

Efektivitas Intervensi Aktivitas Fisik Berupa Jalan Sehat terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Doktor di Yogyakarta

Rahmawati¹, Ahmad Ridha Jafar², Bulqis³

^{1,3}Fakultas Ilmu Hukum, dan Ekonomi, Universitas Muhammadiyah Bima

²Fakultas Syariah dan Hukum, Universitas Islam As'adiyah Sengkang

Email Koresponden: rahmawatiumbima@gmail.com

Abstrak

Stres akademik merupakan kondisi psikososial yang kerap dialami Mahasiswa Program Doktor akibat tuntutan riset, penulisan disertasi, dan kewajiban publikasi yang bersifat intens dan berkelanjutan. Kondisi ini berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis apabila tidak dikelola melalui strategi coping yang adaptif dan kontekstual. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk mengimplementasikan dan mengevaluasi efektivitas intervensi aktivitas fisik berupa jalan sehat sebagai upaya promotif dan preventif dalam menurunkan stres akademik Mahasiswa Program Doktor di Yogyakarta. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan partisipatif-kualitatif, dengan melibatkan Mahasiswa Doktor sebagai subjek sekaligus mitra kegiatan, melalui aktivitas jalan sehat periodik yang dipadukan dengan refleksi ringan dan interaksi sosial di ruang publik terbuka. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa jalan sehat dipersepsikan tidak hanya sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai ruang jeda psikologis, sarana refleksi diri, dan medium dukungan sosial yang membantu peserta meregulasi tekanan akademik. Kegiatan ini meningkatkan kesadaran peserta akan pentingnya menjaga kesehatan mental melalui aktivitas sederhana yang mudah diakses dan direplikasi. PKM ini memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan model pendampingan kesehatan mental mahasiswa pascasarjana yang berbasis aktivitas fisik, komunitas, dan pendekatan humanis, serta dapat menjadi rujukan awal bagi institusi pendidikan tinggi dalam membangun ekosistem akademik yang sehat dan berkelanjutan.

Kata kunci: Stres Akademik, Jalan Sehat, Mahasiswa Doktor

Pendahuluan

Stres akademik merupakan fenomena psikososial yang lazim dijumpai pada mahasiswa jenjang pendidikan tinggi, terutama pada program doktoral yang menuntut konsentrasi tinggi, ketahanan mental, serta kapasitas intelektual berkelanjutan dalam proses penyusunan disertasi, pelaksanaan penelitian, dan pemenuhan kewajiban publikasi ilmiah (Wunsch et al., 2021). Tekanan akademik ini tidak sekadar berdampak pada produktivitas studi, tetapi juga secara nyata mengancam kesejahteraan psikologis mahasiswa, yang termanifestasi dalam bentuk kecemasan kronis, gangguan pola tidur, kelelahan emosional, hingga penurunan kualitas hidup secara keseluruhan. Literatur kesehatan mental mahasiswa secara konsisten menunjukkan

bahwa stres akademik berkorelasi negatif dengan kesejahteraan subjektif dan performa akademik apabila tidak dikelola secara adaptif (Monserrat-Hernández et al., 2023). Oleh karena itu, kebutuhan akan strategi coping yang berkelanjutan, mudah diakses, dan kontekstual menjadi semakin mendesak dalam lingkungan pendidikan doctoral.

Pada jenjang program doktor, stres akademik memiliki karakteristik yang lebih kompleks dibandingkan jenjang pendidikan sebelumnya karena berlangsung dalam durasi panjang, bersifat struktural, dan sering kali dipengaruhi oleh relasi akademik yang hierarkis. Mahasiswa Doktor tidak hanya berhadapan dengan beban kognitif yang tinggi, tetapi juga tekanan eksistensial terkait capaian akademik, tuntutan orisinalitas riset, serta ekspektasi institusional yang berlapis (Sitepu & Jannah, 2022). Mekanisme coping yang bersifat instan atau individual sering kali tidak memadai untuk menjaga keseimbangan psikologis secara berkelanjutan (Sadzali & Azis, 2025). Hal ini menjadikan stres akademik pada mahasiswa doktor sebagai persoalan serius yang tidak dapat dipandang semata-mata sebagai konsekuensi personal, melainkan sebagai isu struktural dalam ekosistem akademik (Fatah et al., 2025).

