



Hubungan Antara Olahraga Rekreasi Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Cenderawasih

Meilania Ikanubun¹, Rodhi Rusdiyanto Hidayat², Ansar CS^{3*}

¹Universitas Cenderawasih, Jayapura, Indonesia

²Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Cenderawasih, Jayapura, Indonesia

³Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih, Jayapura, Indonesia

Article History | **Received:** 12 November 2023 | **Accepted:** 13 December 2023 | **Published:** 23 December 2023

Kata Kunci:

Olahraga
Rekreasi;
Tingkat Stres

Abstrak (12pt Bold)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan antara Olahraga Rekreasi dengan Tingkat Stres Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Uncen. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasional. Variabel dalam penelitian terdiri atas dua variable yaitu variable bebas adalah aktivitas fisik olahraga rekreasi, dan variable terikat adalah tingkat stres. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 92 mahasiswa. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji Deskriptif, Uji Normalitas, dan Uji t berpasangan dengan bantuan SPSS Version 21. Hasil analisis data menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,838 lebih besar dari nilai signifikansi 0,05 ($P=0,838>0,05$), yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara olahraga rekreasi dengan tingkat stres mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNCEN.

The Relationship between Recreational Sports and Stress Levels of Students at the Faculty of Sports Science, Cenderawasih University

Keywords:

Recreational
Sports; Stress
Level

Abstract (12pt Bold)

The study was intended to identify the connection between sports and the stress levels of student sport. The research method used in this research correlational research. The variables in the study consisted of two variables, namely the independent variable was the physical activity of recreational sports, and the dependent variable was the level of stress. The sample in this study amounted to 92 students. The data analysis techniques used in this study were descriptive test, normality test, and paired t test with the help of SPSS Version 21. The results of data analysis showed a significance value of 0,919, which was greater than a significance value of 0,05 ($0,919>0,05$), which means that there was no significant relationship between recreational sports and the stress level of sports science students UNCEN.

Corresponding author: Nama. Email: ansar.cs46@gmail.com

How to cite: Ikanubun, M., Hidayat, R. R., CS, A.. (2023). Hubungan Antara Olahraga Rekreasi Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Cenderawasih. *Jurnal Olahraga Papua*, 5(2), 109-117. <https://doi.org/10.31957/jop.v5i2.3964>

PENDAHULUAN (Bobot Panjang 20%)

Stres merupakan pengalaman umum yang dialami oleh setiap individu, baik pekerja, pelajar, mahasiswa, maupun mereka yang tidak bekerja. Stres terjadi ketika seseorang merasa tidak mampu mengatasi ancaman yang dihadapi, baik secara mental, fisik, emosional, maupun spiritual, dan kondisi ini dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan rohani seseorang (Guntoro dkk, 2024). Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sebanyak 450 juta orang di dunia mengalami gangguan kesehatan akibat stres. Selain itu, penelitian WHO menunjukkan bahwa 20-30% pasien yang datang ke layanan kesehatan menunjukkan gejala gangguan jiwa seperti kecemasan dan depresi.

Sementara itu, stres dianggap sebagai reaksi alami tubuh yang berguna karena dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk mengatasi kesulitan atau beban kehidupan. Bagi mahasiswa, stres dapat berdampak pada aspek psikologis dengan menghasilkan dampak positif berupa peningkatan kreativitas dan pengembangan diri jika stres tersebut masih dalam batas kapasitas individu (ambarwati dkk, 2019). Sebagai bagian dari civitas akademika, mahasiswa perlu memiliki cara pandang yang baik, jiwa, kepribadian, serta mental yang sehat dan kuat dalam menghadapi masalah (Ansar dan Sahrani, 2022). Namun, kenyataannya, tidak semua mahasiswa mampu menyesuaikan diri dengan lancar dalam menghadapi problematika kehidupannya, terutama saat menghadapi transisi dari masa sekolah menengah atas (SMA) ke status, peran, dan tanggung jawab sebagai mahasiswa.

