

Nama: Fachriza Hilwa Agustina
Nim: 202210420311116
Prodi: S1 Ilmu Keperawatan

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Mahasiswa

2.1.1 Definisi Mahasiswa

Mahasiswa merupakan individu yang terdaftar di perguruan tinggi dan sedang menjalani proses pendidikan tinggi untuk mengembangkan kemampuan akademik, keterampilan profesional, serta kesiapan memasuki dunia kerja. Pada konteks mahasiswa tingkat menengah, individu berada pada fase di mana tuntutan akademik mulai meningkat, baik dari segi kompleksitas materi, beban tugas, maupun evaluasi pembelajaran (Notoatmodjo, 2022).

Mahasiswa tingkat menengah juga berada pada tahap perkembangan dewasa awal yang ditandai dengan peningkatan tanggung jawab dan tuntutan kemandirian. Pada fase ini, mahasiswa diharapkan mampu mengelola waktu, emosi, serta tekanan akademik secara mandiri. Kondisi tersebut menjadikan mahasiswa tingkat menengah sebagai kelompok yang memiliki risiko lebih tinggi mengalami tekanan psikologis dan stres dibandingkan mahasiswa tingkat awal (Rachman & Sari, 2021).

2.1.2 Peran dan Tanggung Jawab Mahasiswa

Mahasiswa tingkat menengah memiliki peran sebagai pembelajar aktif yang dituntut untuk mampu berpikir kritis, menyelesaikan tugas akademik yang kompleks, serta mengikuti mata

Nama: Fachriza Hilwa Agustina
Nim: 202210420311116
Prodi: S1 Ilmu Keperawatan

kuliah inti dan praktikum dengan sistem evaluasi yang lebih ketat. Peningkatan tuntutan akademik ini menyebabkan mahasiswa harus mengalokasikan waktu dan energi yang lebih besar, sehingga berpotensi mengurangi waktu untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur (Putra & Hidayati, 2020).

Selain tanggung jawab akademik, mahasiswa tingkat menengah juga menjalani peran sosial dan pengembangan diri, seperti keterlibatan dalam organisasi kemahasiswaan dan persiapan karier. Akumulasi tuntutan akademik dan nonakademik dapat menimbulkan tekanan psikologis yang berkelanjutan apabila tidak diimbangi dengan manajemen stres yang efektif. Salah satu bentuk manajemen stres yang penting adalah aktivitas fisik, karena aktivitas fisik terbukti mampu menurunkan ketegangan, meningkatkan suasana hati, dan membantu regulasi stres (Aini et al., 2023).

Ketidakseimbangan antara tingginya tuntutan peran dan rendahnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko terjadinya stres pada mahasiswa. Mahasiswa yang kurang aktif secara fisik cenderung lebih rentan mengalami stres akademik dan emosional akibat keterbatasan mekanisme koping terhadap tekanan peran dan tanggung jawab yang dihadapi.

2.1.3 Kerentanan mahasiswa dengan stres

Mahasiswa tingkat menengah merupakan kelompok yang rentan mengalami stres karena berada pada masa transisi antara fase adaptasi awal perkuliahan dan persiapan menuju dunia kerja. Pada tahap ini, mahasiswa mulai menghadapi beban akademik yang lebih

Nama: Fachriza Hilwa Agustina
Nim: 202210420311116
Prodi: S1 Ilmu Keperawatan

berat, tuntutan pencapaian prestasi, serta tekanan untuk menentukan arah masa depan. Kombinasi faktor tersebut menjadikan stres sebagai masalah yang umum dialami mahasiswa tingkat menengah (Lee & Graham, 2021).

Kerentanan stres pada mahasiswa tingkat menengah juga dipengaruhi oleh aktivitas fisik. Mahasiswa dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah cenderung mengalami kelelahan fisik dan penurunan kebugaran tubuh, sehingga lebih rentan mengalami stres dalam menghadapi tuntutan akademik. Aktivitas fisik yang tidak mencukupi dapat mengganggu keseimbangan fisiologis dan psikologis, yang berdampak pada menurunnya kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres. Penelitian oleh (Setiawan dan Halim., 2023), menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat aktivitas fisik rendah memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dengan aktivitas fisik sedang hingga tinggi, sehingga aktivitas fisik berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa.

