
TINGKAT STRES CALON GURU PENDIDIKAN JASMANI SELAMA PANDEMI COVID-19

STRESS LEVEL OF PHYSICAL EDUCATION TEACHER CANDIDATE DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Wahyu Indra Bayu*¹, Meirizal Usra², Giartama³, Soleh Solahuddin⁴, Herri Yusfi⁵

¹Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya, Jln. Sriwijaya Negara, Bukit Besar, Palembang, Indonesia

²Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya, Jln. Palembang-Prabumulih KM 32, Indralaya, Ogan Ilir Indonesia

*Corresponding Author: Wahyu Indra Bayu, wahyu.indra@fkip.unsri.ac.id

Received: 2021-08-17; Revised: 2021-09-11; Accepted: 2021-09-28

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres calon guru pendidikan jasmani selama masa pandemi Covid-19. Studi *cross-sectional* dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang diberikan secara *online*. Ukuran tekanan psikologis diperoleh dengan menggunakan *The Kessler Psychological Distress Scale* (K10). Sebanyak 261 hasil kuesioner lengkap dimasukkan dalam analisis. Partisipan laki-laki sedikit mendominasi sampel ($n = 171$; 67,05%) daripada perempuan ($n = 86$; 32,95%). Responden berusia 18–21 tahun (rata-rata 19,6 tahun, SD: 3,16). Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata calon guru pendidikan jasmani di Universitas Sriwijaya berada pada level “Baik-Baik Saja” dengan skor rata-rata 20,02. Sedangkan bila dianalisis berdasarkan jenis kelamin responden, maka didapatkan ada perbedaan tingkat stres antara laki-laki dan perempuan ($F: 15,629$; Sig. 0,000 < 0,05), sedangkan faktor tahun angkatan dan interaksi antara faktor tahun angkatan dan jenis kelamin tidak ada perbedaan level stres responden ($F: 0,84$; Sig. 0,433 > 0,05; $F: 1,801$; Sig. 0,167 > 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat akademik mahasiswa tidak ada perbedaan level stres dari responden, sedangkan faktor jenis kelamin mempunyai perbedaan level stres, serta tidak ada interaksi tingkat tahun angkatan dengan jenis kelamin dalam menentukan level stres.

Kata Kunci: covid-19, stres, calon guru, pendidikan jasmani, pandemi

Abstract

This study aims to determine the stress level of prospective physical education teachers during the Covid-19 pandemic. The cross-sectional study was conducted using an online questionnaire. The measure of psychological distress was obtained using The Kessler Psychological Distress Scale (K10). A total of 261 complete questionnaire results were included in the analysis. Male participants slightly dominated the sample ($n = 171$; 67.05%) than women ($n = 86$; 32.95%). Respondents were aged 18–21 years (mean 19.6 years, SD: 3.16). The results showed that the average candidate for physical education teachers at Sriwijaya University was at the “Okay” level with an average score of 20.02. Meanwhile, when analyzed based on the gender of the respondent, it was found that there was a difference in stress levels between men and women ($F: 15,629$; Sig. 0.000 < 0.05), while the year factor and the interaction between the year factor and gender had no difference. respondent's stress level ($F: 0.84$; Sig. 0.433 > 0.05; $F: 1.801$; Sig. 0.167 > 0.05). This shows that the academic level of students has no difference in the stress level of the respondents, while the gender factor has different stress levels. And there is no interaction between the year of class and gender in determining stress levels.