Mahasiswa seringkali menghadapi berbagai sumber stres, baik dari peristiwa akademis maupun psikologis, yang jika tidak ditangani dengan baik dapat berdampak buruk pada ketahanan tubuh, bahkan bisa berujung pada tindakan anarkis atau bunuh diri (Gamayanti dkk, 2018). Perubahan lingkungan akademis yang drastis sering kali menimbulkan dampak negatif berupa problematika yang berat, seperti tekanan untuk mencapai prestasi akademik tinggi, banyaknya tugas perkuliahan, ujian, nilai yang kurang memuaskan, ancaman drop out, dan penyesuaian diri yang sulit. Selain itu, mahasiswa juga harus menghadapi tuntutan kehidupan mandiri, pengaturan keuangan, mencari tempat tinggal, serta konflik dengan teman, dosen, pacar, dan keluarga (Ansar CS dkk, 2024). Semua tekanan ini menuntut mahasiswa untuk lebih dewasa, bertanggung jawab, tangguh, dan kuat dalam menghadapi berbagai masalah yang muncul.

Untuk mengatasi stres, diperlukan solusi yang efektif (Fitriasari dkk, 2020). Stres muncul akibat tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk memenuhinya. Jika ketegangan ini berlangsung lama dan tidak ada penyelesaian, akan berkembang menjadi stres yang lebih parah. Salah satu solusi yang efektif untuk mengurangi stres adalah melalui olahraga rekreasi. Landers Habib (2010), profesor ilmu kesehatan fisik dan olahraga dari Universitas Arizona, menyatakan bahwa cukup dengan berolahraga selama 10 menit setiap hari dapat meningkatkan kesehatan mental, menambah kejernihan berpikir, mengurangi ketegangan, dan membuat perasaan lebih riang. Habib juga menyebutkan bahwa olahraga rekreasi adalah salah satu cara yang efektif untuk menurunkan stres (Candra dkk, 2023). Terdapat tiga jenis olahraga yang dianjurkan untuk meredakan stres, yaitu olahraga yang bersifat rekreasi, yoga, dan aerobik.

Olahraga memiliki peran penting dalam merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani, dan sosial (Guntoro dkk, 2024). Menurut Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, olahraga merupakan segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Ansar dkk, 2024)). Olahraga rekreasi, yang dilakukan pada waktu senggang berdasarkan keinginan atau kehendak individu, memberikan kepuasan dan kesenangan tanpa paksaan (Womsiwor dkk, 2023). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk meneliti hubungan antara olahraga rekreasi dengan tingkat stres mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Cenderawasih (UNCEN).

Penelitian ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Rizki Alfian (2018) yang meneliti hubungan antara kebiasaan berolahraga dengan tingkat stres mahasiswa Program Ilmu Keperawatan STIKES Sari Mulia Banjarmasin. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara kebiasaan berolahraga dengan tingkat stres mahasiswa. Berdasarkan hasil analisis menggunakan perhitungan Rank Spearman dengan tingkat kemaknaan 0,05, didapatkan $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan dengan koefisien korelasi $r = 0,515$.

Dengan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara olahraga rekreasi dan tingkat stres mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNCEN. Manfaat penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam menanggulangi masalah gangguan fisiologis, kognitif, emosi, dan perilaku sosial akibat stres dari bidang akademik. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk meningkatkan minat berolahraga rekreasi di kalangan mahasiswa Ilmu Keolahragaan, serta memberikan wawasan bagi peneliti dalam mengembangkan olahraga rekreasi yang lebih diminati.

Kerangka berpikir penelitian ini mengacu pada manfaat olahraga rekreasi bagi tubuh, seperti mencegah penyakit, menjaga berat badan, dan menurunkan stres. Dengan demikian, diharapkan olahraga rekreasi dapat menjadi salah satu cara efektif untuk mengurangi stres di kalangan mahasiswa. Berdasarkan landasan teori dan penelitian relevan, hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara olahraga rekreasi dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNCEN.

