

Stress level of physical education students: How the learning process during the covid-19 pandemic?

Apta Mylsidayu 

Universitas Islam 45 Bekasi, Indonesia

Received: 24 November 2020; Accepted 08 February 2021; Published 25 March 2021
Ed 2021; 6(1): 119-129

ABSTRACT

Many physical education students complain that online lectures are unsatisfactory because they do not practice directly (only theory). Students feel not really understand the material presented because study with offline and online is different, and lecture assignments are piling up so that causing physical education students to become boredom and stressed. This study aims to determine the level stress of college students during the COVID-19 pandemic. Quantitative descriptive is the method used in this research, with a total sample of 168 student used accidental sampling techniques. Measurement the level of stress is using The Kessler Psychological Distress Scale (K10) which is distributed via Google form. Data analysis used is quantitative description analysis techniques with percentages. The results show that the stress level of physical education students is in the heavy category of 34% (58 people). So, students can manage stress by stress coping, managing stress, doing physical activity, thinking positively, and doing self-talk.

Keywords: Stress; physical education; covid-19; pandemic



[https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6\(1\).5279](https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6(1).5279)

OPEN ACCESS



Copyright © 2021 Apta Mylsidayu

Corresponding author: Apta Mylsidayu, Physical Education Health and Recreation, Universitas Islam 45 Bekasi, Bekasi, Jawa Barat, Indonesia
Email: mylsidayu@gmail.com

How To Cite: Mylsidayu, A. (2021). Stress level of physical education students: How to do the learning during the covid-19 pandemic?. *Journal Sport Area*, 6(1), 119-129. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol6\(1\).5729](https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol6(1).5729)

INTRODUCTION

The world is experiencing a Covid-19 pandemic. Pandemics are used to indicate outbreaks of new pathogens that spread easily to everyone around the world (Nebhay, 2020). Covid-19 stands for Coronavirus Disease 2019, a new type of disease that has never been previously identified in humans (Kemenkes RI, 2020). The World Health Organization (WHO) has designated 11 February 2020 as a global pandemic (Putri, 2020), and has shown that more than 43,000 confirmed cases have been identified in 28 countries / regions, with > 99% of cases detected in China (Lai, Shih, Ko, Tang, & Hsueh, 2020). The Covid-19 disease outbreak has become a major threat to public health in China, with a high infectious capacity and variable mortality (Lian, Jiangshan, Jin, Xi, Hao, Shaorui, Cai, Huan, Zhang, 2020). WHO states that 16-21% of people with the COVID-19 virus in China are seriously ill with a mortality rate of 2-3% (Wang et al., 2020).

Covid-19 is an emerging disease, therefore more efforts are needed to improve prevention, diagnosis and treatment strategies (Xu et al., 2020). Data on covid-19 cases in Indonesia as of February 5, 2021, it is known that the number of positives exposed to Covid-19 was 1,134,854 people, the number of patients recovered was 926,980 people, and the number of cases died was 31,202 people (Komite Penanganan Covid-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional, 2021). Based on these data, cases of the spread of Covid -19 in

Indonesia are increasing day by day, so the government has decided to implement work from home, which is one of the strategies to prevent the spread of Covid -19 to break the chain of Covid -19.

Universitas Islam 45 Bekasi also implements work from home as one of the supports for the government's decision. Lectures are conducted online, including students in the Physical Education Study Program. However, there are several complaints from physical education students regarding online lectures, including: (1) do not understand the material delivered online, (2) do not understand the assignments given by the lecturer, (3) feel bored and stress because of piling up college assignments.

The results of the study [Sadikin and Hamidah \(2020\)](#) states that the lack of supervision of students, difficulty in getting signals in remote areas and the high cost of quotas are challenges in online learning. Findings [Setiyawan, Kresnapati, and Setiawan \(2020\)](#) regarding the analysis of online lectures for PJKR students at the PGRI University of Semarang as a result of the COVID-19 pandemic states that the readiness of students is quite ready at 52.4%, and the biggest obstacle for students was challenging the signal by 58.9%.

Lecture barriers can cause academic stress. Academic stress is a subjective perception of an academic condition or a response experienced by students in the form of negative physical reactions, behaviors, thoughts, and emotions that arise due to academic demands ([Barseli & Ifdil, 2017](#)). Academic stress can reduce academic achievement, reduce motivation, and increase the risk of dropping out of school ([Pascoe Hetrick, & Parker, 2020](#)).

Stress is one of the most significant health problems in modern society and the 21st century ([Kudielka & Wüst, 2010](#)), the feeling experienced by an individual when facing stress ([Ananda & Apsari, 2020](#)), a response of one's body that arises as a reaction to there are external demands that are considered dangerous or threatening ([Legiran, Azis, & Belinawati, 2015](#)). In particular, stress can have a negative impact on learning conditions and cognitive abilities ([Gaol, 2016](#)). That is, when a person experiences stress it will indirectly affect the performance of the brain to concentrate, namely the ability to maintain focus on activities in an environment or learning environment ([Tangkudung & Mylsidayu, 2017](#)). If they postpone doing important activities so they become urgent, it can increase stress levels ([Rusdi, 2015](#)).

The symptoms of stress consist of: (1) physical symptoms, including headaches, palpitations, changes in diet, weak, frequent urination, and difficulty swallowing, (2) emotional symptoms, including depression, irritable, moody, anxious, worried, easy to cry, anxious about small things, panic, and behaving impulsively, and (3) behavioral symptoms, including frowning, aggressive actions, tendency to be alone, careless, blaming others, daydreaming, high pitched restless laughter, pacing, and changing social behavior ([Barseli & Ifdil, 2017](#)). Strengthened by [Muslim \(2020\)](#) who mentions the symptoms of stress during the Covid-19 pandemic as follows: (1) having excessive worry or fear so that they think irrationally, (2) having negative thoughts towards people who have signs sufferers of covid-19, (3) looking for excessive news about Covid-19, causing anxiety which results in difficulty sleeping, and (4) feeling headaches and other physical ailments.

The results of the study [Azmy, Nurihsan, and Yudha \(2017\)](#) show that the emotional aspect is the highest aspect that affects the academic stress of gifted students, which is 48.60%, so that students need special attention to manage academic stress through guidance and counseling programs. The impact of stress on individuals will cause difficulties in life management because stress will cause anxiety and the nervous system becomes less controlled ([Sukadiyanto, 2010](#)).

Based on the explanation above, it can be concluded that the stress experienced by physical education students when learning online greatly affects learning outcomes so this is considered important because this research has not been carried out before and there is no research result that describes the level of stress among students of physical education. Thus, the purpose of this study is to determine the stress level of physical education students during the Covid -19 pandemic. The stress level of physical education students needs to be known to prevent or overcome the occurrence of distress, manage stress so that physical education students can focus and concentrate while studying, and can keep learning motivation from decreasing. The results of this study are expected to be a reference in order to help reduce stress so that physical education students can learn well.

METHODS

This research method is descriptive quantitative. The study population is all active physical education students in the Physical Education Study Program at the Islamic University of 45 Bekasi with an accidental sampling technique. Accidental sampling is a sampling technique based on chance (Anshori & Iswati, 2017), physical education students who accept google form and are willing to fill out a questionnaire. Based on the sampling technique, a research sample of 168 respondents is obtained. In more detail, the number of research samples can be seen in the following table.

Table 1. Research Sample

| Semester | Respondents |
|--------------|-------------|
| 2 | 29 |
| 4 | 48 |
| 6 | 63 |
| 8 | 28 |
| Total | 168 |

Data are collected using a questionnaire distributed via google form. The author distributes a questionnaire on May 8-11, 2020. The stress level measuring tool in this study is a questionnaire with a scoring system that would be filled in by respondents via google form. The author uses the Kessler Psychological Distress Scale to assess stress levels during the Covid -19 pandemic. The Kessler Psychological Distress Scale (K10) is a wellvalidated, ighly useful clinical measure of psychological symptoms noted for its ease of use, accessibility, high predictability, and high factorial and construct validity (Easton, Safadi, Wang, & Hasson, 2017). That is, the Kessler Psychological Distress Scale (K10) is a well-validated clinical measure of psychological symptoms and is well known for its ease of use, accessibility, high predictability, and high factorial and construct validity. Here are the 10 items the Kessler psychological distress scale:

Tabel 2. The Kessler Psychological Distress Scale

| In the past 30 days how often | |
|-------------------------------------|---|
| 1. | <i>Did you feel tired out for no good reason</i> |
| 2. | <i>Did you feel nervous</i> |
| 3. | <i>Did you feel so nervous that nothing could calm you down</i> |
| 4. | <i>Did you feel hopeless</i> |
| 5. | <i>Did you feel restless or fidgety</i> |
| 6. | <i>Did you feel so restless that you could not sit still</i> |
| 7. | <i>Did you feel depressed</i> |
| 8. | <i>Did you feel that everything was an effort</i> |
| 9. | <i>Did you feel so sad that nothing could cheer you up</i> |
| 10. | <i>Did you feel worthless</i> |

(Andrews & Slade, 2001)

Before the questionnaire is distributed, the authors translate the standard questionnaire the Kessler psychological distress scale (K10) into Indonesian. Kessler Psychological Distress Scale has been tested for reliability using Cronbach alpha and obtains a reliability index of 0.881, while the value of vailidity is above 0.2. The Kessler Psychological Distress Scale consists of 10 questions that are asked to respondents with a score of 1 for the answers to never experiencing stress, 2 for the answers that rarely experience stress, 3 for the answers sometimes experiencing stress, 4 for the answers often experiencing stress, and 5 for answers always experiencing stress in the last 30 days. The measurement scale used is an ordinal scale (score 1-5). Stress levels are categorized as follows:

Table 3. Stress Level Categories

| Scores | Notes |
|--------|-------------------------|
| < 20 | Don't experience stress |
| 20-24 | Mild stress |
| 25-29 | Moderate stress |
| > 30 | Severe stress |

(Kakaje et al., 2021)

The data that has been collected is then processed. Data processing is intended as a process for obtaining summary data from raw data using certain methods or formulas (Hanief & Himawanto, 2017). Data analysis in this study use quantitative descriptive analysis techniques with percentages. The formula used is as follows.

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Information:

P = Percentage sought

f = frequency

N = Number of respondents (Sudijono, 2008)

RESULTS AND DISCUSSIONS

The research sample consists of 82.7% male respondents (139 people), and 17.3% female respondents (29 people) with an age range of 18-26 years. The number of male respondents dominates in the study sample because most of the physical education students at the Universitas Islam 45 Bekasi are male.

1. The overall stress level of physical education students during the COVID-19 pandemic

Table 4. Overall Stress Level Categories for Physical Education Students during the Covid -19 Pandemic Period

| Scores | Amount | Percentage (%) | Notes |
|--------------|------------|----------------|-------------------------|
| < 20 | 44 | 26.19 | Don't experience stress |
| 20-24 | 32 | 19.05 | Mild stress |
| 25-29 | 34 | 20.24 | Moderate stress |
| > 30 | 58 | 34.52 | Severe stress |
| Total | 168 | 100 | |

Overall, it can be seen that during the Covid-19 pandemic, physical education students who did not experience stress were 26.19% (44 people), experienced mild stress by 19.05% (32 people), experienced moderate stress by 20.24% (34 people), and experienced severe stress by 34.52% (58 people). It can be seen that physical education students during the COVID-19 pandemic experienced the most severe stress with a percentage of 34.52% (58 people).

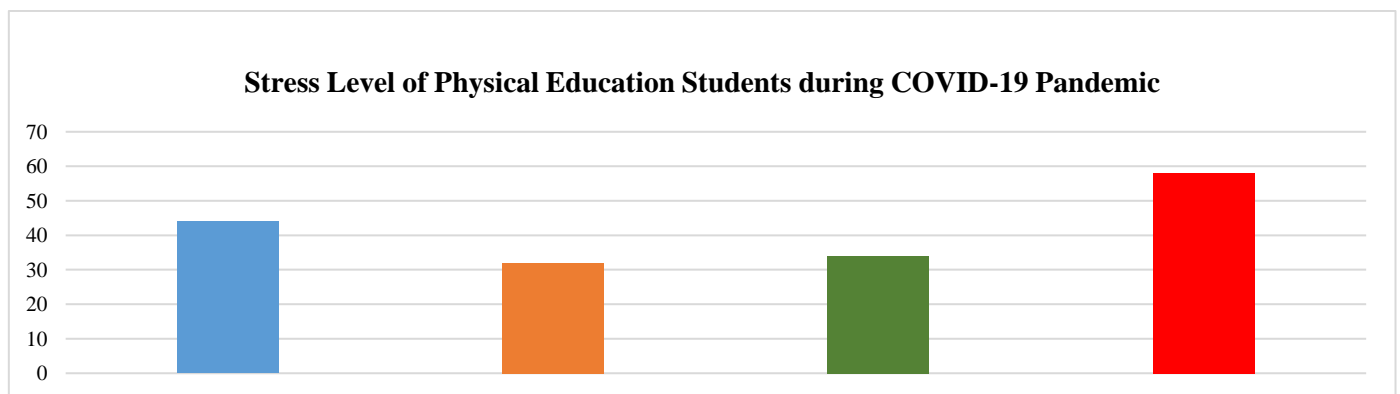


Figure 1. Graph of Physical Education Students Stress Level during the Covid-19 Pandemic Period

2. The stress level of second semester physical education students during the Covid-19 pandemic

Table 5. Categories of Semester 2 Physical Education Students' Stress Level during the Covid-19 Pandemic Period

| Scores | Amount | Percentage (%) | Notes |
|--------------|-----------|----------------|-------------------------|
| < 20 | 13 | 44.83 | Don't experience stress |
| 20-24 | 3 | 10.34 | Mild stress |
| 25-29 | 6 | 20.69 | Moderate stress |
| > 30 | 7 | 24.14 | Severe stress |
| Total | 29 | 100 | |

In table 5 it can be seen that during the Covid-19 pandemic, second semester physical education students who did not experience stress were 44.83% (13 people), experienced mild stress by 10.34% (3 people), experienced moderate stress by 20.69% (6 people), and experiencing severe stress by 24.14% (7 people). It can be seen that the second semester of physical education students of Health and Recreation Physical Education during the Covid-19 pandemic did not experience stress at most with a percentage of 44.83% (13 people). More details can be seen in the following diagram.

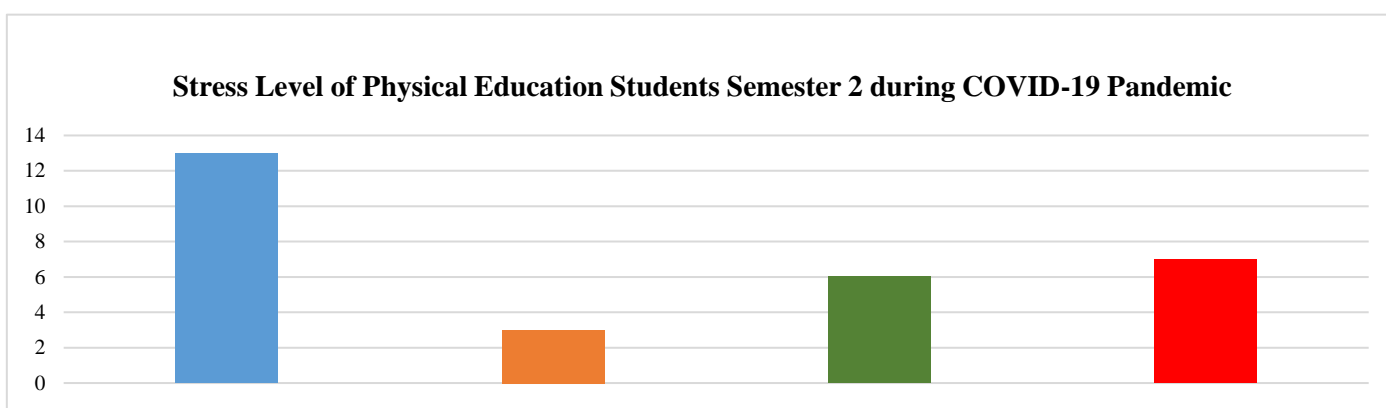


Figure 2. Graph of Semester 2 Physical Education Students Stress Level During the Covid-19 Pandemic Period

3. The stress level of 4th semester physical education students during the COVID-19 pandemic

Table 6. Stress Categories of Physical Education Students in Semester 4 during the COVID-19 Pandemic

| Scores | Amount | Percentage (%) | Notes |
|--------------|-----------|----------------|-------------------------|
| < 20 | 11 | 22.92 | Don't experience stress |
| 20-24 | 10 | 20.83 | Mild stress |
| 25-29 | 9 | 18.75 | Moderate stress |
| > 30 | 18 | 37.50 | Severe stress |
| Total | 48 | 100 | |

The table shows that during the COVID-19 pandemic, fourth semester physical education students who did not experience stress were 22.92% (11 people), experienced mild stress were 20.83% (10 people), experienced moderate stress were 18.75% (9 people), and experiencing severe stress were 37.50% (18 people). It can be seen that the 4th semester of physical education students during the COVID-19 pandemic experienced the most severe stress with a percentage of 37.50% (18 people).

