



UNIVERSITAS INDONESIA

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN
INTENSITAS OLAHRAGA PADA MAHASISWA REGULER
2008 FAKULTAS MATEMATIKA DAN ILMU
PENGETAHUAN ALAM UNIVERSITAS INDONESIA**

SKRIPSI

JEMIRDA SUNDARI Y

0806334003

**FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
PROGRAM SARJANA ILMU KEPERAWATAN
DEPOK
JULI 2012**



UNIVERSITAS INDONESIA

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN
INTENSITAS OLAHRAGA PADA MAHASISWA REGULER
2008 FAKULTAS MATEMATIKA DAN ILMU
PENGETAHUAN ALAM UNIVERSITAS INDONESIA**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Keperawatan**

JEMIRDA SUNDARI Y

0806334003

**FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
PROGRAM SARJANA ILMU KEPERAWATAN
DEPOK
JULI 2012**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

**Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri,
dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk
telah saya nyatakan dengan benar.**

Nama : Jemirda Sundari Y

NPM : 0806334003

Tanda Tangan : 

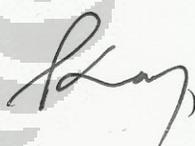
Tanggal : 02 Juli 2012

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :
Nama : Jemirda Sundari Y
NPM : 0806334003
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Judul Penelitian : Hubungan antara Tingkat Stres dengan
Intensitas Olahraga pada Mahasiswa
Reguler 2008 FMIPA UI

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia.

DEWAN PENGUJI

Pembimbing : I Made Kariasa S.Kp., M.M., M.Kep., Sp.KMB ()

Penguji : Masfuri S.Kp., M.N ()

Ditetapkan di : Depok

Tanggal : 02 Juli 2012

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini, oleh karena itu saya mengucapkan terima kasih kepada:

- 1) Ibu Dewi Irawaty, MA., PhD selaku Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia yang telah memberikan ilmu pengetahuan, bimbingan serta nasehat selama penulis menjalani studi di FIK UI.
- 2) Ibu Kuntarti, SKp., M.Biomed selaku Koordinator Mata kuliah Tugas Akhir dan Ketua Program Studi Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- 3) Bapak I Made Kariasa S.Kp., M.M., M.Kep., Sp.KMB selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan dan masukan berharga dalam penyusunan skripsi ini.
- 4) Ibu Lestari Sukmarini S.Kp., M.N selaku pembimbing akademik yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, kritik, dan saran yang membangun selama proses penyusunan skripsi ini.
- 5) Mahasiswa FMIPA UI yang bersedia menjadi responden dan sangat mempermudah proses pengumpulan data dalam penyusunan skripsi ini.
- 6) Ayah Yusrizal dan Ibu Azuanda yang paling saya cintai dan selalu ada buat saya, makasi Ayah Ibu yang selalu memberikan doa terbaik untuk mirda dalam hal apapun.
- 7) Abang dan adik-adik yang sangat istimewa Rimi, Mirsa, Mirna, Mira, Rifan yang selalu mendukung mirda disini, walau jauh kekompakan kita sangat berasa.
- 8) Keluarga Bude dan Pakdang yang selalu memberikan semangat untuk mirda selama proses penyelesaian skripsi ini.
- 9) Sahabat di hati Rian yang selalu bawel dan sangat kritis, tanpa disadari telah melatih sidang secara tidak langsung dan yang membuat mirda semangat dalam mencapai gelar Sarjana.

- 10) Teman-teman tersayang Lina, Wilda, Rara, Memey, Nike, Dinar, Mba Den, Yunita, Nanda, Miscok, Asih, Oyip, Nyonyo, Arum, Prima yang telah memberikan semangat, saran, dan *refreshing* bareng selama penyusunan skripsi ini.
- 11) Teman Seperbimbingan Isti, Ncel, Dedew, Didi, Kak Tia yang selalu bersama semangat membara dalam revisi skripsi demi mencapai balairung 7 September 2012.
- 12) Teman-teman seperjuangan FIK UI 2008 yang telah memberikan semangat dan bantuan kepada saya hingga penyelesaian skripsi ini.
- 13) Semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan Skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Depok, 02 Juli 2012

Penulis

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Indonesia, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Jemirda Sundari Y
NPM : 0806334003
Program Studi : Sarjana Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Keperawatan
Jenis Karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Indonesia **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Hubungan antara Tingkat Stres dengan Intensitas Olahraga pada Mahasiswa Reguler 2008 FMIPA UI Depok ”

berserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Indonesia berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Depok

Pada tanggal : 02 Juli 2012

Yang menyatakan



Jemirda Sundari Y

ABSTRAK

Nama : Jemirda Sundari Y
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Judul : Hubungan antara Tingkat Stres dengan Intensitas Olahraga pada Mahasiswa Reguler 2008 FMIPA UI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan intensitas olahraga pada mahasiswa reguler 2008 FMIPA UI. Variabel penelitian ini mencakup karakteristik responden, tingkat stres, dan intensitas olahraga. Desain yang digunakan adalah deskriptif korelatif yaitu mendeskripsikan hubungan antara variabel yang berasal dari satu *group* sampel. Teknik pengambilan sampel adalah *accidental sampling*. Peneliti mengambil data sebanyak 90 responden, setelah dilakukan proses pengolahan data didapatkan 1 buah data yang missing dan 89 data yang lengkap. Hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan intensitas olahraga pada mahasiswa reguler 2008 FMIPA UI ($p= 0.517$, $\alpha= 0.05$). Tingkat stres yang mendominasi pada mahasiswa FMIPA UI adalah stres rendah (51,7%) dan olahraga sebagai koping stres tidak mendominasi pada mahasiswa tersebut. Maka, diharapkan adanya penelitian lanjutan yang menghubungkan antara stres dengan koping stres lainnya seperti melakukan hal yang disenangi.

Kata Kunci : intensitas olahraga, koping stres, tingkat stres.

ABSTRACT

Name : Jemirda Sundari Y.
Major : Nursing
Title : The Relationship between Stress Level and Sport Intensity among Undergraduate Mathematics and Natural Science Students in University of Indonesia Batch 2008

The purpose of this research was to identify the relationship between stress level and sport intensity among undergraduate mathematics and natural science students in University of Indonesia batch 2008. Variables included in this research were participant's characteristics, stress level, and sport intensity. This study used correlative descriptive design to describe relationship between variables in single sample group. Sampling technique used was accidental sampling. Author took informed consent to 90 participants, while after data processed, 1 missing data found and 89 questionnaires were complete. The result showed there was no significant relationship between stress level and sport intensity among participants ($p= 0.517$, $\alpha= 0.05$). Stress level dominating participants was low level of stress (51,7%) and sports as coping towards stress were not dominating participants. Further research is required to identify the relationship between stress and coping towards stress such doing hobbies.

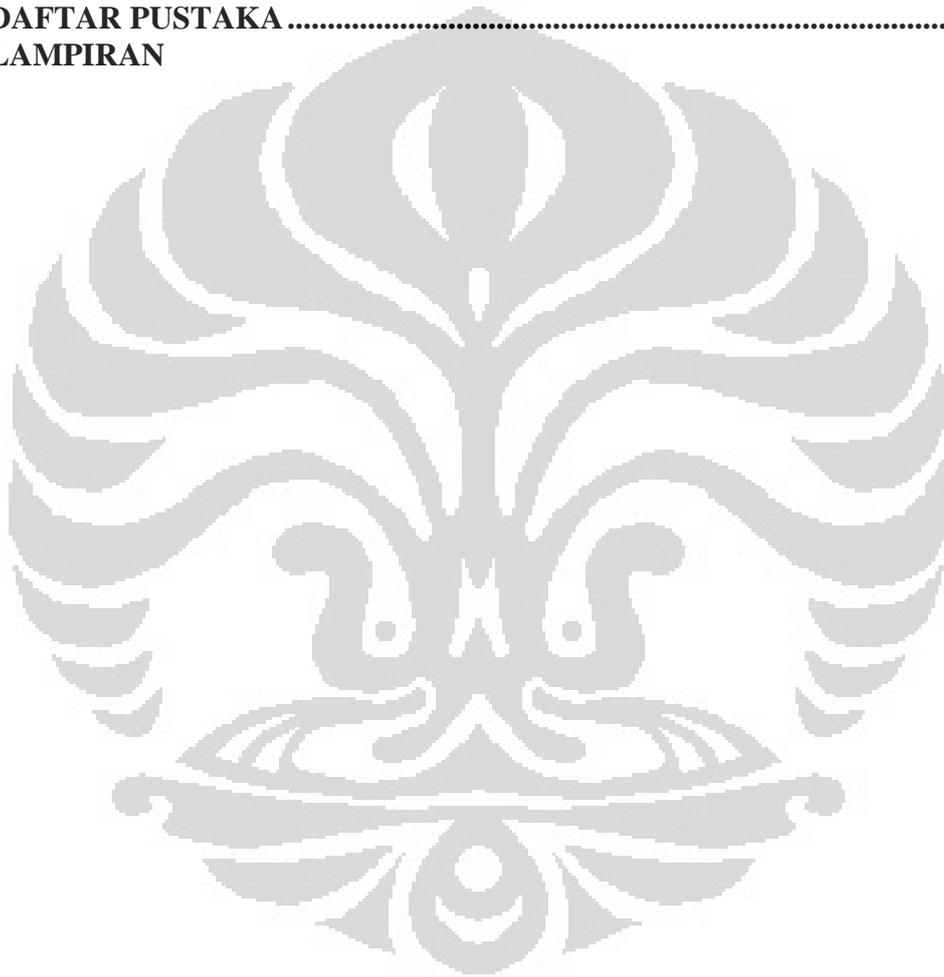
Keywords: sport intensity, coping towards stress, stress level

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
HALAMAN BEBAS PLAGIAT	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR DIAGRAM	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Pertanyaan Penelitian	6
1.4 Tujuan Penelitian	6
1.4.1 Tujuan Umum	6
1.4.2 Tujuan Khusus	6
1.5 Manfaat Penelitian	7
1.5.1 Bagi Mahasiswa.....	7
1.5.2 Bagi Instansi Pendidikan atau Ilmu Keperawatan.....	7
1.5.3 Bagi Penelitian.....	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Konsep Stres	8
2.1.1 Pengertian Stres	8
2.1.2 Penyebab Stres	9
2.1.3 Tingkat Stres	10
2.1.4 Dampak Stres	11
2.1.5 Koping Stres.....	12
2.1.5.1 <i>Emotion-Focused Coping</i>	12
2.1.5.2 <i>Problem- Focused Coping</i>	12
2.2 Stres pada Mahasiswa	13
2.2.1 Bersumber pada Kepribadian.....	14
2.2.2 Prestasi Akademik.....	15
2.2.3 Kondisi yang tidak/ kurang Menunjang	15
2.3 Olahraga sebagai Koping Stres	15
2.4 Kerangka Teori.....	19
BAB 3 KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI	
OPERASIONAL	19
3.1 Kerangka Konsep.....	19
3.2 Hipotesis.....	21

3.2.1 Hipotesis Mayor	21
3.2.2 Hipotesis Minor	21
3.3 Definisi Operasional	22
BAB 4 METODE PENELITIAN.....	24
4.1 Desain Penelitian.....	24
4.2 Populasi dan Sampel Penelitian.....	24
4.3 Tempat dan Waktu Penelitian	26
4.4 Etika Penelitian	27
4.4.1 <i>Self Determination</i>	27
4.4.2 <i>Privacy</i>	27
4.4.3 <i>Anonymity dan Confidentiality</i>	27
4.4.4 <i>Fair Treatment</i>	27
4.4.5 <i>Informed consent</i>	27
4.5 Alat Pengumpul Data	27
4.6 Uji Instrumen	28
4.7 Prosedur Pengumpulan Data.....	29
4.8 Pengolahan dan Analisis Data.....	29
4.8.1 Pengolahan Data	30
4.8.1.1 <i>Editing</i>	30
4.8.1.2 <i>Coding</i>	30
4.8.1.3 <i>Entry</i>	31
4.8.1.4 <i>Cleaning</i>	31
4.8.2 Analisis Data.....	31
4.8.2.1 Analisis Univariat.....	31
4.8.2.2 Analisis Bivariat.....	32
4.9 Sarana Penelitian	33
4.10 Jadwal Kegiatan.....	34
BAB 5 HASIL PENELITIAN	35
5.1 Pelaksanaan Penelitian	35
5.2 Penyajian Data	36
5.2.1 Analisis Univariat	36
5.2.1.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik.....	36
5.2.1.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres	38
5.2.1.3 Distribusi Frekuensi Intensitas Olahraga.....	38
5.2.1.4 Distribusi Frekuensi Koping Stres.....	39
5.2.2 Analisis Bivariat.....	40
BAB 6 PEMBAHASAN	43
6.1 Hasil Univariat	43
6.1.1 Karakteristik Responden	43
6.1.1.1 Jenis Kelamin	43
6.1.1.2 Usia Responden	43
6.1.1.3 Indeks Prestasi Kumulatif.....	44
6.1.2 Tingkat Stres	44
6.1.3 Intensitas Olahraga.....	45
6.2 Hasil Bivariat	46

6.3 Keterbatasan Penelitian.....	49
6.4 Implikasi Keperawatan.....	50
6.4.1 Pelayanan Keperawatan	50
6.4.2 Penelitian Keperawatan	50
6.4.3 Pendidikan Keperawatan	51
BAB 7 PENUTUP.....	52
7.1 Kesimpulan	52
7.2 Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	

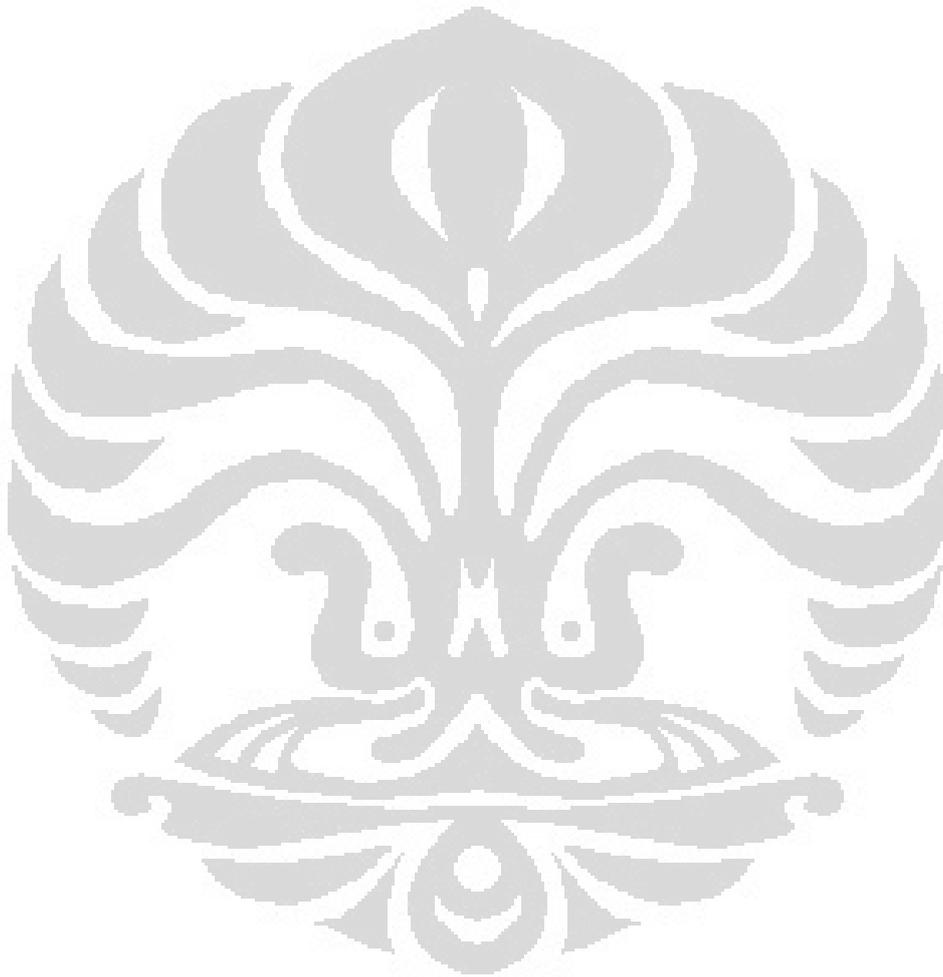


DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Definisi Operasional Variabel Penelitian Hubungan antara Tingkat Stres dengan Intensitas Olahraga pada Mahasiswa Reguler 2008 FMIPA UI	22
Tabel 4.1. Proporsi Sampel Berdasarkan Jurusan di FMIPA UI	26
Tabel 4.2. Analisis Univariat	32
Tabel 4.3. Analisis Bivariat	33
Tabel 4.4. Jadwal Kegiatan Penelitian Hubungan antara Tingkat Stres dengan Intensitas Olahraga pada Mahasiswa Reguler 2008 FMIPA UI	34
Tabel 5.1 Distribus Koping Stres	39
Tabel 5.2 Hubungan Jenis Kelamin dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Reguler 2008 FMIPA UI.....	40
Tabel 5.3 Hubungan Usia dengan dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Reguler 2008 FMIPA UI	41
Tabel 5.4 Hubungan IPK dengan dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Reguler 2008 FMIPA UI	41
Tabel 5.5 Hubungan Tingkat Stres dengan Intensitas Olahraga pada Mahasiswa Reguler 2008 FMIPA UI	42

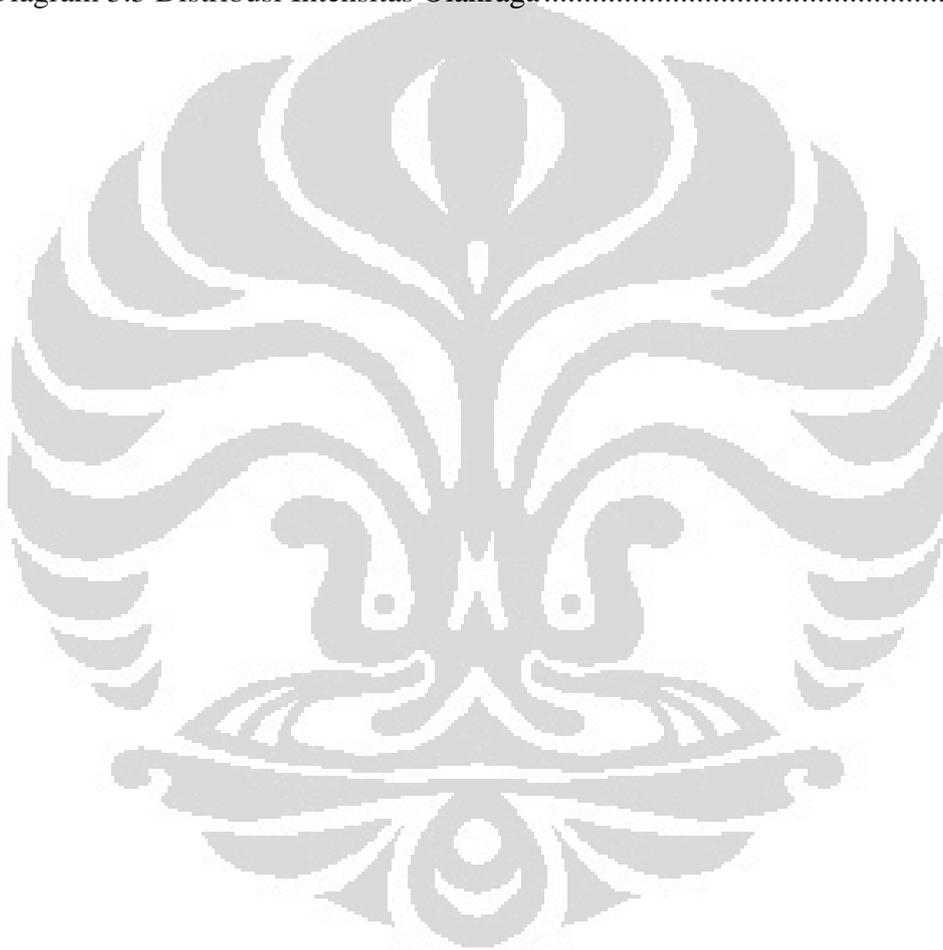
DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2.1. Kerangka teori “Hubungan antara Tingkat Stres dengan Intensitas Olahraga pada Mahasiswa Reguler 2008 FMIPA UI” 19
- Gambar 3.1. Kerangka konsep “Hubungan antara Tingkat Stres dengan Intensitas Olahraga pada Mahasiswa Reguler 2008 FMIPA UI” 20



DAFTAR DIAGRAM

Diagram 5.1 Distribusi Jenis Kelamin	36
Diagram 5.2 Distribusi Usia.....	37
Diagram 5.3 Distribusi IPK	37
Diagram 5.4 Distribusi Tingkat Stres.....	38
Diagram 5.5 Distribusi Intensitas Olahraga.....	38