Penelitian ini penting untuk dilakukan guna memberikan solusi yang konkret dalam mengatasi stres di kalangan mahasiswa, khususnya melalui aktivitas olahraga rekreasi yang menyenangkan dan bermanfaat. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam pengelolaan stres dan kesehatan mental mahasiswa, serta memperkaya kajian ilmiah mengenai hubungan antara olahraga rekreasi dan tingkat stres. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya bermanfaat bagi mahasiswa dan peneliti, tetapi juga dapat memberikan acuan bagi pengembangan program-program olahraga rekreasi di lingkungan kampus untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan mental mahasiswa.

METODE (Bobot Panjang 10%)

Jenis penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional (Wibowo dkk, 2023). Penelitian korelasional adalah suatu penelitian untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa ada upaya untuk mengetahui variabel tersebut sehingga tidak terdapat manipulasi variabel (Fraenkel & Wallen, 2008)

Partisipan

Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan mahasiswa FIK Uncen yang aktif di Fakultas Ilmu Keloahragaan berjumlah 332 orang sedangkan Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik probability sampling, yaitu teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih sebagai anggota sampel 92 mahasiswa yang kuesioner dibagikan lewat online dan lewat offline atau ketemu langsung dan mahasiswa yang lewat online berjumlah 80 dan mahasiswa ketemu langsung berjumlah 12 mahasiswa jadi jumlah semuanya 92 mahasiswa

Instrumen

Angket yang digunakan dalam penelitian ini tidak diuji validitas karena sudah baku, angket yang digunakan sebagai berikut:

a. Kuesioner Tingkat Stres

Pengumpulan data untuk variabel tingkat stres menggunakan kuesioner Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42) yang berisi 4 (empat) jawaban dan skor, sebagai berikut:

Tidak pernah : 0
Kadang-kadang : 1
Sering : 2
Selalu : 3

b. Kuesioner Olahraga Rekreasi

Kuesioner Olahraga Rekreasi menggunakan kuesioner yang dibuat sendiri oleh peneliti yang berisi 7 (tujuh) pertanyaan yang harus diisi oleh responden sesuai dengan kondisi yang sebenarnya.

Prosedur

Prosedur penelitian melibatkan pengumpulan data dari mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNCEN melalui dua kuesioner: DASS 42 untuk mengukur tingkat stres dan kuesioner yang dibuat peneliti untuk mengukur partisipasi dalam olahraga rekreasi. Partisipan diminta mengisi kuesioner sesuai kondisi aktual mereka. Data kemudian dianalisis untuk menemukan hubungan antara olahraga rekreasi dan tingkat stres.

Analisis Data

Analisis data dilakukan bertujuan untuk menyerderhanakan data ke dalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan diinterpretasikan. Penelitian ini dalam menganalisis data menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment*. Analisis data dilakukan dengan program SPSS versi 21 *For Windows*.

1. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya data yang ada dianalisis. Uji normalitas menggunakan kolmogorov-Smirnov. Kriteria uji jika nilai signifikansi $> 0,05$ data dinyatakan berdistribusi normal, sebaliknya jika signifikansi $< 0,05$ data dinyatakan normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas varians digunakan untuk mengetahui homogen tidaknya variasi sampel yang diambil dari populasi yang sama dalam penelitian. Uji homogenitas varians dihitung dengan menggunakan uji Chi Square uji jika signifikansi $> 0,05$ data dinyatakan homogen, sebaliknya jika signifikansi $< 0,05$ data dinyatakan tidak homogen.

