

**NARRATIVE REVIEW : PENGARUH SISTEM DARING
TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA PADA
MASA PANDEMI COVID 19**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun Oleh :
Fatiha Nisa Khanif
1710301094

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2021**

***NARRATIVE REVIEW : PENGARUH SISTEM DARING
TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA PADA
MASA PANDEMI COVID 19***

NASKAH PUBLIKASI

Disusun Oleh:
Fatiha Nisa Khanif
1710301094

Telah Memenuhi Persyaratan dan disetujui Untuk Dipublikasikan
Program Studi Fisioterapi S1 Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta

Oleh :

Pembimbing : Asyara Naela Arifin, SST.Ft., M.Kes

Tanggal : 24 Juli 2021

Tanda Tangan :



NARRATIVE REVIEW : PENGARUH SISTEM DARING TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA PADA MASA PANDEMI COVID 19¹

Fatiha Nisa Khanif ², Asyhara Naela Arifin, SSt.Ft., M.Kes ³

ABSTRAK

Latar Belakang: Covid-19 adalah virus yang disebabkan oleh virus sars-cov-2 di wuhan china dan dinyatakan sebagai pandemic dan dialami hampir di semua negara sehingga menyebabkan adanya work from home (WFH) di semua instansi pemerintah seperti kantor,sekolah,dan perguruan tinggi sehingga dapat berdampak pada psikis berupa stres terutama pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan menggunakan sistem daring. Sehingga perlu dilakukan pengkajian tentang pengaruh sistem daring terhadap tingkat stres mahasiswa pada masa *pandemic covid-19*. **Tujuan :** Untuk mengetahui dampak sistem daring ,penyebab,usia, dan jenis kelamin terhadap tingkat stres mahasiswa pada masa *pandemic covid-19*. **Metode :** Metode penelitian yang digunakan yaitu *narrative review* dengan *framework PEOs (Population,Exposure, dan Outcomes)*. Mengidentifikasi artikel menggunakan database yang relevan yaitu *Googlescolar* dan *Perpusnas* dengan kata kunci yang telah disesuaikan. Seleksi artikel menggunakan *prisa flowchart*. **Hasil :** Hasil keseluruhan pencarian dari 2 terdapat 2.425 artikel. Setelah dilakukan *screening* judul dan relevansi abstrak diperoleh 10 jurnal yang membuktikan bahwa terdapat pengaruh sistem daring terhadap tingkat stres mahasiswa pada masa *pandemic covid-19*. **Kesimpulan :** Terbukti adanya pengaruh sistem daring terhadap tingkat stres mahasiswa pada masa *pandemic covid-19*.

Kata Kunci : Mahasiswa, sistem daring, *stres*

Daftar Pustaka : 18 buah (2020-2021)

¹Judul Skripsi

²Mahasiswa Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Iniversitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

A NARRATIVE REVIEW : THE EFFECT OF ONLINE SYSTEMS ON STRESS LEVEL OF STUDENTS IN THE COVID-19 PANDEMIC ERA¹

Fatiha Nisa Khanif², Asyhara Naela Arifin, SSt.Ft., M.Kes³

ABSTRACT

Background: Covid-19 is a virus caused by the sars-cov-2 in Wuhan China and was declared a pandemic and experienced in almost all countries, causing work from home (WFH) in all government agencies such as offices, schools, and universities. Therefore, it caused an impact on the psychologically in the form of stress, especially for students who underwent lectures using the online system. Thus, it was necessary to study the influence of the online system on the stress level of students during the covid-19 pandemic. **Objective:** The study aims to determine the impact of the online system, causes, age, and gender on student stress levels during the Covid-19 pandemic. **Method:** The research employed a narrative review method with the PEOs framework (Population, Exposure, and Outcomes). The identification of the articles used relevant databases, namely Google scholar and National Library with keywords that have been adjusted. The selection of the articles used prisa flowchart. **Result:** The overall search results from 2 consisted of 2,425 articles. After scanning the title and the relevance of the abstract, 10 journals were obtained which proved that there was an influence of the online system on the stress level of students during the covid-19 pandemic. **Conclusion:** It is proven that there is an influence of the online system on the stress level of students during the covid-19 pandemic.

