**KEBIASAAN BEROLAHRAGA DI MASA PANDEMI COVID-19 DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA PENDIDIKAN OLAHRAGA UNIVERSITAS ISLAM KALIMANTAN MUHAMMAD ARSYAD AL BANJARI BANJARMASIN**

**Novri Asri1, Elsi Setiandari L. O.2**

**Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin1, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin2**

[**novriasri.na@gmail.com1**](mailto:novriasri.na@gmail.com1)**,** [**setianoctavia86@gmail.com2**](mailto:setianoctavia86@gmail.com2)

**Abstrak**

Permasalahan adaptasi baru yang dialami mahasiswa pada masa terjadinya pandemi COVID-19 merupakan penyebab stres yang paling umum terjadi pada saat ini, dimana Penyakit yang disebabkan virus corona, atau dikenal dengan COVID-19, adalah jenis baru yang ditemukan pada tahun 2019 dan belum pernah diidentifikasi menyerang manusia sebelumnya. Untuk mencegah penyebaran virus corona Pemerintah menerapkan kebijakan sosial dan physical distancing melalui Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Menyikapi hal tersebut, Pemerintah akhirnya meliburkan para siswa maupun mahasiswa untuk tidak bersekolah, perkuliahan ataupun memberlakukan aturan untuk bekerja di dalam rumah. Kebiasaan rutin berolahraga yang dilakukan oleh mahasiswa yang dilakukan sehari-hari terhadap Covid-19 dimana salah satunya diperkirakan dan disebabkan oleh tidak seimbangnya tingkat daya tahan tubuh dengan reaksi peradangan yang terjadi. Dimana dengan berolahraga dapat meningkatkan daya tahan tubuh sehingga menekan reaksi peradangan yang berlebihan serta mengontrol penyakit pemberat Covid-19. Berbagai strategi dalam manajemen stres juga dilakukan dalam mengurangi rasa tingginya kejadian tingkat stres, dimana salah satunya yaitu dengan melakukan olahraga secara rutin. Olahraga yang dilakukan secara rutin dapat mengurangi tingkat kejadian stres serta parahnya gangguan mood yang dialami mahasiswa selama terjadinya COVID-19. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan olahraga di masa pandemi COVID-19 dan stres yang terjadi pada mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin. Pada penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik dengan menggunakan pendekatan cross-sectional. Pengambilan sampel secara accidental sampling, dengan jumlah sampel sebanyak 95 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi menggunakan uji Chi Square. Hasil uji statistik yang didapat yaitu terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan berolahraga dengan stres sehingga dari analisis tersebut didapatkan hasil p-value sebesar 0,000. Nilai p-value < 0,05.

**Kata Kunci:** *Olahraga, Stres, Covid-19***.**

***EXERCISE HABITS DURING THE COVID-19 PANDEMIC WITH STRESS LEVELS IN STUDENTS OF SPORTS EDUCATION OF THE ISLAMIC UNIVERSITY OF KALIMANTAN MUHAMMAD ARSYAD AL BANJARI BANJARMASIN***

***Abstract***

*New adaptation problems experienced by students during the COVID-19 pandemic are the most common causes of stress at this time, where diseases caused by coronavirus, otherwise known as COVID-19, are a new type found in 2019 and have never been identified attacking humans before. To prevent the spread of coronavirus the Government implements social and physical distancing policies through Large-Scale Social Restrictions (PSBB). In response to this, the Government finally issued a statement to students not to attend school, lectures or enforce rules for working at home. Routine exercise habits carried out by students carried out daily against Covid-19, one of which is estimated and caused by unbalanced levels of endurance with inflammatory reactions that occur. Where by exercising can increase the immune system so as to suppress excessive inflammatory reactions and control the ballast disease Covid-19. Various strategies in stress management are also carried out in reducing the high incidence of stress levels, one of which is by doing exercise regularly. Regular exercise can reduce the level of stress events as well as severe mood disorders experienced by students during the occurrence of COVID-19. The purpose of this research is to find out the relationship between sports habits during the COVID-19 pandemic and the stress that occurs in students of Sports Education, Islamic University of Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin. In this study using analytical research design using cross-sectional approach. Ptook samples by accidental sampling, with a sample of 95 respondents who met the criteria of inclusion and exclusion using the Chi Square test. Statistical test results obtained that there is a meaningful relationship between exercise habits and stress so that from the analysis obtained p-value results of 0.000. P-value < 0.05.*

