

DAMPAK AKTIVITAS FISIK DALAM MENGATASI STRES SISWA SAAT PANDEMI COVID-19

Dafid Dwi Cahyo*, Ali Maksum

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

*dafid.17060464144@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Pandemi covid-19 berdampak langsung terhadap bermacam sektor di seluruh dunia salah satunya yaitu sektor pendidikan. Akibat penyebaran virus yang cepat dan masif serta kasus positif dan kematian yang semakin bertambah menyebabkan sistem pembelajaran di Indonesia semula tatap muka menjadi pembelajaran jarak jauh dengan istilah populer yaitu pembelajaran daring (dalam jaringan). Selama pandemi siswa mengalami masa transisi yang terlalu cepat dan beban tugas pembelajaran yang bertambah. Stres yaitu suatu keadaan yang tidak dapat dihindari oleh setiap manusia yang memiliki banyak faktor penyebab. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak aktivitas fisik dalam mengatasi stres siswa saat pandemi covid-19. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMPN 50 Surabaya, sampel yaitu 58 siswa kelas IX yang diambil dengan teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner yang disebarakan melalui *google form*. Untuk mengukur aktivitas fisik siswa usia remaja digunakan PAQ-A (*Physical Activity Questionnaire for Adolescent*) dan untuk mengukur tingkat stres siswa digunakan DASS 42 (*Depression Anxiety Stress Scales*). Pengumpulan data dilaksanakan pada maret 2021. Data dianalisis menggunakan uji regresi sederhana. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa aktivitas fisik berdampak signifikan dalam mengatasi stres dengan arah pengaruh negatif. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu semakin tinggi aktivitas fisik maka semakin menurun tingkat stres yang dialami siswa selama masa pandemi covid-19.

Kata Kunci: aktivitas fisik; stres; pandemi covid-19

Abstract

The covid-19 pandemic has a direct impact on kind of sectors around the world, one of which is the education sector. Due to the rapid and massive spread of the virus as well as the increasing number of positive cases and deaths causes the learning system in Indonesia was beginning face-to-face becomes distance learning popular terms is online learning. During the pandemic, students experience a transition period that is too fast and the burden of learning tasks increases. Stress is a situation that cannot be avoided by every human being which has many causes. This study aims to knowing the impact of physical activity in dealing with student stress during the Covid-19 pandemic. This research is a quantitative descriptive research with survey method. The population in this study are students of Junior High School 50 Surabaya, the sample consisted of 58 students of class IX taken by simple random sampling technique. Data was collected using a questionnaire distributed via google form. To measure the physical activity of adolescent students used PAQ-A (*Physical Activity Questionnaire for Adolescent*) and to measure student stress levels used DASS 42 (*Depression Anxiety Stress Scales*). Data collection was carried out in March 2021. Data were analyzed using a simple regression test. The results of the study show that physical activity has a significant impact on overcoming stress in a negative impact. The conclusion of this study is that the higher the physical activity, the lower the stress level experienced by students during the covid-19 pandemic.

Keywords: physical activity; stress; covid-19 pandemic

PENDAHULUAN

Dewasa ini dunia sedang dilanda pandemi covid-19, ditemukan menjelang akhir 2019 di pasar grosir seafood Huanan, kota Wuhan, China. Secara global per 1 februari 2021 kasus terkonfirmasi positif yang dihimpun oleh (WHO, 2021) yaitu sebanyak 102,399,513 kasus dengan jumlah kematian yang mencapai 2,217,005 kasus, di Indonesia sendiri kasus covid-19 mencapai 1.089.308 terkonfirmasi positif dan 30.277 kasus kematian (Kemenkes, 2021)

Akibat angka penyebaran virus yang masih tinggi akhirnya pemerintah berupaya membuat kebijakan yaitu pembatasan sosial dan PPKM (Penerapan Pembatasan Kegiatan Masyarakat) dimana kebijakan ini mempunyai esensi yang hampir sama berupa membatasi dan atau mengurangi kegiatan yang berpotensi menyebabkan kerumunan seperti perkantoran, tempat ibadah, sekolah dan fasilitas umum dengan harapan agar masyarakat bisa meminimalisir kontak fisik dengan orang lain sehingga angka penyebaran covid-19 bisa menurun.