Keywords : *Student, Online System, Stress*

Bibliography: 18 pieces (2020-2021)

¹Title of thesis

²Student of Physiotherapy Faculty of Healty Sciences, University of Aisyiyah Yogyakarta

³Lecturer oh Physiotherapy Faculty of Healty Sciences, Universitas of Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Pandemi yang terjadi pada saat ini ditemukan pertamakali di wuhan Cina pada bulan Desember 2019. Penyakit ini disebabkan oleh *virus SARS-CoV-2*. Pada awal mulanya penyakit ini dianggap sebagai gejala yang dialami sakit flu biasa, pada akhirnya WHO mendeklarasikan pandemic *covid-19* yang biasa di kenal dengan sebutan *corona* dan ditetapkan sebagai pandemic pada 11 Maret 2020 dimana pandemic ini dialami hampir di semua Negara. (Kusnayat et al., 2020).

Kebijakan yang di buat pemerintah untuk *work from home* (WFH) dan belajar dirumah atau daring merubah pola belajar para siswa dan mahasiswa (Ketut Sudarsana, 2020). Dikarenakan pola belajar mengajar di diubah yang pada awalnya proses belajar mengajar dilakukan secara langsung dan tatap muka, namun sekarang berubah menjadi pembelajaran jarak jauh secara daring. Sehingga para pengajar siswa dan mahasiswa mengubah segala kebiasaan dan mengharuskan untuk beradaptasi dengan system yang baru. Perubahan ini akan berdampak pada kondisi siswa dan mahasiswa terutama pada psikis yang akan menjadikan siswa dan mahasiswa ini merasakan stres akibat perubahan yang terjadi.

Stres yang dialami mahasiswa merupakan respon yang di kenal sebagai Sindrom Adaptasi Umum (GAS). GAS ini dibagi menjadi tiga fase, yaitu fase alarm, fase resistansi, dan fase kelelahan (Maulana & Iswari, 2020). Menurut Riza mahmud (2016) stres merupakan salah satu respon psikologi manusia saat menghadapi

hal yang dirasa sulit atau telah melampaui batasan bahkan sebelum manusia lahir. Stres juga membuat seseorang berfikir dan berusaha keras agar dapat melewati masalah atau tantangan yang telah dihadapi sebagai respon untuk bertahan.

Mekanisme stres yang dialami oleh mahasiswa dipengaruhi oleh sistem kerja saraf melalui stresor baik yang berasal dari dalam maupun luar tubuh. Stresor tersebut kemudian mengaktifkan hormone dan kelenjar dalam tubuh terutama pada bagian otak. Hormon dan kelenjar tersebut kemudian bekerja secara bersama-sama mengaktifkan sistem saraf simpatik dengan meningkatkan detak jantung menjadi lebih cepat, menurunkan nafsu makan, mengendalikan kelenjar keringat, dan membuat otot bekerja lebih ekstra (Riza mahmud, 2016).

Sumber stres yang dialami oleh mahasiswa merupakan stres akademik seperti situasi yang monoton, kebisingan, tugas yang terlalu banyak, harapan yang mengada-ngada, ketidakjelasan, kurang adanya control, keadaan bahaya dan kritis, tidak dihargai, diacuhkan, kehilangan kesempatan, aturan yang membingungkan, tuntutan yang saling bertentangan, dan deadline tugas perkuliahan (Hasanah et al., 2020).

Berdasarkan penelitian oleh Muslim (2020) Dampak dari pandemic Covid-19 menyebabkan orang harus menjalankan semua aktivitasnya di dalam rumah. Suasana sungguh mencekam, hiruk pikuk kehidupan manusia seakan mati, tanpa ada tanda-tanda kehidupan. Kondisi tersebut membuat sebagian orang mengalami

stres. Peran fisioterapi dalam menangani stres dimasa pandemic ini dapat menggunakan intervensi olahraga atau latihan fisik dimana latihan fisik memiliki efek antidepresan yang bermanfaat untuk menurunkan depresi yang dihasilkan dari interaksi beberapa mekanisme *neurofisiologis*, seperti *hormone, neurotrofin*, dan *biomekaniker inflamasi*. Latihan yang dilakukan bisa berupa latihan *aerob* dan *anaerob* seperti berjalan, berlari, bersepeda dan lainnya. Dimana olahraga ini dapat meningkatkan atau mempertahankan kebugaran tubuh dan dapat mengurangi gejala depresi (Pingsan et al., 2019)

METODE

Penelitian ini menggunakan metode Narrative Review untuk mendapatkan gambaran sesuai dengan topik penelitian yaitu “Pengaruh Sistem Daring Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19”. Dikarenakan Narrative review merupakan sebuah metode yang digunakan untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan meringkas literature yang telah dilakukan penelitian dan diterbitkan sebelumnya. Pencarian artikel penelitian ini berasal dari *Google Scholar, Portal Garuda, dan PubMed* yang di publikasikan 10 tahun terakhir menggunakan kata kunci *sistem daring, tingkat stres pada mahasiswa, pandemic Covid-19*.

