



Research article

Pengaruh Stres dengan Perilaku Olahraga Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Selama Pandemi Covid-19

Ibnu Aji Setyawan¹, Octa Reni Setiawati², Akhmad Kheru Dharmawan³, Woro Pramesti⁴

¹Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati

²Departemen Ilmu Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati

³Departemen Ilmu Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati

⁴Departemen Ilmu Kejiwaan Rumah Sakit Jiwa Provinsi Lampung

Article Info

Abstrak

Article History:

Received:28-01-2021

Reviewed: 20-02-2021

Revised: 06-03-2021

Accepted: 22-04-2021

Published: 30-06-2021

Key words :

pandemi covid-19

stres;

olahraga;

Pendahuluan; pandemi Covid-19 saat ini merupakan salah satu krisis kesehatan utama bagi setiap individu di semua negara, benua, RAS, dan kelompok sosial ekonomi. Tujuan; mengetahui pengaruh stres terhadap perilaku olahraga selama pandemi Covid-19. Metode; penelitian kuantitatif dengan desain analitik dan pendekatan cross sectional. Alat ukur yang digunakan adalah angket DASS42 (Depression Anxiety Stress Scales 42) dan angket intensitas latihan. Hasil; Dari 60 sampel yang diteliti, didapatkan distribusi frekuensi usia terbanyak dalam penelitian ini adalah 30 orang (50%), frekuensi jenis kelamin tertinggi adalah 32 perempuan (53,3%), tingkat stres yang paling sering ditemukan. yaitu stres sedang sebanyak 21 orang (35%), frekuensi perilaku olahraga yang paling banyak dijumpai dengan intensitas rendah sebanyak 25 orang (41,7%). Kesimpulan: Tidak ada pengaruh stres dengan perilaku olahraga pada mahasiswa pada saat masuk fakultas kedokteran covid-19.

Abstract. Introduction; The current Covid-19 pandemic is one of the major health crises for individuals in all countries, continents, RAS and socio-economic groups. Objectives; know the effect of stress on exercise behavior during the Covid-19 pandemic. Method; quantitative research with analytic design and crosssectional approach. The measuring instruments used were the DASS42 questionnaire (Depression Anxiety Stress Scales 42) and the exercise intensity questionnaire. Result; Of the 60 samples studied, it was found that the largest age frequency distribution in this study was 30 people (50%), the highest gender frequency was 32 women (53.3%), the level of stress that was most often found. namely moderate stress as many as 21 people (35%), the frequency of sports behavior that was mostly found with low intensity was 25 people (41.7%). Conclusion: There is no effect of stress on exercise behavior on students when they enter the covid-19 medical faculty.

Corresponding author

: Ibnu Aji Setyawan

Email

: Ibnusempo190@gmail.com



[About CrossMark](#)

Pendahuluan

Pandemik Covid-19 saat ini menjadi salah satu krisis kesehatan utama bagi setiap individu dari semua bangsa, benua, ras, dan kelompok sosial ekonomi. Covid-19 menularkan virus dari satu individu ke individu yang lain dengan menunjukkan gejala seperti demam, sakit tenggorokan, batuk, sesak nafas, dan ada beberapa individu yang positif terkena Covid-19 tanpa gejala (Kemenkes RI, 2020). Penularan Covid-19 menunjukkan manifestasi klinis seperti demam, sakit tenggorokan, batuk, sesak nafas, dan ada beberapa individu yang positif terkena Covid-19 tanpa gejala (Kemenkes RI, 2020). Penatalaksanaan Covid-19 bersifat suportif, dan penyebab utama mortalitas adalah kegagalan pernafasan (Mehta, dkk. 2020)

Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Pendidikan Tinggi, melalui surat edaran No.1 tahun 2020 pencegahan penyebaran penyakit Coronavirus (Covid-19) di perguruan tinggi diwajibkan kepada seluruh perguruan tinggi di Indonesia untuk memulai pembelajaran jarak jauh, atau dalam arti lain adalah seluruh mahasiswa diwajibkan untuk melakukan perkuliahan melalui daring (dalam jaringan). Pembelajaran yang harus menggunakan akses internet dengan aksesibilitas, konektivitas, fleksibilitas, dan kemampuan untuk menampilkan semua jenis interaksi pembelajaran disebut Pembelajaran daring. Pembelajaran daring yaitu pembelajaran yang mempertemukan mahasiswa dengan dosen untuk mewujudkan interaksi belajar dengan bantuan akses internet (Kuntarto, E. 2017). Pelaksanaan pembelajaran daring harus memerlukan perangkat-perangkat mobile seperti smartphone, laptop, computer, tablet yang dapat untuk memudahkan mencari informasi dimana saja dan kapan saja (Gikas dan Grant, 2013). Pada masa pandemik Covid-19 perguruan tinggi perlu melakukan penguatan pembelajaran secara daring (Darmalaksana, 2020). Pembelajaran secara daring dalam beberapa tahun terakhir menjadi tuntutan di dunia pendidikan (He, Xu, dan Kruck, 2014).

Pembelajaran secara daring dapat terwujud dengan menggunakan berbagai bantuan media pendukung pembelajaran. Contohnya seperti aplikasi kelas-kelas virtual yang menggunakan layanan Google Classroom, Edmodo, dan Schoology (Enriquez, 2014; Sicat, 2015; Iftakhar, 2016), dan aplikasi pesan instan seperti WhatsApp (So, 2016). Terdapat kendala yang dihadapi dunia pendidikan selama pandemik Covid-19 yaitu 1) pemahaman guru yang terbatas tentang internet 2) kurang memadainya saran dan prasarana; 3) terbatasnya akses internet; 4) tidak siap dana pada kondisi darurat (Syah 2020). Keterbatasan dana pembelajaran online merupakan tantangan lain yang dihadapi mahasiswa, yaitu mereka harus mengeluarkan biaya yang cukup besar untuk membeli kuota data internet. Menurut mahasiswa, pembelajaran dalam bentuk video conference menghabiskan kuota data yang besar, sedangkan diskusi online melalui aplikasi instant messaging tidak membutuhkan kuota yang terlalu banyak. Rata-rata siswa menghabiskan Rp. 100.000-Rp. 200.000 per-minggu, tergantung provider ponsel yang digunakan (Naserly, M. K., 2020).

Kasus lain yang dapat dijadikan contoh keluhan dari mahasiswa, yang meyakini bahwa kebijakan untuk belajar di rumah menambah beban bagi mereka seperti sinyal internet yang sulit, kuota internet, serta berbagai macam penugasan yang justru melelahkan secara fisik dan psikologis (Pratiwi, 2020). Mahasiswa juga mengeluhkan sulitnya memahami materi pelajaran melalui kuliah online seperti materi speaking dalam mata kuliah bahasa inggris, dikarenakan server dan sinyal internet yang tidak stabil sehingga perkuliahan tidak dapat dilakukan dengan optimal (Masriadi dan Ika, 2020). Mencari cara untuk mengelola stres adalah bagian yang penting untuk menjaga diri kita sendiri. Salah satu cara terbaik untuk mengelola stres yaitu melakukan olahraga secara teratur (Suryanto, 2011). Aktivitas fisik pada masa pandemik Covid-19 yang harus dilakukan adalah olahraga, walaupun bekerja dan belajar dari rumah masyarakat harus tetap aktif. Work from home dan social distancing cenderung membuat seseorang memiliki gaya hidup kurang gerak, studi menunjukkan bahwa imunitas tubuh menjadi turun karena gaya hidup yang kurang gerak sehingga meningkatkan risiko terjadinya infeksi virus (Perhimpunan Dokter Spesialis Keolahragaan, 2020). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui

