyee, Reynolds, Monk, et al., 1989: 194).

Tingkat Stres

Stres dapat dialami oleh setiap orang kapan saja dan dimana saja, tidak mengenal jenis kelamin, usia, kedudukan, jabatan atau status sosial ekonomi. Sarafino & Smith (1994) mendefinisikan stres adalah dimana kondisi manusia yang disebabkan oleh suatu interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang.

Strategi menghadapi stres antara lain dengan mempersiapkan diri menghadapi stressor dengan cara melakukan perbaikan diri secara psikis atau mental, fisik dan sosial. Perbaikan diri secara psikis atau mental yaitu dengan pengenalan diri lebih lanjut, penetapan tujuan hidup yang lebih jelas, pengaturan waktu yang baik. Perbaikan diri secara fisik dengan menjaga tubuh tetap sehat yaitu dengan memenuhi asupan gizi yang baik, olahraga teratur, istirahat yang cukup.

METODE PENELITIAN

Jenis pendekatan dalam penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode atau desain korelasi. Karena penelitian ini guna menghubungkan 3 variabel yaitu Intensitas Olahraga (X1), Kualitas Tidur (X2), dan Tingkat Stres (Y). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif.

Penelitian ini menggunakan pendekatan yang berbentuk angka-angka dan digunakan secara sistematis dan terperinci (Nasirah 2020:4). Suharsimi Arikunto (2013:173) Populasi adalah keseluruhan objek penelitian.

Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang angkatan 2017 sebanyak 807 mahasiswa.

Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan rumus Suharsimi Arikunto. pengambilan sampel dalam penelitian ini 10% dari populasi yang ada, karena jumlah populasi melebihi 100 yaitu 807 mahasiswa. Maka $807 \times 10\% / 100 = 80,7$. Jadi sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 81 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan *probability sampling* dengan teknik *cluster proporsional random sampling*.

Sebuah penelitian tentunya membutuhkan data – data yang relevan guna menunjang penelitian. Arikunto menjelaskan teknik atau metode pengumpulan data adalah cara bagaimana data mengenai variabel – variabel dalam penelitian dapat diperoleh. Untuk mendapatkan data – data tersebut, digunakan teknik pengumpulan data yaitu kuisisioner. kuisisioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen kuisisioner yang telah tersedia dan dibakukan. Aktivitas fisik diukur menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ), kualitas tidur diukur dengan menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), dan tingkat stres menggunakan PSS (*Perceived Stress Scale*).

HASI DAN PEMBAHASAN

Variabel intensitas olahraga didefinisikan suatu tingkatan dimana seseorang melakukan kegiatan olahraga. Pengukuran tingkat aktivitas fisik didasarkan pada besar MET (*Metabolic Equivalent*) yang merupakan nilai yang digunakan untuk menentukan tingkat aktivitas fisik berdasarkan GPAQ.

Tabel 1. Deskripsi Data Variabel Intensitas Olahraga

Indikator	Mean	Std. Dev
Kategori		
Aktivitas Sedang	404.20	862.164
ditempat kerja		

Perjalanan Ringan	181.98	192.499
dari satu tempat ketempat lain		
kegiatan Sedang	518.52	722.992
selama rekreasi		

Sumber: Data penelitian tahun 2021

Berdasarkan tabel diatas diperoleh data dari keseluruhan populasi yang diambil yaitu 81 mahasiswa, variabel intensitas olahraga mendapatkan hasil perindikator yaitu: indikator (1) mempunyai nilai rata – rata (*Mean*) 404,20 dan nilai standar deviasi 862,164, berdasarkan nilai tersebut indikator (1) dalam kategori sedang. Indikator (2) mempunyai nilai rata – rata (*Mean*) 181.98 dan nilai standar deviasi 192.499, berdasarkan nilai tersebut indikator (2) dalam kategori Ringan. Indikator (3) mempunyai nilai rata – rata (*Mean*) 518.52 dan nilai standar deviasi 722.992, berdasarkan nilai tersebut indikator (3) dalam kategori sedang.

