

## HUBUNGAN KEBIASAAN BEROLAHRAGA DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUSLIM INDONESIA ANGKATAN TAHUN 2024

Khairun Nisaa Burhan<sup>1\*</sup>, Sri Wahyu<sup>2</sup>, Darariani Iskandar<sup>3</sup>, Imran Safei<sup>4</sup>,  
Muhammad Alim Jaya<sup>5</sup>

<sup>1-5</sup>Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia, RSP Ibnu Sina YW UMI,  
Makassar

Email Korespondensi: sriwahyu@umi.ac.id

Disubmit: 18 September 2025

Diterima: 10 April 2026

Diterbitkan: 01 Mei 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v6i5.22725>

### ABSTRACT

*Stress is a common problem experienced by medical students and can impact physical health, psychological well-being, and academic achievement. This study aims to analyze the relationship between exercise habits and stress levels among students from the Faculty of Medicine, Muslim University of Indonesia, Class of 2024. The study design used an observational analytic approach with a cross-sectional approach. The study sample consisted of 226 students, determined through total sampling based on inclusion criteria. The instruments used included an exercise habits questionnaire and the DASS-42 to measure stress levels. Univariate analysis showed that the majority of respondents had moderate exercise habits 186 respondents (82.3%) and 122 respondents (54.0%) had normal stress levels. Bivariate analysis using the Chi-Square test yielded a p-value of 0.513 ( $p > 0.05$ ), indicating no significant relationship between exercise habits and stress levels. Thus, although exercise has important health benefits, exercise habits were not directly associated with stress levels among medical students in this study.*

**Keywords:** Exercise Habits, Stress Levels, Medical Students.

### ABSTRAK

Stres merupakan permasalahan yang sering dialami oleh mahasiswa kedokteran dan dapat berdampak pada kesehatan fisik, kondisi psikologis, serta pencapaian akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan berolahraga dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia angkatan 2024. Desain penelitian yang digunakan adalah observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 226 mahasiswa yang ditentukan melalui metode total sampling berdasarkan kriteria inklusi. Instrumen yang digunakan meliputi kuesioner kebiasaan olahraga dan DASS-42 untuk mengukur tingkat stres. Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kebiasaan olahraga pada kategori sedang 186 orang (82,3%) serta berada pada tingkat stres normal 122 orang (54,0%). Analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square menghasilkan nilai  $p = 0,513$  ( $p > 0,05$ ), yang menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan olahraga dan tingkat stres. Dengan demikian, meskipun olahraga

memiliki manfaat yang penting bagi kesehatan, kebiasaan berolahraga tidak terbukti berhubungan langsung dengan tingkat stres mahasiswa kedokteran dalam penelitian ini.

**Kata Kunci:** Kebiasaan Berolahraga, Tingkat Stres, Mahasiswa Kedokteran.

## PENDAHULUAN

Stres adalah reaksi yang terjadi ketika individu berinteraksi dengan lingkungannya dan menghadapi ketidakselarasan antara tuntutan eksternal dengan kemampuan diri untuk menanganinya. Situasi ini dipersepsikan sebagai tekanan atau gangguan yang tidak menyenangkan, yang melibatkan dimensi biologis, psikologis, maupun sosial (Lazarus, 2013; Safaria & Saputra, 2009). World Health Organization (WHO) menjelaskan bahwa stres merupakan kondisi mental yang ditandai dengan kekhawatiran atau ketegangan, yang muncul akibat situasi sulit dan menjadi respon alami manusia untuk menghadapi tantangan (WHO, 2020). Secara global, hampir 350 juta orang mengalami stres, menjadikannya salah satu masalah kesehatan yang signifikan di dunia (WHO, 2020).

Mahasiswa kedokteran merupakan kelompok yang rentan terhadap stres karena beban akademik yang tinggi, tuntutan prestasi, serta tekanan psikososial. Studi terdahulu menyatakan bahwa tingkat stres pada mahasiswa kedokteran relatif lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dari disiplin ilmu lain, yang dapat berimplikasi terhadap kesehatan mental serta pencapaian akademik (Mardiana & Zelfino, 2014). Berbagai faktor penyebab meliputi tekanan akademik, masalah keuangan, kurangnya dukungan sosial, hingga kondisi lingkungan belajar yang kompetitif (Crisp, Douglas, & Rebeiro, 2013).