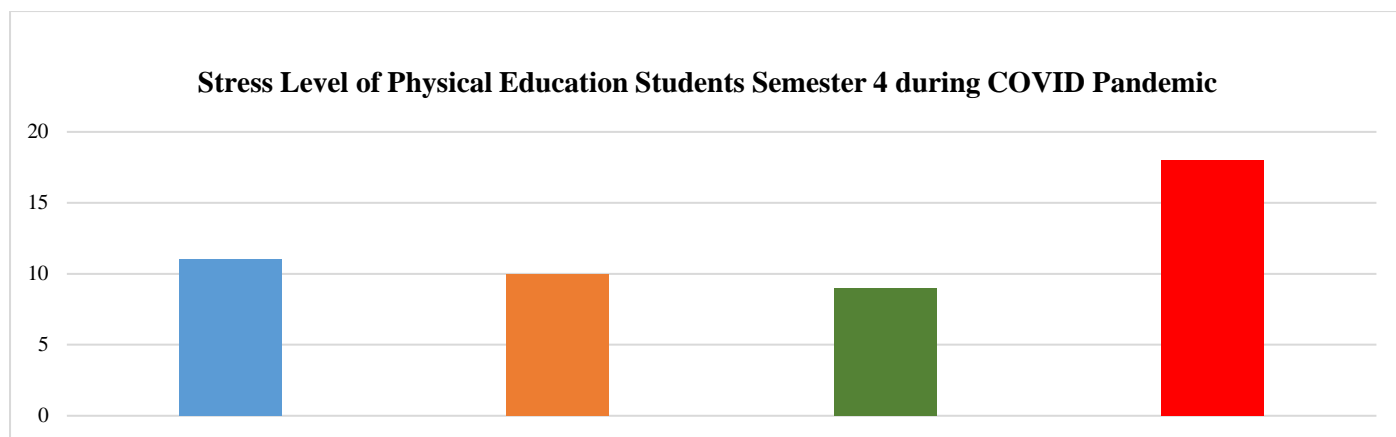


Figure 3. Graph of Semester 4 Students' Stress Levels During the Covid-19 Pandemic Period

4. The stress level of 6th semester physical education students during the COVID-19 pandemic

Table 7. Categories of Physical Education Student Stress Levels for Semester 6 during the COVID-19 Pandemic

| Scores | Amount | Percentage (%) | Notes |
|--------------|-----------|----------------|-------------------------|
| < 20 | 13 | 20.63 | Don't experience stress |
| 20-24 | 10 | 15.87 | Mild stress |
| 25-29 | 14 | 22.22 | Moderate stress |
| > 30 | 26 | 41.27 | Severe stress |
| Total | 63 | 100 | |

Based on the table above, it can be seen that during the COVID-19 pandemic, 6th semester physical education students who did not experience stress were 20.63% (13 people), experienced mild stress by 15.87% (10 people), experienced moderate stress by 22.22% (14 people), and experienced severe stress by 41.27% (26 people). It can be seen that the 6th semester of physical education students during the COVID-19 pandemic experienced the most severe stress with a percentage of 41.27% (26 people).

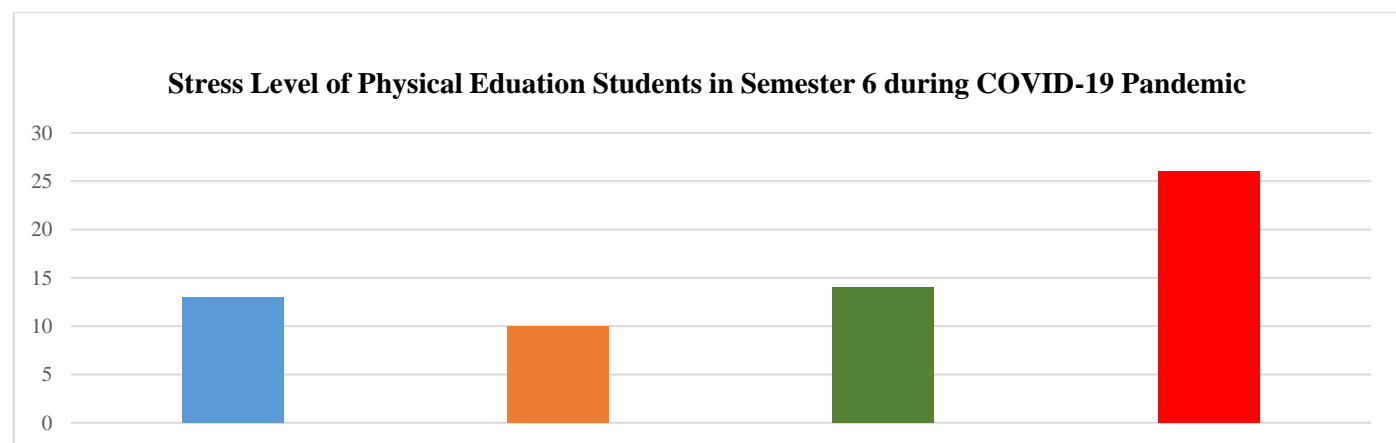


Figure 4. Graph of Physical Education Students' Stress Level in Semester 6 during the Covid-19 Pandemic Period

5. The stress level of 8th semester physical education students during the COVID-19 pandemic

Table 8. Categories of Physical Education Student Stress Level in Semester 8 during the COVID-19 Pandemic

| Scores | Amount | Percentage (%) | Notes |
|--------------|-----------|----------------|-------------------------|
| < 20 | 7 | 25.00 | Don't experience stress |
| 20-24 | 9 | 32.14 | Mild stress |
| 25-29 | 5 | 17.86 | Moderate stress |
| > 30 | 7 | 25.00 | Severe stress |
| Total | 28 | 100 | |

Table 8 provides an overview during the COVID-19 pandemic period on 8 semester physical education students who did not experience stress were 25.00% (7 people), experienced mild stress were 32.14% (9 people), experienced moderate stress were 17.86% (5 people), and experiencing severe stress were 25.00% (7 people). It can be seen that physical education students in 8th semester during the COVID-19 pandemic experienced the most mild stress with a percentage of 32.14% (9 people).

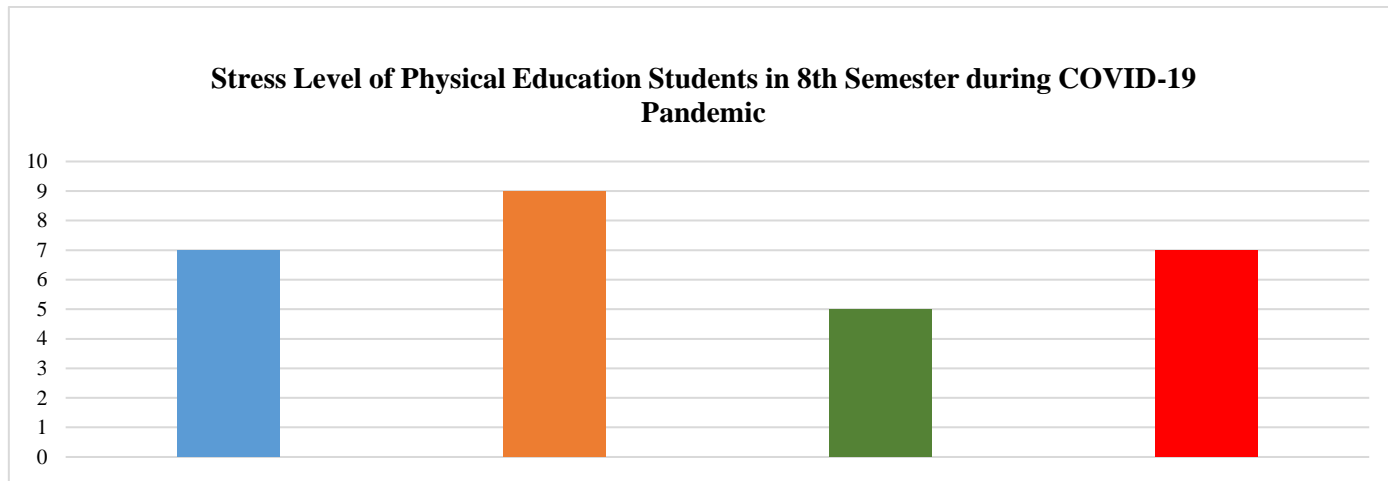


Figure 5. Graph of Stress Level of Physical Education Students in Semester 8 during the Covid-19 Pandemic Period

The results show that overall physical education students experienced severe stress during the COVID-19 pandemic. This is due to there has been a significant change in physical activity in physical education students who are increasingly becoming degenerative/lazy to move because of lockdowns and the Large-Scale Social Restriction (PSBB) program. In an academic environment, stress is an experience most often experienced by students, whether studying at the school or college level due to the many academic demands that must be faced, for example exams, assignments, and so on (Gaol, 2016). If physical education students cannot manage stress and it occurs continuously without stopping, it will worsen the situation so that it has an impact on a distress condition, namely a negative reaction to stress. So, physical education students need to deal with stress so as not to become distress because it will affect psychologically and reduce interest in learning. The pressure faced by a person is not only caused distress, it can also be positive stress (eustres) but requires mature mental control so that existing conditions become positive (Muslim, 2020). Lecturers also play an important role in helping students not to become stressed by creating variative, creative, and fun learning conditions.

After being examined more specifically, physical education students who experience the most severe stress are physical education students in semesters 4 and 6. This is due to the courses taken are increasingly specific which have never been known before, so that physical education students have difficulty understanding learning material through lectures online. Meanwhile, the second semester of physical education students did not feel stressed because the subjects taken were still many general subjects, and sports practice had been obtained during high school. For final level physical education students (semester 8), the most experienced light stress, this is due to the courses taken are only final assignments (thesis). Physical education students experience light stress due to the uncertainty of the implementation of the thesis proposal seminar, thesis trial, difficulties in the guidance and revision process during the COVID-19 pandemic.

Based on the explanation above, stress can weaken the body's condition. A weak body condition can make it easier to transmit COVID-19. Therefore, physical education students must be able to manage stress so that their immune system is maintained. Stress management is usually associated with coping. Coping stress is an effort made by individuals to overcome problems that come to them (Subandy & Jatmika, 2020). Adequate sleep, regular exercise, listening to music, making use of time effectively and efficiently by making schedules, doing recreation, telling problems that are being experienced with the closest people are

also various ways to do stress management (Hariyanto, Dewi, & Aini 2014). The purpose of stress management is to improve the quality of individual life for the better (Sari, Bulantika, & Prasetyaning, 2020). Stress management that is not managed will cause student learning motivation to decrease (Alawiyah, 2020).

One way to manage stress for physical education students is to keep doing physical activity regularly. Physical activity cannot be separated from the influence of physical fitness (Safaringga & Herpandika, 2018). The results of Prativi and Soegiyanto's research stated that sports activities have an effect on the level of physical fitness if done with a frequency of 3 times a week and a duration of 60 minutes (Prativi & Soegiyanto, 2013). Physical activity is very important for physical education students, one of the benefits of doing physical activity is that it can improve brain performance in academic achievement (Donnelly et al., 2016).

During the COVID-19 pandemic, physical education students can still do physical activities at home or around the house. As is well known, currently there are many examples of physical activities that can be done by watching videos from YouTube, using training applications that can be downloaded on the mobile playstore, or tutorials from various social media that are equipped with uplifting music. Positive thinking can also be done by physical education students to learn to accept the situation they are facing during the COVID-19 pandemic so that they do not experience stress. Strengthened by Adriansyah et al who states that students who have positive thoughts in facing various conditions outside the expected, it will be easy to undergo and go through these conditions (Adriansyah, Rahayu, D., & Prastika, 2015).

Physical education students can also do self-talk. Self talk is one of the techniques included in cognitive therapy (Ananda & Apsari, 2020), so it must be done at the right time so as not to damage and disrupt concentration (Tangkudung & Mylsidayu, 2017). Self-talk is what individuals say to themselves before, during, and after a certain situation (Simon, Bulantika, & Prasetyaning, 2020). It's best to minimize the use of negative sentences when doing self-talk so that feelings don't turn negative (Hananto & Hadi, 2020). Based on this description, self-talk can be carried out by students after waking up, ready to start activities in the morning, and before going to bed as a way to relieve stress.

Based on research results and supported by various relevant theories and research, tips / tricks in order physical education students can change stress into positive stress (eustres) can do the following: (1) overcome stress (stress coping) by understanding theories and concepts of stress so that you can control yourself and your emotions, (2) manage and manage stress by recognizing yourself about your strengths and weaknesses, likes and dislikes, (3) doing physical activity regularly/routinely, (4) think positively so as not to raise anxiety (anxiety) which causes the nervous system to become less controlled, and (5) do self-talk as motivation to relieve stress.

CONCLUSION

Based on the exposure to the research results, it can be concluded that the stress level of physical education students during the COVID-19 pandemic experienced the most severe stress. Therefore, it is necessary to manage stress by coping with stress (stress coping), managing stress, doing physical activity, thinking positively, and doing self-talk. The limitation in this research is that this research does not represent a picture for all physical education students in Indonesia because the research respondents are only physical education students at Universitas Islam 45 Bekasi, and the research sample is dominated by male gender. For future researchers, they can conduct similar research with a larger sample so that the research results can be generalized in a broader scope.

REFERENCES

- Adriansyah, M. A., Rahayu, D., & Prastika, N. D. (2015). Pengaruh Terapi Berpikir Positif dan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Jurnal Psikostudia Universitas Mulawarman*, 4(2), 105–125.

- Alawiyah, S. (2020). Manajemen stress dan motivasi belajar siswa pada era disrupsi. *Al-Idarah: Jurnal Kependidikan Islam*, 10(2), 211–221.
- Ananda, S. S. D., & Apsari, N. C. (2020). Mengatasi Stress Pada Remaja Saat Pandemi Covid-19 Dengan Teknik Self Talk. *Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2), 248–256.
- Andrews, G., & Slade, T. (2001). Interpreting scores on the Kessler Psychological Distress Scale (K10). *Australian and New Zealand Journal of Public Health*. <https://doi.org/10.1111/j.1467-842X.2001.tb00310.x>
- Anshori, M., & Iswati, S. (2017). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Airlangga University Press.
- Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. (2017). Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*. <https://doi.org/10.30653/001.201712.14>
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. In *Medicine and Science in Sports and Exercise*. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901>
- Easton, S. D., Safadi, N. S., Wang, Y., & Hasson, R. G. (2017). The Kessler psychological distress scale: Translation and validation of an Arabic version. *Health and Quality of Life Outcomes*. <https://doi.org/10.1186/s12955-017-0783-9>
- Hananto, D., & Hadi, M. S. (2020). Pengaruh Teknik Self Talk Untuk Mengatasi Sikap Introvert Siswa. *Jurnal Transformasi*, 6(1), 12–16.
- Hanief, Y. N., & Himawanto, W. (2017). *Statistik Pendidikan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Hariyanto, D. D., Dewi, E. I., & Aini S, L. (2014). Hubungan Persepsi tentang Kesesuaian Harapan Orang Tua dengan Diri dalam Pilihan Studi Lanjut dengan Tingkat Stres pada Siswa Kelas XII di Kabupaten Jember. *Pustaka Kesehatan*.
- Kakaje, A., Al Zohbi, R., Hosam Aldeen, O., Makki, L., Alyousbashi, A., & Alhaffar, M. B. A. (2021). Mental disorder and PTSD in Syria during wartime: a nationwide crisis. *BMC Psychiatry*. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-03002-3>
- Kemenkes RI. (2020). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19). *Germas*.
- Komite Penanganan Covid-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional. (2021). *Data Sebaran Kasus Covid-19 di Indonesia*. <https://www.covid19.go.id/>
- Kudielka, B. M., & Wüst, S. (2010). Human models in acute and chronic stress: Assessing determinants of individual hypothalamuspituitaryadrenal axis activity and reactivity. In *Stress*. <https://doi.org/10.3109/10253890902874913>

- Gaol, N. T. L. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1-11. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Lai, C. C., Shih, T. P., Ko, W. C., Tang, H. J., & Hsueh, P. R. (2020). Ards COVID19. *International Journal of Antimicrobial Agents*, 7. <https://doi.org/10.1016/j.ijantimicag.2020.105924>
- Legiran., Azis, M. Z., & Belinawati, N. (2015). Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 2(2), 197-202.
- Lian, J., Jin, X., Hao, S., Cai, H., Zhang, S., Zheng, L., ... & Yang, Y. (2020). Analysis of epidemiological and clinical features in older patients with coronavirus disease 2019 (COVID-19) outside Wuhan. *Clinical infectious diseases*, 71(15), 740-747. <https://doi.org/10.1093/cid/ciaa242>
- Muslim, M. (2020). Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201.
- Nebehay, S. (2020). WHO says it no longer uses “pandemic” category, but virus still emergency. *Reuters*. <https://www.reuters.com/article/uk-china-health-who-idUKKCN20I0PD>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 1–9. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Prativi, G. O., & Soegiyanto, S. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(3), 32–36. <https://doi.org/10.15294/JSSF.V2I3.3870>
- Putri, G. S. (2020). WHO Resmi Sebut Virus Corona Covid-19 Sebagai Pandemi Global. *Kompas.Com*. <https://www.kompas.com/sains/read/2020/03/12/083129823/who-resmi-sebut-virus-corona-covid-19-sebagai-pandemi-global>
- Rusdi, R. (2015). Hubungan Antara Efikasi Diri dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Mahasiswa Farmasi Semester IV Universitas Mulawarman. *EJournal Psikologi*, 4(1), 53–64.
- Sadikin, A., & Hamidah, A. (2020). Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19: (Online Learning in the Middle of the Covid-19 Pandemic). *BIODIK*, 6(2), 214-224. <https://doi.org/10.22437/bio.v6i2.9759>
- Safaringga, E., & Herpandika, R. P. (2018). Hubungan antara kebugaran jasmani dengan kualitas tidur. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 235-247. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12467
- Sari, P., Bulantika, S. Z., & Prasetyaning, F. (2020). Pengaruh Manajemen Stress dan Kelola Emosi Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa di Masa New Normal. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 2(2), 62–67.
- Setiyawan, S., Kresnapati, P., & Setiawan, D. A. (2020). Analisis perkuliahan daring mahasiswa PJKR Universitas PGRI Semarang sebagai dampak pandemi covid 19. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(1), 25–32. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(1\).5148](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(1).5148)