Tabel 2. Hasil Deskripsi Variabel Kualitas Tidur

Indikator	Mean	Std. Dev	
Kategori			
Kualitas tidur subyektif	0,72	0,675	Buruk
Latensi tidur	1,15	0,673	Buruk
Durasi tidur	1,72	0,965	Baik
Efisiensi kebiasaan tidur	0,19	4,77	Buruk
Gangguan tidur	1,09	0,424	Buruk
Penggunaan obat tidur	1,49	0,808	Baik
Disfungsi aktivitas	0,91	0,505	Buruk

Sumber: Data penelitian tahun 2021

Berdasarkan tabel diatas variabel kualitas tidur mendapatkan hasil perindikator yaitu: 1) Kualitas tidur subyektif mempunyai nilai rata – rata (*Mean*) 0,72 dan nilai standar deviasi 0,675, dalam kategori buruk. 2) Latensi tidur mempunyai nilai rata – rata (*Mean*) 1,15 dan nilai standar deviasi 0,673, dalam kategori buruk. 3) Durasi tidur mempunyai nilai rata – rata (*Mean*) 1,72 dan nilai standar deviasi 0,965, dalam kategori buruk. 4) Efisiensi kebiasaan tidur mempunyai nilai rata – rata (*Mean*) 0,19 dan nilai standar deviasi 0,477, berdasarkan nilai tersebut indikator dalam kategori buruk. 5) Gangguan tidur mempunyai nilai rata – rata (*Mean*) 1,09 dan nilai standar deviasi 0,424, dalam kategori buruk.

6) Penggunaan obat tidur mempunyai nilai rata – rata (*Mean*) 1,49 dan nilai standar deviasi 0,808, dalam kategori buruk. 7) Disfungsi aktivitas pada siang hari mempunyai nilai rata – rata (*Mean*) 0,91 dan nilai standar deviasi 0,505, dalam kategori buruk.

Tingkat stres adalah suatu tingkatan stress yang dialami seseorang. Untuk mendapatkan data tingkat stres maka peneliti menyebar kuisioner PSS. Hasil deskripsi data untuk variabel tingkat stress dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Deskriptif Data Variabel Tingkat Stres

Indikator	Mean	Std. Dev	Kategori
Ringan	10,49	1,898	Sedang
Sedang	18,35	3,575	Sedang
Berat	0	0	Rendah

Sumber: Data penelitian tahun 2021

Berdasarkan tabel diatas diperoleh data dari keseluruhan populasi yang diambil yaitu 81 mahasiswa, variabel tingkat stres mendapatkan hasil dari setiap tingkatan yaitu: 1) tingkat stres kategori ringan mempunyai nilai rata – rata (*Mean*) 10,49 dan nilai standar deviasi 1.898, berdasarkan nilai tersebut tingkat stres ringan dalam kategori sedang. 2) tingkat stres sedang mempunyai nilai rata – rata (*Mean*) 18,35 dan nilai standar deviasi 3.575, berdasarkan nilai tersebut tingkat stres sedang dalam kategori sedang. 3) tingkat stres berat mempunyai nilai rata – rata (*Mean*) 0 dan nilai standar deviasi 0, berdasarkan nilai tersebut tingkat stres berat dalam kategori rendah.

Untuk mengetahui bagaimana korelasi yang terjadi antara variabel intensitas olahraga, kualitas tidur dengan tingkat stres mahasiswa, maka dalam penelitian ini melakukan pengujian menggunakan *kendall's tau b*. Hasil pengujian korelasi kendall's tau b dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Kendall's tau b Variabel Intensitas Olahraga dan Tingkat Stres.

Kendall's tau_b	Correlations		1	-.223
	Intensitas Olahraga	Tingkat Stres		
	Intensitas Olahraga	Correlation Coefficien	1	-.223
		Sig. (2-tailed)		.045
		N	81	81
	Tingkat Stres	Correlation Coefficien	-.223	1
		Sig. (2-tailed)	.045	
		N	81	81

Sumber: data diolah tahun 2022

Berdasarkan tabel output uji kendall's tau-b diatas, diketahui nilai sig 0,045 dimana nilai sig < 0,05 maka H_0 dinyatakan diterima dimana H_a berbunyi “terdapat hubungan intensitas olahraga dan tingkat stres mahasiswa FIK UNNES angkatan 2017”. Dan besaran nilai koefisien korelasi antara intensitas olahraga dengan tingkat stres mahasiswa adalah sebesar -0,223. Dengan demikian, maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara intensitas olahraga dengan tingkat stres mahasiswa FIK UNNES angkatan

2017 adalah “rendah”. Sedangkan untuk melihat arah hubungan dilihat dari angka pada kolom *coefficien correlation* diketahui nilai tersebut bernilai negatif yaitu -0,223. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang “negatif” antara variabel intensitas olahraga dengan tingkat stres. Hubungan negatif atau berlawanan arah atau bermakna bahwa jika intensitas olahraga meningkat maka tingkat stres menurun.

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi Kendall's tau b Variabel Kualitas Tidur dan Tingkat Stres.

