



PERAN OLAHRAGA DALAM PENGELOLAAN STRES DAN EDUKASI AKSES BEASISWA PERGURUAN TINGGI BAGI PELAJAR SMA

Muhammad Fajril Rifaldo¹⁾, Alifia Ramadhina Putri²⁾, Riyan Jaya Sumantri³⁾, Joan Siswoyo⁴⁾, Candra Kurniawan⁵⁾, Lungit Wicaksono⁶⁾

¹⁾²⁾³⁾⁴⁾⁵⁾⁶⁾ Universitas Lampung

E-mail: mfajrilrifaldo@fkip.unila.ac.id, Alifia.ramadhina@fkip.unila.ac.id,
riyan.jayasumantri@fkip.unila.ac.id, joan.siswoyo@fkip.unila.ac.id,
candra.kurniawan@fkip.unila.ac.id, lungit.wicaksono02@fkip.unila.ac.id

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya tingkat stres pelajar serta terbatasnya literasi mengenai akses beasiswa perguruan tinggi di SMA MAS Al-Fatah. Fokus pengabdian diarahkan pada optimalisasi peran olahraga sebagai strategi efektif dalam pengelolaan stres, disertai penguatan edukasi akses beasiswa. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola stres secara adaptif melalui aktivitas fisik serta memperluas pemahaman terkait peluang, persyaratan, dan mekanisme memperoleh beasiswa. Metode yang digunakan berupa pendekatan edukatif-partisipatif melalui penyuluhan, praktik olahraga terstruktur, dan diskusi interaktif berbasis pengalaman. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan pada pemahaman siswa terhadap manfaat olahraga dalam menurunkan stres serta meningkatnya literasi mengenai akses beasiswa perguruan tinggi. Kegiatan ini berkontribusi dalam membentuk kesiapan psikologis dan akademik siswa untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi.

Kata kunci: olahraga, pengelolaan stres, edukasi beasiswa, pelajar SMA, pengabdian kepada masyarakat

Abstract

This community service activity was motivated by the increasing stress levels of students and limited literacy regarding access to higher education scholarships at MAS Al-Fatah Senior High School. The focus of the community service was on optimizing the role of exercise as an effective strategy for stress management, while strengthening education on scholarship access. The goal of this activity was to improve students' ability to manage stress adaptively through physical activity and to broaden their understanding of scholarship opportunities, requirements, and mechanisms. The method used was an educational-participatory approach through counseling, structured exercise practice, and interactive, experience-based discussions. The results of the activity showed a significant increase in students' understanding of the benefits of exercise in reducing stress and increased literacy regarding access to higher education scholarships. This activity contributed to building students' psychological and academic readiness to continue their education to a higher level.

Keywords: exercise, stress management, scholarship education, high school students, community service

I. PENDAHULUAN

Kondisi psikologis pelajar tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) saat ini menunjukkan kecenderungan meningkatnya tingkat stres akibat tuntutan akademik, tekanan sosial, serta ketidakpastian masa depan pendidikan. Berdasarkan berbagai studi,

pelajar SMA rentan mengalami stres akademik yang berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar, motivasi, serta kesehatan mental¹. Hal ini juga ditemukan pada siswa di SMA MAS Al-Fatah, di mana hasil observasi awal dan wawancara menunjukkan sebagian besar siswa mengalami kecemasan terkait ujian, pilihan karier, serta keterbatasan informasi mengenai akses pendidikan tinggi, khususnya beasiswa.

Secara kuantitatif, hasil survei awal terhadap siswa menunjukkan bahwa lebih dari 60% siswa mengalami tingkat stres sedang hingga tinggi, sementara sekitar 70% siswa memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai jenis dan prosedur memperoleh beasiswa perguruan tinggi. Kondisi ini diperkuat oleh temuan bahwa sebagian besar siswa berasal dari latar belakang ekonomi menengah ke bawah, sehingga akses terhadap pendidikan tinggi sangat bergantung pada peluang beasiswa. Namun, keterbatasan literasi informasi menjadi hambatan utama dalam memanfaatkan peluang tersebut.

