

Fenomenologi Pengalaman Frekuensi Jogging sebagai Strategi Coping dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Kelas Karyawan Universitas Pamulang

Muhammad Firza Arvian¹, Febiyoul Fachriani², Rismawati³, Ria Aulia⁴

Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Pamulang, Kota Tangerang Selatan, Indonesia

E-mail: muhammadfirza32@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman fenomenologis mahasiswa kelas karyawan Universitas Pamulang dalam memahami frekuensi jogging sebagai bentuk strategi coping guna meningkatkan kesejahteraan psikologis. Mahasiswa kelas karyawan umumnya menghadapi beban ganda, yaitu tuntutan akademik dan tanggung jawab pekerjaan, yang dapat memicu stres serta tekanan psikologis dalam kehidupan sehari-hari. Dalam situasi tersebut, jogging tidak hanya dipandang sebagai aktivitas olahraga, tetapi juga sebagai cara untuk mengatasi stres dan menjaga stabilitas emosi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi yang berfokus pada penggalian pengalaman subjektif partisipan melalui wawancara semi-terstruktur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas jogging yang dilakukan secara rutin mampu membantu mahasiswa dalam mengurangi tingkat stres, meningkatkan ketenangan batin, serta memperbaiki kondisi emosional mereka. Selain itu, jogging juga dimaknai sebagai media refleksi diri sekaligus pelarian positif dari tekanan peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja. Dengan demikian, frekuensi jogging dapat dipahami sebagai strategi coping yang adaptif dan efektif dalam mendukung peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa kelas karyawan Universitas Pamulang.

Kata Kunci: Fenomenologi, Jogging, Strategi Coping, Kesejahteraan Psikologis, Mahasiswa Kelas Karyawan.

Abstract

This study aims to explore the phenomenological experiences of working-class students at Pamulang University in understanding jogging frequency as a coping strategy to enhance psychological well-being. Working-class students generally face dual burdens, namely academic demands and work responsibilities, which can trigger stress and psychological pressure in daily life. In this situation, jogging is not only viewed as a physical activity but also as a means of managing stress and maintaining emotional stability. This study employs a qualitative approach with a phenomenological method that focuses on exploring the subjective experiences of participants through semi-structured interviews. The findings indicate that jogging performed routinely can help students reduce stress levels, increase inner peace, and improve their emotional condition. Furthermore, jogging is also perceived as a medium for self-reflection and a positive escape from the pressures of dual roles as students and workers. Thus, jogging frequency can be understood as an adaptive and effective coping strategy in supporting the improvement of psychological well-being among working-class students at Pamulang University.

Keywords: Jogging frequency, stress level, working students, physical activity, mental health

PENDAHULUAN

Perkembangan kehidupan masyarakat modern, khususnya di kalangan mahasiswa, semakin diwarnai oleh berbagai tuntutan aktivitas yang kompleks dan dinamis. Kondisi ini secara nyata dialami oleh mahasiswa kelas karyawan Universitas Pamulang yang harus menjalankan dua peran sekaligus, yaitu sebagai pekerja dan mahasiswa. Situasi tersebut menuntut kemampuan individu dalam menjaga keseimbangan antara pekerjaan, kegiatan akademik, dan kesehatan mental agar tetap dapat berfungsi

secara optimal dalam kehidupan sehari-hari. Mahasiswa kelas karyawan merupakan kelompok yang memiliki beban ganda karena harus membagi waktu dan energi antara tuntutan pekerjaan dan kewajiban akademik. Tekanan untuk menyelesaikan tugas kuliah, mengikuti perkuliahan, serta memenuhi target pekerjaan sering kali menimbulkan stres yang cukup tinggi. Ambarwati et al (2017) menjelaskan bahwa “mahasiswa cenderung mengalami stres akademik ketika menghadapi tuntutan belajar yang kompleks”. Sementara itu, Shofiyulhuda et al, (2025) menegaskan bahwa, “beban akademik yang meningkat dapat memperburuk kondisi psikologis mahasiswa yang sedang bekerja”.

Dalam kondisi tersebut, kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) menjadi aspek yang sangat penting karena berkaitan langsung dengan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan, mengelola emosi, serta mempertahankan kualitas hidup yang baik. Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik cenderung mampu beradaptasi dengan tekanan akademik maupun pekerjaan secara lebih positif Kiftiyah et al., (2025). “Permasalahan yang umumnya dihadapi mahasiswa kelas karyawan meliputi stres, kelelahan mental, tekanan akademik, dan tuntutan pekerjaan yang padat. Kondisi tersebut dapat berdampak pada menurunnya motivasi belajar, terganggunya kestabilan emosi, serta berkurangnya kesejahteraan psikologis apabila tidak dikelola dengan baik. Permasalahan ini umumnya dipengaruhi oleh keterbatasan waktu istirahat, tingginya beban tanggung jawab, serta belum optimalnya penerapan strategi coping yang efektif dalam mengelola stres”, Saputri, Artini, Kinandana, & Widnyana, (2023).

Salah satu strategi coping yang banyak direkomendasikan untuk mengatasi stres adalah melakukan aktivitas fisik. Dalam satu dekade terakhir, berbagai penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik berhubungan dengan penurunan tingkat stres dan peningkatan kesejahteraan emosional. Setiawan & Halim (2023) menemukan bahwa mahasiswa yang rutin melakukan aktivitas fisik cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah. Aktivitas jogging dinilai mampu membantu tubuh menjadi lebih rileks, meningkatkan suasana hati, serta mengurangi tingkat stres dan kecemasan karena dapat membantu individu mengelola emosi secara lebih baik (Thelwell, 2020; Nopiyanto, 2022).

Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi untuk menggali pengalaman mahasiswa kelas karyawan dalam memaknai frekuensi jogging sebagai strategi coping dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Data penelitian diperoleh melalui wawancara mendalam kepada partisipan sehingga diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghadapi tekanan pekerjaan dan akademik melalui aktivitas jogging. Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan sementara bahwa aktivitas jogging diduga memiliki peran penting sebagai strategi coping yang efektif dalam membantu mahasiswa kelas karyawan mengurangi stres, menjaga kestabilan emosi, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Kiftiyah et al., (2025).

