

STRES DENGAN SISTEM PEMBELAJARAN ONLINE PADA MAHASISWA DI ERA PANDEMI COVID-19

Padila¹, Syufyan Rinaldi², Juli Andri³, Harsismanto J⁴, Muhammad Bagus Andrianto⁵
Universitas Muhammadiyah Bengkulu^{1,2,3,5}
Puskesmas Pematang Tiga Bengkulu⁴
padila@umb.ac.id¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan sistem pembelajaran online pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu di masa pandemi COVID-19. Metode penelitian dianalisis secara univariat dengan melihat distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan uji korelasi tau-b Kendal. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi antara tingkat stres dengan sistem pembelajaran online sebesar 0,648 dengan hubungan yang kuat dan arah korelasi positif serta nilai Sig. (*2-tailed*) sebesar $0,000 < 0,005$. Simpulan, terdapat hubungan antara tingkat stres dengan sistem pembelajaran online pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu di masa pandemi COVID-19.

Kata Kunci: Mahasiswa, Pandemi COVID-19, Sistem Pembelajaran Online, Tingkat Stres

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between stress levels and the online learning system for the Muhammadiyah Bengkulu University Nursing Study Program students during the COVID-19 pandemic. The research method was analyzed univariately by looking at the frequency distribution and bivariate analysis using the Kendal tau-b correlation test. The results showed a correlation between stress levels and the online learning system of 0.648 with a strong relationship and the direction of the positive correlation and the value of Sig. (2-tailed) of $0.000 < 0.005$. In conclusion, there is a relationship between stress levels and online learning systems for the Bengkulu Muhammadiyah University Nursing Science Study Program students during the COVID-19 pandemic.

Keywords: Students, COVID-19 Pandemic, Online Learning System, Stress Level

PENDAHULUAN

Corona virus merupakan salah satu penyakit yang menginfeksi sistem pernapasan pada manusia sehingga menyebabkan gejala pernapasan dan sistemik. Pertama kali virus ini menyerang masyarakat Wuhan, Tiongkok dengan jumlah kematian yang cukup tinggi. Kasus ini memiliki gejala demam, rasa letih dan kesulitan dalam bernafas (Yuliana, 2020). Dilihat dari tingkat penularan yang cepat dari manusia ke manusia, *World Health Organization* (WHO) menetapkan keadaan tersebut sebagai Keadaan Darurat Kesehatan Publik Tingkat Internasional pada tanggal 31 Januari 2020, sehingga memberlakukan tindakan dalam mengendalikan penyakit tersebut secara cepat dengan pola menggunakan masker, menjaga jarak dan menghindari kerumunan.

World Health Organization (2021) menyatakan bahwa pada tanggal 31 Januari 2021, sebanyak 102.083.344 kasus COVID-19 dikonfirmasi secara global, termasuk 2.209.195 yang meninggal dunia. Ada 203 negara yang dilaporkan terjangkit COVID-19 salah satunya yaitu Indonesia. Ditanggal yang sama negara Indonesia terus mengalami peningkatan sebanyak 1.066.313 kasus dengan total kematian 29.728 orang. Ada 21 Provinsi di Indonesia yang dilaporkan terkena COVID-19 salah satunya yaitu Provinsi Bengkulu. Bengkulu dikonfirmasi pada tanggal 31 Januari 2021 ada 4.577 kasus COVID-19, 4.224 kasus dikonfirmasi sembuh, 140 kasus meninggal dunia dari jumlah kasus yang dikonfirmasi, 213 dinyatakan aktif dan 6.992 kasus dinyatakan suspek dari 21.396 spesimen. Adapun penyebaran COVID-19 di Provinsi Bengkulu di berbagai kabupaten yaitu Muko-Muko 409 kasus, Bengkulu Utara 261 kasus dan 10 orang meninggal dunia, Lebong 50 kasus, Rejang Lebong 631 kasus, Kepahiang 307 kasus, Bengkulu Selatan 143 kasus, Kaur 116 kasus, Seluma 164 kasus, Bengkulu Tengah 161 kasus dan di Kota Bengkulu 2.335 kasus.

