

Pendidikan Kesehatan dan Physical Exercise sebagai Upaya Menurunkan Tingkat Kelelahan dan Stres Warga Kampus International Islamic University Malaysia

*Health Education and Physical Exercise as an Effort to Reduce Fatigue and Stres Levels for Residents
of the International Islamic University Malaysia Campus*

**Nur Chayati¹⁾, Agung Rejekyll²⁾, Puspitowarno²⁾, Aqila Fadiya Hayati Rusydi¹⁾,
Thandar Soe Sumaiyah Jamaludin³⁾**

¹⁾Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Indonesia

²⁾Program Pasca Sarjana, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Indonesia

³⁾Kulliyah of Nursing, International Islamic University Malaysia, Malaysia

Correspondence email: nchayati1983@gmail.com

Article history

Submitted: 2023/07/16; Revised: 2023/08/23; Accepted: 2023/09/09

Abstract

Based on the results of a survey on the level of fatigue and stres of IIUM students, it is known that 30% felt mild fatigue and 70% felt moderate fatigue. For stres levels, it was found that 40% experienced moderate stres, 30% experienced mild stres. This condition is not recognized and if it continues, it will reduce the health status of IIUM Malaysia campus residents, so efforts are needed to improve their health status. The aim of this service research is to increase knowledge about stres and work fatigue, reduce fatigue levels and reduce stres levels for IIUM campus residents. The method applied in this community service is Community Based Research (CBR) using the Forum Group Discussion (FGD) approach. Community service activities that have been carried out include providing health education about the impact of work on fatigue and stres, followed by light physical exercise. There were 36 participants who attended. The results of the service carried out with a pre-testt and post-testt, knowledge about fatigue and stres, almost all participants experienced a significant increase. The average pre-testt and post-testt fatigue level score was 47.77, increasing to 94.72. For knowledge about stres, the average pre-testt and post-testt scores were 49.72 to 96.11. This community service shows that implementing formal education in the classroom carries the risk of causing serious health problems, so students and other campus residents are given informal education content in the form of relaxing activities outside the classroom.

Keywords

fatigue; stres; workload; physical exercises; health education



© 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY SA) license, <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>.

PENDAHULUAN

Kelelahan merupakan hal yang dialami oleh semua orang dan melekat pada kehidupan siapa saja dalam bentuk tertentu, dalam kadar berat ringan yang berbeda dan dalam jangka panjang pendek yang tidak sama untuk semua orang. Tak seorang pun bisa terhindarkan dari kelelahan. Kelelahan (*fatigue*) adalah suatu fenomena fisiologis, suatu proses terjadinya keadaan penurunan toleransi terhadap kerja fisik yang menyebabkan lelah, payah dan kepenatan (Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan TRI (2016). Penyebab kelelahan sangat spesifik bergantung pada karakteristik kerja seperti aktivitas berlebihan, kurang istirahat, kondisi fisik lemah, olahraga dan tekanan sehari-hari (Rustiawan & Rohendi, 2021); (Alfian & Rahayu, 2021). Kelelahan dibagi dalam dua tipe, yaitu kelelahan mental dan kelelahan fisik. Kelelahan mental adalah kelelahan yang merupakan akibat dari kerja mental seperti kejemuhan sebab kurangnya minat. Sedangkan kelelahan fisik disebabkan karena kerja fisik atau kerja otot (Williamson, 2018).

Selain pekerja, beberapa profesi lain yang juga mempunyai waktu kerja banyak adalah mahasiswa. Mahasiswa merupakan sekelompok individu yang sedang menuntut ilmu. Mahasiswa diharapkan mendapatkan pelajaran dan pengalaman yang dapat menambah ilmu mereka (Abdurahman et al., 2023); (Khusniyah & Hakim, 2019). Demi tercapainya hal tersebut, para pengajar menyusun materi yang berkaitan dan berguna untuk diajarkan pada para mahasiswanya dan kemudian memberi tugas dan ujian untuk mendukung tercapainya tujuan pembelajaran yang diharapkan (Ulfa et al., 2021); (Ramli, et al. 2022).

