

HUBUNGAN ANTARA PEKERJAAN DAN OLAHRAGA DENGAN STRES ORANGTUA DARI PENDERITA AUTIS

THE RELATIONSHIP BETWEEN PROFESSION AND EXERCISE WITH THE STRESS OF THE PARENTS FROM AUTISTIC SPECTUM DISORDER

Nisrinah Marhamah¹, N Juni Triastuti² ¹Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta

²Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta Korespondensi: Nisrinah Marhamah :

j500160011@student.ums.ac.id

ABSTRAK

Tanggung jawab dalam mengasuh anak autis dapat menimbulkan stres pada orangtua. Lebih dari 80% orangtua dengan anak autis spectrum disorder dilaporkan mengalami stres. Cara seseorang dalam menghadapi stres berbeda-beda, salah satunya dengan melakukan olahraga teratur dapat menurunkan insiden dan keparahan gangguan mood yang berkaitan dengan stres termasuk ansietas dan depresi. Menganalisis hubungan pekerjaan dengan stres orang tua dari penderita autis, menganalisis hubungan olahraga dengan stres orangtua dari penderita autis, menganalisis hubungan pekerjaan dan olahraga dengan stres orangtua dari penderita autis. Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan rancangan cross sectional. Metode pengambilan sampel Sempel random sampling sebanyak 57 orangtua murid di Sekolah Luar Biasa yang ada di wilayah Surakarta. Hasil uji chi square didapatkan nilai $p=0.153 > 0.05$ yang berarti tidak ada hubungan yang bermakna antara pekerjaan dengan stres pada orangtua dari penderita autis. Nilai $p=0.030 < 0.05$ yang berarti ada hubungan yang bermakna dan bernilai positif antara olahraga dengan stres pada orangtua dari penderita autis. Terdapat hubungan yang signifikan antara olahraga dengan stres orangtua dari penderita autis sedangkan untuk hubungan pekerjaan dengan stres orangtua dari penderita autis tidak didapatkan hubungan signifikan.

Kata Kunci: Stres, Pekerjaan, Olahraga.

ABSTRACT

Responsibility in parenting autistic children can cause stress to parents. More than 80% of parents with child autistic spectrum disorder are reportedly experiencing stress. The way a person in the face of stress varies, one of them by conducting regular exercise can lower the incidence and severity of mood disorders related to stress-impaired anxiety and depression. Analyzing the work relationship with the stress of the elderly person from autistic people, analyzing the sports relationship with the stress of parents from autistic people, analyzing job relationships and exercise with the stress of parents of autistic people. This research is analytic research with cross sectional design. The simple random sampling method of sampling 57 students at the extraordinary school in Surakarta. Chi square test result obtained $p = 0.153 > 0.05$ meaning there is no meaningful relationship between work with stress on parents of autistic people. Value $p = 0.030 < 0.05$ which means there is a meaningful relationship and positive value between sports with stress on parents of autistic people. There is a significant relationship between sports with the stress of the parents of autistic people while for the relationship of employment with the stress of the parents from autistic people is not obtained significant relationship.

Keywords: Stress, Occupation, Sports.

PENDAHULUAN

Tanggung jawab dalam mengasuh anak autis dapat menimbulkan stres pada orang tua. Permasalahan yang dialami oleh orang tua yang memiliki anak autis seperti masalah perilaku anak, kemampuan anak, masalah biaya yang diperlukan, pendidikan dan terapi, serta masalah hubungan dengan anggota keluarga yang lainya atau kurang adanya dukungan sosial yang menyabakan stres (Ginanjar, 2002). Ibu dari anak yang mengalami gangguan spektum autis dilaporkan memiliki tingkat stres yang lebih tinggi bila dibanding dengan ibu yang memiliki anak dengan keterlambatan perkembangan lainnya (Weitlauf *et al.*, 2014). Lebih dari 80% orang tua dengan anak *autism spectrum disorder* dilaporkan mengalami stres melebihi kemampuan mereka dalam mengurus anak tersebut (Bitsika, Sharpley, & Bell, 2013). Cara seseorang dalam menghadapi stres berbedabeda, salah satunya dengan melakukan olahraga, Olahraga teratur

dapat menurunkan insiden dan keparahan gangguan mood yang berkaitan dengan stres termasuk ansietas dan depresi (Wahyudi, Bebasari & Nazriati, 2015).

