

## **Pengaruh Aktivitas Olahraga terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Tahun Pertama dan Kedua Serta Tinjauannya Menurut Pandangan Islam**

### *The Effect of Sports Activities on Stress Levels in First and Second Year Medical Faculty Students of YARSI University and its Review According to Islamic Views*

**Naila Salwa Philana<sup>1</sup>, Maya Genisa<sup>2</sup>, Toto Heriyanto<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

<sup>2</sup>Magister Sains Biomedis, Sekolah Pascasarjana Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

<sup>3</sup>Bagian Agama Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

Email: [pnailasalwa@gmail.com](mailto:pnailasalwa@gmail.com)

**KATA KUNCI**      Olahraga, Tingkat Stres, Coping Stres

**ABSTRAK**      **Pendahuluan:** Stres sebagian besar berasal dari pikiran yang negatif dan tidakrasional yang terbentuk dalam pikiran seseorang. Lebih dari 350 juta penduduk dunia menurut World Health Organization (WHO) mengalami stres dengan angka yang cukup tinggi dan menjadi penyakit ke empat di dunia. Stres berdampak pada pola perilaku, fisiologis, kognitif, dan emosional. Oleh karena itu, untuk mengatasi dampak negatif dari stres dapat dilakukan dengan cara olahraga yang teratur. Olahraga menyebabkan tubuh memproduksi beta-endorfin, yang meningkatkan mood dan menurunkan hormon stres kortisol dalam tubuh sehingga hati menjadi tenang. Ketenangan hati bisa diwujudkan dengan mengingat Allah SWT.

**Metodologi:** Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dalam bentuk deskriptif analitik dengan desain studi cross-sectional. Penetapan sampel menggunakan teknik probability sampling. Jumlah sampel penelitian yang memenuhi kriteria adalah sebanyak 86 responden.

**Hasil:** Berdasarkan uji statistik menggunakan uji Mann-Whitney dengan hasil p-value <0,05, maka didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh aktivitas olahraga terhadap tingkat stres (p=0,02).

**Kesimpulan:** Terdapat pengaruh aktivitas olahraga terhadap tingkat stres pada mahasiswa tahun pertama dan kedua Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.

**KEYWORDS**      *Sports, Stress Levels, Coping Stress*

## ABSTRACT

**Introduction:** Stress mostly comes from negative thoughts and irrationality that form in one's mind. More than 350 million people in the world according to the World Health Organization (WHO) experience stress at a high enough rate to become the fourth disease in the world. Stress impacts behavioral, physiological, cognitive, and emotional patterns. Therefore, to overcome the negative effects of stress can be done by regular exercise. Exercise causes the body to produce beta-endorphins, which improve mood and reduce the stress hormone cortisol in the body so that the heart becomes calm. Peace of mind can be realized by remembering Allah SWT.

**Method:** The type of research used is quantitative research in the form of descriptive analytics with a cross-sectional study design. Sample determination using probability sampling technique. The number of research samples that met the criteria was 86 respondents.

**Result:** Based on statistical tests using the Mann-Whitney test with  $p$ -value  $<0.05$ , it was found that there was an effect of sports activities on stress levels ( $p=0.02$ ).

**Conclusion:** There is an effect of sports activities on stress levels in first and second year students of the Faculty of Medicine, YARSI University.

## PENDAHULUAN

Stres merupakan respons individu terhadap perubahan kondisi atau keadaan yang mengancam (Hidayati and Harsono, 2021). Suatu situasi dan kondisi dikatakan sebagai stres tergantung sifat dari peristiwa tersebut dan sumber daya seseorang, pertahanan psikologis, serta strategi koping. Stres sebagian besar berasal dari pikiran yang negatif dan ketidakrasionalan yang terbentuk dalam pikiran seseorang (Prihanti, 2017).