DAFTAR LAMPIRAN

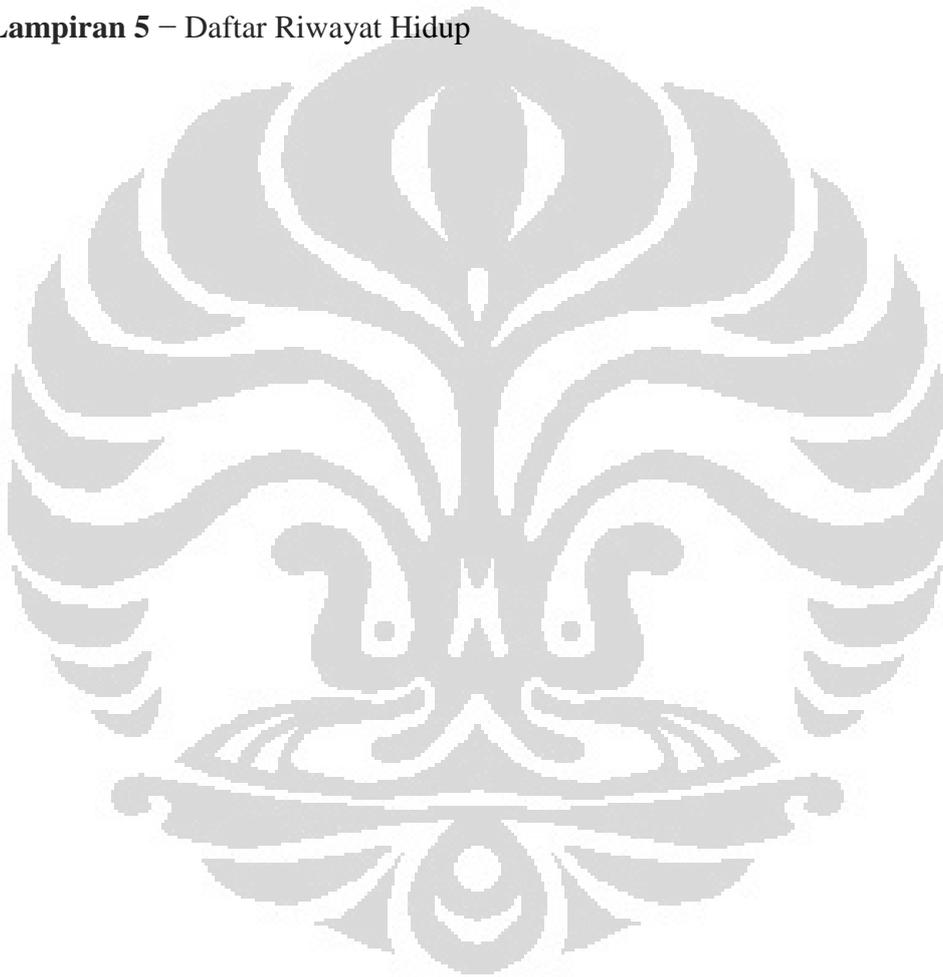
Lampiran 1 – Lembar Informasi Penelitian (*Informed*)

Lampiran 2 – Lembar Persetujuan Responden (*Consent*)

Lampiran 3 – Kuesioner Penelitian

Lampiran 4 – Surat Ijin Penelitian

Lampiran 5 – Daftar Riwayat Hidup



BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap orang mengalami stres di dalam hidupnya baik pada orang yang bekerja, pelajar, maupun orang yang tidak bekerja. Stres adalah segala situasi dimana tuntutan non-spesifik mengharuskan seorang individu untuk berespons atau melakukan tindakan, baik respon fisiologis maupun psikologis (Selye, 1976 dalam Potter & Perry, 2005). Stres adalah ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut (Losyk, 2007). Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, yang dipengaruhi baik oleh lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungan tersebut (Brecht, 2000 dalam Sunaryo, 2004). Jadi, stres adalah keadaan dimana seseorang harus berespons dalam mengatasi ancaman yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual. Setiap orang yang mengalami keluhan stres mempunyai stimuli yang mengawali atau mencetuskan perubahan yang disebut dengan stresor.

Stresor terdiri dari fisik, fisiologik, dan psikologis. Stresor fisik dapat berupa suhu atau temperatur yang terlalu tinggi atau rendah, suara yang bising, dan sinar yang terlalu terang. Stresor fisiologis berasal dari gangguan struktur organ tubuh, fungsi jaringan organ, atau sistemik sehingga menimbulkan fungsi tubuh tidak normal. Stresor psikologis berasal dari adanya gangguan hubungan interpersonal, sosial, budaya, atau keagamaan. Stresor secara umum juga bisa diklasifikasikan sebagai internal dan eksternal. Stresor internal berasal dari dalam diri seseorang dan stresor eksternal berasal dari luar diri seseorang (Potter & Perry, 2005).

Stresor lainnya adalah stresor psikososial, yaitu setiap keadaan atau peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang, sehingga orang itu terpaksa mengadakan adaptasi atau penyesuaian diri untuk menanggulangnya

(Hawari, 2006). Namun, tidak semua orang mampu melakukan adaptasi dan mengatasi stresor tersebut, sehingga timbulah keluhan-keluhan berupa stres, cemas, dan depresi. Faktor yang termasuk di dalam stresor psikososial adalah pekerjaan, lingkungan hidup, keuangan, perkembangan, dan faktor keluarga. Adanya stresor-stresor ini menunjukkan suatu kebutuhan yang tidak terpenuhi pada setiap orang, demikian juga halnya pada mahasiswa.

Kesulitan menyesuaikan diri terhadap lingkungan pada mahasiswa, bisa menjadi stresor yang akan menghambat proses belajar mengajar sehingga mempengaruhi mahasiswa tersebut dalam prestasi belajar. Keberhasilan mahasiswa didalam pendidikan tidak hanya ditentukan oleh faktor-faktor yang bersifat akademik, melainkan juga sangat dipengaruhi oleh faktor non akademik. Faktor non akademik bisa bersifat eksternal maupun internal. Faktor eksternalnya seperti lingkungan, fasilitas, sistem sosial ekonomi, kondisi alam dan lain sebagainya. Sedangkan faktor internalnya berupa kondisi kesehatan psikis dan emosional. Faktor internal memegang peranan penting di dalam menentukan keberhasilan proses belajar karena kesehatan psikis seorang mahasiswa dapat berubah dengan adanya perubahan lingkungan (Sumarni, 1998 dalam Lusiyana, 2002). Terdapat penelitian yang menunjukkan meningkatnya jumlah pasien dengan keluhan stres.

Tingkat stres yang tinggi ditunjukkan dengan berbagai tanda seperti timbulnya perasaan cemas, tidak yakin, dan sulit tidur (Santosa, 2010). Penelitian Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) di berbagai negara menunjukkan sebesar 20-30 persen pasien yang datang ke pelayanan kesehatan dasar menunjukkan gejala gangguan jiwa. Bentuk yang paling sering adalah kecemasan dan depresi. Hal ini sering tidak dipahami orang yang bersangkutan dan lingkungannya. Mereka lebih terfokus pada keluhan fisik serta masalah yang melatarbelakangi, misalnya masalah keluarga, masalah pekerjaan, dan sebagainya (Moedjiono, 2007).

Mahasiswa universitas mengalami stres dan penyebab stres tersebut berbeda satu dengan lain dari setiap individu (Duffy fan Atwater, 2005 dalam Melly, 2008). Stres dalam mempersiapkan skripsi bisa menyebabkan seorang mahasiswa

melakukan tindakan bunuh diri. Kasus lain yang sama terjadi pada mahasiswa yang bunuh diri karena stres, mahasiswa tersebut tewas setelah terjatuh dari area parkir di lantai 12 (Ikhwan, 2008 dalam Rahayu & Suhayat, 2011). Peristiwa penembakan massal oleh seorang mahasiswa asal Korea Selatan di kampus *Virginia Tech-Blacksburg Virginia, USA*, menewaskan 33 mahasiswa pada 17 April 2007 disebabkan mahasiswa tersebut stres (Muniarti, 2008 dalam Rahayu & Suhayat, 2011).

Pengamat psikologi UI (2010) mengatakan bahwa terdapat juga penelitian yang menunjukkan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa UI adalah 39%. Di Universitas Indonesia tercatat sebanyak 1704 orang mahasiswa S1 belum berhasil menyelesaikan studinya dalam waktu yang memungkinkan mereka lulus. Salah satu fakultas yang mempunyai jumlah mahasiswa S1 yang belum berhasil menyelesaikan studinya pada waktu yang telah ditetapkan adalah FMIPA UI (Hadzik, 1994). Seorang mahasiswa FMIPA angkatan 2008 mengatakan bahwa sulitnya pelajaran yang diberikan dan sulitnya dosen dalam memberikan nilai di FMIPA UI merupakan stresor bagi mereka.

Stres tidak dapat dihindari karena senantiasa muncul di dalam kehidupan mahasiswa. Individu harus menghadapi stres secara aktif dan menguasai situasi khusus yang menyebabkannya. Dalam keadaan stres, seseorang dihadapkan dengan situasi yang saling berkaitan, yaitu menghadapi stres tersebut secara efektif dan mengontrol kecemasan, kegelisahan, dan kemarahan dengan baik sehingga tidak dikuasai oleh stres, justru bisa menjadikannya sesuatu yang positif. Metode untuk mengatasi stres yang dialami seseorang sangat beraneka ragam seperti relaksasi, terapi musik, istirahat yang cukup, memelihara hubungan yang sehat, rekreasi dan berolahraga (Yates, 1979 dalam Komarudin, 2008). Dari beberapa cara mengurangi stres tersebut olahraga memiliki keunggulan tersendiri. Olahraga merupakan suatu gerakan olah tubuh yang memberikan efek pada tubuh secara keseluruhan (<http://www.deherba.com/apa-manfaat-olahraga.html>). Olahraga membantu merangsang otot-otot dan bagian tubuh lainnya untuk bergerak. Jika tubuh kurang gerak, tubuh akan menjadi bermasalah dan tidak

sehat. Dengan berolahraga, tidak hanya otot-otot yang terlatih, sirkulasi darah dan oksigen dalam tubuh pun menjadi lancar sehingga metabolisme tubuh menjadi optimal. Tubuh akan terasa segar dan otak sebagai pusat saraf pun akan bekerja menjadi lebih baik. Dengan demikian, olahraga merupakan aktivitas yang sangat berpengaruh dalam melepas rasa stres yang kerap kali dialami dalam kehidupan sehari-hari dimana olahraga akan memberikan suasana rileks pada tubuh yang melakukan aktivitas tersebut.

Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang memberikan pengaruh positif terhadap tingkat kemampuan fisik manusia dan akan tercapai apabila dilaksanakan dengan tepat dan terarah, dalam arti telah di perhitungkan pelaksanaannya berdasarkan adanya keterbatasan dalam tubuh manusia (Depkes, 1995). Olahraga merupakan saat-saat dimana kita menggerakkan otot, sendi, dan menggerakkan tulang-tulang dalam sebuah pola pengulangan tertentu. Olahraga adalah menggerakkan tubuh dalam jangka waktu tertentu (Kusmana, 1997). Jadi, olahraga merupakan kegiatan fisik dengan menggerakkan tubuh dalam jangka waktu yang tertentu.

Olahraga berfungsi sebagai *psychological relaxer* yang mengalihkan perhatian kita dari hal-hal yang membuat stres (Widyarini, 2008). Olahraga memberi tubuh manfaat fisik dan mental, dimana dapat membantu tubuh kita terhindar dari efek samping yang terbentuk akibat reaksi stres secara fisik. Olahraga akan membawa otot-otot kembali pada keadaan normal, memperkuat serta menyelaraskannya, dan menolong kita untuk bereaksi lebih baik terhadap stres berikutnya. Manfaat yang diberikan sama besarnya bagi fisik maupun mental, karena olahraga membantu kita untuk merasa santai. Olahraga memberikan efek menenangkan dimana olahraga dapat merefleksikan aspek-aspek hidup yang penting, seperti ketenangan batin dan fokus dalam memecahkan masalah.

Olahraga dapat membantu seseorang dalam mengatasi emosi dan mengurangi kegelisahan sehingga dapat mengurangi stres yang ada. Penelitian yang dilaporkan dalam *Anxiety, Stress and Coping: An International Journal* tahun 2008 mencatat bahwa olahraga bisa menjadi alat yang potensial untuk mengatasi

gejala-gejala kecemasan (Bararah, 2011). Dalam penelitian tersebut, partisipan yang rutin berolahraga memiliki indeks kecemasan yang lebih rendah dibanding orang yang tidak pernah olahraga. Penelitian yang dilakukan oleh Rahayu dan Suhayat pada tahun 2011 terhadap mahasiswa ilmu keolahragaan UPI diperoleh 39,4 % mahasiswa yang menanggulangi tingkat stres dengan melakukan olahraga rekreasi. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan tinggi antara olahraga rekreasi dengan tingkat stres pada mahasiswa, dimana semakin tinggi partisipasi olahraga rekreasi semakin tinggi pula penurunan tingkat stres pada mahasiswa tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga bisa menjadi koping yang layak untuk kecemasan dan stres.

Fenomena koping stres terhadap intensitas olahraga dapat terjadi pada semua orang, tidak terkecuali pada mahasiswa. Tidak jarang dari mereka yang mengatakan stres akan kehidupan kampus yang dipenuhi oleh tugas-tugas kuliah. Begitu juga halnya dengan mahasiswa reguler 2008 FMIPA UI. Pada tahun ini, mahasiswa reguler 2008 merupakan mahasiswa tingkat akhir di Universitas Indonesia. Sebagai mahasiswa tingkat akhir, proses penyusunan skripsi merupakan hal yang tidak asing bagi mereka. Kerumitan dalam proses penyusunan skripsi yang terdiri dari literatur, beban SKS dan tugas-tugas yang ada, proses dalam pengumpulan dan pengolahan data, fasilitas yang tidak memadai, biaya, keluarga, dan judul yang tidak disukai merupakan faktor yang bisa menimbulkan stres pada mahasiswa (Syofia, 2009). Selain itu, hasil observasi terhadap mahasiswa FMIPA UI yaitu tersedianya fasilitas olahraga di dalam gedung maupun di lapangan FMIPA UI dan terlihat pemanfaatan yang optimum oleh mahasiswa FMIPA UI tersebut. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui bagaimana hubungan tingkat stres dengan intensitas olahraga pada mahasiswa reguler 2008 FMIPA UI.

1.2 Rumusan Masalah

Stres pada mahasiswa sebagian besar dikarenakan banyaknya aktivitas terutama yang berhubungan dengan perkuliahan. Tingkat stres mahasiswa ini dapat mempengaruhi proses belajar dan prestasi akademik mahasiswa. Dalam mengatasi

tingkat stres dan kejenuhan yang dihadapi ini, sebagian besar dari mahasiswa melakukan aktivitas yang memberikan mereka suasana yang rileks, seperti halnya olahraga. Tidak jarang dari mereka yang menggunakan olahraga ini sebagai koping mereka. Akan tetapi, belum diketahui adanya hubungan antara tingkat stres dengan intensitas olahraga pada mahasiswa reguler 2008 FMIPA UI. Sehingga hal ini membuat peneliti ingin mengetahui lebih rinci apakah ada hubungan antara tingkat stres dengan intensitas olahraga pada mahasiswa reguler 2008 FMIPA UI.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1.3.1. Bagaimana tingkat stres pada mahasiswa reguler 2008 FMIPA UI?

1.3.2. Bagaimana intensitas olahraga pada mahasiswa reguler 2008 FMIPA UI?

1.3.3. Bagaimana hubungan karakteristik (usia, jenis kelamin, dan indeks prestasi kumulatif) dengan tingkat stres pada mahasiswa reguler 2008 FMIPA UI?

1.3.4. Bagaimana hubungan tingkat stres dan intensitas olahraga pada mahasiswa reguler 2008 FMIPA UI?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara tingkat stres dengan intensitas olahraga pada mahasiswa reguler 2008 Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Indonesia.

1.4.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah

1.4.2.1 Diketahui karakteristik mahasiswa reguler 2008 FMIPA UI

1.4.2.2 Diketahui tingkat stres mahasiswa reguler 2008 FMIPA UI

1.4.2.3 Diketahui intensitas olahraga mahasiswa reguler 2008 FMIPA UI

1.4.2.4 Diketahui hubungan karakteristik (usia, jenis kelamin, dan indeks prestasi kumulatif) dengan tingkat stres pada mahasiswa reguler 2008 FMIPA UI

1.4.2.5 Diketahui hubungan antara tingkat stres dengan intensitas olahraga mahasiswa reguler 2008 FMIPA UI

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini berguna untuk :

1.5.1 Mahasiswa

Penelitian ini bermanfaat bagi mahasiswa dalam mengatasi kejenuhan atau tingkat stres yang dihadapi mahasiswa. Koping stres yang baik adalah dengan melakukan hal yang disenangi oleh mahasiswa, misalnya dengan berolahraga. Dimana pergerakan-pergerakan yang dilakukan dengan baik dalam berolahraga dapat menurunkan hormon pemicu stres. Hal ini didasari beberapa teori dan penelitian yang telah dilakukan.

1.5.2 Instansi pendidikan

Penelitian ini bermanfaat bagi instansi pendidikan sebagai masukan informasi dalam memberikan gambaran hubungan tingkat stres dengan intensitas olahraga pada mahasiswa reguler 2008 FMIPA UI dan apabila diketahui adanya hubungan, dapat menjadi pertimbangan bagi instansi pendidikan dalam menyediakan kegiatan yang lebih banyak dibidang olahraga.

1.5.2 Bagi penelitian

Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar bagi penelitian selanjutnya, terutama yang berkaitan dengan tingkat stres dan hubungannya dengan intensitas olahraga.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

Pembahasan pada bab ini tentang konsep stres, stres pada mahasiswa, olahraga sebagai coping stres, dan kerangka teori yang mendasari penelitian ini.

2.1 Konsep Stres

2.1.1 Pengertian Stres

Stres adalah suatu istilah umum yang digunakan psikolog-psikolog untuk menunjukkan ketegangan seseorang karena tidak mampu mengatasi tuntutan-tuntutan atau tekanan-tekanan sekelilingnya (Bugelski & Graziano, 1980 dalam Widyarini, 2008). Stres menurut Sarafino (1994) dalam Rahayu & Suhayat (2011) merupakan kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan, berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial seseorang. Dalam bahasa sehari-hari, stres adalah suatu kondisi ketegangan yang kemudian mempengaruhi fisik, mental, perilaku seseorang.

Stres juga merupakan keadaan yang membuat tegang yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan belum mempunyai jalan keluarnya atau banyak pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang akan dilakukannya (Clonninger, 1996 dalam Safaria & Saputra, 2009). Kendall dan Hammen (1998) yang dikutip oleh Safaria & Saputra (2009), mengemukakan stres dapat terjadi pada individu ketika terdapat ketidakseimbangan antara situasi yang menuntut dengan perasaan individu atas kemampuannya untuk bertemu dengan tuntutan-tuntutan tersebut. Situasi yang menuntut dipandang sebagai beban yang melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Stres berpotensi untuk menyebabkan gangguan psikologis apabila seseorang tidak dapat mengatasi stres dengan efektif.

Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, yang dipengaruhi baik oleh lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungan tersebut (Brecht, 2000

dalam Sunaryo, 2004). Berdasarkan penjelasan-penjelasan di atas, stres adalah keadaan dimana seseorang harus berespons dalam mengatasi ancaman yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan dimana tuntutan tersebut dipandang sebagai beban yang melebihi kemampuan individu yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual.

2.1.2 Penyebab Stres

Pengalaman individu terhadap perubahan besar menimbulkan stres. Stimuli yang mengawali atau mencetuskan perubahan disebut dengan stresor. Dengan adanya stresor ini menunjukkan bahwa adanya kebutuhan yang tidak terpenuhi. Stresor terdiri dari stresor fisik, fisiologik, dan psikologis (Potter & Perry, 2005). Stresor fisik berasal dari suhu atau temperatur yang terlalu tinggi atau rendah, suara yang bising, dan sinar yang terlalu terang. Stresor fisiologis berasal dari gangguan struktur, fungsi jaringan organ, atau sistemik sehingga menimbulkan fungsi tubuh tidak normal. Stresor psikologis berasal dari adanya gangguan hubungan interpersonal, sosial, budaya, atau keagamaan.

Stresor psikososial merupakan keadaan yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang sehingga orang itu terpaksa mengadakan adaptasi atau penyesuaian diri untuk menanggulangnya (Hawari, 2006). Faktor yang termasuk di dalam stresor psikososial adalah pekerjaan, lingkungan hidup, keuangan, perkembangan, dan faktor keluarga. Kehilangan pekerjaan yang berakibat pada pengangguran akan berdampak pada gangguan kesehatan bahkan bisa sampai pada kematian. Sebaliknya dengan pengangguran, orang yang mempunyai terlalu banyak pekerjaan sementara waktu yang tersedia sangat sempit dapat menyebabkan stres pula. Kondisi lingkungan yang buruk dan kotor juga berpengaruh besar bagi kesehatan seseorang. Misalnya masalah perumahan, polusi, penghijauan, kebisingan, dan lainnya yang merupakan sarana dan prasarana pemukiman hendaknya sesuai dengan kriteria kesehatan.

Faktor keluarga merupakan salah satu dari stresor psikososial. Kondisi keluarga yang tidak harmonis dapat menyebabkan stres pada anak dan remaja. Pada tahap perkembangan seseorang baik fisik maupun mental seperti masa remaja, masa dewasa, *menopause*, dan usia lanjut jika tidak dapat dijalani dengan baik (tidak mampu beradaptasi) maka akan menimbulkan stres pada orang tersebut. Keuangan juga perhal penting dalam kehidupan sehari-hari. Pendapatan yang lebih kecil daripada pengeluaran membuat seseorang terlibat hutang dan sulit memenuhi kebutuhan hidup hariannya (Hawari, 2006).

Stresor secara umum juga bisa diklasifikasikan sebagai stresor internal dan stresor eksternal (Potter & Perry, 2005) . Stresor internal berasal dari dalam diri seseorang misalnya demam, kondisi seperti kehamilan atau menopause, atau suatu keadaan emosi seperti rasa bersalah. Stresor eksternal berasal dari luar diri seseorang misalnya perubahan bermakna dalam suhu lingkungan, perubahan dalam peran keluarga atau sosial, atau tekanan dari pasangan.