Mahasiswa kelas karyawan merupakan individu yang menjalani pendidikan tinggi sambil bekerja sehingga memiliki tanggung jawab akademik dan pekerjaan secara bersamaan. Kondisi ini menuntut kemampuan pengelolaan waktu, energi, dan peran yang baik agar kedua tanggung jawab dapat dijalankan secara seimbang. Di sisi lain, tuntutan tersebut sering menimbulkan tekanan psikologis akibat keterbatasan waktu istirahat, beban pekerjaan, dan kewajiban akademik yang harus diselesaikan secara bersamaan. Oleh karena itu, mahasiswa kelas karyawan menjadi kelompok yang rentan mengalami stres dan membutuhkan strategi coping yang adaptif.

Fenomenologi deskriptif merupakan pendekatan penelitian kualitatif yang berakar dari pemikiran Edmund Husserl dan bertujuan untuk memahami pengalaman individu sebagaimana pengalaman tersebut disadari dan dialami secara langsung (*lived experience*). Pendekatan ini berusaha menggambarkan esensi suatu fenomena berdasarkan perspektif partisipan dengan mengesampingkan asumsi serta interpretasi subjektif peneliti melalui proses *epoche* atau *bracketing*. Fokus utama fenomenologi deskriptif bukan untuk menjelaskan hubungan sebab akibat, tetapi untuk mengungkap makna terdalam dari pengalaman yang dialami individu dalam konteks kehidupan sehari-hari.

Penerapan fenomenologi deskriptif telah banyak digunakan dalam penelitian di Indonesia untuk

mengeksplorasi pengalaman hidup individu terhadap suatu fenomena. Penelitian Nadila & Ningsih, (2024) menunjukkan bahwa pendekatan fenomenologi deskriptif mampu mengidentifikasi makna esensial dari pengalaman hidup partisipan melalui eksplorasi mendalam terhadap narasi pengalaman mereka. Temuan serupa juga ditunjukkan oleh Sukhri Herianto Ritonga, Indri Rahmadani, (2022) yang menggunakan wawancara mendalam dalam studi fenomenologi untuk memahami pengalaman individu dalam menjalani pola hidup dan aktivitas kesehariannya. Kedua penelitian tersebut menegaskan bahwa fenomenologi memberikan ruang untuk memahami bagaimana seseorang memberikan makna terhadap pengalaman yang dialaminya.

Pendekatan kualitatif memiliki peran penting karena mampu menggali persepsi, pengalaman emosional, serta cara individu menghadapi tekanan yang tidak dapat sepenuhnya dijelaskan melalui data kuantitatif. Pradiri, Hendriani, & Surjaningrum, (2021) menjelaskan bahwa penelitian kualitatif memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai sumber stres serta strategi coping berdasarkan pengalaman subjektif individu.

Berdasarkan landasan tersebut, penelitian ini menggunakan fenomenologi deskriptif untuk menggali pengalaman mahasiswa kelas karyawan Universitas Pamulang dalam memaknai frekuensi jogging sebagai strategi coping dalam menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan. Aktivitas jogging tidak hanya dipahami sebagai bentuk aktivitas fisik, tetapi sebagai pengalaman personal yang dapat memberikan ruang refleksi diri, membantu regulasi emosi, mengurangi tekanan psikologis, dan mendukung terciptanya *psychological well-being*.

Coping strategy merupakan proses penyesuaian yang dilakukan individu dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan sebagai tekanan atau tuntutan yang melebihi kemampuan dirinya. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), coping tidak hanya dipahami sebagai respons terhadap stres, tetapi sebagai proses dinamis yang melibatkan usaha kognitif dan perilaku individu untuk mengelola kondisi yang dianggap menantang atau membebani kesejahteraan dirinya. Kemampuan individu dalam memilih strategi coping yang tepat berperan penting dalam menentukan bagaimana seseorang dapat beradaptasi terhadap berbagai perubahan dan tekanan dalam kehidupan sehari-hari.

Lazarus dan Folkman (1984) mengklasifikasikan coping ke dalam dua bentuk utama, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Problem-focused coping* merupakan strategi yang diarahkan pada upaya mengatasi sumber tekanan melalui tindakan nyata, seperti menyusun perencanaan, mencari informasi, dan mengambil langkah penyelesaian terhadap masalah yang dihadapi. Sementara itu, *emotion-focused coping* berorientasi pada pengelolaan respons emosional yang muncul akibat kondisi yang menekan sehingga individu mampu mempertahankan keseimbangan psikologis ketika menghadapi situasi yang tidak dapat diubah secara langsung.

Dalam kehidupan mahasiswa, keberadaan strategi coping menjadi faktor penting karena mahasiswa sering kali dihadapkan pada tuntutan akademik, tanggung jawab personal, maupun berbagai perubahan dalam proses perkembangan dirinya. Pradiri et al., (2021) menjelaskan bahwa pengalaman stres akademik tidak hanya berkaitan dengan besarnya tuntutan pembelajaran, tetapi juga dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam menilai situasi serta menentukan strategi yang digunakan untuk menghadapi tekanan tersebut. Oleh karena itu, penggunaan strategi coping yang adaptif dapat membantu mahasiswa mempertahankan fungsi psikologis yang lebih baik ketika menghadapi berbagai sumber stres.

Pada mahasiswa yang menjalankan peran ganda sebagai pekerja sekaligus mahasiswa, kebutuhan terhadap strategi coping menjadi lebih kompleks karena individu dituntut untuk mampu menyeimbangkan tanggung jawab dalam dua lingkungan yang berbeda. Penelitian Syaudah, (2019) menunjukkan bahwa strategi coping yang efektif memiliki keterkaitan dengan tingkat *psychological well-being* yang lebih baik pada mahasiswa. Individu yang mampu mengelola tekanan melalui strategi yang adaptif cenderung memiliki kemampuan lebih baik dalam menerima kondisi dirinya,

mempertahankan motivasi, dan menjalankan aktivitas sehari-hari secara optimal. berbagai bentuk perilaku positif dapat digunakan sebagai bagian dari upaya coping untuk mempertahankan kondisi psikologis yang sehat. Saputri et al., (2023) menjelaskan bahwa perilaku yang mendukung kesehatan, termasuk keterlibatan dalam aktivitas fisik, berkaitan dengan kondisi kecemasan dan stres pada mahasiswa. Temuan tersebut menunjukkan bahwa individu dapat mengembangkan berbagai pendekatan adaptif dalam menghadapi tekanan sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik kehidupannya.

Berdasarkan uraian tersebut, coping strategy dalam penelitian ini dipahami sebagai kemampuan mahasiswa kelas karyawan dalam mengelola tekanan yang muncul akibat tuntutan akademik dan pekerjaan melalui berbagai bentuk penyesuaian yang bersifat adaptif. Pemahaman mengenai strategi coping menjadi landasan untuk menjelaskan bagaimana mahasiswa memilih dan mempertahankan aktivitas tertentu dalam upaya menjaga keseimbangan psikologisnya.