Melakukan aktivitas fisik, khususnya olahraga, merupakan

strategi yang dapat membantu mengatasi stres. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa olahraga berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan mental, penurunan gejala depresi dan kecemasan, serta penguatan rasa percaya diri (Biddle & Asare, 2011; Rebar et al., 2015). Mekanisme fisiologis olahraga terhadap stres antara lain peningkatan hormon endorfin dan serotonin, yang dapat menurunkan kadar kortisol serta memperbaiki fungsi emosi dan kognisi (Li et al., 2013). Dengan demikian, kebiasaan berolahraga diyakini berperan penting dalam meningkatkan toleransi terhadap stres, khususnya pada mahasiswa kedokteran yang menghadapi tuntutan akademik tinggi.

Dengan mempertimbangkan uraian sebelumnya, penelitian ini difokuskan untuk mengkaji hubungan antara kebiasaan berolahraga dan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia angkatan tahun 2024.

## KAJIAN PUSTAKA

### Konsep Stres

Stres merupakan respon psikologis maupun fisiologis yang muncul ketika individu menghadapi tuntutan yang dianggap melebihi kemampuan dirinya (Lazarus, 2013). Respon ini dapat muncul dalam bentuk ketegangan fisik, emosional, maupun kognitif. Stres tidak selalu berdampak negatif; dalam konteks tertentu, stres dapat bersifat adaptif karena mendorong individu

untuk menghadapi tantangan. Namun, apabila stres terjadi secara terus-menerus, hal tersebut dapat berpengaruh buruk terhadap kondisi fisik dan mental.

World Health Organization (2020) melaporkan bahwa stres merupakan problem kesehatan yang signifikan di tingkat global, dengan prevalensi mendekati 350 juta orang. Kondisi ini menempati peringkat keempat sebagai penyebab masalah kesehatan global. Pada mahasiswa, khususnya mahasiswa kedokteran, stres sering kali disebabkan oleh tuntutan akademik yang tinggi, persaingan ketat, serta beban belajar yang padat (Mardiana & Zelfino, 2014).

Secara medis, stres dapat digolongkan ke dalam tiga level, yaitu ringan, sedang, dan berat (Crisp, Douglas, & Rebeiro, 2013). Stres ringan bersifat sementara dan sering muncul akibat situasi sehari-hari seperti kemacetan atau kritik. Stres sedang dapat bertahan lebih lama dan mempengaruhi kondisi emosional. Sedangkan pada tingkat berat, stres cenderung bersifat kronis, bertahan lama hingga berbulan-bulan bahkan bertahun-tahun, serta berhubungan dengan meningkatnya risiko penyakit kronis.

#### **Faktor Penyebab Stres pada Mahasiswa Kedokteran**

Mahasiswa kedokteran dapat mengalami stres yang bersumber dari faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi tingginya tuntutan terhadap diri sendiri, masalah kesehatan fisik, adanya gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi, serta pengaturan waktu yang tidak optimal. Di samping itu, ketidakpastian mengenai masa depan dan proses pembentukan identitas pribadi turut menjadi pemicu peningkatan stres (Safaria & Saputra, 2009).

Faktor eksternal meliputi tekanan akademik yang berat, masalah keuangan, konflik dalam hubungan sosial, serta kondisi lingkungan belajar yang kompetitif. Kurangnya dukungan sosial dari teman sebaya maupun keluarga juga dapat memperburuk stres (Mardiana & Zelfino, 2014). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran mengalami stres pada level yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dari disiplin ilmu lain. Hal ini dipengaruhi oleh intensitas jadwal kuliah, frekuensi ujian, tanggung jawab klinis, serta keterbatasan waktu istirahat (Helmi, 2009).