tentang pengaruh stres dengan perilaku berolahraga pada mahasiswa fakultas Kedokteran Universitas Malahayati angkatan 2019 saat pandemik Covid-19.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, teknik pengambilan sampel untuk mengetahui tentang pengaruh stres dengan perilaku berolahraga pada mahasiswa fakultas Kedokteran Universitas Malahayati angkatan 2019 saat pandemik Covid-19, dalam penelitian ini menggunakan *Accidental sampling*. Penelitian ini dilakukan secara online melalui *google form* dan aplikasi *zoom meeting* pada tanggal 18 Januari tahun 2021. Kuesioner pada penelitian ini menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stres Scale 42* (DASS 42) dan kuesioner intensitas olahraga. Data yang dikumpulkan pada penelitian ini adalah data primer yang bersumber langsung dari mahasiswa fakultas kedokteran angkatan 2019 Universitas Malahayati Bandar Lampung. Sampel didapatkan 60 responden dari populasi keseluruhan 142 responden dengan memperhatikan kriteria inklusi dan eksklusi. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov smirnov* karena sampel >50 , sedangkan Analisa data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat, dimana analisis bivariat menggunakan uji korelasi *Spearman* dikarenakan data dalam penelitian ini tidak terdistribusi normal.

Hasil Dan Pembahasan

Tabel 1.
Distribusi Tingkat Stres dan Perilaku Olahraga

Rentang	Kategori	Frekuensi	Presentase
Variabel Stres			
> 34	Sangat Parah	0	(0%)
26 - 33	Parah	4	(6,7%)
19 - 25	Sedang	21	(35%)
15 - 18	Ringan	18	(30%)
0 - 14	Normal	17	(28,3%)
45 - 60	Tinggi	19	(31,7%)
44 - 31	Sedang	16	(26,7%)
< 31	Rendah	25	(41,7%)
	Total	60	100

Sumber; Primer 2021

Tabel 2
Hasil Uji Korelasi *Spearman* Pengaruh Stres dengan Perilaku Olahraga

Variabel	N	Sig	Coefisien correlation
Stres	60	0,214	0.163
Perilaku Olahraga	60	0,214	0,163

Sumber; Primer 2021

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat stres sedang dengan jumlah 21 responden (35%), kemudian diikuti tingkat stres ringan dengan jumlah 18 responden (30 %), tingkat stres normal dengan jumlah 17 responden (28,3%), tingkat stres parah dengan jumlah 4 responden (6,7%), dan tidak ada responden yang mengalami tingkat stres sangat parah.

Menurut American Institute of Stres tahun 2010 disebutkan bahwa tidak ada definisi yang pasti untuk stres karena setiap individu akan memiliki reaksi yang berbeda terhadap stres yang sama, sedangkan menurut National of American of School Psychologist tahun 1998

disebutkan bahwa stres adalah perasaan yang tidak menyenangkan dan diinterpretasikan secara berbeda antara individu yang satu dengan individu yang lainnya. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Pendidikan Tinggi, melalui surat edaran No.1 tahun 2020 pencegahan penyebaran penyakit Coronavirus (Covid-19) di perguruan tinggi diwajibkan kepada seluruh perguruan tinggi di Indonesia untuk memulai pembelajaran jarak jauh, atau dalam arti lain adalah seluruh mahasiswa diwajibkan untuk melakukan perkuliahan melalui daring (dalam jaringan).

Bagi mahasiswa, rasa bosan selama perkuliahan daring bisa dirasakan karena terlalu monoton, intonasi yang kurang bervariasi, dan tidak dapat berinteraksi secara langsung dengan teman dan pengajar. Rasa kesepian berpengaruh terhadap kejenuhan belajar (Soegijapranata, 2020). Selain itu sistem pembelajaran yang kurang efektif dapat menyebabkan penyampaian materi sulit untuk dipahami (Vitasari, 2016). Hasil kajian (Liviana. dkk 2020) menunjukkan bahwa salah satu penyebab stres mahasiswa selama pandemik Covid-19 adalah tugas pembelajaran (Liviana dkk, 2020). Hasil penelitian serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wahyudi dkk, 2015) dari Fakultas Kedokteran Universitas Riau dengan judul Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun Pertama, dengan jumlah 166 Responden. Didapatkan bahwa hasil penelitian ini menunjukkan gambaran tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau tahun pertama yang terbanyak yaitu stres sedang dengan 95 responden (57,23%), sedangkan yang paling sedikit adalah stres sangat berat yaitu 4 responden (41%). Menurut (Suprpto et al., 2019) bahwa ada hubungan yang sangat erat antara motivasi dengan prestasi belajar.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat perilaku olahraga tertinggi dengan intensitas rendah dengan jumlah 25 responden (41,7%), kemudian perilaku olahraga intensitas sedang dengan jumlah 16 responden (26,7 %), dan perilaku olahraga dengan intensitas tinggi dengan jumlah 19 responden (31,7 %). Olahraga didefinisikan sebagai aktivitas fisik yang terstruktur dan terencana dengan mengikuti aturan-aturan yang berlaku dengan tujuan tidak hanya untuk membuat tubuh jadi lebih bugar namun juga untuk mendapatkan prestasi (WHO, 2015) Olahraga dilakukan secara teratur setiap hari atau 3 kali seminggu minimal 30 menit setiap berolahraga (Depkes, 2002). Sejumlah bukti menyebutkan bahwa olahraga yang dilakukan secara rutin bermanfaat tidak hanya untuk kesehatan fisik tetapi juga bermanfaat untuk kesehatan mental dan melatih adaptasi terhadap kondisi stres (Raglin dan Wilson, 2012).