Kasus COVID-19 ini semakin hari semakin bertambah, para ahli kesehatan melakukan tindakan seperti menyarankan masyarakat untuk melakukan *social distancing*, *physical distancing* dan *stay at home*. Sehingga pemerintah melakukan tindakan seperti karantina, isolasi sosial, penutupan perkantoran, penutupan lembaga pendidikan, pabrik dan hingga melakukan pembatasan skala besar-besaran. Dengan memberlukannya protokol kesehatan tersebut berdampak kepada berbagai sektor kehidupan diantaranya; sektor pendidikan diliburkan sehingga sistem pembelajaran secara tatap muka berubah seluruhnya menjadi online. Akibat perubahan tersebut salah satunya berdampak pada pelajar dan mahasiswa di seluruh perguruan tinggi (Kusnaty, 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Cao (2020) menunjukkan bahwa dampak pandemi COVID-19 terhadap psikologi mahasiswa di China yaitu 0.9% mahasiswa mengalami ansietas berat, 2.7% ansietas sedang dan 21.3% ansietas ringan dengan stabilitas pendapatan keluarga (OR = 0.726.95%, CI = 0.645-0.817). Hasil analisis tersebut juga berhubungan dengan beberapa faktor salah satunya adalah ekonomi, dengan nilai ($P < 0.001$).

Berdasarkan *survey* pendahuluan yang telah dilakukan pada 10 mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Bengkulu bahwa stres yang dialami selama pembelajaran online di masa pandemi COVID-19 disebabkan karena tugas yang banyak dan menumpuk, tidak bisa bertemu dengan teman-teman, bosan dengan proses pembelajaran online dan keterbatasan dalam akses internet saat mengikuti perkuliahan serta saat mengumpulkan tugas. Dampak yang dirasakan terpaht oleh mahasiswa tersebut adalah mengalami penurunan prestasi dan *skill* dilihat dari nilai akademik semesternya. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus untuk mengkaji tentang

hubungan antara tingkat stres dengan sistem pembelajaran online pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu di masa pandemi COVID-19.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan secara kuantitatif, melibatkan 143 responden dan menggunakan kuesioner sebagai alat ukur. Selanjutnya hasil yang didapatkan dianalisis secara univariat dengan melihat hasil distribusi frekuensi yang mengukur karakteristik berdasarkan jenis kelamin, usia, pendapatan orang tua dan secara bivariat melihat hubungan antar variabel dengan pendekatan *cross sectional*. Untuk melihat keeratan hubungan antara tingkat stres dan sistem pembelajaran online menggunakan uji statistik korelasi Kendall's tau-b.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia, pendapatan orang tua dapat dijelaskan sebagai berikut:

Tabel. 1
Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Laki-laki	33	23,1
2	Perempuan	110	76,9
	Total	143	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 110 responden (76.9%).

Tabel. 2
Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

No	Usia (Tahun)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	17	3	2.1
2	18	19	13.3
3	19	29	20.3
4	20	33	23.1
5	21	40	28.0
6	22	16	11.2
7	23	1	0.7
8	24	1	0.7
9	25	1	0.7
	Jumlah	143	100

Data tabel 2 menunjukkan bahwa umur responden yang paling dominan adalah 21 tahun (28%) dan umur 23-25 tahun masing-masing hanya ada 1 responden (0.7%).

Tabel. 3
Karakteristik Responden Berdasarkan Pendapatan Orang Tua

No	Pendapatan Orang Tua	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	UMR (Rp. 2.000.000)	44	32.2
2	<UMR (< Rp. 2.000.000)	56	37.7
3	>UMR (> Rp. 2.000.000)	43	30.1
Jumlah		143	100

Hasil pada tabel 3 memperlihatkan bahwa mayoritas orang tua responden memiliki pendapatan dengan gaji <UMR (<Rp. 2.000.000) yaitu sebanyak 56 responden (37.7%).

