

ABSTRAK

Olahraga aerobik memiliki keuntungan fisik dan psikologis. Beberapa hasil penelitian memperlihatkan bahwa olahraga aerobik bisa mengurangi efek yang buruk pada orang yang stres.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara sumber stres dan tindakan olahraga aerobik dengan kejadian stres.

Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan jenis *cross sectional*. Populasinya adalah mahasiswi Universitas Airlangga. Besar sampel menurut perhitungan simple random sampling sebanyak 89 orang. Penelitian ini menggunakan data primer yang dikumpulkan dengan kuesioner dan dianalisis menggunakan uji statistik korelasi *spearman*.

Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa ada hubungan antara sumber stres (frustasi: $p = 0,000$, $r = 0,435$), (konflik: $p = 0,010$, $r = 0,272$), (tekanan: $p = 0,000$, $r = 0,476$) dan tindakan olahraga aerobik ($p = 0,000$, $r = -0,375$) dengan kejadian stres.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan antara sumber stres dengan kejadian stres dengan hubungan yang positif dan hubungan yang negatif antara tindakan olahraga aerobik dengan kejadian stres. Disarankan bagi mahasiswi agar melakukan olahraga aerobik secara rutin untuk mengurangi kejadian stres.

Kata Kunci : olahraga aerobik, sumber stres, frustasi, konflik, tekanan, kejadian stres.