Olahraga atau aktivitas fisik telah terbukti secara ilmiah memiliki peran signifikan dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Aktivitas fisik mampu merangsang produksi hormon endorfin yang berfungsi sebagai pengurang stres alami. Selain itu, pendekatan edukatif melalui kegiatan pengabdian masyarakat dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa terhadap akses pendidikan tinggi²³. Oleh karena itu, integrasi antara aktivitas olahraga dan edukasi beasiswa menjadi pendekatan yang relevan dan strategis.

Pemilihan SMA MAS Al-Fatah sebagai subjek pengabdian didasarkan pada pertimbangan kondisi objektif siswa yang membutuhkan intervensi baik dari aspek kesehatan mental maupun literasi pendidikan. Selain itu, belum adanya program terpadu yang menggabungkan pengelolaan stres berbasis olahraga dengan edukasi akses beasiswa menjadi alasan kuat dilaksanakannya kegiatan ini.

Fokus pengabdian ini adalah pada optimalisasi peran olahraga sebagai sarana pengelolaan stres sekaligus peningkatan literasi akses beasiswa perguruan tinggi. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola stres secara adaptif, serta memperluas pemahaman mereka mengenai peluang, persyaratan, dan prosedur memperoleh beasiswa.

Perubahan sosial yang diharapkan dari kegiatan ini adalah terbentuknya siswa yang lebih siap secara psikologis dan akademik dalam menghadapi tantangan pendidikan, meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, serta meningkatnya partisipasi siswa dalam melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi melalui jalur beasiswa.

II. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif dengan melibatkan komunitas dampingan secara aktif dalam seluruh tahapan kegiatan. Subyek pengabdian adalah siswa SMA MAS Al-Fatah yang berjumlah ±80 orang, dengan karakteristik latar belakang sosial ekonomi menengah ke bawah serta

¹ Suzanne Lundvall, "Physical Literacy in the Field of Physical Education – A Challenge and a Possibility," *Journal of Sport and Health Science* 4, no. 2 (June 2015): 113–18, <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.02.001>.

² Johannes Carl et al., "The Effectiveness of Physical Literacy Interventions: A Systematic Review with Meta-Analysis," *Sports Medicine* 52, no. 12 (December 2022): 2965–99, <https://doi.org/10.1007/s40279-022-01738-4>.

³ Benediktus Rahawarin, Masduki Ahmad, and Heni Rochimah, "EFEKTIVITAS PROGRAM BANTUAN BEASISWA PENDIDIKAN DALAM MENGURANGI SISWA PUTUS SEKOLAH: TINJAUAN LITERATUR," *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti* 12, no. 4 (November 2025): 1053–67, <https://doi.org/10.38048/jipcb.v12i4.5883>.

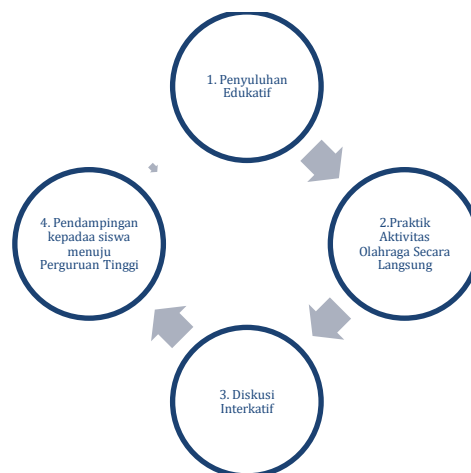
keterbatasan akses informasi terkait pendidikan tinggi. Kegiatan dilaksanakan di lingkungan SMA MAS Al-Fatah sebagai lokasi utama pengabdian.

Proses perencanaan dilakukan melalui tahapan pengorganisasian komunitas yang diawali dengan observasi lapangan dan analisis kebutuhan. Pada tahap ini, tim pengabdian melakukan wawancara dengan pihak sekolah dan siswa untuk mengidentifikasi permasalahan utama, yaitu tingginya tingkat stres dan rendahnya literasi akses beasiswa. Selanjutnya dilakukan diskusi kelompok terarah (FGD) yang melibatkan siswa dan guru untuk merumuskan bentuk kegiatan yang sesuai dengan kebutuhan mereka.