***Keywords:*** *Sports, Stress, Covid-19*.

**PENDAHULUAN**

Dunia saat ini sedang mengalami pandemi dari wabah virus Corona. Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (2020: iii) menyatakan Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV 2) adalah virus baru yang pertama kali dilaporkan di Kota Wuhan, Tiongkok Tengah dan telah menyebar ke beberapa negara. Kondisi ini meningkatkan kekhawatiran kasus corona dimana gejala ini mirip seperti SARS yang melanda Tiongkok hampir selama dua dekade lalu. Kasus mengenai coronavirus ini dilaporkan pertama kali yaitu pada tanggal 31 Desember 2019, di kota Wuhan. Coronavirus ini tidak lebih mematikan jika dibandingkan dengan Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan Severe Acute Respiratory Syndrome atau (SARS). WHO akhirnya memberikan nama COVID-19 pada penyakit yang diakibat oleh coronavirus jenis baru tersebut.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) secara resmi mengeluarkan himbauan penggunaan frasa "Social Distancing" menjadi "Physical Distancing" sejak Jumat 20 maret 2020. Penyakit ini mendorong pihak berwenang di berbagai negara untuk mengambil tindakan upaya pencegahan Untuk menekan terjadinya penyebaran virus. WHO menghimbau menjaga jarak 1-2 meter dengan orang lain dan menghindari kerumunan massa.

Berada di rumah sehari-hari dengan menghabiskan banyak waktu seperti berbaring, duduk, atau sekadar bermain, dapat memperburuk kondisi kesehatan secara kronis. Krisis kesehatan yang diakibatkan oleh wabah COVID-19 telah mempelopori pembelajaran online secara serempak. Pembelajaran online telah terjadi hampir di seluruh dunia selama pandemi COVID-19 (Goldschmidt & Msn, 2020: 3). Guru dan pendidik sebagai elemen penting dalam pengajaran diharuskan melakukan perubahan besar dalam proses belajar mengajar agar pendidikan tatap muka tradisional ke pendidikan online atau pendidikan jarak jauh (Bao, 2020; Basilaia & Kvavadze, 2020: 114).

Menyikapi hal tersebut, Pemerintah akhirnya meliburkan para siswa dan mahasiswa untuk tidak bersekolah, perkuliahan ataupun memberlakukan aturan untuk bekerja di dalam rumah. Karena hal tersebut, untuk tetap selalu menjaga kebugaran tubuh dan tetap terhindar dari Covid-19, maka para siswa dan mahasiswa diharuskan untuk tetap beraktivitas sehari-hari dengan melakukan olahraga. Menurut WHO (2017), aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi (pembakaran kalori). Aktivitas fisik pada remaja dapat mempunyai hubungan dengan peningkatan rasa percaya diri, self-concept, rasa cemas dan stress yang rendah (Brown, 2013: 37).

Permasalahan yang sering dihadapi yaitu pada kalangan mahasiswa menjadi kurang antusias dan malas untuk melakukan olahraga secara aktif (melibatkan motorik kasar). Mahasiswa biasanya lebih tertarik untuk melakukan permainan elektronik seperti game online, gadget maupun game-game elektronik lainnya. Mereka merasa sangat nyaman untuk memainkan game tersebut tanpa merasakan kebosanan dan kejenuhan dengan jangka waktu yang lama. Penggunaan smartphone ternyata juga membawa dampak negatif bagi perkembangan mahasiswa selama kondisi libur seperti ini, yang ditandai dengan malasnya mahasiswa dalam melakukan aktivitas gerak dan berinteraksi (Ariyanto, Triansyah, & Gustian, 2020: 90). Hal ini menjadikan waktu untuk bermain dengan teman sebaya menjadi sangat berkurang dan terjadi perubahan pola hidup mahasiswa yang sebelumnya banyak bergerak menjadi sedikit gerak atau berdiam diri. Fenomena seperti ini akan menyebabkan terjadinya gangguan metabolisme pada tubuh sehingga terjadinya penurunan kesegaran jasmani, kesehatan, kelebihan berat badan atau obesitas, keterampilan, serangan jantung, diabetes, dan bahkan mempengaruhi kapasitas, kreativitas, emosional, sosial, dan kecerdasan (Wicaksono & Nurhayati, 2013: 99).