Senger *et al.* (2016) menemukan bahwa pendapatan memengaruhi tingkat stres pada orang tua. Orang tua terutama ibu biasanya meninggalkan pekerjaan untuk mengasuh anak, menjaga kesehatan, dan masalah terkait sekolah (Jones *et al.*, 2013).

Meninggalkan pekerjaan akan menghilangkan pekerjaan yang menimbulkan stres lebih lanjut karena anak dengan autis memerlukan perawatan dengan biaya yang besar (Bonis, 2017). Keluarga minoritas dengan tingkat ekonomi rendah sulit atau tidak mampu untuk mengakses tempat pelayanan kesehatan utama yang memiliki tenaga profesional spesialis kedokteran jiwa, dan mereka yang tinggal di daerah perdesaan, cenderung memiliki lebih sedikit akses ke layanan dukungan formal. Sebaliknya,

orang tua dengan kekayaan lebih besar mungkin memiliki tingkat stres yang lebih rendah dari pada mereka yang tinggal di daerah pedesaan atau perkotaan di mana bantuan tidak mudah tersedia (Krakovick *et al.*, 2016). Tujuan penelitian menganalisis hubungan pekerjaan dengan stres orangtua dari penderita autis, menganalisis hubungan olahraga dengan stres orangtua dari penderita autis, menganalisis hubungan antara pekerjaan dan olahraga dengan stres orangtua dari penderita autis. Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi adanya hubungan pekerjaan dan olahraga terhadap stres orang tua dari penderita autis. Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka pikir tersebut diatas, maka diajukan hipotesis Terdapat hubungan pekerjaan dengan stres orangtua dari penderita autis, terdapat hubungan olahraga dengan stres orangtua dari penderita autis, terdapat hubungan

pekerjaan dan olahraga dengan stres orangtua dari penderita autis.

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis akan melakukan penelitian tentang “Hubungan pekerjaan dan olahraga dengan stres orang tua dari penderita autis”. Penelitian lain belum kami temukan yang sama dengan penelitian kami lakukan baik pada segi variabel bebas maupun setting tempat. Meskipun beberapa penelitian menunjukkan bahwa orang dengan tingkat ekonomi rendah dikaitkan dengan stres pada orangtua dengan anak autis. Olahraga juga dapat meningkatkan mood sehingga terhindar dari depresi dan anxietas. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan rancangan cross sectional. Penelitian dilakukan bulan Oktober 2019. Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Luar Biasa (SLB) yang ada di wilayah Surakarta. Besar sampel sebanyak 57 responden dengan teknik simple random sampling. Data tingkat stres

menggunakan kuesioner DASS 42, dan data kebiasaan olahraga dengan angket identitas diri. Analisis bivariat menggunakan chi-square dan analisis multivariat menggunakan regresi logistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi Subyek Penelitian.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara antara pekerjaan dan olahraga terhadap stres orangtua dari penderita autisme. Penelitian ini merupakan penelitian analitik yaitu mencari hubungan antara variabel bebas dan variabel terikatnya dengan pendekatan *cross sectional*, Penelitian ini telah dilaksanakan di Sekolah Luar Biasa (SLB) yang ada di wilayah Surakarta. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober 2019.

Teknik pengambilan menggunakan *Simple random sampling* dengan rumus perhitungan besar sampel untuk uji hipotesis proporsional populasi.

Berdasarkan hasil perhitungan jumlah sampel didapatkan sebesar 57 orang.

Tabel 3. Karakteristik Subyek Penelitian.

