

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI

A. Tinjauan Pustaka

1. Stres

a. Definisi Stres

Menurut Selye (1982) dalam Ekawarna (2018) stres adalah sebuah respon tubuh yang tidak spesifik dalam menghadapi sebuah tuntutan atau permasalahan kehidupan. Baik hal-hal yang bersifat baik ataupun buruk, individu harus bisa beradaptasi dengannya agar tidak menjadi stres.

Menurut Hardjana (1994) dalam Ekawarna (2018) stres dianggap sebagai kondisi yang tercipta akibat adanya ketimpangan antara keadaan atau kondisi dengan sumber daya biologis, psikologis, dan sosial.

Menurut Sunaryo (2013) stres adalah respon atau reaksi tubuh terhadap tuntutan kehidupan yang menyebabkan tekanan, perubahan, dan ketegangan emosi yang disebabkan karena adanya pengaruh lingkungan tempat individu berada.

b. Klasifikasi stres

Menurut Selye (1982) dalam Ekawarna (2018), stres dibagi menjadi dua, yaitu *Eustres* dan *Distres*.

- 1) *Eustres*, adalah respon terhadap stres yang bersifat positif, baik, dan membangun (konstruktif). Individu yang merespon stres dengan baik akan memiliki motivasi yang lebih tinggi dan berusaha lebih keras untuk menyelesaikan permasalahan yang dimilikinya.

- 2) *Distres*, adalah kebalikan dari *Eustres*. *Distres* adalah stres yang bersifat negatif, tidak baik, dan merusak. *Distres* adalah jenis stres yang berdampak buruk pada diri seseorang karena dapat menyebabkan turunnya motivasi, tidak bisa produktif, serta dapat menyebabkan banyak permasalahan kesehatan.

Menurut Rasmun (2004), stres diklasifikasikan menjadi tiga, yaitu sebagai berikut :

- 1) Stres ringan, stres yang umum dirasakan oleh setiap orang dan berakhir dalam beberapa menit atau beberapa jam. Stres ringan tidak akan menimbulkan penyakit fisiologis.
- 2) Stres sedang, stres yang terjadi lebih lama daripada stres ringan, bisa berlangsung beberapa jam sampai beberapa hari, misalnya mengharapkan pekerjaan, beban kerja yang berlebih, atau anggota keluarga yang pergi dalam waktu yang lama.
- 3) Stres berat, stres kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun, misalnya pernikahan yang tidak harmonis, kesulitan ekonomi, dan penyakit kronis.

Menurut Sunaryo (2013), stres diklasifikasikan menjadi 6, yaitu sebagai berikut :

- 1) Stres fisik, disebabkan oleh paparan temperatur yang ekstrim, suara bising, sinar yang terlalu terang, atau tersengat listrik.
- 2) Stres kimiawi, disebabkan oleh asam atau basa yang terlalu kuat, obat-obatan, zat beracun, atau gas.

- 3) Stres mikrobiologi, disebabkan oleh *mikroorganisme* seperti virus, bakteri, atau parasit.
- 4) Stres fisiologi, disebabkan oleh gangguan struktur, fungsi jaringan, organ atau sistemik sehingga menimbulkan fungsi tubuh yang tidak normal.
- 5) Stres proses pertumbuhan dan perkembangan, disebabkan oleh adanya gangguan pertumbuhan dan perkembangan dari usia dini sampai lanjut usia.
- 6) Stres emosional, disebabkan karena terdapat gangguan hubungan interpersonal, sosial, budaya, atau keagamaan.

c. Penyebab Stres

Stres tidak dapat dipisahkan dari kehidupan karena stres adalah bagian dari kehidupan manusia. Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman dalam Q.S Al-Ma'arij ayat 19-21 sebagai berikut :

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا

Artinya : *Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, dan apabila ia mendapat kebaikan (harta) ia amat kikir. (Q.S. Al-Ma'arij: 19-21).*

Menurut Rasmun (2004) stresor diartikan sebagai penyebab atau sumber stres. Penyebab atau sumber stres tersebut adalah sebagai berikut :

- 1) Stresor biologi, dapat berupa bakteri, virus, hewan, dan tumbuhan yang dapat mempengaruhi kesehatan, misalnya munculnya jerawat, batuk yang tidak kunjung sembuh, dan lain sebagainya.

- 2) Stresor fisik, dapat berupa perubahan iklim, cuaca, temperatur, letak tempat tinggal, jumlah anggota keluarga, kebisingan, dan lain sebagainya.
- 3) Stresor kimia, dari dalam tubuh seperti kadar gula darah dan tekanan darah, dari luar tubuh dapat berupa obat-obatan, alkohol, polusi udara, gas, kosmetik, bahan pengawet, dan lain sebagainya.
- 4) Stresor sosial psikologik, dapat berupa penamaan yang kurang baik, prasangka, ketidakpuasan pada diri sendiri, kekerasan, konflik, dan ekonomi.
- 5) Stresor spiritual, yaitu munculnya pandangan atau persepsi negatif terhadap nilai-nilai ke-Tuhanan.

