

STUDI DESKRIPTIF TINGKAT STRES, KUALITAS TIDUR, DAN AKTIFITAS FISIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR

A DESCRIPTIVE STUDY OF STRESS LEVEL, SLEEP QUALITY, AND PHYSICAL ACTIVITY OF FINAL STUDENTS

Muhammad Akbar Syafruddin*¹, Alif Aryadi Hardi²

^{1,2}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan,
Universitas Negeri Makassar

*Corresponding author, email: akbar.syafruddin@unm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat stres, kualitas tidur, dan aktivitas fisik pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan melibatkan 70 mahasiswa tingkat akhir yang dipilih melalui teknik random sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket tertutup skala Likert yang mengukur tiga variabel penelitian, yaitu tingkat stres, kualitas tidur, dan aktivitas fisik. Instrumen penelitian dinyatakan reliabel dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,954 untuk tingkat stres, 0,945 untuk kualitas tidur, dan 0,960 untuk aktivitas fisik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori baik dalam pengelolaan stres sebesar 47,1% (33 mahasiswa), kualitas tidur sebesar 48,6% (34 mahasiswa), dan aktivitas fisik sebesar 41,4% (29 mahasiswa). Hasil analisis deskriptif juga menunjukkan nilai rata-rata yang relatif tinggi pada tingkat stres (mean = 82,56; SD = 8,237), kualitas tidur (mean = 82,86; SD = 8,058), dan aktivitas fisik (mean = 82,24; SD = 8,423). Meskipun demikian, masih terdapat mahasiswa yang berada pada kategori sedang hingga kurang pada ketiga variabel penelitian. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres, kualitas tidur, dan aktivitas fisik mahasiswa tingkat akhir secara umum berada pada kategori baik, namun belum mencapai kondisi optimal secara menyeluruh.

Kata Kunci: Tingkat Stres; Kualitas Tidur; Aktifitas Fisik; Mahasiswa

Abstract

This study aimed to examine the levels of stress, sleep quality, and physical activity among final-year students of the Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Sports and Health Sciences, State University of Makassar. A descriptive quantitative research design was employed, involving 70 students selected through a random sampling technique. Data were collected using closed-ended questionnaires, including a Likert-scale questionnaire to measure stress levels, the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to assess sleep quality, and the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) to evaluate physical activity levels. The findings revealed that the majority of students demonstrated good levels of stress management (47.1% or 33 students), sleep quality (48.6% or 34 students), and physical activity (41.4% or 29 students). Descriptive statistical analysis showed the following mean scores and standard deviations: stress ($M = 82.56$; $SD = 8.237$), sleep quality ($M = 82.86$; $SD = 8.058$), and physical activity ($M = 82.24$; $SD = 8.423$). Although the overall results indicate that students generally fall within the good category across these variables, several aspects still require improvement. Therefore, it can be concluded that the levels of stress, sleep quality, and physical activity among final-year students are generally categorized as good, although they have not yet reached an optimal condition overall.

Keywords: Stress Level; Sleep Quality; Physical Activity; Students

PENDAHULUAN

Mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang berada pada fase transisi penting dalam kehidupan akademik, ditandai dengan tuntutan penyelesaian tugas akhir, persiapan kelulusan, serta perencanaan karier pasca studi. Kondisi ini sering kali menimbulkan tekanan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa tingkat awal maupun menengah. Tekanan akademik yang berkelanjutan dapat memengaruhi kesejahteraan fisik dan mental mahasiswa tingkat akhir secara signifikan (Dimaningtyas et al., 2025). Stres menjadi salah satu permasalahan utama yang sering dialami oleh mahasiswa tingkat akhir (Yuliana et al., 2022). Tuntutan akademik seperti penyusunan skripsi, target penyelesaian studi, revisi berulang, serta ekspektasi dari dosen, orang tua, dan lingkungan sosial dapat memicu stres berkepanjangan (DEA, 2025). Apabila tidak dikelola dengan baik, tingkat stres yang tinggi berpotensi menurunkan konsentrasi, motivasi belajar, serta kesehatan mental mahasiswa.