Menanggapi kebijakan tersebut Kemendikbud berupaya mencegah penyebaran covid-19 di dunia pendidikan yaitu melalui surat edaran tanggal 17 Maret 2020 dengan menerapkan pembelajaran dalam jaringan atau daring. Pembelajaran daring adalah bentuk pembelajaran yang tidak mengharuskan pertemuan tatap muka dilaksanakan secara langsung, melainkan menggunakan media internet sehingga proses pembelajaran dapat dilaksanakan walaupun dalam jarak jauh (Handarini & Wulandari, 2020).

Pembelajaran daring merupakan solusi yang efektif dalam melaksanakan pembelajaran yang tidak menuntut siswa hadir di lokasi melalui media *whatsapp*, *zoom*, *google classroom*, *google meet* dll, pembelajaran daring bertujuan untuk menunjang proses pendidikan berkualitas *online* atau daring yang berkarakter bebas dan murni untuk mendapatkan peserta yang luas dan banyak (Sofyana & Rozaq, 2019) pemanfaatan media laptop dan *smartphone* mampu menambah hasil belajar pada saat pembelajaran daring (Anggrawan, 2019), namun seiring dengan berjalannya waktu terdapat beberapa kendala dalam proses pembelajaran daring yaitu berupa kurangnya aktivitas fisik karena mulai dari pagi hingga siang hari siswa hanya melakukan pembelajaran daring di depan media laptop dan *smartphone* tanpa melakukan aktivitas fisik dan berinteraksi sosial, senada dengan (Komarudin & Prabowo, 2020) dimana PJOK secara daring lebih menekankan teori secara tertulis daripada aktivitas fisik saat pandemi.

Aktivitas fisik menurut (Caspersen, Powell & Christenson, 1985) adalah berbagai kegiatan fisik yang

disebabkan otot dan memerlukan energi. Aktivitas fisik meliputi berbagai kegiatan antara lain pada waktu luang, bepergian ke tempat lain, dapat juga merupakan bagian pekerjaan dari individu. Terdapat empat tingkatan aktivitas fisik menurut (Norton et al., 2010) yaitu sedenter, rendah, sedang dan tinggi.

Aktivitas fisik yang cukup merupakan kunci sukses dalam menjalani hidup sehat dan bugar, karena pada dasarnya bugar merupakan salah satu derajat yang paling tinggi, seseorang dikatakan sehat tetapi belum tentu bugar karena tingkat aktivitas fisiknya yang rendah, tetapi seseorang jika dikatakan bugar sudah pasti seseorang tersebut juga sehat karena bugar satu tingkat diatas sehat. Para peneliti di Indonesia maupun di luar negeri sudah banyak yang berpendapat tentang manfaat aktivitas fisik terhadap aspek fisik, kesehatan dan mental. Pada aspek fisik jelas sekali jika aktivitas fisik seseorang dilakukan dengan teratur maka manfaat yang didapat antara lain berat badan yang terkendali dan penampilan fisik lebih menarik karena lemak dibakar saat aktivitas fisik sehingga tidak ada yang tertimbun. Manfaat dalam aspek kesehatan adalah tekanan darah normal, terhindar dari kencing manis atau *diabetes melitus*, menurunkan risiko *osteoporosis* atau pengeroposan tulang dan meningkatkan imunitas tubuh. Manfaat aktivitas fisik dalam aspek mental antara lain menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan rasa percaya diri, menambah fokus, konsentrasi serta mengurangi depresi. Namun aktivitas fisik juga bisa menjadi bumerang bagi individu jika tidak bisa mengatur intensitas serta waktu, aktivitas fisik yang teratur dan terukur berpeluang lebih efektif untuk mendapatkan manfaat dari tiga aspek tersebut, tetapi jika aktivitas fisik dilakukan dengan tidak teratur dan terukur maka dampak negatif akan didapatkan pada tiga aspek tersebut, seperti melemahnya kondisi fisik karena aktivitas fisik yang berlebihan.