Gambaran Tingkat Stres dan Sistem Pembelajaran Online

Tabel. 4
Karakteristik Responden Tingkat Stress Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu

No	Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Normal	14	9.8
2	Stres ringan	11	7.7
3	Stres sedang	30	21.0
4	Stres berat	51	35.7
5	Stres sangat berat	37	25.9
Jumlah		143	100

Berdasarkan tabel 4, diketahui bahwa kategori tingkat stres terbanyak adalah stres berat dan yang paling sedikit adalah responden dengan tingkat stres ringan.

Tabel. 5
Karakteristik Responden Sistem Pembelajaran Online pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu di Masa Pandemi COVID-19

No	Sistem Pembelajaran Online	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Tidak Pernah	2	1.4
2	Kadang-Kadang	16	11.2
3	Jarang	44	30.8
4	Sering	81	56.6
5	Sangat Sering	0	0
Jumlah		143	100

Hasil pada tabel 5 menunjukkan bahwa mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu terkategori sering mengoperasikan media pembelajaran melalui sistem online.

Tabel. 6
 Hubungan Tingkat Stres dengan Sistem Pembelajaran Online pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu pada Masa COVID-19

Variabel		μ	Sig.(2-tailed)
X	Y		
Tingkat Stres	Sistem Pembelajaran Online	0.648**	0.000

Keterangan : ** (Correlation is significant at the 0.01 level)

Hasil yang ditunjukkan pada tabel 6 menggambarkan bahwa korelasi antara tingkat stres dengan sistem pembelajaran online adalah 0.648 dan nilai signifikan antara variabel tingkat stres dengan sistem pembelajaran online adalah sebesar 0.000 (< 0.05), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat stres dengan sistem pembelajaran online.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia dan Pendapatan Orang Tua

Gambaran karakteristik responden pada penelitian ini dilakukan melalui analisis univariat yang meliputi jenis kelamin, usia dan pendapatan orang tua. Karakteristik tersebut ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi dan disajikan dalam bentuk persentase atau proporsi yang ditampilkan dalam tabel 1, tabel 2 dan tabel 3. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwasannya mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu mayoritas berjenis kelamin perempuan berjumlah 110 responden (76.9%) (Tabel 1). Berdasarkan stressor dan reaksi terhadap stressor, seseorang yang berjenis kelamin laki-laki lebih aktif dan eksploratif sedangkan seseorang yang berjenis kelamin perempuan cenderung lebih cemas dan sensitif terhadap lingkungan sekitarnya. Laki-laki akan lebih cenderung menggunakan akal nya dibandingkan perempuan yang melibatkan perasaannya dalam menghadapi masalah. Sehingga laki-laki memiliki strategi koping seperti mempunyai *respon fight of flight* yang bermanfaat untuk diri dari melawan stres (Sunarni, 2017).

Hal ini sejalan dengan penelitian Yoga (2018) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado bahwa 90 responden yang berjenis kelamin laki-laki mengalami stres ringan 22,9% dan stres berlebih sebanyak 12,1% sedangkan 167 responden perempuan mengalami stres berlebih sebanyak 35.0% dan stres ringan sebanyak 30.0%. Nilai signifikan $0.004 < 0.005$ yang menunjukkan ada hubungan antara jenis kelamin dengan tingkat stres mahasiswa. Jenis kelamin perempuan mengalami stres berat sebanyak 2.2 kali dibandingkan laki-laki.