Jogging merupakan bentuk aktivitas fisik aerobik yang melibatkan gerakan tubuh secara ritmis dengan intensitas ringan hingga sedang serta dapat dilakukan secara mandiri tanpa memerlukan fasilitas yang kompleks. Karakteristik tersebut menjadikan jogging sebagai salah satu aktivitas olahraga yang mudah diakses oleh berbagai kelompok masyarakat, termasuk individu dengan keterbatasan waktu akibat tuntutan pekerjaan dan pendidikan.

Dalam kajian kesehatan psikologis, keterlibatan individu dalam aktivitas fisik secara rutin memiliki kontribusi terhadap proses adaptasi terhadap berbagai tekanan kehidupan. Aktivitas fisik yang dilakukan secara konsisten dapat memengaruhi kondisi fisiologis tubuh melalui peningkatan sirkulasi darah, regulasi hormon, dan pelepasan neurotransmitter yang berkaitan dengan perasaan nyaman serta peningkatan suasana hati. Kondisi tersebut menjadikan aktivitas fisik sebagai salah satu pendekatan non-farmakologis yang dapat mendukung kesehatan mental individu.

Penelitian Saputri et al. (2023) menemukan bahwa tingkat aktivitas fisik memiliki hubungan dengan tingkat kecemasan dan stres pada mahasiswa. Individu dengan keterlibatan aktivitas fisik yang lebih baik menunjukkan kecenderungan memiliki tingkat kecemasan dan tekanan psikologis yang lebih rendah. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Keliat, Imanudin, & Fitri, (2023) yang menjelaskan bahwa aktivitas fisik berhubungan dengan kondisi kesehatan mental yang lebih positif pada mahasiswa. Selain itu, Nopiyanto, Raibowo, Prabowo, & Ibrahim, (2022) juga menyatakan bahwa keterlibatan dalam aktivitas olahraga berkaitan dengan meningkatnya aspek positif dari kondisi psikologis, termasuk kemampuan individu dalam mempertahankan kualitas hidup dan fungsi psikologis yang optimal.

Bagi mahasiswa kelas karyawan, pemilihan jenis aktivitas olahraga menjadi aspek penting karena keterbatasan waktu yang muncul akibat tuntutan akademik dan pekerjaan. Jogging memiliki keunggulan karena dapat dilakukan secara fleksibel, baik dari segi tempat, waktu, maupun durasi pelaksanaan sehingga memungkinkan individu untuk mempertahankan rutinitas olahraga secara berkelanjutan. Konsistensi dalam melakukan aktivitas jogging menjadi salah satu faktor yang berperan dalam memperoleh manfaat kesehatan secara menyeluruh, baik pada aspek fisik maupun psikologis.

Berdasarkan kajian tersebut, jogging dapat dipahami sebagai salah satu bentuk aktivitas fisik yang memiliki potensi sebagai strategi coping adaptif dalam kehidupan mahasiswa kelas karyawan. Kemudahan pelaksanaan, fleksibilitas waktu, serta manfaatnya terhadap kondisi psikologis menjadikan jogging sebagai alternatif aktivitas yang relevan untuk membantu mahasiswa mempertahankan keseimbangan diri di tengah tuntutan peran sebagai pekerja dan mahasiswa.

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) merupakan konsep yang menjelaskan kondisi individu dalam mencapai fungsi psikologis yang optimal melalui kemampuan menerima diri, mengembangkan potensi, membangun hubungan positif, serta memiliki arah dan tujuan dalam kehidupan. Konsep ini dikembangkan oleh Carol D. Ryff (1989) melalui pendekatan *eudaimonic well-being* yang menekankan bahwa kesejahteraan tidak hanya ditentukan oleh munculnya perasaan senang atau terbebas dari kesulitan, tetapi juga berkaitan dengan sejauh mana individu mampu menjalani kehidupan secara bermakna dan terus mengalami perkembangan diri.

Menurut Ryff (1989), *psychological well-being* terdiri atas enam dimensi utama, yaitu *self-acceptance*, *positive relations with others*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth*. *Self-acceptance* mengacu pada kemampuan individu menerima kelebihan maupun keterbatasan diri secara positif. *Positive relations with others* berkaitan dengan kemampuan membangun hubungan yang hangat dan saling percaya dengan lingkungan sosial. *Autonomy* menunjukkan kapasitas individu dalam menentukan pilihan berdasarkan nilai dan keyakinan pribadi. Selanjutnya, *environmental mastery* menggambarkan kemampuan individu dalam mengelola berbagai kondisi kehidupan secara efektif, sedangkan *purpose in life* dan *personal growth* menunjukkan adanya arah hidup serta upaya berkelanjutan untuk mengembangkan kemampuan diri.

Pada kelompok mahasiswa, kesejahteraan psikologis menjadi aspek penting dalam mendukung keberhasilan individu menjalankan berbagai peran dan tanggung jawab. Penelitian Syaudah, (2019) menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam menerapkan strategi coping yang adaptif memiliki keterkaitan dengan tingkat *psychological well-being* yang lebih baik. Selain itu, penelitian Nopiyanto et al., (2022) menemukan bahwa keterlibatan dalam aktivitas yang mendukung kesehatan diri berkaitan dengan aspek-aspek positif dari kondisi psikologis, termasuk kualitas fungsi individu dalam kehidupan sehari-hari. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *psychological well-being* merupakan kondisi multidimensional yang dipengaruhi oleh berbagai proses adaptasi dan pengembangan diri individu.

Dalam konteks mahasiswa kelas karyawan, *psychological well-being* dapat dipahami sebagai kemampuan individu untuk tetap menjalankan tanggung jawab akademik dan pekerjaan secara seimbang, memiliki kendali terhadap kehidupannya, serta terus berkembang meskipun berada dalam situasi yang penuh tuntutan. Oleh karena itu, kesejahteraan psikologis menjadi konsep penting dalam penelitian ini untuk memahami bagaimana mahasiswa mempertahankan kualitas fungsi diri dalam menjalani kompleksitas peran sebagai pekerja dan mahasiswa.

Mahasiswa kelas karyawan memiliki karakteristik berupa pelaksanaan peran ganda sebagai individu yang harus memenuhi tuntutan akademik dan tanggung jawab pekerjaan secara bersamaan. Kompleksitas peran tersebut menghadirkan berbagai tantangan dalam kehidupan sehari-hari yang menuntut kemampuan individu untuk melakukan penyesuaian diri terhadap berbagai kondisi yang dihadapi. Dalam menghadapi kondisi tersebut, setiap mahasiswa dapat mengembangkan cara yang berbeda dalam mempertahankan keseimbangan kehidupannya melalui strategi coping yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi personal masing-masing.