Selama pandemi covid-19 seluruh siswa harus melaksanakan pembelajaran daring yang membuat mereka harus melakukan aktivitas fisik sedenter yaitu berupa belajar dengan media laptop dan *smartphone* dalam rentang waktu yang lama sehingga membuat tingkat aktivitas fisik siswa menjadi tidak optimal, hal tersebut senada dengan penelitian sebelum pandemi covid-19 yang dilakukan oleh (Widiyatmoko & Hadi, 2018) dengan hasil dimana siswa memiliki tingkat aktivitas fisik rendah, sementara itu aktivitas fisik yang menetap dan tugas pembelajaran yang banyak berpeluang menyebabkan stres terhadap siswa, hal tersebut sejalan dengan penelitian (Livana, Mubin & Bastomi, 2020) dimana mayoritas utama penyebab stres saat pandemi disebabkan oleh tugas pembelajaran.

Menurut Selye (dalam Maksum, 2008) stres adalah reaksi non-spesifik dari fisik dikarenakan suatu permasalahan, stres terjadi ketika tuntutan lingkungan melebihi persepsi seseorang tentang kemampuan untuk mengatasinya (Fink, 2016) seorang individu akan kesusahan mengontrol sikapnya pada saat menghadapi stres, dikarenakan perasaan dan pikirannya tertuju atau terfokus pada stres yang sedang dihadapi (Nurmaliyah, 2014).

Stres terbagi dua yaitu *distress* dan *eustress*, *eustress* merupakan stres positif dapat memotivasi individu untuk terus bekerja (Yosindra et al., 2018) sedangkan *distress* adalah stres negatif yang berdampak buruk bagi fisik dan mental. Stres terbagi tiga tingkatan antara lain ringan, sedang dan berat. Siswa berpeluang mengalami stres akibat transisi dari pembelajaran luring ke pembelajaran daring yang terjadi sangat cepat berpotensi membuat siswa mengalami kebingungan ditambah dengan beban tugas setiap pertemuan secara otomatis siswa akan mudah mengalami stres. Semua individu tidak bisa menghindari dari stres, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa hingga lansia.

Dari gejalanya stres dibagi menjadi tiga aspek, menurut (Jovanovic, Lazaridis dan Stefanovic, 2006) ketiga aspek yang disebutkan antara lain yaitu fisik, emosional atau mental dan kerja. Gejala fisik dari stres meliputi ketegangan otot, diare atau masalah di bagian pencernaan, tidur berantakan, sakit kepala pusing, nyeri ulu hati, berkeringat saat malam hari, menstruasi tidak teratur, sakit punggung kronis, kehilangan nafsu makan, berat badan yang turun atau naik. Gejala yang berkaitan dengan emosional atau mental yaitu mengalami cemas, kelelahan atau *burnout*, mudah marah, sering frustrasi, depresi, merasa murung, masalah *memory*, dan peningkatan konsumsi obat-obatan. Gejala yang berhubungan dengan kerja adalah melakukan kesalahan pada tugas atau pekerjaan, sering tidak masuk sekolah atau kerja, sering mengeluh, menurunnya produktivitas kerja, kesulitan dalam memahami peraturan, menghindari tanggung jawab, istirahat atau waktu rehat terlalu lama, lebih dominan menghabiskan waktu menggunakan internet dan *gadget*.