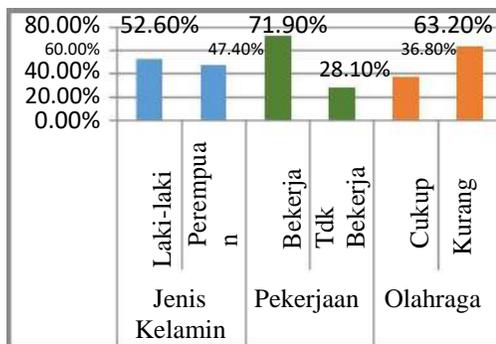
Karakteristik		
Responden	Jumlah	Prosentase
Jenis		
Kelamin		
Laki-laki	30	52,60%
Perempuan	27	47,40%
Pekerjaan		
Bekerja	41	71,90%
Tidak Bekerja	16	28,10%
Olah Raga		
Cukup	21	36,80%
Kurang	36	63,20%

(Sumber: Data primer, 2019)

Pada tabel 3. karakteristik subyek penelitian dapat dilihat bahwa perolehan data jenis kelamin responden laki-laki

sebesar 52,60% dan perempuan sebanyak 47,40%. Subyek yang bekerja sebanyak 71,90% dan tidak bekerja sebanyak 28,10%. Subyek yang kurang berolahraga sebesar 63,20% dan yang cukup berolahraga sebesar 36,80%. Data subyek penelitian dapat dilihat pada gambar 3.

Gambar 3. Grafik Karakteristik Subyek Penelitian



(Sumber: Data primer ,2019)

Berdasarkan gambar grafik di atas karakteristik subyek penelitian sebagian besar adalah pada jenis kelamin laki-laki yaitu sebesar 30 orang (52,60%), subyek sebagian besar bekerja sebanyak 71,90% dan subyek sebagian besar kurang berolahraga sebanyak 63,20%.

2. Uji Bivariat.

Uji bivariat pada penelitian menggunakan analisis *chi square* dengan syarat Tidak ada cell dengan nilai *Actual Count* (FO) sebesar 0 (Nol), apabila bentuk tabel kontingensi 2 X 2, maka tidak boleh ada 1 cell saja yang memiliki *Expected Count* (FH) kurang dari 5. Dari hasil perhitungan dengan uji *chi square* pada penelitian ini sudah memenuhi syarat yang ditetapkan dari uji *chi square* (dapat dilihat pada lampiran). hasil penelitian yang sesuai dengan tujuan penelitian dapat dirangkum pada tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Uji *Chi Square*.

Variabel	Kelompok Stres		Nilai-P
	Tidak Stres	Stres	
Stres			

Pekerjaan			
Tidak Bekerja	24 (80,0%)	17 (63,0%)	0.153
Bekerja	6 (20,0%)	10 (37,0%)	
Olahraga			
Cukup	15 (50,0%)	21 (77,8%)	0.030
Kurang	6 (20,0%)	10 (37,0%)	

(Sumber: Data primer ,2019)

Berdasarkan tabel 2, hasil uji *chi square* diperoleh hasil subyek penelitian yaitu orang tua penderita autis yang bekerja pada kelompok tidak stres sebanyak 24 orang (80,0%) dan subyek yang tidak bekerja sebanyak 6 orang (20,0%). Subyek yang bekerja pada kelompok stres sebanyak 17 orang (63,0%) dan subyek yang tidak bekerja sebanyak 10 orang (37,0%). Adapun nilai $p=0.153 > 0.05$ yang

berarti tidak ada hubungan yang bermakna antara pekerjaan dengan stres pada orangtua dari penderita autis.

Subyek atau orang tua penderita autis yang mempunyai kategori cukup dalam berolahraga pada kelompok tidak stres didapatkan sebanyak 15 orang (50.0%) dan responden yang kurang berolahraga sebanyak 15 orang (50.0%). Kategori cukup dalam berolahraga pada kelompok stres didapatkan 6 orang (22,2%) dan dalam berolahraga dalam kategori kurang sebanyak 27 orang (77,8%). Nilai $p=0.030 < 0.05$ yang berarti ada hubungan yang bermakna antara olahraga dengan stres pada orangtua dari penderita autis.

3. Uji Multivariat

Uji multivariat pada penelitian ini menggunakan analisis regresi logistic berganda, hasil penelitian yang sesuai dengan tujuan penelitian dapat dirangkum pada tabel berikut.

Tabel 5. Analisis Regresi Logistik.