2.2 Konsep Stres

2.2.1 Definisi Stres

Stres merupakan suatu kondisi yang dialami individu sebagai respons terhadap berbagai tuntutan atau tekanan yang berasal dari interaksi antara individu dengan lingkungannya. Tekanan tersebut dapat memengaruhi individu baik secara fisik, mental, maupun emosional, terutama ketika tuntutan yang dihadapi dipersepsikan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Menurut Putri et

Nama: Fachriza Hilwa Agustina
Nim: 202210420311116
Prodi: S1 Ilmu Keperawatan

al. (2020), stres adalah kondisi yang mengganggu individu secara mental dan fisik sebagai hasil dari interaksi individu dengan lingkungan yang dianggap sebagai ancaman terhadap kesejahteraan. Stres dapat terjadi dalam berbagai aspek kehidupan, seperti sosial, akademik, dan pekerjaan. Meskipun pada tingkat tertentu stres dapat berperan sebagai sumber motivasi, stres yang berlebihan justru dapat memberikan dampak negatif bagi individu.

2.2.2 Sumber Stres Mahasiswa

Mahasiswa keperawatan merupakan kelompok yang rentan mengalami stres karena harus menghadapi tuntutan akademik yang kompleks serta praktik klinik yang menuntut kesiapan fisik dan mental. Stres muncul sebagai respons terhadap tekanan yang berasal dari faktor internal dan eksternal yang saling berinteraksi dalam kehidupan mahasiswa, seperti kondisi fisik, kemampuan mengelola emosi, beban akademik, lingkungan kampus, serta dukungan sosial yang diterima selama proses pendidikan (Lee & Graham, 2021).

Salah satu faktor internal yang memiliki peran penting dalam memengaruhi tingkat stres mahasiswa adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang rendah dapat menyebabkan penurunan kebugaran tubuh, kelelahan berkepanjangan, serta gangguan pola tidur yang berdampak pada menurunnya konsentrasi dan daya tahan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik. Kondisi fisik yang tidak optimal membuat mahasiswa lebih mudah merasa tertekan, cepat lelah, dan kesulitan mempertahankan performa belajar, sehingga meningkatkan

Nama: Fachriza Hilwa Agustina
Nim: 202210420311116
Prodi: S1 Ilmu Keperawatan

risiko terjadinya stres selama menjalani pendidikan keperawatan (Auliya et al., 2020).

Selain berdampak pada kondisi fisik, aktivitas fisik juga berperan dalam menjaga keseimbangan psikologis mahasiswa melalui mekanisme biologis yang mendukung regulasi stres. Aktivitas fisik membantu tubuh mengurangi respons stres dengan memperbaiki kualitas tidur, meningkatkan energi, serta menciptakan perasaan relaksasi yang berkontribusi terhadap stabilitas emosi dan kemampuan adaptasi mahasiswa terhadap tekanan akademik. Proses ini menjadikan aktivitas fisik sebagai salah satu faktor internal penting dalam dinamika stres mahasiswa keperawatan (Warburton & Bredin, 2022).

2.2.3 Klasifikasi Tingkat Stres

a) Stres Normal

Stres normal merupakan kondisi ketika mahasiswa mengalami tekanan dalam batas wajar dan masih mampu beradaptasi secara efektif terhadap tuntutan akademik maupun kehidupan sehari-hari. Pada tingkat ini, stres belum menimbulkan gangguan yang berarti terhadap fungsi fisik, psikologis, dan sosial mahasiswa. Mahasiswa dengan stres normal umumnya masih mampu mempertahankan konsentrasi belajar, motivasi akademik, serta keseimbangan antara aktivitas perkuliahan dan kehidupan pribadi (Utami & Lestari, 2020).