Berbagai kajian pustaka Hudaain menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan erat dengan regulasi stres dan kesehatan mental, termasuk dalam konteks akademik (Hudain et al., 2025). Ulasan sistematis dan meta-analisis mengindikasikan adanya keterkaitan tiga arah antara aktivitas fisik, tingkat stres, dan kinerja akademik mahasiswa, di mana aktivitas fisik berperan sebagai faktor protektif yang mampu meredam dampak negatif tekanan akademik (Salmawati et al., 2022). Aktivitas fisik tidak hanya bekerja melalui mekanisme fisiologis, seperti pelepasan endorfin dan regulasi sistem saraf, tetapi juga melalui mekanisme psikososial yang memperkuat perasaan kontrol diri dan keseimbangan emosional, aktivitas fisik ringan menjadi alternatif intervensi yang relevan untuk diintegrasikan dalam kehidupan akademik mahasiswa doktor (Moonti et al., 2023).

Jalan sehat sebagai bentuk aktivitas fisik intensitas ringan memiliki karakteristik yang inklusif, fleksibel, dan mudah diakses tanpa memerlukan fasilitas khusus atau biaya tinggi (Ravsamjani, 2024). Dibandingkan dengan bentuk aktivitas fisik lain yang menuntut komitmen waktu dan energi besar, jalan sehat dapat dilakukan secara mandiri maupun berkelompok, sehingga berpotensi menjangkau mahasiswa doktor dengan keterbatasan waktu dan beban akademik yang padat (Ravsamjani, 2024). Sebagai intervensi non-farmakologis, jalan sehat menawarkan pendekatan promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan mental, khususnya dalam mereduksi stres akademik (Kadhim & Rashid, 2024). Namun demikian, potensi ini

belum sepenuhnya dieksplorasi secara mendalam dalam konteks mahasiswa program doktor (AlHamlan et al., 2025). Sebagian besar penelitian terdahulu yang mengkaji hubungan antara aktivitas fisik dan stres akademik masih terfokus pada populasi mahasiswa sarjana atau mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi, dengan dominasi desain kuantitatif dan pendekatan korelasional (Zahwa & Hanif, 2024). Temuan-temuan tersebut umumnya menunjukkan hubungan signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan penurunan stres akademik, yang mengindikasikan peran adaptif aktivitas fisik dalam menghadapi tekanan studi. Akan tetapi, terdapat pula hasil penelitian yang menunjukkan hubungan yang tidak konsisten, yang mengisyaratkan adanya variabel moderatif seperti intensitas aktivitas, konteks sosial, serta karakteristik individual mahasiswa. Kondisi ini menunjukkan bahwa hubungan antara aktivitas fisik dan stres akademik bersifat kompleks dan tidak dapat dijelaskan secara linier.

Keterbatasan utama penelitian-penelitian tersebut terletak pada minimnya eksplorasi terhadap pengalaman subjektif mahasiswa Doktor dalam memaknai dan menjalani aktivitas fisik sebagai strategi coping stres. Pendekatan kuantitatif dengan instrumen terstandar cenderung mengabaikan dimensi naratif dan kontekstual dari pengalaman mahasiswa, padahal aspek inilah yang menentukan keberterimaan dan keberlanjutan suatu intervensi, pengalaman stres akademik tidak hanya bersifat individual, tetapi juga dipengaruhi oleh dinamika relasi akademik, budaya kampus, dan lingkungan sosial tempat mereka beraktivitas. Kesenjangan penelitian semakin terlihat ketika dikaitkan dengan Kota Yogyakarta sebagai kota pelajar yang memiliki karakteristik urban, budaya akademik yang kuat, serta ruang publik yang relatif mendukung aktivitas fisik (Ashraf et al., 2020). Mahasiswa program doktor di Yogyakarta beroperasi dalam lingkungan sosial kultural yang khas, yang berpotensi membentuk pengalaman stres dan strategi coping yang berbeda dengan konteks kota lain. Namun, dimensi kontekstual ini jarang disentuh dalam kajian empiris, khususnya melalui pendekatan kualitatif yang memungkinkan pemahaman mendalam terhadap lived experience mahasiswa doktor. Kebaruan penelitian ini terletak pada penggunaan pendekatan kualitatif yang secara sistematis menelaah pengalaman mahasiswa program doktor di Yogyakarta dalam memanfaatkan jalan sehat sebagai strategi penurunan stres akademik. Berbeda dari penelitian sebelumnya yang berfokus pada pengukuran kuantitatif tingkat stres, penelitian ini menempatkan pengalaman subjektif mahasiswa sebagai pusat analisis, sehingga mampu mengungkap makna, motivasi, serta faktor kontekstual yang memengaruhi efektivitas intervensi (Pratami et al., 2024).