2.1.3 Tingkat Stres

Perbedaan tingkat stres merupakan salah satu faktor pembeda dalam melakukan coping sebagai kegiatan kognitif (Friedman, 2003 dalam Amelia, 2011). McElroy dan Townsend (1985) dalam Amelia (2011) mengatakan bahwa tingkat stres dibutuhkan untuk membentuk stimulasi dan tantangan dari lingkungan. Potter & Perry (2005) membagi tingkat stres menjadi stres ringan, sedang, dan berat.

Stres ringan adalah stressor yang dihadapi setiap orang secara teratur, umumnya dirasakan oleh setiap orang misalnya : lupa, kebanyakan tidur, kemacetan, dikritik. Situasi seperti ini biasanya berakhir dalam beberapa menit atau beberapa jam dan biasanya tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus. Stres sedang terjadi lebih lama dari beberapa jam sampai beberapa hari. Misalnya perselisihan kesepakatan yang belum selesai, dikarenakan kerja yang berlebihan, mengharapkan pekerjaan

baru, adanya permasalahan keluarga. Situasi seperti ini dapat berpengaruh pada kondisi kesehatan seseorang. Stres berat merupakan stres kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun misalnya hubungan suami istri yang tidak harmonis, kesulitan finansial, dan penyakit fisik yang lama. Makin sering dan makin lama situasi stres, makin tinggi resiko kesehatan yang ditimbulkan (Wiebe & Williams, 1992 dalam Potter & Perry, 2005).

2.1.4 Dampak Stres

Stres dapat menimbulkan dampak bagi individu baik berupa gejala fisik maupun psikis dan akan menimbulkan gejala-gejala tertentu. Reaksi dari stres dapat digolongkan menjadi beberapa gejala (Rice, 1992 dalam Safaria & Saputra, 2009) yaitu gejala fisiologis, emosional, kognitif, interpersonal, dan organisasional. Gejala fisiologis berupa keluhan pada fungsi tubuh seperti sakit kepala, sembelit, diare, urat tegang pada tengkuk, tekanan darah tinggi, kelelahan, sakit perut, maag, berubah selera makan, sulit tidur, dan kehilangan semangat. Gejala emosional berupa kegelisahan, mudah marah, cemas, gugup, takut, mudah tersinggung, sedih, dan depresi. Gejala kognitif berupa keluhan seperti susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, melamun secara berlebihan, dan pikiran kacau. Gejala interpersonal, berupa sikap acuh tak acuh pada lingkungan, apatis, agresif, minder, kehilangan kepercayaan pada orang lain, dan mudah mempersalahkan orang lain. Gejala organisasional berupa meningkatnya keabsenan dalam kerja/ kuliah, menurunnya produktivitas, ketegangan dengan rekan kerja, ketidakpuasan kerja dan menurunnya dorongan untuk berprestasi.

Dampak tersebut akan dialami oleh individu yang mengalami stres. Individu harus mengenali dan memahami gejala-gejala stres. Pemahaman tersebut penting dalam kemampuan individu untuk melakukan tindakan preventif sehingga dapat mengurangi dampak negatif dari stres melalui koping yang efektif.

2.1.5 Koping Stres

Koping merupakan strategi untuk manajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis, berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata maupun tidak nyata, dan koping merupakan semua usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi, dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan (Lazarus, 1984 dalam Safaria & Saputra, 2009).

Koping memiliki dua fungsi umum, yaitu fungsinya dapat berupa fokus ke titik permasalahan, serta melakukan regulasi emosi dalam merespons masalah (Lazarus dan Folkman, 1984 dalam Safaria & Saputra, 2009).

2.1.5.1 *Emotion-focused coping* adalah suatu usaha untuk mengontrol respons emosional terhadap situasi yang sangat menekan. Fungsi koping ini cenderung dilakukan apabila individu tidak mampu atau merasa tidak mampu mengubah kondisi stres, yang dilakukan individu adalah dengan mengatur emosinya. Menurut Sarfino (1998) yang dikutip oleh Safaria & Saputra (2009), Individu dapat mengatur emosinya dengan beberapa cara, antara lain adalah dengan melakukan aktivitas yang disukai seperti olahraga atau menonton film untuk mengalihkan perhatian dari masalah. Cara lain yang biasa digunakan individu dalam mengatur emosinya adalah dengan berpikir dan memberikan penilaian mengenai situasi yang stres.

2.1.5.2 *Problem-focused coping* adalah usaha untuk mengurangi stresor, dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru untuk digunakan mengubah situasi, keadaan, atau pokok permasalahan. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini apabila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi (Smet, 1994 dalam Safaria & Saputra, 2009). *Problem-focused coping* dapat dilihat di dalam kehidupan sehari-hari disaat bernegosiasi untuk membeli di sebuah toko, saat membuat jadwal pelajaran, atau belajar untuk meningkatkan keterampilan-keterampilan (kursus bahasa Inggris,

menjahit, pelatihan komputer) (Lazarus dan Folkman, 1984 dalam Safaria & Saputra, 2009).

2.2 Stres pada Mahasiswa

Mahasiswa berada pada periode kritis dimana mereka akan memasuki masa dewasa. Mereka diharapkan menjadi contoh di dalam masyarakat. Jadi, mereka harus meningkatkan kemampuan manajemen stres mereka sehingga mereka siap untuk hidup sehat setelah memasuki masyarakat. Menurut Departemen Statistik, Departemen Pendidikan (2007), saat ini ada 162 perguruan tinggi/ universitas di Taiwan, dan lebih dari separuh dari mereka (93 sekolah) adalah lembaga atau perguruan tinggi teknologi. Untuk mahasiswa tahun pertama, mereka perlu untuk tidak hanya menyesuaikan diri dengan kehidupan baru dan lingkungan baru tetapi juga menjadi akrab dengan banyak orang baru, peristiwa, dan hal-hal baru. Stres kehidupan pada mereka cukup besar. Oleh karena itu, memahami sumber stres di antara mereka dan bagaimana mereka dapat mengatasi stres sangat penting.

Statistik pada tahun 2005-2008 menunjukkan jumlah bunuh diri (termasuk cedera diri) adalah kasus yang tertinggi di perguruan tinggi/ mahasiswa, dan mahasiswa perempuan merupakan proporsi yang jauh lebih besar dari kasus bunuh diri ini. Diantara penyebab bunuh diri, masalah hubungan adalah penyebab utama, diikuti oleh depresi dan stres akademik. Jelas, stres adalah penyebab utama bunuh diri di perguruan tinggi/ kalangan mahasiswa (Kampus Pusat Laporan Keamanan, Departemen Pendidikan, 2009).

Pengamat psikologi UI (2010) mengatakan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa UI adalah 39%. Tingkat stres yang tinggi ini ditunjukkan dengan berbagai tanda seperti timbulnya perasaan cemas, tidak yakin dan sulit tidur (Santosa, 2010). Penelitian yang dilakukan di Norway pada mahasiswa untuk mengkaji efek stres ujian terhadap perubahan fisiologi dan hormon menunjukkan perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik serta tahap ansietas (Olav, 1986 dalam Kandasamy, 2010).

Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Indonesia menunjukkan bahwa mahasiswa mudah mengalami stres. Faktor kerjanya merupakan penyebab utama stres di kalangan mahasiswa, diikuti oleh faktor akademik dan faktor lingkungan. Mastura (2007) dalam Kandasamy (2010) menyatakan bahwa mahasiswa merupakan golongan yang mudah terpapar stres dalam melaksanakan tanggungjawab dan peranan mereka di universitas.

Faktor yang menyebabkan seorang mahasiswa mengalami stres seperti lingkungan, akademik, persaingan, hubungan interpersonal dan cara pemikiran juga bisa menyebabkan stres pada mahasiswa. Umumnya, stres pada mahasiswa dialami dalam berbagai keadaan seperti rasa kesunyian, kurang tidur, keresahan, kebimbangan yang tinggi serta gejala-gejala fisiologi yang ditunjukkan kesan daripada sesuatu peristiwa yang dialami (Wright, 1967 dalam Kandasamy, 2010). Oleh karena itu, stres bisa menyebabkan kehidupan dan pergaulan seharian seorang mahasiswa terjejas sehingga memberi dampak negatif terhadap tahap kesehatan, kepribadian, interaksi sosial, dan pencapaian akademik. Menurut Campbell dan Svenson (1992) yang dikutip oleh Kandasamy (2010), apabila stres dilihat dari aspek negatif atau tekanan yang terlalu tinggi, dapat menyebabkan kesan negatif terhadap kesehatan dan pencapaian akademik seorang pelajar.

Gunarsa (2006) mengatakan masalah yang dihadapi oleh mahasiswa diantaranya adalah :

2.2.1 Bersumber pada kepribadian

Aspek motivasi penting agar gairah untuk belajar dan menekuni ilmunya bisa berlangsung lancar. Semangat yang ditandai oleh disiplin diri yang kuat dan ditampilkan dalam ketekunan dan keuletan belajar dan menyelesaikan tugas-tugas. Bayangan mengenai hari depan yang masih dianggap kabur, misalnya menegenai pekerjaan yang akan dilakukan belum jelas setelah menamatkan studi, bisa mengendorkan semangat studinya. Sebaliknya ambisi dan kepercayaan diri yang terlalu kuat juga bisa menimbulkan ketegangan terus menerus dengan akibat konsentrasi belajar menjadi terganggu misalnya pada tipe kepribadian yang neurotik.

2.2.2 Prestasi akademik

Hasil dari kemampuan dasar yang dimiliki di bidang pendidikan disebut prestasi akademik. Kegagalan dalam prestasi akademik bisa disebabkan karena kemampuan dasarnya tidak mendukung atau bakatnya kurang menunjang atau tidak ada. Kegagalan juga bisa disebabkan mahasiswa yang bersangkutan kurang bisa mempergunakan cara belajar yang tepat, atau kurangnya fasilitas yang memungkinkan mengaktualisasikan kemampuan dasar dan bakat khusus yang sebenarnya dimiliki.

2.2.3 Kondisi yang tidak/ kurang menunjang

Keadaan fisik, lingkungan perumahan yang memungkinkan mahasiswa bekerja dengan baik (penerangan, ventilasi, meja belajar, bising). Tidak pula kecil perannya adalah keadaan/ suasana psikologis di rumah, baik dalam hubungan dengan orang tua maupun dengan saudar-saudara. Bahkan juga lingkungan sosial dengan tuntutan yang terkadang memaksa diri untuk menyesuaikan, namun kenyataannya merugikan studinya. Kampus dengan semua perangkat yang tersedia tentu bisa menjadi sumber lain yang menghambat kelancaran studi.

2.3 Olahraga sebagai Koping Stres

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya (Griwijoyo, 2007 dalam Rahayu & Suhayat, 2011). *International Council of Sport and education* mengatakan bahwa olahraga adalah kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan dengan diri sendiri atau perjuangan dengan orang lain serta konfrontasi dengan unsur alam (Rahayu & Suhayat, 2011). Berdasarkan penjelasan koping stres sebelumnya, olahraga merupakan salah satu bentuk fungsi umum dari koping stres yaitu *Emotion-focused coping*.

Olahraga merupakan suatu gerakan olah tubuh yang memberikan efek pada tubuh secara keseluruhan (<http://www.deherba.com/apa-manfaat-olahraga.html>).

Olahraga membantu merangsang otot-otot dan bagian tubuh lainnya untuk bergerak. Jika tubuh kurang gerak, tubuh akan menjadi bermasalah dan tidak sehat. Dengan berolahraga, tidak hanya otot-otot yang terlatih, sirkulasi darah dan oksigen dalam tubuh pun menjadi lancar sehingga metabolisme tubuh menjadi optimal. Tubuh akan terasa segar dan otak sebagai pusat saraf pun akan bekerja menjadi lebih baik. Oleh karena itu, olahraga mempunyai kelebihan sebagai koping stres daripada lainnya seperti terapi musik dan istirahat yang cukup.

Olahraga berfungsi sebagai *psychological relaxer* yang mengalihkan perhatian kita dari hal-hal yang membuat stres (Widyarini, 2008). Olahraga memberi tubuh manfaat fisik dan mental, dimana dapat membantu tubuh kita terhindar dari efek samping yang terbentuk akibat reaksi stres secara fisik. Olahraga akan membawa otot-otot kembali pada keadaan normal, memperkuat serta menyelaraskannya, dan menolong kita untuk bereaksi lebih baik terhadap stres berikutnya. Teori yang dikutip dari Mayo Clinic (2011) dalam Bararah (2011) adalah olahraga menyebabkan tubuh bereaksi termasuk otak. Sebagai responnya maka otak akan melepaskan banyak hormon termasuk endorphin dan neurotransmitter yang bisa mempengaruhi suasana hati.

Manfaat olahraga bagi individu antara lain: meningkatkan elastisitas pembuluh darah, otot-otot dan peredaran darah akan lebih efisien, jantung lebih efisien bekerja dalam memompa darah, dan lebih tahan terhadap kemungkinan serangan penyakit jantung. Olahraga juga bermanfaat dalam meningkatkan kekuatan dalam pertahanan terhadap stres, kadar gula darah juga akan turun sehingga mengurangi kemungkinan perubahan gula darah menjadi lemak, dan meningkatkan daya guna paru-paru. Hal ini disebabkan lebih banyak oksigen akan disalurkan ke dalam darah dan lebih banyak karbondioksida yang dapat dibuang dari dalam tubuh (Kusmana, 1997).

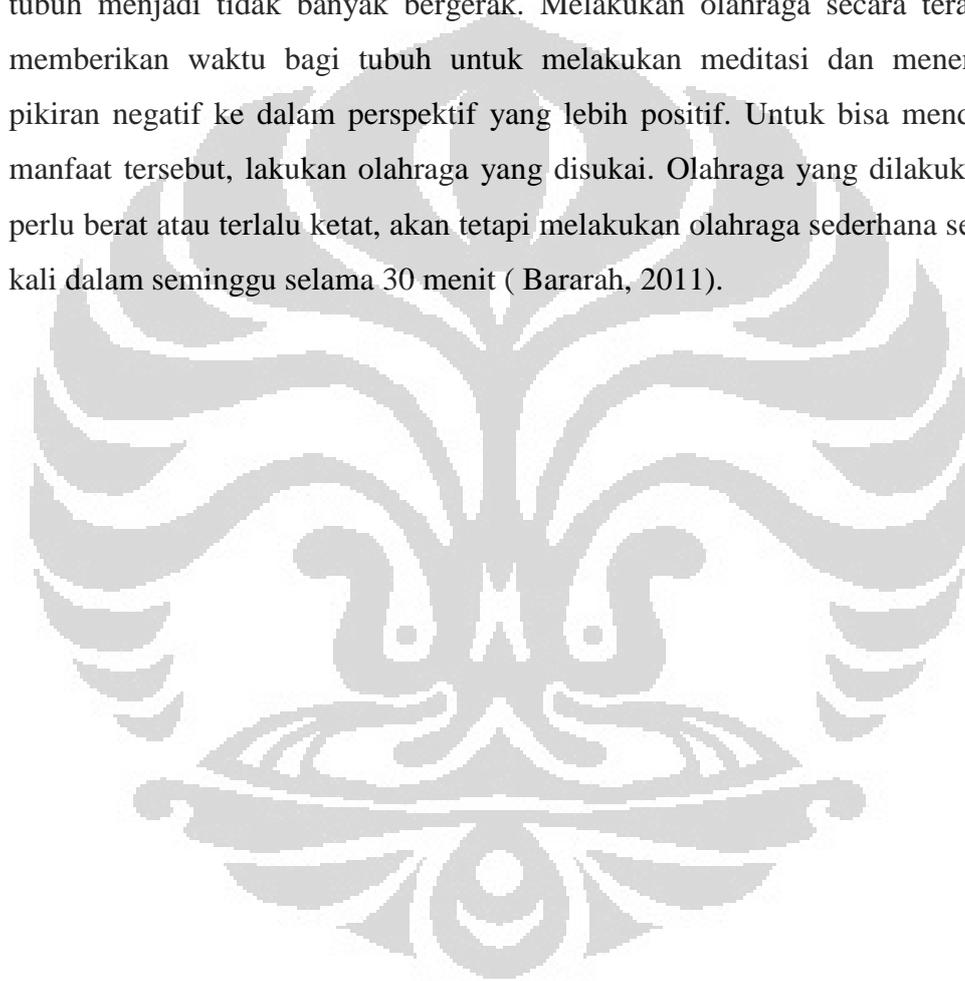
Olahraga berguna dalam mencegah penyebab stres menjadi lebih berbahaya karena dapat mengurangi produksi hormon-hormon pencetus stres tersebut. Olahraga rutin akan menurunkan tingkat *epineprine* dan *kortisol*. Adanya

peningkatan hormon tersebut merupakan akibat dari rangsangan stresor. *Kortisol* mempunyai dampak negatif terhadap sistem kekebalan tubuh, karena *kortisol* akan menekan peredaran T-sel yang diproduksi oleh kelenjar *thymus* dan B-sel yang dihasilkan oleh sumsum tulang belakang. Kedua sel ini bertanggung jawab atas kekebalan tubuh dan melindungi tubuh dari bakteri, virus atau infeksi-infeksi yang akan menimbulkan penyakit (Rice, 1992 dalam Safaria & Saputra, 2009). Peningkatan hormon *epineprine* dapat memengaruhi sistem saraf simpatis. Bekerjanya sistem saraf simpatis ini menimbulkan dampak seperti meningkatkan tekanan darah, meningkatkan konsumsi energi total, meningkatkan konsentrasi glukosa dalam darah, meningkatkan pelepasan energi pada otot, meningkatkan ketegangan otot-otot, meningkatkan aktivitas mental, dan meningkatkan tingkat pengentalan darah (Rice, 1992 dalam Safaria & Saputra, 2009). Olahraga juga sangat memengaruhi *cytokine* yaitu unsur yang memengaruhi hampir seluruh fungsi kekebalan tubuh dan membantu merangsang pertumbuhan jenis sel kekebalan tubuh. *Cytokine* yang paling umum yaitu interleukin yang akan meningkat akibat olahraga. *Cytokine* ini sangat erat kaitannya dengan daya tahan tubuh terhadap infeksi virus dan juga tumor (Rice, 1992 dalam Safaria & Saputra, 2009). Hal inilah yang merupakan peran penting olahraga dalam menurunkan tingkat stres.

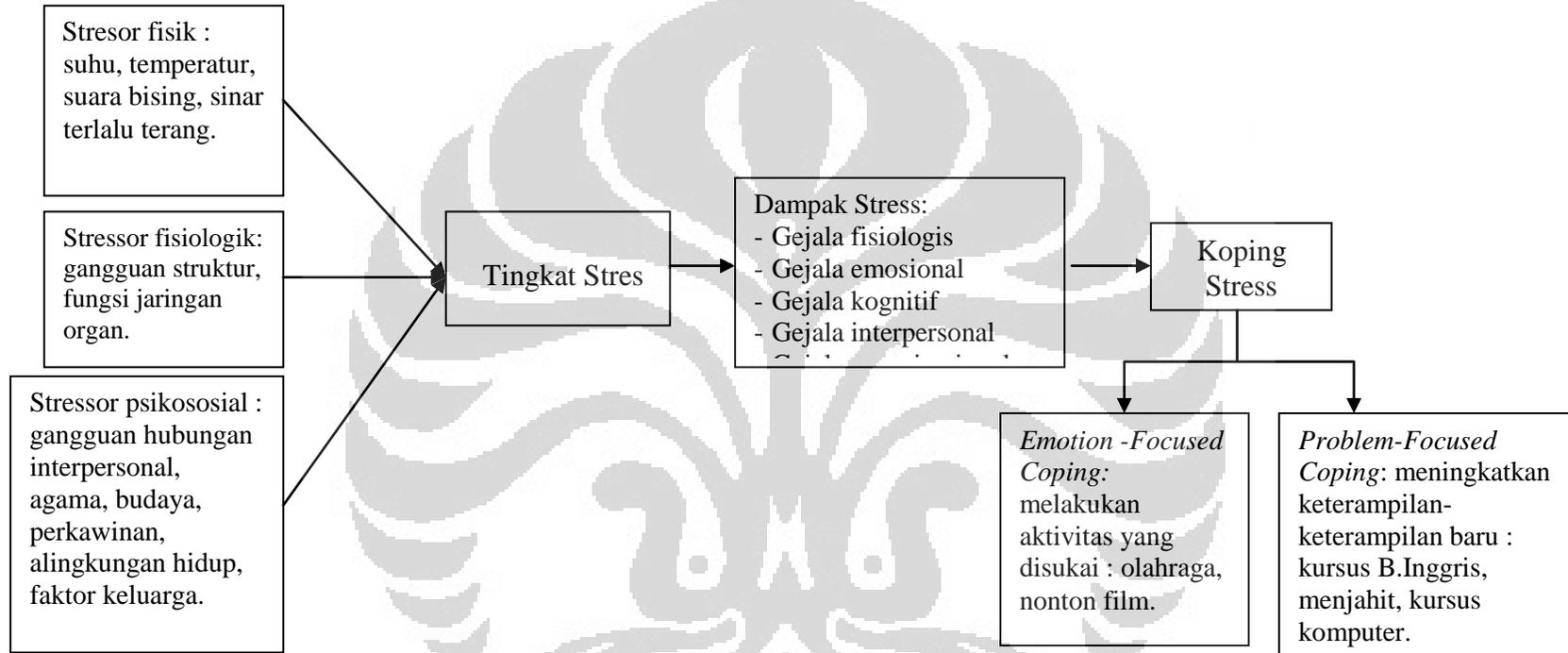
Seseorang yang mulai aktif menjalankan latihan-latihan olahraga, hilanglah segala keengganannya. Sebaliknya pada orang yang sama sekali tidak pernah olahraga, mereka enggan atau malas untuk mengerjakan aktivitas fisik. Kegiatan olahraga di kalangan mahasiswa memiliki dampak terhadap kepribadian mahasiswa tersebut. Selain menyehatkan badan dan menghindari penyakit, berolahraga dapat menghilangkan stres akibat beban-beban studi. Setelah berolahraga dan diikuti dengan beristirahat, maka tubuh akan segar, bugar, dan bersemangat kembali, sehingga pikiran pun akan semakin sehat, jernih, dan cerdas. Selain bermanfaat bagi fisik, berolahraga juga bermanfaat bagi mental atau jiwa, misalnya menumbuhkan kedisiplinan (dengan cara datang tepat waktu pada saat latihan), membina semangat juang, mental ulet dan tangguh dalam menghadapi semua

rintangan dan hambatan, pantang menyerah, melatih kejujuran dan sportivitas (Bararah, 2011).