Lebih dari 350 juta penduduk dunia menurut *World Health Organization* (WHO) mengalami stres dengan angka yang cukup tinggi dan menjadi penyakit ke empat di dunia (Melania Nogo Bao et al., 2022). Prevalensi stres yang tinggi adalah salah satu masalah paling signifikan yang dilaporkan oleh mahasiswa kedokteran dari seluruh dunia (Almojali et al., 2017).

Menurut laporan hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018 tercatat angka prevalensi gangguan mental emosional (stres) di antara warga negara Indonesia yang berusia lebih dari 15 tahun mengalami peningkatan menjadi 9,8% (Riskesdas, 2019). Persentase mahasiswa Indonesia yang mengalami stres adalah 36,7-71,6%. Fakultas kedokteran merupakan salah satu fakultas yang sering dijumpai dengan mahasiswa mengalami tingkat stres yang cukup tinggi (Melania Nogo Bao et al., 2022). Banyak faktor yang dapat membuat sekolah kedokteran menjadi lingkungan yang sangat menegangkan, seperti kurikulum yang luas, persyaratan akademik yang banyak, tugas yang sering dan banyak, ujian yang sulit dan bervariasi (Almojali et al., 2017).

Stres berdampak pada pola perilaku, fisiologis, kognitif, dan emosional. Stres dapat menyebabkan

gangguan mental dan psikologis, masalah di tempat kerja, masalah dengan keluarga dan teman, kecanduan, dan bahkan berpotensi melakukan aksi kriminal (Jannah and Santoso, 2021). Waktu perkuliahan yang sangat padat membuat mahasiswa tidak berfokus dengan kegiatan fisik, salah satunya adalah aktivitas olahraga (Amana, Wilson and Hermawati, 2020). Kurangnya aktivitas olahraga dapat menyebabkan regulasi hormon stres yang tidak beraturan sehingga dapat menimbulkan stres secara psikologis (Asri and Setiandari, 2021). Oleh karena itu, untuk mengatasi dampak negatif dari stres dapat dilakukan dengan cara olahraga yang teratur (Asri and Setiandari, 2021).

Olahraga menyebabkan tubuh memproduksi beta-endorfin, yang meningkatkan *mood* dan menurunkan hormon stres kortisol dalam tubuh. (Asri and Setiandari, 2021). Aktivitas olahraga dikatakan sebagai ibadah apabila diniatkan dalam menjaga dan memelihara jasmani sebagai ciptaan Allah SWT karena agama Islam menilai segala aktivitas dari niat seseorang dalam melakukan sesuatu dan do'a di awal dan akhir kegiatan (Salahudin and Rusdin, 2020; Hayati, Ikhsan and Charles, 2023). Oleh karena itu, apabila aktivitas olahraganya teratur maka tidak akan menimbulkan stres dan hati menjadi tenang. Ketenangan hati bisa diwujudkan dengan mengingat Allah SWT. Hal ini didasarkan pada hadis yang diriwayatkan oleh Tirmidzi sebagai berikut,

عَنْ عَمْرٍو بْنِ قَيْسٍ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ بُسْرِ  
رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَجُلًا قَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنَّ  
شَرَائِعَ الْإِسْلَامِ قَدْ كَثُرَتْ عَلَيَّ فَأَخْبِرْنِي بِشَيْءٍ  
أَتَشَبَّهْتُ بِهِ قَالَ لَا يَزَالُ لِسَانَكَ رَطْبًا مِنْ  
ذِكْرِ اللَّهِ

"dari Mu'awiyah bin Shalih dari 'Amru bin Qais dari Abdullah Busr radiallahu 'anhu bahwa seorang laki-laki berkata; wahai Rasulullah, sesungguhnya syari'at-syari'at Islam telah banyak yang menjadi kewajibanku, maka beritahukan kepadaku sesuatu yang dapat aku jadikan sebagai pegangan! Beliau bersabda: 'Hendaknya senantiasa lidahmu basah karena berzikir kepada Allah.'"