#### **Dampak Stres**

Stres yang tidak dikelola secara tepat dapat berdampak negatif pada kondisi fisiologis maupun psikologis. Secara fisiologis, stres kronis menyebabkan peningkatan kadar kortisol dalam jumlah berlebih, sehingga berdampak pada penurunan fungsi imun, lambatnya proses penyembuhan luka, dan meningkatnya risiko gangguan kardiovaskular (Li, Siegrist, & Wang, 2013). Dari sisi psikologis, stres berhubungan dengan gejala kecemasan, depresi, menurunnya motivasi, hingga penurunan konsentrasi belajar (Crisp et al., 2013).

Bagi mahasiswa kedokteran, dampak stres dapat menurunkan performa akademik, mengurangi kualitas hidup, serta menghambat pencapaian tujuan profesional. Oleh karena itu, manajemen stres menjadi hal penting dalam dunia pendidikan kedokteran.

#### **Olahraga sebagai Strategi Manajemen Stres**

Olahraga diartikan sebagai aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis, terencana, dan berulang, dengan maksud untuk meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus

menunjang kesehatan mental (Giriwijoyo, 2013). Aktivitas olahraga terbukti dapat menurunkan ketegangan otot, meningkatkan kualitas tidur, serta memperbaiki suasana hati.

Dari sisi fisiologis, olahraga dapat meningkatkan produksi Brain-Derived Neurotrophic Factors (BDNF) yang berperan dalam plastisitas saraf dan fungsi memori. Selain itu, aktivitas fisik memicu pelepasan beta-endorfin yang menurunkan kadar kortisol dan membantu menstabilkan emosi (Li et al., 2013). Olahraga juga meningkatkan produksi serotonin dan dopamin, neurotransmitter yang berperan dalam regulasi suasana hati, rasa bahagia, dan motivasi (Marconcin et al., 2022).

Secara psikologis, olahraga berfungsi sebagai bentuk coping strategy. Aktivitas fisik membantu individu menyalurkan energi negatif, mengurangi rasa cemas, serta memberikan perasaan kontrol atas diri (Biddle & Asare, 2011).

### **Hubungan Olahraga dengan Tingkat Stres**

Banyak penelitian mendukung peran olahraga dalam menurunkan stres. Rebar et al. (2015) dalam meta-analisisnya menemukan bahwa olahraga secara signifikan menurunkan gejala depresi dan kecemasan pada populasi non-klinis. Hasil serupa juga ditunjukkan oleh Craft dan Perna (2004), yang melaporkan bahwa olahraga rutin meningkatkan kesejahteraan emosional, kualitas tidur, dan rasa percaya diri.

Namun, tidak semua penelitian menemukan hubungan yang signifikan. Yusufa, Thonthowi, dan Anisa (2012) menyatakan bahwa tingkat stres tidak selalu berhubungan dengan aktivitas olahraga, karena stres dipengaruhi oleh faktor lain seperti dukungan

sosial, kepribadian, dan strategi coping. Hasil penelitian Meilania, Rodhi, dan Ansar (2023) mengindikasikan bahwa tidak ditemukan hubungan bermakna antara kegiatan olahraga rekreasi dan tingkat stres mahasiswa, sebagaimana dibuktikan dengan nilai signifikansi  $p > 0,05$ .

Perbedaan hasil studi terdahulu memperlihatkan bahwa meskipun olahraga memiliki manfaat yang luas, efeknya terhadap stres cukup kompleks serta dipengaruhi oleh faktor-faktor tertentu. Oleh karena itu, kajian ini dipandang penting untuk menganalisis lebih lanjut hubungan antara kebiasaan olahraga dengan tingkat stres pada mahasiswa kedokteran.