Melakukan kegiatan aktivitas fisik seperti berolahraga sangatlah besar manfaatnya bagi tubuh dan pikiran. Melakukan olahraga secara rutin dapat mengurangi tekanan darah tinggi, membantu mengelola berat badan serta mengurangi resiko penyakit jantung, stroke, diabetes. Olahraga yang teratur juga mampu meningkatkan kesehatan mental dan dapat mengurangi risiko depresi, penurunan kognitif, dan menunda timbulnya demensia, serta meningkatkan perasaan kesejahteraan secara keseluruhan.

Siswa yang memiliki ketergantungan terhadap media digital cenderung lebih banyak melakukan aktivitas menetap, mereka terlihat lebih banyak duduk dibandingkan dengan berjalan-jalan atau bermain di lapangan bersama teman lainnya. Menurut Mutaqin (2018: 3) Oleh sebab itu untuk menyiasati agar anak-anak tidak hanya menyukai permainan elektronik yang hanya mampu memenuhi aspek psikis anak, perlu dibentuk suatu alternatif agar anak juga memiliki kegemaran serta minat dalam berolahraga. Olahraga tersebut harus memiliki daya tarik untuk selalu dimainkan oleh anak dan mampu membuat anak senang serta termotivasi untuk memainkannya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa khususnya pada mahasiswa pendidikan olahraga, diperoleh keterangan yaitu sebagian besar peserta didik sering memainkan game online melalui handphone mereka masing-masing hampir setiap hari baik itu di saat siang, sore maun malam. Di masa pandemi seperti ini, penggunaan internet sudah menjadi hal yang biasa bagi kalangan remaja. Remaja rela untuk duduk berjam-jam menghabiskan waktu di depan komputer maupun hp. Hal ini cenderung menimbulkan kurangnya olahraga dan durasi tidur yang cukup khususnya bagi remaja, selain itu juga makanan yang dikonsumsi tidak begitu diperhatikan karena terlalu fokus dan asik dengan bermain game sehingga asupan gizi yang masuk menjadi berkurang. Remaja yang kurang melakukan olahraga sehari-hari menyebabkan tubuhnya menjadi kurang mengeluarkan energi ditambah dengan asupan gizi yang kurang maka seorang remaja akan menjadi lebih rentan dengan masalah gizi.

Keparahan Covid-19 diperkirakan disebabkan oleh tidak seimbangnya tingkat daya tahan tubuh dengan reaksi peradangan yang terjadi. Olahraga rutin yang dilakukan sehari-hari dapat meningkatkan daya tahan tubuh sehingga menekan reaksi peradangan yang berlebihan. Rutin beraktivitas olahraga untuk mengontrol penyakit pemberat Covid-19 seperti penyakit jantung, diabetes mellitus, dan beberapa jenis kanker. Selain itu, olahraga juga dapat mengurangi resiko stres yang banyak dialami ketika wabah pandemi COVID-19 ini.

Olahraga merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak dan meningkatkan kemampuan gerak. Seperti halnya makan, gerak (olahraga) merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya terus menerus, artinya olahraga sebagai alat untuk mempertahankan hidup, memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan seperti halnya makan, Olahraga pun hanya akan dapat dinikmati dan bermanfaat bagi kesehatan pada mereka yang melakukan kegiatan olahraga. Tetapi bagaimana olahraga dapat menyehatkan dan berapa berat orang harus melakukan untuk menjadi lebih sehat. Adapun konsep olahraga kesehatan adalah padat gerak, bebas stres, singkat (cukup 10 - 30 menit tanpa henti), adekuat, massal, mudah, murah, meriah dan fisiologis (bermanfaat dan aman) (Greenwood BN, Fleshner M. 2008: (10): 81-98).

Olahraga juga bisa dilakukan di lingkungan sendiri dan hasilnya akan efektif asalkan dilakukan secara teratur, terukur dan senang hati. Jasper menuturkan, setelah 25 menit, maka mood orang yang berolahraga akan lebih baik, stres berkurang dan akan merasakan energi tubuh yang lebih (Admin, 2010: 3).