Selain stresor negatif yang dapat menyebabkan stres, stresor positif juga dapat menyebabkan individu mengalami stres, misalnya pernikahan, memiliki anak, memulai pekerjaan baru, dan kenaikan pangkat atau jabatan.

d. Stres Pada Mahasiswa

Stres adalah permasalahan yang dapat dialami semua orang termasuk mahasiswa. Menurut Gadzella & Masten (2005), penyebab stres pada mahasiswa adalah sebagai berikut :

1) Frustrasi

Berhubungan dengan kegagalan berkali-kali dalam mencapai tujuan, kekecewaan dalam menjalani hubungan, dan melewatkan kesempatan yang berharga.

2) Konflik

Berhubungan dengan ketidakmampuan mahasiswa dalam menentukan pilihan antara dua macam atau lebih keinginan, kebutuhan, atau tujuan.

3) Tekanan

Berhubungan dengan tuntutan kehidupan mahasiswa, bisa berasal dari faktor internal maupun eksternal. Misalnya banyaknya tugas yang harus diselesaikan karena waktu yang diberikan singkat, mengikuti organisasi, tuntutan orang tua dan lingkungan pergaulan.

4) Perubahan

Berhubungan dengan pengalaman yang tidak menyenangkan, banyaknya perubahan dalam waktu bersamaan, serta kehidupan dan tujuan yang terganggu. Perubahan yang terjadi secara cepat dan bersamaan akan menciptakan situasi krisis.

5) Krisis

Berhubungan dengan situasi yang secara mendadak muncul, biasanya terjadi secara mendadak, bersamaan dan menumpuk.

6) Pemaksaan diri

Berhubungan dengan keinginan untuk berkompetisi, ingin disukai oleh banyak orang, dan mengkhawatirkan banyak hal sehingga mahasiswa memaksakan diri untuk bisa tampil sebaik mungkin terlepas dari kemampuan mereka baik secara fisik maupun ekonomi.

Menurut Legiran (2015), stres mahasiswa disebabkan karena faktor personal dan faktor akademik.

Faktor personal :

- 1) Jauh dengan orang tua.
- 2) Pengelolaan finansial.
- 3) Percintaan.
- 4) Masalah interaksi dengan keluarga, teman, dan lingkungan.
- 5) Tidak tercapainya tugas perkembangan mahasiswa.

Faktor akademik :

- 1) Perubahan gaya belajar.
- 2) Tuntutan tugas perkuliahan
- 3) Target pencapaian nilai.
- 4) Prestasi akademik.

e. Tanda dan Gejala Stres

Patel (1991) dalam Ekawarna (2018) menyatakan gejala-gejala yang timbul akibat stres sebagai berikut :

- 1) Gejala Mental
 - a) Kesulitan berkonsentrasi.
 - b) Kesulitan membuat keputusan sederhana.
 - c) Kehilangan rasa percaya diri.
 - d) Kelelahan yang tidak berarti.
 - e) Kesulitan melakukan penilaian secara rasional.
 - f) Muncul perasaan sedih.
 - g) Terburu-buru mengambil keputusan.

- h) Mudah bingung.
 - i) Pelupa.
 - j) Tidak bergairah.
 - k) Canggung.
 - l) Selera humor menurun.
 - m) Pandangan kosong.
 - n) Mudah cemas dan takut.
 - o) Mudah marah.
- 2) Gejala Emosional
- a) Kemarahan yang meledak-ledak.
 - b) Kecemasan.
 - c) Takut dan panik yang tidak masuk akal.
 - d) Merasa putus asa.
 - e) Selalu merasa bersalah.
 - f) Tidak suka terhadap hal yang ada pada orang lain.
 - g) Merasa depresi.
 - h) Mimpi buruk.
 - i) Merasa tidak aman.
 - j) Murung.
 - k) Mudah bersedih.
- 3) Gejala fisik
- a) Otot tegang, sakit bahu, sakit punggung.
 - b) Napas tidak teratur
 - c) Telapak tangan berkeringat.