Variabel Penelitian	P-value	OR	95% C.I.for OR	
			Lower	Upper
Pekerjaan	0.186	2.2	0.664	7.900
Olahraga	0.039	3.4	1.065	11.142
Omnibus	0.037			
Tes (nilai- p) Negelkerk e R Square	0,146			

(Sumber: Data primer ,2019)

Berdasarkan tabel 4.3. analisis regresi logistik variabel pekerjaan mempunyai nilai $p=0.186 > 0.05$, $OR=2,291$ dengan $CI= 0,664-7,900$, yang berarti pekerjaan tidak mempengaruhi stres pada orang tua dari penderita autis akan tetapi kemungkinan orang tua yang tidak bekerja mempunyai resiko stres sebesar 2,2911 kali lebih besar dibanding orang tua yang bekerja.

Pada variabel olahraga didapat nilai $p=0.039 < 0.05$, $OR=3,444$ dengan $CI=1,065-11,142$ yang berarti olahraga

mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap stres pada orang tua dari penderita autis. $OR=3.44$ menunjukkan bahwa orangtua yang kurang olahraga kemungkinan mempunyai resiko stres sebesar 3,444 kali lebih tinggi dibanding orangtua yang cukup olahraga.

Hasil perhitungan pada Omnibus Tes mempunyai nilai $p=0.039 < 0.05$ yang berarti variabel pekerjaan dan olahraga secara bersama mempengaruhi stres orangtua penderita autis. Sedangkan nilai negelkerke R square sebesar 0.146, yang berarti variabel independen mampu menjelaskan 14,6%, sedangkan sisanya sebesar 95,40% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak masuk dalam model regresi (Sastroasmoro & Ismael, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian pekerjaan tidak berpengaruh terhadap stres orangtua pada penderita autis akan tetapi kemungkinan orang tua yang tidak bekerja mempunyai resiko stres sebesar 2,2911 kali

lebih besar dibanding orangtua yang bekerja. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan pada dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang (2012), menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara pekerjaan dan stres dengan didapatkan nilai $p = 0,176$, karena nilai $p \geq 0,05$ yang artinya tidak ada hubungan antara pekerjaan dan stres

(Rustiana, Eunike & Widya, 2012).

Orangtua terutama ibu biasanya meninggalkan pekerjaan untuk mengasuh anak, menjaga kesehatan, dan masalah terkait sekolah (Jones *et al.*, 2013).

Meninggalkan pekerjaan akan menghilangkan pendapatan yang menimbulkan stres lebih lanjut karena anak dengan autisme memerlukan perawatan dengan biaya yang besar (Bonis, 2017).

Menurut Kurniawati, Nurrochmah & Katmawanti, (2017), pekerjaan didefinisikan sebagai perbuatan atau kegiatan yang dilakukan secara terus-

menerus, terang-terangan, dengan kualitas tertentu dan berorientasi pada penghasilan.

Lebih dari 80% orang tua dengan anak *autism spectrum disorder* dilaporkan mengalami stres melebihi kemampuan mereka dalam mengurus anak tersebut (Bitsika, Sharpley, & Bell, 2013). Pekerjaan adalah salah satu sumber stres, stres kerja dapat disebabkan karena lingkungan fisik yang terlalu menekankan pada tanggung jawab pekerjaan. Stres kerja memiliki beberapa gejala yang meliputi: Gejala emosional dimana seseorang biasanya mudah marah, mudah tersinggung, terlalu sensitive, gelisah dan cemas. Gejala fisik meliputi gangguan pencernaan, sakit kepala, gangguan makan dan kehilangan gairah atau daya energi. Gejala intelektual meliputi mudah lupa, pikiran yang kacau dan sulit konsentrasi. Gejala interpersonal meliputi sikap acuh, ketidakpercayaan kepada orang lain dan sikap tertutup terhadap orang lain. Senger *et al.*

(2016) menemukan bahwa pekerjaan memengaruhi stres pada orang tua. Orang tua terutama ibu biasanya meninggalkan pekerjaan untuk mengasuh anak, menjaga kesehatan, dan masalah terkait sekolah (Jones *et al.*, 2013).