Mencari cara untuk mengelola stres adalah bagian yang penting untuk menjaga diri kita sendiri. Salah satu cara terbaik untuk mengelola stres yaitu melakukan olahraga secara teratur (Suryanto, 2011). Ketika seseorang mengambil bagian dalam suatu aktivitas fisik maka otak akan memberi respon kimia tertentu. Endorfin adalah polipeptida yang mengikat pada reseptor neuron di otak dan dapat menghilangkan efek dari stres (Carruthers, 2006). Penelitian serupa yang dilakukan oleh Haryatno (2014) program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta dengan judul Hubungan Intensitas Olahraga dan Pola Tidur dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Satu Poltekkes Surakarta dengan jumlah 91 responden bahwa diperoleh subjek pada skala intensitas olahraga diketahui kategori tinggi dengan jumlah 1 responden (1,1%), kategori sedang dengan jumlah 60 responden (65,9%) dan, kategori rendah dengan jumlah 30 responden (33%). Nilai p dikatakan berhubungan jika ($p < 0,005$), berdasarkan data pada tabel 4.5 hasil uji korelasi Spearman pada penelitian ini menunjukkan nilai $p > 0,005$ bahwa tidak terdapat pengaruh stres dengan perilaku olahraga.

Berdasarkan dari hasil penelitian pengaruh stres dengan perilaku olahraga pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati angkatan 2019 saat pandemik Covid-19, dari data yang diperoleh responden yang mengalami stres berdampak pada rendahnya minat mereka untuk melakukan aktivitas fisik saat pandemik Covid-19. Permasalahan pada kalangan mahasiswa menjadi kurang antusias dan malas untuk melakukan olahraga secara aktif (melibatkan motorik kasar) yaitu mahasiswa biasanya lebih tertarik untuk melakukan permainan

elektronik seperti game online, gadget maupun game-game elektronik lainnya (Novri, dkk 2020), dan kebijakan pemerintah yang menerapkan physical distancing yang bertujuan untuk menekan angka kasus baru, namun penerapan physical distancing ini menyebabkan menurunnya aktivitas fisik seperti olahraga. (Ardella, 2020).

Pada masa pandemik Covid-19 perguruan tinggi perlu melakukan penguatan pembelajaran secara daring (Darmalaksana, 2020). Pembelajaran menggunakan metode pembelajaran jarak jauh dan teknologi internet selama pandemi Covid-19 menimbulkan kecemasan atau stres bagi sebagian siswa, yaitu mereka harus mengeluarkan biaya yang cukup besar untuk membeli kuota data internet. Bagi mahasiswa, rasa bosan selama perkuliahan daring bisa dirasakan karena terlalu monoton, intonasi yang kurang bervariasi, dan tidak dapat berinteraksi secara langsung dengan teman dan pengajar. Rasa kesepian berpengaruh terhadap kejenuhan belajar (Soegijapranata, 2020). Selain itu sistem pembelajaran yang kurang efektif dapat menyebabkan penyampaian materi sulit untuk dipahami (Vitasari, 2016). Menurut (Candra 2017) stres merupakan ketidakmampuan mengatasi tekanan atau ancaman yang dihadapi secara mental, fisik manusia tersebut yang dapat menyerang secara mental, emosional, fisik atau spiritual.