Keywords: covid-19, stress, teacher candidate, physical education, pandemic

How To Cite: Bayu, W.I., Usra, M., Giartama, Solahuddin, S., Yusfi, H. (2022). Tingkat stres calon guru pendidikan jasmani selama pandemi Covid-19. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 4(2), 87-96. <http://dx.doi.org/10.31258/jope.4.2.87-96>



PENDAHULUAN

Covid-19 adalah penyakit pernapasan yang sangat menular yang disebabkan oleh jenis baru dari varian virus corona yang menginfeksi manusia; SARS-CoV-2 (Al-Tammemi, 2020). Sejak ditemukan pada akhir Desember 2019, penyakit ini telah menyebar luas di banyak negara dan wilayah dalam skala global. Pandemi dan wabah dapat menimbulkan dampak besar pada kesehatan fisik, kesehatan mental, serta ekonomi global yang mengakibatkan terganggunya kehidupan sehari-hari (Chakraborty & Maity, 2020). Langkah-langkah penanganan yang diterapkan oleh banyak negara di seluruh dunia dalam memerangi *Covid-19* seperti karantina, pembatasan perjalanan, pembatasan fisik dan sosial, isolasi mandiri, serta pembatasan lokal pada mobilitas individu, dapat menyebabkan beban mental yang signifikan mempengaruhi kesehatan individu yang menyebabkan perubahan emosi dan perilaku (Brooks et al., 2020; Cao et al., 2020; Holmes et al., 2020).

Dampak psikologis dari pandemi *Covid-19* dianggap sebagai ancaman, tidak hanya pada individu dengan penyakit kejiwaan yang sudah ada sebelumnya tetapi juga pada mereka yang bebas dari kondisi kejiwaan (Ho et al., 2020). Ketakutan akan wabah dan pandemi dapat dialami oleh setiap individu tanpa memandang jenis kelamin, usia, ras, atau status sosial ekonomi mereka. Gangguan psikologis seperti kecemasan, insomnia, kemarahan, kesepian, ketakutan, rasa malu, ketidakberdayaan, menyalahkan, rasa bersalah, dan stigma semuanya ditemukan selama wabah penyakit menular (Ho et al., 2020; Ornell et al., 2020). Kondisi kejiwaan yang berbeda, termasuk depresi, panik, *post traumatic stress disorder*, dan bahkan bunuh diri, juga dilaporkan terkait dengan wabah, terutama pada kelompok usia yang lebih muda (Ho et al., 2020), seperti pada kalangan mahasiswa.

Kesehatan mental mahasiswa di perguruan tinggi telah menjadi perhatian yang saat ini perlu diperhatikan, karena situasi pandemi *Covid-19* saat ini telah membawa populasi yang rentan ini menjadi perhatian baru untuk dapat diselidiki dan diberikan solusinya. Masalah kesehatan mental adalah hambatan utama untuk keberhasilan akademis. Penyakit mental dapat memengaruhi motivasi, konsentrasi, dan interaksi sosial (Darisman et al., 2021) dan menjadi faktor penting bagi mahasiswa untuk berhasil dalam proses pendidikan. Pandemi ini memiliki dampak yang kuat pada kehidupan sehari-hari. Untuk mengambil tindakan pencegahan, penting untuk mengidentifikasi faktor risiko tekanan psikologis yang dialami oleh mahasiswa selama pandemi *Covid-19*. Sebuah tinjauan baru-baru ini tentang wabah virus dan pandemi menyatakan bahwa terjadi tekanan psikologis seperti ketakutan infeksi, frustrasi, kebosanan, persediaan yang tidak memadai, informasi yang tidak memadai, kerugian finansial, dan stigma negatif (Brooks et al., 2020).

Banyak literatur terkini tentang dampak psikologis *Covid-19*, meskipun beberapa penelitian telah menilai masalah kesehatan mental selama pandemi, sebagian besar berfokus pada petugas kesehatan, pasien, anak-anak, dan masyarakat umum (Lai et al., 2020; Xie et al., 2020). Namun, kecuali untuk beberapa penelitian, terutama dari Cina (Cao et al., 2020; Liu et al., 2020; Wang & Zhao, 2020), ada sedikit bukti tentang efek psikologis atau kesehatan mental pada mahasiswa selama masa pandemi, yang dikenal sebagai populasi yang rentan (Bruffaerts et al., 2018; Ma et al., 2020). Populasi yang rentan ini mengacu pada tetapi tidak terbatas hanya pada mahasiswa dalam suatu organisasi (Shivayogi, 2013), tetapi dapat juga karena karakteristik ekonomi, budaya, etnis, atau kesehatan (Waisel, 2013). Meskipun temuan dari studi ini menyatu pada peningkatan masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa, faktor yang berkontribusi mungkin tidak dapat digeneralisasikan untuk populasi di negara lain. Seperti yang disorot dalam beberapa korespondensi baru-baru ini, ada kebutuhan mendesak untuk menilai efek pandemi saat ini pada kesehatan mental dan kesejahteraan mahasiswa