3. Uji Linearitas

Uji linearitas dimaksudkan untuk menguji apakah data yang diperoleh linier atau tidak. Apabila data linear dapat dilanjutkan pada uji parametrik dengan teknik regresi tetapi apabila data tidak linier digunakan uji regresi non linear. Uji linearitas menggunakan teknik analisis varians untuk regresi atau uji F dengan kriteria pengujian yaitu jika signifikansi $< 0,05$ data dinyatakan linear, sebaliknya jika signifikansi $> 0,05$ data dinyatakan tidak linear.

Tabel 1. Pengkategorian

No	Interval Skor	Kategori
1	$X \geq M + 1,5 SD$	Sangat Tinggi
2	$M + 0,5 SD \leq X < + 1,5 SD$	Tinggi
3	$M - 1,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Rendah
5	$X \geq - 1,5 SD$	Sangat Rendah

Sumber : Syarifudin (2009)

Keterangan :

X : Skor yang diperoleh

M : Mean (rata-rata)

SD : Standar Deviasi

Data dianalisis secara deskriptif dengan presentase. Data yang telah didapat selanjutnya data akan dianalisis menggunakan presentase dengan rumusan sebagai berikut (Sudijono, 2006) :

$P : f/n \times 100\%$

Keterangan:

P = presentase yang dicari

F = frekuensi

N = number of cases (jumlah individu)

HASIL DAN PEMBAHASAN (Bobot Panjang 60%)

Hasil (Bobot Panjang 15 %)

1. Deskripsi Data Penelitian

Hasil pengukuran olahraga rekreasi dengan tingkat stres Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Uncen dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 2. Deskripsi Variabel Penelitian

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviasi
X	92	10	19	13.82	2.107
Y	92	1	42	24.82	11.414

Sumber: Data Penelitian, 2021

Hasil analisis statistik untuk variabel olahraga rekreasi menunjukkan, mean 13,8 dengan hasil terbesar 10, tertinggi sebesar 19 dan standar Deviasi 2,107. Rata-rata Tingkat Stres Mean 24,82 dengan hasil terendah 1, tertinggi sebesar 42 dan standar deviasi 11,414.

a. Deskripsi Kategori Variabel Olahraga Rekreasi

Tabel 3. Deskripsi Persentase Kategori Variabel Olahraga Rekreasi

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Rendah	12	13.04 %
Rendah	12	13.04 %
Sedang	36	39.13 %
Tinggi	21	22.83 %
Sangat Tinggi	11	11.96 %
Jumlah	92	100 %

Sumber: Data Olahan, 2022

Berdasarkan tabel diatas disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa FIK yaitu sebanyak 36 orang yang berminat olahraga rekreasi tingkat sedang (39,13%). Sedangkan sebanyak 21 orang yang berminat olahraga rekreasi tingkat tinggi (22,83%). Diketahui juga bahwa sebanyak 12 orang (13,04%) yang berminat olahraga rekreasi tingkat rendah, sebanyak 12 orang (13,04%) yang berminat olahraga rekreasi sangat rendah dan sebanyak 11 orang yang berminat olahraga rekreasi tingkat sangat tinggi (11,96%).

b. Deskripsi Kategori Variabel Tingkat Stres

Tabel 4. Deskripsi Persentase Kategori Tingkat Stres

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	20	21.74

Ringan	6	6.52
Sedang	14	15.22
Berat	27	29.35
Sangat Berat	25	27.17
Jumlah	92	100

Sumber: data olahan, 2022

Berdasarkan tabel diatas disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa FIK yaitu sebanyak 27 orang mengalami stres berat (29,35%). Sedangkan sebanyak 25 orang mengalami stres sangat berat (27,17%). Diketahui juga bahwa sebanyak 20 orang (21,74%) tidak mengalami stres, sebanyak 14 orang (15,22%) mengalami stres sedang dan sebanyak 6 orang mengalami stres ringan (6,52%).