Salah satu bentuk strategi coping yang dapat dipilih adalah keterlibatan dalam aktivitas fisik berupa jogging. Karakteristik jogging yang fleksibel dari segi waktu, tempat, serta kemudahan pelaksanaannya menjadikan aktivitas tersebut relevan bagi mahasiswa kelas karyawan yang memiliki keterbatasan waktu akibat tanggung jawab pekerjaan dan perkuliahan. Dalam konteks penelitian ini, jogging dipahami sebagai aktivitas yang dilakukan secara rutin dan dimaknai secara personal oleh mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari.

Melalui pengalaman melakukan jogging secara berkelanjutan, mahasiswa membentuk pemaknaan terhadap perubahan yang mereka rasakan dalam menjalani peran sebagai pekerja dan mahasiswa. Pemaknaan tersebut mencakup bagaimana individu menilai kemampuan dirinya dalam menjalankan tanggung jawab, mengembangkan kontrol terhadap kehidupan sehari-hari, mempertahankan tujuan pribadi, serta terus melakukan pengembangan diri. Aspek-aspek tersebut menggambarkan dimensi kesejahteraan psikologis sebagaimana dijelaskan dalam konsep *psychological well-being*.

Dengan demikian, penelitian ini tidak berupaya menguji besar pengaruh frekuensi jogging terhadap tingkat kesejahteraan psikologis, melainkan menggali esensi pengalaman mahasiswa kelas karyawan dalam memaknai aktivitas jogging sebagai salah satu bentuk strategi coping dalam kehidupan mereka. Melalui pendekatan fenomenologi deskriptif, penelitian diarahkan untuk menemukan makna

pengalaman (*lived experience*) mengenai bagaimana aktivitas jogging menjadi bagian dari upaya mahasiswa dalam mempertahankan kesejahteraan psikologis di tengah berbagai tuntutan peran yang dijalani.

No	Peneliti (tahun)	Judul Penelitian	Metode	Hasil Penelitian	Research Gap
1	Syaudah (2019)	<i>Coping Strategy and Psychological Well-Being of Final Year University Student</i>	Kuantitatif	Strategi coping berpengaruh terhadap <i>psychological well-being</i> mahasiswa tingkat akhir.	Belum membahas jogging sebagai bentuk coping dan belum menggunakan pendekatan fenomenolog
2	Nashich & Palupi (2020)	<i>Psychological Well-Being</i> pada Mahasiswa yang Bekerja	Kuantitatif	Mahasiswa yang bekerja rentan mengalami konflik peran dan tekanan psikologis yang memengaruhi kesejahteraan psikologis.	Belum mengkaji strategi coping dan aktivitas fisik sebagai upaya menjaga <i>psychological well-being</i> .
3	Thelwell et al. (2020)	<i>Physical Activity and Psychological Well-Being</i>	Kuantitatif	Aktivitas fisik berkontribusi terhadap peningkatan <i>psychological well-being</i> individu.	Tidak berfokus pada mahasiswa kelas karyawan dan tidak menggali pengalaman subjektif partisipan.
4	Nopiyanto dkk. (2022)	Aktivitas Fisik dan Kesehatan Mental Mahasiswa	Kuantitatif	Aktivitas fisik secara signifikan berhubungan dengan kesehatan mental mahasiswa.	Belum menjelaskan bagaimana mahasiswa memaknai aktivitas fisik sebagai strategi coping.
5	Kiftiyah dkk. (2025)	Strategi Coping Mahasiswa Kelas Karyawan	Kualitatif	Coping positif membantu mahasiswa kelas karyawan mengelola stres akibat tuntutan akademik dan pekerjaan.	Belum mengkaji jogging secara spesifik sebagai strategi coping untuk meningkatkan <i>psychological well-being</i> .

Berdasarkan penelitian terdahulu, diketahui bahwa strategi coping, aktivitas fisik, dan *psychological well-being* memiliki keterkaitan dalam membantu individu menghadapi berbagai tekanan

kehidupan. Penelitian Syaudah, (2019) dan Nashich & Palupi, (2020) menunjukkan pentingnya coping serta kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang menghadapi tuntutan akademik maupun pekerjaan. Sementara itu, penelitian Thelwell et al. (2020) dan Nopiyanto et al., (2022) menjelaskan bahwa aktivitas fisik berkontribusi terhadap kesehatan mental dan *psychological well-being*. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian masih menggunakan pendekatan kuantitatif dan berfokus pada hubungan antar variabel. Penelitian yang secara khusus menggali pengalaman subjektif mahasiswa kelas karyawan dalam memaknai frekuensi jogging sebagai strategi coping untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi deskriptif untuk memahami pengalaman hidup mahasiswa kelas karyawan Universitas Pamulang dalam menjadikan jogging sebagai strategi coping untuk mencapai *psychological well-being*.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif, yaitu penelitian yang bertujuan menggambarkan secara sistematis dan faktual mengenai hubungan antara frekuensi jogging dengan tingkat stres mahasiswa kelas karyawan. Fokus penelitian tidak pada pengukuran statistik, tetapi pada pemaknaan pengalaman subjektif informan dalam kaitannya dengan rutinitas jogging dan kondisi psikologis mereka.

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa kelas karyawan di Program Studi Manajemen Universitas Pamulang, dengan jumlah 40 mahasiswa dalam satu kelas.

Teknik penentuan informan menggunakan *purposive sampling*, yaitu pemilihan informan berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan fokus penelitian. Kriteria tersebut meliputi:

1. mahasiswa aktif kelas karyawan.
2. memiliki aktivitas jogging minimal 1 kali dalam satu minggu pada 3 bulan terakhir.
3. bersedia menjadi informan penelitian.
4. mampu menjelaskan pengalaman atau persepsi terkait jogging dan stres.

Jumlah informan ditentukan berdasarkan prinsip ketercukupan informasi (*data saturation*), sehingga diperkirakan 8–12 informan utama, ditambah 2–3 informan triangulasi apabila diperlukan.