- d) Jari-jari dingin.
- e) Mulut kering.
- f) Terasa pusing.
- g) Dada nyeri.
- h) Suara bernada tinggi.
- i) Mual.
- j) Diare.
- k) Rahang kaku.
- l) Gemetar.
- m) Asam lambung naik.
- n) Keringat dingin.
- o) Lelah, lesu, kehabisan energi.
- p) Berdebar-debar.
- 4) Gejala perilaku
 - a) Banyak makan atau sedikit makan.
 - b) Banyak tidur atau susah tidur.
 - c) Menarik diri.
 - d) Mengabaikan kebersihan dan penampilan.
 - e) Malas bekerja.
 - f) Tidak bisa tenang.
 - g) Berbicara aneh.
 - h) Hubungan interpersonal terganggu.
 - i) Perubahan pada aktivitas seksual.

f. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres

Menurut Rasmun (2004) faktor yang mempengaruhi stres pada tiap individu berbeda-beda. Berikut adalah faktor-faktor yang mempengaruhi stres :

1) Persepsi terhadap stresor

Apabila stresor dipresepsikan sebagai sesuatu yang negatif dan berakibat buruk pada diri, maka stres yang dirasakan akan lebih berat, sebaliknya jika stresor dipersepsikan sebagai sesuatu yang positif dan berdampak baik untuk mengembangkan diri maka stres yang dirasakan akan lebih ringan.

2) Intensitas terhadap stimulus

Apabila intensitas stres yang diterima individu tinggi maka kemungkinan besar fisik dan mentalnya tidak mampu untuk menghadapinya, begitu pula sebaliknya.

3) Jumlah stresor pada waktu bersamaan

Jika pada waktu yang bersamaan banyak stresor yang muncul dan menumpuk, maka stresor yang biasanya dianggap ringan dapat menjadi pemicu reaksi yang berlebihan.

4) Lama paparan stresor

Stresor yang memanjang dan tak kunjung usai akan menyebabkan individu kelelahan, kemampuan mengatasi stres menurun, dan individu kehabisan tenaga untuk bisa menghadapi stresor tersebut.

5) Pengalaman masa lalu

Pengalaman masa lalu mempengaruhi individu dalam menghadapi stres yang sama. Pengalaman yang dianggap negatif akan berdampak individu kembali merasakan perasaan yang tidak menyenangkan, namun jika pengalaman yang dianggap positif, maka jika terulang individu bisa menghadapinya dengan mudah.

6) Tingkat perkembangan

Pada tingkat perkembangan tertentu, jenis, jumlah, dan intensitas stresor berbeda sehingga resiko terjadinya stres pada tingkat perkembangan akan berbeda.

7) Jenis kelamin

Jenis kelamin memiliki pengaruh terhadap stres. Perempuan lebih mudah stres karena perempuan lebih memaknai perasaannya sehingga mudah cemas, gelisah, dan merasa bersalah.

g. Reaksi tubuh terhadap stres

Menurut Hawari (2001) dalam Sunaryo (2013), reaksi tubuh terhadap stres adalah sebagai berikut :

- 1) Perubahan warna rambut.
- 2) Gangguan ketajaman penglihatan.
- 3) Pendengaran berdengung.
- 4) Daya ingat dan konsentrasi menurun.
- 5) Wajah tegang, serius, tidak santai, dan sulit senyum.
- 6) Bibir dan mulut terasa kering.

- 7) Kulit dingin atau panas, berkeringat, gatal-gatal, muncul jerawat, dan kesemutan.
- 8) Napas berat dan sesak.
- 9) Jantung berdebar-debar dan muka pucat.
- 10) Sering beremih.
- 11) Otot sakit.
- 12) Kadar gula meningkat.
- 13) Penurunan libido.

h. Tahapan Stres

Gangguan stres biasanya terjadi secara bertahap dan lamban, kadang tidak disadari kapan mulainya stres tersebut. Menurut Amberg dalam Yosep (2011), tahapan stres dibagi menjadi 6, yaitu sebagai berikut :

1) Stres tingkat I

Merupakan tahap stres yang paling ringan, biasanya disertai dengan perasaan-perasaan sebagai berikut :

- a) Semangat besar.
- b) Penglihatan yang lebih tajam daripada biasanya.
- c) Energi dan gugup berlebihan, kemampuan menyelesaikan masalah lebih dari biasanya.

2) Stres tingkat II

Dalam tahap ini perasaan senang dan bersemangat mulai menghilang dan mulai muncul keluhan karena energi mulai habis atau tidak cukup sepanjang harinya. Berikut adalah keluhan yang biasa dikeluhkan pada tingkat ini :

- a) Merasa letih, lemas, lesu saat bangun pagi.
- b) Merasa letih, lemas, lesu sesudah makan siang.
- c) Merasa letih, lemas, lesu menjelang sore hari.
- d) Terkadang muncul gangguan sistem pencernaan dan terkadang jantung berdebar-debar.
- e) Perasaan tegang pada otot-punggung dan tengkuk.
- f) Merasa tidak bisa santai.