Responden pada karakteristik usia mencakup mahasiswa semester 1, 3, 5 dan 7 dengan rentang usia 17 sampai 25 tahun yang didominasi oleh usia 21 tahun sebanyak 40 responden (Tabel 2). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Hamzah & Hamzah (2020) bahwa paling banyak responden mengalami stress sedang sebanyak 36 orang (32,1%) pada usia 15-20 tahun dengan $p=0,001 < 0,05$ maka hal ini menunjukkan ada hubungan antara usia dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa STIKes Graha Medika. Tingkat stres akan semakin menurun pada tingkatan usia yang semakin tinggi. Hal ini disebabkan karena seseorang yang sering berhadapan dengan *stressor* yang sama dan juga dengan pola yang sama, maka seseorang akan terbiasa dan menganggap *stressor* sebagai suatu hal yang biasa. Dengan *stressor* yang sama mahasiswa mampu

melakukan adaptasi yang diterima sehingga seiring pertambahan usia mahasiswa dapat mengendalikan tingkat stresnya (Hamzah & Hamzah, 2020).

Responden pada penelitian ini yang memiliki orang tua dengan gaji <UMR (< Rp. 2.000.000) adalah sebanyak 56 responden (39.2%) dan yang paling sedikit adalah responden yang memiliki orang tua dengan gaji >UMR (> Rp. 2.000.000) sebanyak 43 responden (30.1%) (Tabel 3). Menurut Kusnayat (2020) pada masa pandemi COVID-19 pemerintah melakukan tindakan seperti karantina, isolasi sosial, penutupan perkantoran, pabrik dan lainnya. Dengan memberlakukannya protokol kesehatan tersebut berdampak kepada beberapa sektor kehidupan dengan beberapa implikasi yaitu banyak karyawan yang dirumahkan, tingkat pengangguran bertambah dan perekonomian masyarakat menurun sehingga berdampak pada pendapatannya

Berdasarkan hasil penelitian Cao (2020) yang menyatakan bahwa adanya hubungan tingkat stres mahasiswa dengan status ekonomi keluarga (OR = 0.726, CI = 0.645-0.817). Hal ini disebabkan karena status ekonomi yang tinggi memberikan keamanan dalam kebutuhan material yang lebih baik sehingga mampu bertahan dalam kondisi pandemi COVID-19 dibandingkan oleh keluarga dengan status ekonomi rendah. Belum lagi terkadang anak juga dituntut untuk bekerja sambil kuliah dalam membantu perekonomian keluarga di masa pandemi COVID-19, sehingga timbulah beban dalam bekerja dan beban dalam akademik dan berdampak pada tingkat stresnya.

Karakteristik Tingkat Stres pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu di Masa Pandemi COVID-19

Pengukuran tingkat stres mahasiswa dilakukan dengan cara membagikan kuesioner menggunakan instrumen *Depression Anxiety Stres Scale* (DASS). Hasil pengukuran tersebut dibagi dalam 5 kategori tingkat stres yaitu normal, stres ringan, stres sedang, stres berat dan stres sangat berat. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 143 mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu didapatkan kategori tingkat stres terbanyak adalah responden dengan tingkat stres berat yang berjumlah 51 responden (35.7%) dan yang paling sedikit adalah responden dengan tingkat stres ringan yang berjumlah 11 responden (7.7%) sesuai pada tabel 4.

Stres merupakan stimulus yang dapat menimbulkan *distres* sehingga adanya tuntutan baik secara psikis maupun fisik pada seseorang. Respon fisiologis terhadap stres bisa berupa *Local Adaptation Syndrome* (LAS) yang berupa respon dari organ tubuh seperti respon refleksi nyeri dan respon inflamasi. Akan tetapi LAS ini bersifat adaptif yang memerlukan *stressor* dalam menstimulasinya. Sedangkan *General Adaptation Syndrome* (GAS) merupakan respon pertahanan tubuh terhadap stress yang dihadapi dan melibatkan saraf otonom serta endokrin (Angelica & Tambunan, 2021).

Ada berbagai faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stress tersebut. Faktor-faktor tersebut adalah strategi mempengaruhi tingkat stress tersebut seperti strategi coping yang digunakan, faktor lingkungan dan faktor kognitif. Faktor-faktor inilah yang membuat seseorang tidak berada pada kategori stres berat. Menyediakan kuota yang cukup dan melakukan kegiatan lain diluar kegiatan kuliah online seperti rekreasi, menonton film, mendengarkan musik, berolahraga, melakukan hobi yang disenangi dan lain-lain merupakan strategi coping yang dapat digunakan (Nurmala, 2020).