Pengumpulan data dilakukan dengan beberapa teknik khas penelitian kualitatif, yaitu:

1. Wawancara Mendalam (*In-Depth Interview*)
Menggunakan pedoman wawancara semi-terstruktur untuk menggali pengalaman mahasiswa mengenai frekuensi jogging, motivasi melakukan jogging, persepsi terhadap stres, serta upaya pengelolaan stres melalui aktivitas fisik.
2. Observasi Partisipatif Pasif
Peneliti mengamati rutinitas atau kebiasaan mahasiswa terkait aktivitas fisik dan respons emosional mereka dalam konteks perkuliahan dan pekerjaan, tanpa terlibat langsung.
3. Dokumentasi
Mengumpulkan catatan atau bukti pendukung seperti jadwal jogging, catatan harian, atau rekaman aplikasi olahraga, serta dokumen akademik yang relevan.

Triangulasi teknik digunakan untuk meningkatkan keabsahan data, yaitu membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi.

Frekuensi Jogging Merupakan intensitas mahasiswa dalam melakukan aktivitas jogging dalam kurun waktu tertentu. Pada penelitian kualitatif ini, frekuensi jogging didefinisikan sebagai kebiasaan atau pola rutinitas jogging yang dilakukan mahasiswa kelas karyawan, mencakup:

- a) seberapa sering jogging dilakukan dalam satu minggu;
- b) durasi dan konsistensi jogging;
- c) alasan atau motivasi melakukan jogging;
- d) hambatan dalam mempertahankan rutinitas jogging.

Variabel ini diungkap melalui narasi informan dalam wawancara mendalam.

Merupakan kondisi psikologis mahasiswa yang muncul akibat tekanan peran ganda antara pekerjaan, perkuliahan, dan kehidupan personal. Tingkat stres dalam penelitian ini didefinisikan sebagai:

- a) persepsi mahasiswa terhadap tekanan akademik dan pekerjaan.
- b) gejala emosional, fisik, dan kognitif yang mereka rasakan.
- c) strategi yang digunakan.
- d) pengaruh jogging terhadap kondisi stres tersebut.

Variabel ini diidentifikasi melalui pengalaman subjektif informan, bukan melalui skala kuantitatif.

Analisis data menggunakan analisis tematik (*Thematic Analysis*) yang dikembangkan oleh Braun dan Clarke (2006). Proses analisis dilakukan melalui tahapan sebagai berikut:

1. Familiarisasi Data
Membaca ulang transkrip wawancara, catatan observasi, dan dokumentasi untuk memahami konteks secara keseluruhan.
2. Pengodean Awal (*Initial Coding*)
Mengidentifikasi potongan informasi yang relevan dengan frekuensi jogging dan tingkat stres, kemudian memberi kode pada bagian-bagian tersebut.
3. Mencari Tema (*Theme Development*)
Mengelompokkan kode-kode menjadi tema yang merepresentasikan pola makna, misalnya “jogging sebagai pelepas penat”, “tekanan peran ganda”, atau “perubahan mood setelah berolahraga”.
4. Meninjau Tema (*Theme Review*)
Memeriksa konsistensi tema terhadap keseluruhan data dan memperbaiki apabila diperlukan.
5. Pendefinisian dan Penamaan Tema
Menyusun narasi yang jelas mengenai setiap tema dan hubungan antar-tema.
6. Penyusunan Laporan Analisis
Menyajikan hasil analisis dalam bentuk deskriptif yang mendukung tujuan penelitian.

Keabsahan data diuji menggunakan triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan *member checking*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada mahasiswa kelas karyawan di Program Studi Manajemen, Universitas Pamulang. Universitas Pamulang merupakan salah satu perguruan tinggi swasta yang berlokasi di Kota Tangerang Selatan, Banten. Universitas ini dikenal memiliki komitmen dalam menyediakan akses pendidikan tinggi yang terjangkau bagi masyarakat luas, khususnya bagi kalangan pekerja. Hal ini terlihat dari banyaknya program kelas karyawan yang dirancang untuk memberikan kesempatan bagi individu yang bekerja agar tetap dapat melanjutkan pendidikan tinggi.

Program Studi Manajemen di Universitas Pamulang merupakan salah satu program studi yang memiliki jumlah mahasiswa cukup besar dan diminati oleh berbagai kalangan, terutama mahasiswa kelas karyawan. Program studi ini berfokus pada pengembangan kompetensi di bidang manajemen, pemasaran, keuangan, dan operasional. Kurikulum yang diterapkan dirancang untuk mengintegrasikan teori dan praktik, sehingga relevan dengan kebutuhan dunia kerja.

Mahasiswa kelas karyawan di Program Studi Manajemen umumnya berasal dari latar belakang pekerjaan yang beragam, seperti karyawan swasta, wirausaha, maupun pekerja di sektor jasa. Perkuliahan biasanya dilaksanakan pada akhir pekan (kelas Sabtu) atau malam hari, sehingga memungkinkan mahasiswa untuk tetap menjalankan aktivitas pekerjaan di hari kerja.

Karakteristik utama mahasiswa kelas karyawan adalah memiliki peran ganda, yaitu sebagai pekerja dan mahasiswa. Kondisi ini menyebabkan mereka harus mampu mengelola waktu, energi, dan

tanggung jawab secara bersamaan. Beban akademik seperti tugas, ujian, dan penyusunan karya ilmiah, ditambah dengan tuntutan pekerjaan, seringkali menjadi sumber tekanan yang dapat memicu stres.

Selain itu, keterbatasan waktu juga berdampak pada rendahnya partisipasi mahasiswa dalam aktivitas fisik, termasuk olahraga seperti jogging. Padahal, aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji bagaimana aktivitas sederhana seperti jogging dapat berhubungan dengan tingkat stres pada mahasiswa kelas karyawan.

Dengan demikian, mahasiswa kelas karyawan Program Studi Manajemen Universitas Pamulang menjadi objek yang relevan dalam penelitian ini karena memiliki tingkat kerentanan terhadap stres yang cukup tinggi, serta membutuhkan strategi yang efektif dan praktis dalam mengelola stres, salah satunya melalui aktivitas fisik.