Banyak jenis olahraga yang bermanfaat untuk mencegah atau membuat pertahan tubuh lebih kuat, tidak perlu menghabiskan waktu berjam-jam di pusat kebugaran, anda bisa melakukan latihan aerobik yang murah dan efektif, seperti jalan kaki, jogging, lompat tali, bersepeda, berenang, dan lainnya. Tiga kali per minggu latihan aerobik 20 – 30 menit adalah porsi minimum untuk memperbaiki mood anda, yang harus diperhatikan adalah sebelum berolahraga sebaiknya jangan lupa melakukan pemanasan, dan diakhiri dengan pendinginan. Dengan begitu, tubuh anda menjadi siap dan tidak kaget menerima beban aktivitas fisik.

Semua perasaan tersebut menghasilkan ketegangan di berbagai kumpulan otot. Ketegangan otot juga menyebabkan berbagai sakit kepala, sakit punggung, kaku leher, beberapa macam arthritis, dan gejala komplikasi lainnya. Untuk mengurangi ketegangan otot ini, ternyata olahraga yang teratur adalah jawabnya. Dasar fisiologinya sangat sederhana, yaitu diperlukan waktu untuk menghasilkan otot yang rileks. Setiap pengobatan mengurangi ketegangan otOt akan memberikan penyembuhan kepada banyak penderita dan kesakitan. Pengobatan yang terbaik untuk hal tersebut yaitu program olahraga yang teratur. Dengan olahraga yang teratur, berbagai macam penyakit yang tidak perlu timbul dapat dihindarkan. Sehingga anda mempunyai badan yang kuat, sehat, serta wajah yang cerah dan bergairah.

Menurut Jonathan K dan Kathleen L.K. (1992: 27-29) otot anda akan menjadi tegang bila anda menghadapi stres. Stres tersebut bisa dalam bentuk fisik maupun emosi. Ketegangan emosi pada otot terjadi bila otot anda dipenuhi dengan perasaan yang tidak dapat ditanggulangi, seperti kedukaan, frustasi yang terus-menerus, marah yang tersembunyi, dendam dan perasaan bersalah. Semua perasaan tersebut menghasilkan ketegangan di berbagai kumpulan otot.

Setiap orang pasti pernah mengalami stres, baik itu disebabkan oleh hal-hal yang telah disebutkan di atas maupun faktor lain yang memicu timbulnya stres seperti pekerjaan rumah tangga, ekonomi, pergaulan dll. Menurut Kelly (2009: 1) stres diperlukan oleh seseorang agar termotivasi untuk melakukan sesuatu yang lebih baik, tetapi kalau stresnya ringan dan masih bisa diatasi. Tetapi yang jadi permasalahan adalah bagaimana jika stress sudah mengganggu aktivitas sehari-hari, misalnya stres yang berkepanjangan, sulit tidur, rambut rontok, kehilangan nafsu makan, dan kurang percaya diri.

Menurut Soegijanto Sd. yang dikutip oleh Suryanto (2002: 45) stres adalah interaksi antara organisme atau individu dengan lingkungannya. Pendapat lain mengatakan bahwa stres adalah suatu tekanan yang tidak dapat diatasi oleh seseorang, sehingga menimbulkan masalah kesehatan dan perilaku. Tekanan bisa berasal dari diri sendiri maupun lingkungan atau orang lain. Tekanan dari diri sendiri (internal), misalnya: merasa gagal, tubuh yang tidak sempurna, kemiskinan, perkawinan yang tidak bahagia, dll. Tekanan dari lingkungan atau orang lain (eksternal), misalnya: sikap teman kerja yang tidak kooperatif, pekerjaan terlalu banyak, tempat tinggal yang tidak nyaman, dll. (Zenko, 2010: 1).

Selain itu, stres dapat menjadi penyebab timbulnya masalah serius terhadap kesehatan dan emosional. Mencari cara untuk mengelola stres adalah bagian yang penting untuk menjaga diri kita sendiri. Melakukan olahraga secara teratur untuk kebugaran merupakan salah satu cara terbaik untuk mengurangi stres (Brotherbangun.COM, 2010: 1). Menurut Joko Susilo (2010: 2) olahraga yang cukup dapat membantu mengurangi ketegangan anda. Berolahraga membantu anda lebih sehat, meningkatkan energi dan stamina anda, membuat pikiran lebih fresh, dan membuat tidur lebih pulas. Kalau anda belum rutin olahraga, saya sarankan mulai minggu ini, bisa dimulai dengan olahraga ringan, seperti jalan-jalan, lari pagi, atau naik sepeda keliling sekitar lingkungan rumah anda.