(Araújo et al., 2020; Zhai & Du, 2020a, 2020b). Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Mylsidayu, 2021) yang meneliti tentang level stres mahasiswa dengan menunjukkan hasil bahwa 38% mahasiswa mengalami stres dengan kategori berat, serta (Son et al., 2020) yang menunjukkan hasil dari 195 responden, 138 (71%) menunjukkan peningkatan stres dan kecemasan akibat wabah *Covid-19*, tetapi analisisnya tidak dibedakan secara spesifik, misalkan analisis berdasarkan jenis kelamin dan tahun angkatan. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi; 1) apakah faktor jenis kelamin mempunyai perbedaan dalam menentukan level stres; 2) apakah faktor tingkat tahun angkatan mahasiswa mempunyai perbedaan dalam menentukan level stres; dan 3) apakah ada interaksi antara faktor jenis kelamin dan tahun angkatan dalam menentukan level stres calon guru pendidikan jasmani di Universitas Sriwijaya.

METODE

Metode penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah seluruh calon guru pendidikan jasmani di Universitas Sriwijaya, artinya bahwa populasi penelitian ini adalah mahasiswa pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Penentuan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. *Accidental sampling* adalah teknik pengambilan sampel berdasarkan kebetulan (Anshori & Iswati, 2017), mahasiswa yang menerima *google form* dan bersedia mengisi kuesioner. Berdasarkan teknik pengambilan sampel diperoleh sampel penelitian sebanyak 257 (L: 171; P: 86) responden.

Tabel 1. Demografi subjek penelitian

	Variabel	Jumlah
Angkatan	2018	74
	2019	68
	2020	115
Jenis Kelamin	Laki-Laki	171
	Perempuan	86

Sumber: Dokumentasi Pribadi

Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner yang disebarakan melalui *google form*. Penulis membagikan kuesioner pada tanggal 3-8 Mei 2021 yang diberikan setelah perkuliahan berlangsung. Alat ukur tingkat stres dalam penelitian ini adalah kuesioner dengan sistem penilaian yang akan diisi oleh responden melalui *google form*. Penulis menggunakan *The Kessler Psychological Distress Scale (K10)* untuk menilai tingkat stres selama pandemi *Covid-19*. *The Kessler Psychological Distress Scale (K10)* adalah alat yang divalidasi secara internasional untuk penilaian/penyaringan sederhana dan cepat dari tekanan psikologis non-spesifik (kecemasan dan depresi) dengan 10 pertanyaan yang dinilai dengan respons skala Likert 5 poin (Easton et al., 2017). *The Kessler Psychological Distress Scale (K10)* adalah ukuran klinis gejala psikologis yang divalidasi dengan baik dan sangat berguna yang dicatat untuk kemudahan penggunaan, aksesibilitas, prediktabilitas tinggi, dan validitas faktorial dan konstruksi yang tinggi (Easton et al., 2017). Artinya, *The Kessler Psychological Distress Scale (K10)* adalah ukuran klinis yang divalidasi dengan baik dari gejala psikologis dan terkenal karena kemudahan penggunaan, aksesibilitas, prediktabilitas tinggi, dan validitas faktorial dan konstruk yang tinggi.