Selain pembelajaran di dalam ruangan, mahasiswa juga dihadapkan pada kegiatan kepanitiaan serta keorganisasian (Inegbedion, et al. 2020). Hal ini menuntut mahasiswa untuk menggunakan lebih banyak waktu dan tenaganya. Perilaku berulang yang dilakukan mahasiswa tiap harinya akan dapat mengakibatkan kelelahan pada dirinya (Nita et al., 2022); (Astuti et al., 2022). Bukti menunjukkan bahwa sebagian besar pelajar mengalami beberapa jenis gangguan kualitas tidur yang dapat mempengaruhi kinerja akademis mereka (Saputro & Talan, 2017); (Meutia, 2021). Semakin sering mahasiswa berhubungan dengan tekanan lingkungan dan akademis dapat mengakibatkan kejadian gangguan tidur dan kelelahan, yang dapat mempengaruhi keefektifan akademis mereka (Tompodung et al., 2018); (Sajadi, 2017). Kondisi kelelahan yang dialami mahasiswa ini, dalam sebuah studi semakin meningkat saat kondisi pandemi (Retno Nurwulan, 2021).

Keberhasilan proses belajar mengajar dapat diamati dari keberhasilan mahasiswa yang mengikuti pelajaran tersebut. Keberhasilan itu sendiri dapat dilihat dari tingkat pemahaman, penguasaan materi serta hasil belajar mahasiswa (Oktaviani et al., 2018); (Asfahani, 2019). Secara umum, ujian dilakukan untuk mengetahui apakah peserta didik telah belajar dan telah memahami materi yang diberikan (Chayati, 2022). Semakin tinggi prestasi belajar mahasiswa maka semakin tinggi pula tingkat keberhasilan dalam pembelajaran (Hermawan et al., 2020); (Blegur, 2020). Penulis menyadari betapa pentingnya keluhan kelelahan sehingga diperlukannya pemberian penanganan yang tepat sehingga kinerja mahasiswa pun dapat diperbaiki. Di Indonesia sendiri, masalah kelelahan masih dianggap sepele yang sebenarnya berefek besar (Boroumand et al., 2018); (Mogale & Malatji, 2022), sehingga didukung dengan uraian diatas maka penulis ingin menunjukkan kelelahan mental, kelelahan fisik, dan kelelahan kerja mempengaruhi kinerja mahasiswa dalam proses pembelajaran.

Kulliyah of Nursing dari IIUM (International Islamic University Malaysia) adalah sebuah universitas umum yang berlokasi di Kuantan Malaysia. Menginjak semester ganjil ini, pembelajaran di IIUM sudah dilakukan secara luring. Seluruh civitas akademika khususnya mahasiswa sudah mulai berdatangan, untuk belajar secara offline. Kegiatan kampus berjalan full dari pagi hingga sore, dan Sebagian besar mahasiswa karena tinggal di asrama, maka sering bolak balik asrama kampus dengan berjalan kaki.

Tingginya frekuensi kegiatan pembelajaran namun jarang disertai dengan berolahraga atau exercise dikhawatirkan akan mengalami kelelahan dalam proses belajar mengajar didalam ruangan. Berdasarkan hasil survey fatigue dan stres kepada warga kampus didapatkan data untuk tingkat kelelahan: 30% merasakan kelelahan ringan dan 70% merasakan kelelahan sedang. Untuk tingkat stres diperoleh gambaran 40% mengalami stres sedang, 30% stres ringan, dan sisanya mengindikasikan tidak mengalami stres.