- Simon, I. M., c, E. P. (2020). Paket pelatihan coping self-talk bagi calon konselor. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 5(4), 559-564. <http://dx.doi.org/10.17977/jptpp.v5i4.13427>
- Subandy, K., & Jatmika, D. (2020). Hubungan psychological capital dengan coping stress pada mahasiswa yang bekerja. *Jurnal Psibernetika*, 13(2), 68–82. <http://dx.doi.org/10.30813/psibernetika.v13i2.2382>
- Sudijono, A. (2008). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Grafindo Persada.
- Sukadiyanto, S. (2010). Stress dan cara menguranginya. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 1(1), 55-66. <https://doi.org/10.21831/cp.v1i1.218>
- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). *Mental Training: Aspek-Aspek Dalam Psikologi Olahraga*. Bekasi: Cakrawala Cendekia.
- Wang, S., Kang, B., Ma, J., Zeng, X., Xiao, M., Guo, J., Cai, M., Yang, J., Li, Y., Meng, X., Xu, B., MedRxiv, M. C.-, 2020, U., Cai, M., Yang, J., Li, Y., Meng, X., & Xu, B. (2020). A deep learning algorithm using CT images to screen for corona virus disease (COVID-19). *MedRxiv*. 1-9. <https://doi.org/10.1101/2020.02.14.20023028>
- Xu, K., Cai, H., Shen, Y., Ni, Q., Chen, Y., Hu, S., ... & Li, L. (2020). Management of corona virus disease-19 (COVID-19): the Zhejiang experience. *Journal of Zhejiang University (medical science)*, 49(1), 147-157. <https://doi.org/10.3785/j.issn.1008-9292.2020.02.02>

INDEKS JOURNAL SPORT AREA

DOAJ DIRECTORY OF
OPEN ACCES
JOURNALS

 **sinta** ^{S2}
Science and Technology Index

Google
Scholar

 **Crossref**

 **Dimensions**

 **GARUDA**

 **MENDELEY**

INDEX COPERNICUS
INTERNATIONAL

Table of Contents

- 1 - 9 **The analysis of motor ability of physical education students**
Zulraflı, Kamarudin
- 10 - 14 **The comparison of elbow extension and elbow flexion movement toward forehand accuracy of court tennis**
Fajar Ari Widiyatmoko, Buyung Kusumawardhana, Muhammad Nur Ali Imran
- 15 - 21 **Differences between learning model of inquiry and direct instruction toward learning outcomes on discus throw**
Andrew Sinulingga, Deny Pradana Saputro, Andi Nova
- 22 - 28 **Improving passing skills on volleyball using target games approach**
Khurotul Aini
- 29 - 36 **Creative thinking learning of physical education: Can be enhanced using discovery learning model?**
Dupri, Novia Nazirun, Oki Candra
- 37 - 43 **Psychological characteristics of athletes at Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) in Bengkulu**
Yahya Eko Nopiyanto, Septian Raibowo, Gilang Ugo Prabowo
- 44 - 50 **Parachute resistance training: A method to improve the running speed of football players**
Ketut Chandra Adinata Kusuma, I Kadek Happy Kardiawan, I Made Satyawan
- 51 - 58 **Learning during the covid-19 pandemic: Analysis of e-learning on sports education students**
Aditya Gumantan, Reza Adhi Nugroho, Rizki Yuliandra
- 59 - 66 **Teaching methods and educability motors: Effectiveness in improving long-jump skills**
Ida Zubaida, Ade Tuti Lestari, Bachtıar
- 67 - 75 **Paralympic movement in Malaysia: The achievement of high-performance para sports**
Nagoor Meera Abdullah, Mohan Govindasamy, Megat Shahrıman Zaharudin, Subramanian Raman Nair

JOURNAL SPORT AREA

Volume 6 Nomor 1 April 2021

Table of Contents

- 76 - 85 **The differences of pulse on the day of training based on hours sleep**
Yohanes Touvan Juni Samodra
- 86 - 97 **The importance of physical fitness for pencak silat athletes: Home-based weight training tabata and circuit can it work?**
Ihsan Abdul Patah, Hasanuddin Jumareng, Edi Setiawan, Mela Aryani, Ruslan Abdul Gani
- 98 - 108 **Ladder drill portable: Agility tools for sports**
Ni Putu Nita Wijayanti, Deny Pradana Saputro, Oca Fernandes AF, Raja Febri
- 109 - 118 **Lectora inspire software development in the learning of pencak silat**
Aref Vai, Fitri Agung Nanda, Deny Pradana Saputro, Ramadi, Muhammad Imam Rahmatullah
- 119 - 129 **Stress level of physical education students: How to do the learning during the covid-19 pandemic?**
Apta Mylsidayu

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih dan apresiasi setinggi-tingginya atas kerjasama dan dedikasi Mitra Bebestari untuk menelaah artikel yang telah dipublikasikan dalam Journal Sport Area pada edisi Volume 6 Nomor 1 April 2021. Berikut ini adalah nama-nama yang telah berpartisipasi sebagai Mitra Bebestari pada Journal Sport Area:

PEER REVIEWER

| | |
|---|--|
| Dr. Oki Candra, S.Pd.,M.Pd. | Universitas Islam Riau, Indonesia |
| Dr. Raffly Henjilito, S.Pd.,M.Pd. | Universitas Islam Riau, Indonesia |
| Dr. Zulkifli, S.Pd.,M.Pd. | Universitas Islam Riau, Indonesia |
| Drs. Daharis, M.Pd. | Universitas Islam Riau, Indonesia |
| Dr. Zainur, M.Pd. | Universitas Riau, Indonesia |
| Rola Angga Lardika, S.Pd.,M.Pd.,AIFO-P. | Universitas Riau, Indonesia |
| Deny Pradana Saputro, S.Pd.,M.Pd. | Universitas Riau, Indonesia |
| Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, S.Si.,M.Pd. | Universitas Negeri Medan, Indonesia |
| Arie Asnaldi, S.Pd.,M.Pd. | Universitas Negeri Padang, Indonesia |
| Prof. Dr. M.E Winarno, M.Pd. | Universitas Negeri Malang, Indonesia |
| Yulingga Nanda Hanief, M.Or. | Universitas Negeri Malang, Indonesia |
| Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or.,M.Or. | Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia |
| Fitri Agung Nanda, S.Pd.,M.Pd. | Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia |
| Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis. | Universitas Negeri Surabaya, Indonesia |
| Dr. Ujang Rohman, M.Kes. | Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia |
| Dr. Abd Cholid, S.Pd.,M.Pd. | Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia |
| Ranu Baskora Aji Putra, S.Pd.,M.Pd. | Universitas Negeri Semarang, Indonesia |
| Dr. Apta Mylsidayu, S.Pd.Kor.,M.Or.,AIFO. | Universitas Islam 45 Bekasi, Indonesia |
| Dr. Nyak Amir, M.Pd. | Universitas Syiah Kuala, Indonesia |
| Guntur Firmansyah, S.Pd.,M.Pd. | IKIP Budi Utomo Malang, Indonesia |
| Mury Kuswari, S.Pd.,M.Si. | Universitas Esa Unggul, Indonesia |
| Agung Widodo, S.Pd.,M.Or. | Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Indonesia |
| Pulung Riyanto, S.Pd.,M.Pd. | Universitas Musamus, Indonesia |
| M Fadli Dongoran, S.Pd.,M.Pd. | Universitas Musamus, Indonesia |
| Bonar Hutapea, S.Psi.,M.Psi. | Universitas Tarumanagara, Indonesia |

| | |
|---|--|
| Yuni Astuti, S.Pd.,M.Pd. | Universitas Negeri Padang, Indonesia |
| Gustiana Mega Anggita, S.Pd.Jas., M.Or. | Universitas Negeri Semarang, Indonesia |
| Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd. | Universitas Sebelas Maret Surakarta, Indonesia |
| Mona Adria Wirda, S.Pd.,M.Pd. | Universitas Negeri Medan, Indonesia |
| Muhammad Mushfi El Iq Bali, M.Pd. | Universitas Nurul Jadid, Indonesia |
| Edi Setiawan, S.Pd.,M.Pd. | Universitas Suryakencana, Indonesia |
| Fajar Hidayatullah, S.Pd.,M.Pd. | STKIP PGRI Bangkalan, Indonesia |
| Kuswanto, S.Pd.,MSc.Ed. | Central Luzon State University, Philippines |
| Singha Tulyakul, PhD. | Thaksin University, Thailand |
| Mohd. Salleh Aman, PhD. | University Malaya, Malaysia |
| Dr. Mohd Shariff A Hamid | University Malaya, Malaysia |
| Dr. Ahmad Fikri Mohd Kassim | University Teknologi Mara, Malaysia |
| Dr. Jady Zaidi Hassim | Universiti Kebangsaan Malaysia, Malaysia |
| Professor. Dr. Zahari Taha | Universiti Malaysia Pahang, Malaysia |
| Dr. Shahrudin Abdul Aziz | Universiti Pendidikan Sultan Idris, Malaysia |
| Dr. Ali Bin Md Nadzalan | Universiti Pendidikan Sultan Idris, Malaysia |
| Dr. Norkhalid bin Salimin | Universiti Pendidikan Sultan Idris, Malaysia |
| Dr. Mohd Izwan Shahril | Universiti Pendidikan Sultan Idris, Malaysia |
| Baidruel Hairiel Abd Rahim, PhD | International Islamic University Malaysia, Malaysia |
| Professor. Stefan Alecu | Universitatea Transilvania Brasov, Romania |
| Professor. Jan Gajewski | Józef Piłsudski University of Physical Education, Poland |
| Professor. Tomasz Niznikowski | Józef Piłsudski University of Physical Education, Poland |
| Professor. Mercè Mateu Serra | Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya, Spain |

Judul: Petunjuk/template penyusunan naskah Journal Sport Area (Versi 2021, Calisto 20, Bold, Sentence case, dan Center)

Penulis Pertama^{1,*}, Penulis Kedua² (Calisto 14)

Afiliasi, Nama Negara¹ (Calisto 12)

Received: XX Month XXXX; Accepted XX Month XXXX; Published XX Month XXXX
Ed 20XX; X(X): X-X

ABSTRAK

Abstrak harus dalam satu paragraf. Fontnya adalah Calisto MT, 10 pt, dan rata kiri-kanan. Abstrak terdiri dari 200-250 kata, yang diikuti dengan 3-5 kata kunci. Abstrak harus secara ringkas mendeskripsikan keseluruhan makalah Anda. **Berisi tujuan penelitian, metode, dan temuan penelitian** dari sudut pandang peneliti dan disarankan agar peneliti **menahan diri untuk tidak mengutip karya orang lain saat menulis abstrak**. Bagian ini seperti memberi waktu 15 detik kepada peneliti untuk memberikan narasi kepada pembaca agar mereka memiliki gambaran mental dari keseluruhan penelitian yang telah dilakukannya.

Kata Kunci: ; ; (3-5 kata dan/atau frase)

Title: Instructions/template for preparing manuscript for Journal Sport Area (2021 Version, Calisto 20, Bold, Sentence case, and Center)

ABSTRACT

The abstract should be in one paragraph. The font is Calisto MT, 10 pt, and justify. Abstract is in 200-250 words, which is followed by 3-5 keywords. The abstract should succinctly describes your entire paper. It comprises of **the purposes of the research, method, and the findings of the research** from the researchers perspective and it is advised that researchers **refrain from citing the works of others when writing abstracts**. The section is like giving a researcher 15 seconds to give a narrative to readers for them to have a mental picture of the entire research s/he has conducted.

Keywords: ; ; (3-5 words and/or phrases)

 [https://doi.org/10.25299/sportarea.XXXX.volX\(X\).XXXX](https://doi.org/10.25299/sportarea.XXXX.volX(X).XXXX)



Copyright © 20xx Penulis Pertama, Penulis Kedua

Corresponding author: Penulis, Nama Jurusan, Nama Fakultas, Nama Universitas, Nama Kota, Nama Negara
Email:

How To Cite: Nama Belakang, Inisial Nama Depan. (Tahun). Judul Artikel *Journal Sport Area*, X (X), XX-XX.

PENDAHULUAN (Ukuran Font: 12, Times New Roman, Bold)

Nyatakan tujuan pekerjaan Anda dan berikan latar belakang yang memadai, hindari survei literatur terperinci atau ringkasan hasil. Nyatakan secara eksplisit kesenjangan dalam literatur, yang menandakan pentingnya penelitian Anda. Setelah menerima pengiriman kertas, Editor mengirimkan email konfirmasi ke penulis terkait dalam waktu dua minggu. Jika Anda gagal menerima konfirmasi ini, kiriman/email Anda mungkin terlewat. Tidak ada biaya pengiriman yang harus dibayar pada tahap ini. Kami menggunakan sistem double-blind untuk peer-review; identitas peninjau dan penulis tetap anonim. Makalah ini akan

ditinjau oleh dua ahli. Proses peninjauan mungkin membutuhkan waktu 3-6 bulan. Pemberitahuan hasil peninjauan dilakukan melalui email.

Journal Sport Area menggunakan gaya referensi APA ke-7. Berikut adalah contoh kutipan pada body text: (Prensky, 2001), (Öztürk & Gürbüz, 2017), (Suryanto, 2014), (Por, 2012), (Yusuf & Wekke, 2015), (Risdiyanto, Maret, & Malihah, 2018), (Silverman, 1991), (Dijk, 2008), (Wodak & Meyer, 2001), (Sumarlam, 2016) (Fauzan, 2015), (Hasbi, 2013), (Fairclough, 1993), (Meyer et al., 2015), (Perry, 1999), (Studies, 2018), (Culpeper, 2016), (Haugh et al., 2013), (Kádár & Haugh, 2013). Persyaratan jumlah referensi minimal antara 20-40 referensi dan 40-80% diambil dari jurnal internasional terkemuka

METODE (Ukuran Font: 12, Times New Roman, Bold)

Bagian ini menjelaskan alasan penerapan pendekatan, metode, prosedur, atau teknik khusus yang digunakan untuk mengidentifikasi, memilih, dan menganalisis informasi yang diterapkan untuk memahami masalah/proyek penelitian, dengan demikian, memungkinkan pembaca untuk mengevaluasi secara kritis validitas keseluruhan proyek/studi Anda dan keandalan.

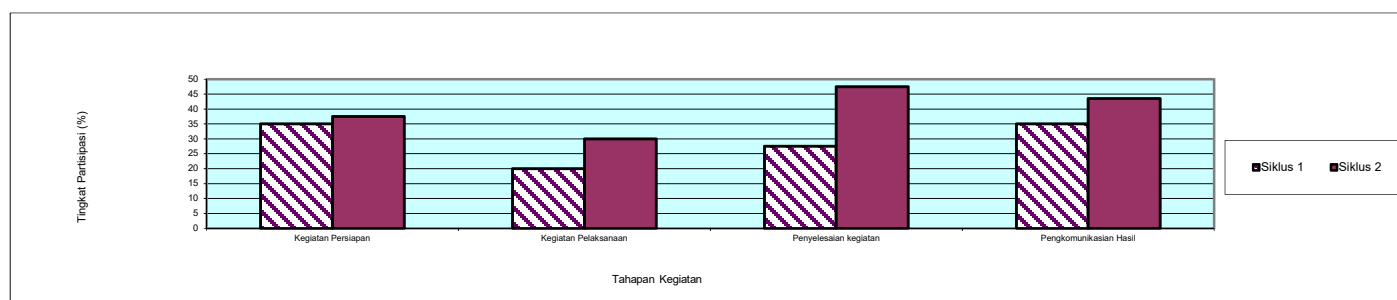
HASIL DAN PEMBAHASAN (Ukuran Font: 12, Times New Roman, Bold)

Diskusi ini ditulis untuk menafsirkan dan mendeskripsikan pentingnya temuan Anda dalam kaitannya dengan apa yang telah diketahui tentang masalah yang sedang diselidiki, dan untuk menjelaskan pemahaman atau wawasan baru tentang masalah tersebut setelah Anda mempertimbangkan temuan tersebut. Ini harus berhubungan dengan pendahuluan melalui pertanyaan penelitian atau hipotesis yang Anda ajukan dan literatur yang Anda ulas, tetapi tidak hanya mengulang atau mengatur ulang pendahuluan; bagian ini harus selalu menjelaskan bagaimana penelitian Anda telah menggerakkan pemahaman pembaca tentang masalah penelitian ke depan dari tempat Anda meninggalkannya di akhir pendahuluan.

Temuan penelitian dalam bentuk data penelitian dibahas lebih lanjut atau diinterpretasikan secara kritis dengan pendekatan teoritis tertentu yang relevan. Data juga dapat didukung dengan penyajian tabel, gambar, dll. Keterangan tabel ditulis di atasnya dengan penomoran berurutan agar mudah dirujuk, meskipun tidak diletakkan di bawah kalimat/paragraf penunjuk. Garis (border) pada meja dibuat minimalis dengan menghilangkan garis vertikal dan menyisakan garis horizontal yang dianggap perlu. Keterangan gambar ditempatkan di bawah gambar, juga dengan pemberian nomor urut. Satu halaman hanya dapat menampung tabel atau gambar dengan ukuran maksimum dua pertiga halaman (ukuran disesuaikan seefisien mungkin).