Pada mahasiswa tingkat menengah, stres normal sering muncul sebagai respons terhadap jadwal kuliah, tugas, dan ujian,

Nama: Fachriza Hilwa Agustina
Nim: 202210420311116
Prodi: S1 Ilmu Keperawatan

namun bersifat sementara dan tidak berdampak negatif terhadap performa akademik. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa stres normal justru dapat berperan sebagai stimulus positif yang membantu mahasiswa tetap waspada dan termotivasi dalam menyelesaikan tanggung jawab akademik (Nugroho et al., 2021).

b) Stres Ringan

Stres ringan ditandai dengan munculnya tekanan yang mulai dirasakan mahasiswa, namun masih berada dalam batas kemampuan adaptasi individu. Pada tingkat ini, mahasiswa dapat mengalami keluhan ringan seperti mudah lelah, ketegangan emosional, atau gangguan konsentrasi sesaat, tetapi belum mengganggu aktivitas akademik secara signifikan. Kondisi ini umum terjadi pada mahasiswa tingkat menengah seiring dengan meningkatnya beban akademik (Putri & Hidayat, 2022).

Meskipun tergolong ringan, stres pada tingkat ini perlu mendapat perhatian karena dapat berkembang menjadi stres yang lebih berat apabila berlangsung dalam jangka waktu lama. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan stres ringan yang tidak memiliki strategi koping yang efektif berisiko mengalami penurunan kesejahteraan psikologis dan performa akademik pada semester berikutnya (Wijaya et al., 2023).

c) Stres Sedang

Stres sedang merupakan kondisi ketika tekanan yang dialami mahasiswa mulai berdampak nyata terhadap fungsi akademik dan keseharian. Pada tingkat ini, mahasiswa dapat

Nama: Fachriza Hilwa Agustina
Nim: 202210420311116
Prodi: S1 Ilmu Keperawatan

mengalami kecemasan yang meningkat, gangguan tidur, kelelahan fisik, serta penurunan konsentrasi dan motivasi belajar. Gejala-gejala tersebut menunjukkan bahwa kemampuan adaptasi mahasiswa terhadap tuntutan perkuliahan mulai menurun (Kurniawan & Sulastri, 2021).

Mahasiswa tingkat menengah dengan stres sedang sering mengalami kesulitan dalam mengelola waktu dan menyelesaikan tugas akademik tepat waktu. Penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara stres sedang dan penurunan prestasi akademik mahasiswa, dengan nilai signifikansi $p = 0,002$, yang menandakan bahwa stres pada tingkat ini berdampak nyata terhadap proses belajar (Pratama et al., 2022).

d) Stres Cukup Berat

Stres cukup berat merupakan tingkat stres yang telah menimbulkan gangguan signifikan terhadap fungsi fisik, psikologis, dan sosial mahasiswa. Pada kondisi ini, mahasiswa dapat mengalami kelelahan ekstrem, gangguan tidur berkepanjangan, keluhan fisik berulang, serta kesulitan dalam mengendalikan emosi dan mengambil keputusan. Stres cukup berat mencerminkan ketidakmampuan individu dalam menghadapi tekanan yang dihadapi (Febrianti & Anwar, 2020).

Penelitian pada mahasiswa menunjukkan bahwa stres cukup berat berhubungan signifikan dengan penurunan kualitas hidup dan risiko gangguan kesehatan mental. Studi oleh (Lestari et al., 2023) melaporkan adanya hubungan bermakna antara stres

Nama: Fachriza Hilwa Agustina
Nim: 202210420311116
Prodi: S1 Ilmu Keperawatan

berat berdasarkan SSI dengan gangguan fungsi akademik mahasiswa, dengan nilai signifikansi $p = 0,001$, yang menegaskan bahwa stres pada tingkat ini memerlukan perhatian dan intervensi serius.