Selain stres, kualitas tidur juga merupakan aspek penting yang sering terganggu pada mahasiswa tingkat akhir (Rahman et al., 2023). Beban akademik yang meningkat, kebiasaan begadang untuk menyelesaikan tugas, serta kecemasan terhadap masa depan dapat menyebabkan gangguan pola tidur (Putra et al., 2024). Kualitas tidur yang buruk tidak hanya berdampak pada kelelahan fisik, tetapi juga berpengaruh terhadap kemampuan kognitif, stabilitas emosi, dan produktivitas akademik mahasiswa (Sidik et al., 2025). Gangguan kualitas tidur yang dialami mahasiswa tingkat akhir sering kali berkaitan erat dengan tingkat stres yang dialami. Stres akademik dapat menyebabkan kesulitan memulai tidur, sering terbangun di malam hari, serta durasi tidur yang tidak mencukupi (Rahmi et al., 2025). Sebaliknya, kurangnya kualitas tidur juga dapat memperburuk respons stres, sehingga menciptakan siklus yang saling memengaruhi dan berpotensi menurunkan kualitas hidup mahasiswa (HARIS & others, 2025).

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor gaya hidup yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan fisik dan psikologis individu (Khoirunnisa & Soleh, 2024). Pada mahasiswa tingkat akhir, keterbatasan waktu akibat padatnya aktivitas akademik sering kali menyebabkan penurunan frekuensi dan intensitas aktivitas fisik. Padahal, aktivitas fisik yang teratur diketahui memiliki manfaat dalam menurunkan tingkat stres serta meningkatkan kualitas tidur. Rendahnya tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa tingkat akhir dapat berdampak pada berbagai aspek kesehatan, termasuk meningkatnya kelelahan, gangguan tidur, serta kerentanan terhadap stres (NINGROEM & others, 2026). Kurangnya aktivitas fisik juga berpotensi menurunkan kebugaran jasmani dan daya tahan tubuh, yang pada akhirnya dapat memengaruhi performa akademik dan kesejahteraan secara keseluruhan (Putranto & Efendi, 2024).

Hubungan antara stres, kualitas tidur, dan aktivitas fisik menunjukkan adanya keterkaitan yang kompleks dan saling memengaruhi. Tingkat stres yang tinggi dapat menurunkan kualitas tidur dan mengurangi motivasi untuk beraktivitas fisik, sementara aktivitas fisik yang rendah dan kualitas tidur yang buruk dapat memperparah tingkat stres (LARASASTI & others, 2025). Oleh karena itu, ketiga variabel tersebut perlu dikaji secara komprehensif untuk memperoleh gambaran kondisi mahasiswa tingkat akhir secara utuh. Berbagai penelitian sebelumnya telah membahas stres, kualitas tidur, dan

aktivitas fisik pada mahasiswa, namun sebagian besar masih berfokus pada salah satu atau dua variabel secara terpisah. Selain itu, karakteristik mahasiswa tingkat akhir memiliki tantangan yang spesifik sehingga diperlukan kajian yang secara khusus menggambarkan kondisi mereka. Pendekatan deskriptif dipandang tepat untuk memetakan tingkat stres, kualitas tidur, dan aktivitas fisik yang dialami mahasiswa tingkat akhir.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian dengan tema “Studi Deskriptif Tingkat Stres, Kualitas Tidur, dan Aktivitas Fisik Mahasiswa Tingkat Akhir” menjadi penting untuk dilakukan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai kondisi mahasiswa tingkat akhir, serta menjadi dasar dalam penyusunan program pendampingan, intervensi kesehatan, dan kebijakan akademik yang mendukung kesejahteraan fisik dan mental mahasiswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk menggambarkan tingkat stres, kualitas tidur, dan aktivitas fisik pada mahasiswa tingkat akhir tanpa menguji hubungan antarvariabel. Pendekatan deskriptif dipilih untuk memperoleh gambaran yang objektif dan sistematis berdasarkan data empiris yang dikumpulkan. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR), Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar. Sampel penelitian berjumlah 70 mahasiswa yang ditentukan menggunakan teknik random sampling.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa angket tertutup dengan skala Likert untuk mengukur tiga variabel penelitian, yaitu tingkat stres, kualitas tidur, dan aktivitas fisik. Setiap variabel terdiri atas 20 butir pernyataan, sehingga total keseluruhan item berjumlah 60 pernyataan. Skala Likert yang digunakan memiliki rentang jawaban dari sangat tidak sesuai hingga sangat sesuai. Hasil uji reliabilitas instrumen menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,954 untuk variabel stres, 0,945 untuk kualitas tidur, dan 0,960 untuk aktivitas fisik, yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas sangat tinggi. Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket kepada responden untuk diisi sesuai dengan kondisi yang mereka alami.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dengan menghitung nilai rata-rata (mean), standar deviasi, dan persentase untuk mengkategorikan tingkat stres, kualitas tidur, serta aktivitas fisik mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini akan dijelaskan mengenai hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hasil analisis data stres, kualitas tidur, dan aktifitas fisik mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri makassar.