Tabel 1. Formulir Penulisan Artikel

| No | Penulisan Artikel | Pemenuhan |
|--------------------------|-------------------|--|
| 1 | Introduction | Too wordy, less relevant |
| 2 | Methodology | Less elaborated / weak |
| 3 | Discussion | Interpretation is less critical |
| 4 | Conclusion | Repeating the findings and discussion |
| Editor's Decision | | To be Revised / Declined |



Grafik 1. Hasil Belajar Siswa

KESIMPULAN (Ukuran Font: 12, Times New Roman, Bold)

Kesimpulan dimaksudkan untuk menjawab masalah atau tujuan penelitian. Ini membantu pembaca memahami mengapa penelitian Anda penting bagi mereka setelah mereka selesai membaca makalah. Ini bukan hanya ringkasan dari topik utama yang dibahas atau pernyataan ulang dari masalah penelitian Anda, tetapi sintesis dari poin-poin kunci dan, jika berlaku, di mana Anda merekomendasikan area baru untuk penelitian di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA (Ukuran Font: 12, Times New Roman, Bold)

Semua rujukan-rujukan yang diacu di dalam teks artikel harus didaftarkan di bagian Daftar Pustaka. Daftar Pustaka harus berisi pustaka-pustaka acuan yang berasal dari sumber primer (Jurnal ilmiah dan berjumlah minimum 80% dari keseluruhan daftar pustaka) diterbitkan 10 (sepuluh) tahun terakhir. Jumlah sumber daftar pustaka minimal 20. Penulisan Daftar Pustaka sebaiknya menggunakan aplikasi manajemen referensi seperti Mendeley, End Note, Zotero, atau lainnya. Format penulisan yang digunakan di jurnal Teknik adalah sesuai dengan format *APA 7th Edition (American Psychological Association)*. Ditulis dalam spasi tunggal (atau at least 12pt), antar daftar pustaka diberi jarak 1 spasi. Sebagian contoh cara penulisan referensi/acuan di dalam Daftar Pustaka, diberikan berikut.

A. BUKU TEKS

Gronlund, N. E. & Linn, R. L. (2015). *Measurement and Evaluation In Teaching. (6thed.)*. New York: Macmillan.

Effendi, S. (2012). *Unsur-Unsur Penelitian Ilmiah. Dalam Masri Singarimbun (Ed.). Metode Penelitian Survei*. Jakarta: LP3ES.

B. JURNAL

Pritchard, P. E. (2015). Studies on the bread-improving mechanism of fungal alpha-amylase. *Journal of Biological Education*, 26 (1), 14-17.

Logan, S. W., Robinson, L. E., Rudisill, M. E., Wadsworth, D. D., & Morera, M. (2014). The comparison of school-age children's performance on two motor assessments: The Test of Gross Motor Development and the Movement Assessment Battery for Children. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 19(1), 48–59. <https://doi.org/10.1080/17408989.2012.726979>



86427542453

**TINGKAT STRESS MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI
SELAMA PANDEMI COVID-19**

Anonymous

Received: 8 October 2018; Accepted 24 October 2019; Published 2 November 2019
Ed.2019: 4(2):285-293

ABSTRAK

Banyak mahasiswa pendidikan jasmani yang mengeluhkan bahwa perkuliahan daring secara *online* kurang memuaskan karena tidak praktik secara langsung (hanya teori), sehingga merasa tidak memahami/kurang paham/jelas tentang materi yang disampaikan karena penyampaian secara tatap muka dan *online* berbeda, dan tugas kuliah semakin menumpuk sehingga menyebabkan mahasiswa pendidikan jasmani menjadi jenuh dan *stress*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat *stress* mahasiswa pendidikan jasmani selama pandemi COVID-19. Deskriptif kuantitatif adalah metode yang digunakan dalam penelitian ini dengan jumlah sampel penelitian 168 mahasiswa pendidikan jasmani yang diperoleh melalui teknik *sampling* aksidental. Alat ukur tingkat *stress* menggunakan *The Kessler Psychological Distress Scale (K10)* yang disebar melalui *google form*. Analisis data menggunakan teknik analisis deskripsi kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa selama pandemi COVID-19, mahasiswa pendidikan jasmani paling banyak mengalami *stress* berat dengan persentase sebesar 34.52% (58 orang). Oleh sebab itu, perlu dilakukan pengelolaan *stress* dengan cara melakukan aktivitas fisik agar sistem imun tubuh kuat dan tidak mudah terserang COVID-19, berpikir positif, dan melakukan *self talk* setiap bangun tidur di pagi hari.

Kata kunci: *Stress*; Pendidikan Jasmani; Pandemi; Covid-19

***THE LEVEL STRESS OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS
DURING THE COVID-19 PANDEMIC***

ABSTRACT

Many physical education students complain that online lectures are unsatisfactory because they do not practice directly (only theory), so students feel not really/do not understand the material presented because face-to-face and online delivery is different, and lecture assignments are piling up so that causing physical education students to become saturated and stressed. This study aims to determine the level stress of college students during the COVID-19 pandemic. Quantitative descriptive is the method used in this research, with a total sample of 168 student used accidental sampling techniques. Measurement the level of stress using The Kessler Psychological Distress Scale (K10) which is distributed via Google form. Data analysis used is quantitative description analysis techniques with percentages. The results showed that during the COVID-19 pandemic, college students experienced heavy severe stress with a percentage of 34.52% (58 people). So, stress management needs to be done by doing physical activity to make strong body's immune system then not easily attacked by COVID-19, think positively, and do self-talk every time you wake up in the morning

Keywords: *Stress*; Physical Education; Covid-19; Pandemic

Copyright © 2019, Journal Sport Area
DOI: [https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4\(1\).2195](https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4(1).2195)

How To Cite: Anonymous. (2020). Tingkat *Stress* Mahasiswa Pendidikan Jasmani Selama Pandemi Covid-19, 4 (2), 285-293.

PENDAHULUAN

Saat ini, dunia sedang mengalami pandemi Covid-19. Covid-19 adalah singkatan dari *Coronavirus Disease 2019*, merupakan penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia (Kemenkes RI, 2020). Pada 11 Februari 2020, data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah menunjukkan bahwa lebih dari 43.000 kasus yang dikonfirmasi telah diidentifikasi di 28 negara/wilayah, dengan > 99% kasus terdeteksi di Cina (Lai et al., 2020). Wabah penyakit Covid-19 telah menjadi ancaman besar bagi kesehatan masyarakat di China, dengan kapasitas menular yang tinggi dan kematian yang bervariasi (Lian, Jiangshan; Jin, Xi; Hao, Shaorui; Cai, Huan; Zhang, 2020). WHO menyebutkan bahwa 16-21% pengidap virus COVID-19 di China mengalami sakit parah dengan angka kematian 2-3% (Wang et al., 2020).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah menetapkan virus corona sebagai pandemi global pada hari Rabu tanggal 11 Maret 2020 (Putri, 2020). Pandemi digunakan untuk menunjukkan wabah patogen baru yang menyebar dengan mudah ke setiap orang di seluruh dunia (Nebehay, 2020). Covid-19 adalah penyakit yang baru muncul, oleh sebab itu diperlukan lebih banyak usaha untuk meningkatkan strategi pencegahan, diagnosis, dan pengobatannya (Xu et al., 2020). Di Indonesia, kasus Covid -19 semakin hari semakin bertambah sehingga pemerintah memutuskan untuk memberlakukan *work from home* yang merupakan salah satu strategi pencegahan penyebaran Covid -19 untuk memutus rantai Covid -19.

Hal ini juga berlaku pada bidang pendidikan. Universitas Islam 45 Bekasi memberlakukan *work from home* sebagai salah satu dukungan atas keputusan pemerintah. Perkuliahan dilakukan secara daring, termasuk mahasiswa pada Program Studi Pendidikan Jasmani yang aktif bergerak dikarenakan sebagian besar perkuliahan adalah praktik lapangan. Banyak mahasiswa pendidikan jasmani yang mengeluhkan bahwa perkuliahan daring secara *online* kurang memuaskan karena tidak praktik secara langsung (hanya teori) sehingga merasa tidak memahami /kurang paham/jelas tentang materi yang disampaikan karena penyampaian secara tatap muka dan *online* berbeda, ketika diberikan tugas banyak mahasiswa pendidikan jasmani yang tidak paham tentang tugas tersebut, selain itu tugas kuliah semakin menumpuk sehingga menyebabkan mahasiswa pendidikan jasmani menjadi jenuh dan *stress*. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian Sadikin dan Hamidah yang menyatakan bahwa lemahnya pengawasan terhadap mahasiswa, kurang kuatnya sinyal di daerah pelosok dan mahal biaya kuota adalah tantangan tersendiri dalam pembelajaran daring (Sadikin & Hamidah, 2020). Temuan dari Setiawan, dkk., tentang analisis perkuliahan daring mahasiswa PJKR Universitas PGRI Semarang sebagai dampak pandemi covid 19 menyatakan bahwa kesiapan siswa cukup siap sebesar 52,4%, dan hambatan terbesar bagi mahasiswa adalah menantang sinyal sebesar 58,9% (Setiawan et al., 2020).

Hambatan dalam perkuliahan dapat menyebabkan *stress*. Mahasiswa pendidikan jasmani yang mengalami *stress* akademik memiliki persepsi yang *maladaptif* terhadap tuntutan akademik. *Stress akademik adalah persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik atau respon yang dialami siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran dan emosi negatif yang muncul akibat adanya tuntutan akademik (Barseli & Ifdil, 2017)*. *Stress* merupakan salah satu masalah kesehatan paling signifikan dalam masyarakat modern dan abad ke-21 (Kudielka & Wüst, 2010). *Stress* adalah ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik (Widyastuti, 2004). *Stress* adalah suatu respon tubuh seseorang yang

Commented [F1]: Fokus pada objek permasalahan. Paragraf 1 dan 2 masih terlalu jauh dari permasalahan dan pembahasan.

Commented [AM2R1]: Paragraf 1 dan 2 hanya sebagai pengantar secara umum yang kemudian dikaitkan dengan dampak terhadap dunia pendidikan

Commented [AM3R1]:

Commented [F4]: Cetak miring

Commented [AM5R4]: Sudah dicetak miring

Commented [AM6R4]:

Commented [F7]: Penjelasan perilaku maladaptif mahasiswa dijelaskan secara detail.

Commented [AM8R7]: Yang dijelaskan hanya persepsi bukan perilaku. Persepsi yang maladaptif maksudnya persepsi subjektif terhadap tuntutan akademik. Sudah dijelaskan pada kalimat selanjutnya (kutipan barseli & ifdil, 2017)

Commented [AM9R7]:

Anonymous (2020)

Tingkat *Stress* Mahasiswa Pendidikan Jasmani Selama Pandemi Covid-19

timbul sebagai reaksi terhadap adanya tuntutan eksternal yang dianggap berbahaya atau mengancam dirinya (Legiran, M. Zalili Azis, 2015). Secara khusus, *stress* bisa berdampak negatif terhadap kondisi belajar dan kemampuan kognitif (Lumban Gaol, 2016). Artinya, ketika seseorang mengalami *stress* secara tidak langsung akan mempengaruhi kinerja otak untuk berkonsentrasi, yakni kemampuan untuk mempertahankan fokus terhadap kegiatan yang ada di dalam suatu lingkungan atau suasana lingkungan belajar (Tangkudung & Mylsidayu, 2017). Menunda melakukan aktivitas penting sehingga menjadi mendesak dapat menaikkan level *stress* (Rusdi, 2015).

Adapun gejala-gejala *stress*, terdiri atas: (1) gejala fisik, meliputi sakit kepala, jantung berdebar-debar, perubahan pola makan, lemah/lemas, sering buang air kecil, dan sulit menelan, (2) gejala emosi, meliputi depresi, cepat marah, murung, cemas, khawatir, mudah menangis, gelisah terhadap hal-hal kecil, panik, dan berperilaku impulsif, dan (3) gejala perilaku, meliputi dahi berkerut, tindakan agresif, kecenderungan menyendiri, ceroboh, menyalahkan orang lain, melamun, gelak tawa gelisah bernada tinggi, berjalan mondar-mandir, dan perilaku sosial yang berubah (Barseli & Ifdil, 2017).

Berdasarkan pemaparan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat *stress* mahasiswa pendidikan jasmani selama pandemi Covid -19. Tingkat *stress* mahasiswa pendidikan jasmani perlu diketahui untuk mencegah atau menanggulangi terjadinya *distress*, mengelola *stress* agar mahasiswa pendidikan jasmani tetap bisa fokus dan berkonsentrasi saat belajar, serta dapat menjaga motivasi belajar agar tidak menurun.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian deskriptif kuantitatif adalah jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa pendidikan jasmani aktif pada Program Studi Pendidikan Jasmani di Universitas Islam 45 Bekasi dengan teknik *sampling* aksidental. *Sampling* aksidental merupakan teknik *sampling* berdasarkan ketbetulan (Anshori & Iswati, 2017), mahasiswa pendidikan jasmani yang menerima *google form* dan bersedia untuk mengisi angket. Berdasarkan teknik *sampling* tersebut, diperoleh sampel penelitian sebanyak 168 responden. Secara lebih rinci, jumlah sampel penelitian dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1. Sampel Penelitian

| Semester | Responden |
|----------|-----------|
| 2 | 29 |
| 4 | 48 |
| 6 | 63 |
| 8 | 28 |
| Total | 168 |

Data dikumpulkan dengan menggunakan angket yang disebar melalui *google form*. Penulis menyebarkan angket pada tanggal 8-11 Mei 2020. Alat ukur tingkat *stress* dalam penelitian ini adalah angket dengan sistem *scoring* yang akan diisi oleh responden melalui *google form*. Penulis menggunakan *Kessler Psychological Distress Scale* untuk melihat tingkat *stress* selama pandemi Covid -19. *The Kessler Psychological Distress Scale (K10) is a wellvalidated, ighly useful clinical measure of psychological symptoms noted for its ease of use, accessibility, high predictability, and high factorial and construct validity* (Easton et al., 2017). Artinya, *Kessler Psychological Distress Scale (K10) adalah ukuran klinis dari gejala-gejala psikologis yang tervalidasi dengan baik dan sangat*

Commented [F10]: Prosedure pengambilan datamohon dijelaskan

Commented [AM11R10]: Prosedur pengambilan data dengan memberikan angket yang disebar melalui google form (diketik merah)

Commented [AM12R10]:

Commented [F13]: Detail dari instrumen dan dimensi yang diukur instrumen mohon dijelaskan

Commented [AM14R13]: Diketik merah

Commented [AM15R13]:

Anonymous (2020)

Tingkat *Stress* Mahasiswa Pendidikan Jasmani Selama Pandemi Covid-19

terkenal karena mudah digunakan, aksesibilitas, prediktabilitas tinggi, dan validitas faktorial dan konstruk yang tinggi. Berikut ini 10 item *the kessler psychological distress scale*:

Tabel 2. The Kessler Psychological Distress Scale (Andrews & Slade, 2001)

| <i>In the past 30 days how often</i> | |
|---|---|
| 1. | <i>Did you feel tired out for no good reason</i> |
| 2. | <i>Did you feel nervous</i> |
| 3. | <i>Did you feel so nervous that nothing could calm you down</i> |
| 4. | <i>Did you feel hopeless</i> |
| 5. | <i>Did you feel restless or fidgety</i> |
| 6. | <i>Did you feel so restless that you could not sit still</i> |
| 7. | <i>Did you feel depressed</i> |
| 8. | <i>Did you feel that everything was an effort</i> |
| 9. | <i>Did you feel so sad that nothing could cheer you up</i> |
| 10. | <i>Did you feel worthless</i> |

Sebelum angket disebar, penulis menerjemahkan angket baku *the kessler psychological distress scale* (K10) ke dalam bahasa Indonesia. *Kessler Psychological Distress Scale* terdiri dari 10 pertanyaan yang diajukan kepada responden dengan skor 1 untuk jawaban tidak pernah mengalami *stress*, 2 untuk jawaban jarang mengalami *stress*, 3 untuk jawaban kadang-kadang mengalami *stress*, 4 untuk jawaban sering mengalami *stress*, dan 5 untuk jawaban selalu mengalami *stress* dalam 30 hari terakhir. Skala pengukuran yang digunakan adalah skala ordinal (skor 1-5). Tingkat *stress* dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 2. Kategori Tingkat *Stress* (Kakaje et al., 2021)

| Skor | Keterangan |
|-------|-------------------------------|
| < 20 | Tidak mengalami <i>stress</i> |
| 20-24 | <i>Stress</i> ringan |
| 25-29 | <i>Stress</i> sedang |
| ≥ 30 | <i>Stress</i> berat |

Data yang telah dikumpulkan kemudian diolah. Pengolahan data dimaksudkan sebagai proses untuk memperoleh data ringkasan dari data mentah dengan menggunakan cara atau rumus tertentu (Hanief & Himawanto, 2017). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskripsi kuantitatif dengan persentase. Rumus yang digunakan sebagai berikut.

