

BAB V

PEMBAHASAN

A. Karakteristik responden

1. Distribusi berdasar kan umur

Berdasarkan tabel 41.1 didapatkan hasil distribusi umur responden. Responden dengan umur 15 tahun sebanyak 1 (2.9%), responden dengan umur 16 tahun sebanyak 16 (47.1%), dan responden dengan umur 17 tahun 17 (50.0%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada usia 16–17 tahun karena penelitian dilakukan pada siswa kelas X dan XI di SMK Pancasila 2 Integral Purwodadi. Pada jenjang pendidikan tersebut, rentang usia siswa umumnya berada pada usia 15–17 tahun sesuai dengan tingkat perkembangan remaja sekolah menengah atas atau kejuruan. Usia 15 tahun umumnya ditemukan pada sebagian siswa kelas X, sedangkan usia 16–17 tahun lebih banyak ditemukan pada siswa kelas X dan XI.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan usia 15 tahun berjumlah 1 orang (2,9%). Jumlah tersebut menjadi kelompok usia paling sedikit dibandingkan kelompok usia lainnya. Usia 15 tahun termasuk dalam kategori remaja awal dimana individu mulai mengalami perubahan fisik dan psikologis akibat masa pubertas. Pada fase ini remaja mulai belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang lebih luas serta menghadapi perubahan emosional yang belum stabil. Perubahan

hormon pada masa pubertas juga dapat memengaruhi kondisi emosional sehingga remaja menjadi lebih sensitif terhadap lingkungan sekitar.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh responden usia 16 tahun sebanyak 16 orang (47,1%). Jumlah tersebut menunjukkan bahwa hampir setengah dari total responden berada pada usia 16 tahun. Pada usia ini remaja memasuki fase remaja pertengahan dimana terjadi peningkatan tuntutan akademik, hubungan sosial, serta perkembangan emosional yang lebih kompleks. Remaja usia 16 tahun biasanya mulai menghadapi tekanan dalam menentukan prestasi belajar dan masa depan sehingga tingkat stres cenderung meningkat. Selain itu, pada usia ini remaja juga mulai lebih peka terhadap pendapat teman sebaya dan lingkungan sosial sehingga lebih mudah mengalami tekanan psikologis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden usia 17 tahun sebanyak 17 orang (50,0%) sehingga menjadi kelompok usia terbanyak dalam penelitian ini. Usia 17 tahun termasuk dalam kategori remaja akhir dimana individu mulai mempersiapkan diri menuju masa dewasa. Pada fase ini remaja menghadapi tekanan yang lebih besar terkait pendidikan, masa depan, dan tanggung jawab sosial. Tuntutan akademik yang semakin meningkat serta persiapan menghadapi kelulusan dapat menjadi faktor penyebab munculnya stres pada remaja usia 17 tahun. Selain itu, remaja pada usia ini juga mulai memikirkan rencana pendidikan lanjutan maupun pekerjaan sehingga dapat menimbulkan kecemasan apabila tidak mampu mengelola tekanan dengan baik.

Usia memengaruhi tingkat stres pada remaja karena berkaitan dengan perubahan perkembangan, tuntutan akademik, tekanan sosial, dan kematangan emosional. Remaja usia 16 dan 17 tahun cenderung menghadapi tantangan yang lebih kompleks dibandingkan usia 15 tahun. Semakin bertambah usia, semakin besar pula tanggung jawab yang harus dipenuhi sehingga risiko mengalami stres juga meningkat. Hasil distribusi umur pada penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada usia 16 dan 17 tahun, yaitu kelompok usia yang sedang menghadapi berbagai tuntutan perkembangan yang cukup tinggi. Oleh karena itu, kemungkinan adanya tingkat stres yang lebih tinggi pada kelompok usia tersebut perlu mendapat perhatian khusus. Dukungan dari keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial sangat penting untuk membantu remaja mengelola stres secara efektif. Program promosi kesehatan mental juga perlu disesuaikan dengan karakteristik usia remaja agar lebih tepat sasaran (Widohardhono et al., 2024).

Rentang usia remaja pertengahan hingga akhir, pada masa ini remaja mulai mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang cukup besar sehingga kondisi psikologis menjadi lebih sensitif terhadap tekanan dari lingkungan sekitar. Usia remaja sekolah menengah kejuruan juga identik dengan aktivitas akademik yang padat, tuntutan tugas sekolah, praktik kejuruan, serta penyesuaian diri dengan lingkungan pertemanan. Keadaan tersebut sering membuat remaja merasa mudah lelah, cemas, dan tertekan apabila tidak mampu mengelola stres dengan baik. Remaja pada usia ini

juga mulai memiliki keinginan untuk diakui oleh lingkungan sosialnya sehingga sering merasa khawatir terhadap penilaian orang lain. Kondisi tersebut dapat memicu munculnya stres ringan hingga sedang pada remaja sekolah.

Usia 15–17 tahun merupakan masa remaja yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang cukup besar. Pada fase ini remaja mulai mengalami pencarian identitas diri sehingga sering muncul konflik batin maupun tekanan emosional. Remaja juga cenderung lebih sensitif terhadap penilaian dari teman sebaya dan lingkungan sekitar. Stres pada remaja biasanya ditunjukkan melalui perubahan suasana hati, sulit berkonsentrasi, dan gangguan tidur (WHO, 2020).

Menurut Prastowo et al., (2025) pada usia 15 tahun, remaja masih berada pada tahap awal remaja pertengahan sehingga tuntutan sosial dan akademik belum seberat usia yang lebih tinggi. Remaja pada usia ini masih dalam proses penyesuaian terhadap perubahan pubertas dan lingkungan sosial yang semakin luas. Meskipun demikian, mereka tetap dapat mengalami stres akibat perubahan fisik dan emosional yang terjadi. Namun, tingkat stres yang dialami biasanya belum sebesar remaja yang berada pada akhir masa sekolah menengah. Hal ini karena tanggung jawab akademik dan tekanan untuk menentukan masa depan belum terlalu dominan. Pada penelitian ini, jumlah responden usia 15 tahun hanya satu orang sehingga gambaran tingkat stres pada kelompok usia tersebut belum dapat mewakili populasi secara keseluruhan. Meski demikian, keberadaan

kelompok usia ini tetap penting sebagai bagian dari variasi karakteristik responden. Perbedaan tahap perkembangan inilah yang menjadikan usia relevan dalam analisis tingkat stres remaja.

