

## ABSTRAK

Bagas, Bagas Tri Ananda. 2025. *Hubungan Aktivitas Olahraga Terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa Akhir Angkatan 2021 Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Jambi*: Skripsi, Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi. Pembimbing: (1) Dr. Wawan Junresti Daya, S.Si., M.Pd., (2) Ceppy Pradana Putra, S.Pd., M.Pd.

**Kata kunci:** *aktivitas olahraga; tingkat stres; mahasiswa akhir; DASS 42*

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas olahraga dengan penurunan tingkat stres pada mahasiswa akhir angkatan 2021 Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi. Desain penelitian menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan potong lintang (cross-sectional). Sampel penelitian berjumlah 37 mahasiswa yang dipilih dengan teknik cluster random sampling. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner DASS 42 (Depression Anxiety Stress Scale) untuk mengukur tingkat stres dan kuesioner aktivitas olahraga yang dikembangkan oleh peneliti.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki aktivitas olahraga pada kategori sedang (51,4%), diikuti kategori tinggi (21,6%), sangat tinggi (16,2%), dan rendah (10,8%). Sementara itu, tingkat stres mahasiswa dominan berada pada kategori normal (62,2%), diikuti kategori ringan (27%), dan sedang (10,8%). Analisis korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas olahraga dengan tingkat stres dengan nilai p-value 0,001 ( $<0,05$ ) dan koefisien korelasi -0,525, yang mengindikasikan hubungan sedang dengan arah negatif.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa semakin tinggi aktivitas olahraga yang dilakukan mahasiswa, semakin rendah tingkat stres yang dialami. Sebaliknya, mahasiswa yang jarang berolahraga cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi. Dengan demikian, aktivitas olahraga dapat menjadi strategi efektif dalam manajemen stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir atau skripsi.