A. Tekanan Akibat Peran Ganda sebagai Pekerja dan Mahasiswa

Hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa kelas karyawan mengalami tekanan psikologis akibat tuntutan untuk menyeimbangkan tanggung jawab pekerjaan dan kewajiban akademik. Keterbatasan waktu dan energi membuat informan harus terus melakukan penyesuaian agar kedua peran tersebut dapat berjalan secara bersamaan. Salah satu informan menjelaskan pengalaman ketika kelelahan setelah bekerja tetapi tetap harus menyelesaikan tugas akademik, “Setelah pulang kerja sebenarnya badan sudah capek, tetapi masih harus mengerjakan tugas kuliah. Kadang saya merasa pikiran penuh karena harus menyelesaikan tanggung jawab di kantor dan kampus secara bersamaan”. Pengalaman tersebut menggambarkan bahwa tekanan yang dirasakan tidak hanya berasal dari banyaknya aktivitas, tetapi juga dari adanya tuntutan untuk tetap mampu memenuhi ekspektasi pada kedua peran tersebut. Kondisi ini menunjukkan bagaimana mahasiswa memaknai perannya sebagai sebuah tantangan yang membutuhkan kemampuan adaptasi dan pengelolaan diri. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Shofiyulhuda et al., (2025) yang menjelaskan bahwa, “tingginya tuntutan akademik dan beban penyelesaian tugas dapat meningkatkan tingkat stres mahasiswa. Ketika tuntutan akademik berlangsung bersamaan dengan tanggung jawab lain, kondisi tersebut berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang lebih besar”.

Selain tuntutan akademik dan pekerjaan, keterbatasan waktu untuk beristirahat juga menjadi pengalaman yang memengaruhi kondisi emosional informan. “Waktu istirahat saya sangat terbatas. Hari kerja fokus bekerja, malam kuliah atau mengerjakan tugas. Kalau tidak bisa mengatur waktu dengan baik, rasanya mudah marah dan cepat lelah”. Kutipan tersebut menunjukkan bahwa keterbatasan waktu istirahat berdampak pada kemampuan individu dalam menjaga keseimbangan fisik dan emosional. Kondisi tersebut sejalan dengan penelitian Watiningsih, (2024) yang menemukan bahwa kualitas istirahat dan aktivitas fisik memiliki keterkaitan dengan tingkat stres mahasiswa.

B. Jogging sebagai Ruang Pelepasan Stres dan Regulasi Emosi

Berdasarkan hasil wawancara, mahasiswa kelas karyawan menginterpretasikan aktivitas jogging sebagai sarana untuk menciptakan jarak sementara dari rutinitas dan berbagai tuntutan yang mereka hadapi setiap hari. Aktivitas tersebut memberikan kesempatan bagi informan untuk menikmati waktu secara personal, menata kembali pikiran, serta memperoleh kondisi emosional yang lebih seimbang setelah menjalani berbagai kewajiban pekerjaan dan perkuliahan. Salah satu informan menyatakan “Saat jogging, saya merasa punya waktu untuk diri sendiri. Saya bisa melupakan dulu masalah pekerjaan dan tugas kuliah. Setelah selesai jogging, pikiran terasa lebih ringan”. Pernyataan tersebut mengungkapkan bahwa bagi informan, jogging memiliki makna yang melampaui aktivitas olahraga semata. Kegiatan tersebut menjadi sebuah proses pemulihan diri secara psikologis, di mana individu memperoleh ruang untuk beristirahat sejenak dari beban pikiran yang muncul akibat tanggung jawab dalam berbagai aspek kehidupan. Dalam sudut pandang strategi coping, pengalaman tersebut mencerminkan penerapan

emotion-focused coping, yaitu upaya individu dalam mengendalikan dan menyesuaikan kondisi emosinya ketika menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Shofiyulhuda et al., (2025) yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa. Aktivitas fisik menjadi salah satu bentuk perilaku adaptif yang dapat membantu individu dalam menjaga keseimbangan kondisi psikologis ketika menghadapi tuntutan akademik yang tinggi.

Pengalaman lain juga disampaikan oleh informan yang memandang jogging sebagai metode untuk mengembalikan kondisi emosional setelah menjalani rangkaian aktivitas yang menguras tenaga dan pikiran. “Jogging menjadi cara saya untuk menghilangkan penat. Ketika berlari sambil mendengarkan musik, perasaan yang awalnya stres berubah menjadi lebih tenang”. Kutipan tersebut menggambarkan bahwa pengalaman menjalankan jogging memiliki karakter yang subjektif pada setiap individu. Cara informan menikmati aktivitas tersebut, termasuk dengan mendengarkan musik selama berlari, menjadi bagian dari pengalaman yang memberikan rasa nyaman dan membantu menciptakan suasana batin yang lebih positif. Hal ini didukung oleh penelitian Supriatna & Elon, (2025) yang menjelaskan bahwa “aktivitas fisik memiliki peran dalam menjaga kesehatan mental dan membantu individu mengendalikan tekanan psikologis. Aktivitas fisik memberikan ruang bagi seseorang untuk melepaskan ketegangan yang muncul akibat tuntutan aktivitas sehari-hari”.

C. Pengalaman Perubahan Kesejahteraan Psikologis Setelah Melakukan Jogging Secara Rutin

Informan merasakan adanya perubahan pada kondisi psikologis setelah menjadikan jogging sebagai bagian dari rutinitas hidup mereka. Perubahan tersebut tidak hanya berkaitan dengan kondisi tubuh yang lebih bugar, tetapi juga muncul dalam bentuk peningkatan suasana hati, kemampuan mempertahankan fokus, serta kesiapan mental dalam menjalankan aktivitas pekerjaan dan perkuliahan. Salah satu informan mengungkapkan, “Kalau saya rutin jogging dua sampai tiga kali seminggu, mood saya jauh lebih baik. Saya jadi lebih semangat bekerja dan lebih fokus ketika mengikuti kuliah”. Pengalaman yang disampaikan informan menunjukkan bahwa konsistensi dalam melakukan jogging memberikan ruang bagi individu untuk membangun kondisi psikologis yang lebih positif. Aktivitas tersebut dipersepsikan sebagai kebiasaan yang membantu individu memperoleh energi baru sehingga mampu menjalankan berbagai tanggung jawab dengan keadaan emosional yang lebih terkendali. Dalam *psychological well-being*, pengalaman ini mencerminkan kemampuan individu dalam mengembangkan penguasaan terhadap lingkungan dan menjalankan aktivitas sehari-hari secara lebih optimal. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Keliat, (2023) yang menunjukkan bahwa “aktivitas fisik memiliki hubungan dengan kesehatan mental mahasiswa. Keterlibatan dalam aktivitas fisik dapat mendukung individu dalam mempertahankan kondisi psikologis yang lebih baik dan menjadi bagian dari upaya menjaga keseimbangan diri ketika menghadapi tuntutan akademik”.