Kegiatan olahraga bagi mahasiswa di waktu senggang (di luar waktu perkuliahan) ataupun di saat hari libur, merupakan suatu kegiatan alternatif yang positif dan bermanfaat. Aktivitas akademik apabila tidak diimbangi dengan berolahraga adalah tidak baik dari segi kesehatan, karena menyebabkan anggota-anggota tubuh menjadi tidak banyak bergerak. Melakukan olahraga secara teratur bisa memberikan waktu bagi tubuh untuk melakukan meditasi dan menempatkan pikiran negatif ke dalam perspektif yang lebih positif. Untuk bisa mendapatkan manfaat tersebut, lakukan olahraga yang disukai. Olahraga yang dilakukan tidak perlu berat atau terlalu ketat, akan tetapi melakukan olahraga sederhana setiap 3-5 kali dalam seminggu selama 30 menit (Bararah, 2011).



2.4 Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka teori “Hubungan antara Tingkat Stres dengan Intensitas Olahraga pada Mahasiswa Reguler 2008 FMIPA UI”

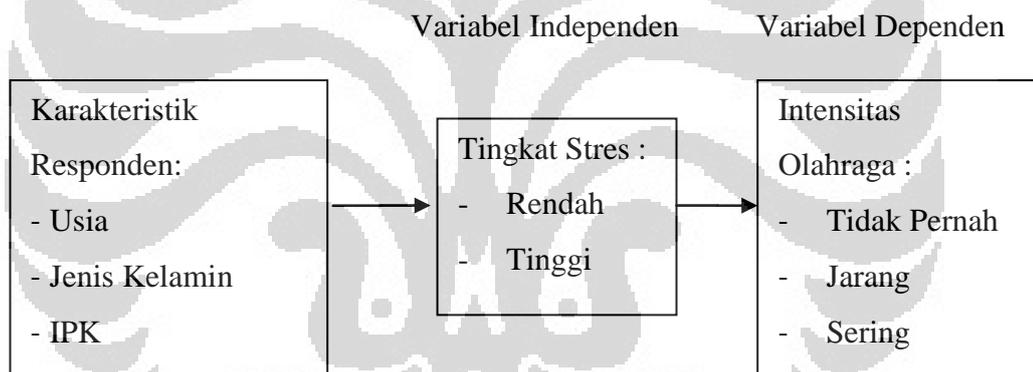
Sumber “telah diolah kembali” : Amelia (2011); Gunarsa (2006); Hawari (2006); Kandasamy (2010); Potter & Perry (2005); Rahayu & Suhayat (2011); Safaria & Saputra (2009); Santosa (2010); Sunaryo (2004); Widyarini (2008).

BAB 3 KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI OPERASIONAL

Pada bab ini akan dijelaskan beberapa konsep yang mendasari penelitian yang tersusun dalam kerangka konsep sehingga mudah dipahami dan menjadi acuan peneliti. Dari kerangka konsep akan diperoleh gambaran-gambaran mengenai variabel-variabel yang akan dijelaskan pada tabel definisi operasional dan akan ditetapkan hipotesis penelitian.

3.1 Kerangka Konsep

Berdasarkan landasan teori yang diuraikan pada studi kepustakaan, maka secara sistematis kerangka konsep pada penelitian dapat digambarkan dalam skema, sebagai berikut:



Gambar 3.1 Kerangka konsep “Hubungan antara Tingkat Stres dengan Intensitas Olahraga pada Mahasiswa Reguler 2008 FMIPA UI”

Keterangan :

= faktor yang diteliti
 = faktor yang tidak diteliti

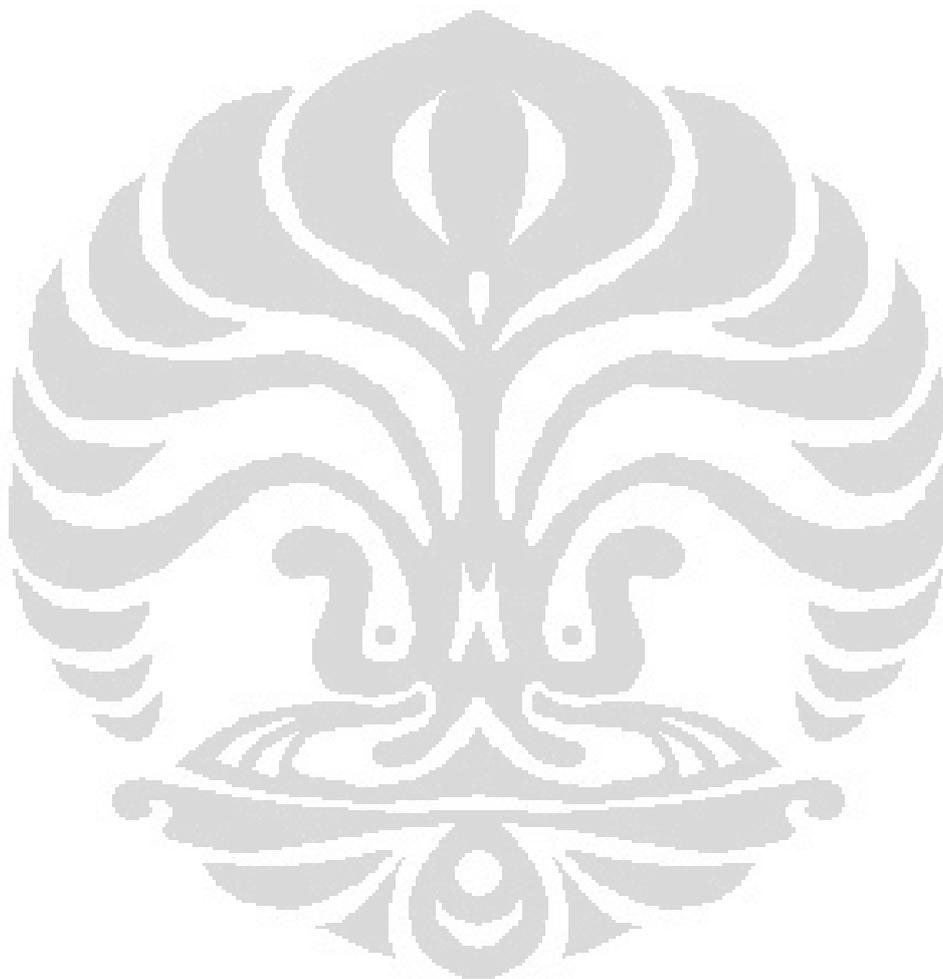
Gambar diatas menggambarkan karakteristik responden yang terdiri dari usia, jenis kelamin, dan IPK. Tingkat stres pada mahasiswa merupakan variabel independen sedangkan intensitas olahraga merupakan variabel dependen.

3.2 Hipotesis

Peneliti menyusun hipotesis penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

3.2.1. Ada hubungan antara karakteristik dengan tingkat stres pada mahasiswa reguler 2008 FMIPA UI

3.2.2 Ada hubungan antara tingkat stres dengan intensitas olahraga pada mahasiswa reguler 2008 FMIPA UI



3.3 Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel Penelitian Hubungan antara Tingkat Stres dengan Intensitas Olahraga pada Mahasiswa Reguler 2008 FMIPA UI

Variabel	Definisi operasional	Cara ukur	Alat ukur	Hasil ukur	Skala ukur
Karakteristik Responden:					
a. Usia	Lamanya waktu hidup responden saat pengambilan data.	Peneliti memberikan kuesioner pada pertanyaan di lembar isian pertama dan jawaban diisi sesuai responden.	Kuesioner pada lembar isian pertama.	Dalam tahun 1. ≤ 21 2. > 21	Ordinal
b. Jenis Kelamin	Perbedaan responden berdasarkan seks.	Peneliti memberikan pertanyaan dalam kuesioner lembar pertama dengan pilihan laki-laki atau perempuan dan jawaban di centang pada kotak isian.	Kuesioner pada lembar isian pertama.	1. Laki-laki 2. Perempuan	Nominal
c. IPK	Indeks prestasi yang diperoleh dari kumulatif IP semester awal hingga IP semester saat ini.	Peneliti memberikan kuesioner pada pertanyaan di lembar isian pertama dan jawaban diisi sesuai responden.	Kuesioner pada lembar isian pertama.	1. $IPK \geq 2,75 =$ Baik 2. $IPK < 2,75 =$ Kurang Baik	Ordinal

Independen : Tingkat Stres Mahasiswa	Tingkat dimana mahasiswa harus berespons dalam mengatasi ancaman yang disebabkan oleh perubahan, yang dipengaruhi oleh stressor yang ia hadapi.	Peneliti memberikan 23 buah pernyataan tentang kondisi fisik, emosional, dan psikososial yang dialami saat stres muncul. Pernyataan ini dibuat berdasarkan Safaria dan Saputra (2009) dengan Cohen, dan Williamson (1988) dalam NC State University (2009).	Kuesioner pada lembar isian 2, terdiri dari 23 buah pernyataan.	1. $< 36,92$ = Stres Rendah 2. $\geq 36,92$ = Stres Tinggi	Ordinal
Dependen: Intensitas Olahraga	Tingkat atau ukuran intensitas mahasiswa dalam melakukan olahraga.	Peneliti memberikan 3 buah pertanyaan tentang intensitas olahraga yang dilakukan dan skala pengukuran intensitas terdiri dari tidak pernah, jarang, dan sering.	Kuesioner pada lembar isian 3, terdiri dari 4 buah pertanyaan.	1. Tidak pernah, jika tidak melakukan olahraga kurang dari sebulan sekali. 2. Jarang, jika melakukan olahraga tidak lebih dari sebulan sekali dan berolahraga. 3. Sering, jika melakukan olahraga 2-3 kali dalam seminggu.	Ordinal

BAB 4 METODE PENELITIAN

4.1 Desain Penelitian

Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan menggunakan desain deskriptif korelasi yang bertujuan untuk mendeskripsikan hubungan antara variabel yang berasal dari satu *group* sampel. Pada penelitian ini, peneliti dapat menggambarkan hubungan antara antara tingkat stres dengan intensitas olahraga pada mahasiswa reguler 2008 FMIPA UI.

4.2 Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang akan diteliti dan telah memenuhi kriteria yang ditetapkan oleh peneliti (Notoatmodjo, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa reguler 2008 FMIPA UI. Populasi ini dipilih sesuai dengan kriteria demografi, yaitu jenis fakultas dan program mahasiswa. Jenis fakultas yang dipilih adalah FMIPA UI karena berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hadzik pada tahun 1994, FMIPA UI termasuk fakultas eksakta yang mahasiswanya banyak mengalami keterlambatan penyelesaian studi di UI. Selain itu, berdasarkan hasil observasi peneliti, dimana peneliti pernah mengambil mata kuliah eksternal di FMIPA UI, banyak fasilitas olahraga di dalam gedung maupun di lapangan FMIPA UI. Fasilitas yang tersedia juga terlihat digunakan dengan optimal oleh mahasiswa FMIPA UI tersebut. Program mahasiswa yang diteliti adalah mahasiswa reguler 2008 karena mereka sedang menjalankan proses penyusunan skripsi yang merupakan salah satu stresor pada mahasiswa.

Sampel adalah bagian dari populasi terjangkau yang dapat dipergunakan sebagai subjek penelitian melalui sampling (Nursalam, 2008). Setelah mendapatkan populasi, studi penentuan sampel dilanjutkan dengan menentukan *eligible subjek*. Dari populasi studi yang ada, untuk menjadi *eligible subjek* digunakan kriteria inklusi berupa:

1. Jenis kelamin laki-laki dan perempuan

2. Mahasiswa reguler FMIPA UI angkatan 2008
3. Bersedia menjadi responden secara sukarela

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *accidental sampling* karena peneliti mengambil sampel penelitian berdasarkan mahasiswa yang pada saat itu berada di lingkungan FMIPA UI dan memiliki kriteria inklusi seperti yang telah disebutkan sebelumnya. Rumus yang digunakan peneliti dalam menghitung besar sampel penelitian adalah rumus Kothari (1990) yang dikutip oleh Murti (2010) :

$$n = \frac{Z_{1-\alpha/2}^2 P(1-P)N}{d^2(N-1) + Z_{1-\alpha/2}^2 P(1-P)}$$

Keterangan:

n = jumlah sampel minimal

$Z_{1-\alpha/2}$ = derajat kepercayaan (I= 95% (1,96))

N = jumlah populasi

P = proporsi responden yang diperkirakan 50% (P=0,50)

d = limit dari error atau presisi absolut 10% (0,1)

Jadi sampel minimal yang akan diteliti adalah:

$$n = \frac{Z_{1-\alpha/2}^2 P(1-P)N}{d^2(N-1) + Z_{1-\alpha/2}^2 P(1-P)}$$

$$n = \frac{(1,96)^2(0,5)(1-0,5)398}{(0,1)^2(398-1) + (1,96)^2 0,5(1-0,5)}$$

$$n = \frac{(3,8416)(0,5)(0,5)398}{(0,01) \cdot (397) + (3,8416) \cdot (0,25)}$$

$$n = \frac{382,2392}{4,92365}$$

$$n = 77,63 \text{ (dibulatkan menjadi 78 orang)}$$

Peneliti mengantisipasi apabila terjadi data yang kurang lengkap atau responden berhenti di tengah jalan, maka jumlah sampel ditambah 10%. Rumus sampel 10% (Kelana, 2011) adalah:

$$n' = \frac{n}{1-f}$$

Keterangan:

n' = besar sampel setelah dikoreksi

n = sampel estimasi sebelumnya

f = presentasi sampel drop out (10%)

$$n' = \frac{78}{1-0,1} = 87 \text{ responden}$$

Jumlah responden dalam pengisian kuesioner ini adalah 87 orang. Selanjutnya yang dilakukan adalah membagi jumlah responden di tiap jurusan agar jumlah responden sebanyak 87 orang memiliki peluang yang sama secara proporsional. Pembagian tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 4.1 Proporsi Sampel Berdasarkan Jurusan di FMIPA UI

No	Jurusan	Jumlah Mahasiswa	Jumlah Sampel
1	Matematika	54 orang	$54/398 \times 87 = 12$
2	Fisika	102 orang	$102/398 \times 87 = 22$
3	Biologi	74 orang	$74/398 \times 87 = 16$
4	Kimia	107 orang	$107/398 \times 87 = 24$
5	Geografi	61 orang	$61/398 \times 87 = 13$

Pembagian kuesioner dilakukan oleh peneliti dengan random yang secara teknis peneliti langsung memberikan kuesioner kepada responden di FMIPA UI.

4.3 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di kota Depok, tepatnya di Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Indonesia dengan mengambil responden mahasiswa yang telah ditetapkan pada kriteria *inklusi* dengan sistem random dari sejumlah populasi. Kegiatan penelitian dimulai bulan Oktober sampai dengan Juni 2012 yang diawali dengan kegiatan penyusunan proposal, pengumpulan data,

dilanjutkan dengan pengolahan hasil dan penulisan laporan penelitian. Pengumpulan data dilaksanakan pada bulan April 2012 sedangkan pengolahan dan penulisan laporan akhir penelitian dilaksanakan pada bulan Mei dan Juni 2012.

4.4 Etika Penelitian

Kode etik penelitian adalah suatu pedoman etika yang berlaku untuk setiap kegiatan penelitian yang melibatkan antara pihak peneliti, pihak yang diteliti dan masyarakat yang akan memperoleh dampak dari hasil penelitian tersebut (Notoatmodjo, 2010). Etika penelitian ini juga mencakup perilaku peneliti terhadap responden serta sesuatu yang dihasilkan oleh peneliti bagi masyarakat.

4.4.1 Self determination

Peneliti memberikan kebebasan kepada responden untuk ikut terlibat atau tidak terlibat didalam penelitian ini.

4.4.2 Privacy

Peneliti tidak memaksakan responden dalam menentukan waktu, cara, atau alat yang digunakan responden dalam memberikan informasi.

4.4.3 Anonymity dan Confidentiality

Peneliti tidak mencantumkan identitas responden melainkan hanya menuliskan kode pada lembar isian dan peneliti menjamin kerahasiaan responden kepadanya.

4.4.4 Fair treatment

Peneliti tidak membeda-bedakan antara responden yang satu dengan responden yang lainnya.

4.4.5 Informed consent

Peneliti memberikan lembar persetujuan kepada responden agar responden dapat mengetahui maksud dan tujuan penelitian serta dampak yang diperoleh responden dari penelitian yang dilakukan.

4.5 Alat Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini akan dilakukan dengan menggunakan alat ukur penelitian kuesioner (lampiran 3). Kuesioner yang digunakan dalam

penelitian ini dirancang oleh peneliti dengan menggunakan skala likert dan berdasarkan studi pustaka. Kuesioner yang digunakan dalam proses penelitian ini terdiri dari tiga bagian. Bagian pertama berisi pertanyaan yang berkaitan dengan data demografi responden (usia dan jenis kelamin). Bagian kedua kuesioner penelitian akan mencantumkan beberapa pernyataan yang berkaitan dengan tingkat stres pada mahasiswa reguler 2008 FMIPA UI. Bagian ketiga kuesioner penelitian akan mencantumkan pertanyaan yang menggambarkan intensitas olahraga pada mahasiswa reguler 2008 FMIPA UI.

4.6 Uji Instrumen

Kuesioner yang digunakan sebagai alat ukur belum tentu dapat digunakan langsung untuk mengumpulkan data. Kuesioner penelitian memerlukan uji validitas dan reliabilitas terlebih dahulu. Responden yang digunakan untuk uji instrumen ini sebelum kuesioner digunakan kepada sampel penelitian yang sebenarnya adalah mahasiswa reguler 2008 FIK UI. Peneliti mengambil universitas yang sama sebagai uji validitas hanya saja fakultas yang berbeda. Pengambilan uji validitas pada mahasiswa FIK UI juga dikarenakan memiliki kesamaan karakteristik dengan mahasiswa FMIPA UI yaitu mahasiswa reguler angkatan 2008. Uji validitas yang diambil adalah sebanyak 30 orang pada 19 April 2012.

Uji instrumen ini dilakukan dengan maksud untuk menguji apakah pernyataan dan pertanyaan peneliti dapat dipahami untuk diisi oleh responden. Dari 30 responden yang diambil sebagai sampel uji validitas ini didapat 30 pernyataan reliabel sedangkan untuk validitas terdapat 23 pernyataan pada variabel tingkat stres valid dan 7 pernyataan lagi tidak valid. Pada penelitian ini peneliti mengambil 20 buah pernyataan untuk variabel tingkat stres sehingga peneliti tidak melakukan uji keterbacaan atau uji validitas lagi. Peneliti hanya menggunakan 23 buah pernyataan yang telah valid.

4.7 Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data mengacu pada tahapan yang ditetapkan dalam prosedur di bawah ini:

4.7.1 Proposal penelitian disetujui oleh dosen pembimbing dan koordinator mata ajar.

4.7.2 Peneliti mengadakan pendekatan kepada calon responden untuk memberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, manfaat serta prosedur penelitian.

4.7.3 Apabila responden bersedia mengikuti kegiatan penelitian, maka responden dipersilahkan untuk menandatangani lembar pernyataan persetujuan (lampiran 2).

4.7.4 Sebelum kegiatan pengisian kuesioner, peneliti memberikan penjelasan mengenai cara pengisian kuesioner dan responden diberikan kesempatan untuk bertanya apabila ada pertanyaan di dalam kuesioner yang belum jelas atau tidak dipahami.

4.7.5 Peneliti memberikan waktu kepada responden untuk menjawab semua pertanyaan dalam kuesioner.

4.7.6 Selama kegiatan pengisian kuesioner oleh responden dapat langsung menanyakan pada peneliti.

4.7.7 Responden harus menjawab seluruh pertanyaan yang ada dalam kuesioner. Setelah seluruh pertanyaan dijawab oleh responden, kuesioner diserahkan kembali kepada peneliti.

4.7.8 Setelah semua pertanyaan dalam kuesioner diisi oleh reponden, maka peneliti mengumpulkan kembali kuesioner penelitian tersebut.

4.7.9 Peneliti mengucapkan terima kasih kepada responden atas kesediaannya dan memberikan souvenir kepada responden.

4.8 Pengolahan dan Analisis Data

4.8.1 Pengolahan Data

Pengolahan data yang dilakukan dalam penelitian dengan langkah- langkah sebagai berikut:

4.8.1.1 *Editing*

Peneliti melakukan pengecekan terhadap kuesioner yang telah disebar dan dikumpulkan kembali sebelum memasukkan data ke dalam database komputer pada tanggal 30 April, 01 Mei, dan 4 Mei 2012. Tujuannya untuk melihat apakah kuesioner sudah terisi dengan lengkap, jelas, relevan, dan konsisten.