Remaja usia 16 tahun berada pada fase perkembangan yang ditandai dengan peningkatan tuntutan akademik dan sosial. Pada usia ini, individu mulai menghadapi berbagai tugas perkembangan yang memerlukan kemampuan pengambilan keputusan yang lebih matang. Mereka juga mulai lebih peka terhadap penilaian teman sebaya dan lingkungan sekitar. Tekanan untuk memperoleh prestasi akademik yang baik sering kali menjadi sumber stres utama pada kelompok usia ini. Selain itu, perkembangan identitas diri yang sedang berlangsung dapat menimbulkan konflik internal apabila remaja belum menemukan gambaran diri yang jelas. Interaksi sosial yang semakin kompleks juga dapat meningkatkan risiko munculnya kecemasan dan stres. Dalam penelitian ini, kelompok usia 16 tahun mencakup hampir setengah dari jumlah responden, yaitu sebesar 47,1% (Ananda, 2025)

Pada usia 17 tahun, remaja umumnya menghadapi tingkat tekanan yang lebih tinggi dibandingkan usia sebelumnya. Hal ini disebabkan oleh semakin dekatnya mereka dengan masa transisi menuju dewasa dan pendidikan lanjutan. Remaja usia 17 tahun sering dihadapkan pada keputusan penting mengenai pilihan perguruan tinggi, pekerjaan, atau rencana masa depan lainnya. Selain tekanan akademik, mereka juga mengalami tuntutan untuk menunjukkan kemandirian dan tanggung jawab

yang lebih besar. Berbagai perubahan tersebut dapat meningkatkan kerentanan terhadap stres psikologis. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menjelaskan bahwa gangguan kecemasan dan depresi lebih sering ditemukan pada remaja yang lebih tua dibandingkan remaja yang lebih muda. Kondisi ini menunjukkan bahwa peningkatan usia dapat berkaitan dengan meningkatnya risiko masalah kesehatan mental (WHO, 2024).

Secara biologis, penambahan usia pada masa remaja juga diikuti oleh perubahan hormonal yang memengaruhi kestabilan emosi. Hormon yang berperan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan dapat menyebabkan perubahan suasana hati yang lebih intens. Ketika remaja menghadapi berbagai tuntutan dari lingkungan, perubahan hormonal tersebut dapat memperkuat respons stres yang muncul. Selain itu, perkembangan otak yang belum sepenuhnya matang membuat kemampuan pengelolaan emosi masih terus berkembang. Akibatnya, sebagian remaja mengalami kesulitan dalam menghadapi tekanan yang datang dari sekolah, keluarga, maupun pergaulan. Semakin bertambah usia, tantangan yang dihadapi juga semakin beragam sehingga kemampuan adaptasi menjadi faktor yang sangat penting. Jika kemampuan adaptasi tidak berkembang secara optimal, tingkat stres dapat meningkat (Handayani, 2022).

Selain faktor biologis, lingkungan sosial turut berperan dalam menjelaskan pengaruh usia terhadap tingkat stres. Remaja yang lebih tua biasanya memiliki lingkup pergaulan yang lebih luas dan kompleks. Mereka lebih sering menghadapi tekanan dari teman sebaya, media sosial,

maupun ekspektasi keluarga. Pada usia 16–17 tahun, kebutuhan untuk diterima oleh kelompok sosial menjadi semakin kuat sehingga penolakan atau konflik sosial dapat menimbulkan stres yang signifikan. Di samping itu, penggunaan media sosial yang semakin intens pada kelompok usia ini dapat meningkatkan perbandingan sosial dan kecemasan terhadap masa depan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tekanan sosial merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi kesehatan mental remaja (Asri et al, 2021).

Menurut asumsi peneliti usia memengaruhi tingkat stres pada remaja karena berkaitan dengan perubahan perkembangan, tuntutan akademik, tekanan sosial, dan kematangan emosional. Remaja usia 16 dan 17 tahun cenderung menghadapi tantangan yang lebih kompleks dibandingkan usia 15 tahun. Semakin bertambah usia, semakin besar pula tanggung jawab yang harus dipenuhi sehingga risiko mengalami stres juga meningkat. Hasil distribusi umur pada penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada usia 16 dan 17 tahun, yaitu kelompok usia yang sedang menghadapi berbagai tuntutan perkembangan yang cukup tinggi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hakim, (2020) perkembangan remaja yang menyebutkan bahwa usia 15–17 tahun merupakan masa pencarian identitas diri. Pada fase tersebut remaja mulai mencoba memahami kemampuan, minat, dan tujuan hidupnya sehingga sering mengalami konflik batin maupun tekanan emosional. Remaja juga cenderung lebih mudah terpengaruh oleh lingkungan sosial dan penilaian

dari teman sebaya. Apabila remaja tidak mampu mengelola tekanan tersebut dengan baik maka dapat muncul stres yang memengaruhi aktivitas sehari-hari. Stres pada remaja biasanya ditunjukkan melalui perubahan suasana hati, sulit berkonsentrasi, mudah lelah, hingga gangguan tidur.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alatas, (2021) Mayoritas responden dalam penelitian ini berusia 16 dan 17 tahun. Usia tersebut termasuk masa remaja yang sedang aktif dalam berbagai kegiatan sekolah maupun aktivitas sosial dengan teman sebaya. Pada fase ini remaja mulai menghadapi tekanan yang lebih besar dibandingkan masa sebelumnya, terutama berkaitan dengan tugas sekolah, nilai akademik, hubungan pertemanan, dan persiapan masa depan. Banyak remaja mulai memikirkan rencana setelah lulus sekolah sehingga muncul rasa takut gagal maupun kecemasan terhadap kemampuan diri sendiri. Selain itu, perubahan hormon pada masa remaja juga memengaruhi kestabilan emosi sehingga suasana hati mudah berubah. Tidak sedikit remaja yang menjadi lebih sensitif, mudah marah, atau merasa cemas ketika menghadapi masalah kecil. Keadaan seperti ini sering ditemukan pada siswa sekolah menengah, terutama pada siswa tingkat akhir.