Umat muslim yang memperbanyak zikir niscaya akan dinaungi oleh Allah SWT. Berzikir akan memberikan semangat untuk melaksanakan setiap kegiatan dan bisa dijadikan sebagai terapi jiwa sehingga hati menjadi tenteram (Widianengsih, 2022).

## METODOLOGI

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dalam bentuk deskriptif analitik dengan desain studi *cross-sectional*. Penetapan sampel menggunakan teknik *probability sampling*. Sampel didapatkan 86 responden dengan kriteria inklusi, yaitu mahasiswa tahun pertama dan kedua FK YARSI, mengisi kuesioner dengan lengkap, dan bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusinya, yaitu mahasiswa selain tahun pertama dan kedua FK YARSI, tidak bersedia menjadi responden, terdiagnosis penyakit psikiatri dan mengonsumsi obat-obatan untuk gangguan jiwa. Penelitian ini menggunakan kuesioner yang disebar pada sampel secara *online* melalui platform *google form*. Data aktivitas olahraga diperoleh dengan alat ukur kuesioner olahraga yang telah diuji validitasnya, sedangkan data tingkat stres diperoleh dengan alat ukur *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS 21). Data yang diperoleh akan

diuji menggunakan uji *Mann-Whitney* dan diolah menggunakan SPSS.

## HASIL

Penelitian ini melibatkan partisipasi dari 86 mahasiswa dengan memperoleh data berdasarkan hasil kuesioner tentang identitas responden, data tingkat stres, serta informasi mengenai frekuensi dan tingkat kegiatan olahraga.

### a. Karakteristik Responden

**Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden**

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
<b>Angkatan</b>		
Tahun Pertama	36	41,9
Tahun Kedua	50	58,1
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	19	22,1
Perempuan	67	77,9
<b>Usia (Dalam Tahun)</b>		
18	3	3,5
19	33	38,4
20	43	50,0
21	5	5,8
23	1	1,2
25	1	1,2

Berdasarkan tabel 1. dapat diketahui bahwa dominasi responden, yaitu dari mahasiswa tahun kedua sebanyak 50 responden atau 58,1%. Secara total, mayoritas partisipan adalah perempuan, mencapai 67 individu atau 77,9%. Rentang usia peserta penelitian berkisar antara 18 hingga 25 tahun, dengan konsentrasi terbesar pada kelompok usia 19-20 tahun.

### b. Analisis Univariat

**Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stres**

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Stres Sangat Berat	1	1,2
Stres Berat	1	1,2
Stres Sedang	11	12,8
Stres Ringan	10	11,6
Normal / Tidak Stres	63	73,3
<b>Total</b>	<b>86</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 2. terdapat masing-masing satu individu yang mengalami tingkat stres berat dan sangat berat. Walaupun demikian, mayoritas responden, yakni 63 responden (37,3%), terkategori sebagai tingkat stres normal atau tidak mengalami stres.

**Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Pola Olahraga**

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Pola Olahraga Buruk	38	44,2
Pola Olahraga Baik	48	55,8
<b>Total</b>	<b>86</b>	<b>100,0</b>

Evaluasi pola olahraga dilakukan dengan mengelompokkan jenis olahraga yang umum dilakukan oleh responden menjadi kategori olahraga kardio/aerobik, non-kardio/anaerobik, dan campuran. Selanjutnya, frekuensi harian dan mingguan serta durasi olahraga dihitung untuk setiap kategori. Hasil

analisis tersebut kemudian dikonversi menjadi skor dan dibagi dalam dua kelompok, yaitu baik dan buruk. Berdasarkan hasil pada tabel 3. mayoritas responden menunjukkan kualitas pola olahraga yang baik, dengan jumlah 48 orang atau sekitar 55,8%.

