

# HUBUNGAN AKTIVITAS OLAHRAGA TERHADAP ADAPTASI STRES DALAM MELAKSANAKAN TUGAS PADA ANGGOTA RESIMEN MAHASISWA DI KOORDINATOR WILAYAH III JEMBER

Riza Ulfatul Qur'aini<sup>1</sup>, Diyan Indriyani<sup>2</sup>, Ns. Yeni Suryaningsih<sup>3</sup>  
Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas  
Muhammadiyah Jember

E-Mail: [rizaulfa.nurse@gmail.com](mailto:rizaulfa.nurse@gmail.com)<sup>1</sup>, [dieindri@yahoo.com](mailto:dieindri@yahoo.com)<sup>2</sup>,  
[yeni@unmuhjember.ac.id](mailto:yeni@unmuhjember.ac.id)<sup>3</sup>

## ABSTRAK

**Pendahuluan:** Resimen mahasiswa organisasi dengan sistem militer, salah satu kegiatan resimen mahasiswa adalah olahraga sebagai penyegaran fisik dan psikis dari keadaan stres yang setiap hari tertekan oleh kedisiplinan. Penelitian ini untuk mengetahui hubungan aktivitas olahraga terhadap adaptasi stres dalam melaksanakan tugas pada anggota resimen mahasiswa di Koordinator wilayah III Jember. **Metode:** Desain penelitian ini menggunakan korelasi dengan pendekatan *cross sectional*, populasi yang digunakan adalah berjumlah 50 anggota, pengambilan sampel melalui *simple random sampling* secara *lotre technique* terdapat 44 responden, teknik sampling penelitian ini adalah *nonprobability sampling*, lokasi penelitian di markas komando resimen mahasiswa bulan Mei-Maret 2018, alat pengumpulan data yaitu kuisioner dan skala likert menggunakan uji statistik *Chi Square*. **Hasil:** Hasil penelitian dari 44 responden melakukan olahraga dengan teratur sebanyak 30 responden (68.2%) dan 14 responden (31.8%) berolahraga tidak teratur sedangkan adaptasi stres yang mengalami adaptif sebanyak 26 responden (59.1%) dan 18 responden (40.9%) mengalami maladaptif. Hasil uji statistik *Chi Square* diperoleh  $0,611 > 0,05$  tidak ada hubungan antara aktivitas olahraga terhadap adaptasi stres dalam melaksanakan tugas pada anggota resimen mahasiswa di koordinator wilayah III Jember. **Diskusi:** Tidak adanya hubungan antara aktivitas olahraga terhadap adaptasi stres karena adanya upaya lain, menurut Wallace (2007) menyebutkan beberapa cara mengatasi stres agar mampu beradaptasi yaitu *cognitive restructuring*, *time management*, dan *relaxion technique*. Untuk komandan satuan resimen mahasiswa harus bisa mengatur jadwal anggota sehingga melaksanakan tatanan kehidupan yang sehat.

Kata kunci : Resimen Mahasiswa; Aktivitas Olahraga; Stres; Adaptasi

Daftar Pustaka 31 (2007 - 2016)

## **ABSTRACT**

**Introduction:** Regiment student organization with the military system, one of the activities the student regiment is a sport as physical and mental refreshment of the state of stress every day depressed by discipline. This research to determine the relationship of sports activities to adaptation stress in executing tasks on student regiment members in Jember region III Coordinator. **Method:** The study design was used correlation with cross sectional approach, the population used is numbered 50 members, sampling through simple random sampling lottery technique there were 44 respondents, the sampling technique of this research is nonprobability sampling, the study site at the command headquarters student regiment in May to March 2018, gathering tool Data which is questionnaire and the Likert scale using a statistical test Chi Square. **Results:** The results of 44 respondents with regular exercise as much as 30 respondents (68.2%) and 14 respondents (31.8%) did not exercise regularly while adaptation adaptive stress experienced by 26 respondents (59.1%) and 18 respondents (40.9%) experienced maladaptive. Results of statistical test Chi Square obtained  $0.611 > 0.05$  there is no relationship between sporting activity to adaptation stress in executing tasks on student regiment members in Jember III regional coordinators. **Discussion:** The absence of a relationship between sporting activity against stress adaptation for their other efforts, according to Wallace(2007) mentions some ways to cope with stress in order to be able to adapt that cognitive Restructuring, time management, and relaxation technique. For student regiment unit commanders should be able to schedule so that members carry out the order of a healthy life.