Pengalaman serupa juga disampaikan oleh informan lain yang merasakan adanya perubahan pada kualitas istirahat dan kondisi emosional setelah melakukan olahraga secara lebih teratur. “Sebelum rutin jogging saya sering merasa cepat stres dan sulit tidur. Setelah mulai terbiasa olahraga, badan lebih segar dan pikiran lebih tenang.” Pernyataan tersebut memperlihatkan bahwa makna jogging bagi informan tidak hanya terbatas sebagai kegiatan untuk menjaga kebugaran, tetapi juga menjadi bentuk pemeliharaan diri yang memberikan dampak terhadap kenyamanan fisik dan ketenangan psikologis. Perubahan yang dirasakan setelah berolahraga menunjukkan adanya pengalaman pemulihan diri yang membantu informan menghadapi tuntutan peran sebagai pekerja dan mahasiswa dengan kondisi yang lebih siap. Hasil tersebut diperkuat oleh penelitian Watiningsih et al., (2024) yang menjelaskan bahwa “aktivitas fisik dan kualitas tidur memiliki hubungan dengan tingkat stres pada mahasiswa. Mahasiswa

yang mampu menjaga pola aktivitas fisik yang baik cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih stabil dibandingkan dengan mahasiswa yang kurang melakukan aktivitas fisik”.

Pembahasan

A. Pengalaman Tekanan Peran Ganda sebagai Sumber Stres Mahasiswa Kelas Karyawan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa kelas karyawan mengalami tekanan yang muncul dari pelaksanaan peran sebagai pekerja sekaligus mahasiswa. Kondisi tersebut berkaitan dengan tuntutan penyelesaian pekerjaan, kewajiban akademik, serta terbatasnya kesempatan untuk melakukan pemulihan fisik dan mental. Dalam perspektif fenomenologi, pengalaman tersebut menggambarkan bagaimana individu memaknai kesehariannya sebagai proses penyesuaian terhadap berbagai tanggung jawab yang berjalan secara bersamaan. Stres tidak hanya terbentuk karena tingginya jumlah aktivitas, tetapi juga karena adanya persepsi mengenai kemampuan diri dalam memenuhi berbagai tuntutan tersebut. Pemaknaan tersebut sesuai dengan teori Lazarus dan Folkman (1984) yang menjelaskan bahwa stres merupakan hasil dari proses penilaian kognitif terhadap situasi yang dianggap melebihi kemampuan atau sumber daya individu untuk mengatasinya. Temuan penelitian ini sejalan dengan Nashich & Palupi, (2020) yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja rentan mengalami konflik peran akibat tuntutan akademik dan pekerjaan. Selain itu, penelitian Shofiyulhuda et al., (2025) menjelaskan bahwa meningkatnya tekanan akademik dapat berkaitan dengan kondisi stres mahasiswa. Dengan demikian, pengalaman stres pada mahasiswa kelas karyawan dapat dipahami sebagai konsekuensi dari kompleksitas peran yang mereka jalankan dalam kehidupan sehari-hari.

B. Jogging sebagai Bentuk Emotion-Focused Coping dalam Mengelola Respons Emosional

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa mahasiswa memaknai jogging sebagai ruang personal untuk melepaskan kepadatan aktivitas sehari-hari dan memperoleh ketenangan sebelum kembali menjalankan rutinitas. Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa aktivitas berlari menjadi bagian dari cara individu melakukan pemulihan emosional. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), *emotion-focused coping* merupakan strategi yang bertujuan untuk mengatur respons emosional terhadap situasi yang menimbulkan tekanan. Jogging tidak berfungsi untuk menghilangkan sumber masalah secara langsung, tetapi membantu mahasiswa menata kembali kondisi emosional sehingga mereka lebih siap menghadapi berbagai tuntutan. Temuan tersebut didukung oleh Watiningsih et al., (2024) yang menjelaskan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan dengan tingkat stres mahasiswa. Hasil penelitian Keliat et al., (2023) juga menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas fisik berkaitan dengan kondisi kesehatan mental yang lebih baik. Oleh karena itu, pengalaman mahasiswa menunjukkan bahwa jogging memiliki makna sebagai bentuk *self-care* yang memberikan ruang bagi individu untuk memperoleh kenyamanan psikologis dan menjaga kestabilan emosinya.

C. Kontribusi Jogging terhadap Psychological Well-Being Mahasiswa Kelas Karyawan

Pengalaman informan menunjukkan bahwa kebiasaan melakukan jogging secara rutin memberikan perubahan positif dalam kehidupan sehari-hari, seperti meningkatnya semangat, suasana hati yang lebih baik, serta kemampuan untuk berkonsentrasi saat menjalankan pekerjaan dan perkuliahan. Berdasarkan konsep *psychological well-being* dari Ryff (1989), pengalaman tersebut mencerminkan aspek *environmental mastery*, yaitu kemampuan individu dalam mengelola kondisi kehidupannya secara efektif. Selain itu, konsistensi menjaga kebiasaan olahraga juga menunjukkan adanya aspek *personal growth*, yaitu perkembangan diri melalui pembentukan perilaku positif yang mendukung kualitas hidup. Temuan tersebut selaras dengan Keliat et al., (2023) yang menunjukkan hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental mahasiswa. Selain itu, Watiningsih et al., (2024) juga menjelaskan bahwa aktivitas fisik yang baik berkaitan dengan kondisi psikologis yang lebih adaptif.

Dengan demikian, makna jogging dalam pengalaman mahasiswa kelas karyawan tidak hanya berkaitan dengan aktivitas olahraga, tetapi menjadi bagian dari upaya individu dalam membangun kesejahteraan psikologis dan mempertahankan kemampuan beradaptasi terhadap berbagai dinamika kehidupan.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkap pengalaman mahasiswa kelas karyawan dalam memaknai aktivitas jogging sebagai salah satu bentuk strategi coping untuk menghadapi tekanan yang muncul dari peran ganda sebagai pekerja dan mahasiswa. Pengalaman tersebut memperlihatkan bahwa tuntutan pekerjaan, kewajiban akademik, serta keterbatasan waktu istirahat menjadi sumber tekanan yang memengaruhi kondisi fisik dan psikologis informan. Dalam pengalaman informan, jogging dimaknai tidak hanya sebagai aktivitas untuk menjaga kebugaran tubuh, tetapi juga sebagai ruang personal untuk mengambil jeda dari rutinitas sehari-hari, memperoleh ketenangan, dan melakukan pemulihan emosional. Aktivitas tersebut menjadi bagian dari strategi *emotion-focused coping* yang membantu informan mengelola respons emosional terhadap berbagai tuntutan yang dihadapi.