Mereka yang secara fisik lebih aktif cenderung menyesuaikan diri lebih baik terhadap stres emosional dan mental serta lebih jarang menderita kelainan kepribadian, lebih kecilnya kecenderungan untuk menderita tukak (luka) lambung dan penyakit-penyakit lain yang berkaitan dengan stres mungkin juga karena kemampuan yang lebih baik untuk menyesuaikan diri terhadap stres psikis (Giam, C.K. Teh, K.C., 1993: 12).

Olahraga juga bisa dilakukan di lingkungan sendiri dan hasilnya akan efektif asalkan dilakukan secara teratur, terukur dan senang hati. Jasper menuturkan, setelah 25 menit, maka mood orang yang berolahraga akan lebih baik, stres berkurang dan akan merasakan energi tubuh yang lebih (Admin, 2010). Astari Kusumawardhani (2009: 1) mengatakan bahwa berolahraga teratur dapat membuat anda lebih tahan terhadap stres, bahkan depresi. Pasalnya, dengan melakukan olahraga yang cukup takarannya dapat meningkatkan kadar endorphin dalam tubuh. Hormon ini dapat memperbaiki suasana hati, yang membantu mengatasi dan mencegah stres. Saat anda berolahraga, tubuh mengeluarkan beta-endorphins yang menangkal hormon stres yang menjalar ke tubuh. Sehingga kita mendapati perasaan nyaman dan menyenangkan sehabis berolahraga.

**METODE**

Penelitian ini termasuk penelitian analitik karena menganalisis dinamika korelasi antara variabel bebas dan variabel terikat. Model pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan secara *cross sectional*, dimana dinamika korelasi dikumpulkan dengan cara pendekatan atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (*point time approach*). Pada penelitian ini populasinya adalah semua mahasiswa pendidikan olahraga Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin, Dalam penelitian ini pengambilan sampel secara accidental sampling, dengan jumlah sampel sebanyak 95 responden. yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Variabel independen pada penelitian ini adalah kebiasaan berolahraga, sedangkan variabel dependennya adalah pencegahan COVID-19.

Data dikumpulkan melalui kuesioner yang dibagikan kepada para responden. Sebelumnya responden diberikan penjelasan tentang cara pengisian, tujuan dari kuesioner dan disertai petunjuk pengisian kuesioner. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan program komputer. Analisis data dibagi menjadi dua, yaitu analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan uji Chi Square.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin berdasarkan data yang diperoleh dan yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi

istilah Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB).

**Analisis Univariat:**

Tabel 1 Karakteristik Umum Responden Penelitian

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Keterangan** | **Jumlah** | **%** |
| 1 | **Jenis Kelamin** | | |
|  | Laki-laki | 63 | 66,3 % |
|  | Perempuan | 32 | 33,6 % |
| 2 | **Olahraga** | | |
|  | Rutin Berolahraga | 65 | 68,4 % |
|  | Tidak Rutin Berolahraga | 30 | 31,6 % |
| 3 | **Stres** | | |
|  | Ya | 44 | 46,3 % |
|  | Tidak | 51 | 53,7 % |
| **Jumlah** | | **95** | **100 %** |

*Sumber : Data primer yang diperoleh 2020*

Berdasarkan tabel 1.1 dapat diketahui bahwa responden yang mengalami stres sebanyak 65 orang atau 68,4% dan yang tidak mengalami stres hanya berjumlah 30 orang atau 31,6%.

Berdasarkan tabel 1.1 dapat diketahui bahwa Olahraga dibagi dalam dua kategori, yaitu Rutin Berolahraga dan tidak rutin berolahraga. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa sebagian besar responden melakukan olahraga yang tidak rutin yaitu sebanyak 51 orang atau 53,7% dan hanya 44 orang atau 46,3% yang rutin berolahraga.