*Keywords: Student Regiment; Sports Activities; stress; Adaptation*

*Bibliography 31 (2007 - 2016)*

## **PENDHULUAN**

Resimen mahasiswa adalah organisasi di perguruan tinggi beranggotakan mahasiswa yang telah melakukan pendidikan dasar yang menganut sistem semi militer dibawah asuhan TNI yang berfungsi sebagai komando cadangan NKRI, seluruh kegiatannya mengadopsi dari TNI yang didapatkan saat menempuh pendidikan dan kursus (Pemuda & Erin, 2016).

Resimen mahasiswa merupakan salah satu potensi yang dapat diandalkan untuk menyongsong era globalisasi dan perang modern yang menuntut kualitas sumber daya manusia yang unggul dan mumpuni (Perdana, 2012).

Anggota resimen mahasiswa Jawa Timur menurut Staf Komando Resimen Mahasiswa terdapat  $\pm$  600 anggota sedangkan di kabupaten Jember terdapat 50 anggota.

Penyesuaian antara tugas di organisasi resimen mahasiswa yang wajib disiplin dengan tugas akademik membuat tuntutan anggota merasa tertekan dan sehingga berisiko mengalami stres, resimen mahasiswa terdapat struktur jabatan yang dipercaya oleh unsur pimpinan kepada anggota yang dipercaya (Fiana, Dhamis, & Ridha, 2013).

Penelitian terkait sebelumnya dilakukan oleh Wildan Wibowo (2015) tentang penerapan kedisiplinan dengan hasil jumlah tertinggi mengalami stres berat sebesar 17 responden (44,7%).

Kegiatan resimen mahasiswa terdiri dari harian, mingguan, bulanan, dan tahunan, salah satu kegiatan rutin resimen mahasiswa adalah olahraga yang disebut penyegaran sebagai bentuk *refreshing* anggota agar mampu melakukan adaptasi di lingkungan resimen mahasiswa yang menrapkan kedisiplinan. Perlu penilaian adakah hubungan antara aktivitas olahraga dengan adaptasi stres dalam melaksanakan tugas anggota resimen mahasiswa. Penelitian terkait sebelumnya dilakukan oleh Nur Indra Rahayu (2011) tentang hubungan

olahraga dengan penurunan tingkat stres dengan hasil sumbangan olahraga untuk menanggulangi stres adalah pada tingkat sedang yaitu (39.4%).

Penelitian ini untuk mengetahui hubungan aktivitas olahraga terhadap adaptasi stres dalam melaksanakan tugas pada anggota resimen mahasiswa di Koordinator wilayah III Jember, supaya tidak ada lagi anggota yang mengalami stres atau tidak mampu beradaptasi dengan baik selama mengikuti organisasi resimen mahasiswa.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini adalah jenis korelasi dengan pendekatan *cross sectional* dengan populasi anggota resimen mahasiswa koordinator wilayah III Jember berjumlah 50 anggota dan pengambilan sampel diperoleh sebanyak 44 responden menggunakan *lotre technique*.

Alat yang digunakan untuk pengumpulan data variabel *independent* adalah kuisisioner model *close ended* sedangkan variabel *dependent* menggunakan skala likert menggunakan kuisisioner. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret-Mei 2018 di Markas Komando Resimen Mahasiswa dengan menggunakan

teknik kuantitatif. Penelitian dilakukan setelah mendapatkan perijinan dari instansi terkait dan responden diberikan informed consent sebelum responden memutuskan bersedia sebagai subjek

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 02 April 2018 pada anggota resimen mahasiswa Koordinator wilayah III Jember. Setelah data terkumpul dilakukan tabulasi data kemudian

penelitian. Jenis uji statistik yang digunakan untuk mengukur adanya hubungan adalah *Chi Square* dengan ketetapan taraf signifikan yaitu  $\alpha$  (0,05):

dilakukan uji statistik untuk mengetahui hubungan antara aktivitas olahraga terhadap adaptasi stres dalam melaksanakan tugas anggota resimen mahasiswa di Koordinator wilayah III Jember.

**Tabel 1** Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Pada Anggota Resimen Mahasiswa di Koordinator Wilayah III Jember tahun 2018 (n=44).