Kondisi yang tidak disadari ini dan jika berlangsung terus menerus akan menurunkan derajat kesehatan warga kampus IIUM. Ditambah ketika mahasiswa dan karyawan mengikuti kegiatan kepanitiaan serta keorganisasian yang pastinya membuat beban kerja semakin bertambah. Dengan padatnya jadwal kegiatan yang harus diikuti mahasiswa membuat mahasiswa tidak mempunyai waktu luang untuk berolahraga atau exercise sehingga kelelahan dan stres akan dengan mudah dialami oleh mahasiswa (Taslim dan Cahyani, 2021). Sehingga diperlukan upaya untuk menurunkan tingkat kelelahan serta memperbaiki suasana psikologis para civitas akademika guna meningkatkan derajat kesehatan warga kampus. Hasil koordinasi dengan mitra

disepakati bahwa kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan meliputi dua tahapan yaitu pemberian pendidikan kesehatan terkait kelelahan dan stres akibat beban kerja, dilanjutkan dengan kegiatan tahap dua yaitu simulasi dan praktek latihan fisik, berupa gerakan-gerakan tubuh untuk mengendorkan otot dan merangsang rileks otak (World Health Organization, 2020).

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat internasional ini diselenggarakan di Kulliyyah of Nursing (KON) IIUM Malaysia. Metode yang diterapkan dalam pengabdian masyarakat ini adalah *Community Based Research* (CBR) dengan menggunakan pendekatan *Forum Group Discussion* (FGD). FGD dilaksanakan bersama komunitas untuk menemukan solusi alternatif terhadap masalah yang dihadapi mereka. Solusi-solusi ini kemudian akan diimplementasikan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh masyarakat. Dalam pelaksanaan FGD, dosen didukung oleh mahasiswa selama proses kegiatan berlangsung. Berbagai pendekatan dilakukan melalui metode FGD, termasuk sosialisasi kepada peserta pengabdian, mahasiswa, mitra, dosen, dan pimpinan institusi.

Kegiatan diawali dengan metode ceramah untuk memberikan pendidikan Kesehatan kepada mahasiswa tentang tentang bahaya kelelahan yang terjadi serta pentingnya berolahraga atau exercise. Kegiatan di desain untuk bisa meningkatkan interaksi antara penceramah dan peserta. Di akhir kegiatan akan dibuka sesi diskusi tanya jawab. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan praktek physical exercise untuk mengurangi keletihan dan mencairkan suasana dengan menggunakan musik up-beat khas negara Indonesia sehingga peserta mengetahui bagaimana cara melakukan exercise sederhana. Untuk meningkatkan antusiasme peserta, maka akan dilakukan pengundian door prize khas Indonesia untuk diberikan kepada peserta yang beruntung.

Sebelum dan setelah kegiatan dilakukan pre testt dan post testt untuk mengevaluasi keberhasilan kegiatan yang dilakukan. Partisipasi mitra dalam kegiatan ini meliputi penyediaan sarana prasarana seperti tempat kegiatan, penerangan serta mengkoordinasi kehadiran peserta kegiatan. Mitra juga berkoordinasi dengan pimpinan institusi terkait perizinan dan keamanan selama kegiatan. Keberlanjutan kegiatan di lapangan dilakukan dengan mengevaluasi penggunaan alat-alat latihan yang sudah dihibahkan kepada mitra, seberapa sering alat tersebut digunakan serta evaluasi kualitatif dari pengguna terkait kepuasan, rasa lelah, dan stres yang dialami setelah mengulang latihan yang sudah dicontohkan.

TEMUAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat internasional ini dilakukan di kompleks kampus Kulliyah of Nursing (KON) IIUM. Kegiatan direncanakan dimulai pukul 14.00 Waktu Malaysia, namun karena pertimbangan cuaca dan atas koordinasi dengan pihak KON IIUM, maka kegiatan pengabdian masyarakat internasional ini dimulai lebih awal yaitu pukul 08.00 Waktu Malaysia. Kegiatan dimulai dengan melakukan registrasi peserta dengan menscan qr code google form yang telah disediakan panitia. Tercatat dalam google form sebanyak 36 peserta melakukan registrasi dan mengikuti rangkaian kegiatan dari awal sampai akhir acara. Sejumlah 36 peserta tersebut merupakan mahasiswa keperawatan semester tiga serta beberapa dosen juga hadir dalam kegiatan ini.