3) Stres tingkat III

Pada tahap ini kelelahan semakin nampak dan disertai gejala-gejala sebagai berikut :

- a) Gangguan sistem pencernaan lebih sering seperti mual-mual, mulas, dan sakit perut.
- b) Otot-otot makin tegang.
- c) Perasaan tegang makin meningkat.
- d) Gangguan tidur seperti susah tidur, sering bangun malam dan susah tidur kembali, atau bangun terlalu pagi.
- e) Badan terasa berputar-putar, dan ingin pingsan tapi tidak sampai.

Pada tahap ini individu harus sudah berkonsultasi dengan dokter, kecuali beban stres menurun atau bisa dikurangi, dan tubuh mendapat kesempatan beristirahat.

4) Stres tingkat IV

Pada tahap ini sudah menunjukkan keadaan yang lebih buruk yang ditandai dengan ciri sebagai berikut :

- a) Merasa sangat sulit untuk bertahan sepanjang waktu.

- b) Kegiatan yang awalnya menyenangkan berubah menjadi terasa sulit.
 - c) Kemampuan untuk menanggapi situasi, pergaulan sosial, dan aktivitas rutin lainnya menurun.
 - d) Tidur makin sulit, mimpi-mimpi menegangkan, dan sering terbangun saat dini hari.
 - e) Muncul perasaan pesimis.
 - f) Kemampuan berkonsentrasi menurun tajam.
 - g) Muncul perasaan takut yang tidak dapat dijelaskan.
- 5) Stres tingkat V
- a) Kelelahan yang mendalam.
 - b) Pekerjaan yang mudah dan sederhana terasa berat dan tidak mampu.
 - c) Gangguan sistem pencernaan makin sering terjadi, sakit mag, susah buang air besar atau buang air besar cair, mual, muntah, dan sakit perut.
 - d) Perasaan takut yang makin menjadi, seperti panik.
- 6) Stres tingkat VI
- Tahapan ini merupakan tahap puncak dari stres yang merupakan kondisi gawat darurat. Tidak jarang penderita tahap ini dibawa ke ICCU. Gejala yang muncul pada tahap ini cukup berat.
- a) Debar jantung terasa sangat keras karena hormon adrenalin yang dikeluarkan.
 - b) Sesak napas dan megap-megap.

- c) Badan dingin, gemetar, dan keringat bercucuran.
- d) Tenaga untuk hal-hal yang ringan sekalipun tidak kuasa lagi dan berujung pada pingsan.

i. Strategi Mengurangi Stres

Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman dalam Al-Quran surat Ar-Ra'd ayat 28 :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : *(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.*

Stres tidak dapat dihilangkan sepenuhnya dan hanya bisa dikurangi karena stres adalah bagian dari kehidupan itu sendiri. Menurut Yuli (2010), berbagai penelitian menyebutkan bahwa olahraga adalah salahsatu cara yang efektif untuk menurunkan stres, karena saat berolahraga tubuh akan menghasilkan senyawa kimia *endorphin* *serotonin* dan *dopamine* yang berperan dalam meningkatkan suasana hati.

Menurut Potter (1989) dalam Rasmun (2004), upaya untuk mengurangi stres adalah sebagai berikut :

1) Membangun kebiasaan baru

Menyibukan diri dengan melakukan hal-hal positif dapat dilakukan untuk mengurangi stres. Dengan menjadikannya sebagai kebiasaan, nilai-nilai positif akan masuk kedalam diri sehingga stres bisa berkurang, misalnya dengan bersosialiasi dengan orang-orang

sekitar, bercerita, melakukan hobi, rutin beraktivitas fisik, dan berolahraga.

2) Menghindari perubahan

Permasalahan penyebab stres harus diselesaikan terlebih dahulu. Individu yang tidak menghadapi dan menyelesaikan masalahnya dan beranjak dari satu kondisi ke kondisi lain yang bisa memunculkan permasalahan baru sebaiknya ditunda terlebih dahulu sampai masalah yang pertama selesai agar stres tidak bertambah.

3) Menyediakan waktu

Sediakan waktu untuk beradaptasi dengan stresor dengan begitu kemampuan diri untuk menghadapi stresor dapat meningkat.

4) Kelola waktu

Mengelola waktu sangat penting bagi seorang individu yang tidak bisa mengerjakan banyak hal dalam waktu yang bersamaan, individu harus bisa menentukan mana yang harus dijadikan prioritas dan bukan prioritas atau bahkan tidak perlu dilakukan.