Pendekatan ini memungkinkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai bagaimana dan mengapa jalan sehat dapat berfungsi sebagai mekanisme coping yang relevan.

Kegiatan ini berangkat dari pemahaman bahwa aktivitas fisik tidak semata-mata berdampak pada aspek fisiologis, tetapi juga berkontribusi pada regulasi emosi, peningkatan kesadaran diri, dan pembentukan dukungan sosial, terutama ketika dilakukan secara berkelompok. Jalan sehat berpotensi menjadi ruang reflektif yang memungkinkan mahasiswa melepaskan ketegangan kognitif, membangun interaksi sosial informal, serta menciptakan jarak psikologis dari tekanan akademik (Hikmah et al., 2024). Namun, mekanisme psikososial ini belum banyak dikaji secara sistematis dalam populasi mahasiswa program doktor.

Kegiatan pengabdian ini semakin menguat seiring meningkatnya perhatian global terhadap kesehatan mental mahasiswa pendidikan tinggi, khususnya pada jenjang pascasarjana. Beban kerja intelektual yang tinggi, tuntutan produktivitas akademik, serta ketidakpastian masa depan akademik menjadikan mahasiswa doktor sebagai kelompok rentan terhadap stres berkepanjangan, diperlukan intervensi yang tidak hanya efektif secara teoretis, tetapi juga realistis untuk diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa. Jalan sehat, sebagai praktik sederhana namun bermakna, berpotensi menjawab kebutuhan tersebut. Penelitian ini penting dilakukan tidak hanya untuk memperkaya khazanah keilmuan terkait kesehatan mental mahasiswa doktor, tetapi juga sebagai dasar pengembangan program pengabdian kepada masyarakat berbasis kampus yang berorientasi pada kesejahteraan psikologis. Kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat menjadi rujukan dalam merancang program jalan sehat terstruktur bagi mahasiswa pascasarjana, mendorong integrasi aktivitas fisik dalam layanan dukungan kesehatan mental, serta memperkuat kolaborasi antara institusi pendidikan dan komunitas lokal.

Metode Pengabdian

Metodologi penelitian PKM ini dirumuskan secara sistematis dan koheren dengan mempertimbangkan kompleksitas stres akademik pada mahasiswa program doktor serta karakter intervensi aktivitas fisik berupa jalan sehat yang bersifat kontekstual dan partisipatif. Pengabdian ini menggunakan metode PAR (*Participation Action Research*) (Efendi, 2025), karena fokus kajian tidak diarahkan pada pengukuran statistik hubungan antarvariabel, melainkan pada upaya memahami secara mendalam pengalaman mahasiswa program doktor di Yogyakarta dalam menjalani intervensi jalan sehat sebagai strategi pengelolaan stres akademik (Andriani & Dwihestie, 2015). Pendekatan fenomenologis dipilih untuk merekonstruksi makna

subjektif partisipan dengan mempertimbangkan situasi akademik yang spesifik, mengingat literatur mutakhir menunjukkan bahwa pengalaman personal dan pemaknaan individu terhadap aktivitas fisik sangat menentukan dampak psikologis yang dihasilkan. Dengan demikian, pendekatan ini dipandang relevan untuk mengungkap dimensi pengalaman yang kerap terabaikan dalam penelitian berbasis pengukuran kuantitatif.

Landasan teori penelitian ini bertumpu pada perspektif biopsikososial yang memandang kesehatan mental sebagai hasil interaksi dinamis antara faktor biologis, psikologis, dan sosial (Watiningsih et al., 2024). Kerangka ini, aktivitas fisik tidak hanya dipahami sebagai stimulus fisiologis, tetapi juga sebagai medium regulasi emosi, penguatan ketahanan psikologis, serta pembentukan dukungan sosial yang muncul melalui interaksi informal selama kegiatan berlangsung. Literatur psikologi pendidikan dan kesehatan mental mahasiswa menempatkan aktivitas fisik sebagai strategi coping adaptif terhadap tekanan akademik yang bersifat kronis dan multidimensional, khususnya pada mahasiswa program doktor yang menghadapi tuntutan intelektual, sosial, dan emosional secara simultan (Emiliza, 2019). Namun, meskipun bukti kuantitatif menunjukkan korelasi negatif antara aktivitas fisik dan stres akademik, pemahaman mengenai bagaimana dinamika tersebut dialami dan dimaknai oleh mahasiswa doktor masih relatif terbatas.