2.3 Faktor yang Berhubungan dengan Stres pada Mahasiswa

2.3.1 Faktor Internal

a) Kondisi Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan faktor internal yang sangat menonjol sebagai sumber stres pada mahasiswa tingkat menengah. Pada fase ini, mahasiswa dihadapkan pada tuntutan akademik yang semakin meningkat, seperti beban tugas, jadwal perkuliahan yang padat, serta tekanan pencapaian prestasi, yang sering kali menyebabkan berkurangnya aktivitas fisik. Rendahnya aktivitas fisik dapat mengakibatkan penurunan kebugaran tubuh, kelelahan fisik, serta gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis, sehingga mahasiswa menjadi lebih rentan mengalami stres. Secara fisiologis, aktivitas fisik berperan dalam meningkatkan pelepasan hormon endorfin dan serotonin yang berfungsi sebagai pengatur suasana hati dan menekan respons stres. Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan akumulasi ketegangan fisik dan emosional, gangguan tidur, serta menurunnya kemampuan tubuh dalam merespons stresor secara adaptif. Kondisi ini membuat mahasiswa dengan aktivitas fisik rendah lebih mudah mengalami stres dibandingkan mereka yang aktif secara fisik.

Nama: Fachriza Hilwa Agustina
Nim: 202210420311116
Prodi: S1 Ilmu Keperawatan

Penelitian yang dilakukan oleh (Setiawan dan Halim., 2023), menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan tingkat stres pada mahasiswa, dengan nilai $p = 0,001$. Mahasiswa dengan tingkat aktivitas fisik rendah terbukti memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dengan aktivitas fisik sedang hingga tinggi. Signifikansi hubungan ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik tidak hanya berperan dalam menjaga kesehatan fisik, tetapi juga menjadi mekanisme koping penting dalam mengelola stres. Oleh karena itu, aktivitas fisik dapat dipandang sebagai faktor internal utama yang berkontribusi terhadap munculnya stres pada mahasiswa tingkat menengah.

b) Ketidakpastian Masa Depan

Ketidakpastian masa depan merupakan faktor internal sebagai sumber stres pada mahasiswa tingkat menengah. Pada tahap ini, mahasiswa mulai memikirkan kelulusan, kesiapan karier, peluang kerja, serta kemampuan untuk mencapai tujuan hidup setelah menyelesaikan pendidikan. Ketidakjelasan rencana masa depan dapat menimbulkan kecemasan, rasa takut gagal, dan tekanan psikologis yang berkelanjutan.

Penelitian (Rohmah dan Mahrus., 2024) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara ketidakpastian masa depan dengan tingkat stres mahasiswa, dengan nilai $p = 0,000$. Mahasiswa yang memiliki tingkat ketidakpastian masa depan tinggi cenderung mengalami stres yang lebih berat dibandingkan mahasiswa yang memiliki perencanaan masa depan yang jelas.

Nama: Fachriza Hilwa Agustina
Nim: 202210420311116
Prodi: S1 Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian (Triana et al., 2018) juga menemukan bahwa kekhawatiran terhadap masa depan dan karier berhubungan signifikan dengan stres mahasiswa, dengan nilai $p = 0,004$. Temuan ini menunjukkan bahwa ketidakpastian masa depan menjadi salah satu sumber stres utama, khususnya pada mahasiswa tingkat menengah yang berada pada fase penentuan arah hidup dan karier.

c) Kemampuan Koping Individu

Kemampuan koping individu memengaruhi bagaimana mahasiswa menghadapi dan mengelola tekanan yang dialami. Mahasiswa dengan strategi koping adaptif cenderung mampu mengendalikan stres dengan lebih baik, sedangkan penggunaan koping maladaptif dapat memperburuk kondisi stres yang dialami. Penelitian (Latif et al., 2021) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara strategi koping dengan tingkat stres mahasiswa, dengan nilai $p = 0,003$. Mahasiswa yang menggunakan koping maladaptif dilaporkan memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang menerapkan koping adaptif. Penelitian lain oleh (Pascoe et al., 2020) juga menemukan bahwa kemampuan koping yang rendah berhubungan signifikan dengan peningkatan stres akademik mahasiswa, dengan nilai $p = 0,001$. Hal ini menegaskan bahwa kemampuan koping merupakan faktor internal penting dalam menentukan tingkat stres mahasiswa.