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Gambar 1. Rumus deskripsi kuantitatif dengan persentase (Sudijono, 2008)

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

f = frekuensi

N = Jumlah responden

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sampel penelitian ini terdiri atas responden laki-laki sebesar 82.7% (139 orang), dan perempuan sebesar 17.3% (29 orang) dengan rentang usia 18-26 tahun. Jumlah responden

Commented [F16]: Hasil penelitian dibuat secara sederhana dan jelas. Sesuai dengan tujuan penelitian. Dan berikan argumentasi terhadap hasil dan kebaruan dari penelitian

Commented [AM17R16]: Sudah diperbaiki:
1. Tingkat stress keseluruhan sampel
2. Tingkat stress dibagi per angkatan (semester 2,4,6 dan 8)

Commented [AM18R16]:

Anonymous (2020)Tingkat *Stress* Mahasiswa Pendidikan Jasmani Selama Pandemi Covid-19

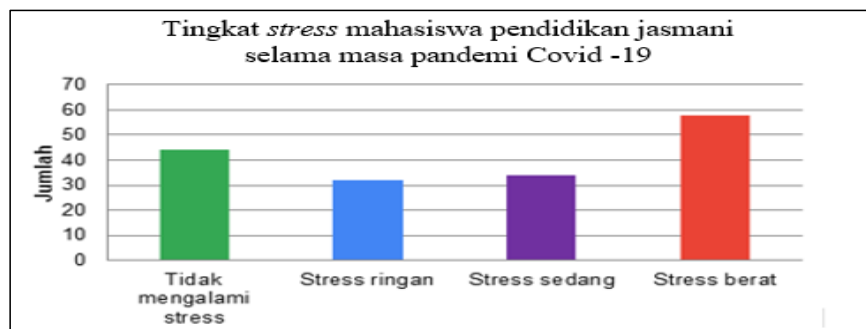
laki-laki mendominasi dalam sampel penelitian dikarenakan sebagian besar mahasiswa pendidikan jasmani di Universitas Islam 45 Bekasi adalah laki-laki.

1. Tingkat *stress* secara keseluruhan mahasiswa pendidikan jasmani selama masa pandemi COVID-19

Tabel 3. Kategori Tingkat *Stress* Secara Keseluruhan Mahasiswa Pendidikan Jasmani Selama Masa Pandemi Covid -19

| Skor | Jumlah | Persentase (%) | Keterangan |
|-------|--------|----------------|-------------------------------|
| < 20 | 44 | 26.19 | Tidak mengalami <i>stress</i> |
| 20-24 | 32 | 19.05 | <i>Stress</i> ringan |
| 25-29 | 34 | 20.24 | <i>Stress</i> sedang |
| ≥ 30 | 58 | 34.52 | <i>Stress</i> berat |
| Total | 168 | 100 | |

Secara keseluruhan, dapat dilihat selama masa pandemi Covid -19 mahasiswa pendidikan jasmani yang tidak mengalami *stress* sebesar 26.19% (44 orang), mengalami *stress* ringan sebesar 19.05% (32 orang), mengalami *stress* sedang sebesar 20.24% (34 orang), dan mengalami *stress* berat sebesar 34.52% (58 orang). Dapat dilihat bahwa mahasiswa pendidikan jasmani selama masa pandemi COVID-19 paling banyak mengalami *stress* berat dengan persentase sebesar 34.52% (58 orang).



Gambar 5. Grafik Tingkat *Stress* Mahasiswa Pendidikan Jasmani Selama Masa Pandemi Covid-19

2. Tingkat *stress* mahasiswa pendidikan jasmani semester 2 selama masa pandemi Covid-19

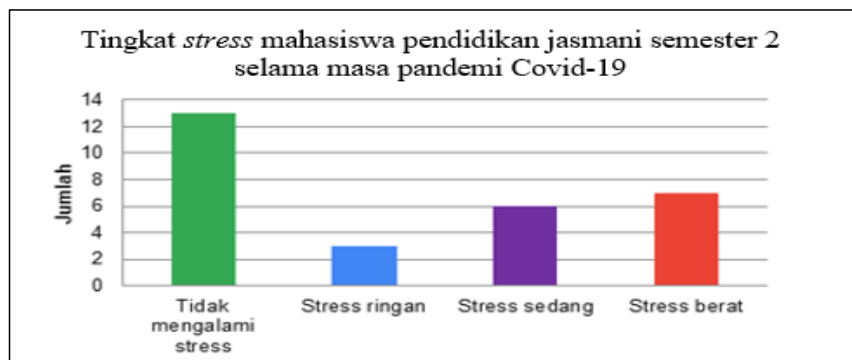
Tabel 4. Kategori Tingkat *Stress* Mahasiswa Pendidikan Jasmani 2 Selama Masa Pandemi Covid-19

| Skor | Jumlah | Persentase (%) | Keterangan |
|-------|--------|----------------|-------------------------------|
| < 20 | 13 | 44.83 | Tidak mengalami <i>stress</i> |
| 20-24 | 3 | 10.34 | <i>Stress</i> ringan |
| 25-29 | 6 | 20.69 | <i>Stress</i> sedang |
| ≥ 30 | 7 | 24.14 | <i>Stress</i> berat |
| Total | 29 | 100 | |

Anonymous (2020)

Tingkat *Stress* Mahasiswa Pendidikan Jasmani Selama Pandemi Covid-19

Pada tabel 4 dapat dilihat selama masa pandemi Covid-19 mahasiswa pendidikan jasmani semester 2 yang tidak mengalami *stress* sebesar 44.83% (13 orang), mengalami *stress* ringan sebesar 10.34% (3 orang), mengalami *stress* sedang sebesar 20.69% (6 orang), dan mengalami *stress* berat sebesar 24.14% (7 orang). Dapat dilihat bahwa mahasiswa pendidikan jasmani semester 2 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi selama masa pandemi Covid-19 paling banyak tidak mengalami *stress* dengan persentase sebesar 44.83% (13 orang). Lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram berikut ini.



Gambar 6. Grafik Tingkat *Stress* Mahasiswa Pendidikan Jasmani Semester 2 Selama Masa Pandemi Covid-19

3. Tingkat *stress* mahasiswa pendidikan jasmani semester 4 selama masa pandemi COVID-19

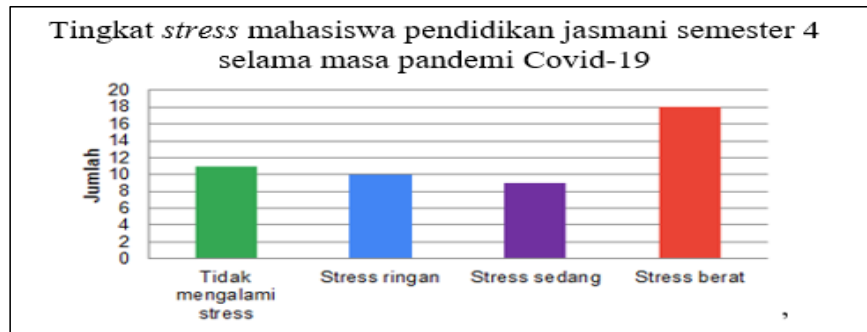
Tabel 5. Kategori *Stress* Mahasiswa Pendidikan Jasmani Semester 4 Selama Masa Pandemi COVID-19

| Skor | Jumlah | Persentase (%) | Keterangan |
|-------|--------|----------------|-------------------------------|
| < 20 | 11 | 22.92 | Tidak mengalami <i>stress</i> |
| 20-24 | 10 | 20.83 | <i>Stress</i> ringan |
| 25-29 | 9 | 18.75 | <i>Stress</i> sedang |
| ≥ 30 | 18 | 37.50 | <i>Stress</i> berat |
| Total | 48 | 100 | |

Tabel tersebut menunjukkan bahwa selama masa pandemi COVID-19 mahasiswa pendidikan jasmani semester 4 yang tidak mengalami *stress* sebesar 22.92% (11 orang), mengalami *stress* ringan sebesar 20.83% (10 orang), mengalami *stress* sedang sebesar 18.75% (9 orang), dan mengalami *stress* berat sebesar 37.50% (18 orang). Dapat dilihat bahwa mahasiswa pendidikan jasmani semester 4 selama masa pandemi COVID-19 paling banyak mengalami *stress* berat dengan persentase sebesar 37.50% (18 orang).

Anonymous (2020)

Tingkat *Stress* Mahasiswa Pendidikan Jasmani Selama Pandemi Covid-19



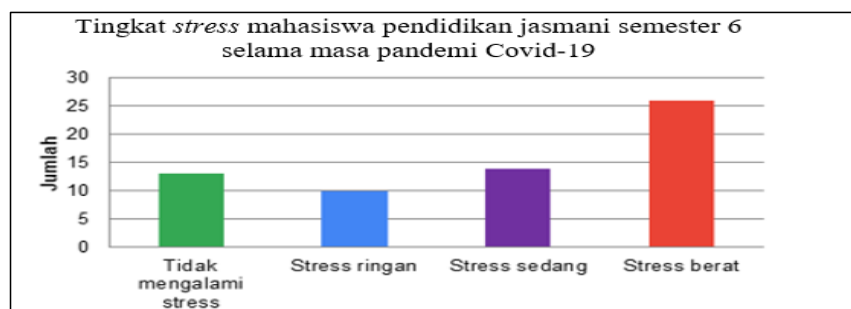
Gambar 7. Grafik Tingkat *Stress* Mahasiswa Pendidikan Jasmani Semester 4 Selama Masa Pandemi Covid-19

4. Tingkat *stress* mahasiswa pendidikan jasmani semester 6 selama masa pandemi COVID-19

Tabel 6. Kategori Tingkat *Stress* Mahasiswa Pendidikan Jasmani Semester 6 Selama Masa Pandemi COVID-19

| Skor | Jumlah | Persentase (%) | Keterangan |
|-------|--------|----------------|-------------------------------|
| < 20 | 13 | 20.63 | Tidak mengalami <i>stress</i> |
| 20-24 | 10 | 15.87 | <i>Stress</i> ringan |
| 25-29 | 14 | 22.22 | <i>Stress</i> sedang |
| ≥ 30 | 26 | 41.27 | <i>Stress</i> berat |
| Total | 63 | 100 | |

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat selama masa pandemi COVID-19 mahasiswa pendidikan jasmani semester 6 yang tidak mengalami *stress* sebesar 20.63% (13 orang), mengalami *stress* ringan sebesar 15.87% (10 orang), mengalami *stress* sedang sebesar 22.22% (14 orang), dan mengalami *stress* berat sebesar 41.27% (26 orang). Dapat dilihat bahwa mahasiswa pendidikan jasmani semester 6 selama masa pandemi COVID-19 paling banyak mengalami *stress* berat dengan persentase sebesar 41.27% (26 orang).



Gambar 8. Grafik Tingkat *Stress* Mahasiswa Pendidikan Jasmani Semester 6 Selama Masa Pandemi Covid-19

5. Tingkat *stress* mahasiswa pendidikan jasmani semester 8 selama masa pandemi COVID-19

Tabel 7. Kategori tingkat *stress* mahasiswa pendidikan jasmani semester 8 selama masa pandemi COVID-19

| Skor | Jumlah | Persentase (%) | Keterangan |
|-------|--------|----------------|-------------------------------|
| < 20 | 7 | 25.00 | Tidak mengalami <i>stress</i> |
| 20-24 | 9 | 32.14 | <i>Stress</i> ringan |
| 25-29 | 5 | 17.86 | <i>Stress</i> sedang |
| ≥ 30 | 7 | 25.00 | <i>Stress</i> berat |
| Total | 28 | 100 | |

Tabel 7 memberikan gambaran selama masa pandemi COVID-19 mahasiswa pendidikan jasmani semester 8 yang tidak mengalami *stress* sebesar 25.00% (7 orang), mengalami *stress* ringan sebesar 32.14% (9 orang), mengalami *stress* sedang sebesar 17.86% (5 orang), dan mengalami *stress* berat sebesar 25.00% (7 orang). Dapat dilihat bahwa mahasiswa pendidikan jasmani semester 8 selama masa pandemi COVID-19 paling banyak mengalami *stress* ringan dengan persentase sebesar 32.14% (9 orang).



Gambar 9. Grafik Tingkat *Stress* Mahasiswa Pendidikan Jasmani Semester 8 Selama Masa Pandemi Covid-19

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan mahasiswa pendidikan jasmani mengalami *stress* berat selama pandemi COVID-19 terjadi. Hal ini dikarenakan terjadi perubahan aktivitas jasmani secara signifikan pada mahasiswa pendidikan jasmani yang semakin menjadi degeneratif/malas gerak dikarenakan *lockdown* dan program Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Apabila mahasiswa pendidikan jasmani tidak dapat mengelola *stress* dan terjadi terus menerus tanpa henti akan memperburuk keadaan sehingga berdampak pada suatu kondisi *distress* yaitu reaksi negatif terhadap *stress*. *Distress* dapat mengganggu keseimbangan dalam tubuh yang akan menjuruskan seseorang kepada gejala-gejala fisik seperti sakit kepala, gangguan lambung, tekanan darah naik, dada sakit, serta kesulitan untuk tidur (Ide, 2009). *Health care professionals* juga menyatakan bahwa *distress* dapat mengganggu kondisi fisik, emosi, dan spiritual (Ridner, 2004). Jadi, *distress* merupakan *stress* yang memberikan pengaruh buruk atau dampak negatif (Suranadi, 2012). Sehingga, mahasiswa pendidikan jasmani perlu

Anonymous (2020)

Tingkat *Stress* Mahasiswa Pendidikan Jasmani Selama Pandemi Covid-19

mengatasi *stress* agar tidak menjadi *distress* sebab akan mempengaruhi psikologis dan menurunkan minat belajar.

Setelah ditelaah lebih spesifik, mahasiswa pendidikan jasmani yang paling banyak mengalami *stress* berat adalah mahasiswa pendidikan jasmani semester 4 dan 6. Hal ini dikarenakan mata kuliah yang diambil semakin spesifik yang sebelumnya belum pernah diketahui, sehingga mahasiswa pendidikan jasmani mengalami kesulitan untuk memahami materi pembelajaran melalui perkuliahan *online*. Sedangkan mahasiswa pendidikan jasmani semester 2 paling banyak tidak merasa *stress* karena mata kuliah yang diambil masih banyak mata kuliah umum, dan praktik cabang olahraga pernah diperoleh pada saat sekolah menengah atas. Untuk mahasiswa pendidikan jasmani tingkat akhir (semester 8), paling banyak mengalami *stress* ringan, ini karena mata kuliah yang diambil hanya tugas akhir (skripsi). Mahasiswa pendidikan jasmani mengalami *stress* ringan dikarenakan ketidakpastian pelaksanaan seminar proposal skripsi, sidang skripsi, kesulitan dalam proses bimbingan dan revisi selama pandemi COVID-19.

Berdasarkan pemaparan di atas, *stress* dapat memperlemah kondisi tubuh. Kondisi tubuh yang lemah dapat mempermudah penularan COVID-19. Oleh sebab itu, mahasiswa pendidikan jasmani harus bisa mengelola *stress* agar daya tahan tubuhnya tetap terjaga. Pengelolaan *stress* biasanya berhubungan dengan *coping*. *Coping* membantu individu menghilangkan, mengurangi, mengatur atau mengelola *stress* yang dialami (Kholidah & Alsa, 2012). Tidur yang cukup, olahraga teratur, mendengarkan alunan musik, memanfaatkan waktu secara efektif dan efisien dengan membuat *schedule*, melakukan rekreasi, menceritakan masalah yang sedang dialami dengan orang terdekat juga merupakan berbagai cara dalam melakukan manajemen *stress* (Hariyanto et al., 2014).

Salah satu cara mengelola *stress* mahasiswa pendidikan jasmani adalah dengan tetap melakukan aktivitas fisik secara teratur. Aktivitas fisik tidak terlepas dari pengaruh kebugaran jasmani (Safaringga & Herpandika, 2018). Hasil penelitian Prativi & Soegiyanto menyatakan bahwa aktivitas olahraga berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani jika dilakukan dengan frekuensi 3 kali seminggu dan durasi 60 menit (Prativi & Soegiyanto, 2013). Aktivitas fisik sangat penting dilakukan oleh mahasiswa pendidikan jasmani, salah satu manfaat melakukan aktivitas fisik adalah dapat meningkatkan kinerja otak dalam pencapaian akademik (Donnelly et al., 2016).

Selama masa pandemi COVID-19, mahasiswa pendidikan jasmani tetap bisa melakukan aktivitas fisik di dalam rumah atau di sekitar rumah. Seperti yang diketahui, saat ini sangat banyak contoh aktivitas jasmani yang dapat dilakukan dengan menonton video dari youtube, menggunakan aplikasi latihan yang dapat diunduh di *playstore* *handphone*, atau tutorial dari berbagai sosial media yang dilengkapi dengan musik yang menggembirakan. Berpikir positif juga dapat dilakukan oleh mahasiswa pendidikan jasmani untuk belajar menerima situasi yang sedang dihadapi selama pandemi COVID-19 sehingga tidak mengalami *stress*. Diperkuat dengan hasil penelitian Kholidah yang menyatakan secara signifikan bahwa pelatihan berpikir positif efektif menurunkan tingkat *stress* pada mahasiswa (Kholidah & Alsa, 2012).

Selain itu, mahasiswa pendidikan jasmani juga bisa melakukan *self talk* sebagai motivasi untuk menghilangkan *stress*. *Self talk* harus dilakukan pada saat yang tepat agar tidak merusak dan mengacaukan konsentrasi (Tangkudung & Mylsidayu, 2017). Mahasiswa pendidikan jasmani dapat melakukan *self talk* setelah bangun tidur dan siap memulai aktivitas di pagi hari.