Tabel 1. Hasil Uji Deskriptif

Data	Stres	Kualitas Tidur	Aktifitas Fisik
Mean	82.56	82.86	82.24
Median	85.00	85.50	84.00
Std. Deviation	8.237	8.058	8.423
Minimum	62	64	63
Maximum	94	95	96

Berdasarkan hasil uji deskriptif terhadap data stres, kualitas tidur, dan aktivitas fisik mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar, diperoleh gambaran bahwa ketiga variabel berada pada kecenderungan skor yang relatif tinggi. Variabel stres memiliki nilai mean sebesar 82,56 dengan median 85,00, yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat stres yang cukup baik dan relatif merata. Nilai standar deviasi sebesar 8,237 mengindikasikan adanya variasi tingkat stres antar mahasiswa, meskipun tidak terlalu besar. Skor minimum 62 dan maksimum 94 memperlihatkan bahwa terdapat mahasiswa dengan tingkat stres sedang hingga sangat baik.

Pada variabel kualitas tidur, nilai mean sebesar 82,86 dan median 85,50 menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa memiliki kualitas tidur yang cenderung baik, mengingat skor yang tinggi merepresentasikan kondisi tidur yang cukup baik. Standar deviasi sebesar 8,058 menandakan variasi data yang relatif homogen. Rentang skor antara 64 hingga 95 mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur yang baik. Sementara itu, variabel aktivitas fisik menunjukkan nilai mean sebesar 82,24 dengan median 84,00, yang menggambarkan bahwa tingkat aktivitas fisik mahasiswa cenderung baik, karena skor yang tinggi merepresentasikan aktivitas fisik yang kurang. Standar deviasi sebesar 8,423 menunjukkan variasi aktivitas fisik antar mahasiswa yang masih dalam kategori wajar. Skor minimum 63 dan maksimum 96 mengindikasikan bahwa meskipun terdapat mahasiswa yang masih cukup aktif.

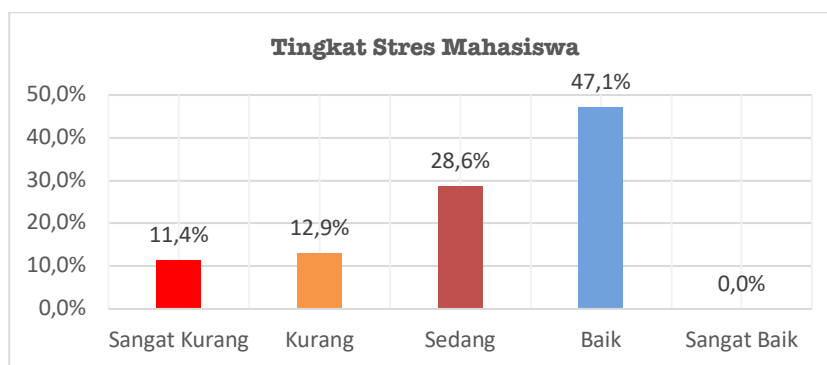
Tabel 2. Kategorisasi Data Tingkat Stres Mahasiswa