Setelah seluruh peserta melakukan registrasi, peserta diarahkan untuk masuk kedalam ruang kelas yang akan digunakan sebagai tempat pemaparan materi oleh narasumber. Ruangan terletak di lantai 1 berdekatan dengan ruang auditorium, ruang tersebut memiliki daya tampung 40 tempat duduk. Setelah semua peserta memasuki ruangan, kemudian peserta diberikan link google form dengan melakukan scan qr code untuk mengerjakan soal pre testt. Waktu yang diberikan untuk mengerjakan adalah 20 menit.

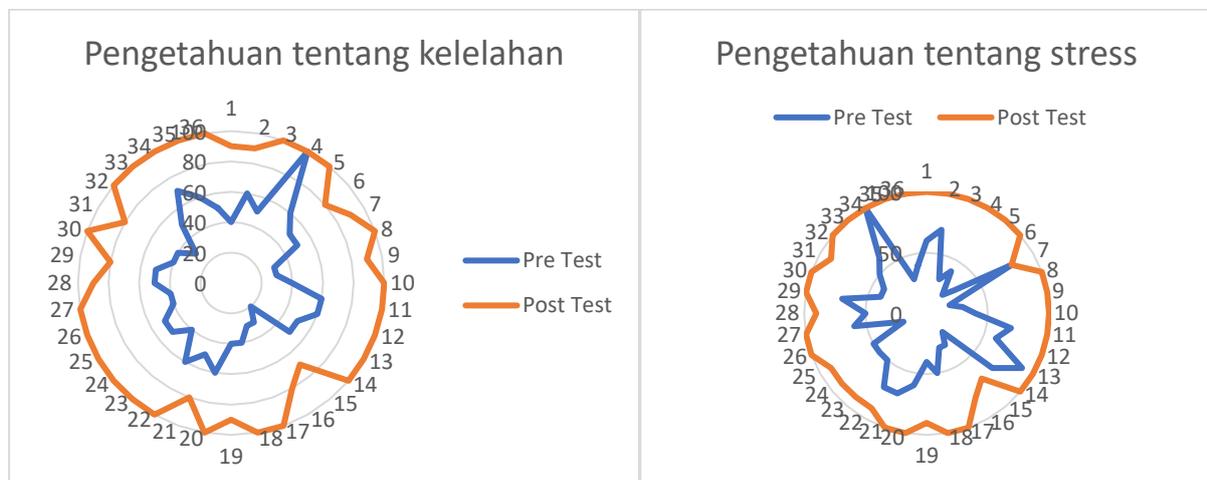
Kegiatan dilanjutkan dengan acara pembukaan baik dari pihak UMY maupun dari IIUM. Dalam sambutannya pihak IIUM menyampaikan terima kasih atas upaya kegiatan pengabdian yang dilakukan, semoga kegiatan seperti ini mampu memberikan pemahaman kepada mahasiswa KON terkait manajemen kelelahan dan stres. Acara kemudian dilanjutkan dengan penyerahan alat pijat elektrik dan manual kepada pihak KON IIUM. Dengan penyerahan alat-alat pijat elektrik maupun manual, diharapkan dapat dipergunakan oleh mahasiswa KON sebagai upaya mengurangi kelelahan dan stres.