2. Uji Persyaratan Analisis

Persyaratan analisis dilakukan melalui analisis data, pengujian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah uji normalitas, uji homogenitas, uji linearitas. Hasil uji persyaratan analisis disajikan sebagai berikut ini:

a. Uji Normalitas

Dalam pengujian normalitas data ini digunakan dengan analisis kolmogorof Smirnov perhitungan diperoleh lebih besar dari taraf kesalahan (0,05), maka dapat disimpulkan data distribusi normal. Hasil uji normalitas tersebut dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Uji Normalitas Olahraga Rekreasi (X), Tingkat Stres (Y)

Variabel	A	Sig	Keterangan	Distribusi
X	0.05	0.055	$\text{Sig} > \alpha$	Normal
Y	0.05	0.174	$\text{Sig} > \alpha$	Normal

Sumber: data penelitian, 2022

Tabel 5 diatas, menunjukkan bahwa signifikan dari sebuah variabel memiliki nilai Sig yang lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan dua variabel adalah berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Dalam pengujian linearitas adalah untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat linier atau tidak. Untuk pengujian ini digunakan tabel anova dengan melihat nilai probabilitas pada derajat linier (Deviation from Linearity). Ketentuan yang berlaku dalam pengujian linearitas adalah nilai signifikansi $> 0,05$ maka hubungan antara variabel bebas dan terikat dinyatakan linier. Hasil rangkuman uji linearitas dapat dilihat pada tabel dibawa ini:

Tabel 6. Uji Linieritas Olahraga Rekreasi (X), Tingkat Stres (Y)

Persamaan Regresi	A	Sig	Kesimpulan
X	0.05	0.303	Linear
Y	0.05	0.274	Linear

Sumber: data penelitian, 2022

Dari tabel 6 diatas menunjukkan bahwa uji linieritas data antara X,Y diperoleh nilai signifikansi lebih besar dari 0.05 maka dinyatakan linier. Secara lengkap dapat dilihat pada lampiran uji linier.

3. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan dengan analisis korelasi sederhana dan korelasi ganda, dimana korelasi sederhana hanya terdapat satu variabel bebas (X) dan satu variabel yang terikat (Y) dan korelasi ganda terdapat korelasi bersama-sama dari semua variabel bebas

dengan variabel terikat. Hasil pengujian hipotesis dapat disajikan seperti tabel di bawah ini:

- a. Hubungan antara Olahraga Rekreasi dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNCEN.

Tabel 7 Hasil Uji Hubungan antara Olahraga Rekreasi dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNCEN

Variabel	Nilai .Sig	Keterangan
X – Y	0.838	HIpotesis ditolak

Sumber: data penelitian, 2022

Berdasarkan uji korelasi pearson di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi adalah sebesar $0,838 > 0,05$. Karena nilai ini lebih besar dari $0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara olahraga rekreasi dengan tingkat stress.

Pembahasan (Bobot Panjang 45%)

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara olahraga rekreasi dengan tingkat stres mahasiswa Ilmu Keolahragaan Uncen. Sampel yang digunakan sebanyak 92 mahasiswa. Hasil penelitian yang diperoleh nilai sig $0,838 > 0,05$ yang artinya hipotesis penelitian ditolak. Penelitian ini menunjukkan, tidak adanya hubungan antar olahraga rekreasi dengan tingkat stres. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sundari (2012) dengan judul hubungan antara tingkat stres dengan intensitas olahraga pada mahasiswa regular. Penelitian tersebut menemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan intensitas olahraga. Sebagian besar mahasiswa FMIPA UI memiliki tingkat stres rendah dan olahraga sebagai koping stres tidak mendominasi pada mahasiswa tersebut.

Hasil analisis menunjukkan sebagian besar (39,15%) mahasiswa terlibat dalam olahraga rekreasi pada kategori sedang. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Banjarmasin oleh Muhammad Rizki Alfian (2018), yang menunjukkan hasil sebanyak 46% mahasiswa memiliki kebiasaan olahraga. Sedangkan mahasiswa yang memilih olahraga lebih sedikit dari pada yang tidak memilih (54,0%) alasannya disebabkan karena mahasiswa tidak mempunyai waktu untuk berolahraga karena kepadatan dalam perkuliahan setiap hari, kelelahan waktu perkuliahan dari pagi hingga sore. Kepadatan ini ditambah dengan tugas-tugas yang harus diselesaikan, hal ini diungkapkan responden ke peneliti.