### **METODOLOGI PENELITIAN**

Penelitian ini dirancang menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional, yang dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia, Makassar, pada Agustus hingga September 2025. Populasi penelitian meliputi seluruh mahasiswa kedokteran angkatan 2024 sebanyak 234 orang. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik total sampling sesuai kriteria inklusi, yaitu mahasiswa aktif berusia 17-24 tahun yang bersedia berpartisipasi. Mahasiswa tidak aktif, tidak menyelesaikan pengisian kuesioner, maupun sedang menjalani terapi psikotropika termasuk dalam kriteria eksklusi. Variabel independen penelitian ini adalah kebiasaan berolahraga yang diukur menggunakan kuesioner dengan kategori tinggi, sedang, dan rendah. Pada penelitian ini, variabel dependen berupa tingkat stres, yang diukur menggunakan instrumen Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42) yang telah terbukti valid. Instrumen penelitian terdiri dari

kuesioner kebiasaan olahraga dan DASS-42, yang dibagikan kepada responden setelah diberikan informed consent. Data penelitian diolah menggunakan SPSS Statistics, kemudian dianalisis secara univariat untuk mendeskripsikan distribusi.

Untuk analisis data, distribusi frekuensi responden ditinjau melalui analisis univariat, sedangkan hubungan antara kebiasaan olahraga dan tingkat stres diuji menggunakan analisis bivariat dengan uji Chi-Square pada tingkat signifikansi  $p < 0,05$ .

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

Karakteristik	N (Orang)	Persentase (%)
<b>Usia (Tahun)</b>		
17	1	0.4
18	61	27.0
19	108	47.8
20	44	19.5
21	12	5.3
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	56	24.8
Perempuan	170	75.2
<b>Total</b>	<b>226</b>	<b>100.0</b>

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 19 tahun (47,8%), diikuti usia 18 tahun (27,0%) dan 20 tahun (19,5%). Responden paling sedikit berusia 17 tahun (0,4%). Mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan, yaitu

sebanyak 170 orang (75,2%), sedangkan laki-laki hanya 56 orang (24,8%). Hal tersebut menunjukkan adanya dominasi responden perempuan, yang konsisten dengan fenomena bahwa mahasiswa perempuan lebih banyak di Fakultas Kedokteran.

Tabel 2. Distribusi Responden berdasarkan Kebiasaan Berolahraga

Kebiasaan Olahraga	N (Orang)	Persentase (%)
Rendah	14	6.2
Sedang	186	82.3
Tinggi	26	11.5
<b>Total</b>	<b>226</b>	<b>100.0</b>

Sebagian besar responden memiliki kebiasaan olahraga pada kategori sedang yaitu 186 orang (82,3%), sedangkan responden dengan kebiasaan olahraga rendah sebanyak 14 orang (6,2%) dan kebiasaan olahraga tinggi sebanyak 26

orang (11,5%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa telah melakukan aktivitas fisik atau olahraga, meskipun intensitas dan frekuensinya masih berada pada tingkat sedang.

Tabel 3. Distribusi Responden berdasarkan Tingkat Stres

Tingkat Stres	N (Orang)	Persentase (%)
Normal	122	54.0
Ringan	48	21.2
Sedang	34	15.0
Berat	19	8.4
Sangat Berat	3	1.3
Total	226	100.0

Analisis data menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu 122 orang (54,0%), berada pada tingkat stres normal. Namun demikian, terdapat pula responden dengan stres ringan sebanyak 48 orang (21,2%), stres sedang 34 orang (15,0%), stres berat 19 orang (8,4%),

dan stres sangat berat 3 orang (1,3%). Data ini menggambarkan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa berada pada kondisi normal, hampir separuh responden tetap mengalami stres dengan berbagai tingkat keparahan.

**Tabel 4. Hubungan Kebiasaan Berolahraga dengan Tingkat Stres**

Kebiasaan Olahraga	Tingkat Stres Normal (N, %)	Tingkat Stres Tidak Normal (N, %)	Total	p-value
Rendah	9 (7.4%)	5 (4.8%)	14	0.513
Sedang	99 (81.1%)	87 (83.7%)	186	
Tinggi	14 (11.5%)	12 (11.5%)	26	
Total	122 (100%)	104 (100%)	226	

Berdasarkan hasil analisis, dari 14 responden dengan kebiasaan olahraga rendah, sebanyak 9 orang (7,4%) memiliki tingkat stres normal dan 5 orang (4,8%) memiliki tingkat stres tidak normal. Pada kelompok dengan kebiasaan olahraga sedang, 99 orang (81,1%) berada pada tingkat stres normal dan 87 orang (83,7%) pada tingkat stres tidak normal. Sedangkan pada kelompok dengan kebiasaan olahraga tinggi, terdapat 14 orang (11,5%) dengan tingkat stres normal dan 12 orang (11,5%) dengan tingkat stres tidak normal.