Pelaksanaan

A. Strategi Pencapaian

Kegiatan PKM Pengabdian kepada Masyarakat ini dirancang sebagai bentuk intervensi promotif dan preventif dalam merespons persoalan stres akademik yang dialami mahasiswa program doktor di Yogyakarta, yang dalam praktiknya kerap bersifat laten, berkepanjangan, dan tidak selalu terartikulasikan secara terbuka dalam ruang akademik formal. Tekanan akademik pada jenjang doktoral sering kali dipersepsikan sebagai bagian inheren dari proses keilmuan, sehingga aspek kesehatan mental cenderung terpinggirkan dan ditangani secara individual. Kondisi ini diperparah oleh terbatasnya ruang penanganan non-klinis yang adaptif, fleksibel, dan tidak menstigmatisasi di lingkungan kampus. Oleh karena itu, PKM ini diposisikan sebagai upaya awal untuk menghadirkan alternatif intervensi yang lebih bumihi dan kontekstual bagi mahasiswa doktor. Pendekatan promotif-preventif dipilih untuk menekan eskalasi stres sebelum berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius.

Pengabdian ini memposisikan aktivitas fisik berupa jalan sehat bukan sekadar kegiatan rekreatif atau olahraga ringan semata, melainkan sebagai medium reflektif dan sosial yang

dirancang secara sadar dan terstruktur. Jalan sehat dipahami sebagai ruang transisi psikologis yang memungkinkan peserta melepaskan diri sejenak dari tekanan akademik yang intens, sekaligus membangun kesadaran tubuh dan emosi secara simultan. Kombinasi gerak tubuh, ritme berjalan, dan suasana ruang terbuka berperan menciptakan jeda psikologis yang jarang diperoleh dalam rutinitas akademik sehari-hari. Interaksi sosial yang terbangun selama kegiatan juga berfungsi sebagai penguat regulasi emosi dan rasa kebersamaan antar mahasiswa doktor. Dengan kerangka ini, aktivitas jalan sehat memperoleh makna yang lebih dalam sebagai praktik perawatan diri yang kolektif.

B. Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan PKM dilakukan secara partisipatif dengan melibatkan mahasiswa program doktor sebagai subjek sekaligus mitra kegiatan, sehingga relasi yang dibangun bersifat kolaboratif dan tidak hierarkis. Pendekatan ini dimaksudkan untuk menghindari posisi peserta sebagai objek intervensi semata, melainkan sebagai individu yang memiliki pengalaman, refleksi, dan strategi coping yang bernilai. Kegiatan jalan sehat dilaksanakan secara periodik di ruang publik terbuka di Yogyakarta yang dipilih berdasarkan pertimbangan kenyamanan psikologis, aksesibilitas, dan rasa aman bagi peserta. Pemilihan ruang publik juga dimaksudkan untuk menormalisasi praktik perawatan kesehatan mental di ruang sosial yang terbuka. Dengan demikian, kegiatan tidak terkungkung dalam ruang institusional yang kaku, tetapi hadir secara lebih inklusif dan adaptif.





Gambar 1 Foto Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini mendokumentasikan pelaksanaan intervensi aktivitas fisik berupa jalan sehat yang diikuti oleh mahasiswa program doktor di Yogyakarta sebagai upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan mental akademik.

Setiap sesi kegiatan tidak hanya berisi aktivitas berjalan, tetapi juga diisi dengan diskusi ringan, refleksi singkat, dan berbagi pengalaman akademik yang difasilitasi secara informal. Pola ini memungkinkan peserta menarasikan tekanan, kecemasan, maupun dinamika akademik yang mereka alami tanpa tuntutan performativitas akademik. Fasilitasi dilakukan secara lentur agar diskusi berkembang secara organik, mengikuti kebutuhan dan suasana psikologis peserta. Melalui proses ini, tercipta ruang aman (safe space) yang mendorong keterbukaan, empati, dan validasi pengalaman antar peserta. Aspek ini menjadi elemen penting karena pengalaman stres akademik sering kali bersifat personal dan sulit diungkapkan dalam forum formal.