### c. Analisis Bivariat

**Tabel 4. Pengaruh Aktivitas Olahraga terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa FK Universitas YARSI Tahun Pertama dan Kedua**

Pola Olahraga	Mean (±SD)	<i>p-value</i> *
Pola Olahraga Buruk	15,13 (8,58)	0,02
Pola Olahraga Baik	9,68 (5,09)	

Berdasarkan tabel 4. analisis mengenai pengaruh olahraga terhadap tingkat stres menunjukkan bahwa individu dengan pola olahraga yang baik memiliki rerata skor stres yang lebih rendah. Uji hipotesis dilakukan dengan menilai perbedaan rerata menggunakan uji *Mann-Whitney* sebagai alternatif dari uji *independent T-test*. Pemilihan analisis ini merujuk pada hasil abnormalitas sebaran data berdasarkan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil *p-value* dari uji *Mann-Whitney* menunjukkan nilai <0,05 (0,02), yang mengindikasikan adanya pengaruh yang signifikan dari pola olahraga terhadap tingkat stres responden.

### PEMBAHASAN

Pada penelitian ini kebanyakan responden berjenis kelamin wanita.

Hasil ini serupa dengan gambaran mahasiswa kedokteran di Indonesia yang didominasi oleh wanita (Pendidikan and Kebudayaan, 2020). Jenis kelamin digambarkan sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya stres pada seorang individu. Pada penelitian oleh Calvarese (2015) menunjukkan wanita memiliki rerata skor stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan pria. Hasil lain yang tampak pada penelitian ini adalah respon terhadap stres yang berbeda. Pada wanita respon yang kerap muncul berupa depresi dan ansietas, sedangkan pada pria respon yang kerap muncul adalah kemarahan (Calvarese, 2015).

Kebanyakan responden pada penelitian ini berada pada level tidak stres atau normal. Sedangkan hanya terdapat masing-masing satu individu yang berada pada tahap stres sangat berat dan stres berat. Penelitian oleh Imami dkk (2020) di UISU menunjukkan bahwa kebanyakan responnya berada pada taraf stres ringan, namun yang menjadi berbeda pada penelitian ini adalah angka stres beratnya lebih tinggi yaitu 26%. Penelitian oleh Hedyati dkk (2022) di Universitas Jambi menunjukkan hasil yang hampir serupa juga di mana 52% respondennya berada pada taraf stres sedang dan sekitar 20% dari respondennya berada pada taraf stres berat (Hedyaty, Herlambang and Natasha Ayu Shafira, 2022).

Kebanyakan responden pada penelitian ini memiliki kebiasaan olahraga yang baik, hasil ini hampir serupa dengan penelitian oleh Holil et al. (2020) pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Udayana, yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden (90%) memiliki kebiasaan

berolahraga yang baik. Kebanyakan responden melibatkan diri dalam olahraga kardio (Holil F, 2020).

Pada penelitian ini didapatkan pengaruh yang signifikan antara pola aktivitas olahraga dengan tingkat stres responden. Senada dengan hasil tersebut, penelitian oleh Dabid dkk (2017) menunjukkan bahwa olahraga yang rutin dapat menjadi sebuah intervensi dalam penanganan stress. Olahraga dijadikan salah satu strategi *coping* pada individu yang mengalami stres. Hasil dari intervensi ini dinilai cukup positif Dimana kejadian depresi atau ansietas yang muncul pasca stres cenderung lebih rendah setelah pemberian intervensi (Sharon-David and Tenenbaum, 2017).

Penelitian kualitatif oleh Kim dkk (2014) di Amerika Serikat pada beberapa mahasiswa menunjukkan bahwa pasca olahraga tingkat stress yang dirasa cenderung menurun. Beberapa dampak olahraga yang secara langsung diungkapkan oleh responden secara berulang antara satu dengan yang lainnya adalah perasaan tubuh dan pikiran yang bisa disadari, rasa bangga dan percaya diri yang meningkat, merasakan dirinya lebih sehat, serta mulai terfikirkan ide-ide yang secara fokus dapat menyelesaikan masalah. Meski hasil ini tidaklah konklusif namun beberapa responden penelitian mengucapkan hal yang serupa terhadap perasaan mereka pasca olahraga (Kim and McKenzie, 2014).