Berdasarkan hasil uji Chi-Square dengan nilai  $p = 0,513$  ( $p > 0,05$ ), diketahui bahwa tidak terdapat hubungan bermakna antara kebiasaan olahraga dengan tingkat stres mahasiswa kedokteran Universitas Muslim Indonesia angkatan 2024. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun olahraga berkontribusi positif terhadap kesehatan fisik dan mental, kebiasaan tersebut tidak berpengaruh langsung terhadap tingkat stres responden.

## PEMBAHASAN

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa 54,0% mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia angkatan 2024 berada pada tingkat stres normal.

Kendati demikian, hampir separuh responden lainnya masih berada pada kategori stres ringan hingga sangat berat. Kondisi ini sejalan dengan temuan Mardiana dan Zelfino

(2014) yang melaporkan bahwa mahasiswa kedokteran cenderung mengalami stres lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dari fakultas lain, terutama karena beban akademik yang padat, tuntutan prestasi, dan kompetisi di lingkungan pendidikan kedokteran.

Sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki kebiasaan olahraga pada kategori sedang (82,3%). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa telah melakukan aktivitas fisik meskipun intensitasnya belum optimal. Aktivitas olahraga diketahui dapat menurunkan tingkat stres melalui mekanisme fisiologis dan psikologis, misalnya dengan meningkatkan hormon endorfin, menurunkan kadar kortisol, serta memperbaiki fungsi neurotransmitter seperti serotonin dan dopamin (Li, Siegrist, & Wang, 2013; Marconcin et al., 2022). Beberapa penelitian bahkan menemukan hubungan yang signifikan antara olahraga dan penurunan stres. Biddle dan Asare (2011) serta Rebar et al. (2015) dalam penelitiannya menemukan bahwa aktivitas fisik berhubungan secara konsisten dengan peningkatan kesehatan mental, yang ditunjukkan melalui berkurangnya stres, kecemasan, dan depresi.

Namun, hasil penelitian ini berbeda dengan studi tersebut karena uji Chi-Square menghasilkan nilai  $p = 0,513$  ( $p > 0,05$ ), yang berarti tidak terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan berolahraga dengan tingkat stres. Hasil ini justru konsisten dengan penelitian Yusufa, Thonthowi, dan Anisa (2012) serta Meilania, Rodhi, dan Ansar (2023), yang juga melaporkan tidak adanya hubungan signifikan antara olahraga dengan tingkat stres mahasiswa. Interpretasi ini mengindikasikan bahwa stres adalah kondisi yang kompleks dan multidimensional, tidak hanya ditentukan oleh aktivitas fisik,

tetapi juga dipengaruhi oleh faktor kepribadian, strategi koping, dukungan sosial, serta lingkungan akademik (Safaria & Saputra, 2009; Crisp, Douglas, & Rebeiro, 2013).

Temuan bahwa olahraga tidak berhubungan signifikan dengan stres dalam penelitian ini mungkin disebabkan oleh beberapa faktor yang memengaruhi. Pertama, olahraga yang dilakukan mahasiswa sebagian besar berada pada kategori sedang, sehingga intensitas dan durasi aktivitas fisik mungkin belum cukup kuat untuk memberikan efek fisiologis yang signifikan dalam menurunkan stres. Kedua, stres yang dialami mahasiswa kedokteran lebih kompleks karena berasal dari tekanan akademik, persaingan, dan tuntutan profesional, sehingga olahraga saja tidak cukup efektif dalam menurunkan tingkat stres. Ketiga, kemungkinan terdapat bias dalam pengukuran kebiasaan olahraga, karena instrumen yang digunakan hanya menilai frekuensi dan intensitas tanpa mempertimbangkan kualitas aktivitas fisik yang dilakukan.