**Analisis Bivariat:**

Tabel 2 Kebiasaan Berolahraga Terhadap Pencegahan Covid-19

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Olahraga** | **Stres** | | | | **Total** | **%** |
| **Ya** | **%** | **Tidak** | **%** |
| Rutin Berolahraga | 27 | 90,0 | 17 | 26,2 | 44 | 100 |
| Tidak Rutin Berolahraga | 3 | 10,0 | 48 | 73,8 | 51 | 100 |
| Total | 30 | 31,6 | 65 | 68,4 | 95 | 100 |

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 44 responden yang yang rutin berolahraga kategori Stres, terdapat 27 responden (90,0%) yang mengalami stres yaitu berjumlah 17 responden (26,2%) yang tidak rutin berolahraga dari 51 responden yang tidak stres terdapat 48 responden (73,8%) yang stres yaitu sebanyak 3 responden (10,0%).

Dari seluruh responden didapatkan hasil bahwa lebih banyak yang tidak rutin melakukan olahraga yang mengalami stres. Mengingat tidak ada sel yang memiliki nilai expected count < 5, maka digunakan uji Continuity Correction dengan α = 0,05 sehingga dari analisis tersebut didapatkan hasil p-value sebesar 0,000. Nilai p-value < 0,05 artinya bahwa ada hubungan antara olahraga dengan stres.

**PEMBAHASAN**

1. **Analisis Univariat**
2. Gambaran Kebiasaan Berolahraga

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami stres sebanyak 65 orang (68,4%) dan yang tidak stres sebanyak 30 orang (31,6%). Hal ini dapat disebabkan karena mahasiswa mempunyai waktu luang untuk belajar dan berada di rumah karena adanya himbauan dari Pemerintah untuk melaksanakan proses belajar mengajar daring sehingga mengharuskan mahasiswa untuk libur tidak melakukan tatap muka dalam belajar selama terjadinya pandemi COVID-19. Penelitian ini sesuai dengan penelitian Karlina (2011) yang mengatakan 54,4% mahasiswa tingkat persiapan bersama di Institut Pertanian Bogor memiliki kebiasaan berolahraga yang buruk. Olahraga rutin memiliki banyak manfaat bagi tubuh seperti mencegah penyakit, menjaga berat badan, dan menurunkan stres. Seseorang yang berolahraga akan terlihat lebih rileks dan ceria karena ketika berolahraga tubuh menghasilkan hormon endorfin yang memicu rasa senang dan nyaman dalam tubuh.

1. Gambaran Stres

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang tidak stres sebanyak 51 orang (53,7%) dan yang stres sebanyak 44 orang (46,3%). Data tersebut menunjukkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa pendidikan olahraga Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin cukup tinggi. Hal ini dapat terjadi karena mahasiswa harus mengalami proses adaptasi terhadap proses belajar mengajar yang baru secara daring selama terjadinya pandemi COVID-19, mempertahankan dalam memperoleh dan mempertahankan prestasi akademik, dan juga keadaan tempat tinggal yang berbeda yang membuat kendala dalam belajar secara daring yang membuat stres mahasiswa karena tidak bisa mengikuti sepenuhnya proses belajar mengajar yang biasanya dilakukan di lapangan. Sesuai dengan penelitian Suganda (2014) yang mengatakan bahwa mahasiswa tahun pertama di Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara memiliki tingkat stres yang cukup tinggi, dan tingkat stres terbanyak pada tingkat stres sedang yaitu 86,5%.12

Penelitian ini juga menunjukkan stressor yang dapat menyebabkan stres yang paling banyak pada mahasiswa pendidikan olahraga Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin adalah stresor terkait dengan akademik dan terkait hubungan belajar-mengajar secara daring selama pandemi COVID-19. Hal ini didapat dengan menghilangkan jumlah stres ringan pada responden di setiap stresor. Menurut Yusuf (2010), stres ringan dapat dikatakan sebagai keadaan tidak stres karena tidak menimbulkan efek berbahaya atau dapat diatasi oleh tubuh (Yusoff MS, Rahim AF 2010). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa stres terkait akademik dan stres terkait hubungan belajar-mengajar menjadi stressor yang paling banyak menyebabkan stres pada responden. Hal ini dapat disebabkan karena perbedaan sistem belajar yang baru yang mengatakan bahwa stres akademik merupakan penyebab terbanyak kejadian stres pada mahasiswa. Hal ini dikaitkan dengan proses adaptasi dan kesulitan dalam menghadapi ujian serta sedikitnya waktu untuk persiapan diri menghadapi ujian dimana terbiasa belajar di lapangan dan ujian di lapangan. (Sharif S, Kamil EA, Mansour A. 2007)