Penelitian menggunakan langkah *PEOs* dalam penelitian ini. *PEOs* merupakan alat pencari atau *search tool* yang biasanya bermanfaat ketika menyelidiki sebuah studi tentang prognosis atau kemungkinan

(*likelihood*) peningkatan/prkembangan suatu kondisi tertentu sebagai akibat dari paparan yang telah terjadi sebelumnya. Terdapat 3 komponen pada metode *PEOs*, yaitu : *P (Population)*, *E (Exposure)*, dan *O (Outcomes)*. Dengan metode ini kita dapat memastikan literature yang di cari sesuai dengan aspek-aspek yang diinginkan terkait kriteria inklusi penelitian sesuai dengan *evidence based*.

HASIL

1. Karakteristik Negara

Dari 10 artikel yang terpilih, artikel tersebut memiliki berbagai karakteristik dari diantaranya terdapat karakteristik negara dan karakteristik penelitian. terdiri dari negara maju berjumlah 3 artikel terdapat di benua asia bagian barat yaitu Arab Saudi dan Lebanon sedangkan negara berkembang di benua asia tenggara yaitu Indonesia yang terdiri dari 7 artikel. Hasil dari 10 artikel 7 artikel membuktikan bahwa sistem daring berpengaruh terhadap tingkat stres mahasiswa pada masa pandemic *COVID-19*. Sedangkan 3 artikel mengatakan sistem daring di masa pandemic *COVID-19* ini tidak terlalu berpengaruh terhadap tingkat stress mahasiswa.

2. Karakteristik Jenis Penelitian

Pada penelitian ini terdapat 2 jenis penelitian yang di gunakan yaitu menggunakan kuantitatif dan kuantitatif deskriptif. Kuantitatif adalah penelitian yang dilakukan dengan menggunakan angka-angka, pengolahan

statistic, struktur dan percobaan terkontrol sedangkan kuantitatif deskriptif merupakan penelitian yang bertujuan menjelaskan fenomena yang ada dengan menggunakan angka-angka untuk mengetahui karakteristik individu atau kelompok. Penelitian yang dilakukan menilai dari sifat dan kondisi-kondisi yang tampak namun tetap dikomporasikan dengan teori yang ada.

3. Karakteristik Pengumpulan Data
Pengambilan data dilakukan melalui kuisioner secara online, baik melalui google form ataupun email. Dari artikel yang telah review bahwasanya alat yang digunakan menggunakan 4 alat yaitu, Skala Tingkat Stres sebanyak 4 jurnal (50%), ESSA sebanyak 1 jurnal (12%), DASS sebanyak 2 jurnal (25%), dan HARS sebanyak 1 jurnal (13%).

Dari data diatas artikel yang menggunakan alat skala tingkat stres ada 4 artikel (50%). Menurut (M. Nurmala, T. Wibowo, 2020) skala tingkat stres mengacu pada indikator stres yang meliputi aspek emosional, fisiologis, kognitif dan perilaku. Skala ini akan di bagi menjadi dua tipe pernyataan, yaitu setuju (favorable) dan tidak setuju (unfavorable). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Lubis et al., 2021) bahwa skala stres disusun berdasarkan dua aspek yaitu stresor dan reaksi terhadap stresor akademik. Menurut (AlAteeq et al., 2020) survey online atau kuisioner ini terdiri dari tiga komponen yaitu karakteristik sosiodemografi

yang meliputi usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan wilayah tempat tinggal.