No.	Data	Frekuensi	Persentase (%)
1	Sangat Kurang	8	11.4
2	Kurang	9	12.9
3	Sedang	20	28.6
4	Baik	33	47.1
5	Sangat Baik	0	0
Total		70	100

Berdasarkan hasil kategorisasi data stres mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar, diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori baik, yaitu sebanyak 33 orang atau sebesar 47,1%. Hal ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden memiliki kemampuan yang baik dalam mengelola stres yang dialami selama menjalani perkuliahan, khususnya pada tahap akhir studi. Kondisi ini

mengindikasikan adanya upaya adaptasi dan strategi koping yang relatif efektif dalam menghadapi tuntutan akademik. Selanjutnya, sebanyak 20 mahasiswa (28,6%) berada pada kategori sedang, yang menggambarkan bahwa masih terdapat sejumlah mahasiswa yang mengalami stres pada tingkat menengah dan berpotensi meningkat apabila tidak dikelola dengan baik. Sementara itu, kategori kurang dan sangat kurang masing-masing dialami oleh 9 mahasiswa (12,9%) dan 8 mahasiswa (11,4%), yang menunjukkan adanya kelompok mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan stres. Kelompok ini memerlukan perhatian khusus karena berisiko mengalami dampak negatif terhadap kesehatan mental maupun performa akademik. Tidak ditemukannya mahasiswa pada kategori sangat baik (0%) mengindikasikan bahwa belum ada mahasiswa yang sepenuhnya berada pada kondisi optimal dalam pengelolaan stres.

Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas mahasiswa berada pada kategori baik, upaya pendampingan dan program pengelolaan stres tetap diperlukan untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa secara menyeluruh. Untuk lebih jelasnya mengenai tingkat stres mahasiswa dapat dilihat pada grafik di bawah.



Gambar 1. Grafik Tingkat Stres Mahasiswa

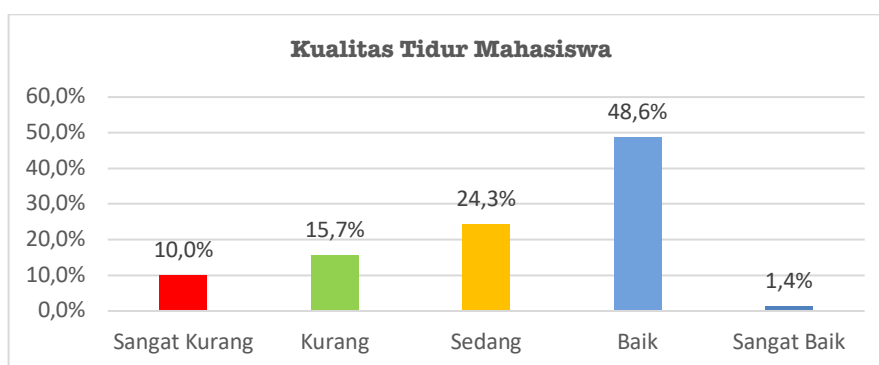
Tabel 3. Kategorisasi Data Kualitas Tidur Mahasiswa

No.	Data	Frekuensi	Persentase (%)
1	Sangat Kurang	7	10
2	Kurang	11	15.7
3	Sedang	17	24.3
4	Baik	34	48.6
5	Sangat Baik	1	1.4
Total		70	100

Berdasarkan hasil kategorisasi data kualitas tidur mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar, diketahui bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori baik, yaitu sebanyak 34 orang (48,6%). Hal ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari mahasiswa memiliki kualitas tidur yang cukup baik meskipun berada pada fase akhir perkuliahan yang sarat dengan tuntutan akademik. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian mahasiswa mampu mengelola waktu istirahat dan

menjaga pola tidur yang relatif sehat.