Jenis kelamin	Frekuensi	Prosentase (%)
Laki-laki	23	52.3
Perempuan	21	47.7
<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>100</b>

Hasil analisa data pada tabel 1 menunjukkan jumlah terbanyak anggota resimen mahasiswa yaitu jenis kelamin laki-laki sebesar 23 responden (52,3%).

**Tabel 2** Distribusi Frekuensi Lama Kuliah Pada Anggota Resimen Mahasiswa di Koordinator Wilayah III Jember Tahun 2018 (n=44).

Lama kuliah	Frekuensi	Prosentase (%)
<1 tahun	9	20.5
1-2 tahun	18	40.9
2-3 tahun	12	27.3
<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>100</b>

Menurut analisis tabel 2 lama menjalani selama 1-2 tahun sebanyak 18 orang (40.9%).

**Tabel 3** Distribusi Frekuensi Pada Hasil Keikutsertaan Organisasi Lain Pada Anggota Resimen Mahasiswa di Koordinator Wilayah III Jember Tahun 2018 (n=44).

Jawaban	Frekuensi	Prosentase (%)
Ya	13	29.5
Tidak	31	70.5
<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>100</b>

Dari 44 responden pada tabel 3 menunjukkan hasil bahwa sebagian besar tidak mengikuti organisasi lain sebanyak 31 orang (70.5%).

**Tabel 4** Distribusi Frekuensi Pada Perasaan Nyaman di Lingkungan Resimen Mahasiswa Pada Anggota Resimen Mahasiswa di Koordinator Wilayah III Jember tahun 2018 (n=44).

Jawaban	Frekuensi	Prosentase (%)
Ya	44	100%
Tidak	0	0
<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>100</b>

Hasil analisa data pada tabel 4 menunjukkan secara keseluruhan merasa nyaman di lingkungan resimen mahasiswa sebanyak 44 orang (100%).

**Tabel 5** Distribusi Frekuensi Pada Kepatuhan Menjalankan Ibadah Pada Anggota Resimen Mahasiswa di Koordinator Wilayah III Jember Tahun 2018 (n=44).

Jawaban	Frekuensi	Prosentase (%)
Ya	32	72.7
Tidak	12	27.3
<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>100</b>

Pada analisa tabel 5 menunjukkan hasil bahwa sebagian besar melakukan ibadah dengan rutin sebesar 32 orang (72.7%).

**Tabel 6** Distribusi Frekuensi Pada Kepemilikan Jabatan Pada Anggota Resimen Mahasiswa di Koordinator Wilayah III Jember tahun 2018 (n=44).

Jawaban	Frekuensi	Prosentase (%)
Ya	33	75.0
Tidak	11	25.0
<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>100</b>

Hasil analisa pada tabel 6 dari 44 responden menunjukkan sebagian besar ada yang memiliki jabatan sebanyak 30 orang (75.0%).

**Tabel 7** Distribusi Frekuensi Pada Aktivitas Olahraga Pada Anggota Resimen Mahasiswa di Koordinator Wilayah III Jember Tahun 2018 (n=44).

<b>Aktivitas olahraga</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Prosentase (%)</b>
Teratur	30	68.2
Tidak teratur	14	31.8
<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>100</b>

Pada tabel 7 menunjukkan hasil analisa data bahwa dari 44 responden yang sebagian besar melakukan aktivitas olahraga secara teratur sebanyak 30 orang (68.2%).

**Tabel 8** Distribusi Frekuensi Pada Adaptasi Stres Pada Anggota Resimen Mahasiswa di Koordinator Wilayah III Jember Tahun 2018 (n=44).

<b>Adaptasi stres</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Prosentase (%)</b>
Adaptif	26	59.1
Maladaptif	18	40.9
<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>100</b>

Hasil analisa data pada tabel 8 dari 44 responden menunjukkan yang memiliki jumlah terbanyak yaitu adaptasi stres yang adaptif sebanyak 26 orang (59.15%).

Hasil analisa data pada penelitian menunjukkan bahwa anggota resimen mahasiswa di koordinator wilayah III Jember bahwa sebagian besar melakukan olahraga secara teratur sebanyak 30 orang (68.2%).

Olahraga merupakan peristiwa mengolah yaitu mengolah raga atau mengolah jasmani dengan serangkaian gerak raga (Giriwijoyo & Zafar, 2016).