Seiring dengan sedang merebahnya kasus COVID-19 yang salah satunya juga melanda Indonesia, pemerintah memberlakukan peraturan sistem pembelajaran online melalui media online. Hasil pengukuran tersebut dibagi dalam 5 kategori yaitu tidak

pernah, jarang, kadang-kadang, sering dan sangat sering. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan kategori mahasiswa dalam mengoperasikan media sistem pembelajaran online terbanyak adalah responden yang sering mengoperasikan media pembelajaran melalui sistem online sebanyak 81 responden (56.6%) dan yang paling sedikit adalah responden dengan kategori tidak pernah sebanyak 2 responden (1.4%) sesuai pada tabel 5.

Ada beberapa kendala yang muncul dalam menggunakan sistem online yaitu waktu yang singkat, tugas yang banyak, jumlah kuota yang harus terus memadai, kondisi sinyal yang kuat, menuntut mahasiswa untuk memiliki kemampuan dalam menguasai teknologi dan menggunakannya serta bagi mereka yang tinggal di daerah dengan keterbatasan infrastruktur dan daya dukung lainnya semakin memperluas kesenjangan digital.

Hubungan Tingkat Stres dengan Sistem Pembelajaran Online pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu di Masa Pandemi COVID-19

Analisa bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji Korelasi. Adapun analisa data menggunakan korelasi Kendall's tau-b. Berdasarkan tabel 6 didapatkan nilai angka korelasi antara variabel tingkat stres dengan sistem pembelajaran online sebesar 0.648 yang menunjukkan bahwa antara variabel tingkat stres dengan sistem pembelajaran online ada hubungan yang kuat sebesar 64.8% dengan arah hubungan yang positif. Pada Sig.(2-tailed) sebesar $0.000 < 0.005$ yang berarti asumsi H_0 ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat stres dengan sistem pembelajaran online. Tanda bintang 2 (**) yang terdapat pada koefisien korelasi dengan dibawah tabel terdapat keterangan *correlation is significant at the 0.01 level* yang artinya korelasi ini signifikan pada taraf 0.01. Jika korelasi signifikan pada 0.01 maka sudah pasti juga signifikan pada taraf 0.05, tetapi jika signifikan pada taraf 0.05 belum tentu juga signifikan pada taraf 0.01.

Dengan ditutupnya lembaga pendidikan pemerintah memberlakukan sistem pembelajaran online yang berdampak pada psikologis mahasiswa karena memiliki hubungan positif dengan gejala kecemasan mahasiswa selama pandemi COVID-19 dan penyebab stres mahasiswa yaitu stres dalam akademik, akibat masalah interpersonal, akibat kegiatan pembelajaran, akibat hubungan sosial, akibat dorongan dan keinginan serta akibat aktivitas kelompok. Akan tetapi dalam kondisi tidak terjadinya pandemi COVID-19, stres akademik tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa (Cao, 2020).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu oleh Cao (2020) tentang dampak pandemi COVID-19 terhadap psikologi mahasiswa di Cina dimana sebanyak 7.143 mahasiswa menunjukkan kategori stres berat 0.9% mahasiswa, stres sedang 2.7% dan stres ringan 21.3%. Nilai OR mahasiswa yang tinggal di perkotaan (OR = 0.810, CI = 0.709-0.925), stabilitas pendapatan orang keluarga (OR = 0.726, CI = 0.645-0.817), tinggal bersama orang tua (OR = 0.752, CI = 0.596-0.950) merupakan faktor-faktor untuk mengurangi stres. Hasil analisis korelasi menunjukkan efek ekonomi, efek pada kehidupan sehari-hari serta keterlambatan dalam bidang akademik secara positif berhubungan dengan gejala stres ($P < 0.001$).