Selanjutnya, kategori sedang ditempati oleh 17 mahasiswa (24,3%), yang menunjukkan masih adanya mahasiswa dengan kualitas tidur yang cukup, namun belum optimal. Sementara itu, kategori kurang dan sangat kurang masing-masing dialami oleh 11 mahasiswa (15,7%) dan 7 mahasiswa (10%), yang mengindikasikan adanya gangguan kualitas tidur pada sebagian mahasiswa. Kondisi ini berpotensi berdampak pada kelelahan, penurunan konsentrasi, serta menurunnya produktivitas akademik. Adanya 1 mahasiswa (1,4%) pada kategori sangat baik menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil mahasiswa yang benar-benar memiliki kualitas tidur yang optimal. Secara keseluruhan, hasil ini menggambarkan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa berada pada kategori baik, upaya edukasi dan pendampingan terkait manajemen tidur tetap diperlukan untuk meningkatkan kualitas tidur mahasiswa secara menyeluruh.



Gambar 2. Grafik Kualitas Tidur Mahasiswa

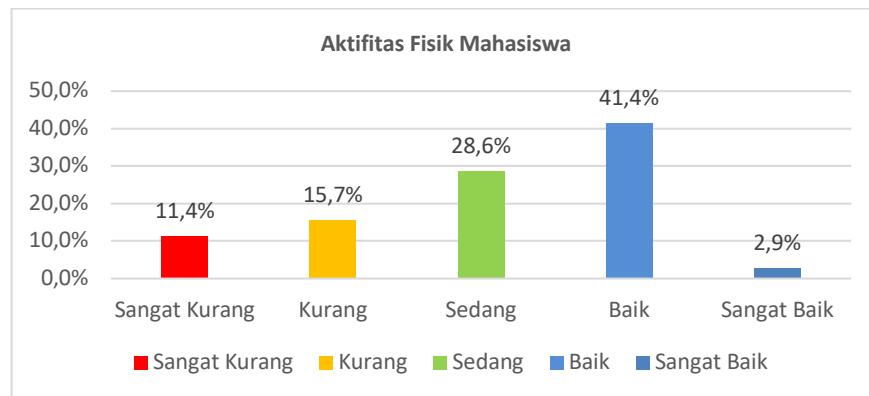
Tabel 4. Kategorisasi Data Aktifitas Fisik Mahasiswa

No.	Data	Frekuensi	Persentase (%)
1	Sangat Kurang	8	11.4
2	Kurang	11	15.7
3	Sedang	20	28.6
4	Baik	29	41.4
5	Sangat Baik	2	2.9
Total		70	100

Berdasarkan hasil kategorisasi data aktivitas fisik mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar, diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori baik, yaitu sebanyak 29 orang (41,4%). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun berada pada tahap akhir perkuliahan dengan beban akademik yang cukup tinggi, sebagian besar mahasiswa masih mampu mempertahankan aktivitas fisik pada tingkat yang cukup memadai.

Selanjutnya, sebanyak 20 mahasiswa (28,6%) berada pada kategori sedang, yang mengindikasikan bahwa aktivitas fisik mahasiswa berada pada tingkat cukup namun belum optimal. Sementara itu, kategori kurang dan sangat kurang masing-masing dialami oleh 11 mahasiswa (15,7%) dan 8 mahasiswa (11,4%), yang menunjukkan masih adanya mahasiswa dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah. Kondisi ini berpotensi berdampak pada penurunan kebugaran jasmani serta peningkatan risiko stres dan gangguan

kesehatan. Adanya 2 mahasiswa (2,9%) pada kategori sangat baik menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil mahasiswa yang memiliki aktivitas fisik yang sangat optimal. Secara keseluruhan, hasil ini menggambarkan bahwa meskipun mayoritas mahasiswa berada pada kategori baik, diperlukan upaya berkelanjutan untuk mendorong peningkatan aktivitas fisik mahasiswa agar mencapai tingkat yang lebih optimal dan merata.