Penelitian ini juga di dukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Mika Agustina, et. al, (2020) Mayoritas responden berada pada usia remaja pertengahan hingga akhir yang rentan mengalami stres akibat tuntutan akademik dan perubahan emosional. Pada usia ini remaja mulai menghadapi tekanan sekolah, hubungan sosial, serta pencarian jati diri

sehingga kondisi psikologis menjadi lebih sensitif. Aktivitas jogging membantu tubuh menjadi lebih rileks karena meningkatkan hormon endorfin yang dapat memperbaiki suasana hati. Remaja yang rutin berolahraga biasanya memiliki kemampuan mengontrol emosi yang lebih baik dibandingkan remaja yang kurang aktif bergerak. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa jogging dapat menjadi aktivitas positif untuk membantu menurunkan tingkat stres pada remaja sekolah.

Berdasarkan asumsi peneliti Secara keseluruhan, distribusi umur responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada fase remaja pertengahan hingga akhir yang rentan mengalami stres akibat perubahan perkembangan dan tekanan akademik. Pada usia tersebut remaja mulai menghadapi berbagai tuntutan dari sekolah maupun lingkungan sosial sehingga kondisi emosional menjadi lebih sensitif.

2. Distribusi berdasarkan jenis kelamin

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan hasil distribusi jenis kelamin responden. Responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 22(64.7%), dan laki-laki sebanyak 12(35.3%). Mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan. Kondisi tersebut sesuai dengan keadaan di SMK Pancasila 2 Integral Purwodadi yang memang memiliki jumlah siswi perempuan lebih banyak dibandingkan siswa laki-laki. Banyaknya responden perempuan dalam penelitian dipengaruhi oleh jumlah populasi siswi yang lebih dominan sehingga peluang menjadi responden juga lebih besar. Selain itu, siswi perempuan lebih aktif dan

lebih mudah diajak bekerja sama dalam kegiatan penelitian dibandingkan siswa laki-laki.

Perempuan umumnya lebih sensitif terhadap tekanan psikologis sehingga lebih sering mengalami stres dibandingkan laki-laki. Selain itu, perempuan juga cenderung memikirkan masalah secara berlebihan sehingga beban pikiran menjadi lebih besar. Aktivitas fisik seperti jogging membantu mengurangi kecemasan dan memperbaiki suasana hati melalui peningkatan hormon endorfin dalam tubuh. Remaja yang rutin melakukan olahraga biasanya memiliki kondisi psikologis yang lebih stabil dan lebih mudah mengontrol emosi saat menghadapi tekanan sehari-hari (Santrck, 2018).

Responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 22 (64.7%) Remaja perempuan cenderung lebih mudah mengalami perubahan emosional akibat pengaruh hormonal dan tekanan lingkungan sosial. Perempuan biasanya lebih sensitif terhadap masalah akademik, hubungan pertemanan, dan penilaian dari lingkungan sekitar sehingga lebih rentan mengalami stres. Aktivitas jogging dapat membantu menurunkan tingkat stres pada remaja perempuan karena olahraga membantu tubuh menjadi lebih rileks dan memperbaiki suasana hati setelah melakukan aktivitas fisik.

Responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 12 responden (35,3%). Jumlah tersebut lebih sedikit dibandingkan responden perempuan karena populasi siswa laki-laki di SMK Pancasila 2 Integral Purwodadi

memang lebih sedikit dibandingkan siswi perempuan. Remaja laki-laki biasanya lebih aktif secara fisik dan cenderung mengekspresikan stres melalui perilaku maupun aktivitas tertentu dibandingkan mengungkapkan perasaan secara langsung. Kondisi tersebut membuat laki-laki terlihat lebih tenang walaupun sebenarnya tetap mengalami tekanan psikologis. Aktivitas jogging dapat membantu remaja laki-laki mengurangi ketegangan fisik dan mental karena olahraga membuat tubuh menjadi lebih segar serta membantu pikiran terasa lebih rileks setelah beraktivitas.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh *American Psychological Association*, (2019) Perbedaan jenis kelamin juga memengaruhi cara remaja menghadapi stres. Remaja perempuan biasanya lebih mudah merasa cemas dan sedih ketika menghadapi masalah, sedangkan laki-laki lebih sering menahan perasaan dan menyelesaikan masalah dengan aktivitas fisik. Kondisi tersebut menyebabkan perempuan lebih rentan mengalami stres emosional dibandingkan laki-laki. Jogging dapat membantu kedua kelompok responden dalam mengurangi tekanan psikologis karena aktivitas fisik mampu membuat tubuh menjadi lebih rileks dan pikiran lebih tenang. Selain menjaga kebugaran tubuh, jogging juga membantu meningkatkan rasa percaya diri dan kualitas tidur pada remaja sekolah.

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Alatas, et.al, (2021) yang menyebutkan bahwa perempuan memiliki tingkat stres lebih tinggi dibandingkan laki-laki akibat faktor hormonal dan tekanan

emosional yang lebih besar. Remaja perempuan cenderung lebih memikirkan penilaian sosial, hubungan pertemanan, dan tuntutan akademik sehingga lebih mudah mengalami kecemasan. Aktivitas olahraga seperti jogging terbukti membantu menurunkan stres karena tubuh menghasilkan hormon kebahagiaan setelah melakukan aktivitas fisik. Selain itu, olahraga juga membantu meningkatkan konsentrasi dan memperbaiki suasana hati pada remaja. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa jogging dapat menjadi salah satu cara sederhana untuk membantu menjaga kesehatan mental baik pada remaja perempuan maupun laki-laki.