Mencari cara untuk mengelola stres adalah bagian yang penting untuk menjaga diri kita sendiri, salah satu cara terbaik untuk mengelola stres yaitu melakukan olahraga secara teratur (Suryanto, 2011). Aktivitas fisik pada masa pandemik Covid-19 yang harus dilakukan adalah olahraga, walaupun bekerja dan belajar dari rumah masyarakat harus tetap aktif. Work from home dan social distancing cenderung membuat seseorang memiliki gaya hidup kurang gerak, studi menunjukkan bahwa imunitas tubuh menjadi turun karena gaya hidup yang kurang gerak sehingga meningkatkan risiko terjadinya infeksi virus (Perhimpunan Dokter Spesialis Keolahragaan, 2020). Hasil penelitian serupa yang dilakukan oleh Haryatno (2014) program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta dengan judul Hubungan Intensitas Olahraga dan Pola Tidur dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Satu Poltekkes Surakarta dengan jumlah 91 responden bahwa diperoleh subjek pada skala intensitas olahraga diketahui kategori tinggi dengan jumlah 1 responden (1,1%), kategori sedang dengan jumlah 60 responden (65.9%) dan, kategori rendah dengan jumlah 30 responden (33%). Sedangkan subjek pada skala stres diketahui kategori tinggi dengan jumlah 25 responden (27.5%), kategori sedang dengan jumlah 65 responden (71.4%) dan kategori tinggi dengan jumlah 25 responden 1 (1,1%).

Simpulan Dan Saran

Bahwa tidak terdapat pengaruh stres dengan perilaku berolahraga pada mahasiswa fakultas kedokteran saat pandemik covid-19. Diharapkan menerapkan teknik manajemen stres dengan baik agar mudah untuk beradaptasi dalam situasi tertentu seperti pandemik Covid-19 dan melakukan olahraga setiap hari untuk menjaga kondisi tubuh tetap sehat, serta hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk penelitian selanjutnya.

Daftar Rujukan

- Alfarisi, R., Sandayanti, V. dan Feryaldi, A. Y., 2019. Hubungan Aktivitas Olahraga Dengan Toleransi Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Bandar Lampung. *Jurnal Dunia Kesmas*, 8(2), Pp. 80-85.
- Adiono, A. D. Et Al., 2018. Perbandingan Efek Olahraga Indoor dan Outdoor Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7(2), Pp. 1088-1098.
- Andalasari, R. dan Berbudi, A., 2018. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*. Kebiasaan Olahraga Berpengaruh Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Jakarta Iii, 5(2), Pp. 179-191.
- Arsani, N. L. K. A., Agustini, N. N. M. dan Sudarmada, I. N., 2014. Manajemen Gizi Atlet Cabang Olahraga Unggulan di Kabupaten Buleleng. *Jurnal Sains Dan Teknologi*, 3(1), Pp. 275-287.