5) Modifikasi lingkungan

Merubah lingkungan yang merupakan sumber stresor dapat mengurangi stres. Kondisi lingkungan tertentu dapat membuat individu mengingat-ingat kembali pengalaman tidak menyenangkan dan dapat memicu munculnya stres kembali.

6) Katakan “Tidak”

Keberanian untuk mengatakan tidak atas tuntutan atau permintaan orang lain yang memberatkan diri sendiri adalah cara efektif untuk

terhindar dari perasaan cemas, dan perasaan tidak mengenakan lainnya penyebab stres.

Menurut Brecht (2000) dalam Sunaryo Sunaryo (2013), kiat-kiat dalam mengendalikan stres yaitu sebagai berikut :

- 1) Berpikir dan bersikap positif, bersikap fleksibel, rasional, dan adaptif terhadap hal-hal yang datang.
 - 2) Kendalikan faktor-faktor penyebab stres dengan mengasah :
 - a) Kemampuan menyadari (*awareness skills*).
 - b) Kemampuan untuk menerima (*acceptance skills*).
 - c) Kemampuan untuk menghadapi (*coping skills*).
 - d) Kemampuan untuk bertindak (*action skills*).
 - 3) Perhatikan diri sendiri, proses interpersonal dan lingkungan.
 - 4) Kembangkan sifat efisien.
 - 5) Lakukan relaksasi.
 - 6) Lakukan visualisasi atau angan-angan terarah.
- j. Cara mengukur stres

Banyak instrumen yang dapat digunakan untuk melakukan penilaian psikologis, terutama yang berhubungan dengan stres. Penelitian ini menggunakan instrumen *Medical Student Stres Questionnaire (MSSQ)* yang dibuat oleh Yusoff & Rahim (2010) dengan 40 item pertanyaan yang berhubungan dengan stres pada mahasiswa kesehatan dengan 6 dimensi pertanyaan, yaitu *Academic Related Stresors (ARS)* atau stresor akademik, *Intrapersonal and Interpersonal Related Stresors (IRS)* atau stresor intrapersonal dan interpersonal, *Teaching and Learning Related*

Stresors (TLRS) atau stresor pengajaran dan pembelajaran, *Social Related Stresors* (SRS) atau stresor aktivitas sosial, *Drive and Desire Related Stresor* (DRS) atau stresor dorongan dan keinginan, dan *Group Activities Related Stresors* (GARS) atau stresor aktivitas kelompok (Yusoff & Rahim, 2010).

2. Olahraga

a. Definisi Olahraga

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, dan sistematis dengan melakukan gerakan yang berulang-ulang dengan tujuan memperbaiki kinerja fisik (Sandi, 2019). Olahraga adalah gerakan tubuh yang berirama dan teratur yang dilakukan dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani (Wibawa, 2019).

Olahraga adalah sebuah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dilakukan untuk membina, melatih, dan mengembangkan potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan atau kompetisi (Salahudin & Rusdin, 2020).

Menurut Undang-Undang Nomor 03 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, olahraga adalah semua kegiatan yang terstruktur untuk membina dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial.

b. Jenis Olahraga

Secara umum olahraga dibagi menjadi dua, yaitu olahraga *aerobik* dan olahraga *anaerobik* (Putu & Hita, 2020)

- 1) Olahraga *aerobik*, adalah olahraga dengan intensitas yang rendah sampai dengan sedang dan dilakukan secara terus menerus. Olahraga ini bergantung pada ketersediaan oksigen untuk membantu proses pembakaran sumber energi.
- 2) Olahraga *anaerobik*, adalah olahraga dengan intensitas tinggi dan membutuhkan energi dalam jumlah yang cepat dengan waktu yang singkat tetapi tidak bisa dilakukan secara terus menerus dalam waktu yang lama misalnya angkat beban, *push up*, dan *pull up*.

Menurut Undang-Undang Nomor 03 Tahun 2005 Bab 1, pasal 1 ayat 11, 12, dan 13 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, olahraga dibagi menjadi 6 jenis, yaitu :

- 1) Olahraga pendidikan, yaitu kegiatan olahraga yang dilakukan sebagai bagian dari proses pendidikan yang berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan kesehatan jasmani.
- 2) Olahraga rekreasi, yaitu olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang diperoleh dari nilai-nilai dan budaya masyarakat setempat untuk kebugaran dan hiburan.
- 3) Olahraga prestasi, yaitu olahraga yang dilakukan dengan tujuan membina dan mengembangkan olahragawan secara terstruktur dan berkelanjutan melalui pelatihan-pelatihan dan kompetisi.
- 4) Olahraga amatir, yaitu olahraga yang dilakukan karena kegemaran pada olahraga tertentu.
- 5) Olahraga profesional, olahraga yang dilakukan oleh seseorang yang sudah mahir dan ditunjukan untuk memperoleh pendapatan.