Kendall's tau_b	Kualitas Tidur	Correlation Coefficien	Tingkat Stres	
			1	-.278
	Tingkat Stres	Sig. (2-tailed)		.012
		N	81	81
	Tingkat Stres	Correlation Coefficien	-.278	1
		Sig. (2-tailed)	.012	
		N	81	81

Sumber: data diolah tahun 2022

Berdasarkan tabel output uji kendall's tau-b diatas, diketahui besaran sig 0,012 dimana nilai sig < 0,05 maka H_a dinyatakan diterima dimana H_a berbunyi "terdapat hubungan kualitas tidur dan tingkat stres mahasiswa FIK UNNES angkatan 2017". Dan nilai koefisien korelasi antara kualitas tidur dengan tingkat stres mahasiswa adalah sebesar -0,278. Dengan demikian, maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat stres mahasiswa FIK UNNES angkatan 2017 adalah "rendah".

Sedangkan untuk melihat arah hubungan dilihat dari angka pada kolom value diketahui nilai tersebut bernilai negatif yaitu -0,278. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang "negatif" antara variabel kualitas tidur dengan tingkat stres. Hubungan negatif atau berlawanan arah atau bermakna bahwa jika kualitas tidur meningkat maka tingkat stres menurun.

Hubungan Intensitas Olahraga dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES angkatan 2017

Dari hasil studi berupa perhitungan statistika dan teori – teori yang telah diperoleh serta didukung penelitian terdahulu dapat membuktikan apabila intensitas olahraga mempunyai hubungan yang negatif dan rendah dengan tingkat stres.

Hasil pengisian kuisioner yang telah disebarkan kepada mahasiswa FIK UNNES angkatan 2017, peneliti mendapatkan hasil mengenai intensitas olahraga mahasiswa selama satu bulan terakhir. Hasil distribusi frekuensi tingkat intensitas olahraga, diketahui bahwa intensitas olahraga mahasiswa FIK UNNES dari keseluruhan mahasiswa, terdapat lebih dari setengah mahasiswa yang memiliki intensitas olahraga dengan kategori sedang. Satu pertiga bagian dari keseluruhan sampel mahasiswa mempunyai intensitas olahraga dalam kategori rendah dan sisanya mahasiswa FIK mempunyai intensitas olahraga dalam kategori tinggi. Hasil pada pengisian kuesioner GPAQ, ukuran intensitas olahraga ditentukan dari akumulasi kegiatan yang dilakukan saat berkerja/belajar, berpindah tempat, dan kegiatan selama mengisi waktu luang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa FIK memiliki intensitas olahraga dalam kategori aktif.

Hasil pengisian kuesioner PSS oleh keseluruhan sampel mahasiswa FIK UNNES angkatan 2017. Hasil distribusi frekuensi tingkat stres menggunakan kuesioner tersebut dibedakan menjadi 3 (tiga) kategori, yaitu ringan, sedang,

dan berat. Hasil menunjukkan bahwa dua pertiga mahasiswa memiliki tingkat stres ringan, dan sisanya mahasiswa memiliki tingkat stres sedang dan tidak ada satupun mahasiswa memiliki tingkat stres berat.

Berdasarkan data yang ada dapat dinyatakan apabila mahasiswa FIK UNNES angkatan 2017 mayoritas mempunyai tingkat stres dalam kategori ringan. Ada banyak faktor yang melatarbelakangi tingkat stres seseorang. salah satunya adalah kesehatan fisik seseorang, tidak hanya sehat dari fisik akan tetapi seseorang juga haruslah sehat di jiwanya. Maka kedua hal ini sangat berkaitan satu dengan yang lain, banyak hal yang dapat dilakukan guna memperoleh badan yang sehat salah satunya dengan berolahraga.

Intensitas olahraga dalam penelitian ini juga terbukti terdapat hubungan dalam mempengaruhi tingkat stres mahasiswa. Berdasarkan tahapan kriteria hipotesis yaitu jika p value $\geq 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Sedangkan jika p -value $\leq 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Rumusan hipotesis penelitian ini adalah :

H_0 = tidak ada hubungan intensitas olahraga dan tingkat stres mahasiswa FIK UNNES angkatan 2017.

H_a = ada hubungan intensitas olahraga dan tingkat stres mahasiswa FIK UNNES angkatan 2017.