Commented [F19]: Cetak miring

Commented [AM20R19]: Sudah diperbaiki

Commented [AM21R19]:

KESIMPULAN

Berdasarkan pemaparan pada hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat *stress* mahasiswa pendidikan jasmani selama pandemi COVID-19 paling banyak mengalami *stress* berat. Oleh sebab itu, perlu dilakukan pengelolaan *stress* dengan cara melakukan aktivitas fisik agar sistem imun tubuh kuat dan tidak mudah terserang COVID-19, berpikir positif, dan melakukan *self talk* setiap bangun tidur. Adapun keterbatasan dalam penelitian adalah penelitian ini tidak mewakili gambaran untuk seluruh mahasiswa pendidikan jasmani di Indonesia karena responden penelitian hanya mahasiswa pendidikan jasmani di Universitas Islam 45 Bekasi, dan sampel penelitian didominasi oleh jenis kelamin laki-laki. Untuk peneliti selanjutnya, dapat melakukan penelitian yang serupa dengan sampel yang lebih besar sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan dalam lingkup yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrews, G., & Slade, T. (2001). Interpreting scores on the Kessler Psychological Distress Scale (K10). *Australian and New Zealand Journal of Public Health*. <https://doi.org/10.1111/j.1467-842X.2001.tb00310.x>
- Anshori, M., & Iswati, S. (2017). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Airlangga University Press.
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. In *Medicine and Science in Sports and Exercise*. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901>
- Easton, S. D., Safadi, N. S., Wang, Y., & Hasson, R. G. (2017). The Kessler psychological distress scale: Translation and validation of an Arabic version. *Health and Quality of Life Outcomes*. <https://doi.org/10.1186/s12955-017-0783-9>
- Hanief, Y. N., & Himawanto, W. (2017). *Statistik Pendidikan*. Deepublish.
- Hariyanto, D. D., Dewi, E. I., & Aini S, L. (2014). Hubungan Persepsi tentang Kesesuaian Harapan Orang Tua dengan Diri dalam Pilihan Studi Lanjut dengan Tingkat Stres pada Siswa Kelas XII di Kabupaten Jember. *Pustaka Kesehatan*.
- Ide, P. (2009). *Make Your Life Yummy*. PT Elex Media Komputindo.
- Kakaje, A., Al Zohbi, R., Hosam Aldeen, O., Makki, L., Alyousbashi, A., & Alhaffar, M. B. A. (2021). Mental disorder and PTSD in Syria during wartime: a nationwide crisis. *BMC Psychiatry*. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-03002-3>
- Kemendes RI. (2020). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19). *Germas*.
- Kholidah, E., & Alsa, a. (2012). Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis. *Jurnal Psikologi*.
- Kudielka, B. M., & Wüst, S. (2010). Human models in acute and chronic stress: Assessing determinants of individual hypothalamuspituitaryadrenal axis activity and reactivity. In *Stress*. <https://doi.org/10.3109/10253890902874913>
- Lai, C. C., Shih, T. P., Ko, W. C., Tang, H. J., & Hsueh, P. R. (2020). C. Lai, T. shih,

Anonymous (2020)

Tingkat Stress Mahasiswa Pendidikan Jasmani Selama Pandemi Covid-19

- W. Ko et al-2020. In *International Journal of Antimicrobial Agents*.
<https://doi.org/10.1016/j.ijantimicag.2020.105924>
- Legiran, M. Zalili Azis, N. B. (2015). Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan, Volume 2, No. 2, April 2015*.
- Lian, Jiangshan; Jin, Xi; Hao, Shaorui; Cai, Huan; Zhang, S. et. al. (2020). Analysis of Epidemiological and Clinical Features in Older Patients With Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Outside Wuhan. *Clinical Infectious Diseases*.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1093/cid/ciaa242>
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Nebehay, S. (2020). WHO says it no longer uses “pandemic” category, but virus still emergency. *Reuters*. <https://www.reuters.com/article/uk-china-health-who-idUKKCN20I0PD>
- Prativi, G. O., & Soegiyanto, S. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness, 2(3)*, 32–36.
- Putri, G. S. (2020). WHO Resmi Sebut Virus Corona Covid-19 Sebagai Pandemi Global. *Kompas.Com*.
<https://www.kompas.com/sains/read/2020/03/12/083129823/who-resmi-sebut-virus-corona-covid-19-sebagai-pandemi-global>
- Ridner, S. H. (2004). Psychological distress: Concept analysis. In *Journal of Advanced Nursing*. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.2003.02938.x>
- Rusdi, R. (2015). Hubungan Antara Efikasi Diri dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Mahasiswa Farmasi Semester IV Universitas Mulawarman. *EJournal Psikologi, 4(1)*, 53–64.
- Sadikin, A., & Hamidah, A. (2020). Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19. *Biosilico*. <https://doi.org/10.22437/bio.v6i2.9759>
- Safaringga, E., & Herpandika, R. P. (2018). Hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan Kualitas Tidur. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*.
https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12467
- Setiawan, S., Kresnapati, P., & Setiawan, D. A. (2020). Analisis perkuliahan daring mahasiswaPJKR Universitas PGRI Semarang sebagai dampak pandemi covid 19. *Edu Sportivo, 1(1)*, 25–32.
- Sudijono, A. (2008). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Grafindo Persada.
- Suranadi, L. (2012). Manajemen Stres Mahasiswa Baru. *Jurnal Kesehatan Prima, 6(2)*, 942–947.
- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). *Mental Training: Aspek-Aspek Dalam Psikologi Olahraga*. Cakrawala Cendekia.
- Wang, S., Kang, B., Ma, J., Zeng, X., Xiao, M., Guo, J., Cai, M., Yang, J., Li, Y., Meng, X., Xu, B., MedRxiv, M. C.-, 2020, U., Cai, M., Yang, J., Li, Y., Meng, X., & Xu, B. (2020). A deep learning algorithm using CT images to screen for corona virus disease (COVID-19). *MedRxiv*. <https://doi.org/10.1101/2020.02.14.20023028>
- Widyastuti, P. (2004). *Manajemen Stres*. EGC.
- Xu, K., Cai, H., Shen, Y., Ni, Q., Chen, Y., Hu, S., Li, J., Wang, H., Yu, L., Huang, H., Qiu, Y., Wei, G., Fang, Q., Zhou, J., Sheng, J., Liang, T., & Li, L. (2020). Management of corona virus disease-19 (COVID-19): the Zhejiang experience.

Anonymous (2020)

Tingkat *Stress* Mahasiswa Pendidikan Jasmani Selama Pandemi Covid-19

Zhejiang Da Xue Xue Bao. Yi Xue Ban = Journal of Zhejiang University. Medical Sciences.

TINGKAT STRESS MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI SELAMA PANDEMI COVID-19

Anonymous

Received: 8 October 2018; Accepted 24 October 2019; Published 2 November 2019
Ed.2019: 4(2):285-293

ABSTRAK

Selama masa pandemi mahasiswa pendidikan jasmani mengeluhkan bahwa perkuliahan daring secara online kurang memuaskan karena tidak praktik secara langsung (hanya teori), sehingga merasa tidak memahami/kurang paham/jelas tentang materi yang disampaikan karena penyampaian secara tatap muka dan online berbeda, dan tugas kuliah semakin menumpuk sehingga menyebabkan mahasiswa pendidikan jasmani menjadi jenuh dan stress. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat stress mahasiswa pendidikan jasmani selama pandemi COVID-19. Deskriptif kuantitatif adalah metode yang digunakan dalam penelitian ini dengan jumlah sampel penelitian 168 mahasiswa pendidikan jasmani yang diperoleh melalui teknik sampling aksidental. Alat ukur tingkat stress menggunakan angket baku *The Kessler Psychological Distress Scale (K10)* yang disebar melalui google form. Analisis data menggunakan teknik analisis deskripsi kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa selama pandemi COVID-19, mahasiswa pendidikan jasmani paling banyak mengalami stress berat dengan persentase sebesar 34.52% (58 orang). Oleh sebab itu, perlu dilakukan pengelolaan stress dengan cara melakukan aktivitas fisik agar sistem imun tubuh kuat dan tidak mudah terserang COVID-19, berpikir positif, dan melakukan self talk setiap bangun tidur di pagi hari.

Kata kunci: Stress; Pendidikan Jasmani; Pandemi; Covid-19

THE LEVEL STRESS OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS DURING THE COVID-19 PANDEMIC

ABSTRACT

Many physical education students complain that online lectures are unsatisfactory because they do not practice directly (only theory), so students feel not really/do not understand the material presented because face-to-face and online delivery is different, and lecture assignments are piling up so that causing physical education students to become saturated and stressed. This study aims to determine the level stress of college students during the COVID-19 pandemic. Quantitative descriptive is the method used in this research, with a total sample of 168 student used accidental sampling techniques. Measurement the level of stress using *The Kessler Psychological Distress Scale (K10)* which is distributed via Google form. Data analysis used is quantitative description analysis techniques with percentages. The results showed that during the COVID-19 pandemic, college students experienced heavy severe stress with a percentage of 34.52% (58 people). So, stress management needs to be done by doing physical activity to make strong body's immune system then not easily attacked by COVID-19, think positively, and do self-talk every time you wake up in the morning

Keywords: Stress; Physical Education; Covid-19; Pandemic

Copyright © 2019, Journal Sport Area
DOI: [https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4\(1\).2195](https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4(1).2195)

How To Cite: Anonymous. (2020). Tingkat Stress Mahasiswa Pendidikan Jasmani Selama Pandemi Covid-19, 4 (2), 285-293.

PENDAHULUAN

Saat ini, dunia sedang mangalami pandemi Covid-19. Covid-19 adalah singkatan dari *Coronavirus Disease 2019*, merupakan penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia (Kemenkes RI, 2020). Pada 11 Februari 2020,

Commented [WU1]: Coba diganti kata banyak. Selama masa pemdemi mahasiswa pendidikan jasmani mengeluhkan.....

Commented [AM2R1]: Sudah diperbaiki

Commented [AM3R1]:

Commented [WU4]: Ini adopsi atau buat sendiri? Silahkan tuliskan validitas dan reliabilitasnya.

Commented [AM5R4]: Angket baku

Commented [AM6R4]:

Anonymous (2020)

Tingkat *Stress* Mahasiswa Pendidikan Jasmani Selama Pandemi Covid-19

data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah menunjukkan bahwa lebih dari 43.000 kasus yang dikonfirmasi telah diidentifikasi di 28 negara/wilayah, dengan > 99% kasus terdeteksi di Cina (Lai et al., 2020). Wabah penyakit Covid-19 telah menjadi ancaman besar bagi kesehatan masyarakat di China, dengan kapasitas menular yang tinggi dan kematian yang bervariasi (Lian, Jiangshan; Jin, Xi; Hao, Shaorui; Cai, Huan; Zhang, 2020). WHO menyebutkan bahwa 16-21% pengidap virus COVID-19 di China mengalami sakit parah dengan angka kematian 2-3% (Wang et al., 2020).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah menetapkan virus corona sebagai pandemi global pada hari Rabu tanggal 11 Maret 2020 (Putri, 2020). Pandemi digunakan untuk menunjukkan wabah patogen baru yang menyebar dengan mudah ke setiap orang di seluruh dunia (Nebehay, 2020). Covid-19 adalah penyakit yang baru muncul, oleh sebab itu diperlukan lebih banyak usaha untuk meningkatkan strategi pencegahan, diagnosis, dan pengobatannya (Xu et al., 2020). Di Indonesia, kasus Covid -19 semakin hari semakin bertambah sehingga pemerintah memutuskan untuk memberlakukan *work from home* yang merupakan salah satu strategi pencegahan penyebaran Covid -19 untuk memutus rantai Covid -19. Universitas Islam 45 Bekasi juga memberlakukan *work from home* sebagai salah satu dukungan atas keputusan pemerintah. Perkuliahan dilakukan secara daring, termasuk mahasiswa pada Program Studi Pendidikan Jasmani. Tetapi, ada beberapa keluhan dari mahasiswa pendidikan jasmani mengenai perkuliahan daring (*online*) antara lain: (1) tidak memahami/kurang paham mengenai materi yang diampaikan secara daring, (2) tidak paham dengan tugas yang diberikan dosen, (3) merasa jenuh dan stres karena tugas kuliah yang menumpuk.

Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian Sadikin dan Hamidah yang menyatakan bahwa lemahnya pengawasan terhadap mahasiswa, *susahny*a mendapatkan sinyal di daerah pelosok dan mahalny

nya biaya kuota adalah tantangan tersendiri dalam pembelajaran daring (Sadinikn & Hamidah, 2020). Temuan dari Setiyawan, dkk., tentang analisis perkuliahan daring mahasiswa PJKR Universitas PGRI Semarang sebagai dampak pandemi covid 19 menyatakan bahwa kesiapan siswa cukup siap sebesar 52,4%, dan hambatan terbesar bagi mahasiswa adalah menantang sinyal sebesar 58,9% (Setiyawan et al., 2020). Hambatan dalam perkuliahan dapat menyebabkan stress. Mahasiswa pendidikan jasmani yang mengalami *stress* akademik memiliki persepsi yang *maladaptif* (*menyimpang/salah*) terhadap tuntutan akademik. *Stress* akademik adalah persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik atau respon yang dialami siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran dan emosi negatif yang muncul akibat adanya tuntutan akademik (Barseli & Ifdil, 2017). *Stress* merupakan salah satu masalah kesehatan paling signifikan dalam masyarakat modern dan abad ke-21 (Kudielka & Wüst, 2010). *Stress* adalah ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik (Widyastuti, 2004). *Stress* adalah suatu respon tubuh seseorang yang timbul sebagai reaksi terhadap adanya tuntutan eksternal yang dianggap berbahaya atau mengancam dirinya (Legiran, M. Zalili Azis, 2015). Secara khusus, *stress* bisa berdampak negatif terhadap kondisi belajar dan kemampuan kognitif (Lumban Gaol, 2016). Artinya, ketika seseorang mengalami *stress* secara tidak langsung akan mempengaruhi kinerja otak untuk berkonsentrasi, yakni kemampuan untuk mempertahankan fokus terhadap kegiatan yang ada di dalam suatu lingkungan atau suasana lingkungan belajar (Tangkudung & Mylsidayu, 2017). Menunda melakukan aktivitas penting sehingga menjadi mendesak dapat menaikkan level *stress* (Rusdi, 2015).

Commented [WU7]: Terlalu panjang, silahkan dibuat singkat tetapi informatif

Commented [AM8R7]: Sudah diperbaiki

Commented [AM9R7]:

Commented [WU10]: Susahnya mendapatkan sinyal

Commented [AM11R10]: Sudah diperbaiki

Commented [AM12R10]:

Commented [WU13]: Jelaskan apa ini, karena belum ada penjelasan diatas.

Commented [AM14R13]: Maksudnya Persepsi yang salah terhadap tuntutan akademik.

Commented [AM15R13]:

Anonymous (2020)

Tingkat *Stress* Mahasiswa Pendidikan Jasmani Selama Pandemi Covid-19

Adapun gejala-gejala *stress* terdiri atas: (1) gejala fisik, meliputi sakit kepala, jantung berdebar-debar, perubahan pola makan, lemah/lemas, sering buang air kecil, dan sulit menelan, (2) gejala emosi, meliputi depresi, cepat marah, murung, cemas, khawatir, mudah menangis, gelisah terhadap hal-hal kecil, panik, dan berperilaku impulsif, dan (3) gejala perilaku, meliputi dahi berkerut, tindakan agresif, kecenderungan menyendiri, ceroboh, menyalahkan orang lain, melamun, gelak tawa gelisah bernada tinggi, berjalan mondar-mandir, dan perilaku sosial yang berubah (Barseli & Ifdil, 2017).

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa *stress* yang dialami oleh mahasiswa pendidikan jasmani saat pembelajaran daring (*online*) sangat berpengaruh terhadap hasil belajar sehingga hal ini dirasa penting karena belum penelitian ini belum dilakukan sebelumnya dan belum adanya hasil penelitian yang memaparkan tentang tingkat *stress* dikalangan mahasiswa pendidikan jasmani. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat *stress* mahasiswa pendidikan jasmani selama pandemi Covid -19. Tingkat *stress* mahasiswa pendidikan jasmani perlu diketahui untuk mencegah atau menanggulangi terjadinya *distress*, mengelola *stress* agar mahasiswa pendidikan jasmani tetap bisa fokus dan berkonsentrasi saat belajar, serta dapat menjaga motivasi belajar agar tidak menurun. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi acuan agar dapat membantu mengurangi *stress* sehingga mahasiswa pendidikan jasmani dapat belajar dengan baik.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa pendidikan jasmani aktif pada Program Studi Pendidikan Jasmani di Universitas Islam 45 Bekasi dengan teknik *sampling* aksidental. *Sampling* aksidental merupakan teknik *sampling* berdasarkan kebetulan (Anshori & Iswati, 2017), mahasiswa pendidikan jasmani yang menerima *google form* dan bersedia untuk mengisi angket. Berdasarkan teknik *sampling* tersebut, diperoleh sampel penelitian sebanyak 168 responden. Secara lebih rinci, jumlah sampel penelitian dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1. Sampel Penelitian

| Semester | Responden |
|----------|-----------|
| 2 | 29 |
| 4 | 48 |
| 6 | 63 |
| 8 | 28 |
| Total | 168 |

Data dikumpulkan dengan menggunakan angket yang disebar melalui *google form*. Penulis menyebarkan angket pada tanggal 8-11 Mei 2020. Alat ukur tingkat *stress* dalam penelitian ini adalah angket dengan sistem *scoring* yang akan diisi oleh responden melalui *google form*. Penulis menggunakan *Kessler Psychological Distress Scale* untuk melihat tingkat *stress* selama pandemi Covid -19. *The Kessler Psychological Distress Scale (K10)* is a wellvalidated, ighly useful clinical measure of psychological symptoms noted for its ease of use, accessibility, high predictability, and high factorial and construct validity (Easton et al., 2017). Artinya, *Kessler Psychological Distress Scale (K10)* adalah ukuran klinis dari gejala-gejala psikologis yang tervalidasi dengan baik dan sangat terkenal karena mudah digunakan, aksesibilitas, prediktabilitas tinggi, dan validitas

Commented [WU16]: Strees yang di rasakan mahasiswa penjas memiliki beberapa gejala, diantaranya adalah.....