Kegiatan latihan rutin anggota resimen mahasiswa agar fisik tetap terjaga dan terbentuk sesuai ideal berat badan dan meringankan beban tekanan pikiran dalam melaksanakan tugas,

menurut Hartono (2013) aktivitas fisik berfungsi untuk mendapatkan perubahan yang holistik dalam kualitas kehidupan individu baik secara fisik, mental serta emosionalnya (Nurkusuma, 2017).

Berkaitan dengan hasil responden yang melakukan olahraga teratur didukung dengan data demografi yaitu jenis kelamin sebesar 23 responden (52,3%) jenis kelamin laki-laki karena didoktrin bentuk tubuhnya harus bagus sehingga motivasi memiliki tubuh yang atletis lebih tinggi yang otomatis lebih rajin berolahraga, menurut Shapka Keating (dalam Klomsten, 2006) menemukan bahwa laki-laki yang memiliki kemampuan yang lebih tinggi dalam berolahraga,

kompetensi dalam domain fisik penampilan dan kemampuan atletik sehingga motivasi olahraga lebih tinggi laki-laki dari pada perempuan.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Risang Anggara dengan hasil menunjukkan laki-laki 26 (29,21%) memiliki motivasi berolahraga dengan kategori sangat tinggi sedangkan perempuan menunjukkan 1 (1,12%) memiliki motivasi olahraga dalam kategori sangat tinggi.

Sedangkan yang olahraga secara tidak teratur didapatkan hasil 14 orang (31.8%), kondisi tersebut karena perasaan malas, kessibukan selain di resimen mahasiswa dan lebih memilih menyelesaikan tugas akhir. Data demografi yang mendukung adalah lama kuliah yang >3 tahun melakukan olahraga secara tidak teratur. Hasil analisa data lama kuliah yang >3 tahun sebanyak 5 anggota (11.4%) dan keikutsertaan organisasi lain sebanyak 13 orang (29.5%) mengikuti organisasi lain. Kondisi tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ikhtiyarotul Arofah, Bejo Raharjo dan Farid Setyo dengan hasil yaitu

berolahraga kurang yakni 27 orang (67,5%), alasan yang diberikan oleh responden yakni sibuk (51,9%), malas (11,5%).

Adanya kesibukkan organisasi selain di resimen mahasiswa dan rasa malas karena sudah tidak terlalu didoktrin oleh atasan ataupun senior agar memiliki tubuh yang bagus seperti awal masuk di resimen mahasiswa sehingga jarang melakukan olahraga dengan rutin.

Hasil analisa data menunjukkan bahwa anggota resimen mahasiswa di koordinator wilayah III Jember memiliki adaptasi stres yang adaptif dengan hasil analisa data sebanyak 26 orang (59.1%).

Stres merupakan stimulus atau situasi yang menimbulkan distress dapat menciptakan tuntutan fisik dan psikis pada seseorang yang membutuhkan coping dan adaptasi, adaptasi adalah suatu proses konstan dan dapat berkelanjutan yang membutuhkan perubahan dalam hal struktur, fungsi dan perilaku sehingga seseorang lebih sesuai dengan suatu lingkungan tertentu, jenis adaptasi ada 2 yaitu adaptif dan maladaptif (Lestari, 2015

Anggota resimen mahasiswa yang memiliki hasil terbanyak mengalami adaptif, kondisi tersebut karena perasaan nyaman di lingkungan resimen mahasiswa sebanyak 44 orang (100%) merasa nyaman di lingkungan resimen mahasiswa.

Perasaan nyaman berpengaruh terhadap adaptasi stres anggota resimen mahasiswa, semakin nyaman di lingkungan resimen mahasiswa maka semakin sering berada di markas komando. Menurut Menurut Gibson et al (1987) (didalam Chintya, 2016) menjelaskan bahwa lingkungan kerja fisik yang tidak mendukung dan tidak sesuai dengan pekerja mengakibatkan stres karena tidak dapat melakukan penyesuaian diri sehingga mengalami tekanan stres begitupun sebaliknya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cynthia Permata Ayu, M. Djudi Mukzam, Mohammad Iqbal dengan hasil penelitian menunjukkan  $0,002 < (0,05)$  artinya kepuasan kerja dipengaruhi secara signifikan oleh stres kerja lingkungan.

Data demografi yang juga berhubungan dengan hasil adaptif adalah ketaatan menjalankan ibadah dengan hasil analisa data yaitu 32

orang (72.7%) menjalankan ibadah dengan rutin.