Penelitian ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Hurlock, (2020) Perbedaan jenis kelamin memengaruhi cara remaja menghadapi tekanan dan stres sehari-hari. Remaja perempuan biasanya lebih sering mengungkapkan perasaan sedih, cemas, atau takut ketika menghadapi masalah, sedangkan laki-laki lebih banyak mengekspresikan stres melalui aktivitas fisik atau perilaku tertentu. Kondisi tersebut membuat perempuan terlihat lebih rentan mengalami stres emosional dibandingkan laki-laki. Aktivitas jogging dapat membantu kedua kelompok responden dalam mengurangi tekanan psikologis karena olahraga membuat tubuh menjadi lebih rileks dan membantu memperbaiki suasana hati. Selain itu, jogging juga membantu meningkatkan kualitas tidur dan konsentrasi belajar pada remaja sekolah.

Menurut asumsi peneliti Secara keseluruhan, distribusi jenis kelamin responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas

responden berjenis kelamin perempuan karena jumlah siswi di SMK Pancasila 2 Integral Purwodadi memang lebih banyak dibandingkan siswa laki-laki. Perbedaan karakteristik emosional antara perempuan dan laki-laki juga memengaruhi cara individu menghadapi stres sehari-hari. Jogging memberikan manfaat yang baik bagi kedua kelompok responden karena membantu tubuh menjadi lebih rileks dan pikiran lebih tenang setelah berolahraga. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin membantu meningkatkan kesehatan fisik maupun mental pada remaja sekolah sehingga stres dapat berkurang secara bertahap.

B. Analisa data

1. Analisa Univariate

a. Distribusi *pre test* sebelum diberikan perlakuan jogging

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan hasil tingkat stress responden sebelum diberikan perlakuan jogging dengan hasil responden dengan stress Normal sebanyak 1(2.9%), stress Ringan sebanyak 12(35.3%), stress Sedang sebanyak 20(58.8%), dan stress berat sebanyak 1(2.9%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami stres sedang sebelum diberikan intervensi jogging. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh aktivitas sekolah yang padat, tugas akademik, tekanan dari lingkungan sosial, serta kelelahan fisik dan mental yang dialami remaja sekolah. Pada usia remaja, individu cenderung lebih mudah mengalami perubahan emosi sehingga tekanan

kecil dapat memicu munculnya stres apabila tidak mampu mengelola kondisi psikologis dengan baik.

Responden dengan tingkat stres normal sebanyak 1 responden (2,9%). Jumlah tersebut menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil responden yang mampu mengontrol tekanan psikologis dengan baik sebelum diberikan perlakuan jogging. Remaja dengan tingkat stres normal biasanya memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik terhadap lingkungan sekolah maupun kehidupan sosialnya. Selain itu, dukungan keluarga, hubungan pertemanan yang baik, dan kemampuan mengelola emosi juga dapat membantu remaja tetap berada pada kondisi psikologis yang stabil. Aktivitas fisik yang rutin dilakukan juga dapat membantu menjaga suasana hati sehingga individu tidak mudah mengalami stres berlebihan dalam kehidupan sehari-hari.

Responden dengan tingkat stres ringan sebanyak 12 responden (35,3%). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian responden mulai mengalami tekanan psikologis ringan akibat aktivitas sekolah maupun masalah pribadi yang dialami sehari-hari. Stres ringan pada remaja biasanya ditandai dengan mudah merasa lelah, sulit berkonsentrasi, dan perubahan suasana hati yang tidak terlalu berat. Pada masa remaja, tuntutan akademik dan hubungan sosial sering menjadi penyebab utama munculnya stres ringan. Walaupun masih dalam kategori ringan, kondisi tersebut tetap perlu diperhatikan agar tidak berkembang menjadi stres yang lebih berat apabila tekanan yang

dialami terus meningkat. Aktivitas jogging dapat membantu mengurangi stres ringan karena olahraga membantu tubuh menjadi lebih rileks dan memperbaiki suasana hati setelah melakukan aktivitas fisik.

Mayoritas responden mengalami stres sedang yaitu sebanyak 20 responden (58,8%). Tingginya jumlah responden dengan stres sedang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mengalami tekanan psikologis yang cukup memengaruhi aktivitas sehari-hari. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh tugas sekolah, tekanan nilai akademik, hubungan sosial, serta rasa cemas terhadap masa depan. Remaja dengan stres sedang biasanya mulai mengalami gangguan konsentrasi, mudah merasa lelah, sulit tidur, dan lebih sensitif terhadap lingkungan sekitar. Pada kondisi ini individu membutuhkan aktivitas positif yang mampu membantu mengurangi tekanan psikologis agar stres tidak berkembang menjadi lebih berat. Jogging menjadi salah satu aktivitas yang dapat membantu menurunkan tingkat stres karena olahraga meningkatkan hormon endorfin yang memberikan rasa nyaman dan rileks pada tubuh.

Responden dengan tingkat stres berat sebanyak 1 responden (2,9%). Walaupun jumlahnya sedikit, kondisi tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat remaja yang mengalami tekanan psikologis cukup berat sebelum diberikan perlakuan jogging. Stres berat pada remaja dapat disebabkan oleh tekanan akademik yang tinggi, masalah keluarga, konflik sosial, maupun ketidakmampuan individu dalam mengelola emosi dan tekanan yang dialami. Remaja dengan stres berat biasanya

mengalami gangguan tidur, mudah marah, kehilangan semangat belajar, hingga sulit berkonsentrasi dalam aktivitas sehari-hari. Kondisi tersebut perlu mendapatkan perhatian karena dapat memengaruhi kesehatan fisik maupun mental remaja apabila tidak ditangani dengan baik. Aktivitas olahraga seperti jogging dapat membantu menurunkan ketegangan emosional dan membuat tubuh menjadi lebih tenang setelah melakukan aktivitas fisik secara rutin.