Acara selanjutnya yaitu penyampaian materi manajemen kelelahan dan stres (Gambar 1) yang disampaikan selama 20 menit yang dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Pemateri menyampaikan beberapa pokok materi tentang manajemen kelelahan dan stres, diantaranya definisi kelelahan dan stres, tanda gejala kelelahan dan stres, penyebab kelelahan dan stres, dan bagaimana melakukan manajemen kelelahan dan stres. Selain peserta antusias dalam mendengarkan pemaparan materi, peserta juga antusias ketika dibuka sesi tanya jawab dan sharing pengalaman terkait manajemen kelelahan dan stres. Sesi teori diakhiri dengan semua peserta mengerjakan soal post testt.



Gambar 1. Penyampaian materi oleh narasumber

Hasil dari pre test dan post test untuk pengetahuan tentang kelelahan dan stres, hampir semua partisipan mengalami peningkatan yang signifikan (Gambar 2) dilihat dari selisih yang sangat tinggi antara nilai pre test dengan nilai post test. Rata-rata nilai pre test dan post test untuk tingkat kelelahan adalah 47,77 meningkat menjadi 94,72. Untuk pengetahuan tentang stres, rata-rata nilai pre test dan post test adalah 49,72 menjadi 96,11. Hasil ini juga sejalan dengan hasil pengabdian masyarakat lain, yang membuktikan bahwa kegiatan pendidikan mampu meningkatkan pengetahuan peserta, namun belum tentu sejalan dengan aspek sikap (Febriani et al., 2023).



Gambar 2. Gambaran nilai pre test dan post test

Kegiatan berikutnya adalah physical exercise untuk mengurangi kelelahan dan stres. Exercise dilakukan di halaman parkir belakang, tepatnya di belakang auditorium KON. Semua civitas akademika mengikuti exercise dengan antusias. Exercise dilakukan selama 15 menit. Exercise menggunakan backsound lagu yang ceria agar memicu suasana yang menyenangkan. Lagu-lagu yang digunakan dalam exercise adalah lagu-lagu Indonesia dengan bahasa daerah, yaitu lagu *Maumere*, dan

Ojo Dibanding-bandingke (Gambar 3). Senam telah terbukti menjadi salah satu upaya mengurangi stres yang terjadi pada kalangan akademisi (Tasalim dan Cahyani, 2021).



Gambar 3. Pelaksanaan senam exercise untuk mengurangi kelelahan dan stres

Setelah kegiatan senam exercise selesai, peserta kembali ke ruang kelas untuk istirahat minum dan makan snack yang telah disediakan panitia. Disela-sela menikmati santap snack, panitia meminta salah satu peserta untuk menyampaikan kesan terhadap kegiatan senam exercise. Peserta mengatakan sangat senang, serasa tanpa beban kuliah, dapat tertawa lepas bersama teman-teman dan berbaur dengan dosen. Peserta berharap bahwa kegiatan seperti ini rutin dilakukan.

Secara keseluruhan kegiatan ini berjalan lancar dan sukses. Sedikit kendala terjadi pada perlengkapan audio sound system yang akan digunakan untuk memutar musik senam exercise. Kendala tersebut yaitu ada salah satu kabel yang tidak berfungsi sehingga musik tidak dapat diputar dengan volume yang keras. Namun dengan adanya koordinasi yang cepat dengan pihak Kulliyah of Nursing IIUM, masalah segera teratasi. Hal ini mengakibatkan pelaksanaan senam exercise sedikit tertunda sekitar 5-10 menit. Kejadian tersebut terjadi karena panitia saat melakukan gladi bersih hari sebelumnya, tidak melakukan cek fungsi dari audio sound system karena masih digunakan untuk acara lain.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat internasional bekerjasama dengan IIUM telah dilaksanakan dengan sukses dan lancar. Semua pihak yang terlibat merasa senang, antusias. Hasil evaluasi dari skor nilai menunjukkan peningkatan pengetahuan baik pada komponen kelelahan maupun stres. Hibah barang yang diserahkan pada IIUM diharapkan bisa digunakan dengan optimal untuk mengurangi tingkat kelelahan dan stres civitas akademika Kulliyah of Nursing IIUM. Kegiatan diharapkan bisa terus dilaksanakan secara berkesinambungan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kami ucapkan sebesar-besarnya kepada Nova Maulana, Robertus Rebon, Ade Komariah, Berlian Ayu Rahmawati, Fatimah Wahab Aliun, Fitri Ariani, Indah Susanti, Rantiningih Sumarni, Risa Riyanti, Rizka Wahyu Utami, Azizah Khoiriyati, dan Elsy Maria Rosa atas partisipasinya dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