Hasil analisis menunjukkan sebagian besar (29,35%) mahasiswa FIK mengalami stres pada kategori berat. Penelitian yang dilakukan Rizky (2018) yang menemukan lebih banyak mahasiswa STIKES mengalami stres sedang dibandingkan ringan dan berat. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh pola perkuliahan mahasiswa FIK yang lebih padat dan terdiri dari teori dan praktek. Sehingga mahasiswa memiliki lebih sedikit waktu untuk beristirahat dan rekreasi yang pada akhirnya memicu stres.

Menurut Rasmun (2004) faktor kepribadian sangat berpengaruh terhadap bagaimana seseorang mengolah stresor sehingga menimbulkan dampak stres yang berbeda. Menurut Sriarti (2008) kemampuan adaptasi dan strategi koping mahasiswa juga berperan dalam respon tubuh terhadap stres, seseorang yang kurang baik dalam hal adaptasi atau mengkoping stres maka stres tidak dapat teratasi secara keseluruhan sehingga menimbulkan dampak negatif dari stres. Respon terhadap stres yang diberikan setiap individu berbeda-

beda. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor seperti faktor pribadi, karakteristik stres dan kemampuan beradaptasi individu terhadap stres atau strategi koping stres yang dihadapi mengingat stres yang akan mengakibatkan dampak buruk hendaknya kita dapat menghindari faktor-faktor yang dapat menyebabkan stres dengan strategi koping yang baik, mampu mengontrol emosi, dan tidak menjadikan suatu masalah menjadi suatu hal yang tidak dapat diselesaikan, sehingga dapat terhindar dari stres yang akan mengakibatkan depresi atau gangguan jiwa.

Dari penjelasan diatas maka kita ketahui bahwa kondisi ini menyimpulkan olahraga rekreasi kurang mampu sebagai koping stres yang mendominasi pada mahasiswa FIK Uncen. Koping stres yang sering mendominasi yaitu menonton film, shopping, main game, tidur, makan, dan mencari suasana baru. Keadaan ini mungkin bagi mahasiswa lebih mempermudah, tidak perlu untuk keluar kos atau rumah untuk sekedar menghilangkan stres dengan cara berolahraga karena menonton film dan main games hanya butuh duduk di depan laptop. Pendapat ini sejalan dengan Sarfino (1998) yang dikutip oleh Safaria dan Saputra (2009) individu dapat mengatur emosinya dengan beberapa cara, antara lain adalah dengan melakukan aktifitas yang disukai, seperti olahraga dan menonton untuk mengalihkan perhatian dari masalah. Begitu juga halnya dengan shopping dan main game. Terdapat persamaan fungsi dengan olahraga.

Mahasiswa selain lebih aktif dalam berolahraga untuk menanggulangi stres, juga dapat membiasakan diri dengan menyesuaikan diri terhadap stres baik emosional dan mental serta kelainan kepribadian. Kepribadian seseorang dapat berpengaruh terhadap respon yang diberikan saat menanggulangi stres. Selain berolahraga terdapat metode lain untuk penanggulangan stres secara kognitif, emosional, dan perilaku Berstein (2006).

Banyak dampak negatif yang dapat ditimbulkan oleh stres apabila tidak ditangani dengan baik. Oleh karena itu, perlu strategi khusus untuk menanggulangi efek negatif terhadap stres, salah satunya dengan berolahraga rutin Rasmun (2004). Maka diharapkan untuk program yang sering dijalankan di hari jumat untuk ekstrakurikuler lebih ditingkatkan lagi agar mahasiswa dapat berolahraga secara rutin.