Olahraga berpengaruh secara signifikan terhadap stres orangtua penderita autisme, orangtua yang kurang olahraga kemungkinan mempunyai risiko stres sebesar 3,444 kali lebih tinggi dibanding orangtua yang cukup olahraga. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan pada lansia di Yogyakarta dimana terdapat hasil signifikan antar olahraga lansia dengan stres dengan nilai $p=0,000$ karena nilai $p<0,05$ maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara olahraga dengan stres (Prabowo, 2015). Sebuah penelitian meta-analisis yang dilakukan Stubbs *et al.* (2017) menemukan bahwa kelompok olahraga secara signifikan menurunkan

gangguan terkait stres. Manfaat yang lebih luas dari olahraga adalah kesejahteraan dan kesehatan jantung, temuan ini memperkuat olahraga sebagai pilihan perawatan yang penting pada orang dengan gangguan kecemasan atau stres (Stubbs *et al.*,

merupakan salah satu mekanisme yang tepat untuk menghadapi stres pada setiap orang. Olahraga akan membantu tubuh tetap bugar dan segar, mendorong jantung bekerja optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang ada didalam tubuh. Jenis olahraga yang dapat dilakukan antara lain latihan senam yang disertai latihan-latihan kekuatan ditambah gerakan perimbangan dan peregangan. Olahraga merupakan segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmanis, rohani dan sosial. Peran sentral olahraga dalam pembentukan manusia seutuhnya yang memiliki kebugaran jasmani dan rohani serta sosial yang baik sangatlah

penting. Didalam olahraga mengajarkan kita untuk disiplin, menghargai lawan, semangat pantang menyerah serta berbagai nilai-nilai luhur lainnya (Rasyono, 2018).

Melakukan olahraga secara teratur untuk kebugaran merupakan salah satu cara terbaik untuk mengurangi stres. Olahraga yang teratur dapat menurunkan insiden dan keparahan gangguan mood yang berkaitan dengan stres termasuk ansietas dan depresi. Hal ini dapat terjadi berhubungan dengan adanya perubahan kimia dalam otak setelah berolahraga, seperti peningkatan neurotransmitter terutama serotonin dan dopamine serta sekresi endorfin (Wahyudi, Bebasari & Nazriati, 2015).

Seseorang yang berolahraga akan terlihat lebih rileks dan ceria ketika berolahraga tubuh menghasilkan hormone endorfin yang memicu rasa senang dan nyaman dalam tubuh. Hormon ini juga memiliki efek melawan hormon stres yaitu kortisol. Sehingga seseorang yang rutin

olahraga lebih tahan terhadap stres baik fisik maupun emosional (Wahyudi, Bebasari & Nazriati, 2015). Olahraga dapat menurunkan stres dengan cara mengalihkan pikiran pada hal-hal yang lebih bermanfaat seperti lebih memperhatikan denyut jantung, pola pernafasan dan instruksi dari pelatih (Syukriadin, Asfian, & Munandar, 2016). Penelitian lain menyatakan bahwa terdapat hubungan antar olahraga teratur dengan stres, dimana responden yang mengalami tidak aktif dalam melakukan olahraga lebih berisiko mengalami stres dari pada mereka yang rutin melakukan olahraga (Prabowo, 2015).

Pada penelitian ini penulis mendapatkan keterbatasan seperti pengukuran stres pada orang tua dengan kuesioner yang bersifat *self-report* yang berarti responden mengisi sendiri jawaban yang ada di kuesioner dan dapat mengurangi keakuratan. Pengukuran antah

pekerjaan, olahraga, dan stres dilakukan dengan desain *cross sectional* yang berarti pengamatan dilakukan dalam satu waktu sehingga dalam mengontrol variabel luar dan variabel perancu tidak bisa dilakukan secara maksimal.

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

- a. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pekerjaan dengan stres orangtua dari penderita autisme.
- b. Terdapat hubungan yang signifikan antara olahraga dengan stres orangtua dari penderita autisme.
- c. Tidak terdapat hubungan antara pekerjaan dengan stres pada orangtua dengan autisme, akan tetapi orangtua yang tidak bekerja lebih beresiko mengalami stres bila dibandingkan dengan orangtua yang bekerja.

Saran dalam penelitian ini:

- a. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan lebih menambahkan variabel yang diteliti terutama faktor-faktor yang mempengaruhi stres orangtua dari penderita autisme, karena pada penelitian ini variabel independen mempengaruhi variabel dependen hanya sebesar 14,60%.
- b. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan lebih menambahkan jumlah sampel yang diteliti.
- c. Dengan adanya hubungan yang signifikan antara olahraga dan stres maka diharapkan lebih sering melakukan aktivitas fisik.