The Kessler Psychological Distress Scale (K10) terdiri dari 10 pertanyaan yang diajukan kepada responden dengan skor 1 untuk jawaban tidak pernah mengalami stres, 2 untuk jawaban yang jarang mengalami stres, 3 untuk jawaban kadang-kadang mengalami stres, 4 untuk jawaban sering mengalami stres, dan 5 untuk jawaban selalu mengalami stres dalam 30 hari terakhir. Skala pengukuran yang digunakan adalah skala ordinal (skor 1-5).

Tingkat stres dikategorikan seperti tampak pada tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2. Kategori tingkatan stres

Rentang Nilai	Keterangan
<20	Baik-Baik Saja
20-24	Mengalami Gangguan Sedang
25-29	Mengalami Gangguan Ringan
>29	Mengalami Gangguan Parah

Sumber: (Kakaje et al., 2021)

Analisi data menggunakan *Two Way Anava* untuk mengetahui perbedaan level stres berdasarkan faktor jenis kelamin dan angkatan dari mahasiswa. Analisis data menggunakan bantuan *Ms. Excel* dan *IBM Statistic Versi 24*.

HASIL

Hasil deskripsi data penelitian tampak pada tabel 3 dengan rata-rata 17,73 – 23,47 dan *standart deviasi* sebesar 5,584 – 9,726. Sedangkan tabel 4 menunjukkan hasil tingkat stres responden secara keseluruhan berdasarkan tahun angkatan responden yang menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden (54,41%) berada dalam kondisi baik dalam level stres mereka dan 119 diantaranya (12,26%).

Tabel 3. Deskripsi data hasil penelitian

Angkatan	Jenis Kelamin	Mean	Standart Deviation	Jumlah
2018	Laki-Laki	18,03	6,858	59
	Perempuan	23,47	7,070	15
	Total	19,14	7,197	74
2019	Laki-Laki	21,29	9,726	38
	Perempuan	22,73	7,790	30
	Total	21,93	8,890	68
2020	Laki-Laki	17,73	5,584	74
	Perempuan	23,37	8,537	41
	Total	19,74	7,273	115
Total	Laki-Laki	18,63	7,217	171
	Perempuan	23,16	7,959	86
	Total	20,14	7,760	257

Tabel 4. Hasil tingkat stres mahasiswa berdasarkan angkatan

Angkatan	Jumlah	Rentang Nilai	Keterangan	Jumlah Responden	Persentase
2018	74	<20	Baik-Baik Saja	44	59,46%
		20-24	Mengalami Gangguan Sedang	9	12,16%
		25-29	Mengalami Gangguan Ringan	13	17,57%
		>29	Mengalami Gangguan Parah	8	10,81%
		<20	Baik-Baik Saja	33	48,53%
2019	68	20-24	Mengalami Gangguan Sedang	5	7,35%
		25-29	Mengalami Gangguan Ringan	18	26,47%
		>29	Mengalami Gangguan Parah	12	17,65%
2020	115	<20	Baik-Baik Saja	64	55,65%

Lanjutan Tabel 4. Hasil tingkat stres mahasiswa berdasarkan angkatan

Angkatan	Jumlah	Rentang Nilai	Keterangan	Jumlah Responden	Persentase
2020	115	20-24	Mengalami Gangguan Sedang	11	9,57%
		25-29	Mengalami Gangguan Ringan	30	26,09%
		>29	Mengalami Gangguan Parah	10	8,70%

Tabel 5 menunjukkan hasil perhitungan statistik dengan menggunakan *two-way anova*, artinya analisis yang digunakan menggunakan dua faktor atau lebih dalam satu kali analisis. Faktor yang digunakan adalah jenis kelamin dan tahun Angkatan responden. Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa ada perbedaan tingkat stres antara laki-laki dan perempuan ($F: 15,629$; $Sig. 0,000 < 0,05$), sedangkan faktor tahun angkatan dan interaksi antara faktor tahun angkatan dan jenis kelamin tidak ada perbedaan level stres responden ($F: 0,84$; $Sig. 0,433 > 0,05$; $F: 1,801$; $Sig. 0,167 > 0,05$).