SIMPULAN (Bobot Panjang 5%)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara olahraga rekreasi dan tingkat stres mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNCEN, dengan nilai signifikansi sebesar 0,838 ($>0,05$), sehingga hipotesis ditolak. Oleh karena itu, faktor lain selain olahraga perlu dipertimbangkan untuk mengatasi stres.

UCAPAN TERIMA KASIH (bila ada)

Saya mengucapkan terima kasih kepada pembimbing dan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Cenderawasih atas bantuan peminjaman peralatan dan perijinan yang telah diberikan, sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik. Terima kasih banyak.

DAFTAR PUSTAKA (Bobot Panjang 5%)

- Ansar CS, Ince Abdul Muhaemin Mangngassai, syahrudin, Andi Syaiful, M. (2024). *Industri Olahraga Sejarah, Struktur, Dan Tantangan Di Era Modern*. Media Publikasi Kita.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40-47.

- Ansar, C. S., & Sahruni, A. Y. (2022). Survey Tingkat Pemahaman Guru Pgsd Dikjas Terhadap Penilaian Otentik. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 10(2), 184-187.
- Ansar, C. S., Putra, E. I. P. E. W., Hasan, B., Syahrudin, S., Syam, M. S., & Womsiwor, D. (2024). Survey Of Students Learning Interest in Basketball at SMA Negeri 3 Sentani. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 4(1), 1-7.
- Candra, O., Pranoto, N. W., Ropitasari, R., Cahyono, D., Sukmawati, E., & Cs, A. (2023). Peran pendidikan jasmani dalam pengembangan motorik kasar pada anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7, 2538-2546.
- Fitriasari, A., Septianingrum, Y., Budury, S., & Khamida, K. (2020). Online Learning Stress Relates to Student Coping Strategies During the Covid-19 Pandemic. *Jurnal Keperawatan*, 12(4), 985-992.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self disclosure dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Psychopathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115-130.
- Guntoro, T. S., Wandik, Y., Sutoro, S., Kristyandaru, A., Kamaruddin, I., Mashud, M., ... & Putra, M. F. P. (2024). Online Lectures for Sports and Non-Sports Study Program Students: Interrelation of Attitudes, Involvement, Satisfaction, Happiness, and Learning Achievement. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (57), 371-378.
- Guntoro, T. S., Wandik, Y., Sutoro, S., Kristyandaru, A., Kamaruddin, I., Mashud, M., ... & Putra, M. F. P. (2024). Online Lectures for Sports and Non-Sports Study Program Students: Interrelation of Attitudes, Involvement, Satisfaction, Happiness, and Learning Achievement. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (57), 371-378.
- Muhammad R, 2018. Hubungan Kebiasaan Berolahraga dengan Tingkat Stres Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Sari Mulia Banjarmasin (Skripsi).
- Rasmun. 2004. Stres, Koping, Dan Adaptasi Teori Dan Pohon Masalah Keperawatan. Jakarta: Sagung Seto.
- Safaria dan Saputra . 2009. Manajemen emosi . Jakarta : Bumi Aksara.
- Sundari Y, 2012. Hubungan antara Tingkat Stres dengan Intensitas Olahraga pada Mahasiswa Reguler 2008 Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Indonesia, (Skripsi).
- Wibowo, F. C., Salampessy, M., Sriwahyuni, E., Sitopu, J. W., Ansar, C. S., Syapitri, H., ... & Nababan, D. (2023). *TEKNIK ANALISIS DATA PENELITIAN: Univariat, Bivariat dan Multivariat*. Get Press Indonesia.
- Womsiwor, D., Ansar, C. S., Nurhidayah, D., Hasan, B., Nasruddin, N., & Syam, M. S. (2023). Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga SMA 3 Sentani, Kabupaten Jayapura. *Faedah: Jurnal Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(2), 131-140.