Berdasarkan hasil penelitian, selain terdapat responden yang mengalami penurunan tingkat stres setelah diberikan intervensi jogging, terdapat pula responden yang tetap berada dalam kategori stres normal baik sebelum maupun sesudah diberikan intervensi jogging. Kondisi tersebut dapat terjadi karena tingkat stres setiap individu berbeda dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, sehingga respons terhadap suatu intervensi tidak selalu sama pada setiap responden. Responden yang sejak awal berada dalam kategori normal memiliki tingkat stres yang relatif rendah sebelum diberikan intervensi, sehingga perubahan ke kategori yang lebih rendah tidak selalu dapat terlihat. Dengan demikian, kondisi responden yang tetap berada dalam kategori normal setelah diberikan jogging tidak dapat langsung diartikan bahwa intervensi jogging tidak memberikan manfaat, tetapi dapat menunjukkan bahwa responden mampu mempertahankan tingkat stres dalam kategori yang baik selama penelitian. Hasil penelitian ini dapat dijelaskan bahwa responden yang tetap berada dalam kategori normal kemungkinan telah

memiliki kondisi psikologis yang relatif baik sejak sebelum intervensi, sehingga jogging lebih berperan dalam mempertahankan kondisi tersebut daripada menyebabkan perubahan kategori.

Menurut World Health Organization (WHO 2021), kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kondisi lingkungan, hubungan dengan keluarga dan teman sebaya, tekanan sosial, kemampuan mengelola emosi, pola tidur, serta kebiasaan melakukan aktivitas fisik. WHO juga menjelaskan bahwa aktivitas fisik secara teratur merupakan salah satu kebiasaan yang mendukung kesehatan dan kesejahteraan mental remaja. Oleh karena itu, keadaan stres responden tidak hanya ditentukan oleh pemberian jogging, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh kondisi dan pengalaman yang dialami responden selama penelitian.

Jogging merupakan salah satu olahraga aerobik ringan yang mudah dilakukan dan memiliki manfaat bagi kesehatan fisik maupun mental. Aktivitas jogging membantu meningkatkan sirkulasi darah dan oksigen ke seluruh tubuh termasuk otak sehingga tubuh menjadi lebih rileks dan pikiran lebih tenang. Selain itu, jogging dapat membantu tubuh meningkatkan produksi hormon endorfin, serotonin, dan dopamin yang berfungsi memperbaiki suasana hati dan mengurangi ketegangan emosional. Ketika seseorang melakukan aktivitas fisik secara rutin, tubuh akan mengalami penurunan hormon kortisol yang merupakan hormon penyebab stres. Oleh sebab itu, jogging dapat membantu

menurunkan tingkat stres pada remaja secara alami tanpa menggunakan terapi farmakologis (Hakim, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Agustiana dan Rahmawati (2022) menunjukkan bahwa sebagian besar remaja sekolah mengalami tingkat stres sedang sebelum diberikan intervensi olahraga jogging. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh tuntutan akademik, aktivitas sekolah yang padat, serta tekanan sosial dari lingkungan sekitar. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa remaja yang mengalami stres sedang cenderung mudah merasa lelah, sulit fokus belajar, dan mengalami perubahan suasana hati. Setelah diberikan perlakuan jogging secara rutin, tingkat stres responden mengalami penurunan karena olahraga membantu tubuh menjadi lebih rileks dan memperbaiki kondisi emosional. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa jogging efektif digunakan sebagai salah satu terapi nonfarmakologis untuk membantu menurunkan tingkat stres pada remaja sekolah.

Penelitian ini didukung dengan Penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Sari (2021) menyebutkan bahwa sebagian besar remaja sekolah mengalami stres akibat tekanan akademik dan aktivitas belajar yang padat. Remaja yang mengalami stres biasanya menunjukkan tanda seperti sulit tidur, mudah marah, dan sulit berkonsentrasi saat belajar. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa aktivitas fisik seperti jogging dapat membantu mengurangi tekanan psikologis karena tubuh menjadi lebih rileks setelah berolahraga. Selain membantu kesehatan mental,

olahraga juga meningkatkan kebugaran tubuh sehingga remaja tidak mudah merasa lelah dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat stres setelah responden melakukan olahraga secara rutin selama beberapa minggu. Penelitian tersebut memperkuat bahwa jogging memiliki manfaat positif terhadap kesehatan mental remaja sekolah.

Menurut asumsi peneliti hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan jogging sebagian besar responden mengalami tingkat stres sedang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa remaja di SMK Pancasila 2 Integral Purwodadi memiliki risiko mengalami tekanan psikologis akibat tuntutan akademik dan perubahan emosional selama masa remaja. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk membantu remaja menjaga kesehatan mental melalui aktivitas yang positif dan bermanfaat. Jogging menjadi salah satu alternatif olahraga yang efektif karena dapat membantu tubuh menjadi lebih rileks, meningkatkan suasana hati, serta membantu menurunkan tingkat stres. Selain memberikan manfaat fisik, jogging juga membantu meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan mental remaja secara keseluruhan. Dengan rutin melakukan jogging, remaja diharapkan mampu mengontrol emosi, menghadapi tekanan dengan lebih baik, dan memiliki kondisi psikologis yang lebih stabil dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

b. Distribusi post test setelah diberikan perlakuan jogging

Berdasarkan tabel 4.4 didapatkan hasil tingkat stress responden sesudah diberikan perlakuan jogging dengan hasil responden dengan stress Normal sebanyak 23 (67.6%), stress Ringan sebanyak 11(32.4%). Penelitian ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan perlakuan jogging terjadi penurunan tingkat stres pada remaja di SMK Pancasila 2 Integral Purwodadi. Sebelum diberikan perlakuan sebagian besar responden berada pada kategori stres sedang, namun setelah melakukan jogging sebagian besar responden berubah menjadi kategori stres normal. Dalam penelitian ini jogging dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu sehingga memberikan pengaruh positif terhadap kondisi psikologis responden.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sesudah diberikan perlakuan jogging sebanyak 23 responden (67,6%) berada pada kategori stres normal. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mengalami perbaikan kondisi psikologis setelah melakukan jogging secara rutin sebanyak 3 kali dalam seminggu. Tingkat stres normal menggambarkan bahwa individu mampu menghadapi tekanan sehari-hari dengan baik tanpa mengalami gangguan emosional yang berarti. Aktivitas jogging membantu meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otak sehingga tubuh menjadi lebih segar dan pikiran lebih rileks. Selain itu, jogging juga membantu meningkatkan kualitas tidur serta mengurangi rasa cemas yang sering dialami remaja akibat tekanan