Berdasarkan hasil hipotesis diatas didapat bahwa nilai sig adalah 0,045 dimana nilai sig < 0,05 dengan ini maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Ini menandakan bahwa ada hubungan antara intensitas olahraga dengan tingkat stres mahasiswa FIK UNNES angkatan 2017. Pada tabel *correlation* diperoleh nilai r hitung sebesar -0,223 dimana hasil tersebut jika dilihat pada pedoman guna memberikan interpretasi terhadap koefisiensi korelasi menurut Sugiyono (2009), maka tingkat hubungan dalam penelitian ini adalah "rendah". Sedangkan untuk melihat arah hubungan dilihat dari angka pada kolom *coefficien correlation* diketahui nilai tersebut bernilai negatif yaitu -0,223. Hal ini dapat disimpulkan apabila ada hubungan yang rendah dan negatif antara intensitas olahraga dengan tingkat stres mahasiswa FIK UNNES angkatan 2017. Semakin rendah intensitas olahraga mahasiswa maka semakin tinggi tingkat stres mahasiswa. Sebaliknya semakin tinggi intensitas olahraga mahasiswa maka semakin rendah tingkat stres mahasiswa.

Hasil penelitian ini juga selaras dengan penelitian Strohle (2007) di Jerman dimana ia menyatakan bahwa adanya penurunan kejadian

depresi seseorang yang telah melakukan olahraga secara rutin. Akan tetapi penelitian ini juga berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh yang menyatakan bahwa tingkat stres dan intensitas olahraga dalam penelitian tersebut memiliki p value sebesar 0,517 dimana nilai tersebut lebih besar dari 0,05. Hal ini menyatakan bahwa tidak ada perbedaan proporsi antara tingkat stres dengan intensitas olahraga atau dapat dikatakan tidak ada hubungan antara tingkat stres dan intensitas olahraga.

Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES angkatan 2017

Dari hasil studi berupa pengisian kuisioner PSQI yang telah disebar kepada 81 mahasiswa FIK UNNES angkatan 2017, peneliti mendapatkan hasil distribusi frekuensi kualitas tidur menggunakan kuisioner tersebut yang dibedakan menjadi 2, yaitu kategori buruk dan kategori baik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 24 mahasiswa yang mempunyai kualitas tidur dalam kategori baik. Sedangkan sisanya 57 mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk. Dengan hasil data tersebut maka intensitas olahraga mahasiswa FIK UNNES 2017 dapat dikatakan tidak baik dan harus ada upaya untuk membenahi pola tidur dan kualitas tidur mahasiswa.

Berdasarkan data yang ada dapat dinyatakan apabila mahasiswa FIK UNNES angkatan 2017 mayoritas mempunyai tingkat stres dalam kategori ringan. Ada banyak faktor yang melatarbelakangi tingkat stres seseorang, salah satunya adalah kualitas tidur itu sendiri. Kualitas tidur yang baik akan berpengaruh pada kinerja optimal neurokognitif dan psikomotor, begitupula dengan kehatan fisik dan mental (Azad dkk.,2015:11). Akan tetapi, gejala stres seperti depresi dan stres merupakan fenomenal awal atau umum yang kini dapat ditemui di banyak mahasiswa. Sumber gangguan psikiatrik tersebut dinyatakan dari akibat dari tugas berlebihan, masalah psikomotor dan buruknya kualitas tidur (Hseih, 2011:34).

Kualitas tidur dalam penelitian ini juga terbukti terdapat hubungan dalam mempengaruhi tingkat stres mahasiswa. Berdasarkan hasil uji korelasi bivariat kendall's tau b. Kualitas tidur dalam penelitian ini juga terbukti terdapat hubungan dalam mempengaruhi tingkat stres mahasiswa. Berdasarkan tahapan kriteria hipotesis yaitu jika p value $\geq 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Sedangkan jika p-value $\leq 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Rumusan hipotesis penelitian ini adalah :

H_0 = tidak ada hubungan kualitas tidur dan tingkat stres mahasiswa FIK UNNES angkatan 2017.

H_a = ada hubungan kualitas tidur dan tingkat stres mahasiswa FIK UNNES angkatan 2017.

Berdasarkan hasil hipotesis diatas didapat bahwa nilai sig adalah 0,012 dimana nilai sig $< 0,05$ dengan ini maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Ini menandakan bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat stres mahasiswa FIK UNNES angkatan 2017. Pada tabel *correlation* diperoleh nilai r hitung sebesar -0,278 dimana hasil tersebut jika dilihat pada pedoman guna memberikan interpretasi terhadap koefisiensi korelasi menurut Sugiyono (2009), maka tingkat hubungan dalam penelitian ini adalah "rendah". Sedangkan untuk melihat arah hubungan dilihat dari angka pada kolom *coefficien correlation* diketahui nilai tersebut bernilai negatif yaitu -0,223. Hal ini dapat disimpulkan apabila ada hubungan yang rendah dan negatif antara kualitas tidur dengan tingkat stres mahasiswa FIK UNNES angkatan 2017. Semakin buruk kualitas tidur mahasiswa maka semakin tinggi tingkat stres mahasiswa. Sebaliknya semakin baik kualitas tidur mahasiswa maka semakin rendah tingkat stres mahasiswa.