REFERENSI

- Abdurahman, A., Marzuki, K., Yahya, M. D., Asfahani, A., Pratiwi, E. A., & Adam, K. A. (2023). The Effect of Smartphone Use and Parenting Style on the Honest Character and Responsibility of Elementary School Students. *Jurnal Prima Edukasia*, 11(2).
- Alfian, N., & Rahayu, R. P. (2021). Pengaruh fraud pentagon terhadap perilaku... *AKTIVA Jurnal Akuntansi Dan Investasi*, 6(1), 60–75.
- Asfahani, A. (2019). Model Pengembangan Bahan Ajar Aqidah Akhlak (Studi Kasus Kelas Reguler dan Kelas Akselerasi MTs Negeri Ponorogo). *QALAMUNA: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Agama*, 11(1), 13–36.
- Astuti, R. F., Ulfah, M., & Ellyawati, N. (2022). Pengaruh Modernitas dan Gaya Hidup terhadap Perilaku Konsumsi Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Ekonomi Undiksha*, 14(2), 237–245.
- Blegur, J. (2020). *Soft skills untuk prestasi belajar: Disiplin percaya diri konsep diri akademik penetapan tujuan tanggung jawab komitmen kontrol diri*. Scopindo Media Pustaka.
- Boroumand, N., Samarghandian, S., & Hashemy, S. I. (2018). Immunomodulatory, anti-inflammatory, and antioxidant effects of curcumin. *Journal of HerbMed Pharmacology*, 7(4), 211–219. <https://doi.org/10.15171/jhp.2018.33>
- Etikasari E, Chayati N. (2021). Screening Risiko Terjadinya Deep Vein Thrombosis. *Jurnal Telenursing*. 3(2): 735–43.
- Febriani, CA., Yanti, DE., Aryastuti, N., Adelita, A., Mnaulang, CS., Yusuf, GG., Usfa, HF., Nurkhasanah, Afriza. (2023). Penyuluhan cara menjaga kesehatan gigi dan mulut di SD Negeri 1 Harapan Jaya Sukarame kota Bandar Lampung pada tahun 2022. *MARTABE : Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 6 (2). 508-514.
- Hägg-Martinell A, Hult H, Henriksson P, Kiessling A. (2020) Nursing Students Learn to Handle Stres and to Prioritize in a Complex Context During Workplace Learning in Acute Internal Medicine Care – An Ethnographic Study. *Adv Med Educ Pr*. 11:21–30.
- Hermawan, Y., Suherti, H., & Gumilar, R. (2020). Pengaruh Lingkungan Belajar