Hasil penelitian Livana (2020) 40.2% responden menyebutkan bahwa salah satu penyebab stres selama pandemi COVID-19 yaitu tidak dapat bertemu dengan teman-teman perkuliahan. Hal ini berbeda dengan hasil penelitian Mardiaty (2018) yang

menyebutkan bahwa dalam kegiatan akademik mahasiswa saling bersaing dalam prestasi sehingga juga dapat menyebabkan stres. Sejalan dengan penelitian Jain (2017) yang menyebutkan bahwa persaingan dengan sesama mahasiswa lainnya juga merupakan salah satu sumber stres di kalangan mahasiswa. Hasil penelitian ini juga diperkuat dengan hasil penelitian Maharani (2017) yang menyatakan ada hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan beban tugas.

SIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan sistem pembelajaran online pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu di masa pandemi COVID-19 dengan keeratan koefisien korelasi kuat.

SARAN

Diperlukan pengadaan manajemen stres untuk mahasiswa di masa pandemi COVID-19 dalam bentuk konseling, mahasiswa dapat membuat kelompok belajar agar lebih mudah memahami pelajaran dan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen sehingga dapat dipecahkan dan dikerjakan secara bersama-sama dengan tetap mematuhi protokol kesehatan serta dapat melakukan penelitian lanjutan untuk dapat menambah variabel jenis lainnya seperti faktor teman dekat, menambah alat ukur yang lain dan menggunakan metode penelitian *mix method*.

DAFTAR PUSTAKA

- Angelica, H., & Tambunan, E. H. (2021). Stres dan Koping Mahasiswa Keperawatan Selama Pembelajaran Online di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 7(1), 28–34. <https://doi.org/10.2411/jikeperawatan.v7i1.508>
- 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. *Journal Psychiatry Research*, 287(1), 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Hamzah, B., & Hamzah, R. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Stikes Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59–67. <http://dx.doi.org/10.24269/ijhs.v4i2.2641>
- Jain, S., Jain, P., & Jain, A. K. (2017). Prevalence, Sources and Severity of Stress among New Undergraduate Medical Entrants. *South-East Asian Journal of Medical Education*, 11(1), 9-18. <https://doi.org/10.4038/seajme.v11i1.3>
- Kusnayat, A., Muiz, M. H., Sumarni, N., Mansyur, S. A., & Zaqiah, Q. Y. (2020). Pengaruh Teknologi Pembelajaran Kuliah Online di Era COVID 19 dan Dampaknya Terhadap Mental Mahasiswa. *Jurnal Edukasi dan Teknologi Pembelajaran*, 1(2), 153–165. <https://doi.org/10.37859/eduteach.v1i2.1987>
- Livana, P. H., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). Tugas Pembelajaran : Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203-208. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/download/590/329/1980>
- Mardiati, I., Hidayatullah, F., & Aminoto, C. (2018). Faktor Eksternal Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan dalam Adaptasi Proses Pembelajaran. *Proceeding of the University Research Colloquium*, 8(3), 172–181. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/104/102>

- Nurmala, M. D., Wibowo, T. U. S. H., & Rachmayani, A. (2020). Tingkat Stres Mahasiswa dalam Pembelajaran Online pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 13-23. <http://dx.doi.org/10.30870/jpbk.v5i2.10108>
- Sunarni, T., Husaini, A., & Pratama, Y. D. (2017). Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Dalam Mengikuti Sistem Pembelajaran Blok. *Jurnal Saintek*, 1(1), 33–44. <https://doi.org/10.32524/sainstek.v1i1.123>
- World Health Organization. (2021). *Global Situation Report Coronavirus Disease 2019*. <https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/situation-reports>
- Yoga, P. D. K., Febi, K. K., & Garce, E. C. K. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(5), 1-7. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/22427/22123>
- Yuliana, Y. (2020). Corona Virus Diseases (Covid-19): Sebuah Tinjauan Literatur. *Wellness and Healthy Magazine*, 2(1), 187–192. <https://wellness.journalpress.id/wellness/article/view/21026/pdf>