Melalui kegiatan PKM ini, pengabdian diarahkan untuk menghasilkan dampak sosial yang konkret, khususnya dalam meningkatkan kesadaran mahasiswa doktor terhadap pentingnya perawatan kesehatan mental berbasis aktivitas fisik yang sederhana, murah, dan mudah direplikasi. Selain manfaat langsung yang dirasakan peserta, kegiatan ini juga berfungsi sebagai model awal bagi institusi pendidikan tinggi dalam merancang program dukungan kesehatan mental mahasiswa pascasarjana yang lebih kontekstual, humanis, dan berbasis bukti ilmiah. PKM ini diharapkan dapat mendorong perubahan cara pandang bahwa menjaga kesehatan mental bukan tanda kelemahan akademik, melainkan prasyarat keberlanjutan kerja ilmiah. Pada akhirnya, pengabdian ini berkontribusi pada penguatan ekosistem akademik yang lebih sehat, karena riset yang berkualitas lahir dari peneliti yang mampu merawat dirinya, bukan sekadar bertahan dari satu semester ke semester.

Kesimpulan

Kegiatan PKM Pengabdian kepada Masyarakat yang berfokus pada intervensi aktivitas fisik berupa jalan sehat menunjukkan bahwa pendekatan promotif dan preventif berbasis aktivitas sederhana dapat menjadi alternatif yang relevan dalam merespons persoalan stres akademik pada mahasiswa program doktor di Yogyakarta. Jalan sehat tidak hanya berfungsi sebagai sarana menjaga kebugaran fisik, tetapi juga berperan sebagai ruang reflektif dan sosial yang memungkinkan peserta meregulasi tekanan akademik, membangun relasi suportif, serta memperoleh jeda psikologis dari tuntutan akademik yang intens dan berkelanjutan.

Pelaksanaan kegiatan secara partisipatif memperlihatkan bahwa keterlibatan aktif mahasiswa sebagai subjek sekaligus mitra pengabdian mampu meningkatkan penerimaan dan makna terhadap intervensi yang dilakukan. Interaksi informal, suasana non-hierarkis, serta pemanfaatan ruang publik terbuka berkontribusi pada terciptanya rasa aman dan nyaman, sehingga peserta lebih terbuka dalam mengekspresikan pengalaman stres dan strategi coping yang mereka miliki. Hal ini menegaskan bahwa pengelolaan kesehatan mental di lingkungan akademik tidak selalu harus dilakukan melalui pendekatan formal, melainkan dapat diintegrasikan ke dalam aktivitas keseharian yang kontekstual dan humanis.

Pengabdian Kepada Masyarakat ini memberikan kontribusi praktis dan konseptual bagi pengembangan model dukungan kesehatan mental mahasiswa pascasarjana yang berbasis komunitas dan aktivitas fisik. Pengalaman dari kegiatan ini dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan tinggi untuk merancang program pendampingan yang berkelanjutan, mudah direplikasi, dan selaras dengan kebutuhan riil mahasiswa program doktor, sehingga tercipta ekosistem akademik yang tidak hanya produktif secara ilmiah, tetapi juga sehat secara psikologis.

Ucapan Terimakasih

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini. Apresiasi yang tinggi disampaikan kepada para mahasiswa program doktor di Yogyakarta yang telah berpartisipasi secara aktif, terbuka, dan reflektif, sehingga kegiatan jalan sehat ini tidak hanya terlaksana dengan baik, tetapi juga bermakna secara akademik dan sosial. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada institusi perguruan tinggi dan pihak terkait yang telah memberikan dukungan fasilitas, ruang, dan izin pelaksanaan kegiatan, serta kepada seluruh tim pelaksana PKM yang telah bekerja secara kolaboratif dengan komitmen dan dedikasi. Semoga

kontribusi dan partisipasi semua pihak menjadi amal ilmiah yang berkelanjutan serta memberikan manfaat nyata bagi pengembangan ekosistem akademik yang lebih sehat, humanis, dan berkeadaban.