Keterlibatan subyek dampingan tercermin dalam proses perencanaan program, di mana siswa berpartisipasi dalam menentukan jenis aktivitas olahraga yang diminati serta topik edukasi beasiswa yang dibutuhkan. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan rasa memiliki (*sense of ownership*) terhadap program yang dilaksanakan.

1. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi: Penyuluhan edukatif, untuk memberikan pemahaman tentang pengelolaan stres dan akses beasiswa;
2. Praktik aktivitas olahraga terstruktur, sebagai strategi langsung dalam mengelola stres;
3. Diskusi interaktif, untuk memperdalam pemahaman siswa terkait peluang dan prosedur beasiswa;
4. Pendampingan, untuk membantu siswa dalam memahami langkah konkret menuju pendidikan tinggi.

Contoh Diagram:



Gambar 1. Diagram

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMA MAS Al-Fatah dengan melibatkan 80 siswa sebagai peserta utama. Seluruh rangkaian kegiatan berlangsung secara langsung (*luring*) di lingkungan sekolah dan disusun dalam empat komponen utama, yaitu penyampaian materi, praktik olahraga sederhana, diskusi interaktif, dan pendampingan akses beasiswa. Pelaksanaan kegiatan berjalan sesuai dengan perencanaan dan mendapat respons positif dari siswa maupun pihak sekolah.

Penyampaian materi dilakukan secara langsung di dalam kelas menggunakan metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan media presentasi. Materi yang diberikan mencakup pemahaman tentang stres, dampaknya terhadap kesehatan mental dan prestasi belajar, serta peran olahraga sebagai salah satu strategi pengelolaan stres. Selain itu, disampaikan pula materi mengenai akses beasiswa perguruan tinggi, meliputi

jenis-jenis beasiswa, persyaratan administrasi, alur pendaftaran, serta strategi dalam menghadapi proses seleksi. Selama kegiatan berlangsung, siswa terlihat antusias dan aktif dalam menyimak materi yang diberikan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman siswa, di mana sebelum kegiatan sebagian besar siswa belum memahami secara utuh informasi terkait beasiswa, sedangkan setelah kegiatan mereka mampu menjelaskan kembali jenis dan prosedur beasiswa dengan lebih baik. Peningkatan ini menunjukkan bahwa penyampaian materi yang dilakukan secara langsung dan komunikatif mampu meningkatkan literasi siswa secara efektif, sebagaimana dikemukakan oleh ⁴ bahwa keterlibatan aktif dalam proses pembelajaran berpengaruh terhadap peningkatan pemahaman dan motivasi belajar.

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan praktik olahraga sederhana yang dilakukan di lapangan sekolah. Aktivitas yang dilakukan meliputi peregangan (stretching), senam ringan, serta permainan kelompok yang bersifat rekreatif. Kegiatan ini dirancang untuk memberikan pengalaman langsung kepada siswa mengenai bagaimana olahraga dapat membantu mengurangi stres. Selama praktik berlangsung, siswa tampak lebih rileks, aktif, dan menikmati setiap aktivitas yang dilakukan. Berdasarkan hasil pengamatan dan evaluasi sederhana, terjadi penurunan tingkat stres yang dirasakan siswa setelah mengikuti kegiatan olahraga. Siswa juga menyampaikan bahwa mereka merasa lebih segar, nyaman, dan bersemangat setelah melakukan aktivitas fisik. Temuan ini sejalan dengan pendapat⁵ yang menyatakan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui mekanisme fisiologis seperti pelepasan endorfin, serta didukung oleh Biddle dan ⁶ yang menegaskan bahwa olahraga berperan penting dalam meningkatkan kesehatan mental remaja.



Gambar 2. Pemaparan materi olahraga siswa sebagai strategi pengelolaan stres dan akses beasiswa untuk perguruan tinggi

⁴ Katie Cornish et al., "Understanding Physical Literacy in the Context of Health: A Rapid Scoping Review," *BMC Public Health* 20, no. 1 (December 2020): 1569, <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09583-8>.