Gambar 3. Grafik Aktifitas Fisik Mahasiswa

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar berada pada kategori yang relatif terkendali. Hal ini ditunjukkan oleh mayoritas mahasiswa yang berada pada kategori baik dan sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir telah memiliki kemampuan adaptasi dan strategi koping yang cukup dalam menghadapi tekanan akademik, khususnya tuntutan penyelesaian studi. Meskipun demikian, masih terdapat sejumlah mahasiswa yang berada pada kategori kurang dan sangat kurang dalam pengelolaan stres. Kondisi ini mencerminkan adanya kelompok mahasiswa yang mengalami tekanan psikologis yang cukup signifikan. Faktor-faktor seperti beban skripsi, target kelulusan, serta tuntutan dari lingkungan akademik dan keluarga diduga berkontribusi terhadap munculnya stres yang lebih tinggi pada kelompok ini (Sulti et al., 2025).

Pada variabel kualitas tidur, hasil penelitian memperlihatkan bahwa hampir setengah mahasiswa berada pada kategori baik, yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih mampu menjaga pola tidur yang relatif sehat. Kualitas tidur yang baik berperan penting dalam menjaga konsentrasi, kestabilan emosi, dan kesiapan fisik mahasiswa dalam menjalani aktivitas akademik sehari-hari (Lisnawati et al., 2025). Namun demikian, adanya mahasiswa yang berada pada kategori sedang hingga sangat kurang menunjukkan bahwa gangguan kualitas tidur masih menjadi permasalahan yang perlu mendapat perhatian. Kebiasaan begadang, kecemasan akademik, serta manajemen waktu yang kurang efektif diduga menjadi faktor utama yang memengaruhi penurunan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir (Djoar & Anggarani, 2024). Kondisi ini berpotensi berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental mahasiswa apabila

berlangsung dalam jangka panjang.

Hasil kategorisasi aktivitas fisik menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori baik dan sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa PJKR, sebagai mahasiswa dengan latar belakang pendidikan jasmani, cenderung memiliki kesadaran yang cukup baik terhadap pentingnya aktivitas fisik meskipun sedang berada pada fase penyelesaian studi. Kendati demikian, masih terdapat mahasiswa yang berada pada kategori kurang dan sangat kurang dalam aktivitas fisik. Hal ini mengindikasikan adanya penurunan aktivitas fisik akibat padatnya jadwal akademik, fokus pada penyelesaian tugas akhir, serta keterbatasan waktu. Rendahnya aktivitas fisik dapat berdampak pada penurunan kebugaran jasmani serta meningkatkan kerentanan terhadap stres dan gangguan tidur (Gunarsa & Wibowo, 2021).

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan adanya keterkaitan antara tingkat stres, kualitas tidur, dan aktivitas fisik mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa dengan aktivitas fisik yang lebih baik cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik serta mampu mengelola stres dengan lebih efektif (Ginting et al., 2025). Sebaliknya, mahasiswa dengan aktivitas fisik rendah berpotensi mengalami kualitas tidur yang kurang dan tingkat stres yang lebih tinggi (Handayani & Fithroni, 2018; Seventia et al., 2025). Temuan ini sejalan dengan berbagai teori dan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa aktivitas fisik berperan sebagai salah satu strategi nonfarmakologis dalam menurunkan stres dan meningkatkan kualitas tidur (Elza, 2025; Ginting et al., 2025; Imaroh et al., 2025). Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat membantu regulasi hormon stres, meningkatkan relaksasi, serta memperbaiki pola tidur, sehingga mendukung kesejahteraan mahasiswa secara holistik.

Berdasarkan hasil penelitian, implikasi bagi program studi dalam pengelolaan kesehatan mahasiswa menunjukkan perlunya perhatian yang lebih sistematis terhadap manajemen stres mahasiswa tingkat akhir. Meskipun sebagian besar mahasiswa berada pada kategori baik dalam mengelola stres, masih terdapat kelompok mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam menghadapi tekanan akademik. Oleh karena itu, program studi perlu mengembangkan program edukasi manajemen stres yang terstruktur, seperti pelatihan coping stress, pengelolaan waktu, serta strategi adaptasi terhadap tuntutan akademik. Selain itu, pendekatan kesehatan holistik yang mengintegrasikan aktivitas fisik, kualitas tidur, dan kesehatan mental juga menjadi penting untuk mendukung kesejahteraan mahasiswa secara menyeluruh.

