

Perbedaan Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Stres Akademik Antara Siswa Perempuan dan Laki-laki di SMAS Hayatan Thayyibah Kota Sukabumi Tahun 2024

Sidik, Zakia Nursyafiya

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=138163&lokasi=lokal>

Abstrak

<div style="text-align: justify;">Stres akademik merupakan masalah kesehatan mental pada remaja yang dapat dikelola melalui aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh aktivitas fisik terhadap stres akademik pada siswa perempuan dan laki-laki di SMAS Hayatan Thayyibah Kota Sukabumi tahun 2024. Pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional digunakan pada 229 sampel siswa, yang dipilih melalui stratified random sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis dengan analisis chi-square dan korelasi Spearman. Hasil menunjukkan sebagian besar siswa memiliki stres akademik rendah ke sedang (55,9%) dan tingkat aktivitas fisik rendah (61,1%). Stres akademik lebih tinggi pada siswa perempuan (39%), sementara aktivitas fisik lebih tinggi pada siswa laki-laki (47,9%). Analisis chi-square menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan stres akademik ($p\text{-value}=0,945$). Korelasi sangat lemah ditemukan pada siswa laki-laki (0,038) dan perempuan (0,108). Pada siswa laki-laki, tingkat aktivitas fisik yang tinggi cenderung menurunkan stres akademik, sedangkan pada siswa perempuan justru meningkatkan stres. Penelitian ini menyimpulkan bahwa aktivitas fisik memiliki pengaruh kecil terhadap stres akademik, yang lebih banyak dipengaruhi oleh faktor lain. Peneliti selanjutnya perlu menganalisis faktor lain yang mempengaruhi pengaruh aktivitas fisik terhadap stres akademik. Pihak sekolah diharapkan meningkatkan program pencegahan stres dan aktivitas fisik rutin.</div><hr /><div style="text-align: justify;">Academic stress is a mental health issue among adolescents that can be managed through physical activity. This study aims to examine the differences in the effects of physical activity on academic stress between male and female students at SMAS Hayatan Thayyibah Kota Sukabumi in 2024. A quantitative approach with a cross-sectional design was applied to 229 student samples selected through stratified random sampling. Data were collected using questionnaires and analyzed using chi-square analysis and Spearman correlation. The results showed that most students had low to moderate academic stress levels (55.9%) and low physical activity levels (61.1%). Academic stress was higher among female students (39%), whereas physical activity was higher among male students (47.9%). Chi-square analysis indicated no significant relationship between physical activity and academic stress ($p\text{-value} = 0.945$). Very weak correlations were found among male (0.038) and female students (0.108). For male students, higher physical activity levels tended to reduce academic stress, while for female students, higher physical activity levels tended to increase stress. The study concludes that physical activity has a minimal effect on academic stress, which is influenced more by other factors. Further research is needed to analyze other factors affecting the impact of physical activity on academic stress. Schools are encouraged to enhance stress prevention programs and routine physical activities.</div>