Struktur organisasi resimen mahasiswa terdapat kabid kerohanian yang bertugas mengingatkan ibadan pada waktunya, saat kegiatan yang jadwalnya padat, anggota yang bertugas membuat jadwal wajib meluangkan waktu untuk beribadah agar selalu dalam perlindungan Tuhan.

Menurut Hawari (2007) dalam Trisnawati (2011) tujuan dimensi spiritual (agama) adalah untuk ketenangan jiwa dan fikiran meskipun sedang dalam masalah yang mengakibatkan tekanan mengakibatkan stres.

Penelitian terkait dilakukan oleh Siti Risa Rofika dengan hasil p-value 0,001 artinya semakin baik aktivitas religi maka semakin rendah tingkat stres yang dialami.

Hasil penelitian anggota resimen mahasiswa yang mengalami maladaptif terdapat 18 orang (40.9%) didukung dengan data demografi pada pengembanan jabatan anggota dengan hasil analisa data sebanyak 30 orang (75.0%) mengemban jabatan di organisasi resimen mahasiswa.



Anggota yang mengemban jabatan yang mengalami maladaptif karena tanggung jawab beban kerja bertambah oleh jabatan tersebut. Menurut Gibson (dalam (Hermita, 2011)), ada empat faktor mempengaruhi terjadinya stres salah satunya adalah stressor keorganisasian berupa tingkat jabatan sehingga tugas dan tanggung jawab bertambah.

Penelitian terkait yang sesuai dilakukan oleh Pratiwi Puji Lestari (2013) dengan hasil penelitian *P value* sebesar 0,011 yang artinya  $\alpha=5\%$  dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara beban kerja dengan stres kerja.

Hasil penelitian tentang hubungan aktivitas olahraga dengan adaptasi stres pada anggota resimen mahasiswa dalam melaksanakan tugas di koordinator wilayah III Jember di kabupaten Jember bahwa dari 44 responden yang berolahraga teratur yaitu 30 anggota dan adaptasi stres 9 anggota mengalami maladaptif sedangkan 21 anggota mengalami adaptif. Responden dengan jumlah 14 anggota mengalami olahraga tidak teratur dan adaptasi stres yaitu 8 anggota mengalami maladaptif sedangkan 6 anggota mengalami adaptif.

Uji statistik menggunakan korelasi *Chi Square* diperoleh hasil nilai *p value* 0,611 yang artinya tidak ada hubungan antara aktivitas olahraga terhadap adaptasi stres dalam melaksanakan tugas pada anggota resimen mahasiswa di koordinator wilayah III Jember. Hal ini berarti ada pengaruh upaya lain yang ada hubungan dengan adaptasi stres anggota resimen mahasiswa.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian terkait sebelumnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Nuris Andi Prastiyo dan Ali Maksum dengan hasil ,0160 dan nilai tabel 0,2165 yang bermakna tidak ada hubungan yang signifikan aktivitas olahraga dengan tingkat stres yang dialami.

Menurut Wallace (2007) menyebutkan beberapa cara mengatasi stres agar mampu beradaptasi, seperti *Cognitive restructuring* yaitu mengubah cara berfikir negatif menjadi positif, menurut Seligman (1991) berfikir positif efektif untuk menurunkan simptom depresi (Ide, 2010).

Saat anggota diberikan tanggung jawab dan target muncul rasa keraguan dapat menyelesaikan dengan benar dan tepat waktu,

perasaan yang juga disebut dengan pesimis dapat menimbulkan stres ringan. Penelitian yang sesuai dilakukan oleh Sonya Rosma dengan hasil penelitian  $p= 0,038$ , ( $p<0,05$ ). artinya adanya penurunan tingkat kecemasan mahasiswa setelah diberikan pelatihan berpikir positif.

Upaya yang ke 2 yaitu *Time management* yaitu mengatur waktu secara efektif untuk mengurangi stres akibat tekanan waktu dengan cara memprioritaskan, menjadwalkan, dan melaksanakan tanggung jawab (Boston, 2004). . Kedisiplinan waktu di resimen mahasiswa merupakan hal utama yang penting diterapkan, bagi mahasiswa yang awal masuk resimen mahasiswa apabila ada yang memundurkan diri mengungkapkan alasan tidak dapat membagi waktu dengan baik antara kuliah dengan di organisasi, jadi cara mengatur waktu efektif diterapkan oleh senior kepada anggota dibawahnya bukan hanya bentuk nasihat namun contoh penerapan yang benar agar dapat diterapkan oleh anggota dibawahnya.