Temuan ini menegaskan bahwa intervensi manajemen stres pada mahasiswa kedokteran tidak cukup hanya dengan mendorong olahraga, tetapi perlu pendekatan yang lebih komprehensif seperti konseling psikologis, manajemen waktu, peningkatan dukungan sosial, serta pelatihan keterampilan koping adaptif.

## KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa mayoritas mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia angkatan 2024 berada pada tingkat stres normal, meskipun masih terdapat sebagian responden yang mengalami stres dalam kategori ringan hingga sangat berat. Sebagian besar mahasiswa

juga tercatat memiliki kebiasaan berolahraga pada tingkat sedang. Namun, hasil analisis bivariat dengan uji Chi-Square menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara kebiasaan olahraga dengan tingkat stres ( $p = 0,513$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun olahraga memiliki manfaat baik secara fisiologis maupun psikologis, aktivitas tersebut tidak secara langsung berpengaruh terhadap tingkat stres mahasiswa kedokteran pada penelitian ini. Oleh karena itu, upaya pengelolaan stres pada mahasiswa kedokteran perlu dilakukan secara lebih menyeluruh dengan mengintegrasikan aktivitas fisik, strategi koping yang adaptif, serta dukungan sosial dan psikologis yang memadai.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Andalasari, R., & Bl, A. B. (2018). Kebiasaan Olah Raga Berpengaruh Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Jakarta Iii. *Jitek*, 5(2), 179-191.
- Aqobah, Q. J., Rahmawati, D., Youdistira, F., & Kurnia, A. R. (2023). Analisis Pengaruh Olahraga Terhadap Penurunan Tingkat Stres. *Journal Of Sport Science And Tourism Activity (Josita)*, 2(1), 1-23.
- Craft, L. L., & Perna, F. M. (2004). The Benefits Of Exercise For The Clinically Depressed. Primary Care Companion To The Journal Of Clinical Psychiatry, 6(3), 104-111. <https://doi.org/10.4088/pcc.v06n0301>
- Crisp, J., Douglas, C., & Rebeiro, G. (2013). *Fundamentals Of Nursing*. Elsevier Health Sciences.
- Giriwijoyo, S. (2013). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Pt Remaja Rosdakarya.
- Helmi, A. (2009). Stres Pada Mahasiswa Kedokteran: Faktor Penyebab Dan Dampaknya. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(2), 77-85.
- Lazarus, R. S. (2013). *Stress And Emotion: A New Synthesis*. Springer Publishing Company.
- Li, J., Siegrist, J., & Wang, H. (2013). Physical Activity And Stress: Mechanisms And Implications. *Public Health Reviews*, 34(2), 1-19. <https://doi.org/10.1007/Bf03391691>
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual For The Depression Anxiety Stress Scales (2nd Ed.)*. Psychology Foundation Of Australia.
- Marconcin, P., Peralta, M., Neiva, H. P., Gouveia, É. R., Ferrari, G., Ihle, A., ... & Marques, A. (2022). The Association Of Physical Activity With Depression And Stress Among Adolescents. *Scientific Reports*, 12(1), 1-9. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-06815-3>
- Safaria, T., & Saputra, N. E. (2009). *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. Bumi Aksara.
- Santoso, S. (2017). *Statistik Parametrik: Konsep Dan Aplikasi Dengan Spss*. Elex Media Komputindo.
- Sastroasmoro, S., & Ismael, S. (2014). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Sagung Seto.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta.
- Wahyudi, R., Bebasari, E., & Nazriati, E. (2015). *Hubungan Kebiasaan Berolahraga Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun*

- Pertama* (Doctoral Dissertation, Riau University).
- World Health Organization. (2020). Mental Health And Covid-19. World Health Organization. <https://www.who.int>
- Yusufa, A., Thonthowi, T., & Anisa, F. (2012). Hubungan Aktivitas Olahraga Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(1), 15-23.