Dari paparan tersebut, tujuan penelitian ini untuk mengetahui dampak aktivitas fisik dalam mengatasi stres siswa saat pandemi covid-19. Penelitian ini dilaksanakan karena stres berpotensi mengganggu proses pembelajaran yang memengaruhi hasil belajar, sehingga penelitian terkait diperlukan untuk menindak lanjut dampak aktivitas fisik dalam mengatasi stres.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Jenis penelitian korelasional, menurut (Maksum, 2018) penelitian korelasional merupakan sebuah riset yang mengaitkan beberapa variabel dengan jumlah minimal satu variabel terhadap satu variabel utama (terikat) dengan tanpa unsur memengaruhi variabel utama tersebut.

Dua kuesioner digunakan pada penelitian ini, yang pertama adalah *Physical Activity Questionnaire for Adolescent* atau PAQ-A untuk menghitung aktivitas fisik usia remaja lalu kedua yaitu DASS (*Depression Anxiety Stress Scales*) DASS digunakan untuk mengukur tingkat stres siswa.

PAQ-A merupakan kuesioner yang dikembangkan oleh (Kowalski et al., 1997), kuesioner ini ditujukan untuk mengukur tingkat aktivitas jasmani pada siswa kelas 9-12 atau usia 14-19 tahun, dengan interpretasi rata-rata nilai >3 tinggi, >2 & <3 sedang dan <2 rendah (Chen et al., 2008). PAQ-A dialih bahasa dan diuji validitas serta reliabilitas oleh (Dapan et al., 2017) validitas item PAQ-A berada antara -0,010 – 0,0506 dan reliabilitasnya yaitu 0,682 – 0,745 sehingga dinyatakan valid dan reliabel

DASS 42 (*Depression Anxiety Stress Scales*) merupakan tes yang dibuat oleh *Psychology Foundation of Australia* yang sudah dialih bahasa oleh (Damanik, 2006) dengan interpretasi total nilai 30+ berat, 19-25 sedang, 15-18 ringan dan 0-14 normal (Lovibond & Lovibond, 1996) jumlah validitas terendah 0,3532 sehingga dinyatakan valid dan jumlah reliabilitas sebesar 0,9483 (Damanik, 2011). Pada dasarnya DASS 42 bisa mengukur depresi kecemasan dan stress melalui 42 item pernyataan namun pada penelitian ini hanya membutuhkan 14 item pernyataan untuk mengetahui tingkat stress, item tersebut terletak pada nomor 39, 35, 33, 32, 29, 27, 22, 18, 14, 12, 11, 8, 6 dan 1.

Responden penelitian ini berjumlah 58, terdiri dari siswa kelas IX SMPN 50 Surabaya, pengumpulan data menggunakan *simple random sampling* dengan menggunakan *google form* untuk menyebarkan kuesioner secara daring. data dianalisis menggunakan uji linieritas dan uji regresi sederhana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan analisis data terhadap siswa kelas IX SMPN 50 Surabaya menggunakan SPSS maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Siswa

Karakteristik Jenis kelamin	F	%
Laki-la	23	39,7
P	35	60,3

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Siswa

Karakteristik Usia	F	%
14	8	13,8
15	42	72,4
16	8	13,8

Dari tabel 1 dan 2 terdapat 58 responden ditinjau dari jenis kelamin perempuan lebih mendominasi berjumlah 35 responden (60,3%) sedangkan laki-laki berjumlah 23 responden (39,7%). Dari sudut pandang usia didominasi oleh usia 15 sebanyak 42 responden (72,7%), usia 14 dan 16 masing-masing berjumlah 8 responden (13,7%).

Tabel 3 Distribusi Data Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik	F	%
Rendah	8	13,8
Sedang	38	65,5
Tinggi	12	20,7
Total	58	100

Tabel 3 menginterpretasikan mayoritas tingkat aktivitas fisik responden berkategori sedang dengan jumlah 38 responden (65,5%) di urutan kedua yaitu tingkat aktivitas fisik dengan jumlah 12 responden (20,7%).

Tabel 4 Distribusi Data Stres

Stres	Frekuensi	Persentase
Normal	54	93,1
Ringan	4	6,9
Total	58	100

Tabel 4 mayoritas responden tidak mengalami stres/berkategori normal dengan jumlah 55 responden (76,4%), juga terdapat beberapa responden yang mengalami stres ringan dengan jumlah 7 responden (9,7%).