Penelitian ini didukung oleh teori Warahmatillah pada tahun 2012 mengatakan bahwa ketidaknyamanan fisik seperti kecemasan, stres dan depresi dapat menyebabkan masalah tidur atau ketidakpuasan terhadap tidur. Rutinitas kegiatan harian seseorang berpengaruh pada pola tidurnya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang rendah dan negatif antara intensitas olahraga dan kualitas tidur terhadap tingkat stres mahasiswa studi kasus mahasiswa FIK UNNES angkatan 2017. Adapun saran yang dapat diberikan dalam penelitian ini untuk mencegah atau mengurangi stres adalah dengan berolahraga, dan cara untuk meningkatkan olahraga dikalangan mahasiswa dengan membuat jadwal rutin dan memanfaatkan waktu luang untuk berolahraga. Selain itu untuk memperbaiki kualitas tidur yaitu dengan cara tidur yang cukup, berbaring di tempat tidur lebih awal, tidak begadang, dan minum minimal yang menghangatkan dan melegakan.

REFERENSI

- 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.
- Alfian. (2018). "Hubungan Kebiasaan Berolahraga Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Program Studi Respository Unism,Stikes Sari Mulia Banjarmasin.
- Alzaeem, A. Y., Sulaiman, S. A. S., & Gillani, S. W. (2010). Assessment of the validity and reliability for a newly developed Stress in Academic Life Scale (SALS) for pharmacy undergraduates. *International Journal of Collaborative Research on Internal Medicine & Public Health*.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 5(1), 40-47.
- Ananda, P. (2019). *Hubungan Kerutinan Olah Raga Dengan Tingkat Stres Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Padang* (Doctoral dissertation, Universitas Andalas).
- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139-149.
- Arikunto, S. 2002. *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Azad, M.C., Fraser, K., Rumana, N., Abdullah, A.F., Shahana, N., Hanly, P., & Turin, T.C. (2015). Sleep Disturbance Among Medical Student: A Global Perspective. *J Clin Sleep Med*, 11(1): 69-74.
- Busyee, D., Reynolds, C., Monk, T., et al. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI): A New Instrument for Psychiatric Research and Practice. *Psychiatri Research*, 28, 193-213.
- Dellauner L. (2012). Fundamental of nursing standerds & practice,cinah! Informations System, Di unduh pada Desember 2021. www.vivanews.com
- Hamrik, Z., Sigmundova, D., Kalman, M., et al. (2014). Physical activity and sedentary behavior in Czech adults: Results from the GPAQ study. *European Journal of Sport Science*.
- Hidayat A. (2008). *Pengantar Ilmu Keperawatan Anak*.Salemba Medika
- Indrawati, N. (2012). Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa yang Mengikuti UKM dan Tidak Mengikuti UKM pada Mahasiswa Reguler FIK UI. Skripsi. Tidak diterbitkan. Universitas Indonesia, Jakarta.
- Oman, S Kathleen dkk. (2008). alih bahasa Andry Hartono.Panduan Belajar Keperawatan Emergency. Jakarta: EGC
- Poluakan, R. J., & Manampiring, A. E. (2020). Hubungan antara aktivitas olahraga dengan ritme sirkadian dan stres. *JURNAL BIOMEDIK: JBM*, 12(2), 102-109.
- Raglin, J., & Wilson, G. (2012). Exercise and its effects on mental health. In C. Bouchard, S. N. Blair, & W. L. Haskell (Eds.), *Physical Activity and Health* (2nd ed.), (pp. 331-342). Leeds: Human Kinetics.
- Sarafino, E. P., & T.W Smith. (1994). *Health Psychology: Biopsychosocial and Interaction*. UnitedStates of America: John Wiley & Sons
- Sharkey. Brian. (2003). *Kebugaran dan Kesehatan Jasmani*.Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada
- Strohle A, Hofler M, Plister H. Physical activity and prevalence and incidence of mental disorders in adolescents and young adults. *Psychology Medicine*. 2007; 37(11): 1657-66.
- Sukadiyanto. 2010. *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Takwin, B. (2008). Menjadi mahasiswa. <http://bagustakwin.multiply.com/journal/item/18> (diakses pada 17 Agustus 2021).
- Watson, N. F. Badr, M. S. Gregory, B. Bliwise, D. L. OM, B. D, B. (2015). Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: A Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society. *Sleep Research Society*, vol. 38, no. 6, 843–844.