Stres ini berdampak pada emosional (merasa takut dan dan khawatir, mudah marah, kehilangan selera dalam berbagai hal seperti sekolah, tidak bergairah, gugup, dan merasa tidak aman), kognitif atau mental (mengalami penurunan dalam berfikir, daya konsentrasi menurun, mudah lupa, pikiran menjadi kacar, sering melamun, dan sering melakukan kesalahan saat menjalankan sesuatu), fisiologis (pusing, sakit perut, mual, muntah, sulit bernafas, jantung berdebar, menurunnya nafsu makan, atau makan menjadi berlebihan, mudah berkeringat, mudah lelah, sering ke kamar mandi, susah tidur), perilaku (menarik diri dari pergaulan, suka berdiam diri, suka menyerang, suka bolos, berbohong, mengigai, mencari-cari kesalahan orang lain, tidak percaya pada orang lain) (M. Nurmala, T. Wibowo, 2020). Stres juga dapat menyebabkan menurunnya motivasi belajar yang menyebabkan menurunnya prestasi akademik pada mahasiswa (Lubis et al., 2021).

Menurut Adrian et al., (2021) stres dapat menyebabkan dampak positif dan negatif. Dampak positif dari stres dapat berupa peningkatan kreativitas dan mampu memicu untuk mengembangkan diri, sedangkan dampak negatif dari stres dapat menurunkan

konsentrasi dan mengalihkan pemusatan perhatian, menurunkan minat, menyebabkan gelisah, cemas, mudah marah, gugup, takut, mudah tersinggung dan mudah sedih.

4. Karakteristik Jenis Kelamin

Berdasarkan karakteristik jenis kelamin Jumlah responden dari 10 artikel tersebut sejumlah 2.520 orang. Dengan jumlah responden laki-laki yang tertera sebanyak 445 dan perempuan 1.239 orang dan pada artikel tersebut menjelaskan bahwa kejadian stres paling banyak dialami oleh mahasiswa perempuan. seperti yang dijelaskan oleh (Lubis et al., 2021) berdasarkan hasil data karakteristik subjek penelitiannya di domisi oleh mahasiswi. Bahwa perempuan lebih mudah cemas, mengalami gangguan makan, gangguan tidur, dan mengalami perasaan bersalah jika dalam kondisi tertekan. Kondisi yang dialami oleh mahawiswi ini berkaitan dengan hormone estrogen yang lebih banyak pada perempuan, sehingga lebih mudah mengalami stres dari pada laki-laki.

5. Karakteristik usia

Berdasarkan karakteristik usia atas menunjukan usia yang tertera di dalam 10 artikel yaitu mulai dari usia 17 hingga 24 tahun dengan rata-rata usia 20-21 tahun. Dari penelitian yang dilakukan oleh (Maulana & Iswari, 2020) tidak ada pengaruh usia terhadap tingkat stres pada mahasiswa pada usia 17-20 tahun. Sehingga pada

penelitiannya tingkat stres tidak dipengaruhi oleh usia. Sedangkan menurut penelitian dari (Lubis et al., 2021) mahasiswa dengan usia 20 tahun banyak mengalami stres akademik. perkembangan kognitif pada remaja akhir memang mempunyai ciri kebingungan antara kondisi ideal dan nyata. Secara pemikiran mereka sudah mampu melakukan analisa terhadap suatu situasi, namun saat dihadapkan dengan masalah yang nyata maka mereka akan dituntut beradaptasi dengan keadaan yang ada. Perubahan-perubahan yang terjadi terkadang tidak sesuai dengan nilai individu itu sendiri, sehingga akan menimbulkan konflik identitas yang sudah terbentuk sebelumnya. Tuntutan untuk berperilaku adaptif membuat mahasiswa menjadi stres.

Dari hasil 10 jurnal tentang faktor penyebab dari stress mahasiswa di masa pandemi ini yaitu sistem daring yang membuat stressor dari mahasiswa itu sendiri. Sistem daring yang disediakan oleh universitas pun tidak luput dari kelemahan baik secara program maupun keterampilan para dosen dalam menggunakan teknologi. Banyak dosen yang menerapkan sistem pembelajaran dan pemberian tugas menggunakan media social. Dampak bagi mahasiswa yaitu pemahaman konsep yang biasanya disampaikan pada pembelajaran tatap muka tidak tersampaikan dengan maksimal. Selain itu mahasiswa semakin tertekan dengan semakin banyaknya tugas

yang diberikan dengan pengumpulan tugas yang berdekatan, yang menyebabkan sulit tidur dan membuat mudah marah (Lubis et al., 2021)