belajar maupun aktivitas sekolah. Olahraga yang dilakukan secara rutin dapat membantu menjaga keseimbangan hormon dalam tubuh sehingga kondisi emosional menjadi lebih stabil. Dengan kondisi psikologis yang lebih baik maka remaja dapat lebih mudah berkonsentrasi dalam belajar dan menjalani aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan hasil penelitian masih terdapat responden dengan tingkat stres ringan sebanyak 11 responden (32,4%) setelah diberikan perlakuan jogging. Meskipun demikian, hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan tingkat stres dibandingkan kondisi sebelum diberikan perlakuan dimana sebagian besar responden berada pada kategori stres sedang. Stres ringan merupakan kondisi dimana individu mulai mengalami tekanan psikologis seperti rasa khawatir, mudah lelah, dan sulit berkonsentrasi namun masih dapat dikendalikan dengan baik. Pada masa remaja, stres ringan dapat dipengaruhi oleh tugas sekolah, tekanan akademik, maupun hubungan sosial dengan teman sebaya. Aktivitas jogging yang dilakukan 3 kali dalam seminggu membantu menurunkan ketegangan emosional karena olahraga dapat memberikan efek relaksasi pada tubuh dan pikiran. Selain itu, jogging juga membantu meningkatkan hormon serotonin dan dopamin yang berperan dalam memperbaiki suasana hati dan menjaga kestabilan emosi. Dengan melakukan jogging secara rutin, remaja dapat lebih mampu mengontrol stres dan menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari dengan lebih baik.

Perubahan tingkat stres responden setelah diberikan perlakuan jogging menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki pengaruh yang baik terhadap kesehatan mental remaja. Sebelum diberikan perlakuan jogging sebagian besar responden berada pada kategori stres sedang, sedangkan setelah diberikan perlakuan mayoritas responden mengalami perubahan menjadi stres normal. Kondisi tersebut terjadi karena jogging membantu tubuh mengurangi hormon kortisol yang berkaitan dengan stres dan meningkatkan hormon endorfin yang memberikan efek relaksasi. Saat tubuh aktif bergerak, pikiran menjadi lebih segar dan individu merasa lebih tenang dalam menghadapi tekanan sehari-hari. Aktivitas jogging juga dapat membantu remaja mengurangi rasa jenuh akibat aktivitas sekolah serta meningkatkan rasa percaya diri dan semangat belajar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian intervensi jogging dapat memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat stres pada sebagian besar responden, namun besarnya perubahan tingkat stres tidak selalu sama pada setiap responden. Hal tersebut dapat dilihat dari adanya perubahan tingkat stres setelah diberikan intervensi jogging, di mana sebelum intervensi sebagian besar responden berada dalam kategori stres sedang, sedangkan setelah diberikan intervensi sebagian besar responden berada dalam kategori stres normal. Secara keseluruhan, nilai rata-rata tingkat stres juga mengalami penurunan. Hasil uji Paired Sample T-Test menunjukkan nilai $p\text{-value}$ sebesar $0,000 < 0,05$,

sehingga terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan intervensi jogging.

Meskipun demikian, pengaruh jogging tidak selalu ditunjukkan dengan adanya perubahan kategori pada setiap responden. Terdapat responden yang sejak awal berada dalam kategori stres normal dan tetap berada dalam kategori normal setelah diberikan intervensi jogging. Kondisi tersebut dapat terjadi karena tingkat stres responden sebelum intervensi sudah berada dalam kondisi yang relatif baik, sehingga perubahan ke kategori yang lebih rendah tidak dapat terlihat. Dengan demikian, tetap berada dalam kategori normal setelah diberikan jogging tidak dapat langsung diartikan bahwa jogging tidak memberikan manfaat, tetapi dapat menunjukkan bahwa kondisi tingkat stres responden tetap terjaga dalam kategori normal.

Perbedaan respons tersebut dapat terjadi karena setiap responden memiliki kondisi awal, kemampuan beradaptasi terhadap tekanan, kondisi fisik, kebiasaan aktivitas fisik, serta pengalaman yang berbeda. Selain itu, tingkat stres remaja juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti beban akademik, lingkungan keluarga, hubungan dengan teman sebaya, pergaulan, penggunaan media sosial, pola tidur, dan kemampuan dalam mengelola emosi. Faktor-faktor tersebut tidak seluruhnya dapat dikendalikan dalam penelitian ini. Oleh karena itu, jogging dapat memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat stres secara keseluruhan, tetapi respons setiap individu terhadap intervensi

dapat berbeda. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan intervensi jogging tidak harus ditandai dengan seluruh responden mengalami perubahan kategori, melainkan dapat dilihat dari adanya penurunan tingkat stres secara keseluruhan setelah diberikan intervensi.

Penelitian yang dilakukan oleh Agustiana dan Rahmawati (2022) menunjukkan bahwa jogging memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat stres pada remaja sekolah. Sebelum diberikan intervensi olahraga, sebagian besar responden mengalami stres sedang akibat tekanan akademik dan aktivitas sekolah yang padat. Setelah melakukan jogging secara rutin, tingkat stres responden mengalami penurunan menjadi stres ringan dan normal. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa aktivitas jogging membantu memperbaiki suasana hati, mengurangi kecemasan, dan membuat tubuh menjadi lebih rileks. Selain itu, olahraga juga membantu meningkatkan kualitas tidur dan konsentrasi belajar pada remaja sekolah.

Penelitian yang dilakukan oleh Hakim dan Anita (2020) menyebutkan bahwa olahraga aerobik seperti jogging dapat membantu mengurangi stres dan memperbaiki kondisi emosional remaja. Remaja yang rutin melakukan olahraga memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan remaja yang kurang aktif bergerak. Aktivitas jogging membantu tubuh menjadi lebih segar dan mengurangi rasa lelah akibat aktivitas sehari-hari. Selain itu, olahraga juga membantu meningkatkan rasa percaya diri dan memperbaiki hubungan sosial antar

remaja. Penelitian tersebut menunjukkan adanya perubahan tingkat stres setelah responden melakukan olahraga secara rutin selama beberapa minggu.

Penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Sari (2021) menjelaskan bahwa aktivitas fisik memiliki manfaat besar terhadap kesehatan mental remaja sekolah. Responden yang rutin melakukan olahraga mengalami penurunan tingkat stres karena tubuh menjadi lebih rileks dan pikiran terasa lebih segar setelah melakukan aktivitas fisik. Penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa olahraga membantu memperbaiki kualitas tidur, meningkatkan konsentrasi belajar, dan mengurangi rasa cemas pada remaja. Aktivitas jogging yang dilakukan secara rutin dapat membantu menjaga kestabilan emosi sehingga individu lebih mampu menghadapi tekanan akademik maupun sosial.

Kondisi awal tingkat stres dan kebiasaan olahraga responden sebelum penelitian dapat memengaruhi hasil setelah diberikan intervensi jogging. Responden yang sejak awal memiliki tingkat stres rendah atau berada dalam kategori normal kemungkinan memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap tekanan, sehingga perubahan kategori stres setelah intervensi tidak selalu terlihat. Pada kondisi tersebut, jogging dapat berperan dalam mempertahankan tingkat stres agar tetap berada dalam kategori normal.

Selain itu, responden yang telah terbiasa melakukan aktivitas fisik atau olahraga sebelum penelitian juga dapat memberikan respons yang

berbeda dibandingkan responden yang jarang berolahraga. Individu yang rutin berolahraga umumnya memiliki kebugaran fisik yang lebih baik dan kemampuan pengelolaan stres yang lebih optimal. Sebaliknya, responden yang jarang melakukan aktivitas fisik mungkin mengalami perubahan tingkat stres yang lebih besar setelah diberikan intervensi jogging.

Perbedaan kondisi awal tersebut menunjukkan bahwa respons terhadap intervensi jogging dapat berbeda pada setiap individu. Tingkat stres remaja juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti beban akademik, lingkungan keluarga, hubungan sosial, pola tidur, dan kemampuan mengelola emosi. Oleh karena itu, kondisi awal tingkat stres dan kebiasaan olahraga dapat menjadi faktor yang memengaruhi hasil penelitian

Menurut peneliti Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan jogging sebanyak 3 kali dalam seminggu tidak terdapat lagi responden dengan tingkat stres sedang maupun stres berat. Kondisi tersebut membuktikan bahwa jogging memiliki pengaruh yang baik dalam membantu menurunkan tingkat stres pada remaja. Aktivitas fisik seperti jogging dapat membantu tubuh menurunkan hormon kortisol yang merupakan hormon penyebab stres serta meningkatkan hormon endorfin yang memberikan efek nyaman dan rileks. Ketika tubuh melakukan aktivitas fisik secara teratur maka kondisi mental individu akan menjadi lebih stabil sehingga mampu menghadapi

tekanan dengan lebih baik. Selain memberikan manfaat terhadap kesehatan mental, jogging juga membantu meningkatkan kebugaran tubuh, menjaga kesehatan jantung, dan meningkatkan daya tahan tubuh. Remaja yang memiliki kondisi fisik dan mental yang sehat akan lebih produktif dalam menjalani aktivitas belajar maupun kegiatan sosial di sekolah. Dengan demikian, jogging yang dilakukan secara rutin sebanyak 3 kali dalam seminggu dapat menjadi salah satu cara efektif untuk membantu menurunkan tingkat stres pada remaja.

2. Analisa Bivariate

Pengaruh Jogging Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Remaja Smk Pancasila 2 Integral Purwodadi

Berdasarkan hasil uji komparatif menggunakan *Paired Sample T-Test* dengan bantuan komputerisasi didapatkan hasil dengan nilai *p-value* sebesar $(0.000) < \alpha (0,05)$. Dari hasil tersebut dapat di artikan bahwa hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada Pengaruh Jogging Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Remaja SMK Pancasila 2 Integral Purwodadi.

Jogging merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik aerobik yang sederhana, mudah dilakukan, dan tidak membutuhkan peralatan khusus, namun memiliki dampak yang besar terhadap kesehatan fisik maupun psikologis. Ketika seseorang melakukan jogging secara teratur, tubuh akan merespons dengan meningkatkan produksi hormon endorfin yang dikenal sebagai “hormon kebahagiaan”. Hormon ini berperan dalam menciptakan

perasaan nyaman, tenang, dan mengurangi rasa cemas. Selain itu, jogging juga membantu menurunkan kadar hormon kortisol yang merupakan hormon utama penyebab stres. Dengan menurunnya kadar kortisol dan meningkatnya endorfin, kondisi psikologis remaja menjadi lebih stabil sehingga tingkat stres dapat berkurang secara signifikan. Aktivitas ini sangat sesuai bagi remaja karena masa remaja merupakan periode yang rentan terhadap tekanan emosional akibat perubahan fisik, sosial, dan akademik yang terjadi secara bersamaan.

Selain pengaruh hormonal, jogging juga membantu meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otak. Peningkatan suplai oksigen ini berperan penting dalam meningkatkan fungsi kognitif seperti konsentrasi, kemampuan berpikir, dan pengambilan keputusan. Pada remaja yang sering mengalami tekanan belajar di sekolah, kondisi ini sangat membantu dalam mengurangi beban mental dan membuat pikiran menjadi lebih jernih. Ketika otak mendapatkan cukup oksigen, sistem saraf menjadi lebih seimbang sehingga individu lebih mudah merasa rileks dan tidak mudah cemas. Hal ini menjelaskan mengapa setelah melakukan jogging, responden dalam penelitian ini menunjukkan penurunan tingkat stres dari kategori sedang menjadi ringan bahkan normal. Dengan kondisi otak yang lebih tenang, remaja juga lebih mampu mengontrol emosi dan tidak mudah mengalami ledakan stres akibat tekanan sehari-hari di sekolah.