Commented [AM17R16]: Maaf ini teori dari Barseli & Ifdil bukan hasil survei mahasiswa penjas.

Commented [AM18R16]:

Commented [WU19]: Buat dulu mengapa penelitian ini penting. Contoh Berdasarkan pemaparan diatas mengenai stres yang dialami saat pembelajaran online. Penelitian ini akan mengungkapkan bagaimana atau seperti apa tingkat strees mahasiswa, hal ini dirasa penting karena penelitian ini belum dilakukan sebelumnya/ belum adanya hasil yang memeparkan tingkat stress dikalangan mahasiswa. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi acuan agar dapat meningkatkan mengurangi strees sehingga mahasiswa dapat belajar dengan baik....

Silahkan kembangkan urgensi penelitian anda.

Commented [AM20R19]: Sudah diperbaiki

Commented [AM21R19]:

Commented [WU22]: Coba dibuat dengan kalimat informatif, terlalu bertele ini.

Commented [AM23R22]: Sudah diperbaiki

Commented [AM24R22]:

Anonymous (2020)

Tingkat *Stress* Mahasiswa Pendidikan Jasmani Selama Pandemi Covid-19

faktorial dan konstruk yang tinggi. Berikut ini 10 item *the kessler psychological distress scale*:

Tabel 2. The Kessler Psychological Distress Scale

| <i>In the past 30 days how often</i> | |
|---|---|
| 1. | <i>Did you feel tired out for no good reason</i> |
| 2. | <i>Did you feel nervous</i> |
| 3. | <i>Did you feel so nervous that nothing could calm you down</i> |
| 4. | <i>Did you feel hopeless</i> |
| 5. | <i>Did you feel restless or fidgety</i> |
| 6. | <i>Did you feel so restless that you could not sit still</i> |
| 7. | <i>Did you feel depressed</i> |
| 8. | <i>Did you feel that everything was an effort</i> |
| 9. | <i>Did you feel so sad that nothing could cheer you up</i> |
| 10. | <i>Did you feel worthless</i> |

(Andrews & Slade, 2001)

Sebelum angket disebar, penulis menerjemahkan angket baku *the kessler psychological distress scale* (K10) ke dalam bahasa Indonesia. *Kessler Psychological Distress Scale* terdiri dari 10 pertanyaan yang diajukan kepada responden dengan skor 1 untuk jawaban tidak pernah mengalami *stress*, 2 untuk jawaban jarang mengalami *stress*, 3 untuk jawaban kadang-kadang mengalami *stress*, 4 untuk jawaban sering mengalami *stress*, dan 5 untuk jawaban selalu mengalami *stress* dalam 30 hari terakhir. Skala pengukuran yang digunakan adalah skala ordinal (skor 1-5). Tingkat *stress* dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 3. Kategori Tingkat Stress

| Skor | Keterangan |
|-------|-------------------------------|
| < 20 | Tidak mengalami <i>stress</i> |
| 20-24 | <i>Stress</i> ringan |
| 25-29 | <i>Stress</i> sedang |
| ≥ 30 | <i>Stress</i> berat |

(Kakaje et al., 2021)

Data yang telah dikumpulkan kemudian diolah. Pengolahan data dimaksudkan sebagai proses untuk memperoleh data ringkasan dari data mentah dengan menggunakan cara atau rumus tertentu (Hanief & Himawanto, 2017). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskripsi kuantitatif dengan persentase. Rumus yang digunakan sebagai berikut.

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Gambar 1. Rumus deskripsi kuantitatif dengan persentase (Sudijono, 2008)

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

f = frekuensi

N = Jumlah responden

HASIL DAN PEMBAHASAN

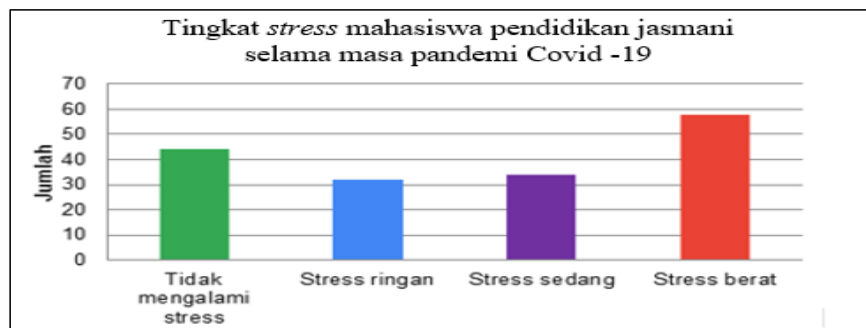
Sampel penelitian ini terdiri atas responden laki-laki sebesar 82.7% (139 orang), dan perempuan sebesar 17.3% (29 orang) dengan rentang usia 18-26 tahun. Jumlah responden laki-laki mendominasi dalam sampel penelitian dikarenakan sebagian besar mahasiswa pendidikan jasmani di Universitas Islam 45 Bekasi adalah laki-laki.

1. Tingkat *stress* secara keseluruhan mahasiswa pendidikan jasmani selama masa pandemi COVID-19

Tabel 4. Kategori Tingkat *Stress* Secara Keseluruhan Mahasiswa Pendidikan Jasmani Selama Masa Pandemi Covid -19

| Skor | Jumlah | Persentase (%) | Keterangan |
|-------|--------|----------------|-------------------------------|
| < 20 | 44 | 26.19 | Tidak mengalami <i>stress</i> |
| 20-24 | 32 | 19.05 | <i>Stress</i> ringan |
| 25-29 | 34 | 20.24 | <i>Stress</i> sedang |
| ≥ 30 | 58 | 34.52 | <i>Stress</i> berat |
| Total | 168 | 100 | |

Secara keseluruhan, dapat dilihat selama masa pandemi Covid -19 mahasiswa pendidikan jasmani yang tidak mengalami *stress* sebesar 26.19% (44 orang), mengalami *stress* ringan sebesar 19.05% (32 orang), mengalami *stress* sedang sebesar 20.24% (34 orang), dan mengalami *stress* berat sebesar 34.52% (58 orang). Dapat dilihat bahwa mahasiswa pendidikan jasmani selama masa pandemi COVID-19 paling banyak mengalami *stress* berat dengan persentase sebesar 34.52% (58 orang).



Gambar 5. Grafik Tingkat *Stress* Mahasiswa Pendidikan Jasmani Selama Masa Pandemi Covid-19

2. Tingkat *stress* mahasiswa pendidikan jasmani semester 2 selama masa pandemi Covid-19

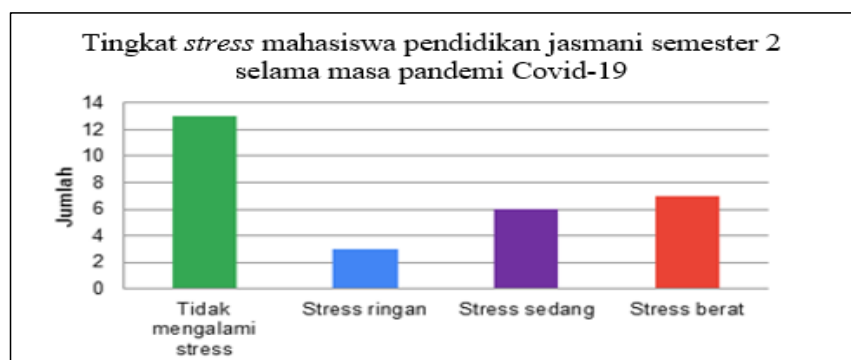
Tabel 5. Kategori Tingkat *Stress* Mahasiswa Pendidikan Jasmani 2 Selama Masa Pandemi Covid-19

| Skor | Jumlah | Persentase (%) | Keterangan |
|-------|--------|----------------|-------------------------------|
| < 20 | 13 | 44.83 | Tidak mengalami <i>stress</i> |
| 20-24 | 3 | 10.34 | <i>Stress</i> ringan |
| 25-29 | 6 | 20.69 | <i>Stress</i> sedang |
| ≥ 30 | 7 | 24.14 | <i>Stress</i> berat |

Anonymous (2020)Tingkat *Stress* Mahasiswa Pendidikan Jasmani Selama Pandemi Covid-19

| | | |
|-------|----|-----|
| Total | 29 | 100 |
|-------|----|-----|

Pada tabel 5 dapat dilihat selama masa pandemi Covid-19 mahasiswa pendidikan jasmani semester 2 yang tidak mengalami *stress* sebesar 44.83% (13 orang), mengalami *stress* ringan sebesar 10.34% (3 orang), mengalami *stress* sedang sebesar 20.69% (6 orang), dan mengalami *stress* berat sebesar 24.14% (7 orang). Dapat dilihat bahwa mahasiswa pendidikan jasmani semester 2 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi selama masa pandemi Covid-19 paling banyak tidak mengalami *stress* dengan persentase sebesar 44.83% (13 orang). Lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram berikut ini.



Gambar 6. Grafik Tingkat *Stress* Mahasiswa Pendidikan Jasmani Semester 2 Selama Masa Pandemi Covid-19

3. Tingkat *stress* mahasiswa pendidikan jasmani semester 4 selama masa pandemi COVID-19

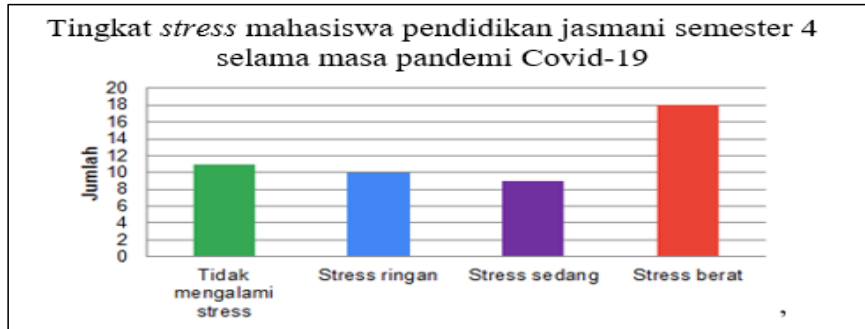
Tabel 6. Kategori *Stress* Mahasiswa Pendidikan Jasmani Semester 4 Selama Masa Pandemi COVID-19

| Skor | Jumlah | Persentase (%) | Keterangan |
|-------|--------|----------------|-------------------------------|
| < 20 | 11 | 22.92 | Tidak mengalami <i>stress</i> |
| 20-24 | 10 | 20.83 | <i>Stress</i> ringan |
| 25-29 | 9 | 18.75 | <i>Stress</i> sedang |
| ≥ 30 | 18 | 37.50 | <i>Stress</i> berat |
| Total | 48 | 100 | |

Tabel tersebut menunjukkan bahwa selama masa pandemi COVID-19 mahasiswa pendidikan jasmani semester 4 yang tidak mengalami *stress* sebesar 22.92% (11 orang), mengalami *stress* ringan sebesar 20.83% (10 orang), mengalami *stress* sedang sebesar 18.75% (9 orang), dan mengalami *stress* berat sebesar 37.50% (18 orang). Dapat dilihat bahwa mahasiswa pendidikan jasmani semester 4 selama masa pandemi COVID-19 paling banyak mengalami *stress* berat dengan persentase sebesar 37.50% (18 orang).

Anonymous (2020)

Tingkat *Stress* Mahasiswa Pendidikan Jasmani Selama Pandemi Covid-19



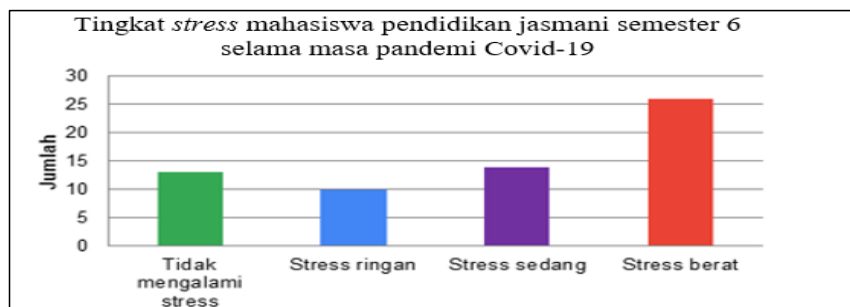
Gambar 7. Grafik Tingkat *Stress* Mahasiswa Pendidikan Jasmani Semester 4 Selama Masa Pandemi Covid-19

4. Tingkat *stress* mahasiswa pendidikan jasmani semester 6 selama masa pandemi COVID-19

Tabel 7. Kategori Tingkat *Stress* Mahasiswa Pendidikan Jasmani Semester 6 Selama Masa Pandemi COVID-19

| Skor | Jumlah | Persentase (%) | Keterangan |
|-------|--------|----------------|-------------------------------|
| < 20 | 13 | 20.63 | Tidak mengalami <i>stress</i> |
| 20-24 | 10 | 15.87 | <i>Stress</i> ringan |
| 25-29 | 14 | 22.22 | <i>Stress</i> sedang |
| ≥ 30 | 26 | 41.27 | <i>Stress</i> berat |
| Total | 63 | 100 | |

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat selama masa pandemi COVID-19 mahasiswa pendidikan jasmani semester 6 yang tidak mengalami *stress* sebesar 20.63% (13 orang), mengalami *stress* ringan sebesar 15.87% (10 orang), mengalami *stress* sedang sebesar 22.22% (14 orang), dan mengalami *stress* berat sebesar 41.27% (26 orang). Dapat dilihat bahwa mahasiswa pendidikan jasmani semester 6 selama masa pandemi COVID-19 paling banyak mengalami *stress* berat dengan persentase sebesar 41.27% (26 orang).



Gambar 8. Grafik Tingkat *Stress* Mahasiswa Pendidikan Jasmani Semester 6 Selama Masa Pandemi Covid-19

Anonymous (2020)

Tingkat *Stress* Mahasiswa Pendidikan Jasmani Selama Pandemi Covid-19

5. Tingkat *stress* mahasiswa pendidikan jasmani semester 8 selama masa pandemi COVID-19

Tabel 8. Kategori tingkat *stress* mahasiswa pendidikan jasmani semester 8 selama masa pandemi COVID-19

| Skor | Jumlah | Persentase (%) | Keterangan |
|-------|--------|----------------|-------------------------------|
| < 20 | 7 | 25.00 | Tidak mengalami <i>stress</i> |
| 20-24 | 9 | 32.14 | <i>Stress</i> ringan |
| 25-29 | 5 | 17.86 | <i>Stress</i> sedang |
| ≥ 30 | 7 | 25.00 | <i>Stress</i> berat |
| Total | 28 | 100 | |

Tabel 8 memberikan gambaran selama masa pandemi COVID-19 mahasiswa pendidikan jasmani semester 8 yang tidak mengalami *stress* sebesar 25.00% (7 orang), mengalami *stress* ringan sebesar 32.14% (9 orang), mengalami *stress* sedang sebesar 17.86% (5 orang), dan mengalami *stress* berat sebesar 25.00% (7 orang). Dapat dilihat bahwa mahasiswa pendidikan jasmani semester 8 selama masa pandemi COVID-19 paling banyak mengalami *stress* ringan dengan persentase sebesar 32.14% (9 orang).



Gambar 9. Grafik Tingkat *Stress* Mahasiswa Pendidikan Jasmani Semester 8 Selama Masa Pandemi Covid-19

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan mahasiswa pendidikan jasmani mengalami *stress* berat selama pandemi COVID-19 terjadi. Hal ini dikarenakan terjadi perubahan aktivitas jasmani secara signifikan pada mahasiswa pendidikan jasmani yang semakin menjadi degeneratif/malas gerak dikarenakan *lockdown* dan program Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Apabila mahasiswa pendidikan jasmani tidak dapat mengelola *stress* dan terjadi terus menerus tanpa henti akan memperburuk keadaan sehingga berdampak pada suatu kondisi *distress* yaitu reaksi negatif terhadap *stress*. *Distress* dapat mengganggu keseimbangan dalam tubuh yang akan menjuruskan seseorang kepada gejala-gejala fisik seperti sakit kepala, gangguan lambung, tekanan darah naik, dada sakit, serta kesulitan untuk tidur (Ide, 2009). *Health care professionals* juga menyatakan bahwa *distress* dapat mengganggu kondisi fisik, emosi, dan spiritual (Ridner, 2004). Jadi, *distress* merupakan *stress* yang memberikan pengaruh buruk atau dampak negatif (Suranadi, 2012). Sehingga, mahasiswa pendidikan jasmani perlu

Commented [WU25]: Untuk pembahasan ini gunakan hasil penelitian 5-7 tahun terakhir, tetapi jika teori berdasarkan buku dan grand teori silahkan saja tahun berapapun, usahakan cetakan paling baru.

Commented [AM26R25]: Sudah dilakukan

Commented [AM27R25]:

Anonymous (2020)

Tingkat *Stress* Mahasiswa Pendidikan Jasmani Selama Pandemi Covid-19

mengatasi *stress* agar tidak menjadi *distress* sebab akan mempengaruhi psikologis dan menurunkan minat belajar.

Setelah ditelaah lebih spesifik, mahasiswa pendidikan jasmani yang paling banyak mengalami *stress* berat adalah mahasiswa pendidikan jasmani semester 4 dan 6. Hal ini dikarenakan mata kuliah yang diambil semakin spesifik yang sebelumnya belum pernah diketahui, sehingga mahasiswa pendidikan jasmani mengalami kesulitan untuk memahami materi pembelajaran melalui perkuliahan *online*. Sedangkan mahasiswa pendidikan jasmani semester 2 paling banyak tidak merasa *stress* karena mata kuliah yang diambil masih banyak mata kuliah umum, dan praktik cabang olahraga pernah diperoleh pada saat sekolah menengah atas. Untuk mahasiswa pendidikan jasmani tingkat akhir (semester 8), paling banyak mengalami *stress* ringan, ini karena mata kuliah yang diambil hanya tugas akhir (skripsi). Mahasiswa pendidikan jasmani mengalami *stress* ringan dikarenakan ketidakpastian pelaksanaan seminar proposal skripsi, sidang skripsi, kesulitan dalam proses bimbingan dan revisi selama pandemi COVID-19.