Kekhawatiran yang dapat membuat mahasiswa stress dapat di lihat dari ujian (jenis,dan tanggal ujian), tugas (jenis dan jumlah tugas), waktu kuliah,pengaturan rumah dan akademik (rumah tidak dilengkapi untuk belajar,beberapa siswa tidak memiliki computer,ruang tinggal yang kecil jadi menghadiri kelas online mungkin menjadi tantangan), menggunakan platform online dan ketidakpastian mengenai akhir semester. Siswa juga memiliki kekhawatiran tentang keadilan ujian online dan tugas,serta kemampuan mereka untuk memahami kuliah online (Moawad, 2020).

Menurut Adrian tidak hanya mahasiswa yang mengalami kepanikan namun semua pihak seperti dosen,guru,dan juga murid. Masalah teknis hanyalah menjadi salah satu kendala dari problem kegiatan belajar mengajar secara daring. Masalah teknis yang biasa ditemui mulai dari teknis pengoprasian computer atau smartphome,kecukupan kuota,sampai dengan menjalankan aplikasi pembelajaran daring (Adrian et al., 2021). Seperti penelitian yang dilakukan oleh mirza dan ali bahwa pembelajaran jarak jauh sulit di jalani dikarenakan mahasiswa tidak berinteraksi

secara langsung. Hambatan finansial juga dapat menghambat akses teknologi yang digunakan dalam kuliah daring. Selain itu factor insfraktur seperti defisit listrik dan telekomunikasi juga menjadi hambatan yang signifikan terhadap pembelajaran online ini (Fawaz & Samaha, 2021). Seperti penelitian yang dilakukan oleh (M. Nurmala, T. Wibowo, 2020) bahwa :

- a. Mayoritas pelajar dan mahasiswa jenuh dan bosan dengan sistem belajar yang sekarang sedang dijalani
- b. Pembelajaran online dirasa kurang efektif dan inovatif
- c. Belajar di sekolah dirasa lebih efektif dari pada belajar di rumah
- d. Orang tua, pelajar dan mahasiswa tidak dipersiapkan sebelumnya dalam pembelajaran online
- e. Masalah koneksi internet atau alat komunikasi canggih yang belum tentu dimiliki dan dikuasai oleh guru,dosen,peajar, dan mahasiswa.

Menurut (Andiarna & Kusumawati, 2020) pembelajaran daring pada awalnya dianggap positif oleh beberapa mahasiswa tetapi dengan berjalanya proses pembelajaran, mahasiswa mengalami beberapa kesulitan seperti sinyal yang kurang mendukung,kekurangan kuota,banyak gangguan ketika belajar dirumah,mahasiswa kurang focus tanpa adanya interaksi langsung dengan dosen maupun mahasiswa lain,materi yang disampaikan sulit

dipahami, kurangnya persiapan dosen dalam menyiapkan materi. Selain itu tugas yang banyak dan berlebihan daripada pembelajaran di kelas dengan waktu pengerjaan yang singkat mengakibatkan stress pada mahasiswa. Penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Maulana dan Iswari bahwa bagi tenaga pengajar, pembelajaran daring hanya efektif untuk penugasan, sedangkan untuk membuat peserta didik memahami materi pembelajaran secara daring dinilai sulit. Selain itu, kemampuan teknologi dan ekonomi setiap peserta didik berbeda-beda. Tidak semua peserta didik memiliki fasilitas yang menunjang kegiatan pembelajaran daring. Koneksi internet yang tidak memadai, perangkat yang tidak mendukung, dan kuota internet yang menjadikan penghambat pembelajaran daring (Maulana & Iswari, 2020)

KESIMPULAN

Hasil dari 10 artikel yang telah dilakukan review membuktikan bahwa sistem daring yang dilakukan pada masa pandemic COVID-19 ini berpengaruh terhadap tingkat stres mahasiswa. Mahasiswa yang paling banyak mengalami stres adalah mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan dengan usia berkisar 18-21 tahun. Tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa paling banyak menunjukkan pada tingkat sedang. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan pola belajar yang mulanya dilakukan secara langsung atau tatap muka namun dikarenakan pandemic pembelajaran dilakukan secara

daring menimbulkan tekanan kepada mahasiswa.