- (Lingkungan Keluarga, Lingkungan Kampus, Lingkungan Masyarakat) Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Edukasi (Ekonomi, Pendidikan Dan Akuntansi)*, 8(1), 51. <https://doi.org/10.25157/je.v8i1.3317>
- Inegbedion H, Inegbedion E, Peter A, Harry L. (2020). Perception of workload balance and employee job satisfaction in work organisations. *Heliyon*. 6(1):1–9. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e03160>
- Khusniyah, N. L., & Hakim, L. (2019). Efektivitas Pembelajaran Berbasis Daring: Sebuah Bukti Pada Pembelajaran Bahasa Inggris. *Jurnal Tatsqif*, 17(1), 19–33. <https://doi.org/10.20414/jtq.v17i1.667>
- Meutia, C. (2021). Peningkatan Hasil Belajar dan Kemampuan Berpikir Kritis Siswa dalam Materi Perhitungan Kimia Melalui Model Pembelajaran Problem Based Learning. *Jurnal Kinerja Kependidikan (JKK)*, 3(1), 39–60.
- Mogale, M. L., & Malatji, K. S. (2022). Progressed Learners' Participation in Developing Curriculum Support Programmes: A Critical Pedagogy Approach. *E-Journal of Humanities, Arts and Social Sciences*, October, 475–487. <https://doi.org/10.38159/ehass.20223105>
- Nita, S., Andria, A., & Lukas, F. M. (2022). Pelatihan e-Learning Berbasis Multiplatform sebagai Wujud Digitalisasi Program MBKM di SMKN 2 Madiun. *Amalee: Indonesian Journal of Community Research and Engagement*, 3(2), 491–500. <https://doi.org/10.37680/amalee.v3i2.1725>
- Oktaviani, D. G., Harjono, A., & Gunada, I. W. (2018). Penguasaan Konsep Usaha Dan Energi Peserta Didik Kelas X Dengan Model Pembelajaran Ekspositori Berbantuan Organizers. *Jurnal Pendidikan Fisika Dan Teknologi*. <https://doi.org/10.29303/jpft.v4i2.821>
- Ramli MI, Thaha MA, Tjaronge MW. (2022) Pelatihan Metode Pengukuran Capaian Pembelajaran Kurikulum Prodi Teknik Sipil Berbasis Outcome Based Education (OBE) pada Anggota BMPTTSSI. *J Tepat (Teknologi Terap untuk Pengabdian Masyarakat)*. 5(1):118–25.
- Retno Nurwulan N, Aditya Kurniawan B, Agatha Rahmasari D, Widi Rahmasanti J, Aysah Abbas N, Hirzi Hadyanto M. (2021). Students Workload and Stres Level during COVID-19 Pandemic. *Insani; Indonesian Journal Education Student* 24(1):9–16. Available from: <https://ojs.unm.ac.id/Insani/article/view/19674>
- Rustiawan, H., & Rohendi, A. (2021). Kontribusi Motor Educability Dalam Low Rope Circuit Activity Pada Kegiatan Outbound. *Jurnal Keolahragaan*, 7(1), 40. <https://doi.org/10.25157/jkor.v7i1.5303>
- Sajadi SA. (2017). Sleep quality and the factors affecting the fatigue severity and academic performance of students at AJA university of medical sciences. *Journal Adv Med Educ*. 1(2): 9–16.

- Saputro, H., & Talan, Y. O. (2017). Pengaruh Lingkungan Keluarga Terhadap Perkembangan Psikososial Pada Anak Prasekolah. *Journal Of Nursing Practice*, 1(1), 1–8. <https://doi.org/10.30994/jnp.v1i1.16>
- Taslim, R., Cahyani, AR. (2021) *Stres Akademik dan Penanganannya*. Guepedia: Banjarmasin. ISBN. 978-623-270-839-6.
- Tompodung, T. C. G., Rushayati, S. B., & Aidi, M. N. (2018). Efektivitas program adiwiyata terhadap perilaku ramah lingkungan warga sekolah di Kota Depok. *Jurnal Pengelolaan Sumberdaya Alam Dan Lingkungan (Journal of Natural Resources and Environmental Management)*, 8(2), 170–177.
- Ulfa, R. A., Asfahani, A., & Aini, N. (2021). Urgensi Orang Tua dalam Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 bagi Siswa RA. *Absorbent Mind: Journal of Psychology and Child Development*, 1(02), 24–31.
- Williamson RJ. (2018) The relationship of fatigue to mental and physical health in a community sample. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol.* 4940 (2): 126–32.
- World Health Organization. (2020). *Doing What Matters in Times of Stres: An Illustrated Guide*. Oxford; 10–126 p.