Stresor lain yang dapat menyebabkan stres pada responden yang paling banyak yaitu stresor terkait hubungan belajar-mengajar. Berdasarkan jawaban kuesioner, stres ini terjadi karena banyaknya materi pelajaran yang harus dipelajari secara daring dan tidak langsung dilakukan praktek serta kendala jaringan yang dialami karena faktor cuaca dan berbeda-beda daerah tempat tinggal mahasiswa, kurangnya feedback yang diberikan dosen, kualitas dosen yang mengajar, serta banyaknya tugas yang diberikan dosen. Sesuai dengan penelitian Al-Dabal et al (2010) di Arab Saudi yang mengatakan bahwa metode mengajar dan lingkungan belajar merupakan salah satu penyebab stres bagi mahasiswa kedokteran (Al-Dabal BK, Koura MR, Rasheed P, Al-Sowielem L, Makki SM 2010).

1. **Analisis Bivariat**

Hasil penelitian ini diperoleh hasil nilai P value sebesar 0,000 (p<0,05), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan berolahraga dengan stres pada mahasiswa pendidikan olahraga Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin. Hal ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa olahraga rutin dapat menurunkan stres. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian Akandere dan Tekin (2002) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bersifat inversi antara olahraga dengan tingkat kecemasan, yang berarti olahraga dapat menurunkan stres yang dapat menimbulkan kecemasan dan depresi.18,19 Olahraga bermanfaat untuk menurunkan stres.

Hal ini terkait dengan penurunan hormon-hormon stres saat berolahraga. Olahraga rutin dapat menurunkan kadar hormon epinefrin dan kortisol. Hormon-hormon tersebut yang disebut juga sebagai hormon stres akan meningkat saat tubuh menghadapi suatu stresor. Saat seseorang berolahraga maka tubuh akan memproduksi beta-endorfin yang memiliki efek memperbaiki suasana hati sekaligus menurunkan hormon kortisol dalam tubuh (Sundari J 2012) Olahraga juga memicu pelepasan neurotransmiter seperti serotonin dan dopamin. Rendahnya kadar neurotransmitter ini sering dikaitkan pada kejadian gangguan mood dan depresi (Salmon P. 2001)

Stres dapat memicu gangguan mood pada individu. Namun, tidak semua individu yang dihadapkan stresor yang sama akan mengalami gangguan mood.21 Menurut Rasmun (2004) respon stres terhadap individu berbeda-beda tergantung pada beberapa hal, yaitu kemampuan individu mempersepsikan stresor, intensitas stressor yang dialami, jumlah stressor yang dihadapi dalam waktu yang sama, lamanya paparan stressor terhadap individu, pengalaman masa lalu terhadap stresor yang sama, dan tingkat perkembangan individu. Banyak dampak negatif yang dapat ditimbulkan oleh stres apabila tidak ditangani dengan baik. Oleh karena itu, perlu strategi khusus untuk menanggulangi efek negatif terhadap stres, salah satunya dengan rutin berolahraga (Gunarya A, Tamar M, Ibnu IF 2011).

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dapat disimpulkan yaitu : Kebiasaan berolahraga pada mahasiswa Pendidikan olahraga Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin yaitu sebagian besar responden melakukan olahraga yang tidak rutin yaitu sebanyak 51 orang atau 53,7% dan hanya 44 orang atau 46,3% yang rutin berolahraga. Tingkat stres pada mahasiswa mahasiswa pendidikan olahraga Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin yang mengalami stres sebanyak 65 orang atau 68,4% dan yang tidak mengalami stres hanya berjumlah 30 orang atau 31,6%.Kepada mahasiswa Pendidikan olahraga Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin untuk tetap melakukan olahraga minimal 3 kali dalam seminggu dengan durasi waktu sekitar 30 menit walaupun disaat masa pandemi COVID-19. Olahraga yang dilakukan adalah untuk menjaga kesehatan jasmani sekaligus juga untuk menjaga kesehatan rohani serta diharapkan juga dapat memanajemen stres yang dihadapi sehingga terhindar dari stres yang sangat merugikan dan juga dapat menimbulkan penyakit psikiatri yaitu seperti keadaan depresi.

**DAFTAR PUSTAKA**

Admin. (2010). “25 Menit Olahraga untuk Redam Stres dan Amarah”. Ranah sehat.com/2010/04/25-25-menit-olahraga-untuk-redam-stres-dan-amarah/7wpmp \_ tp= 18wpmp\_switcher=desktop.