Hubungan antara kedua variabel ini cukup unik. Tidak seperti hubungan kausalitas di mana faktor penyebab adalah jelas dan faktor akibat juga dapat ditentukan, aktivitas olahraga dan stres data saling

memengaruhi satu dengan lainnya. Beberapa jurnal menunjukkan hubungan yang bersifat bidireksional antara kedua variabel ini. Hasil ini memberikan gambaran pada individu dengan tingkat stres yang tinggi cenderung menghindari aktivitas fisik (Schultchen *et al.*, 2019).

Olahraga memiliki dampak positif dalam mengurangi stres melalui efek hormon dan mekanisme fisiologis tertentu. Olahraga, mendorong tubuh untuk melepaskan endorfin, yang dikenal sebagai "hormon kebahagiaan," yang dapat meredakan rasa sakit dan stres, meningkatkan suasana hati, dan memberikan perasaan nyaman. Level endorfin yang dihasilkan antara olahraga yang bersifat aerobik dan non aerobik tampak memberikan nilai yang sama secara menyeluruh, hanya saja pada olahraga yang dilakukan tidak secara konsisten (harian) olahraga dengan sifat non-aerobik cenderung menghasilkan endorfin lebih tinggi dan pada olahraga yang rutin dilakukan dalam 1 minggu olahraga dengan sifat aerobik cenderung lebih baik (Flora, Zulkarnain and Sukirno, 2020).

Selain itu, olahraga membantu mengurangi produksi hormon stres seperti kortisol dan adrenalin, membantu menormalkan tingkat kortisol dan mengurangi tekanan pada sistem saraf. Aktivitas fisik juga meningkatkan produksi hormon serotonin, yang mengatur suasana hati dan dapat membantu mengurangi gejala depresi serta stres (De Nys *et al.*, 2022).

Olahraga juga memengaruhi sistem saraf otonom, merangsang sistem parasimpatis yang membantu memulihkan tubuh setelah stres, menenangkan tubuh, dan pikiran.

Melalui latihan fisik, terutama olahraga relaksasi seperti yoga, tegangan otot dapat dikurangi, membantu mengurangi sensasi fisik dari stres. Selain itu, olahraga teratur dapat meningkatkan kualitas tidur, yang esensial dalam mengelola stres. Tidur yang cukup dan berkualitas membantu memulihkan tubuh dan pikiran, serta mengurangi tingkat stres sehari-hari. Aktivitas fisik yang dilakukan dengan konsisten dapat menciptakan lingkungan internal yang lebih seimbang dan meredakan efek negatif dari stres (Sepdanius et al., 2023).

Allah SWT menyukai hamba yang kuat, dengan kata lain agama Islam menganjurkan setiap umatnya untuk menjadi kuat baik rohani maupun jasmaninya. Bidang-bidang olahraga yang Nabi Muhammad SAW anjurkan terutama memanah, berenang, dan berkuda (Salahudin and Rusdin, 2020). Agama Islam membolehkan umat muslim untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga untuk menjaga kebugaran tubuh, dengan tetap memperhatikan dan mengikuti ajaran Islam serta aturan yang sudah ditetapkan. Pada beberapa anggota ulama memiliki pandangan yang sama mengenai hukum olahraga menurut ajaran Islam, yaitu sunnah atau dianjurkan untuk dilakukan selama pelaksanaannya sesuai ajaran Islam, maka hukum olahraga adalah haram (Ruhardi, Nugroho and Mahardhani, 2021). Olahraga juga berhubungan dengan ibadah karena dengan berolahraga badan akan sehat sehingga dapat melaksanakan ibadah dengan baik, maka kita tidak hanya memikirkan keadaan tubuh saja namun juga keadaan jiwa. Ketika melakukan olahraga sebaiknya kita niatkan