PERSANTUNAN

Ucapan terimakasih penulis haturkan kepada dr. Yusuf Alam Romadhon, M.Kes, dr. Anika Candrasari, M.Kes dan dr. N Juni Triastuti, M.Med.Ed yang telah membimbing,

memberikan saran dan nasihat kepada penulis dalam penelitian ini. Serta penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini semoga penelitian ini dapat bermanfaat sebagaimana mestinya

DAFTAR PUSTAKA

- Bitsika, V., Sharpley, C. F., & Bell, R. (2013). The buffering effect of resilience upon stress, anxiety and depression in parents of a child with an autism spectrum disorder. *Journal of Developmental and Physical Disabilities, 25*(5), 533-543.
- Autism and Developmental Disorders, 46*(6), 2042-2053.
- Kurniawati, L., Nurrochmah, S., & Katmawanti, S. (2017). Hubungan Antara Tingkat Pendidikan, Status Pekerjaan Dan Tingkat Pendapatan Dengan Usia Perkawinan Pertama Wanita Di Kelurahan Kotalama Kecamatan Kedungkandang Kota Malang. *Preventia, 2*(1).
- Prabowo, Tri. (2015). Senam Lansia dan Tingkat Stres pada Lansia di Dusun Polaman Argorejo Kecamatan Sedayu 2 Kabupaten Bantul Yogyakarta. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia 3.2*: 110-115.
- Rasyono, R. (2018). Penanaman Nilai-Nilai Olahraga Sebagai Usaha Pembentukan Karakter Bangsa. *Jurnal Ilmiah Penjas, 4*(1).
- Bonis, S. (2016). *Stress and parents of children with autism: A review of literature. Issues in Mental Health Nursing, 37*(3), 153-163.
- Ginanjar, S.A. (2002). *Penanganan stres pada orangtua dengan anak autis*. Jakarta: Makalah seminar
- Jones, L., Totsika, V., Hastings, R. P., & Petalas, M. A. (2013). Gender differences when parenting children with autism spectrum disorders: A multilevel modeling approach. *Journal of Autism and Developmental Disorders, 43*(9), 2090-2098.
- Krakovich, T. M., McGrew, J. H., Yu, Y., & Ruble, L. A. (2016). *Stress in parents of children with autism spectrum disorder: An exploration of demands and resources. Journal of*
- Rustiana, Eunike R., and Widya Hary Cahyati. (2012). Stress kerja dengan pemilihan strategi coping. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat 7.2*: 149-155.
- Sastroasmoro, S. & Ismael, S., (2014). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis*. 5nd ed. Jakarta: Sagung Seto
- Senger, B. A., Ward, L. D., Barbosa-Leiker, C., & Bindler, R. C. (2016). *Stress and coping of parents caring for a child with mitochondrial disease. Applied Nursing Research, 29*, 195-201.
- Stubbs, B., Vancampfort, D., Rosenbaum, S., Firth, J., Cosco, T., Veronese, N., ... & Schuch, F. B. (2017). An examination of the anxiolytic effects of exercise for people with anxiety and stress-related disorders: A meta-

- analysis. *Psychiatry Research*, 249, 102-108.
- Syukriadin, M., Asfian, P., & Munandar, S. (2016). Studi Komparatif Pengalihan Stres Kerja pada Nelayan Tempat Pelelangan Ikan (Tpi) Torobulu Kec. Laeya dan Pelabuhan Perikanan Samudera (Pps) Kec. Abeli Kota Kendari Provinsi Sulawesi Tenggara Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 1(2).
- Wahyudi, Rony, Eka Bebasari, and Elda Nazriati. (2015). Hubungan kebiasaan berolahraga dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau tahun pertama. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau* 2.2: 1-11.
- Weitlauf, A. S., Vehorn, A. C., Taylor, J. L., & Warren, Z. E. (2014). *Relationship satisfaction, parenting stress, and depression in mothers of children with autism*. *Autism*, 18(2), 194-198.
- Winarno, Teguh. (2011) *Media dan Teknologi Pendidikan*. Tugas Observasi, Program PAI.