- 6) Olahraga penyandang cacat, yaitu jenis olahraga khusus yang ditunjukkan kepada orang-orang yang memiliki kekurangan tertentu dengan peraturan tersendiri.

Menurut (Sandi, 2019) olahraga dibagi menjadi tiga, yaitu olahraga intensitas rendah, sedang, dan tinggi.

- 1) Intensitas rendah, misalnya jalan kaki, *golf*, panahan, *biliard*, *yoga*, *bowling*, dan menembak.
- 2) Intensitas sedang, misalnya *jogging*, *badminton*, senam, berenang, *tenis*, *volly*, basket, lompat tali, dan *soft ball*.
- 3) Intensitas tinggi, misalnya lari cepat, lari jarak jauh, angkat beban, sepak bola, tinju, *judo*, *karate*, *taekwondo*, dan balap sepeda.

c. Prinsip Olahraga

Menurut Kemenkes (2018) dalam Kusumo (2020), baik, benar, terukur, dan teratur, (BBTT) merupakan prinsip dalam melakukan olahraga.

- 1) Baik, olahraga dilakukan minimal 30 menit dalam satu kali pelaksanaan, dilakukan menggunakan peralatan yang sesuai. Dilakukan secara bertahap mulai dari pemanasan selama 5-10 menit, pelaksanaan, dan pendingina selama 5 menit.
- 2) Benar, olahraga yang dilakukan adalah olahraga yang digemari, aman, mudah, dan sesuai dengan kondisi fisik dan kemampuan masing-masing individu.
- 3) Terukur, melakukan pengukuran nadi setiap selesai melakukan olahraga untuk menilai ketercapaian target.

- 4) Teratur, olahraga dilakukan minimal 3 kali dalam seminggu, paling baik dilakukan 5 kali seminggu dengan durasi minimal 30 menit dalam satu kali pelaksanaan untuk memperoleh hasil yang optimal atau 150 menit dalam satu minggu.

d. Manfaat Olahraga

Menurut Kusumo (2020), olahraga memiliki manfaat fisik, psikologis, sosial, ekonomi, dan budaya.

1) Manfaat fisik

- a) Menurunkan resiko terjadinya penyakit penuaan.
- b) Memperkuat otot jantung dan meningkatkan kapasitas jantung.
- c) Mengurangi risiko penyakit menular dan tidak menular.
- d) Mengontrol tekanan darah.
- e) Mengendalikan berat badan dan mencegah terjadinya obesitas.
- f) Mengontrol kadar glukosa darah.
- g) Mencegah pengeroposan tulang.
- h) Memperbaiki fleksibilitas otot dan sendi.
- i) Meningkatkan sistem kekebalan tubuh.
- j) Meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot.

2) Manfaat psikologis

- a) Meningkatkan rasa percaya diri.
- b) Membantu mengurangi stres.
- c) Membangun rasa jujur, adil, dan tanggung jawab.
- d) Mengurangi kecemasan.

3) Manfaat sosial, ekonomi, dan budaya

- a) Menurunkan biaya pengobatan.
- b) Meningkatkan produktivitas.
- c) Meningkatkan pendapatan.
- d) Meningkatkan keaktifan masyarakat.

Dalam agama islam, sangat dianjurkan kepada pemeluknya untuk memiliki tubuh yang sehat dan kuat, salah satunya adalah dengan berolahraga. Tubuh yang sehat dan kuat merupakan bekal untuk melakukan berbagai amal soleh dan sebagai bentuk adab kepada diri sendiri. (Salahudin & Rusdin, 2020).

Allah Swt. Berfirman dalam Q.S Al-Qashash ayat 26 sebagai berikut :

قَالَتْ إِحْدَاهُمَا يَا أَبَتِ اسْتَأْجِرْ هَٰذَا خَيْرٌ مِّنْ اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ

Artinya : *Dan salah seorang dari kedua (perempuan) itu berkata, Wahai ayahku! Jadikanlah dia sebagai pekerja (pada kita), sesungguhnya orang yang paling baik yang engkau ambil sebagai pekerja (pada kita) ialah orang yang kuat dan dapat dipercaya.*

Allah juga lebih mencintai hambanya yang kuat. Nabi Muhammad Saw. bersabda :“ *Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih Allah cintai daripada mukmin yang lemah. Dan pada masing-masingnya terdapat kebaikan. Bersemangatlah terhadap perkara-perkara yang bermanfaat bagimu, dan mohonlah pertolongan kepada Allah, dan janganlah engkau bersikap lemah*”. (HR. Muslim).