SARAN

1. Bagi Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dan menambahkan informasi tentang pengaruh pembelajaran daring terhadap mahasiswa di masa pandemic Covid-19, memperluas penelitian dan lebih memperdalam lagi, dengan menggunakan sistematik review ataupun eksperiental sehingga dapat memperkecil bias penelitian, juga dapat menjadikan hasil penelitian sebagai referensi untuk mengembangkan penelitian selanjutnya.

2. Bagi mahasiswa

Bagi pelajar dan mahasiswa yang sedang menjalankan pembelajaran secara jarak jauh penting untuk dapat meningkatkan pengelolaan stres, sehingga walaupun dalam kondisi seperti sekarang ini tetap dapat produktif. Lakukan hal-hak yang menyenangkan, jangan terpacu dengan kuliah yang dilakukan secara daring. Luangkan waktu sejenak untuk mengistirahatkan tubuh, stretching atau penguluran sejenak saat mengerjakan tugas dan saat menjalani kuliah daring ini.

DAFTAR PUSTAKA

Adrian, F. A., Putri, V. S., & Suri, M. (2021). Hubungan Belajar Online di Masa Pandemi Covid 19 dengan Tingkat Stres Mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim*

- Jambi.
<https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.276>
- AlAteeq, D. A., Aljhani, S., & AlEesa, D. (2020). Perceived stres among students in virtual classrooms during the COVID-19 outbreak in KSA. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 15(5), 398–403. <https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2020.07.004>
- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139. <https://doi.org/10.24014/jp.v16i2.10395>
- Fawaz, M., & Samaha, A. (2021). E-learning: Depression, anxiety, and stres symptomatology among Lebanese university students during COVID-19 quarantine. *Nursing Forum*, 56(1), 52–57. <https://doi.org/10.1111/nuf.12521>
- Ferrari, R. (2015). Writing narrative style literature reviews. *Medical Writing*, 24(4), 230–235. <https://doi.org/10.1179/2047480615z.00000000329>
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 3(1), 10–14. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4804>
- Hasanah, U., Ludiana, Immawati, & PH, L. (2020). Gambaran psikologis mahasiswa dalam proses pembelajaran selama pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299–306. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/KJ/article/view/5941>
- Kusnayat, A., Sumarni, N., Mansyur, A. S., Zaqiah, Q. Y., & Bandung, U. T. (2020). *PENGARUH TEKNOLOGI PEMBELAJARAN KULIAH ONLINE DI ERA COVID-19 DAN DAMPAKNYA*. 1(2), 153–165.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(1), 31. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- M. Nurmala, T. Wibowo, A. R. (2020). Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Pembelajaran Online Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 13–23.
- Maulana, H. A. &, & Iswari, R. D. (2020). Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Pada Mata Kuliah Statistik Bisnis di Pendidikan Vokasi. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 14(1), 17–30.
- Moawad, R. A. (2020). Online Learning during the COVID- 19 Pandemic and Academic Stres in University Students. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensional*, 12(1Sup2), 100–107. <https://doi.org/10.18662/rrem/12.1sup2/252>
- Muslim, M. (2020). *Manajemen Stres pada Masa Pandemi Covid-19* " 193. 23(2), 192–201.
- NurCita, B., & Susantiningsih, T. (2020). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh Dan Physical Distancing Pada Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta. *Journal of Borneo Holistic Health*, 3(1), 58–68.
- Pingkan, R., Berawi, K. N., Budiarto, A., & Mutiara, U. G. (2019). *Efektivitas Olahraga sebagai Terapi Depresi*. 8, 240–246.

- Riza mahmud, Z. uyun. (2016). *e-ISSN:2541450X Jurnal Indigenous Vol. 1 No. 2 2016 52 STUDI DESKRIPTIF MENGENAI POLA STRES PADA MAHASISWA PRAKTIKUM. 1(2), 52–61.*
- Wang, X., Hegde, S., Son, C., Keller, B., Smith, A., & Sasangohar, F. (2020). Investigating mental health of US college students during the COVID-19 pandemic: Cross-sectional survey study. *Journal of Medical Internet Research, 22(9)*. <https://doi.org/10.2196/22817>
- Winurini, S. (2020). Permasalahan Kesehatan Mental Akibat Pandemi COVID-19. *Info Singkat: Kajian Singkat Terhadap Isu Aktual Dan Strategis, 12(15), 13–18.*