Jogging juga memiliki efek psikologis yang berkaitan dengan pengalihan perhatian dari sumber stres. Saat remaja melakukan jogging,

fokus mereka akan teralihkan dari masalah akademik, tugas sekolah, maupun tekanan sosial menuju aktivitas fisik yang sedang dilakukan. Mekanisme ini dalam psikologi dikenal sebagai “distraction effect”, yaitu kondisi di mana individu mengalihkan pikirannya dari stresor menuju aktivitas yang lebih positif. Proses ini membantu mengurangi intensitas pikiran negatif yang dapat memperburuk kondisi stres. Selain itu, jogging yang dilakukan secara rutin sebanyak 3 kali dalam seminggu juga menciptakan rutinitas sehat yang membantu membentuk kebiasaan positif. Kebiasaan ini membuat remaja memiliki waktu khusus untuk relaksasi sehingga tidak terus-menerus terjebak dalam tekanan pikiran.

Penurunan tingkat stres yang berbeda pada setiap responden dapat terjadi karena setiap individu memiliki kondisi psikologis, pengalaman, kemampuan beradaptasi, kebiasaan aktivitas fisik, dan tingkat kebugaran yang berbeda. Oleh karena itu, meskipun seluruh responden memperoleh intervensi jogging dengan perlakuan yang sama, perubahan tingkat stres yang dialami tidak harus memiliki besaran yang sama.

Dalam penelitian ini dapat dilihat bahwa perubahan kategori responden juga beragam. Terdapat responden yang mengalami perubahan dari kategori sedang menjadi normal, dari ringan menjadi normal, dan terdapat pula responden yang tetap berada dalam kategori normal. Hal tersebut menunjukkan bahwa respons terhadap intervensi jogging bersifat individual.

WHO menjelaskan bahwa masa remaja merupakan periode perkembangan fisik, kognitif, dan psikososial yang cepat, sehingga pengalaman dan respons terhadap tekanan dapat berbeda antarindividu. Faktor lingkungan keluarga, hubungan sosial, tekanan teman sebaya, dan kemampuan mengelola emosi juga dapat memengaruhi kondisi mental remaja. Dengan demikian, perbedaan penurunan tingkat stres antarresponden merupakan hal yang dapat terjadi dan tidak bertentangan dengan hasil penelitian. Yang menjadi dasar kesimpulan penelitian adalah perubahan tingkat stres secara keseluruhan, yang diperkuat oleh hasil uji statistik.

Dari aspek fisiologis, jogging membantu menstabilkan sistem saraf otonom yang berperan dalam mengatur respons stres tubuh. Ketika seseorang mengalami stres, sistem saraf simpatik akan aktif dan menyebabkan peningkatan detak jantung, ketegangan otot, dan kecemasan. Melalui jogging, tubuh akan secara bertahap menyeimbangkan kembali aktivitas saraf tersebut dengan meningkatkan sistem parasimpatik yang berfungsi untuk relaksasi. Proses ini membuat tubuh menjadi lebih tenang setelah berolahraga. Pada remaja, kondisi ini sangat penting karena stres tidak hanya berdampak pada psikologis tetapi juga pada kondisi fisik seperti kelelahan dan gangguan tidur. Dengan tubuh yang lebih rileks, kualitas tidur remaja juga meningkat sehingga pemulihan mental dapat berlangsung lebih optimal.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Agustiana dan Rahmawati (2022) menunjukkan bahwa jogging memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat stres pada remaja sekolah. Sebelum diberikan intervensi olahraga, sebagian besar responden mengalami stres sedang akibat tekanan akademik dan aktivitas sekolah yang padat. Setelah melakukan jogging secara rutin, tingkat stres responden mengalami penurunan menjadi stres ringan dan normal. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa aktivitas jogging membantu memperbaiki suasana hati, mengurangi kecemasan, dan membuat tubuh menjadi lebih rileks. Selain itu, olahraga juga membantu meningkatkan kualitas tidur dan konsentrasi belajar pada remaja sekolah.

Penelitian ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Hakim dan Anita (2020) menyebutkan bahwa olahraga aerobik seperti jogging dapat membantu mengurangi stres dan memperbaiki kondisi emosional remaja. Remaja yang rutin melakukan olahraga memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan remaja yang kurang aktif bergerak. Aktivitas jogging membantu tubuh menjadi lebih segar dan mengurangi rasa lelah akibat aktivitas sehari-hari. Selain itu, olahraga juga membantu meningkatkan rasa percaya diri dan memperbaiki hubungan sosial antar remaja. Penelitian tersebut menunjukkan adanya perubahan tingkat stres setelah responden melakukan olahraga secara rutin selama beberapa minggu.

Penelitian ini juga di dukung dengan penelitia yang dilakukan oleh Putri dan Sari (2021) menjelaskan bahwa aktivitas fisik memiliki manfaat besar terhadap kesehatan mental remaja sekolah. Responden yang rutin melakukan olahraga mengalami penurunan tingkat stres karena tubuh menjadi lebih rileks dan pikiran terasa lebih segar setelah melakukan aktivitas fisik. Penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa olahraga membantu memperbaiki kualitas tidur, meningkatkan konsentrasi belajar, dan mengurangi rasa cemas pada remaja. Aktivitas jogging yang dilakukan secara rutin dapat membantu menjaga kestabilan emosi sehingga individu lebih mampu menghadapi tekanan akademik maupun sosial.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan yang dapat memengaruhi hasil penelitian. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini yaitu:

1. Penelitian hanya dilakukan pada siswa di SMK Pancasila 2 Integral Purwodadi sehingga hasil penelitian ini belum dapat mewakili seluruh remaja di sekolah lain.
2. Penelitian ini hanya berfokus pada pengaruh jogging terhadap tingkat stres remaja dan belum mengendalikan faktor lain yang dapat memengaruhi tingkat stres, seperti lingkungan keluarga, beban akademik, pergaulan, dan penggunaan media sosial.
3. Waktu pelaksanaan penelitian relatif singkat sehingga peneliti belum dapat mengetahui pengaruh jogging dalam jangka waktu yang lebih panjang.

4. Kondisi fisik, kebiasaan olahraga, dan tingkat kebugaran responden yang berbeda-beda dapat memengaruhi hasil penelitian.