- Asri, N., & Setiandari L., E. 2021. Aktivitas olahraga di masa pandemi covid-19 terhadap tingkat stres mahasiswa pendidikan olahraga universitas islam kalimantan muhammad arsyad al banjari banjarmasin. *Jurnal Halaman Olahraga Nusantara*, 53-65.
- Badan pengembangan dan pembinaan bahasa.2016. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia
- Diananda, A., 2018. *Jurnal Psikologi Remaja Dan Permasalahannya*. Istighna, 1(1), pp. 116-133.
- Farah, B. & Nasution, R. D., 2020. Analisis Perubahan Orientasi Pola Hidup Mahasiswa Pasca Berakhirnya Masa Pandemi Covid-19. *e-journal Noken*, 5(2), pp. 23-36.
- H. dan Suherman, M., 2020. Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Pjok) di Tengah Pandemi Corona Virus Disease (Covid)-19 Di Sekolah Dasar. *Journal Sport Sciences and Physical Education*, 8(1), Pp. 1-7.
- Handayani, D. Et AL., 2020. *Jurnal Respirologi Indonesia*. Penyakit Virus Corona 2019, 40(2), Pp. 119-129.
- Harahap, A. C., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. 2020. Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 10-14.
- Haryatno, P., 2014. Hubungan Intensitas Olahraga dan Pola Tidur dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Satu Poltekkes Surakarta. Tesis Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta, Pp. 7-45.
- Inter-Agency Standing Committee, 2020. Catatan Tentang Aspek Kesehatan Jiwaan Psikososial Wabah Covid-19. *World Health Organization* (1):1–20.
- Kementerian Kesehatan RI, 2020. Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19). *Gemas*:1–115.
- Kholidah, E. N. Dan Alsa, A., 2012. *Jurnal Psikologi*. Berpikir Positif Untuk Menurunkan Stres Psikologis, 39(1), Pp. 67-75.
- Kusnayat, A., Muiz, M. H., Sumarni, N. dan Mansyur, A. S., 2020. Pengaruh Teknologi Pembelajaran Kuliah Online di Era Covid-19 dan Dampaknya Online di Era Covid-19 dan Dampaknya. *Jurnal Edukasi Dan Teknologi Pembelajaran*, 1(2), Pp. 153-165.
- L., Mubin, M. F. dan Basthomi, Y., 2020. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*. Tugas Pembelajaran” Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19, 3(2), Pp. 203-208.
- Muslim, M. 2020. Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 192-201.
- Nugrahani, M.Hum, D. F., 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Surakarta: s.n
- Nurhadi , J. Z., & Fatahillah. 2020. Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Aktivitas Fisik Padamasyarakat Komplek Pratama, Kelurahan Medan Tembung. *Jurnal Health Sains*, 1(5), 294-298.
- Pawicara, R., & Conilie, M. 2020. Analisis Pembelajaran Daring Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi Iain Jember di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Biologi*, 29-38.
- Parwanto, E., 2020. *Biomedika dan Kesehatan*. Virus Corona 2019-Ncov Penyebab COVID-19, 3(1), Pp. 1-2.
- Sadikin, A. dan Hamidah, A., 2020. Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19. *Journal Ilmiah Pendidikan Biologi*, 6(2), pp. 214-224.
- Saputri, K. A., 2019. Universitas Negeri Semarang. Hubungan Antara Self Efficacy Dan Social Support Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Penyusun Skripsi Di FIP UNNES Tahun 2019, 4(1), pp. 101-122.
- Simatupang, N., 2016. Pengetahuan Cedera Olahraga pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed. *Journal Pedagogik Keolahragaan*, 2(1), Pp. 32-42.
- Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W. dan Santoso, W. D., 2020. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*. Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini, 7(1), pp. 1-67.
- Suprpto, S., Malik, A. A., & Yuriatson, Y. (2019). Relationship of Motivation to Be a Nurse with Learning Achievement. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 39–43.

- Tita, L. D., 2020. Gambaran Tingkat Stres Pada Pasien Pre Operasi Katarak Di Kabupaten Jember. Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Niversitas Jember, Pp. 18-27.
- Triswanti, N., 2015. Analisis Hubungan Faktor Stres Dan Aktivitas Olahraga. JurnalDunia Kesma, Universitas Malahayati Bandar Lampung 4(3), pp. 137-144
- Ulfah, I., 2019. Skrining Masalah Kesehatan Jiwa dengan Kuesioner Dass-42 pada Civitas Uin Syarif Hidayatullah Jakarta yang Memiliki Riwayat Hipertensi. Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, pp. 7-9.
- W. Hari , J. J., 2017. Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kecanduan Game Online pada Remaja Kelurahan Ploso Baru Surabaya. Surabaya: Program Studi Pendidikan Ners Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.
- World Health Organization (WHO), 2005. Mental Health and Psychosocial Consideration in Pandemi Human Influenza.
- Wahyudi, R., Bebasari, E. dan Nazriati, E., 2015. Jom Fk. Hubungan Kebiasaan Berolahraga dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun Pertama, 2(2), Pp. 1-11.