Nama: Fachriza Hilwa Agustina
Nim: 202210420311116
Prodi: S1 Ilmu Keperawatan

2.3.2 Faktor Eksternal

a) Tuntunan Akademik

Tuntutan akademik merupakan faktor eksternal yang sering menjadi sumber stres pada mahasiswa tingkat menengah. Beban tugas, ujian, target nilai, serta tuntutan pencapaian kompetensi akademik yang tinggi dapat menimbulkan tekanan psikologis yang signifikan. Penelitian (Pascoe et al., 2020) menunjukkan bahwa tuntutan akademik memiliki hubungan signifikan dengan tingkat stres mahasiswa dengan nilai $p = 0,000$. Mahasiswa dengan beban akademik tinggi cenderung mengalami stres yang lebih berat dibandingkan mahasiswa dengan tuntutan akademik yang lebih ringan.

b) Lingkungan Perguruan Tinggi

Lingkungan perguruan tinggi juga berperan dalam memengaruhi tingkat stres mahasiswa. Lingkungan belajar yang kurang kondusif, fasilitas yang terbatas, serta hubungan akademik yang kurang suportif dapat meningkatkan tekanan psikologis mahasiswa. Penelitian (Aristovnik et al., 2020) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kondisi lingkungan perguruan tinggi dengan tingkat stres mahasiswa, dengan nilai $p = 0,002$. Lingkungan kampus yang tidak mendukung dapat memperburuk stres yang dialami mahasiswa.

c) Dukungan Sosial

Dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan kampus berperan sebagai faktor protektif terhadap stres.

Nama: Fachriza Hilwa Agustina
Nim: 202210420311116
Prodi: S1 Ilmu Keperawatan

Kurangnya dukungan sosial dapat membuat mahasiswa merasa terisolasi dan kesulitan menghadapi tekanan akademik maupun psikologis. Penelitian (Zimet et al., 2022) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara dukungan sosial dengan tingkat stres mahasiswa, dengan nilai $p = 0,001$. Mahasiswa dengan dukungan sosial rendah cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dengan dukungan sosial yang baik.

2.4 Konsep Aktivitas Fisik pada Mahasiswa

2.4.1 Definisi Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan segala bentuk gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kerja otot rangka dan membutuhkan pengeluaran energi. Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization) mendefinisikan aktivitas fisik sebagai setiap gerakan tubuh yang dilakukan selama bekerja, bermain, melakukan aktivitas rumah tangga, perjalanan, maupun kegiatan rekreasi yang berkontribusi terhadap peningkatan dan pemeliharaan kesehatan fisik (WHO.,2021). Aktivitas fisik mencakup berbagai intensitas, mulai dari aktivitas ringan, sedang, hingga berat, yang masing-masing memiliki peran dalam menjaga kebugaran dan fungsi tubuh.

Pada mahasiswa, aktivitas fisik tidak hanya berkaitan dengan kegiatan olahraga terstruktur, tetapi juga mencakup aktivitas sehari-hari seperti berjalan, bersepeda, aktivitas kampus, dan aktivitas rekreasi. Mahasiswa tingkat menengah sering mengalami penurunan aktivitas fisik akibat meningkatnya tuntutan akademik, waktu belajar yang panjang, serta kebiasaan hidup sedentari. Kondisi ini dapat

Nama: Fachriza Hilwa Agustina
Nim: 202210420311116
Prodi: S1 Ilmu Keperawatan

berdampak pada menurunnya kebugaran tubuh dan kemampuan mahasiswa dalam mempertahankan keseimbangan fisik dan psikologis (Warburton & Bredin, 2022).