Tabel 5. Hasil perhitungan statistik *two-way anova*

Variabel	F	Sig.
Angkatan	0,840	0,433
Jenis Kelamin	15,629	0,000
Angkatan dan Jenis Kelamin	1,801	0,167

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah partisipan yang merupakan mahasiswa program studi pendidikan jasmani tidak mengalami gangguan stres atau merasa baik-baik saja dalam situasi pandemi ini. Hal ini terjadi karena kesiapan mereka dalam menghadapi pandemi *Covid-19*, dengan tingkat pengetahuan terkait *Covid-19* yang disertai aktivitas fisik yang cukup (Bayu et al., 2021) yang mengakibatkan kondisi fisik dan mental mereka tidak mengalami gangguan. Walaupun partisipan dalam penelitian memiliki gangguan stres yang beragam, namun jika dijumlahkan, partisipan yang memiliki gangguan hampir mencapai setengahnya (45,59%). Hal ini berarti dari 261 partisipan, 119 diantaranya mengalami gangguan, baik gangguan ringan, sedang, maupun parah.

Walaupun jumlah partisipan yang mengalami gangguan mayoritas hanya mengalami gangguan ringan, namun penumpukan beban stres mungkin saja dapat memperparah gangguan stres yang dialami oleh mahasiswa. Penelitian dengan menggunakan *The Kessler Psychological Distress Scale (K10)* adalah untuk dapat meniai dengan sederhana dan cepat dari tekanan psikologis non-spesifik (kecemasan dan depresi). Dilaporkan dalam beberapa penelitian terdahulu (Fitzpatrick et al., 2019; Nahas et al., 2019; Zeng et al., 2019), peningkatan gejala depresi terkait pandemi di kalangan mahasiswa yang bervariasi antara 29% dan 38%. Penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian yang dilakukan oleh (Cao et al., 2020; Liu et al., 2020), yang menyarankan bahwa kesehatan mental mahasiswa harus dipantau selama wabah penyakit dan sangat penting untuk melakukan intervensi psikologis yang diperlukan pada mahasiswa. Meskipun para partisipan secara khusus menyebutkan beberapa faktor seperti rasa kesepian, serta ketidakpastian terkait dengan keuangan dan akademik, hasil lain menunjukkan bahwa dampak pandemi *Covid-19* juga dapat menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap depresi dan keinginan untuk bunuh diri. Selain itu, kesulitan berkonsentrasi dan perubahan kebiasaan tidur terbukti berhubungan dengan depresi (Acharya et al., 2018).

Selain itu, penelitian kami menunjukkan bahwa perempuan lebih rentan terhadap tekanan psikologis, hal ini dikarenakan konteks sosial budaya daripada konteks biomedis yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka (Acharya et al., 2018; Diniz et al., 2014). Hasil penelitian tersebut sejalan dengan (Chang et al., 2020) yang menyebutkan bahwa wanita lebih mungkin dibandingkan pria untuk mengalami depresi ringan, mungkin karena wanita lebih emosional, relatif emosional, rentan terhadap gangguan kecemasan. Pembatasan sosial, anjuran untuk tidak keluar rumah, serta isolasi mandiri, dapat menyebabkan kebosanan, ketidakpastian, dan gangguan pada rutinitas (Lawton, 2020; Mukhtar, 2020; Oryan et al., 2021; Wu et al., 2021) yang mengakibatkan peningkatan tekanan psikologis seperti yang ditemukan dalam penelitian ini. Pembatasan sosial dan isolasi mandiri karena pandemi *Covid-19* saat ini cenderung membuat orang stres (Benke et al., 2020; Ripoll et al., 2021). Calon guru pendidikan jasmani yang sebagian besar memiliki bakat kinestetik cenderung lebih menyukai mata kuliah praktik di lapangan daripada kuliah di kelas. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pelaksanaan perkuliahan secara daring pada mahasiswa pada jurusan olahraga kurang efektif (Ikhsan, 2020), dan mayoritas mahasiswa lebih menyukai perkuliahan tatap muka jika dibandingkan perkuliahan daring (Dewantara & Nurgiansah, 2020; Victorian et al., 2021).