semata-mata untuk beribadah kepada Allah SWT yang disertai dengan do'a diawal dan akhir kegiatan karena dalam shalat itu pun terdapat aspek jasmani dan rohani (Salahudin and Rusdin, 2020). Olahraga dapat membuat jiwa lebih sehat dan shalat sebagai sarana menimbulkan ketenangan hati sehingga mendatangkan pikiran yang lebih positif.

Stres dianggap sebagai ujian atau cobaan dari Allah SWT yang dapat menyebabkan gangguan psikologis pada setiap individu, seperti menjadi merasa tidak nyaman, sedih, cemas, takut, dan bingung. Namun, kondisi stres dapat diatasi dengan ikhlas dan bersabar, zikir, bertaubat, dan melaksanakan shalat (Darwati, 2022). Jika gagal dalam memilih strategi *coping* yang tepat, stres bisa menyebabkan dampak negatif untuk manusia, seperti masalah kesehatan fisik akibat terjadinya gangguan psikologis yang disebut psiko-somatik atau hilangnya kebahagiaan individu. Oleh karena itu, dalam memahami gejala-gejala awal stres sangatlah penting dan harus dan segera dikelola agar tidak menimbulkan dampak negatif yang berkelanjutan (Bunyamin, 2021).

## SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI tahun pertama dan kedua dapat disimpulkan bahwa:

1. Aktivitas olahraga pada mayoritas mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI tahun pertama dan kedua memiliki kualitas pola olahraga

yang baik dengan jumlah 48 responden (55,8%).

2. Tingkat stres pada sebagian besar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI tahun pertama dan kedua menunjukkan hasil normal atau tidak mengalami stres, yaitu 63 responden (37,3%).
3. Terdapat pengaruh yang signifikan dari aktivitas olahraga terhadap tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI tahun pertama dan kedua dengan *p-value* menunjukkan nilai <0,05 (0,02).
4. Agama Islam menganjurkan umat muslim agar menjadi kuat baik rohani maupun jasmaninya, maka untuk mewujudkannya adalah dengan berolahraga. Aktivitas olahraga akan membuat tubuh menjadi bugar dan jiwa lebih sehat sehingga stres dapat menurun dan hati menjadi tenang. Selain itu, dalam Islam stres dalam Islam dapat diatasi dengan cara ikhlas dan bersabar, zikir, bertaubat, dan melaksanakan shalat.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah membimbing dan mengarahkan dalam proses pengerjaan skripsi, terima kasih kepada kedua orang tua yang telah memberikan segala dukungan kepada peneliti, serta terima kasih kepada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Tahun Pertama dan Kedua yang telah bersedia untuk mengisi kuesioner penelitian ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Almojali, A.I. *et al.* (2017) "The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students," *Journal of Epidemiology and Global Health*, 7(3), pp. 169-174. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.jegh.2017.04.005>.
- Amana, D.R., Wilson and Hermawati, E. (2020) "Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Tingkat Depresi pada Mahasiswa Tahun Kedua Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura," *Jurnal Cerebellum*, 6(4), pp. 94-99. Available at: <https://doi.org/10.26418/jc.v6i4.47800>.
- Asri, N. and Setiandari, E. (2021) "Aktivitas Olahraga di Masa Pandemi COVID-19 terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin," *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(1), pp. 53-65.
- Bunyamin, A. (2021) "Mengelola Stres dengan Pendekatan Islami dan Psikologis," *Jurnal Idaarah*, 5(1), pp. 145-157.
- Calvarese, M. (2015) "The Effect of Gender on Stress Factors: An Exploratory Study among University Students," *Social Sciences*, 4(4), pp. 1177-1184. Available at: <https://doi.org/10.3390/socsci4041177>.
- Darwati, Y. (2022) "Coping Stress Dalam Perspektif Al Qur'an," *Journal of Ethics and Spirituality*, 6(1).