Penelitian yang terkait dilakukan oleh Rahmi Rusdi dengan hasil penelitian ( $r$ )  $-0,767$  yang menunjukkan bahwa terjadi

hubungan negatif yang kuat antara manajemen waktu dengan stres. Semakin tinggi manajemen waktu maka semakin rendah tingkat stres.

Upaya yang ke 3 adalah *Relaxion technique* yaitu proses mengembangkan kondisi tubuh pada homostatik, yaitu kondisi tenang sebelum ada stressor.

Menurut Beck (1995) teknik relaksasi merupakan bentuk terapi berupa pemberian arahan kepada seseorang untuk menutup mata dan berkonsentrasi pada pernafasan dengan cara mengendurkan otot-otot sehingga akan tercipta keadaan yang nyaman dan tenang. dapat dilakukan setelah kegiatan olahraga aerobik sekaligus diberikan doktrin-doktrin positif oleh senior saat proses *Relaxion technique* berlangsung, keadaan yang tenang dapat menyerap doktrin dengan baik sehingga tekanan stres dapat berkurang bahkan salah satu cara adaptasi sebelum stres dialami.

Hal ini terkait dengan penelitian yang dilakukan oleh Suyono, Tritono, Dany M. Handarini dengan hasil diperoleh nilai  $z$  hitung adalah  $2,388$  dan  $\tilde{n} 0,028$  berarti ada perbedaan yang signifikan pada konseli dalam penurunan tingkat stres akademik

sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi, sehingga teknik relaksasi efektif digunakan untuk menurunkan stres akademik.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Aktivitas olahraga pada anggota resimen mahasiswa di koordinator wilayah III Jember sebagian besar adalah olahraga dalam kategori teratur yaitu 30 anggota dengan hasil presentase (68.2%) sedangkan adaptasi stres dalam melaksanakan tugas jumlah paling tinggi adalah adaptasi dalam kategori adaptif yaitu 26 anggota dengan hasil presentase (59.1%) sedangkan hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan antara aktivitas olahraga terhadap adaptasi stress dalam melaksanakan tugas pada anggota resimen mahasiswa di koordinator wilayah III Jember.

Untuk komandan satuan resimen mahasiswa harus bisa mengatur jadwal harian dan mingguan untuk anggota sehingga anggota bisa melaksanakan tatanan kehidupan yang sehat dan dapat istirahat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Boston. (2004). *Manajemen Stres* (Vol. 1). (D. Yulianti,

Penyunt.) Jakarta, DKI Jakarta, Indonesia: EGC.

Cynthia, Permata Ayu; M. Djudi Mukzam. (2016). Pengaruh Stres Kerja Lingkungan, Organisasional, Dan Personal. *Jurnal Administrasi Bisnis (JAB)* , Vol. 34 No. 1.

Dirjen Sospol, D. (1994). *Pembinaan Penggunaan Resimen Mahasiswa Dalam Bela Negara* . Jakarta: Departemen Dalam Negeri.

Fiana, F. J., Dhamis, & Ridha, M. (2013). *Disiplin Siswa Di Sekolah dan Implikasinya dalam Pelayanan Bimbingan dan Konseling*. *jurnal ilmiah*, 2, 26-33.

Giriwijoyo, S., & Zafar, D. (2016). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)* (Vol. 1). Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Hawari. (2008). *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*. Jakarta: EGC.

Ide, P. (2010). *Imunisasi Mental Untuk Bangkitkan Optimisme* (Vol. 1). Jakarta, DKI Jakarta, Indonesia: PT.Elex Media Komputeindo.

Lestari, T. (2015). *Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan* (Vol. 1). Yogyakarta: Nuha Medika

Nurkusuma, T. W. (2017). *Penerapan Permainan Kecil Terhadap Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas V SDN Babatan 5 Kecamatan Wiyung Surabaya. Jurnal Pendidikan*, 110-116.

Pemuda, W., & E. R. (2016). *Hardiness; Memakai Pengalaman Mahasiswa Bidik Misi Yang Mengikuti Organisasi Resimen Mahasiswa. Jurnal Empati*, 589-593.

Perdana, R. G. (2012). *Implementasi Nilai-Nilai Nasionalisme-Pratitisme Dalam Pendidikan Pendahuluan Bela Negara Pada UKM Resimen Mahasiswa Satuan 805 "Wira Cendekia". Jurnal Nasionalisme*.