Di samping itu, penyediaan layanan konseling akademik dan psikologis yang mudah diakses serta penguatan peran dosen pembimbing dalam memberikan dukungan yang suportif dan komunikatif menjadi langkah strategis dalam membantu mahasiswa mengelola stres. Manajemen stres mahasiswa tidak hanya menjadi tanggung jawab individu, tetapi juga memerlukan dukungan institusional yang berkelanjutan. Dengan adanya program kesehatan mahasiswa yang komprehensif, diharapkan mahasiswa tingkat akhir dapat menjalani proses penyelesaian studi dengan lebih optimal, memiliki keseimbangan fisik dan mental yang baik, serta kesiapan yang lebih matang dalam menghadapi dunia kerja.

Berdasarkan pembahasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa tingkat akhir PJKR FIKK Universitas Negeri Makassar berada pada

kategori baik dalam pengelolaan stres, kualitas tidur, dan aktivitas fisik, masih diperlukan upaya pendampingan dan intervensi yang berkelanjutan. Pihak program studi dan fakultas diharapkan dapat mengembangkan program edukasi kesehatan, manajemen stres, serta pembiasaan aktivitas fisik yang terstruktur guna meningkatkan kualitas hidup dan kesiapan mahasiswa dalam menyelesaikan studi serta menghadapi dunia kerja.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian mengenai tingkat stres, kualitas tidur, dan aktivitas fisik mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar, dapat disimpulkan bahwa secara umum mahasiswa berada pada kondisi yang relatif baik. Mayoritas mahasiswa menunjukkan tingkat pengelolaan stres pada kategori baik, kualitas tidur pada kategori cukup hingga baik, serta aktivitas fisik yang berada pada kategori baik, meskipun masih ditemukan sebagian mahasiswa yang berada pada kategori sedang hingga kurang. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir telah memiliki kemampuan adaptasi yang cukup baik terhadap tuntutan akademik, namun tetap menghadapi berbagai tekanan yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan fisik dan mental mereka.

Implikasi praktis dari penelitian ini menunjukkan pentingnya penguatan program kesehatan mahasiswa yang bersifat aplikatif dan berkelanjutan di lingkungan program studi. Program studi dapat mengembangkan kegiatan rutin seperti pelatihan manajemen stres, edukasi pengelolaan waktu, serta sosialisasi mengenai pentingnya menjaga kualitas tidur dan aktivitas fisik. Selain itu, pembiasaan gaya hidup sehat melalui program olahraga terjadwal, kampanye aktivitas fisik, dan penyediaan fasilitas olahraga yang memadai dapat menjadi langkah strategis dalam mendukung keseimbangan kesehatan fisik dan mental mahasiswa. Di tingkat individu, mahasiswa juga disarankan untuk menerapkan pola tidur yang teratur, melakukan aktivitas fisik secara konsisten, serta memanfaatkan teknik relaksasi sebagai upaya pengendalian stres.

Rekomendasi penelitian selanjutnya diarahkan pada pengembangan studi dengan pendekatan analitik untuk mengkaji hubungan maupun pengaruh antarvariabel, seperti hubungan tingkat stres terhadap kualitas tidur dan aktivitas fisik mahasiswa. Penelitian berikutnya juga disarankan untuk memperluas jumlah sampel dan cakupan lokasi penelitian agar hasil yang diperoleh memiliki tingkat generalisasi yang lebih luas. Selain itu, penggunaan instrumen yang lebih beragam serta penerapan pendekatan mixed methods dapat dipertimbangkan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kondisi stres, kualitas tidur, dan aktivitas fisik mahasiswa tingkat akhir.

REFERENSI

DEA, N. U. R. E. (2025). *Analisis Peran Teman Sebaya Dalam Konteks Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Lampung*.