Tabel 5 Karakteristik Siswa Dengan Aktivitas Fisik

Kategori	Aktivitas Fisik					
	Rendah		Sedang		Tinggi	
	f	%	f	%	f	%
Jenis Kelamin						
L	1	4,3	17	73,9	5	21,7
P	7	20,0	21	60,0	7	20,0

Tabel 6 Karakteristik Siswa Dengan Aktivitas Fisik

Kategori	Aktivitas Fisik					
	Rendah		Sedang		Tinggi	
	f	%	f	%	f	%
Usia						
14	1	12,5	5	62,5	2	25,0

15	6	14,3	29	69,0	7	16,7
16	1	12,5	4	50,0	3	37,5

Pada tabel 5 dan 6 dapat diketahui bahwa mayoritas tingkat aktivitas fisik responden berkategori sedang, dengan frekuensi laki-laki 17 responden (73,9%) dan perempuan 21 responden (60,0) sedangkan aktivitas fisik tinggi berjumlah 5 responden laki-laki (21,7%) dan 7 responden perempuan (20,0%).

Berdasarkan usia, aktivitas fisik sedang didominasi oleh usia 15 tahun sebanyak 29 responden (72,9%) di sisi lain usia 15 tahun juga paling banyak dalam frekuensi aktivitas fisik berkategori rendah yaitu sebanyak 6 responden (14,3%).

Tabel 7 Karakteristik Siswa Dengan Stres

Kategori	Stres			
	Normal		Ringan	
	f	%	f	%
Jenis Kelamin				
L	23	100	0	0
P	31	88,6	4	11,4

Tabel 8 Karakteristik Siswa Dengan Stres

Kategori	Stres			
	Normal		Ringan	
	f	%	f	%
Usia				
14	8	100	0	0
15	38	90,5	4	9,5
16	8	100	0	0

Dari tabel 7 dan 8 ditinjau dari jenis kelamin dapat dijabarkan mayoritas normal/tidak stres dengan rincian 31 responden perempuan (71,1%) sedangkan laki-laki berjumlah 23 responden (100%), stres ringan paling banyak dialami oleh perempuan sejumlah 4 responden (11,4%).

Berdasarkan usia diketahui paling banyak usia 15 tahun yang tidak mengalami stres atau normal sejumlah 38 responden (90,5%) juga usia 14 dan 16 masing-masing berjumlah 8 responden (100%).

Tabel 9 Hasil Analisis Regresi

Sig.	,020
R Square	,092
Konstanta	10,561
Koefisien regresi	-,345
t hitung	-2,385
n	58

Berdasarkan tabel 9 dapat dibuat rumus persamaan regresi yaitu $Y=10,561+(-0,345X)$, nilai konstanta 10,561 mengandung arti bahwa nilai konsisten stres yaitu sebesar 10,561 sedangkan koefisien regresi sebesar (-,345) dapat diartikan bahwa setiap penambahan aktivitas fisik sebesar 1% maka stres dapat berkurang

sebesar ,345. Besar sumbangan yaitu 0,92% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel yang lain.

Dari hasil yang diperoleh dapat dibahas berdasarkan tabel 3 dapat diartikan bahwa siswa SMP mayoritas mempunyai tingkat aktivitas fisik sedang, hal ini terjadi dikarenakan di saat pandemi covid-19 siswa lebih dominan melakukan aktivitas sedentari yaitu berupa mengikuti pembelajaran daring sehingga hal ini tidak melibatkan aktivitas fisik seperti praktik pada mata pelajaran PJOK dan praktik seni budaya seperti menari dan juga ekstrakurikuler yang melibatkan aktivitas fisik yang harus ditiadakan, hal ini sejalan dengan (Hasan et al., 2019) tentang tingkat aktivitas fisik siswa dengan hasil yaitu rata-rata berkategori sedang dikarenakan sebagian besar siswa menghabiskan waktunya untuk bermain *smartphone*.