Penelitian ini terbatas pada mahasiswa pendidikan jasmani yang merupakan orang-orang muda yang dapat mengakses kuisioner secara *online* untuk dapat berpartisipasi. Sehingga mahasiswa saat ini harus diberikan pemahaman terkait kegiatan digital yang tidak hanya terkait dengan media sosial, tetapi kegiatan digital sekarang dapat menunjang proses pembelajaran. Mempertimbangkan pembatasan sosial, survei secara *online* merupakan satu-satunya pilihan yang layak selama pandemi *Covid-19* untuk mencapai tujuan penelitian ini. Meskipun jumlah partisipan yang merasa baik-baik saja dalam situasi pandemi ini sebenarnya cukup besar, bahkan lebih dari setengah dari total partisipan, tetapi jumlah partisipan yang mengalami gangguan juga terlihat banyak. Oleh karena itu, sangat penting untuk memahami tanggapan dari partisipan yang tidak mengalami gangguan dalam penelitian ini mengenai strategi *coping* mereka, mengingat beberapa kelompok bisa lebih rentan terhadap efek psikososial akibat pandemi daripada kelompok lain, karena pada penelitian sebelumnya yang menguraikan bahwa kegiatan *coping*, seperti hubungan sosial dengan keluarga dan teman, membatasi membaca/melihat berita terkait pandemi, menjaga kebutuhan tidur, nutrisi, olahraga, dan berlatih meditasi (pemusatan pikiran) dapat mengurangi resiko gangguan kesehatan mental (Ornell et al., 2020).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan level stres dari responden berdasarkan tingkat akademik, sedangkan faktor jenis kelamin mempunyai perbedaan level stres pada calon guru pendidikan jasmani, serta tidak ada interaksi antara tingkat tahun angkatan dengan jenis kelamin dalam menentukan level stres. Calon guru pendidikan jasmani yang merupakan mahasiswa pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, FKIP, Univeritas Sriwijaya dengan kondisi kesehatan mental yang sudah ada sebelumnya juga lebih mungkin mengalami tekanan psikologis yang lebih tinggi, yang dapat memperburuk kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Teknologi inovatif seperti aplikasi seluler interaktif untuk mendukung kesejahteraan mental dapat dikembangkan dan diuji keefektifannya dalam studi eksperimental berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Acharya, L., Jin, L., & Collins, W. (2018). College life is stressful today—emerging stressors and depressive symptoms in college students. *Journal of American College Health*, 66(7), 655–664. <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1451869>
- Al-Tammemi, A. B. (2020). The battle against covid-19 in Jordan: an early overview of the Jordanian experience. *Frontiers in Public Health*, 8, 188. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.00188>
- Anshori, M. & S. Iswati.(2017). Metodologi penelitian kuantitatif. Surabaya: Airlangga University Press
- Araújo, F. J. de O., de Lima, L. S. A., Cidade, P. I. M., Nobre, C. B., & Neto, M. L. R. (2020). Impact of sars-cov-2 and its reverberation in global higher education and mental health. *Psychiatry Research*, 288, 112977. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112977>
- Bayu, W. I., Syafaruddin, S., Yusfi, H., Syamsuramel, S., Solahuddin, S., & Victorian, A. R. (2021). Gambaran aktivitas fisik dan indeks massa tubuh calon guru pendidikan jasmani selama pandemi Covid-19. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(2), 130. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v20i2.10394>
- Benke, C., Autenrieth, L. K., Asselmann, E., & Pané-Farré, C. A. (2020). Lockdown, quarantine measures, and social distancing: Associations with depression, anxiety and distress at the beginning of the covid-19 pandemic among adults from Germany. *Psychiatry Research*, 293. <https://doi.org/10.1016/j.PSYCHRES.2020.113462>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Bruffaerts, R., Mortier, P., Kiekens, G., Auerbach, R. P., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Green, J. G., Nock, M. K., & Kessler, R. C. (2018). Mental health problems in college freshmen: Prevalence and academic functioning. *Journal of Affective Disorders*, 225, 97–103. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.07.044>
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the covid-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Chakraborty, I., & Maity, P. (2020). COVID-19 outbreak: Migration, effects on society, global environment and prevention. *Science of the Total Environment*, 728, 138882. <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2020.138882>
- Chang, J., Yuan, Y., & Wang, D. (2020). Mental health status and its influencing factors among college students during the epidemic of COVID-19. *Nan Fang Yi Ke Da Xue Xue Bao = Journal of Southern Medical University*, 40(2), 171–176. <https://doi.org/10.12122/j.issn.1673-4254.2020.02.06>