⁵ Camilla Eriksson et al., "Bridging Health Literacy and Physical Literacy for Sustainable Health," *Frontiers in Public Health* 13 (November 2025): 1699666, <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1699666>.

⁶ Siu Ming Choi et al., "The Motivational Impact of Sport Education Model on Daily Physical Activity Levels among University Students: A Mediation Analysis," *Scientific Reports* 14, no. 1 (November 2024): 27964, <https://doi.org/10.1038/s41598-024-78446-8>.

Kegiatan berikutnya adalah diskusi interaktif yang dilaksanakan setelah penyampaian materi dan praktik olahraga. Dalam sesi ini, siswa diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan, menyampaikan pendapat, serta berbagi pengalaman terkait permasalahan yang mereka hadapi, baik dalam hal stres akademik maupun rencana melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi. Diskusi berlangsung secara terbuka dan komunikatif, sehingga tercipta suasana yang kondusif dan partisipatif. Siswa mulai menunjukkan keberanian dalam mengemukakan pendapat dan lebih aktif dalam berinteraksi dengan tim pengabdian. Diskusi ini tidak hanya memperkuat pemahaman siswa terhadap materi yang telah disampaikan, tetapi juga membantu mereka dalam mengaitkan teori dengan kondisi nyata yang mereka alami. Hal ini sejalan dengan pendekatan partisipatif yang menekankan pentingnya keterlibatan aktif peserta dalam proses pembelajaran (Chambers 1994).



Gambar 3. Diskusi interaktif antara tim pengabdian dan siswa

Tahap akhir kegiatan adalah pendampingan kepada siswa, yang dilakukan secara langsung dalam kelompok kecil maupun secara individu. Pendampingan difokuskan pada pemahaman teknis terkait akses beasiswa, seperti cara mencari informasi beasiswa, pengisian formulir pendaftaran, serta penyusunan dokumen pendukung. Dalam proses ini, siswa dibimbing secara praktis sehingga mereka tidak hanya memahami secara teoritis, tetapi juga memiliki kesiapan untuk mengakses beasiswa secara nyata. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih percaya diri dan memiliki gambaran yang lebih jelas mengenai langkah-langkah yang harus dilakukan untuk melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi. Beberapa siswa bahkan mulai menunjukkan minat untuk mencari informasi beasiswa secara mandiri setelah kegiatan berlangsung.



Gambar 4. Pendampingan siswa dalam memahami proses akses beasiswa

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa integrasi antara penyampaian materi, praktik olahraga, diskusi, dan pendampingan merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kesiapan psikologis dan akademik siswa. Olahraga terbukti memberikan dampak positif dalam membantu siswa mengelola stres, sementara edukasi dan pendampingan beasiswa mampu meningkatkan literasi serta membuka wawasan siswa terhadap peluang pendidikan tinggi. Keterlibatan aktif siswa dalam seluruh rangkaian kegiatan menjadi faktor penting dalam keberhasilan program ini, sehingga kegiatan tidak hanya memberikan pemahaman, tetapi juga pengalaman langsung yang bermakna dan berkelanjutan.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di SMA MAS Al-Fatah menunjukkan bahwa integrasi antara penyampaian materi, praktik olahraga sederhana, diskusi interaktif, dan pendampingan akses beasiswa merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kesiapan psikologis dan akademik siswa. Secara empiris, kegiatan ini mampu menurunkan tingkat stres siswa melalui aktivitas olahraga yang dilakukan secara langsung dan terstruktur, sekaligus meningkatkan pemahaman siswa terkait pentingnya menjaga kesehatan mental. Di sisi lain, edukasi dan pendampingan akses beasiswa memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan literasi siswa mengenai peluang pendidikan tinggi, termasuk pemahaman terhadap jenis, persyaratan, dan prosedur memperoleh beasiswa.