3. Hubungan Olahraga Dengan Stres

Olahraga yang teratur dapat dijadikan coping stres. Hal ini terjadi karena terdapat perubahan kimia dalam tubuh akibat berolahraga. Saat berolahraga akan terjadi pelepasan senyawa kimia. Senyawa kimia *endorphin serotonin* dan *dopamine* yang berperan dalam meningkatkan suasana hati dan semangat bertambah, sedang senyawa kimia *epinefrin* dan *kortisol* menurun, dimana senyawa kimia inilah yang berperan dalam menurunkan suasana hati dan semangat (Yuli, 2010).

Melakukan olahraga akan merangsang otot-otot dan bagian tubuh lainnya untuk bergerak, sehingga akan membawanya kepada keadaan normal. Tubuh yang jarang digerakan akan menyebabkan permasalahan pada tubuh dan tubuh menjadi tidak sehat. Dengan melakukan olahraga, tidak hanya otot-otot dan bagian tubuh lain yang dilatih, tetapi sirkulasi darah dan oksigen dalam tubuh menjadi lebih lancar sehingga sistem metabolisme tubuh bisa optimal. Sehingga tubuh akan terasa lebih segar, dan otak sebagai pusat saraf akan bekerja lebih baik. Oleh karena itu olahraga memiliki kelebihan daripada coping stres lainnya seperti terapi musik dan imajinasi terarah. Olahraga memiliki fungsi sebagai *psychological relaxer* yang mengalihkan perhatian terhadap stres (Putri, 2019).

4. Mahasiswa

a. Definisi Mahasiswa

Mahasiswa adalah makhluk individu dan makhluk sosial. Sebagai makhluk individu mahasiswa mempunyai kebutuhan yang

harus dipenuhi dan kebutuhan setiap mahasiswa tidak sama satu sama lain. Sebagai makhluk sosial, mahasiswa tidak bisa hidup sendiri, selalu membutuhkan bantuan orang lain untuk memenuhi kebutuhannya. Dalam interaksinya sering dijumpai konflik yang muncul akibat perbedaan pendapat dan kebutuhannya yang selalu bertambah seiring waktu (Halukati & Djibran, 2019).

Mahasiswa adalah individu yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi, baik negeri atau swasta, ataupun yang setingkat dengannya yang berusia 18-25 tahun dan sedang dalam tahap perkembangan remaja akhir sampai dewasa awal (Khairun *et al.*, 2019).

b. Tugas Perkembangan Mahasiswa

Mahasiswa merupakan individu yang berada pada tahap perkembangan remaja akhir dan tahap perkembangan dewasa awal (Halukati & Djibran, 2019).

1) Tahap perkembangan remaja (12-21 tahun)

- a) Hubungan dengan teman sebaya lebih matang.
- b) Mencapai peran sebagai pria atau wanita.
- c) Menerima keadaan fisik
- d) Mencapai kemandirian emosional.
- e) Memilih dan mempersiapkan karir.
- f) Mengembangkan keterampilan intelektualnya.
- g) Mampu bertanggung jawab.
- h) Memperoleh nilai-nilai yang dijadikan sebagai pedoman hidup.

2) Masa dewasa awal

- a) Memilih pasangan.
- b) Belajar hidup dengan pasangan.
- c) Memulai hidup dengan pasangan.
- d) Memelihara anak.
- e) Mengelola rumah tangga.
- f) Memulai bekerja.
- g) Mengambil tanggung jawab sebagai warga negara.
- h) Menemukan kelompok yang memiliki satu tujuan.

c. Masalah Pada Mahasiswa

Penelitian yang dilakukan (Herawati, 2018), didapatkan hasil masih terdapat tugas perkembangan yang belum tercapai pada mahasiswa diantaranya pada kematangan intelektual, kemandirian, perilaku etis, dan kesiapan untuk menikah dan berkeluarga. Masalah lain yang sering ditemui pada mahasiswa adalah stres, cemas, dan depresi (Hardi *et al.*, 2022).

Permasalahan akademik yang ditemui pada mahasiswa secara umum adalah sebagai berikut :