4.8.1.2 *Coding*

Peneliti mengklasifikasi dan memberi kode terhadap jawaban yang telah diberikan oleh responden yang berguna untuk mempermudah peneliti saat menganalisa data dan mempercepat saat memasukkan data ke dalam database komputer. Pengkodean dilakukan pada 5 Mei 2012. Koding yang dilakukan adalah :

1. Usia : 1= ≤ 21 tahun, 2= > 21 tahun
2. Jenis Kelamin : 1= laki-laki, 2= perempuan
3. IPK : 1= $\geq 2,75$; 2= $< 2,75$
4. Tingkat stres terdiri dari 23 pernyataan, 21 pernyataan positif dan 2 pernyataan negatif. Pada pernyataan positif nilai 4 = tidak pernah ; 3= jarang ; 2=kadang-kadang ; 1=sering ; 0= sangat sering. Sedangkan pada pernyataan negatif nilai 0 = tidak pernah ; 1=jarang; 2=kadang-kadang ; 3=sering ; 4=sangat sering. Kemudian jumlah variabel tingkat stres di kategorikan lagi menjadi dua yang mengacu pada nilai mean (36,92) karena data yang dihasilkan menunjukkan distribusi normal. Jika total skor $< 36,92$ diberi kode 1 (stres rendah) dan jika skor $\geq 36,92$ diberi kode 2 (stres tinggi).
5. Pada pertanyaan tentang intensitas olahraga, peneliti mengkodekan nilai 1 = tidak pernah ; 2=jarang ; 3=sering.
6. Pada pertanyaan koping stres, peneliti mengkodekan nilai

1= *shopping*; 2= olahraga; 3= menonton film; 4= main *games*; 5= *shopping* dan olahraga; 6=*shopping* dan menonton film; 7= *shopping* dan main *games*; 8= olahraga dan menonton film; 9= olahraga dan main *games*; 10= menonton film dan main *games*; 11= *shopping*, olahraga, dan menonton film; 12= *shopping*, olahraga, dan main *games*; 13= *shopping*, menonton film, dan main *games*; 14= olahraga, menonton film, dan main *games*; 15= *shopping*, olahraga, menonton film, dan main *games*; 16= makan ; 17= tidur; 18= cari suasana baru.

4.8.1.3 *Entry*

Data yang berasal dari kuesioner yang telah dikoding dipindahkan ke komputer untuk melakukan pengolahan data. Program yang digunakan adalah *software* statistik. *Entry* data dilakukan pada 5 Mei 2012.

4.8.1.4 *Cleaning*

Peneliti melakukan pengecekan data dengan mengecek ulang data apakah terdapat kesalahan atau tidak dalam pemasukan data. Caranya dengan mengetahui *missing* data dan variasi data. Cara mendeteksi *missing* data dengan melakukan *list* (distribusi frekuensi) dari variabel yang ada. Sedangkan cara mendeteksi variasi data dengan mengeluarkan distribusi frekuensi masing-masing variabel. *Cleaning* dilakukan pada 5 Mei 2012.

4.8.2 Analisis Data

Analisa data yang akan peneliti lakukan adalah analisa univariat dan bivariat,yaitu sebagai berikut:

4.8.2.1 Analisis univariat

Analisis ini untuk mendapatkan gambaran pada masing-masing variabel. Gambaran yang didapat akan dimasukkan ke dalam bentuk tabel frekuensi dan akan digunakan untuk uji analisis statistik deskriptif. Tabel frekuensi pada analisis ini bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti.

Tabel 4.2 Analisis Univariat

No	Variabel	Jenis Data	Uji Statistik
1.	Jenis Kelamin	Kategorik	Proporsi
2.	Usia	Kategorik	Proporsi
3.	IPK	Kategorik	Proporsi
4.	Tingkat Stres pada Mahasiswa	Kategorik	Proporsi
5.	Intensitas Olahraga	Kategorik	Proporsi

4.8.2.2 Analisis bivariat

Analisis ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan variabel dependen dengan variabel independen. Untuk membuktikan bahwa kedua variabel memiliki hubungan, maka dilakukan uji *Chi Square*. Hasil dari uji *Chi Square* dapat mengetahui ada/tidaknya hubungan yang bermakna secara statistik dengan menggunakan rumus menurut Hastono, 2007 :

$$\chi^2 = \frac{\sum(O - E)^2}{E}$$

Keterangan:

χ^2 = *Chi Square*

O = Nilai hasil observasi

E = Nilai yang diharapkan atau ekspektasi

Hasil statistik *Chi Square* dibandingkan dengan χ^2 pada tabel distribusi *Chi Square* untuk tingkat signifikan tertentu sesuai dengan derajat kebebasan atau *degree of freedom*. Derajat kebebasan tersebut didapatkan dengan menggunakan rumus:

$$df = (b - 1)(k - 1)$$

Keterangan:

b = Jumlah baris

k = Jumlah kolom

Tabel 4.3 Analisis Bivariat

No	Variabel	Jenis Data	Uji Statistik
1	Hubungan jenis kelamin dengan tingkat stres	Kategorik dan Kategorik	<i>Uji Chi Square</i>
2	Hubungan usia dengan tingkat stres	Kategorik dan Kategorik	<i>Uji Chi Square</i>
3	Hubungan IPK dengan tingkat stres	Kategorik dan Kategorik	<i>Uji Chi Square</i>
4	Hubungan tingkat stres dengan intensitas olahraga	Kategorik dan Kategorik	<i>Uji Chi Square</i>

4.9 Sarana Penelitian

Sarana penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah instrumen penelitian (kuesioner), alat tulis, komputer, kalkulator, buku referensi, media komunikasi (internet dan *handphone*), dan sarana transportasi.

4.10 Jadwal Kegiatan

Tabel 4.4 Jadwal Kegiatan Penelitian Hubungan antara Tingkat Stres dengan Intensitas Olahraga pada Mahasiswa Reguler 2008 FMIPA UI

Kegiatan	Bulan																																	
	Sep				Okt				Nov				Des				Maret				April				Mei				Juni				Juli	
	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2			
Identifikasi masalah	■	■																																
Pengajuan judul proposal penelitian			■																															
Studi kepustakaan																																		
Penyusunan proposal penelitian																																		
Revisi proposal																																		
Instrumen pengumpul data																																		
Uji validitas dan reliabilitas instrumen																																		
Pengumpulan data																																		
Pengolahan dan analisis data																																		
Melanjutkan bab 5 – bab 7																																		
Revisi bab 5 – bab 7																																		
Ujian skripsi																																		
Penyempurnaan isi laporan																																		
Penggandaan laporan																																		

BAB 5

HASIL PENELITIAN

Bab ini akan menguraikan tentang pelaksanaan penelitian dan penyajian data hasil penelitian. Penyajian data ini disajikan dalam bentuk analisis univariat dan bivariat. Variabel penelitiannya terdiri dari karakteristik responden yang mencakup jenis kelamin, usia, dan IPK, serta tingkat stres dan intensitas olahraga pada mahasiswa reguler 2008 FMIPA UI.

5.1 Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian yang dilakukan di FMIPA UI Depok pada bulan April - Mei 2012. Jumlah kuesioner yang disebar sebanyak 90 buah pada 5 jurusan di FMIPA UI yang sebelumnya telah ditentukan dengan pembagian berdasarkan proporsi.

Tahap pelaksanaan yang dilakukan selanjutnya adalah *Editing*. Peneliti mengecek kuesioner yang sudah diisi oleh responden dan mengumpulkan semua kuesioner yang sudah disebar. Setelah melakukan pengecekan, peneliti mengklasifikasi dan memberi kode pada jawaban responden untuk mempermudah peneliti dalam menganalisa data melalui *software* statistik di komputer (*coding*). Pengkodean yang sudah dilakukan, dipindahkan ke *software* statistik untuk dilakukan pengolahan data (*entry*). Pengecekan yang terakhir dilakukan peneliti adalah mengetahui ada atau tidaknya data yang *missing* (*cleaning*). Kuesioner yang telah disebar terdapat satu kuesioner yang memiliki jawaban rangkap pada sebuah pertanyaan dan ini dikatakan data *missing*. Berhubung target penelitian ini hanya 87 mahasiswa dan tidak tercantum nama responden, peneliti tidak menelusuri data yang *missing* lebih jauh atau menyebar kuesioner lagi untuk mengganti data yang *missing* tersebut. Peneliti hanya mengambil data yang valid yaitu 89 responden. Kuesioner yang disebar kepada responden telah diuji kevalidannya dan reliabilitasnya. Hasil validitasnya berada direntang 0,348 – 0,687 dan nilai reliabilitasnya 0,9.

5.2 Penyajian Data

5.2.1 Analisis Univariat

Analisis univariat dalam penelitian ini meliputi dua hal yaitu distribusi karakteristik responden dan hasil pengukuran masing-masing variabel dan sub variabel dalam penelitian ini.

5.2.1.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik

Karakteristik reponden yang meliputi jenis kelamin, usia, dan IPK dapat dilihat pada diagram *pie* berikut :

Diagram 5.1 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin

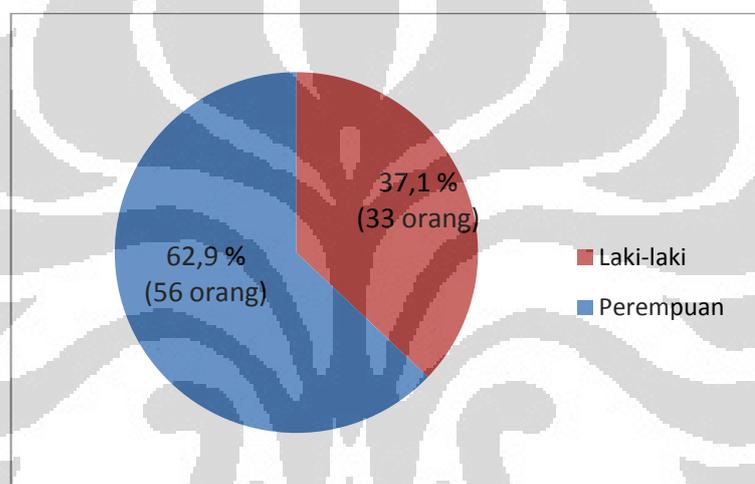


Diagram 5.1 menunjukkan bahwa responden sebagian besar adalah berjenis kelamin perempuan yaitu sebesar 56 orang (62,9%) sedangkan berjenis kelamin laki-laki sebesar 33 orang (37,1%).

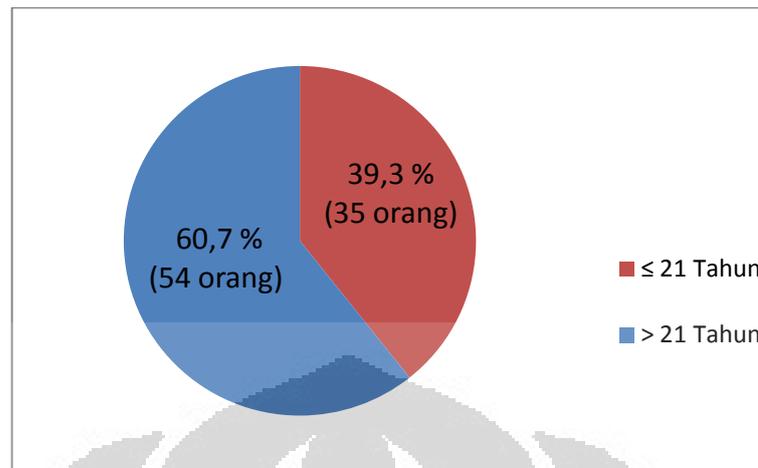
Diagram 5.2 Distribusi Frekuensi Usia

Diagram 5.2 menunjukkan bahwa responden sebagian besar adalah berusia > 21 tahun yaitu sebesar 54 orang (60,7%) dan 35 orang (39,3%) yang berusia ≤ 21 tahun.

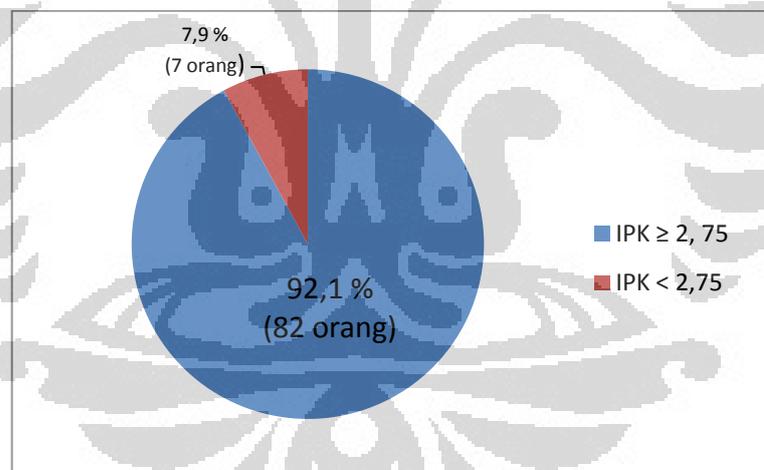
Diagram 5.3 Distribusi Frekuensi Indeks Prestasi Kumulatif

Diagram 5.3 menunjukkan bahwa 82 orang (92,1%) mempunyai IPK $\geq 2,75$ dan hanya 7 orang (7,9%) yang mempunyai IPK $< 2,75$.

5.2.1.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres

Diagram 5.4 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres

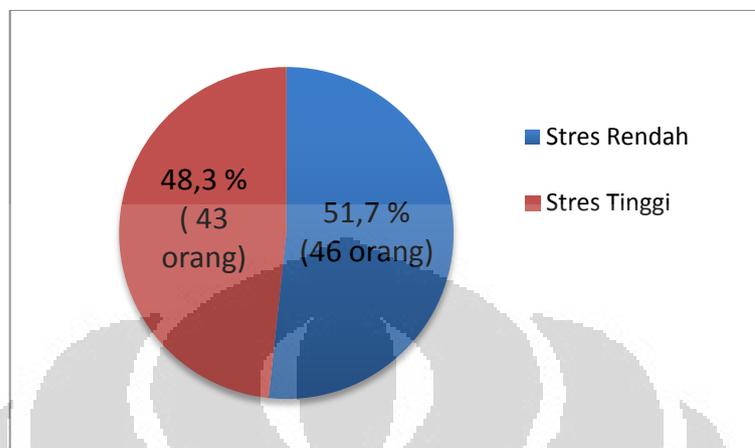


Diagram 5.4 menunjukkan bahwa responden yang mengalami stres rendah sebanyak 46 orang (51,7%) dan yang mengalami stres tinggi sebanyak 43 orang (48,3%).

5.2.1.3 Distribusi Frekuensi Intensitas Olahraga

Diagram 5.5 Distribusi Frekuensi Intensitas Olahraga

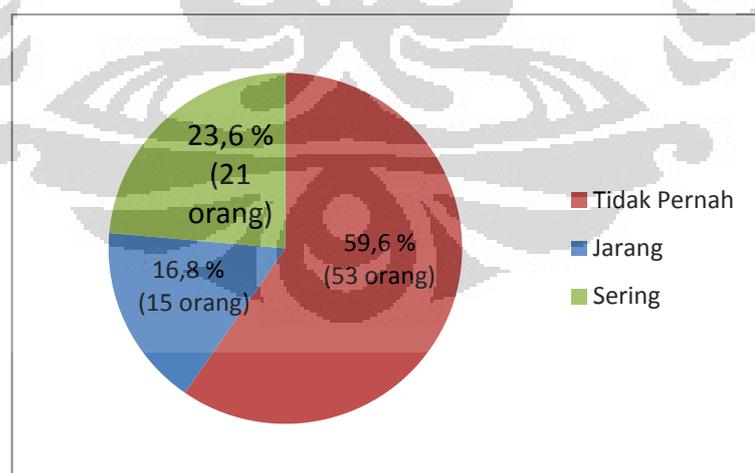
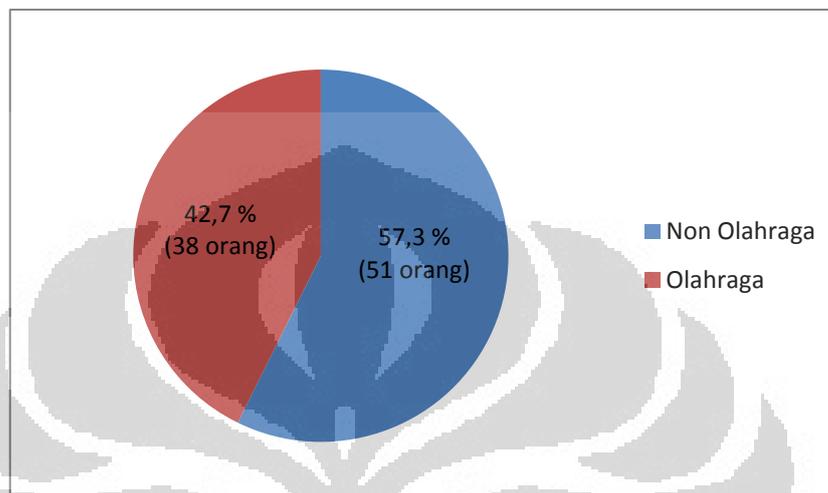


Diagram 5.5 menunjukkan bahwa intensitas olahraga di dominasi oleh mahasiswa yang tidak pernah olahraga yaitu sebesar 53 orang (59,6%), sedangkan mahasiswa yang jarang berolahraga sebesar 15

orang (16,8%) dan mahasiswa yang sering olahraga sebesar 21 orang (23,6%).

5.2.1.4 Distribusi Frekuensi Koping Stres

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Koping Stres



Tabel 5.1 menunjukkan bahwa koping stres pada mahasiswa reguler 2008 FMIPA UI dengan olahraga 42,7 % (38 orang) dan Non olahraga (*shopping*, menonton film, main *games*, tidur, makan, atau mencari suasana baru) sebesar 57,3 % (51 orang).

5.2.2 Analisis Bivariat

Data yang diperoleh pada penelitian ini telah diolah dan dianalisa dengan menggunakan uji statistik *chi-square*. Uji ini digunakan untuk melihat ada tidaknya hubungan antara karakteristik responden (yang meliputi: jenis kelamin dan IPK) dengan variabel tingkat stres pada mahasiswa. Selain itu, uji *chi-square* pada penelitian ini juga melihat ada tidaknya hubungan antara variabel independen (tingkat stres mahasiswa) dengan variabel dependen (intensitas olahraga pada mahasiswa).

5.2.2.1 Hubungan Jenis Kelamin dengan Tingkat Stres

Tabel 5.2 Hubungan Jenis Kelamin dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Reguler 2008 FMIPA UI

No.	Jenis Kelamin	Tingkat Stres		Jumlah (%)	<i>p value</i>
		Stres Rendah	Stres Tinggi		
1.	Laki-laki	18 (54,5%)	15 (45,5%)	33 (100%)	0.845
2.	Perempuan	28 (50%)	28 (50%)	56 (100%)	
Total		46 (51,7%)	43 (48,3%)	89 (100%)	

Tabel 5.2 menunjukkan bahwa stres rendah dan stres tinggi pada perempuan memiliki jumlah yang sama dan lebih besar dari laki-laki yaitu 28 orang. Laki-laki yang mengalami stres rendah sebesar 18 orang dan stres tinggi sebesar 15 orang. Tabel tersebut juga menunjukkan tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan tingkat stres pada mahasiswa reguler FMIPA UI dengan *p value* 0.845 ($p \text{ value} < 0.05$).

5.2.2.2 Hubungan Usia dengan Tingkat Stres

Tabel 5.3 Hubungan Usia dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Reguler 2008 FMIPA UI

No.	Usia	Tingkat Stres		Jumlah (%)	<i>P value</i>
		Stres Rendah	Stres Tinggi		
1.	≤ 21 tahun	19 (54,3%)	16 (45,7%)	35 (100%)	0.859
2.	> 21 tahun	27 (50%)	27 (50%)	54 (100%)	
Total		46 (51,7%)	43 (48,3%)	89 (100%)	

Tabel 5.3 menunjukkan bahwa stres rendah dan stres tinggi pada responden dengan usia > 21 tahun memiliki jumlah yang sama dan

lebih besar dari usia ≤ 21 tahun yaitu 27 orang. Responden dengan usia ≤ 21 mengalami stres rendah sebesar 19 orang dan stres tinggi sebesar 16 orang. Tabel tersebut juga menunjukkan tidak ada hubungan antara usia dengan tingkat stres pada mahasiswa reguler FMIPA UI dengan p value 0.859 (p value < 0.05).

5.2.2.3 Hubungan Indeks Prestasi Kumulatif dengan Tingkat Stres

Tabel 5.4 Hubungan IPK dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Reguler 2008 FMIPA UI

No.	IPK	Tingkat Stres		Jumlah (%)	P value
		Stres Rendah	Stres Tinggi		
1.	$\geq 2,75$	43 (52,4%)	39 (47,6%)	82 (100%)	0.708
2.	$< 2,75$	3 (42,9%)	4 (57,1%)	7 (100%)	
Total		46 (51,7%)	43 (48,3%)	89 (100%)	

Tabel 5.4 menunjukkan bahwa responden dengan IPK $\geq 2,75$ mengalami stres rendah sebesar 43 orang dan stres tinggi 39 orang. Responden dengan IPK $< 2,75$ mengalami stres rendah sebesar 3 orang dan stres tinggi 4 orang. Tabel tersebut juga menunjukkan tidak ada hubungan antara IPK dengan tingkat stres pada mahasiswa reguler FMIPA UI dengan p value 0.708 (p value < 0.05).