- Darisman, E. K., Prasetyo, R., & Bayu, W. I. (2021). *Belajar psikologi olahraga: sebuah teori dan aplikasi dalam olahraga*. Jakad Media Publishing.
- Dewantara, J. A., & Nurgiansah, T. H. (2020). Efektivitas pembelajaran daring di masa pandemi covid 19 bagi mahasiswa universitas PGRI Yogyakarta. *Jurnal Basicedu*, 5(1), 367–375. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i1.669>
- Diniz, B. S., Reynolds, C. F., Butters, M. A., Dew, M. A., Firmo, J. O. A., Lima-Costa, M. F., & Castro-Costa, E. (2014). The effect of gender, age, and symptom severity in late-life depression on the risk of all-cause mortality: The Bambuí cohort study of aging. *Depression and Anxiety*, 31(9), 787–795. <https://doi.org/10.1002/DA.22226>
- 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*, 15(1), 215. <https://doi.org/10.1186/s12955-017-0783-9>
- Fitzpatrick, O., Biesma, R., Conroy, R. M., & McGarvey, A. (2019). Prevalence and relationship between burnout and depression in our future doctors: A cross-sectional study in a cohort of preclinical and clinical medical students in Ireland. *BMJ Open*, 9(4), e023297. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-023297>
- Ho, C. S., Chee, C. Y., & Ho, R. C. (2020). Mental health strategies to combat the psychological impact of covid-19 beyond paranoia and panic. *Annals of the Academy of Medicine, Singapore*, 49(1), 1–3. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32200399>
- Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., Ballard, C., Christensen, H., Cohen Silver, R., Everall, I., Ford, T., John, A., Kabir, T., King, K., Madan, I., Michie, S., Przybylski, A. K., Shafran, R., Sweeney, A., ... Bullmore, E. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *The Lancet Psychiatry*, 7(6), 547–560. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30168-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30168-1)
- Ikhsan, M. (2020). Efektivitas pembelajaran berbasis daring pada mata kuliah profesi kependidikan. *Jurnal Ilmiah IKIP Mataram*, 7(2), 254–261. <https://ojs.ikipmataram.ac.id/index.php/jiim/article/view/3394>
- 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*, 21(1), 2. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-03002-3>
- Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N., Wu, J., Du, H., Chen, T., Li, R., Tan, H., Kang, L., Yao, L., Huang, M., Wang, H., Wang, G., Liu, Z., & Hu, S. (2020). Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019. *JAMA Network Open*, 3(3). <https://doi.org/10.1001/JAMANETWORKOPEN.2020.3976>
- Lawton, G. (2020). How do we leave lockdown? *New Scientist*, 246(3277), 10–12. [https://doi.org/10.1016/s0262-4079\(20\)30706-5](https://doi.org/10.1016/s0262-4079(20)30706-5)