Daftar Pustaka

- AlHamlan, A. W., AlDhafiri, D. A., AlHajri, N. A., AlHouli, A. H., AlHubaidah, S. M., AlJassar, A. M., AlMutairi, N. N., AlRabiah, A. S., Al-Sultan, A. T., & Qasem, W. (2025). The impact of academic stress on the lifestyle of university students in Kuwait. *BMC Public Health*, 25(1), 2338.
- Andriani, Y., & Dwihestie, L. K. (2015). *Hubungan Indeks Massa Tubuh Tingkat Stress, dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Dismenore pada Mahasiswa DIII Kebidanan Semester II STIKES'Aisyiyah Yogyakarta*. STIKES'Aisyiyah Yogyakarta.
- Ashraf, H., Hussain, S. A., & Haseeb, M. (2020). PHYSICAL ACTIVITY AS COPING STRATEGY FOR ACADEMIC STRESS AMONG UNDERGRADUATE FEMALE STUDENT: soi: 21-2017/re-trjvol04iss01p144. *The Rehabilitation Journal*, 4(01), 144–148.
- Emiliza, T. (2019). *Konsep Psikososial Menurut Teori erik h. Erikson Terhadap Pendidikan Anak Usia Dini Dalam Tinjauan Pendidikan Islam Konsep Psikososial Menurut Teori Erik H. Erikson Terhadap Pendidikan Anak Usia Dini Dalam Tinjauan Pendidikan Islam*. Iain Bengkulu.
- Fatah, M. A., Hamidi, A., & Williyanto, S. (2025). Pengaruh Kebiasaan Olahraga Terhadap Tingkat Stres Akademik di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 5(5), 2006–2016.
- Hikmah, N., Putri, E. A., & Fitriangga, A. (2024). Hubungan Konsumsi Kopi, Aktivitas Fisik, dan Stres Akademik terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Kedokteran. *Majalah Kedokteran Andalas*, 46(4), 592–599.
- Hudain, M. A., Asyhari, H., Ridwan, A., & Alimsyah, A. S. (2025). Pelatihan Olahraga Mindfulness (Yoga & Meditasi Gerak) sebagai Upaya Pencegahan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 226–243.
- Kadhim, O., & Rashid, L. (2024). *Exploring The Relationship Between Physical Activity and Mental Health in College Students*. 1(2).
- Monserat-Hernández, M., Checa-Olmos, J. C., Arjona-Garrido, Á., López-Liria, R., & Rocamora-Pérez, P. (2023). Academic stress in university students: the role of physical exercise and nutrition. *Healthcare*, 11(17), 2401.
- Moonti, M. A., Heryanto, M. L., & Nugraha, M. D. (2023). Korelasi Tingkat Stres Dan Pola Tidur Dengan Kebugaran Tubuh Mahasiswa Tingkat Akhir Di Stikes Kuningan. *Journal Of Midwifery Care*, 3(02), 145–154.
- Pratami, M. P., Mukhtar, D., & Arsyad, M. (2024). Hubungan Tingkat Stres terhadap Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2021/2022 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam. *Junior Medical Journal*, 3(2), 148–153.
- Ravsamjani, F. (2024). Stres Akademik Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Dalam Menyelesaikan Studi. *PSIKOLOGI KONSELING*, 16(1), 1–10.
- Sadzali, M., & Azis, I. (2025). The Role of Physical Activity in Reducing Academic Stress among PJKR FIKK UNM Students. *SHOOTING: Journal of Sport, Health, and Education*, 3(1), 12–17.
- Salmawati, N., Usman, A. M., & Fajariyah, N. (2022). Hubungan tingkat stres dan aktivitas

-
- fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan semester VII Universitas Nasional Jakarta 2021. *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, 2(1), 107–115.
- Sitepu, T. A. Z., & Jannah, M. (2022). Aktivitas olahraga dan stres akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 220.
- Sumardi Efendi, S. H. I., Ramli, M. A., Benni Erick, S. H. I., Dar Kasih, M. S., Fitria Akmal, S., Jamiati, K. N., ... & Yuli Santri Isma, S. (2025). *Metodologi Pengabdian Masyarakat*. Pena Cendekia Pustaka.
- Watiningsih, R., Guntoro, T. S., Nurhidayah, D., & Gandinni, N. (2024). Tingkat Stres, Kecemasan dan Depresi pada Mahasiswa Olahraga. *Jurnal Segar*, 13(1), 49–57.
- Wunsch, K., Fiedler, J., Bachert, P., & Woll, A. (2021). The tridirectional relationship among physical activity, stress, and academic performance in university students: a systematic review and meta-analysis. *International journal of environmental research and public health*, 18(2), 739.
- Zahwa, F. K., & Hanif, M. (2024). Strategi Efektif Mengatasi Stres Akademik melalui Manajemen Waktu untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi (JIPP)*, 2(4), 142–148.