5.2.2.4 Hubungan Tingkat Stres dengan Intensitas Olahraga

Mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara tingkat stres dengan intensitas olahraga pada mahasiswa reguler 2008 FMIPA UI dengan menggunakan uji *chi square*.

Tabel 5.5 Hubungan Tingkat Stres dengan Intensitas Olahraga pada Mahasiswa Reguler 2008 FMIPA UI

No.	Tingkat Stres	Intensitas Olahraga			Jumlah (%)	P value
		Tidak Pernah	Jarang	Sering		
1.	Stres Rendah	30 (65,2%)	7 (15,2%)	9 (19,6%)	30 (100%)	0.517
2.	Stres Tinggi	23 (53,5%)	8 (18,6%)	12 (27,9%)	29 (100%)	
Total		53 (59,6%)	15 (16,9%)	21 (23,6%)	89 (100%)	

Tabel 5.5 menunjukkan bahwa responden dengan tingkat stres rendah yang tidak pernah olahraga sejumlah 30 orang, 7 orang yang jarang olahraga, dan 9 orang yang sering olahraga. Responden dengan stres tinggi sejumlah 23 orang tidak pernah olahraga, 8 orang jarang olahraga, dan 12 orang sering olahraga. Tabel tersebut juga menunjukkan bahwa tingkat stres dengan intensitas olahraga tidak memiliki hubungan dengan nilai *p value* yaitu 0.517 (*p value* < 0.05).

BAB 6

PEMBAHASAN

Pada bab ini penulis akan melakukan uraian pembahasan terhadap hasil penelitian dari variabel independen, dependen, dan variabel *confounding*. Pembahasan ini meliputi deskripsi tentang karakteristik responden : jenis kelamin, usia, dan IPK responden ; serta deskripsi tingkat stres dan intensitas olahraga pada mahasiswa reguler 2008 FMIPA UI. Selain deskripsi masing-masing variabel penelitian, bab ini juga akan menganalisa bivariat antar variabel penelitian. Bivariat terdiri dari hubungan antara tiap-tiap karakteristik responden dengan tingkat stres, dan hubungan tingkat stres dengan intensitas olahraga pada mahasiswa reguler 2008 FMIPA UI.

6.1 Hasil Univariat

6.1.1 Karakteristik Responden

6.1.1.1 Jenis Kelamin

Hasil penelitian menunjukkan responden dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak daripada responden dengan jenis kelamin laki-laki. Dimana responden berjenis kelamin perempuan sebesar 62,9% (56 orang) sedangkan responden dengan jenis kelamin laki-laki sebesar 37,1% (33 orang). Terlihat adanya perbedaan yang berarti antara jumlah responden perempuan dan laki-laki. Hal ini dikarenakan distribusi jumlah mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan lebih besar dari laki-laki.

6.1.1.2 Usia

Usia responden dari 89 responden penelitian yang dilakukan, 54 orang (60,7%) diantaranya berusia > 21 tahun dan 35 (39,3%) orang yang berusia ≤ 21 tahun. Sebagaimana diketahui bahwa mahasiswa sebagai responden penelitian ini adalah mahasiswa reguler 2008. Umumnya,

tahun kelahiran mahasiswa reguler 2008 adalah pada tahun 1990 dimana pada tahun ini rata-rata usianya > 21 tahun.

6.1.1.3 Indeks Prestasi Kumulatif

Penelitian ini menunjukkan 82 orang (92,1%) mempunyai $IPK \geq 2,75$ dan hanya 7 orang (7,9%) yang mempunyai $IPK < 2,75$. $IPK \geq 2,75$ di bidang SAINS merupakan indeks prestasi yang baik sedangkan $IPK < 2,75$ dikategorikan ke dalam indeks prestasi yang kurang baik. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa IPK responden yang baik lebih mendominasi dibandingkan IPK yang kurang baik.

6.1.2 Tingkat Stres

Responden yang mengalami stres rendah sebanyak 46 orang (51,7%) dan yang mengalami stres tinggi sebanyak 43 orang (48,3%). Tingkat stres rendah yang peneliti maksud adalah stres dengan rentang ringan. Stres ringan adalah stressor yang dihadapi setiap orang secara teratur, umumnya dirasakan oleh setiap orang, biasanya berakhir dalam beberapa menit atau beberapa jam dan tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus. Tingkat stres tinggi dimaksudkan untuk responden yang mengalami stres dari sedang hingga berat. Stres sedang terjadi lebih lama dari beberapa jam sampai beberapa hari yang dapat berpengaruh pada kondisi kesehatan seseorang. Stres berat merupakan stres kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun (Wiebe & Williams, 1992 dalam Potter & Perry, 2005). Stres rendah (stres ringan) mendominasi di kalangan mahasiswa reguler 2008 FMIPA UI tetapi tidak menunjukkan perbedaan yang bermakna terhadap jumlah responden yang mengalami stres tinggi (stres sedang hingga berat).

Universitas Indonesia mencatat sebanyak 1704 orang mahasiswa S1 belum berhasil menyelesaikan studinya dalam waktu yang memungkinkan mereka lulus. Salah satu fakultas yang mempunyai jumlah mahasiswa S1 yang belum berhasil menyelesaikan studinya pada waktu yang telah ditetapkan adalah FMIPA UI (Hadzik, 1994). Ketidakterhasilan dalam menyelesaikan studi ini merupakan salah satu pencetus masalah/ stressor bagi mahasiswa. Selain itu,

Universitas Indonesia

seorang mahasiswa FMIPA angkatan 2008 mengatakan bahwa sering mengalami stres karena sulitnya pelajaran yang diberikan dan sulitnya dosen dalam memberikan nilai di FMIPA UI yang merupakan sumber stresor bagi mereka. Penelitian Hadzik dan hasil wawancara terhadap seorang mahasiswa FMIPA UI ini bisa menjadi satu alasan penyebab tingginya angka stres pada mahasiswa. Asumsi pendahuluan tersebut tidak sejalan dengan hasil penelitian ini.

Jurnal penelitian *Procedia - Social and Behavioral Sciences* mengenai “Stress and Academic Achievement among Undergraduate Students in Universiti Putra Malaysia “ tahun 2011 menyatakan bahwa mahasiswa yang ditemukan memiliki kerentanan terhadap stres dan stres akademik menduduki puncak sumber stres. Mahasiswa tingkat akhir lebih mungkin mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa lain. Pernyataan tersebut juga tidak sejalan akan pendominasian stres ringan pada mahasiswa reguler FMIPA UI 2008 yang umumnya merupakan mahasiswa tingkat akhir.

Suatu penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Indonesia menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan golongan yang mudah terpapar stres dalam melaksanakan tanggungjawab dan peranan mereka di universitas (Mastura, 2007 dalam Kandasamy, 2010). Teori ini menunjukkan bahwa stres tinggi sekalipun dapat menyerang mahasiswa dengan mudah. Berbeda halnya dengan penelitian yang dilakukan tentang hubungan antara tingkat stres dengan intensitas olahraga pada mahasiswa reguler 2008 FMIPA UI.

6.1.3 Intensitas Olahraga

Intensitas olahraga pada mahasiswa didominasi oleh mahasiswa yang tidak pernah olahraga yaitu sebesar 53 orang (59,6%), sedangkan mahasiswa yang jarang berolahraga sebesar 15 orang (16,8%) dan mahasiswa yang sering olahraga sebesar 21 orang (23,6%). Gambaran intensitas olahraga pada mahasiswa reguler 2008 FMIPA UI didominasi oleh tidak pernah berolahraga. Hanya 21 orang dari 89 orang yang sering berolahraga. Ini

Universitas Indonesia

menunjukkan tidak lebih dari 50 % responden yang menggunakan fasilitas olahraga secara optimal sebagaimana terlihat di lingkungan FMIPA UI. Penyebaran responden pada penelitian ini banyak pada mahasiswa yang berada di laboratorium daripada mahasiswa yang berada di lapangan olahraga.

6.2 Hasil Bivariat

6.2.1 Hubungan Jenis Kelamin dengan Tingkat Stres

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis kelamin tidak berhubungan dengan tingkat stres pada mahasiswa reguler 2008 FMIPA UI. Dimana *p value* yang dihasilkan lebih besar dari 0.05 yaitu 0.845. Penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa mahasiswa perempuan lebih banyak yang mengalami stres daripada laki-laki. Stres merupakan penyebab utama bunuh diri di perguruan tinggi/ kalangan mahasiswa (Kampus Pusat Laporan Keamanan, Departemen Pendidikan, 2009). Berdasarkan statistik pada tahun 2005-2008 menunjukkan jumlah bunuh diri (termasuk cedera diri) adalah kasus yang tertinggi di perguruan tinggi/ mahasiswa, dan mahasiswa perempuan merupakan proporsi yang jauh lebih besar dari kasus bunuh diri ini.

Perbedaan hasil penelitian tersebut dengan penelitian saat ini, dimana hasil penelitian pada mahasiswa reguler 2008 FMIPA UI menyatakan tidak adanya hubungan antara jenis kelamin dengan tingkat stres dikarenakan adanya perbedaan jumlah yang berarti antara responden perempuan dan laki-laki. Responden perempuan sebanyak 56 orang dan laki-laki sebanyak 33 orang dari jumlah seluruh responden adalah 89 orang. Terlihat perbedaan yang mencolok antara jumlah responden perempuan dan laki-laki.

6.2.2 Hubungan Usia dengan Tingkat Stres

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *p value* lebih dari 0.05 yaitu 0.859. Ini menyatakan bahwa tidak adanya hubungan antara usia dengan tingkat

Universitas Indonesia

stres pada mahasiswa reguler 2008 FMIPA UI. Hal ini dapat disebabkan karena sampel yang digunakan homogen. Pengelompokan usia yang digunakan pada penelitian ini terlalu dekat yaitu berada pada rentang usia dewasa awal. Sebagaimana dijelaskan oleh Levinson et al (1978) dalam Potter dan Perry (2005) bahwa rentang usia 21 sampai 27 tahun merupakan awal memasuki dunia kedewasaan. Lain halnya jika pengelompokan usia yang digunakan berdasarkan tingkat perkembangannya. Seperti halnya yang tertera pada tinjauan teori bahwa terdapat hubungan antara tahap perkembangan dengan stres. Perkembangan merupakan stresor psikososial. Tahap perkembangan seseorang baik fisik maupun mental seperti masa remaja, masa dewasa, menopause, dan usia lanjut jika tidak dapat dijalani dengan baik (tidak mampu beradaptasi) maka akan menimbulkan stres pada orang tersebut (Hawari, 2006).

6.2.3 Hubungan Indeks Prestasi Kumulatif dengan Tingkat Stres

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan $IPK \geq 2,75$ mengalami stres rendah sebesar 43 orang dan stres tinggi 39 orang. Responden dengan $IPK < 2,75$ mengalami stres rendah sebesar 3 orang dan stres tinggi 4 orang. Ini menyatakan bahwa responden yang memiliki IPK baik, tingkat stres yang dominan dialami adalah stres rendah sedangkan responden dengan IPK kurang baik, stres tinggi mendominasi pada mahasiswa tersebut. Penjelasan ini menunjukkan adanya pengaruh IPK terhadap stres, namun *p value* IPK dengan tingkat stres lebih dari 0.05 yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara IPK dengan tingkat stres pada mahasiswa reguler 2008 FMIPA UI.

IPK pada mahasiswa merupakan simbol dari prestasi akademik mahasiswa tersebut. Gunarsa (2006) menyebutkan bahwa prestasi akademik merupakan salah satu masalah yang dihadapi oleh mahasiswa. Dalam bidang pendidikan, prestasi akademik merupakan hasil dari berbagai faktor antara lain faktor kemampuan dasar dan bakat yang

Universitas Indonesia

dimiliki. Kegagalan dalam prestasi akademik bisa disebabkan karena kemampuan dasarnya tidak mendukung atau bakatnya kurang menunjang atau tidak ada. Kegagalan juga bisa disebabkan mahasiswa yang bersangkutan kurang bisa menggunakan cara belajar yang tepat, atau kurangnya fasilitas yang memungkinkan mengaktualisasikan kemampuan dasar dan bakat khusus yang sebenarnya dimiliki. Selain dari teori Gunarsa tersebut, terdapat juga kasus yang menyatakan bahwa mahasiswa bunuh diri dikarenakan stres akademik (Kampus Pusat Laporan Keamanan, Departemen Pendidikan, 2009). Penelitian yang dilakukan untuk menemukan tingkat stres mahasiswa sarjana di sebuah universitas lokal mengatakan bahwa stres selalu menjadi masalah di kalangan mahasiswa sarjana. Penelitian ini menemukan stres menjadi hubungan yang signifikan dengan prestasi akademik (Elias, 2011).

Teori dan penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara prestasi akademik dengan stres yang dihadapi mahasiswa. Berbeda halnya dengan penelitian yang peneliti lakukan, ditemui tidak adanya hubungan antara prestasi akademik terhadap tingkat stres pada mahasiswa. Hal ini dikarenakan perbedaan distribusi frekuensi IPK responden yang signifikan yaitu lebih banyak IPK yang baik daripada yang kurang baik.

6.2.4 Hubungan Tingkat Stres dengan Intensitas Olahraga

Tingkat stres dengan intensitas olahraga pada penelitian ini memiliki *p value* yaitu 0.517 lebih besar dari 0.05. Ini menyatakan bahwa tidak ada perbedaan proporsi antara tingkat stres dengan intensitas olahraga. Hasil penelitian juga menunjukkan 53 orang (59,6%) mahasiswa reguler 2008 FMIPA UI tidak pernah olahraga. Kondisi ini menyimpulkan tidak berlakunya olahraga sebagai koping stres yang mendominasi pada mahasiswa reguler 2008 FMIPA UI. Koping stres yang digunakan mahasiswa reguler 2008 FMIPA UI diantaranya menonton film sebagai koping yang paling mendominasi, *shopping*, main *game*, tidur, makan, dan mencari suasana baru. Keadaan ini mungkin bagi mahasiswa lebih

Universitas Indonesia

mempermudah, tidak perlu untuk keluar rumah atau kosan untuk sekedar menghilangkan stres dengan cara berolahraga. Menonton film dan main *games* hanya butuh duduk didepan televisi ataupun duduk didepan laptop.

Olahraga merupakan sebuah koping stres yang memiliki fungsi umum sebagai *Emotion- focused coping*, yaitu suatu usaha untuk mengontrol respons emosional terhadap situasi yang sangat menekan. Fungsi koping ini cenderung dilakukan apabila individu tidak mampu atau merasa tidak mampu mengubah kondisi stres, yang dilakukan individu adalah dengan mengatur emosinya. Menurut Sarfino (1998) yang dikutip oleh Safaria & Saputra (2009), Individu dapat mengatur emosinya dengan beberapa cara, antara lain adalah dengan melakukan aktivitas yang disukai seperti olahraga atau menonton film untuk mengalihkan perhatian dari masalah. Begitu juga halnya dengan *shopping* dan main *games*. Terdapat persamaan fungsi dengan olahraga yaitu sebagai *emotion-focused coping*. Hal tersebut menunjukkan tidak menutup kemungkinan bahwa banyak mahasiswa reguler 2008 FMIPA UI yang tidak pernah melakukan olahraga untuk menghilangkan stres mereka.

Penelitian yang dilakukan oleh Altahayneh dan Al-Haliq (2010) menyatakan bahwa mahasiswa non-atlet lebih tinggi skor nya dalam menggunakan *emotion-focused coping* dalam mengatasi stres daripada mahasiswa atlet. Hal ini dikarenakan intensitas stres yang disebabkan oleh kegiatan sehari-hari pada mahasiswa non atletik lebih signifikan daripada mahasiswa atlet. Mahasiswa FMIPA UI adalah mahasiswa yang non-atlet. Penelitian ini sangat mendukung terhadap hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti bahwa *emotion-focused coping* banyak digunakan mahasiswa FMIPA UI, hanya saja tidak mendominasi pada satu bagiannya yaitu olahraga.

6.3 Keterbatasan Penelitian

Universitas Indonesia

Penelitian tentang hubungan tingkat stres dengan intensitas olahraga pada mahasiswa reguler 2008 FMIPA UI, memiliki keterbatasan yaitu dalam menentukan pertanyaan kuesioner, peneliti menggunakan pertanyaan tertutup sehingga data tidak bisa divariasikan dalam melakukan analisis data.

6.3 Implikasi Keperawatan

Responden yang mengalami stres rendah dengan stres tinggi pada mahasiswa reguler 2008 FMIPA UI tidak mengalami perbedaan yang signifikan. Dimana 46 orang mengalami stres rendah dan 43 orang yang mengalami stres tinggi. Ini membuktikan bahwa masih terlihat banyaknya mahasiswa yang mengalami stres tinggi (stres ringan hingga berat). Hal ini memerlukan keterlibatan dibidang keperawatan, yaitu :

6.4.1 Pelayanan Keperawatan

Pelayanan keperawatan hendaknya lebih memperhatikan lagi hal yang bisa menjadi stresor bagi mahasiswa dan bagaimana cara mahasiswa dalam mengatasi stres. Dari hasil penelitian ini didapatkan perbedaan yang tidak signifikan antara jumlah mahasiswa yang mengalami stres tinggi dan stres rendah. Ini mengindikasikan bahwa masih banyak mahasiswa yang berada dalam keadaan stres sedang hingga stres berat. Dalam hal ini, hendaknya pelayanan keperawatan bisa bekerjasama dengan universitas dalam membantu mahasiswa memberi penyuluhan tentang manajemen stres.

6.4.2 Penelitian Keperawatan

Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan antara tingkat stres dengan intensitas olahraga. Dimana kita ketahui bahwa olahraga merupakan salah satu koping stres yang mempunyai fungsi *emotion-focused coping*. *Emotion- focused coping* adalah suatu usaha untuk mengontrol respons emosional terhadap situasi yang sangat menekan. Fungsi koping ini cenderung dilakukan apabila individu tidak mampu atau merasa tidak mampu mengubah kondisi stres, yang dilakukan individu adalah dengan mengatur emosinya. Menurut Sarfino (1998) yang dikutip oleh Safaria & Saputra (2009), Individu dapat mengatur emosinya dengan beberapa cara, antara lain

Universitas Indonesia

adalah dengan melakukan aktivitas yang disukai seperti olahraga atau menonton film untuk mengalihkan perhatian dari masalah. Sejalan dengan teori ini, penelitian keperawatan dapat melihat hubungan antara tingkat stres dengan koping yang dilakukan selain olahraga, seperti menonton film, main *games*, dan *shopping*.

Koping stres juga memiliki fungsi sebagai *problem-focused coping* yaitu usaha untuk mengurangi stresor dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru untuk digunakan mengubah situasi, keadaan, atau pokok permasalahan. Pada penelitian keperawatan juga bisa berfokus pada manajemen stres dengan melihat keterkaitan antara tingkat stres dengan *problem-focused coping* tersebut.

6.4.3 Pendidikan Keperawatan

Penelitian ini dapat memberikan implikasi bagi perkembangan pendidikan keperawatan mengenai tingkat stres mahasiswa. Dengan adanya penelitian ini, institusi pendidikan diharapkan mampu mengembangkan pengetahuan mahasiswa baik dibidang kesehatan maupun non kesehatan mengenai manajemen stres. Pada penelitian ini ditemukan tidak adanya hubungan antara tingkat stres dengan intensitas olahraga pada mahasiswa, hendaknya pada praktisi keperawatan bisa melihat lebih luas lagi koping stres pada mahasiswa dan mampu memberikan pengembangan pengetahuan terkait koping stres tersebut.

BAB 7 PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Karakteristik mahasiswa reguler 2008 FMIPA UI sebagai responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebesar 62,9% sedangkan responden dengan jenis kelamin laki-laki sebesar 37,1%; 60,7% diantaranya berusia > 21 tahun dan 39,3% yang berusia \leq 21 tahun; 92,1% mempunyai IPK \geq 2,75 dan hanya 7,9% yang mempunyai IPK < 2,75.

Tingkat stres mahasiswa reguler 2008 FMIPA UI 51,7 % mengalami stres rendah sedangkan responden dengan tingkat stres tinggi sebesar 48,3%. Mahasiswa reguler 2008 FMIPA UI yang melakukan koping olahraga memiliki intensitas tidak pernah olahraga sebesar 59,6%, sedangkan mahasiswa yang jarang berolahraga sebesar 16,8%, dan mahasiswa yang sering olahraga sebesar 23,6%.

Karakteristik responden yang terdiri dari jenis kelamin, usia, dan IPK tidak memiliki hubungan dengan tingkat stres ditandai oleh *p value* lebih dari 0.05. Tingkat stres dengan intensitas olahraga juga tidak memiliki hubungan, dimana *p value* 0.517 (*p value* < 0.05). Koping stres yang biasa dilakukan mahasiswa reguler 2008 FMIPA UI selain olahraga adalah menonton film, *shopping*, *main games*, makan, tidur, dan mencari suasana baru.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Mahasiswa

Tidak adanya hubungan antara tingkat stres dengan intensitas olahraga pada penelitian ini bukan berarti membebaskan mahasiswa dari melakukan pergerakan pada tubuh. Tubuh yang senantiasa melakukan aktivitas dengan teratur bisa mempertahankan kondisi tubuh yang sehat. Hanya saja dalam adaptasi terhadap stres mahasiswa bisa melakukan banyak kegiatan selain olahraga seperti menonton tv, bernyanyi, *main games*, *shopping*, membaca buku, atau melakukan kegiatan yang sangat disenangi.

