

ABSTRAK

**PERBEDAAN TINGKAT STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA YANG RUTIN BEROLAHRAGA
DENGAN MAHASISWA YANG TIDAK RUTIN BEROLAHRAGA
ANGKATAN 2023 PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
UNIVERSITAS SANATA DHARMA YOGYAKARTA**

Lukas Krisetya
Universitas Sanata Dharma
2026

Stres akademik merupakan salah satu permasalahan yang sering dialami oleh mahasiswa akibat beberapa tuntutan akademik selama proses perkuliahan. Tingkat stres akademik yang dimiliki mahasiswa dapat berbeda-beda, salah satunya dapat berkaitan dengan kebiasaan berolahraga. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengetahui tingkat stres akademik pada mahasiswa yang rutin berolahraga; (2) mengetahui tingkat stres akademik pada mahasiswa yang tidak rutin berolahraga dan (3) mengidentifikasi ada tidaknya perbedaan tingkat stres akademik antara kedua kelompok mahasiswa tersebut Angkatan 2023 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif komparatif dengan sampel sebanyak 93 mahasiswa Angkatan 2023 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta yang dipilih menggunakan teknik *convenience sampling*. Instrumen penelitian menggunakan skala stres akademik yang terdiri dari 32 item valid dengan nilai reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,910 yang menunjukkan reliabilitas sangat tinggi. Analisis data dilakukan menggunakan uji Mann-Whitney U Test.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) mahasiswa yang rutin berolahraga sebagian besar memiliki tingkat stres akademik pada kategori sedang, yaitu sebanyak 19 mahasiswa (46%); (2) mahasiswa yang tidak rutin berolahraga sebagian besar berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 37 mahasiswa (71%). Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata skor stres akademik mahasiswa yang rutin berolahraga sebesar 82,04, sedangkan mahasiswa yang tidak rutin berolahraga sebesar 94,07. (3) Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga terdapat perbedaan tingkat stres akademik yang signifikan antara mahasiswa yang rutin berolahraga dan mahasiswa yang tidak rutin berolahraga. Dengan demikian, mahasiswa yang rutin berolahraga cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang tidak rutin berolahraga.

Kata Kunci: Stres akademik, Olahraga rutin, Mahasiswa.

ABSTRACT

***THE DIFFERENCE IN ACADEMIC STRESS LEVELS
BETWEEN STUDENTS WHO EXERCISE REGULARLY
AND STUDENTS WHO DO NOT EXERCISE REGULARLY
AMONG THE CLASS OF 2023 STUDENTS OF THE GUIDANCE AND COUNSELING
STUDY PROGRAM, SANATA DHARMA UNIVERSITY YOGYAKARTA***

*Lukas Krisetya
Sanata Dharma University
2026*

Academic stress is one of the most common problems experienced by university students due to various academic demands during their studies. The level of academic stress varies among students, one of the factors associated with these differences is exercise habits. Therefore, this study aims to: (1) identify the level of academic stress among students who exercise regularly; (2) identify the level of academic stress among students who do not exercise regularly; and (3) determine whether there is a significant difference in academic stress levels between the two groups of students from the 2023 cohort of the Guidance and Counseling Study Program at Sanata Dharma University, Yogyakarta.

This study employed a comparative quantitative research design involving 93 students from the 2023 cohort of the Guidance and Counseling Study Program at Sanata Dharma University, Yogyakarta, selected using a convenience sampling technique. The research instrument was an Academic Stress Scale consisting of 32 valid items with a Cronbach's Alpha reliability coefficient of 0.910, indicating very high reliability. Data were analyzed using the Mann–Whitney U test.

The results showed that: (1) the majority of students who exercised regularly had a moderate level of academic stress, with 19 students (46%) falling into this category; (2) the majority of students who did not exercise regularly had a high level of academic stress, with 37 students (71%) classified in this category. Descriptive analysis indicated that the mean academic stress score of students who exercised regularly was 82.04, whereas the mean score of students who did not exercise regularly was 94.07. (3) The Mann–Whitney U test yielded a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a statistically significant difference in academic stress levels between students who exercised regularly and those who did not exercise regularly. Therefore, students who exercised regularly tended to have lower levels of academic stress than students who did not exercise regularly.

Keywords: *Academic stress, Regular exercise, Students.*