- Flora, R., Zulkarnain, M. and Sukirno (2020) "β-endorphin response to aerobic and anaerobic exercises in wistar male rats," *Medical Journal of Indonesia*, 29(3), pp. 245-249. Available at: <https://doi.org/10.13181/mji.oa.203569>.
- Hayati, Z., Ikhsan, I. and Charles (2023) "Urgensitas Olahraga Dalam Islam," *Sport Science: Jurnal Sains Olahraga dan Pendidikan Jasmani*, 23(1), pp. 3-8. Available at: <https://doi.org/10.24036/JSOPJ.23012023.01>.
- Hediaty, S., Herlambang and Natasha Ayu Shafira, N. (2022) "Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Kedokteran Berdasarkan Medical Student Stresor Questionnaire di Fakultas dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi," *JOMS*, 2(2), pp. 61-70.
- Hidayati, L.N. and Harsono, D.M. (2021) "Tinjauan Literatur Mengenai Stres dalam Organisasi," *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), pp. 20-30.
- Holil F (2020) "GAMBARAN KEBIASAAN OLAHRAGA PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN DAN PROFESI DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS UDAYANA TAHUN 2019/2020 DI MASA PANDEMI COVID-19."
- Jannah, R. and Santoso, H. (2021) "Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Riset dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), pp. 130-146.
- Kim, J.-H. and McKenzie, L.A. (2014) "The Impacts of Physical Exercise on Stress Coping and Well-Being in University Students in the Context of Leisure," *Health*, 06(19), pp. 2570-2580. Available at: <https://doi.org/10.4236/health.2014.619296>.
- Melania Nogo Bao, M. et al. (2022) "Hubungan Kebiasaan Berolahraga dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana Saat Masa Pandemi COVID-19," *Cendana Medical Journal*, 23(1), pp. 186-187.
- De Nys, L. et al. (2022) "The effects of physical activity on cortisol and sleep: A systematic review and meta-analysis," *Psychoneuroendocrinology*. Elsevier Ltd. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.psypneuen.2022.105843>.
- Pendidikan, K. and Kebudayaan, D. (2020) *Statistik Pendidikan Tinggi 2020*.
- Prihanti, G.S. (2017) *Strategi Belajar*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Riskesdas (2019) *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- Ruhardi, R., Nugroho, W.A. and Mahardhani, A.J. (2021) "Olahraga Kebugaran dan Kesehatan dalam Perspektif Islam," *PELANGI: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Islam Anak Usia Dini*, 3(2), pp. 64-80.
- Salahudin and Rusdin (2020) "Olahraga Menurut Pandangan Agama

- Islam," *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 4(3), pp. 457-463. Available at: <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JISIP/index>.
- Schultchen, D. *et al.* (2019) "Bidirectional Relationship of Stress and Affect with Physical Activity and Healthy Eating," *British Journal of Health Psychology*, 24(2), pp. 315-333. Available at: <https://doi.org/10.1111/bjhp.12355>.
- Sepdanius, E. *et al.* (2023) "Relationship between Physical Activity, Stress and Sleep Quality and Emotional Intelligence," *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(1), pp. 224-232. Available at: <https://doi.org/10.13189/saj.2023.110126>.
- Sharon-David, H. and Tenenbaum, G. (2017) "The Effectiveness of Exercise Interventions on Coping with Stress: Research Synthesis," *Studies in Sport Humanities*, 22, pp. 19-29. Available at: <https://doi.org/10.5604/01.3001.0012.6520>.
- Widianengsih, R. (2022) "Hadits tentang Dzikir Perspektif Tasawuf," *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*, 2(1), pp. 170-174. Available at: <https://doi.org/10.15575/jpiu.13583>.