Dari tabel 5 dan 6 jika dibandingkan dari jumlah total responden dari setiap jenis kelamin maka ditemukan fakta berupa laki-laki lebih cenderung beraktivitas fisik lebih baik daripada perempuan, selaras dengan (Damayanti, 2020) mengenai tingkat aktivitas fisik siswa selama pandemi covid-19 dimana perempuan cenderung mempunyai tingkat aktivitas fisik rendah dibandingkan laki-laki, hal tersebut umum terjadi karena secara fisiologis fisik perempuan lemah dari laki-laki. Di sisi lain hasil penelitian dari (Nurhayati, 2018) menunjukkan hasil bahwa jenis kelamin laki-laki memiliki tingkat motivasi tinggi terhadap mengikuti pembelajaran PJOK dibandingkan dengan jenis kelamin perempuan.

Dari tabel 7 dan 8 dapat disimpulkan bahwa perempuan rentan mengalami stres daripada laki-laki selaras dengan survei yang diadakan oleh (*American Psychological Association*, 2017) dimana secara signifikan dari keseluruhan laki-laki rendah dibandingkan perempuan, rata-rata perempuan 5,5 dari skala 1-10, sedangkan rata-rata laki-laki berada pada posisi 4.4.

Hasil analisis uji regresi menunjukkan bahwa nilai p yaitu 0,020 < 0,05 dan t tabel 2,003 lebih rendah dibandingkan t hitung (-2,385) dengan kata lain terdapat dampak signifikan dari aktivitas fisik dalam mengatasi stres siswa saat pandemi covid-19. Nilai negatif di dalam t hitung tidak berarti bahwa nilainya dibawah angka 0, melainkan arah pengaruh aktivitas fisik yang bersifat negatif.

PENUTUP

Simpulan

Kesimpulan penelitian ini yaitu aktivitas fisik yang baik mempunyai dampak yang signifikan dalam mengatasi stres siswa saat pandemi covid-19, semakin meningkat aktivitas fisik maka tingkat stres semakin menurun.

Saran

Dengan adanya penelitian ini semoga menjadi bahan evaluasi bagi pendidik maupun wali murid untuk meningkatkan aktivitas fisik dalam upaya mengatasi stres siswa di saat pandemi covid-19. Penelitian ini masih terbatas dengan jangkauan responden berupa salah satu sekolah menengah pertama di Surabaya, harapan penyusun semoga terdapat penelitian lebih jauh dengan yang melibatkan banyak responden sehingga dapat digeneralisasikan secara nasional.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. (2017). Stress in America: The State of Our Nation. *Stress in America Survey*, 1–9. [stressinamerica.org](https://www.stressinamerica.org)
- Anggrawan, A. (2019). Analisis Deskriptif Hasil Belajar Pembelajaran Tatap Muka dan Pembelajaran Daring Menurut Gaya Belajar Mahasiswa. *Jurnal Manajemen, Teknik Informatika Dan Rekayasa Komputer*, 18(9), 339–346. <https://doi.org/10.30812/matrik.v18i2.411%0AA%0ANALISIS>
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical Activity, Exercise and Physical Fitness Definitions for Health-Related Research. *Public Health Reports*.
- Chen, S. R., Lee, Y. J., Chiu, H. W., & Jeng, C. (2008). Impact of physical activity on heart rate variability in children with type 1 diabetes. *Child's Nervous System*, 24(6), 741–747. <https://doi.org/10.1007/s00381-007-0499-y>
- Damanik, E. D. (2006). Pengujian reliabilitas, validitas, analisis item dan pembuatan norma Depression Anxiety Stress Scale (DASS): Berdasarkan penelitian pada kelompok sampel Yogyakarta dan Bantul yang mengalami gempa bumi dan kelompok sampel Jakarta dan sekitarnya yang tidak. *Psikologi Klinis*, 1(1), 1–42. <http://lib.ui.ac.id>
- Damanik, E. D. (2011). *The measurement of reliability, validity, items analysis and normative data of Depression Anxiety Stress Scale (DASS)*. Universitas Indonesia.
- Damayanti, D. (2020). *Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas Vii Di Smp Negeri 2 Balapulang Dalam Upaya Mencegah Wabah Covid-19*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Dapan, Andriyani, F. A., Indra, E. N., Indriawati, M. P., Subeni, T., & Ramadana, E. T. (2017). *Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen* (pp. 1–41). Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fink, G. (2016). Stress, Definitions, Mechanisms, and Effects Outlined: Lessons from Anxiety. In *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and*