Secara teoritis, hasil pengabdian ini memperkuat pandangan bahwa aktivitas fisik memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta pendekatan edukatif-partisipatif mampu meningkatkan keterlibatan dan pemahaman peserta didik secara lebih optimal. Keterpaduan antara intervensi fisik (olahraga) dan intervensi edukatif (literasi beasiswa) menjadi model yang relevan dalam menjawab permasalahan multidimensional yang dihadapi siswa, khususnya terkait stres akademik dan perencanaan masa depan pendidikan.

Berdasarkan hasil kegiatan, disarankan agar program serupa dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dengan dukungan pihak sekolah, khususnya dalam mengintegrasikan aktivitas olahraga sebagai bagian dari upaya pengelolaan stres siswa. Selain itu, perlu adanya penguatan layanan informasi dan pendampingan beasiswa secara rutin agar siswa memiliki akses yang lebih luas dan terarah terhadap pendidikan tinggi. Bagi peneliti atau pengabdian selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan program yang lebih komprehensif dengan melibatkan orang tua dan pihak terkait lainnya, serta menggunakan instrumen evaluasi yang lebih mendalam untuk mengukur dampak jangka panjang kegiatan. Dengan demikian, program pengabdian tidak hanya memberikan manfaat sesaat, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan kualitas sumber daya manusia secara berkelanjutan.

Pengakuan

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Lampung atas dukungan dan fasilitasi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak SMA MAS Al-Fatah yang telah memberikan izin, dukungan, serta partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung.

Apresiasi yang tinggi turut diberikan kepada tim mahasiswa KKN Desa Negara Ratu, Kecamatan Natar, Kabupaten Lampung Selatan, yang telah berkontribusi secara langsung dalam pelaksanaan kegiatan di lapangan. Selain itu, penulis juga mengucapkan



terima kasih kepada perangkat Desa Negara Ratu serta Pemerintah Kecamatan Natar, Lampung Selatan, atas dukungan dan kerja sama yang telah diberikan sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

Semoga kolaborasi yang telah terjalin dapat terus berlanjut dan memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi masyarakat, khususnya dalam bidang pendidikan dan pengembangan sumber daya manusia.

Daftar Referensi

- Carl, Johannes, Jaime Barratt, Philipp Wanner, Clemens Töpfer, John Cairney, and Klaus Pfeifer. "The Effectiveness of Physical Literacy Interventions: A Systematic Review with Meta-Analysis." *Sports Medicine* 52, no. 12 (December 2022): 2965–99. <https://doi.org/10.1007/s40279-022-01738-4>.
- Choi, Siu Ming, Fong-Jia Wang, Raymond Kim Wai Sum, Bobby Ho-Hong Ching, Elean Fung Lin Leung, and Ray Wai Keung Ho. "The Motivational Impact of Sport Education Model on Daily Physical Activity Levels among University Students: A Mediation Analysis." *Scientific Reports* 14, no. 1 (November 2024): 27964. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-78446-8>.
- Cornish, Katie, Gloria Fox, Trina Fyfe, Erica Koopmans, Anne Pousette, and Chelsea A. Pelletier. "Understanding Physical Literacy in the Context of Health: A Rapid Scoping Review." *BMC Public Health* 20, no. 1 (December 2020): 1569. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09583-8>.
- Eriksson, Camilla, Johannes Hedlund, Maria Harder, Lena Almqvist, and Lisa Borglund. "Bridging Health Literacy and Physical Literacy for Sustainable Health." *Frontiers in Public Health* 13 (November 2025): 1699666. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1699666>.
- Lundvall, Suzanne. "Physical Literacy in the Field of Physical Education – A Challenge and a Possibility." *Journal of Sport and Health Science* 4, no. 2 (June 2015): 113–18. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.02.001>.
- Rahawarin, Benediktus, Masduki Ahmad, and Heni Rochimah. "Efektivitas Program Bantuan Beasiswa Pendidikan Dalam Mengurangi Siswa Putus Sekolah: Tinjauan Literatur." *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti* 12, no. 4 (November 2025): 1053–67. <https://doi.org/10.38048/jipcb.v12i4.5883>.