7.2.2 Bagi Instansi Pendidikan

Perbedaan yang tidak signifikan antara mahasiswa stres rendah dan stres tinggi ini menunjukkan masih banyak mahasiswa yang memiliki stres tinggi. Hal ini perlu diperhatikan bagi FMIPA UI untuk memberikan jadwal pada mata kuliah tersendiri ataupun diluar mata kuliah seperti mengikuti seminar atau pelatihan mengenai manajemen stres. Kegiatan ini bisa dilakukan bekerjasama dengan fakultas kesehatan yang berada dilingkup UI.

7.2.3 Bagi Penelitian

7.2.3.1 Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai coping stres dengan fungsi *emotion-focused coping* selain olahraga, seperti : *shopping*, *main games*, atau menonton tv.

7.2.3.2 Untuk penelitian selanjutnya, sampel penelitian hendaknya diperluas lagi areanya, seperti melakukan penelitian untuk satu universitas tidak hanya pada satu fakultas saja.

7.2.3.4 Hendaknya pada kuesioner penelitian, pertanyaan mengenai karakteristik responden adalah pertanyaan terbuka agar analisis terhadap penelitian bisa lebih luas tidak hanya sebatas pengklasifikasian pada pertanyaan tertutup yang diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Altahayneh, Z., & Al-Haliq, M. (2010). *Sources of stress and coping styles among student-athletes in Jordan Universities*. 3 Juni 2012. http://ac.els-cdn.com/S1877042810017611/1-s2.0-S1877042810017611-main.pdf?_tid=d526fa0aa4721e92c0750d04ae5677ad&acdnat=1338696580_3cfe192aec8bcfa7ae4d70a61152b927.
- Anonim. (2006). *Apa manfaat olahraga*. 03 Juli 2012. <http://www.deherba.com/apa-manfaat-olahraga.html>.
- Bararah, Fara Vera. (2011). *Stres penyebab utama sakitnya karyawan*. 30 September 2011. <http://www.detikhealth.com/read/2011/10/06/130425/1738185/763/stres-penyebab-utama-sakitnya-karyawan>.
- Bararah, Fara Vera. (2011). *Redam amarah dengan berjalan*. 30 September 2011. <http://www.detikhealth.com/read/2011/01/14/101738/1546337/766/redam-amarah-dengan-berjalan>.
- Bararah, Fara Vera. (2011). *Lawan stres dengan olahraga*. 2 April 2012. <http://health.detik.com/read/2011/06/03/080248/1652559/766/lawan-stres-dengan-olahraga>.
- Cheng Kai-We. (2008). A study of stress sources among college students in Taiwan. *Journal of academic and business ethics*. 30 September 2011. <http://www.aabri.com/manuscripts/10471.pdf>.
- Dahlan, M.S. (2010). *Langkah-langkah membuat proposal penelitian bidang kedokteran dan kesehatan*. Jakarta: Sagung Seto.
- Danes, Sharon. (2011). *Controlling stress*. 20 Oktober 2011. <http://www.extension.umn.edu/family/tough-times/dealing-with-stress/controlling-stress.html>.
- Elias, H., Wong Siew Ping., Abdullah, M.C. (2011). *Stress and academic achievement among undergraduate students in Universiti Putra Malaysia*. 3 Juni 2012. http://ac.els-cdn.com/S1877042811027492/1-s2.0-S1877042811027492main.pdf?_tid=81c5cb98d30a8260ba57c8690e937ba5&acdnat=1338695236_24710fa9962c408438662af2887a4e45.
- Firshein, Richard. (2010). *Langkah revolusioner sembuh dari asma*. Yogyakarta : Bentang Pustaka.
- Gunarsa, S dan Gunarsa, Y. (2006). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.

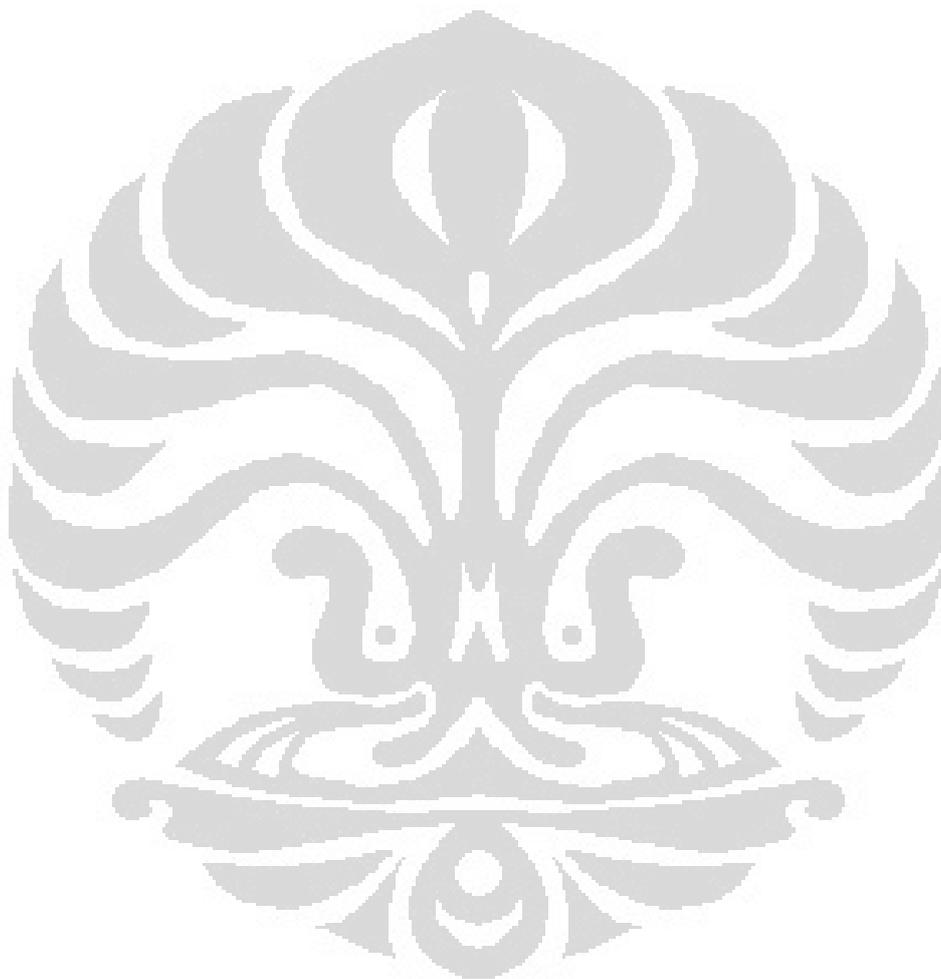
- Hadzik. (1994). *Sumber-sumber stres pada mahasiswa*. Skripsi. Depok : tidak dipublikasikan.
- Hastono, S.P., & Sabri, L. (2010). *Statistik kesehatan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Hawari, Dadang. (2001). *Manajemen stres, cemas, dan depresi*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Kandasamy, Kavitha. (2010). *Hubungan stres ujian dengan perubahan tekanan darah pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas sumatera utara (FK USU) angkatan 2008 pada tahun 2010*. 30 September 2011. <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/21565/1/Appendix.pdf>.
- Kelana, D. (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta : CV. Trans Info Media.
- Komarudin. (2008). *Peningkatan percaya diri dan kemampuan mengatasi stres melalui aktivitas outbound*. 30 September 2011. http://file.upi.edu/direktori/fpok/jur._pend._kepelatihan/197204031999031-komarudin/artikel_komarudin/outbound.pdf.
- Kuntaraf , Jonathan & Kathleen L. Kuntaraf. (2003) . *Olahraga sumber kesehatan*. Bandung: Indonesia Publishing House.
- Kusmana, Dede. (1997). *Olahraga bagi kesehatan jantung*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Losyk, Bob. (2007). *Kendalikan stres anda: cara mengatasi stres dan sukses di tempat kerja*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Lusiyana, Ana. (2002). *Pengaruh kebiasaan olahraga terhadap tingkat nyeri menstruasi pada remaja*. Laporan Penelitian. Depok : tidak dipublikasikan.
- Mely. (2008). *Hubungan yang signifikan antara kreativitas dan stres pada mahasiswa tahun pertama jurusan arsitektur universitas indonesia*. 06 April 2012. <http://lontar.ui.ac.id/file?file=digital/126746-153.35%20MEL%20h%20-%20Hubungan%20Antara%20-%20Pendahuluan.pdf>.
- Moedjiono, Atika Walujani. (2007). *Pelayanan sensitif budaya*. 30 September 2011. <http://www.prakarsa-rakyat.org/artikel/kolom/artikel.php?aid=22206>.
- Murti, Bhisma. (2010). *Desain dan ukuran sampel untuk penelitian kuantitatif dan kualitatif di bidang kesehatan*. Yogyakarta : Gajah Mada University Press.
- National Health Ministries. (2006). *Stres and the college student*. 20 Oktober 2011. <http://www.uic.edu/depts/wellctr/docs/Stress%20and%20the%20College%20Student.pdf>.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

- North Carolina State University. (2009). *Perceived stress scale*. 28 Maret 2012. www.ncsu.edu/assessment/resources/perceived_stress_scale.pdf.
- Pengamat Psikologi. (2010). *Keluarga jadi pendukung moral anak*. 12 April 2012. <http://www.psikomedia.com/article/pdf?id=2205>.
- Potter, P.A., & Perry, A.G. (2005). *Buku ajar fundamental keperawatan: Konsep, proses dan praktik*. Volume 1. Ed. 4. Jakarta: EGC.
- Rahayu, N.I., & Suhayat, S.H. (2011). *Hubungan olahraga rekreasi dan penurunan tingkat stres mahasiswa ilmu keolahragaan*. 2 April 2012. http://repository.upi.edu/operator/upload/pro_2011_upi-uitm_rahayu_hubungan_olahraga_rekreasi_dan_penurunan_tingkat_stres.pdf.
- Safaria, T., & Saputra, N.E. (2009). *Manajemen emosi*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Santosa, Eddi. (2010). *Keluarga tak kondusif penyebab masalah jiwa anak*. 30 September 2011. <http://www.detiknews.com/read/2010/12/10/165257/1521984/10/keluarga-tak-kondusif-penyebab-masalah-jiwa-anak>.
- Sriati, Aat. (2008). *Tinjauan tentang stres*. 30 September 2011. http://resources.unpad.ac.id/unpad-content/uploads/publikasi_dosen/TINJAUAN%20TENTANG%20STRES.pdf.
- Sugiyono. (2008). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*. Bandung : Alfabeta.
- Suminarsis , Tyas Ardi. (2009). *Hubungan antara tingkat stres dengan mekanisme koping pada mahasiswa keperawatan menghadapi praktek belajar lapangan di rumah sakit*. 30 September 2011. <http://etd.eprints.ums.ac.id/6434/>.
- Sumosardjuno, Sadoso. (1993). *Kesehatan dalam olahraga 3*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Sunaryo. (2004). *Psikologi dalam keperawatan*. Jakarta : EGC.
- Syatria, Arsdiani. (2006). *Pengaruh olahraga terprogram terhadap tekanan darah pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas diponegoro yang mengikuti ekstrakurikuler basket*. 20 Oktober 2011. <http://eprints.undip.ac.id/20415/1/Arsdiani.pdf>.
- Syofia, Erni. (2009). *Faktor-faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa USU yang sedang menyelesaikan skripsi*. 30 September 2011. <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/17163/7/Cover.pdf>.
- Wallhead, L.T., & Ntoumanis, N. (2004). *Effects of a sport education intervention on students' motivational responses in physical education*. Journal Of

Teaching In Physical Education, 23, 4-18. 20 Oktober 2011.
<http://eprints.bham.ac.uk/411/1/JTPE.pdf>.

Widyarini, Nilam. (2008). *Berkelit dari stres*. 2 Oktober 2011. www.kompas.com.

Yosep, Iyus. (2002). Konsep kepribadian kesadaran, konsep emosi, konsep stress, dan adaptasi depresi pengukuran dan uji perilaku. 20 Oktober 2011.
http://resources.unpad.ac.id/unpad-content/uploads/publikasi_dosen/mengenal%20tipe%20kepribadian%20dan%20kesadaran%20manusia.pdf.



Lampiran 1 – Lembar Informasi Penelitian (*Informed*)

Dengan hormat,

Saya mahasiswi Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia yang sedang melakukan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi mengenai hubungan antara tingkat stres dengan intensitas olahraga pada mahasiswa reguler 2008 Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Indonesia. Oleh karena itu, saya berharap saudara/i bersedia meluangkan waktu untuk menjawab pertanyaan dan mengisi data yang dilampirkan berikut ini. Saya mengharapkan Saudara/i memberikan jawaban yang sebenar-benarnya sesuai dengan apa yang Saudara/i rasakan atau pikirkan.

Dalam kuesioner ini tidak ada jawaban benar atau salah. Dalam pengisian kuesioner ini, identitas responden semata-mata hanya digunakan untuk penelitian dan akan dijamin kerahasiaannya.

Kuesioner yang akan saya berikan terdiri dari 3 bagian. Bagian pertama berisi pertanyaan yang berkaitan dengan karakteristik responden (usia, jenis kelamin, dan IPK). Bagian kedua kuesioner penelitian akan mencantumkan beberapa pernyataan yang berkaitan dengan tingkat stres mahasiswa reguler 2008 FMIPA UI. Bagian ketiga kuesioner penelitian akan mencantumkan beberapa pertanyaan tentang intensitas olahraga pada mahasiswa reguler 2008 FMIPA UI. Diharapkan Sudara/i dapat menyelesaikan pengisian kuesioner ini antara 5-10 menit.

Atas perhatian dan bantuannya saya ucapkan terima kasih.

Hormat saya,

Jemirda Sundari Y

NPM: 0806334003

KUESIONER PENELITIAN

“Hubungan antara Tingkat Stres dengan Intensitas Olahraga pada Mahasiswa Reguler 2008 FMIPA UI”

No. Kuesioner : (diisi oleh peneliti)

Tanggal Pengisian :

Petunjuk Umum

- Bacalah pertanyaan/ pernyataan di bawah ini dengan baik, cermat dan teliti sebelum Saudara/i menjawab.
- Jawablah seluruh pertanyaan/ pernyataan di bawah ini sesuai dengan petunjuk yang ada pada setiap bagian.
- Kuesioner ini terbagi menjadi tiga bagian, yaitu bagian pertama yaitu karakteristik individu, bagian kedua yaitu tingkat stres dan bagian ketiga yaitu intensitas olahraga.
- Setiap satu pertanyaan hanya boleh diisi oleh satu jawaban.
- Apabila terdapat pernyataan yang kurang jelas ataupun tidak dimengerti, responden dapat menanyakan kepada peneliti untuk menjelaskan maksud dari pernyataan tersebut.
- Segera serahkan kembali kepada peneliti setelah selesai mengisi lembar kuesioner.

- SELAMAT MENGERJAKAN -

BAGIAN 1
KARAKTERISTIK INDIVIDU

PETUNJUK

1. Bagian ini memuat pertanyaan seputar karakteristik individu Saudara/ i.
 2. Berilah tanda *checklist* (✓) dan isilah titik- titik sesuai dengan jawaban Saudara/i.
-

1. Jenis Kelamin

- Laki-laki
 Perempuan

2. Usia

- ≤ 21 tahun
 >21 tahun

3. IPK

- ≥ 2,75
 < 2,75

BAGIAN 2
KUESIONER TINGKAT STRES

PETUNJUK:

1. Bagian ini memuat pernyataan mengenai kondisi yang Saudara/i alami dalam **satu bulan terakhir**, meliputi : gejala fisik, emosi dan perilaku.
2. Jawablah pernyataan ini dengan sejujurnya sesuai dengan apa yang Saudara/i rasakan.
3. Berilah tanda *checklist* (✓) pada jawaban yang sesuai dengan kondisi yang Saudara/i rasakan.

No	Pernyataan	Sangat Sering	Sering	Kadang-Kadang	Jarang	Tidak Pernah
1	Pikiran saya sering kacau.					
2	Saya merasa kecewa dengan kehidupan saya.					
3	Saya merasa sulit untuk konsentrasi.					
4	Setiap bangun pagi badan saya terasa lelah.					
5	Saya kehabisan energi untuk melakukan kegiatan apa pun.					
6	Saya merasa malas untuk melakukan kegiatan apa pun.					
7	Saya putus asa dengan keadaan diri saya.					
8	Kepala saya mudah pusing.					
9	Saya tidak bisa berkonsentrasi untuk tugas saya.					
10	Badan saya terasa lelah.					
11	Pikiran saya lelah.					

No	Pernyataan	Sangat Sering	Sering	Kadang-Kadang	Jarang	Tidak Pernah
12	Saya kehilangan kesabaran dalam menghadapi tugas kuliah saya .					
13	Saya merasa mudah marah tanpa sebab yang berarti.					
14	Saya menolak diri untuk berinteraksi dengan teman kuliah.					
15	Saya merasa memiliki beban kuliah yang berat.					
16	Saya merasa tidak mampu mengendalikan masalah yang saya hadapi.					
17	Saya bingung apa yang harus saya lakukan untuk kemajuan perkuliahan saya.					
28	Saya mudah emosional ketika menghadapi perilaku teman-teman saya yang membuat kesal.					
19	Saya kesal karena sesuatu yang terjadi diluar dugaan saya.					
20	Saya merasa bahwa saya tidak dapat mengontrol hal-hal penting dalam hidup saya.					
21	Saya merasa yakin akan kemampuan saya untuk menangani masalah pribadi saya.					
22	Saya mampu untuk mengontrol semua masalah dalam perkuliahan saya.					

No	Pernyataan	Sangat Sering	Sering	Kadang-Kadang	Jarang	Tidak Pernah
23	Saya merasa sangat sulit mengatasi masalah yang saya hadapi.					

BAGIAN 3 KUESIONER INTENSITAS OLAHRAGA

Petunjuk

Bacalah petunjuk setiap pertanyaan dengan cermat. Untuk setiap pertanyaan, isilah dengan memberi tanda *checklist* (√) pada salah satu kolom dan isilah titik-titik untuk jawaban yang tidak disediakan.

1. Apa yang Anda lakukan ketika Anda mengalami stres? (jawaban boleh lebih dari satu)

Shopping

Menonton Film

Olahraga

Main *game*

2. Jika Anda memilih olahraga, berapa kali Anda melakukan olahraga?

2 kali seminggu

3 kali seminggu

1 kali sebulan

.....

3. Berapa lama Anda melakukan olahraga?

< 30 menit

30 menit

>30 menit

SELESAI

TERIMA KASIH ATAS PARTISIPASI SAUDARA/I



UNIVERSITAS INDONESIA FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN

Kampus UI Depok Telp. (021)78849120, 78849121 Faks. 7864124
Email : humasfik@ui.ac.id Web Site : www.fik.ui.ac.id

Nomor : 1725/H2.F12.D1/PDP.04.0 4/2012

16 April 2012

Lamp : --

Perihal : Permohonan ijin penelitian

Yth.

Dekan

Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam

Universitas Indonesia (FMIPA UI)

Kampus UI, Depok

Dalam rangka penyelesaian tugas akhir (skripsi) bagi mahasiswa Program Studi Sarjana (S1) Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia (FIK UI):

No.	Nama Mahasiswa	NPM	Judul Penelitian
1.	Jemirda Sundari	0806334003	"Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Intensitas Olahraga pada Mahasiswa Reguler FMIPA UI"
2.	Rina Siti Robiah	0806457262	"Hubungan Tingkat Stres dengan Pola Makan pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Indonesia"
3.	Shella Rachmawaty	0806457306	"Gambaran Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Non-Kesehatan tentang Resusitasi Jantung Paru pada Dewasa"

Sehubungan dengan hal tersebut, bersama ini kami mohon dengan hormat kesediaan Bapak/Ibu mengijinkan mahasiswa FIK-UI tersebut untuk melakukan pengumpulan data di lingkungan Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Indonesia (FMIPA UI) pada bulan April – Mei 2012.

Atas perhatian dan ijin yang diberikan, disampaikan terima kasih.

Wakil Dekan,

Dra. Junaiti Sahar, Ph.D

NIP. 19570115 198003 2 002

Tembusan:

1. Dekan FIK UI
2. Sekretaris FIK UI
3. Manajer Pendidikan dan Riset FIK UI
4. Manajer Pendidikan dan Riset FMIPA UI
5. Manajer Mahalum FMIPA UI



UNIVERSITAS INDONESIA
FAKULTAS MATEMATIKA DAN ILMU PENGETAHUAN ALAM
Kampus Depok 16424 Telp. 7270013, 7863436, 7863437 Fax. 7270012

Nomor : 453 /H2.F3.1/PDP.00.05/2012
Lampiran :
Hal : Izin Penelitian

23 April 2012

Kepada Yth.
Wakil Dekan
Fakultas Ilmu Keperawatan
Universitas Indonesia
Kampus UI, Depok.

Menjawab surat Saudara No. 1725/H2.F12.D1/PDP.04.04/2012 Perihal
Permohonan Izin Penelitian atas nama mahasiswa :

No.	Nama	NPM	Judul Penelitian
1.	Jemirda Sundari	0806334003	Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Intensitas Olahraga pada Mahasiswa Reguler FMIPA-UI
2.	Rina Siti Robiah	0806457262	Hubungan Tingkat Stres Dengan Pola Makan pada Mahasiswa Tingkat Akhir UI
3.	Shella Rachmawaty	0806457306	Gambaran Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Non-Kesehatan Tentang Resusitasi Jantung Paru pada Dewasa

Bersama ini kami sampaikan bahwa kami mengizinkan mahasiswa Saudara untuk melakukan pengumpulan data di lingkungan FMIPA-UI pada bulan April - Mei 2012.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian Saudara kami ucapkan terima kasih.