Behavior: Handbook of Stress. Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00001-7>

- Handarini, O. I., & Wulandari, S. S. (2020). Pembelajaran Daring Sebagai Upaya Study From Home (SFH) Selama Pandemi Covid 19. *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*, 8, 496–503.
- Hasan, M. F., Bahri, S., Ramanian, N. S., Kusnaedi, K., Karim, D. A., & Juniarsyah, A. D. (2019). Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 4(2). <https://doi.org/10.5614/jskk.2019.4.2.6>
- Jovanovic, J., Lazaridis, K., & Stefanovic, V. (2006). Theoretical Approaches To Problem of. *Acta Facultatis Medicae Naissensis*, 23, 163–169.
- Kemendes. (2021). *Situasi Terkini Perkembangan COVID-19 02 Februari 2021*. <https://infeksiemerging.kemkes.go.id/situasi-infeksi-emerging/situasi-terkini-perkembangan-coronavirus-disease-covid-19-02-februari-2021>
- Komarudin, & Prabowo, M. (2020). Persepsi Siswa Terhadap Pembelajaran Daring Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Masa Pandemi Covid-19. *Majalah Ilmiah Olahraga (MAJORA)*, 26(2), 56–66.
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R. E., & Kowalski, N. P. (1997). Convergent validity of the Physical Activity Questionnaire for Adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 9(4), 342–352. <https://doi.org/10.1123/pes.9.4.342>
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*. Psychology Foundation.
- Maksum, A. (2008). *Psikologi Olahraga* (2nd ed.). Unesa University Press.
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga* (Kedua). Unesa University Press.
- Norton, K., Norton, L., & Sadgrove, D. (2010). Position statement on physical activity and exercise intensity terminology. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13(5), 496–502. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2009.09.008>
- Nurhayati, T. (2018). Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *Pendidikan Jasmani Olahraga*, 3(1), 122–128. <http://ejournal.upi.edu/index.php/penjas/index>
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan stres akademik siswa dengan menggunakan teknik self-instruction. *Pendidikan Humaniora*, 2(3), 273–282. <http://journal.um.ac.id/index.php/jph/article/view/4469/951>
- PH, L., Mohammad Fatkhul, M., & Yazid, B. (2020). Tugas Pembelajaran Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203–208.
- Sofyana, L., & Rozaq, A. (2019). Pembelajaran Daring Kombinasi Berbasis Whatsapp Pada Kelas Karyawan Prodi Teknik Informatika Universitas Pgris Madiun. *Jurnal Nasional Pendidikan Teknik Informatika (JANAPATI)*, 8(1), 81. <https://doi.org/10.23887/janapati.v8i1.17204>
- WHO. (2021). *Weekly Operational Update on COVID-19*. World Health Organization (WHO). <https://www.who.int/publications/m/item/weekly-operational-update-on-covid-19---1-february-2021>
- Widiyatmoko, F., & Hadi, H. (2018). Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Di Kota Semarang. *Journal Sport Area*, 3(2), 140. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(2\).2245](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(2).2245)
- Yosindra, G., P., T., Fauzan, N., & Y.B., O. (2018). A Study on Stress Level and Coping Strategies among Undergraduate Students. *Journal of Cognitive Sciences and Human Development*, 3(2), 37–47. <https://doi.org/10.33736/jeshd.787.2018>