- Dimaningtyas, Z., Aprilia, I., Rosyadah, I., Putri, A. A., Puspita, N. A., Khasyiin, M. F., Mukmin, M. A., & Pranata, S. (2025). Pengaruh Edukasi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Dalam Menghadapi Stress Akademik Berbasis Narrative Literatur Review. *Medic Nutricia: Journal Ilmu Kesehatan*, 21(2), 750–761.
- Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi stress akademik mahasiswa tingkat akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 52–59.
- Elza, P. (2025). Analisis Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Pekerja Shift. *Jurnal Ilmu Kesehatan Vol*, 1(01), 30.
- Ginting, L. R., Naibaho, H. O., Manalu, I. R., Putri, N. A., Syafitri, R. D., Siregar, S. R. F., & Siahaan, T. A. (2025). Pengaruh Aktivitas Fisik Ringan terhadap Peningkatan Dopamin dan Stres pada Mahasiswa. *EDU SOCIETY: JURNAL PENDIDIKAN, ILMU SOSIAL DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT*, 5(3), 269–273.
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 43–52.
- Handayani, F., & Fithroni, H. (2018). Hubungan tingkat aktivitas fisik terhadap tingkat stres mahasiswa akhir Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(03).
- HARIS, A. R., & others. (2025). *Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Program Sarjana (S1) di Universitas Hasanuddin= Factors Influencing Sleep Quality Among Undergraduate Students At Hasanuddin University*. Universitas Hasanuddin.
- Imaroh, F., Khasanah, U., & Syah, P. A. (2025). Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Karyawan Universitas Swadaya Gunung Jati. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 9(2), 218–226.
- Khoirunnisa, L., & Soleh, N. M. (2024). PENGARUH POLA HIDUP SEHAT TERHADAP KESEHATAN FISIK DAN MENTAL. *Journal Central Publisher*, 2(2), 1686–1691.
- LARASASTI, A. S. S., & others. (2025). *Hubungan Aktivitas Fisik, Durasi Tidur, dan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di SMAN 21 Makassar= The Relationship between Physical Activity, Sleep Duration, and The Incident of Overnutrition among Adolescents at SMAN 21 Makassar*. Universitas Hasanuddin.
- Lisnawati, I., Ningrum, D., & Nurhidayah, I. (2025). Hubungan Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 10(2).
- NINGROEM, S. H. L., & others. (2026). *Efek Aktivitas Fisik Olahraga Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa FIKK Universitas Negeri Makassar= The Effect of Physical Activity on Stress Levels of FIKK Students at Universitas Negeri Makassar*. Universitas Hasanuddin.
- Putra, A. R., Alfarizi, A., & Khikmawanto, K. (2024). Pengaruh Pola Tidur Terhadap Kesehatan Mahasiswa. *Jurnal Inovasi Global*, 2(9), 1234–1240.
- Putranto, A. D., & Efendi, Y. (2024). Pentingnya kebugaran jasmani untuk meningkatkan kekuatan tubuh dalam mengikuti kegiatan belajar dan mengajar di SMP Dharma Karya UT. *SEMNASFIP*.
- Rahman, S., Mohtar, M. S., Basit, M., & others. (2023). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa kesehatan tingkat akhir di Universitas Sari Mulia. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 8(2), 184–189.
- Rahmi, A., Hasibuan, N. S., Purba, N. G., Manurung, S. R., & Thohiri, R. (2025). Hubungan Stres Akademik dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 3(4), 2017–2024.
- Seventia, A. I., Jihad, F. F., Farisni, T. N., & Rahma, C. (2025). Hubungan Pola Makan, Durasi Tidur Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Stres Dalam Mengerjakan Tugas Akhir Dikalangan Mahasiswa Universitas Teuku Umar Tahun 2024. *Media Ilmiah Kesehatan Indonesia*, 3(1), 31–39.

- Sidik, F., Farid, M., & Mulyeni, S. (2025). Kajian Pola Tidur pada Produktivitas Mahasiswa (Analisis Studi Literatur). *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner*, 1(03), 826–836.
- Sulti, D., Martafari, C. A., & others. (2025). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama. *Future Academia: The Journal of Multidisciplinary Research on Scientific and Advanced*, 3(4), 1939–1948.
- Yuliana, A. R., Safitri, W., & Ardiyanti, Y. (2022). Penerapan terapi mindfulness dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 11(2), 154–163.