Berdasarkan pemaparan di atas, *stress* dapat memperlemah kondisi tubuh. Kondisi tubuh yang lemah dapat mempermudah penularan COVID-19. Oleh sebab itu, mahasiswa pendidikan jasmani harus bisa mengelola *stress* agar daya tahan tubuhnya tetap terjaga. Pengelolaan *stress* biasanya berhubungan dengan *coping*. *Coping* membantu individu menghilangkan, mengurangi, mengatur atau mengelola *stress* yang dialami (Kholidah & Alsa, 2012). Tidur yang cukup, olahraga teratur, mendengarkan alunan musik, memanfaatkan waktu secara efektif dan efisien dengan membuat *schedule*, melakukan rekreasi, menceritakan masalah yang sedang dialami dengan orang terdekat juga merupakan berbagai cara dalam melakukan manajemen *stress* (Hariyanto et al., 2014).

Salah satu cara mengelola *stress* mahasiswa pendidikan jasmani adalah dengan tetap melakukan aktivitas fisik secara teratur. Aktivitas fisik tidak terlepas dari pengaruh kebugaran jasmani (Safaringga & Herpandika, 2018). Hasil penelitian Prativi & Soegiyanto menyatakan bahwa aktivitas olahraga berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani jika dilakukan dengan frekuensi 3 kali seminggu dan durasi 60 menit (Prativi & Soegiyanto, 2013). Aktivitas fisik sangat penting dilakukan oleh mahasiswa pendidikan jasmani, salah satu manfaat melakukan aktivitas fisik adalah dapat meningkatkan kinerja otak dalam pencapaian akademik (Donnelly et al., 2016).

Selama masa pandemi COVID-19, mahasiswa pendidikan jasmani tetap bisa melakukan aktivitas fisik di dalam rumah atau di sekitar rumah. Seperti yang diketahui, saat ini sangat banyak contoh aktivitas jasmani yang dapat dilakukan dengan menonton video dari youtube, menggunakan aplikasi latihan yang dapat diunduh di *playstore* *handphone*, atau tutorial dari berbagai sosial media yang dilengkapi dengan musik yang menggembirakan. Berpikir positif juga dapat dilakukan oleh mahasiswa pendidikan jasmani untuk belajar menerima situasi yang sedang dihadapi selama pandemi COVID-19 sehingga tidak mengalami *stress*. Diperkuat dengan hasil penelitian Kholidah yang menyatakan secara signifikan bahwa pelatihan berpikir positif efektif menurunkan tingkat *stress* pada mahasiswa (Kholidah & Alsa, 2012).

Selain itu, mahasiswa pendidikan jasmani juga bisa melakukan *self talk* sebagai motivasi untuk menghilangkan *stress*. *Self talk* harus dilakukan pada saat yang tepat agar tidak merusak dan mengacaukan konsentrasi (Tangkudung & Mylsidayu, 2017). Mahasiswa pendidikan jasmani dapat melakukan *self talk* setelah bangun tidur dan siap memulai aktivitas di pagi hari.

Commented [WU28]: Tambahkn teori pendukung

Commented [AM29R28]: Sudah ditambahkan diparagraf selanjutnya

Commented [AM30R28]:

KESIMPULAN

Berdasarkan pemaparan pada hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat *stress* mahasiswa pendidikan jasmani selama pandemi COVID-19 paling banyak mengalami *stress* berat. Oleh sebab itu, perlu dilakukan pengelolaan *stress* dengan cara melakukan aktivitas fisik agar sistem imun tubuh kuat dan tidak mudah terserang COVID-19, berpikir positif, dan melakukan *self talk* setiap bangun tidur. Adapun keterbatasan dalam penelitian adalah penelitian ini tidak mewakili gambaran untuk seluruh mahasiswa pendidikan jasmani di Indonesia karena responden penelitian hanya mahasiswa pendidikan jasmani di Universitas Islam 45 Bekasi, dan sampel penelitian didominasi oleh jenis kelamin laki-laki. Untuk peneliti selanjutnya, dapat melakukan penelitian yang serupa dengan sampel yang lebih besar sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan dalam lingkup yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrews, G., & Slade, T. (2001). Interpreting scores on the Kessler Psychological Distress Scale (K10). *Australian and New Zealand Journal of Public Health*. <https://doi.org/10.1111/j.1467-842X.2001.tb00310.x>
- Anshori, M., & Iswati, S. (2017). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Airlangga University Press.
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. In *Medicine and Science in Sports and Exercise*. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901>
- Easton, S. D., Safadi, N. S., Wang, Y., & Hasson, R. G. (2017). The Kessler psychological distress scale: Translation and validation of an Arabic version. *Health and Quality of Life Outcomes*. <https://doi.org/10.1186/s12955-017-0783-9>
- Hanief, Y. N., & Himawanto, W. (2017). *Statistik Pendidikan*. Deepublish.
- Hariyanto, D. D., Dewi, E. I., & Aini S, L. (2014). Hubungan Persepsi tentang Kesesuaian Harapan Orang Tua dengan Diri dalam Pilihan Studi Lanjut dengan Tingkat Stres pada Siswa Kelas XII di Kabupaten Jember. *Pustaka Kesehatan*.
- Ide, P. (2009). *Make Your Life Yummy*. PT Elex Media Komputindo.
- Kakaje, A., Al Zohbi, R., Hosam Aldeen, O., Makki, L., Alyousbashi, A., & Alhaffar, M. B. A. (2021). Mental disorder and PTSD in Syria during wartime: a nationwide crisis. *BMC Psychiatry*. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-03002-3>

Commented [WU31]: Silahkan cari teori untuk dikutip 5-7 tahun terakhir, silahkan kutip artikel yang telah terbit di jurnal kami jika memungkinkan.

Anonymous (2020)

Tingkat *Stress* Mahasiswa Pendidikan Jasmani Selama Pandemi Covid-19

- Kemenkes RI. (2020). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19). *Germas*.
- Kholidah, E., & Alsa, a. (2012). Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis. *Jurnal Psikologi*.
- Kudielka, B. M., & Wüst, S. (2010). Human models in acute and chronic stress: Assessing determinants of individual hypothalamuspituitaryadrenal axis activity and reactivity. In *Stress*. <https://doi.org/10.3109/10253890902874913>
- Lai, C. C., Shih, T. P., Ko, W. C., Tang, H. J., & Hsueh, P. R. (2020). C. Lai, T. shih, W. Ko et al-2020. In *International Journal of Antimicrobial Agents*. <https://doi.org/10.1016/j.ijantimicag.2020.105924>
- Legiran, M. Zalili Azis, N. B. (2015). Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan, Volume 2, No. 2, April 2015*.
- Lian, Jiangshan; Jin, Xi; Hao, Shaorui; Cai, Huan; Zhang, S. et. al. (2020). Analysis of Epidemiological and Clinical Features in Older Patients With Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Outside Wuhan. *Clinical Infectious Diseases*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/cid/ciaa242>
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Nebehay, S. (2020). WHO says it no longer uses “pandemic” category, but virus still emergency. *Reuters*. <https://www.reuters.com/article/uk-china-health-who-idUKKCN20I0PD>
- Prativi, G. O., & Soegiyanto, S. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness, 2*(3), 32–36.
- Putri, G. S. (2020). WHO Resmi Sebut Virus Corona Covid-19 Sebagai Pandemi Global. *Kompas.Com*. <https://www.kompas.com/sains/read/2020/03/12/083129823/who-resmi-sebut-virus-corona-covid-19-sebagai-pandemi-global>
- Ridner, S. H. (2004). Psychological distress: Concept analysis. In *Journal of Advanced Nursing*. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.2003.02938.x>
- Rusdi, R. (2015). Hubungan Antara Efikasi Diri dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Mahasiswa Farmasi Semester IV Universitas Mulawarman. *EJournal Psikologi, 4*(1), 53–64.
- Sadikin, A., & Hamidah, A. (2020). Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19. *Biosilico*. <https://doi.org/10.22437/bio.v6i2.9759>

Anonymous (2020)

Tingkat *Stress* Mahasiswa Pendidikan Jasmani Selama Pandemi Covid-19

- Safaringga, E., & Herpandika, R. P. (2018). Hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan Kualitas Tidur. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12467
- Setiyawan, S., Kresnapati, P., & Setiawan, D. A. (2020). Analisis perkuliahan daring mahasiswaPJKR Universitas PGRI Semarang sebagai dampak pandemi covid 19. *Edu Sportivo, 1*(1), 25–32.
- Sudijono, A. (2008). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Grafindo Persada.
- Suranadi, L. (2012). Manajemen Stres Mahasiswa Baru. *Jurnal Kesehatan Prima, 6*(2), 942–947.
- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). *Mental Training: Aspek-Aspek Dalam Psikologi Olahraga*. Cakrawala Cendekia.
- Wang, S., Kang, B., Ma, J., Zeng, X., Xiao, M., Guo, J., Cai, M., Yang, J., Li, Y., Meng, X., Xu, B., MedRxiv, M. C.-, 2020, U., Cai, M., Yang, J., Li, Y., Meng, X., & Xu, B. (2020). A deep learning algorithm using CT images to screen for corona virus disease (COVID-19). *MedRxiv*. <https://doi.org/10.1101/2020.02.14.20023028>
- Widyastuti, P. (2004). *Manajemen Stres*. EGC.
- Xu, K., Cai, H., Shen, Y., Ni, Q., Chen, Y., Hu, S., Li, J., Wang, H., Yu, L., Huang, H., Qiu, Y., Wei, G., Fang, Q., Zhou, J., Sheng, J., Liang, T., & Li, L. (2020). Management of corona virus disease-19 (COVID-19): the Zhejiang experience. *Zhejiang Da Xue Xue Bao. Yi Xue Ban = Journal of Zhejiang University. Medical Sciences*.

Peer Review

Stress level of physical education students: How the learning process during the covid-19 pandemic?

Journal Sport Area; Vol.6, No.1, April 2020; halaman 119-129; Penerbit Universitas Islam Riau, eISSN 2528-584x; Penulis Tunggal.

The screenshot shows the author dashboard for submission 5729. The page title is "Stress level of physical education students: How to do the learning during the covid-19 pandemic?" by Apti Mylsidayu. The dashboard includes a navigation menu with "Submission", "Review", "Copyediting", and "Production" (the active tab). Below this, there is a "Submission Files" section with a search bar and a table of files. The "Pre-Review Discussions" section contains a table with columns for Name, From, Last Reply, Replies, and Closed. The browser address bar shows the URL: journal.uir.ac.id/index.php/JSP/authorDashboard/submission/5729.

Journal Sport Area

Tasks 7

English View Site mylsidayu

Submission Library View Metadata

Stress level of physical education students: How to do the learning during the covid-19 pandemic?
Apti Mylsidayu

Submission Review Copyediting Production

Submission Files [Search](#)

| File ID | File Name | Date | Type |
|---------|---|------------------|--------------|
| 17274-1 | myslsidayu, Apti_Jurnal Sport Area.docx | October 31, 2020 | Article Text |
| 17354-1 | rices, 5729-Article Text-17344-1-18-20201101.docx | November 1, 2020 | Article Text |

[Download All Files](#)

Pre-Review Discussions [Add discussion](#)

| Name | From | Last Reply | Replies | Closed |
|---|-----------------------------------|------------|---------|--------------------------|
| New Submission | rices 2020-10-31 03:53 PM | - | 0 | <input type="checkbox"/> |
| Perbaiki Naskah Artikel | rices 2020-10-31 04:15 PM | - | 0 | <input type="checkbox"/> |
| revisi artikel | myslsidayu 2020-11-01 10:58 AM | - | 0 | <input type="checkbox"/> |
| Similarity Check | rices 2020-11-01 02:34 PM | - | 0 | <input type="checkbox"/> |
| Copyright Transfer Agreement Form & Statements of Originality | myslsidayu 2020-11-06 03:28 AM | - | 0 | <input type="checkbox"/> |

Stress level of physical education students: How to do the learning during the covid-19 pandemic?

Apta Mysidayu

Submission Review Copyediting **Production**

Round 1 **Round 2** Round 3 Round 4 Round 5

Round 1 Status

The submission must be resubmitted for another review round.

Notifications

| | |
|---|---------------------|
| [sportarea] Editor Decision | 2020-11-24 12:45 PM |
| [sportarea] Editor Decision | 2020-12-15 02:27 PM |
| [JSA] Editor Decision | 2021-01-20 10:14 AM |
| [JSA] Editor Decision | 2021-02-02 05:21 PM |
| [JSA] Editor Decision | 2021-02-08 11:21 PM |
| [JSA] Editor Decision | 2021-02-17 04:31 PM |
| [JSA] Editor Decision | 2021-02-26 03:03 PM |

Reviewer's Attachments

Search

Submissions

Stress level of physical education students: How to do the learning during the covid-19 pandemic?

Apta Mylsidayu

Submission Review Copyediting **Production**

Round 1 Round 2 Round 3 Round 4 Round 5

Review Discussions

[Add discussion](#)

| Name | From | Last Reply | Replies | Closed |
|---|------------------------------|------------|---------|--------------------------|
| Perbaiki Naskah Artikel Dari Reviewer | rices 2020-12-04 11:39 PM | - | 0 | <input type="checkbox"/> |
| Perbaiki Naskah Artikel Dari Reviewer | rices 2021-01-13 02:43 AM | - | 0 | <input type="checkbox"/> |

Stress level of physical education students: How to do the learning during the covid-19 pandemic?

Apta Mylsidayu

Submission Review Copyediting Production

Round 1 Round 2 Round 3 Round 4 Round 5

| Review Discussions | | | | | Add discussion |
|---|---------------------|------------|---------|--------------------------|----------------|
| Name | From | Last Reply | Replies | Closed | |
| Perbaiki Naskah Artikel Dari Reviewer | rices | - | 0 | <input type="checkbox"/> | |
| | 2020-12-04 11:39 PM | | | | |
| Perbaiki Naskah Artikel Dari Reviewer | rices | - | 0 | <input type="checkbox"/> | |
| | 2021-01-13 02:43 AM | | | | |

Stress level of physical education students: How to do the learning during the covid-19 pandemic?

Apta Mylsidayu

Submission Review Copyediting **Production**

Round 1 Round 2 Round 3 Round 4 Round 5

Review Discussions

[Add discussion](#)

| Name | From | Last Reply | Replies | Closed |
|--|------------------------------|------------|---------|--------------------------|
| Perbaikan Naskah Artikel Dari Reviewer | rices 2020-12-04 11:39 PM | - | 0 | <input type="checkbox"/> |
| Perbaikan Naskah Artikel Dari Reviewer | rices 2021-01-13 02:43 AM | - | 0 | <input type="checkbox"/> |

Stress level of physical education students: How to do the learning during the covid-19 pandemic?

Apta Mylisidayu

Submission Review Copyediting Production

Round 1 Round 2 Round 3 Round 4 Round 5

Round 5 Status
Submission accepted.

Notifications

| | |
|--|---------------------|
| [Sportareal] Editor Decision | 2020-11-24 12:45 PM |
| [Sportareal] Editor Decision | 2020-12-15 02:27 PM |
| [ISA] Editor Decision | 2021-01-20 10:14 AM |
| [ISA] Editor Decision | 2021-02-02 05:21 PM |
| [ISA] Editor Decision | 2021-02-08 11:21 PM |
| [ISA] Editor Decision | 2021-02-17 04:31 PM |
| [ISA] Editor Decision | 2021-02-26 03:03 PM |

Reviewer's Attachments

| | |
|--|-------------------|
| 205631_5729-Article Text-20443-1-4-20210211.docx | February 17, 2021 |
|--|-------------------|

Revisions

No files

Review Discussions

| Name | From | Last Reply | Replies | Close |
|---|------------------------------|------------|---------|--------------------------|
| Perbaiki Naskah Artikel Dari Reviewer | rices 2020-12-04 11:39 PM | - | 0 | <input type="checkbox"/> |
| Perbaiki Naskah Artikel Dari Reviewer | rices 2021-01-13 02:43 AM | - | 0 | <input type="checkbox"/> |

Stress level of physical education students: How to do the learning during the covid-19 pandemic?

Apta Mylsidayu

[Submission](#) [Review](#) [Copyediting](#) [Production](#)

Copyediting Discussions

[Add discussion](#)

| Name | From | Last Reply | Replies | Closed |
|---|---------------------------------|----------------------------------|---------|--------------------------|
| Surat Keterangan Artikel Diterima (LoA) | rices 2021-02-18 03:41 AM | - | 0 | <input type="checkbox"/> |
| Perbaikan Naskah Artikel Copyediting | alberuir 2021-02-23 02:41 AM | myslidayu 2021-02-23 09:43 AM | 1 | <input type="checkbox"/> |

Copyedited

[Search](#)

| | | |
|---|-------------------|--------------|
|  20728-1 alberuir, Apta Mylsidayu.docx | February 24, 2021 | Article Text |
|---|-------------------|--------------|

Stress level of physical education students: How to do the learning during the covid-19 pandemic?

Apta Mylsidayu

- Submission
- Review
- Copyediting
- Production**

Production Discussions

[Add discussion](#)

| Name | From | Last Reply | Replies | Closed |
|----------|------|------------|---------|--------|
| No Items | | | | |

Galleys

[Order](#)

[PDF](#)

[SIMILARITY CHECK](#)