Wakil Dekan

Drs. Supriatna, MT

NIP. 196703141995121001

Tembusan Yth.

1. Dekan FMIPA-UI;
2. Sekretaris Fakultas MIPA-UI;
3. Manajer Mahalum FMIPA-UI

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Jemirda Sundari Y
Tempat, Tanggal Lahir : Dumai, 01 Januari 1991
Jenis Kelamin : Perempuan
Status : Belum Menikah
Agama : Islam
Alamat Asal : Jl. Teladan No.66 Jayamaukti Dumai Timur,
Dumai, Riau
Alamat Tinggal : Jl. Yahyanuih 1/7 B Kosan Putri, Margonda,
Depok
Email : mirda_zhy@yahoo.com / jemirda.sundari@ui.ac.id
Riwayat Pendidikan :
Tahun 2008- 2012 : Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia
Tahun 2005-2008 : SMAN 1 Dumai
Tahun 2002-2005 : SMPN 2 Dumai
Tahun 1996-2002 : SDN 022 Dumai

Prestasi

Delegasi Rome MUN, Itali (2012)
Juara 3 MIPA EXPO Fisika, Dumai (2007)
Juara 2 Olimpiade Fisika, Dumai (2007)

Tingkat Stres dan Intensitas Olahraga pada Mahasiswa

Jemirda Sundari Y* I Made Kariasa S.Kp., MM., M.Kep**

Jemirda Sundari Y. Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Kampus FIK UI Depok, 16424. E-mail: mirda_zhy@yahoo.com, jemirdasundari@ui.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan intensitas olahraga pada mahasiswa reguler 2008 FMIPA UI. Variabel penelitian ini mencakup karakteristik responden, tingkat stres, dan intensitas olahraga. Desain yang digunakan adalah deskriptif korelatif yaitu mendeskripsikan hubungan antara variabel yang berasal dari satu *group* sampel. Teknik pengambilan sampel adalah *accidental sampling*. Peneliti mengambil data sebanyak 90 responden, setelah dilakukan proses pengolahan data didapatkan 1 buah data yang missing dan 89 data yang lengkap. Hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan intensitas olahraga pada mahasiswa reguler 2008 FMIPA UI ($p= 0.517$, $\alpha= 0.05$). Tingkat stres yang mendominasi pada mahasiswa FMIPA UI adalah stres rendah (51,7%) dan olahraga sebagai coping stres tidak mendominasi pada mahasiswa tersebut. Maka, diharapkan adanya penelitian lanjutan yang menghubungkan antara stres dengan coping stres lainnya seperti melakukan hal yang disenangi.

Kata Kunci : intensitas olahraga, coping stres, tingkat stres.

Abstract

The purpose of this research was to identify the relationship between stress level and sport intensity among undergraduate mathematics and natural science students in University of Indonesia batch 2008. Variables included in this research were participant's characteristics, stress level, and sport intensity. This study used correlative descriptive design to describe relationship between variables in single sample group. Sampling technique used was accidental sampling. Author took informed consent to 90 participants, while after data processed, 1 missing data found and 89 questionnaires were complete. The result showed there was no significant relationship between stress level and sport intensity among participants ($p= 0.517$, $\alpha= 0.05$). Stress level dominating participants was low level of stress (51,7%) and sports as coping towards stress were not dominating participants. Further research is required to identify the relationship between stress and coping towards stress such doing hobbies.

Keywords: sport intensity, coping towards stress, stress level

Pendahuluan

Mahasiswa universitas mengalami banyak stres dan penyebab stres tersebut berbeda satu dengan lain dari setiap individu (Duffy fan Atwater, 2005 dalam Melly, 2008). Stres dalam mempersiapkan skripsi menyebabkan seorang mahasiswa menghabiskan nyawanya sendiri. Kasus lain yang sama terjadi pada mahasiswa yang bunuh diri karena stres, mahasiswa tersebut tewas setelah terjatuh dari area parkir di lantai 12 (Ikhwan, 2008 dalam Rahayu & Suhayat, 2011). Peristiwa penembakan

masal oleh seorang mahasiswa asal Korea Selatan di kampus Virginia Tech-Blacksburg Virginia, USA, menewaskan 33 mahasiswa pada 17 April 2007 disebabkan mahasiswa tersebut stres (Muniarti, 2008 dalam Rahayu & Suhayat, 2011). Pengamat psikologi UI (2010) juga mengatakan bahwa terdapat penelitian yang menunjukkan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa UI adalah sebesar 39%.

Stres tidak dapat dihindari karena senantiasa muncul didalam kehidupan mahasiswa. Stresor terdiri dari fisik, fisiologik, dan psikologis. Stresor fisik dapat berupa suhu atau temperatur yang terlalu tinggi atau rendah, suara yang bising, dan sinar yang terlalu terang. Stresor fisiologis berasal dari gangguan struktur organ tubuh, fungsi jaringan organ, atau sistemik sehingga menimbulkan fungsi tubuh tidak normal. Stresor psikologis berasal dari adanya gangguan hubungan interpersonal, sosial, budaya, atau keagamaan. Stresor secara umum juga bisa diklasifikasikan sebagai internal dan eksternal. Stresor internal berasal dari dalam diri seseorang dan stresor eksternal berasal dari luar diri seseorang. Stresor lainnya adalah stresor psikososial, yaitu setiap keadaan atau peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang, sehingga orang itu terpaksa mengadakan adaptasi atau penyesuaian diri untuk menanggulangnya (Hawari, 2006). Namun, tidak semua orang mampu melakukan adaptasi dan mengatasi stresor tersebut, sehingga timbulah keluhan-keluhan berupa stres, cemas, dan depresi. Faktor yang termasuk didalam stresor psikososial adalah pekerjaan, lingkungan hidup, keuangan, perkembangan, dan faktor keluarga. Adanya stresor-stresor ini menunjukkan suatu kebutuhan yang tidak terpenuhi pada setiap orang, demikian juga halnya pada mahasiswa.

Kesulitan menyesuaikan diri terhadap lingkungan pada mahasiswa, bisa menjadi stresor yang akan menghambat proses belajar mengajar sehingga mempengaruhi mahasiswa tersebut dalam prestasi belajar. Individu harus menghadapi stres secara aktif dan menguasai situasi khusus yang menyebabkannya. Dalam keadaan stres, seseorang dihadapkan dengan situasi yang saling berkaitan, yaitu menghadapi stres tersebut secara efektif dan mengontrol kecemasan, kegelisahan, dan kemarahan dengan baik sehingga tidak dikuasai oleh stres, justru bisa menjadikannya sesuatu yang positif. Metode untuk mengatasi stres yang dialami seseorang sangat beraneka ragam seperti relaksasi, terapi musik, istirahat yang cukup, memelihara hubungan yang sehat, rekreasi dan berolahraga (Yates, 1979 dalam Komarudin, 2008). Olahraga merupakan suatu gerakan olah tubuh yang memberikan efek pada tubuh secara keseluruhan (<http://www.deherba.com/apa-manfaat-olahraga.html>). Olahraga membantu merangsang otot-otot dan bagian tubuh lainnya untuk bergerak. Jika tubuh kurang gerak, tubuh akan menjadi bermasalah dan tidak sehat. Dengan berolahraga, tidak

hanya otot-otot yang terlatih, sirkulasi darah dan oksigen dalam tubuh pun menjadi lancar sehingga metabolisme tubuh menjadi optimal. Tubuh akan terasa segar dan otak sebagai pusat saraf pun akan bekerja menjadi lebih baik. Oleh karena itu, olahraga mempunyai kelebihan sebagai koping stres daripada lainnya.

Penelitian yang dilaporkan dalam *Anxiety, Stress and Coping: An International Journal* tahun 2008 mencatat bahwa olahraga bisa menjadi alat yang potensial untuk mengatasi gejala-gejala kecemasan (Bararah, 2011). Dalam penelitian tersebut, partisipan yang rutin berolahraga memiliki indeks kecemasan yang lebih rendah dibanding orang yang tidak pernah olahraga. Penelitian yang dilakukan oleh Rahayu dan Suhayat pada tahun 2011 terhadap mahasiswa ilmu keolahragaan UPI diperoleh 39,4 % mahasiswa yang menanggulangi tingkat stres dengan melakukan olahraga rekreasi. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui bagaimana hubungan tingkat stres dengan intensitas olahraga pada mahasiswa reguler 2008 FMIPA UI.

Metodologi

Penelitian menggunakan desain penelitian deskriptif korelatif yang bertujuan untuk mengetahui hubungan variabel independen dengan variabel dependen. Variabel independen pada penelitian ini adalah tingkat stres sedangkan variabel dependen adalah intensitas olahraga. Teknik penelitian yang digunakan adalah *accidental sampling* dengan sampel berjumlah 89 responden yang merupakan mahasiswa reguler 2008 FMIPA UI dan memiliki status aktif sebagai mahasiswa. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang terdiri dari 3 bagian. Bagian I berisi pertanyaan tentang karakteristik responden (jenis kelamin, usia, IPK), bagian kedua berisi 23 pernyataan tentang tingkat stres, dan bagian ketiga berisi pertanyaan intensitas olahraga pada mahasiswa. Kuesioner yang disebar kepada responden telah diuji kevalidannya dan reliabilitasnya. Hasil validitasnya berada direntang 0,348 – 0,687 dan nilai reliabilitasnya 0,9.

Hasil Penelitian

Hasil analisis univariat dari penelitian sebagai berikut.

No	Variabel	Klasifikasi	n	%	N
1	Jenis Kelamin Responden	Laki-laki	33	37,1	89
		Perempuan	56	62,9	
2	Usia Responden	≤ 21 tahun	35	39,3	89
		>21 tahun	54	60,7	
3	IPK Responden	≥ 2,75	82	92,1	89
		< 2,75	7	7,9	
4	Tingkat Stres Responden	Stres Rendah	43	48,3	89
		Stres Tinggi	46	51,7	
5	Intensitas Olahraga Responden	Tidak pernah	53	59,6	89
		Jarang	15	16,8	
		Sering	21	23,6	
6	Koping Stres	Olahraga	51	57,3	89
		Non Olahraga	38	42,7	

Hasil analisis bivariat yang menggunakan uji *Chi-Square* adalah sebagai berikut.

Variabel	Tingkat Stres				Jumlah			P value
	Stres Rendah		Stres Tinggi		n	N	%	
	n	%	n	%				
Jenis Kelamin Responden:								
Laki-laki	18	54,5	15	45,5	33	89	100	0,845
Perempuan	28	50	28	50	56	89	100	
Usia Responden:								
≤ 21 tahun	19	54,3	16	45,7	35	89	100	0,859
>21 tahun	27	50	27	50	54	89	100	
IPK Responden:								
≥ 2,75	43	52,4	39	47,6	82	89	100	0,708
< 2,75	3	42,9	4	57,1	7	89	100	

No.	Tingkat Stres	Intensitas Olahraga			Jumlah (%)	P value
		Tidak Pernah	Jarang	Sering		
1.	Stres Rendah	30	7	9	30	0.517
		(65,2%)	(15,2%)	(19,6%)	(100%)	
2.	Stres Tinggi	23	8	12	29	0.517
		(53,5%)	(18,6%)	(27,9%)	(100%)	
Total		53	15	21	89	
		(59,6%)	(16,9%)	(23,6%)	(100%)	

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan responden dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak daripada responden dengan jenis kelamin laki-laki, setengah dari jumlah responden memiliki usia > 21 tahun, dan IPK responden yang baik lebih mendominasi dibandingkan IPK yang kurang baik. Karakteristik responden yang terdiri dari jenis kelamin, usia, dan IPK tidak memiliki hubungan dengan tingkat stres pada mahasiswa reguler 2008 FMIPA UI. Hasil ini bisa dilihat dari *p value* masing-masing karakteristik responden $> 0,05$.

Hal ini tidak sejalan dengan penelitian dan teori sebelumnya yang menyatakan bahwa karakteristik merupakan faktor penyebab stres. Berdasarkan statistik pada tahun 2005-2008 menunjukkan jumlah bunuh diri (termasuk cedera diri) adalah kasus yang tertinggi di perguruan tinggi/ mahasiswa, dan mahasiswa perempuan merupakan proporsi yang jauh lebih besar dari kasus bunuh diri ini. Sebagaimana diketahui penyebab utama stres adalah bunuh diri, hal ini menandakan perempuan lebih banyak yang mengalami stres daripada laki-laki (Kampus Pusat Laporan Keamanan, Departemen Pendidikan, 2009).

Perkembangan merupakan stresor psikososial. Tahap perkembangan seseorang baik fisik maupun mental seperti masa remaja, masa dewasa, menopause, dan usia lanjut jika tidak dapat dijalani dengan baik (tidak mampu beradaptasi) maka akan menimbulkan stres pada orang tersebut. Disini terlihat keterkaitan yang jelas antara usia dengan tingkat stres. Penelitian lain yang dilakukan untuk menemukan tingkat stres mahasiswa sarjana di sebuah universitas lokal yang selalu menjadi masalah di kalangan mahasiswa sarjana. Penelitian ini menemukan stres menjadi hubungan yang signifikan dengan prestasi akademik (Elias, 2011). Ini menandakan bahwa terdapatnya hubungan antara karakteristik responden dengan tingkat stres.

Berdasarkan penelitian ini juga didapat responden dengan tingkat stres rendah lebih banyak daripada responden dengan tingkat stres tinggi. Jumlah responden yang mengalami stres rendah dan tinggi tidak memiliki perbedaan yang signifikan. Tingkat stres rendah yang peneliti maksud adalah stres dengan rentang ringan. Tingkat stres tinggi dimaksudkan untuk responden yang mengalami gejala stres dari sedang menuju berat. Intensitas olahraga pada mahasiswa didominasi oleh mahasiswa yang tidak pernah olahraga sedangkan mahasiswa yang jarang berolahraga kemudian diikuti dengan mahasiswa yang sering olahraga dan mahasiswa yang tidak pernah olahraga memiliki nilai terendah pada tabel intensitas olahraga.

Tingkat stres dengan intensitas olahraga pada penelitian ini memiliki p value > 0.05 . Ini menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan intensitas olahraga. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa lebih dari setengah mahasiswa reguler 2008 FMIPA UI sebagai responden tidak pernah olahraga. Kondisi ini menyimpulkan tidak berlakunya olahraga sebagai coping stres yang mendominasi pada mahasiswa reguler 2008 FMIPA UI. Coping stres yang digunakan mahasiswa reguler 2008 FMIPA UI diantaranya menonton film sebagai coping yang paling mendominasi, *shopping*, main *game*, tidur, makan, dan mencari suasana baru. Keadaan ini mungkin bagi mahasiswa lebih mempermudah, tidak perlu untuk keluar rumah atau kosan untuk sekedar menghilangkan stres dengan cara berolahraga. Menonton film dan main *games* hanya butuh duduk didepan televisi ataupun duduk didepan laptop.

Olahraga merupakan sebuah coping stres yang memiliki fungsi umum sebagai *Emotion-focused coping*, yaitu suatu usaha untuk mengontrol respons emosional terhadap situasi yang sangat menekan. Fungsi coping ini cenderung dilakukan apabila individu tidak mampu atau merasa tidak mampu mengubah kondisi stres, yang dilakukan individu adalah dengan mengatur emosinya. Menurut Sarfino (1998) yang dikutip oleh Safaria & Saputra (2009), Individu dapat mengatur emosinya dengan beberapa cara, antara lain adalah dengan melakukan aktivitas yang disukai seperti olahraga atau menonton film untuk mengalihkan perhatian dari masalah. Begitu juga halnya dengan *shopping* dan main *games*. Terdapat persamaan fungsi dengan olahraga yaitu sebagai *emotion-focused coping*. Hal tersebut menunjukkan tidak menutup kemungkinan bahwa banyak mahasiswa reguler 2008 FMIPA UI yang tidak pernah melakukan olahraga untuk menghilangkan stres mereka. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Altahayneh dan Al-Haliq (2010) menyatakan bahwa mahasiswa non-atlet lebih tinggi skor nya dalam menggunakan *emotion-focused coping* dalam mengatasi stres daripada mahasiswa atlet. Hal ini dikarenakan intensitas stres yang disebabkan oleh kegiatan sehari-hari pada mahasiswa non atletik lebih signifikan daripada mahasiswa atlet. Mahasiswa FMIPA UI adalah mahasiswa non-atlet. Penelitian ini sangat mendukung terhadap hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti bahwa *emotion-focused coping* banyak digunakan mahasiswa FMIPA UI, hanya saja tidak mendominasi pada satu bagiannya yaitu olahraga.

Kesimpulan

Analisis bivariat ini memiliki p value lebih dari 0,05. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan antara karakteristik responden (jenis kelamin, usia, dan IPK) dengan tingkat stres pada mahasiswa FMIPA UI. Hal serupa juga terjadi pada tingkat stres dengan intensitas olahraga pada mahasiswa menunjukkan tidak ada hubungan.

Saran

1. Bagi Mahasiswa

Tidak adanya hubungan antara tingkat stres dengan intensitas olahraga pada penelitian ini bukan berarti membebaskan mahasiswa dari melakukan pergerakan pada tubuh. Tubuh yang senantiasa melakukan aktivitas dengan teratur bisa mempertahankan kondisi tubuh yang sehat. Hanya saja dalam adaptasi terhadap stres mahasiswa bisa melakukan banyak kegiatan selain olahraga seperti menonton tv, bernyanyi, main *games*, *shopping*, membaca buku, atau melakukan kegiatan yang sangat disenangi.

2. Bagi Instansi Pendidikan

Perbedaan yang tidak signifikan antara mahasiswa stres rendah dan stres tinggi ini menunjukkan masih banyak mahasiswa yang memiliki stres tinggi. Hal ini perlu diperhatikan bagi FMIPA UI untuk memberikan jadwal pada mata kuliah tersendiri ataupun diluar mata kuliah seperti mengikuti seminar atau pelatihan mengenai manajemen stres. Kegiatan ini bisa dilakukan bekerjasama dengan fakultas kesehatan yang berada dilingkup UI.

3. Bagi Penelitian

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai coping stres dengan fungsi *emotion focused coping* selain olahraga, seperti : *shopping*, main *games*, atau menonton tv. Selain itu untuk penelitian selanjutnya, sampel penelitian hendaknya diperluas lagi areanya, seperti melakukan penelitian untuk satu universitas tidak hanya pada satu fakultas saja.

Referensi

- Altahayneh, Z., & Al-Haliq, M. (2010). *Sources of stress and coping styles among student-athletes in Jordan Universities*. 3 Juni 2012. http://ac.els-cdn.com/S1877042810017611/1-s2.0-S1877042810017611main.pdf?_tid=d526fa0aa4721e92c0750d04ae5677ad&acdnat=1338696580_3cfe192aec8bcfa7ae4d70a61152b927.
- Anonim. (2006). *Apa manfaat olahraga*. 03 Juli 2012. <http://www.deherba.com/apa-manfaat-olahraga.html>.
- Bararah, Fara Vera. (2011). *Lawan stres dengan olahraga*. 2 April 2012. <http://health.detik.com/read/2011/06/03/080248/1652559/766/lawan-stres-dengan-olahraga>.
- Cheng Kai-We. (2008). *A study of stress sources among college students in Taiwan*. *Journal of Academic and Business Ethics*. 30 September 2011. <http://www.aabri.com/manuscripts/10471.pdf>.
- Danes, Sharon. (2011). *Controlling stress*. 20 Oktober 2011. <http://www.extension.umn.edu/family/tough-times/dealing-with-stress/controlling-stress.html>.

- Elias, H., Wong Siew Ping., Abdullah, M.C. (2011). *Stress and academic achievement among undergraduate students in Universiti Putra Malaysia*. 3 Juni 2012. http://ac.els-cdn.com/S1877042811027492/1-s2.0/S1877042811027492main.pdf?_tid=81c5cb98d30a8260ba57c8690e937ba5&acdnat=1338695236_24710fa9962c408438662af2887a4e45.
- Hawari, Dadang. (2001). *Manajemen stres, cemas, dan depresi*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Kuntaraf , Jonathan & Kathleen L. Kuntaraf. (2003) . *Olahraga sumber kesehatan*. Bandung: Indonesia Publishing House.
- Murti, Bhisma. (2010). *Desain dan ukuran sampel untuk penelitian kuantitatif dan kualitatif di bidang kesehatan*. Yogyakarta : Gajah Mada University Press.
- National Health Ministries. (2006). *Stres and the college student*. 20 Oktober 2011. <http://www.uic.edu/depts/wellctr/docs/Stress%20and%20the%20College%20Student.pdf>.
- Rahayu, Nur Indri dan Siti Hutami Suhayat. *Hubungan olahraga rekreasi dan penurunan tingkat stres mahasiswa ilmu keolahragaan*. 2 April 2012. http://repository.upi.edu/operator/upload/pro_2011_upi-uitm_rahayu_hubungan_olahraga_rekreasi_dan_penurunan_tingkat_stres.pdf.
- Safaria, Triantoro dan Nofrans Eka Saputra. (2009). *Manajemen emosi*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Sunaryo. (2004). *Psikologi dalam keperawatan*. Jakarta : EGC.
- Syofia, Erni. (2009). *Faktor-faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa USU yang sedang menyelesaikan skripsi*. 30 September 2011. <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/17163/7/Cover.pdf>.
- Wallhead, L.T., & Ntoumanis, N. (2004). *Effects of a sport education intervention on students' motivational responses in physical education*. *Journal Of Teaching In Physical Education*, 23, 4-18. 20 Oktober 2011. <http://eprints.bham.ac.uk/411/1/JTPE.pdf>.