Pengalaman melakukan jogging secara rutin memberikan perubahan positif yang dirasakan informan, seperti meningkatnya semangat dalam menjalankan aktivitas, suasana hati yang lebih baik, peningkatan konsentrasi, serta munculnya perasaan lebih siap dalam menghadapi tanggung jawab sehari-hari. Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa jogging memiliki makna sebagai bentuk self-care yang mendukung aspek kesejahteraan psikologis mahasiswa kelas karyawan. Secara keseluruhan, esensi pengalaman yang diperoleh dari penelitian ini menunjukkan bahwa jogging merupakan aktivitas yang dimaknai oleh mahasiswa kelas karyawan sebagai sarana untuk menciptakan ruang pemulihan diri di tengah kompleksitas peran yang dijalani. Meskipun tidak menghilangkan sumber tekanan secara langsung, aktivitas tersebut membantu individu membangun kesiapan psikologis dan kemampuan beradaptasi dalam menghadapi dinamika pekerjaan maupun akademik.

SARAN

Berdasarkan pengalaman yang diungkapkan oleh para informan, pengelolaan kesehatan psikologis perlu menjadi perhatian bagi mahasiswa kelas karyawan yang menjalani berbagai tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan mampu membangun kesadaran terhadap pentingnya memberikan ruang bagi diri sendiri melalui aktivitas yang bersifat positif dan memberikan kenyamanan secara personal. Aktivitas fisik seperti jogging dapat menjadi salah satu alternatif kegiatan yang dipilih sesuai dengan preferensi, kondisi fisik, serta ketersediaan waktu masing-masing individu sehingga dapat diterapkan secara berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari.

Bagi institusi pendidikan, khususnya perguruan tinggi yang memiliki populasi mahasiswa pekerja, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar dalam merancang lingkungan akademik yang lebih mendukung keseimbangan kehidupan mahasiswa. Bentuk dukungan dapat diwujudkan melalui penyediaan program edukasi mengenai pengelolaan stres, peningkatan kesadaran terhadap pentingnya kesehatan mental, serta pengembangan kegiatan kampus yang mendorong gaya hidup aktif. Selain itu, institusi dapat mempertimbangkan kebijakan akademik yang lebih adaptif terhadap karakteristik mahasiswa kelas karyawan, seperti penyediaan layanan konseling yang mudah diakses, pendampingan akademik, serta informasi mengenai strategi pengelolaan waktu dan penyesuaian peran.

Dari sisi lingkungan kerja, perusahaan yang mempekerjakan karyawan yang sedang melanjutkan pendidikan dapat mempertimbangkan pendekatan yang lebih suportif terhadap kebutuhan pengembangan diri karyawan. Dukungan tersebut dapat dilakukan melalui penciptaan budaya kerja yang memperhatikan kesejahteraan karyawan, pemberian fleksibilitas dalam kondisi tertentu, maupun penyediaan program yang mendorong penerapan gaya hidup sehat. Dukungan dari lingkungan kerja berpotensi membantu individu dalam mempertahankan keseimbangan antara tuntutan profesional dan pengembangan akademiknya.

Bagi penelitian selanjutnya, kajian mengenai pengalaman aktivitas fisik sebagai strategi coping masih memiliki peluang untuk dikembangkan melalui eksplorasi pada kelompok partisipan yang berbeda, seperti mahasiswa dari disiplin ilmu lain, pekerja dengan jenis pekerjaan yang lebih beragam, maupun individu dengan rentang usia yang berbeda. Penelitian lanjutan juga dapat mengkaji bentuk aktivitas fisik lain selain jogging, seperti bersepeda, berenang, atau latihan kebugaran lainnya, untuk memperoleh pemahaman yang lebih luas mengenai bagaimana setiap aktivitas dimaknai dalam proses pengelolaan tekanan psikologis. Selain itu, penggunaan pendekatan metodologis yang berbeda, seperti mixed methods atau studi longitudinal, dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai dinamika perubahan pengalaman individu terhadap aktivitas fisik dalam jangka waktu yang lebih panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40–47. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Keliat, M. S., Imanudin, I., & Fitri, M. (2023). Korelasi Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 8(2), 57–60. <https://doi.org/10.1710.17509/jtikor.v8i2.81956>
- Nadila, N. Y., & Ningsih, P. (2024). Pengalaman Hidup Mengasuh Cucu: Studi Fenomenologis Deskriptif Pada Lansia. *Jurnal EMPATI*, 13(3), 13–18. <https://doi.org/10.14710/empati.2024.42433>
- Nashich, T. M., & Palupi, L. S. (2020). The Relationship between Social Support and The Psychological Well-being of Students Who Work Part-time. *E3S Web of Conferences*, 202, 5. <https://doi.org/https://doi.org/10.1051/e3sconf/202020212024>
- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., Prabowo, A., & Ibrahim, I. (2022). Psychological well-being: A study of physical education students. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 11(2), 160–166. <https://doi.org/10.36706/altius.v11i2.18910>
- Pradiri, A. P., Hendriani, W., & Surjaningrum, E. R. (2021). Studi Kualitatif dalam Kajian Stres Akademik. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 6(2), 79–89. <https://doi.org/https://doi.org/10.20473/jpkm.V6I22021.79-89>
- Saputri, D. M., Artini, I. G. A., Kinandana, G. P., & Widnyana, M. (2023). The relationship between physical activity towards anxiety and stress levels among college students. *Physical Therapy Journal of Indonesia*, 4(2), 222–226. <https://doi.org/10.51559/ptji.v4i2.146>
- Shofiyulhuda, A., Handoko, W., & Windarti, W. (2025). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Tanjungpura yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Kesehatan Khatulistiwa*, 11(1), 23–29. <https://doi.org/10.26418/jurkeswa.v11i1.93076>
- Sukhri Herianto Ritonga, Indri Rahmadani, M. A. E. R. (2022). *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal) Vol . 9 No . 1 Juni 2024 Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*. 7(2), 127–131. <https://doi.org/https://doi.org/10.51933/health.v7i2.936>
- Supriatna, D. S., & Elon, Y. (2025). ANALISIS KORELASI AKTIVITAS FISIK DAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA KEPERAWATAN. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 7829–7836. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/prepotif.v9i3.51826>
- Syaudah, Y. (2019). Coping Strategy and Psychological Well-Being of Final Year University Student. *Psychological Research and Intervention*, 2(2), 31–39. <https://doi.org/10.21831/pri.v2i2.30364>
- Watiningsih, R., Fadhiil, F., Pinem, S., & Deden Akbar Izzuddin. (2024). Hubungan Antara Aktivitas

Fisik dan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Cenderawasih. *Jurnal Olahraga Papua*, 6(02), 95–103.