- Liu, X., Liu, J., & Zhong, X. (2020). Psychological state of college students during covid-19 epidemic. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3552814>
- Ma, Z., Zhao, J., Li, Y., Chen, D., Wang, T., Zhang, Z., Chen, Z., Yu, Q., Jiang, J., Fan, F., & Liu, X. (2020). Mental health problems and correlates among 746 217 college students during the coronavirus disease 2019 outbreak in China. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*. <https://doi.org/10.1017/S2045796020000931>
- Mukhtar, S. (2020). Psychological health during the coronavirus disease 2019 pandemic outbreak. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(5), 512–516. <https://doi.org/10.1177/0020764020925835>
- Mylsidayu, A. (2021). Stress level of physical education students: How to do the learning during the covid-19 pandemic? *Journal Sport Area*, 6(1), 148–160. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6\(1\).5729](https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6(1).5729)
- Nahas, A. R. M. F., Elkalmi, R. M., Al-Shami, A. M., & Elsayed, T. M. (2019). Prevalence of depression among health sciences students: Findings from a public university in Malaysia. *Journal of Pharmacy and Bioallied Sciences*, 11(2), 170–175. https://doi.org/10.4103/JPBS.JPBS_263_18
- Ornell, F., Schuch, J. B., Sordi, A. O., & Kessler, F. H. P. (2020). “Pandemic fear” and covid-19: mental health burden and strategies. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 42(3), 232–235. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0008>
- Oryan, Z., Avinir, A., Levy, S., Kodesh, E., & Elkana, O. (2021). Risk and protective factors for psychological distress during COVID-19 in Israel. *Current Psychology (New Brunswick, N.J.)*, 1–12. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/34248314>
- Ripoll, J., Contreras-Martos, S., Esteva, M., Soler, A., & Serrano-Ripoll, M. J. (2021). mental health and psychological wellbeing during the covid-19 lockdown: A Longitudinal Study in the Balearic Islands (Spain). *Journal of Clinical Medicine*, 10(14), 3191. <https://doi.org/10.3390/jcm10143191>
- Shivayogi, P. (2013). Vulnerable population and methods for their safeguard. *Perspectives in Clinical Research*, 4(1), 53. <https://doi.org/10.4103/2229-3485.106389>
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of covid-19 on college students’ mental health in the United States: Interview survey study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), 1–14. <https://doi.org/10.2196/21279>
- Victorian, A. R., Aryanti, S., Yusfi, H., Solahuddin, S., & Bayu, W. I. (2021). Perspektif calon guru pendidikan jasmani terhadap pembelajaran online selama pandemi Covid-19. *Journal of Sport Science and Education* |, 6(1), 94–106. <https://doi.org/10.26740/jossae.v6n1.p94-106>
- Waisel, D. B. (2013). *Vulnerable populations in healthcare*. *Current Opinion in Anaesthesiology*. <https://doi.org/10.1097/ACO.0b013e32835e8c17>

- Wang, C., & Zhao, H. (2020). The impact of covid-19 on anxiety in chinese university students. *frontiers in psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01168>
- Wu, S., Zhang, K., Parks-Stamm, E. J., Hu, Z., Ji, Y., & Cui, X. (2021). Increases in anxiety and depression during covid-19: A large longitudinal study from china. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2021.706601>
- Xie, X., Xue, Q., Zhou, Y., Zhu, K., Liu, Q., Zhang, J., & Song, R. (2020). Mental health status among children in home confinement during the coronavirus disease 2019 outbreak in Hubei Province, China. *JAMA Pediatrics*, 174(9), 898–900. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2020.1619>
- Zeng, Y., Wang, G., Xie, C., Hu, X., & Reinhardt, J. D. (2019). Prevalence and correlates of depression, anxiety and symptoms of stress in vocational college nursing students from Sichuan, China: a cross-sectional study. *Psychology, Health and Medicine*. <https://doi.org/10.1080/13548506.2019.1574358>
- Zhai, Y., & Du, X. (2020a). Mental health care for international chinese students affected by the COVID-19 outbreak. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), e22. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30089-4](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30089-4)
- Zhai, Y., & Du, X. (2020b). Addressing collegiate mental health amid covid-19 pandemic. *Psychiatry Research*, 288, 113003. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113003>