Akandere M, Tekin A. The effect of physical exercise on anxiety. Sport Journal. United States Sports Academy. 2002.

Al-Dabal BK, Koura MR, Rasheed P, Al-Sowielem L, Makki SM. A comparative study of perceived stress among female medical and non-medical university students in Dammam, Saudi Arabia. SQU Medical Journal. 2010; (10): 231-40.

Ariyanto, Triansyah, A, & Gustian U. (2020). Penggunaan permainan tradisional untuk meningkatkan keterampilan gerak fundamental siswa Sekolah Dasar. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, Vol 16 (1), 78-91.

Astari Kusumawardhani. (2009). “Olahraga untuk Meredam Stres”. http://kosmo.vivanews.com/news/red/20480-olahraga\_untuk\_meredam\_stres

Bao, W. (2020). COVID-19 and online teaching in higher education : A case study of Peking University. March, 113–115.

Broterbangun.COM. (2010). “Tips Cara Menghilangkan Stress dengan Olahraga”. Broterbangun.com/tips-cara-menghilangkan-stress-dengan-olahraga.html

Brown. (2013). Nutrition through the life cycle. Wadsworth: USA

Giam, C.K. dan Teh, K.C. (1993). Ilmu Kedokteran Olahraga. Alih Bahasa: Hartono Satmoko, Jakarta: Binarupa Aksara.

Greenwood BN, Fleshner M. Exercise, learned, helplessness and the stress resistant brain. Neuromolecular Medicine. 2008: (10): 81-98.

Goldschmidt, K., & Msn, P. D. (2020). The COVID-19 pandemic: Technology use to support the wellbeing of children. Journal of Pediatric Nursing, 3– 5.

Gunarya A, Tamar M, Ibnu IF. Bersahabat dengan stres. Makasar. Universitas Hasanudin. 2011; Available from: http://repository.unhas.ac.id/b itstream/123456789/34/1/10 %20MD%2010%20%20 Bersahabat %20 dengan%20 stress.pdf

Karlina. Hubungan konsumsi susu dan kebiasaan berolahraga dengan status gizi dan densitas tulang remaja di asrama tingkat persiapan bersama (TPB) Institut Pertanian Bogor (IPB). [Skripsi]. Bogor: Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor; 2011.

Kathleen, L.K. dan Jonathan, K. (1992). Olahraga Sumber Kesehatan. Bandung: Advent Indonesia.

Kelly. (2009). “Macam-macam Solusi Stress”. http://pelangiku.com/2009/07/macammacam-solusi-stress/

Joko Susilo. (2011). “8 Tips Management Stres dengan Mengatur Keseimbangan Pola Hidup Anda”. http://www.jokosusilo.com/2010/03/26/8-tips-management-stressdengan-mengatur-k...

Mutaqin, L.U. (2018). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani melalui circuit training. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 14 (1), 1-10.

Rasmun. Stres, koping dan adaptasi. Jakarta: Sagung Seto; 2004.

Salmon P. Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress. Clinical Psychology Review. 2001; 21(1): 33-61.

Sharif S, Kamil EA, Mansour A. Stress and coping strategies among medical students in Basrah. Medical Journal of Basrah University. 2007: (25); 28-32.

Suganda. Tingkat stress pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara angkatan 2013. [Skripsi]. Medan: Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara; 2014.

Sundari J. Hubungan antara tingkat stres dan intensitas olahraga pada mahasiswa reguler 2008 Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Indonesia. [Skripsi]. Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia; 2012.

Suryanto. (2002). “Stres dan Cara Penanggulangannya”. WUNY Majalah Ilmiah Populer. Yogyakarta: UNY.

World Health Organization, (2017). Physical activity.

Wicaksono, D, I., & Nurhayati, F. (2013). Survey kemampuan motorik siswa Sekolah Dasar Muhammadiyah Kelas IV se-Kecamatan Taman Sidoarjo tahun ajaran 2012–2013. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 1(1). 98-103.

Yusoff MS, Rahim AF. The medical student stressor questionnaire (MSSQ) manual. Kelantan: KKMED; 2010.

Zenko. (2010). “Cara Mudah Mengatasi Masalah Stres Anda” http://www.sahabatwanita.com/cara-mudah-mengatasi-masalah-stres-anda