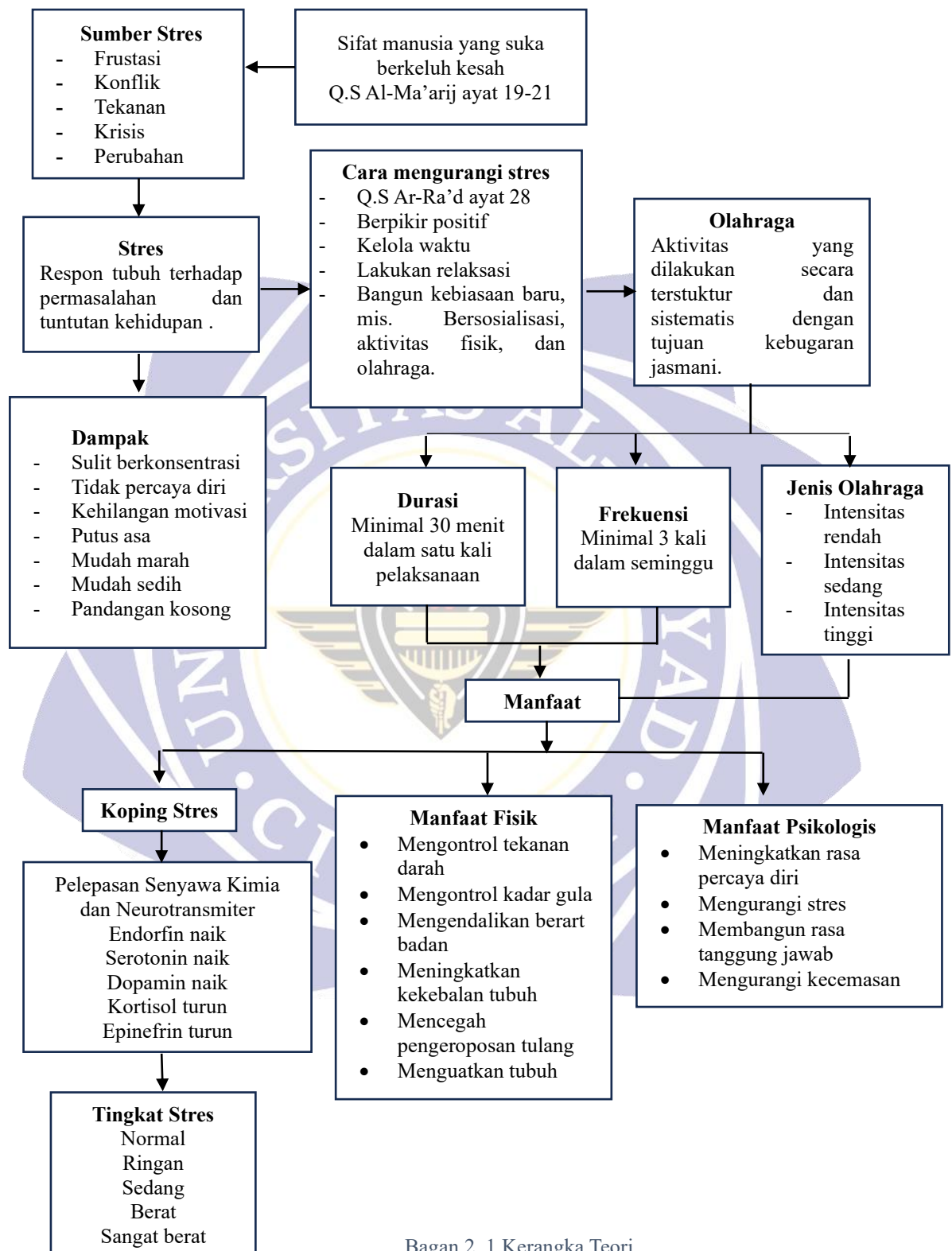
- 1) Dalam kaitannya dengan kebebasan emosional, mahasiswa sering merasa mempunyai keterbatasan. Misalnya mahasiswa kurang berani dalam mengungkapkan perasaan dan pendapat, takut salah bicara ketika berhadapan dengan dosen, sehingga kegiatan belajar kadang tidak berjalan dengan baik.
- 2) Motivasi belajar mahasiswa sering turun karena merasa rendah diri. Merasa tidak mampu menyelesaikan tugas yang diberikan oleh

dosen, belum dicoba tapi sudah mengeluh, ditambah dengan tenggang waktu yang diberikan cukup singkat.

- 3) Mahasiswa kurang mengetahui kemampuan dirinya, hanya belajar saat akan ujian, sedang materi untuk ujian begitu banyak sehingga hasilnya tidak optimal. Sebenarnya mahasiswa dapat memanfaatkan waktu luangnya untuk belajar dan melatih kemampuannya untuk memperoleh hasil yang optimal.
- 4) Mahasiswa kurang mampu dalam mengemukakan pendapat dengan baik kepada dosen maupun kepada teman-temannya. Hal ini membuat mahasiswa kesulitan ketika melakukan presentasi dan memberikan penjelasan yang dituntutkan kepadanya (Wicaksono *et al.*, 2023).



B. Kerangka Teori



Bagan 2. 1 Kerangka Teori

Sumber : Ekawarna (2018), Rasmun (2004), Sandi (2019), Kusumo (2020), Greenwood (2008)