Oleh karena itu, aktivitas fisik pada mahasiswa dapat dipahami sebagai seluruh bentuk gerakan tubuh yang dilakukan secara rutin maupun tidak rutin yang berperan dalam menjaga kebugaran, mendukung kesehatan fisik, serta membantu mahasiswa beradaptasi terhadap tuntutan akademik dan tekanan psikologis selama masa pendidikan.

2.4.2 Masalah Aktivitas Fisik pada Mahasiswa

Mahasiswa tingkat menengah rentan mengalami berbagai masalah aktivitas fisik akibat meningkatnya tuntutan akademik dan perubahan pola hidup. Beban tugas yang padat, waktu belajar yang panjang, serta penggunaan perangkat digital yang berlebihan menyebabkan mahasiswa cenderung memiliki gaya hidup sedentari dan jarang melakukan aktivitas fisik. Kondisi ini berdampak pada penurunan kebugaran tubuh, mudah merasa lelah, gangguan tidur, nyeri otot, serta menurunnya daya tahan tubuh. Kurangnya aktivitas fisik juga dapat memengaruhi keseimbangan fisiologis dan psikologis mahasiswa dalam menjalani aktivitas akademik sehari-hari (Putra et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh (Auliya et al., 2020) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat aktivitas fisik rendah lebih banyak mengalami kelelahan fisik dan gangguan tidur, yang berhubungan signifikan dengan peningkatan tingkat stres, dengan nilai

Nama: Fachriza Hilwa Agustina
Nim: 202210420311116
Prodi: S1 Ilmu Keperawatan

$p = 0,002$. Temuan ini menunjukkan bahwa rendahnya aktivitas fisik merupakan masalah nyata yang berkontribusi terhadap munculnya gangguan fisik dan psikologis pada mahasiswa. Selain itu, penelitian oleh (Latif et al.,2021) menemukan bahwa kurangnya aktivitas fisik dan kebiasaan hidup sedentari berhubungan signifikan dengan berbagai keluhan fisik pada mahasiswa, dengan nilai $p = 0,001$.

Masalah aktivitas fisik yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif terhadap kesehatan, konsentrasi belajar, serta kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Oleh karena itu, aktivitas fisik menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan dalam upaya menjaga kesehatan dan kesejahteraan mahasiswa tingkat menengah.

2.4.3 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Stress Mahasiswa

Aktivitas fisik memiliki hubungan yang erat dengan tingkat stres pada mahasiswa. Mahasiswa yang melakukan aktivitas fisik secara teratur cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik dan psikologis. Aktivitas fisik berperan dalam meningkatkan kebugaran tubuh, memperbaiki kualitas tidur, serta membantu regulasi hormon stres seperti kortisol, sehingga mampu menurunkan respons stres. Sebaliknya, rendahnya aktivitas fisik dapat menyebabkan kelelahan, gangguan tidur, dan penurunan daya tahan tubuh yang pada akhirnya memperburuk tingkat stres mahasiswa (Warburton & Bredin, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh (Setiawan dan Halim.,2023) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik

Nama: Fachriza Hilwa Agustina
Nim: 202210420311116
Prodi: S1 Ilmu Keperawatan

dan tingkat stres pada mahasiswa, dengan nilai $p = 0,001$. Mahasiswa dengan tingkat aktivitas fisik rendah dilaporkan memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dengan aktivitas fisik sedang hingga tinggi. Penelitian lain oleh (Auliya et al.,2020) juga menemukan bahwa rendahnya aktivitas fisik berhubungan signifikan dengan peningkatan keluhan kelelahan dan gangguan tidur yang berkontribusi terhadap stres mahasiswa, dengan nilai $p = 0,002$.

Temuan ini menunjukkan adanya hubungan dua arah antara aktivitas fisik dan stres, di mana kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan tingkat stres, sementara stres yang berkepanjangan juga dapat menurunkan motivasi dan partisipasi mahasiswa dalam melakukan aktivitas fisik. Oleh karena itu, aktivitas fisik menjadi faktor penting dalam upaya pencegahan dan pengelolaan stres pada mahasiswa tingkat menengah.