



## GAMBARAN TINGKAT STRES MAHASISWA STIKES HANGTUAH PEKANBARU DALAM MENJALANKAN PROSES PEMBELAJARAN JARAK JAUH SELAMA PANDEMI COVID-19

**Meylani Pristiwati Sitorus**  
STIKes HANG TUAH PEKANBARU

**Ns. Dewi Kurnia Putri.,M.Kep**  
STIKes HANG TUAH PEKANBARU

**Ns. Sekani Niriyah.,S.Kep**  
STIKes HANG TUAH PEKANBARU

Alamat: Jl. Mustafa Sari No.5, Tengkerang Sel., Kec. Bukit Raya, Kota Pekanbaru, Riau 28281  
Telepon: (0761) 33815

Korespondensi penulis: [gabrielsitorus20@gmail.com](mailto:gabrielsitorus20@gmail.com)

### **Abstract.**

*change in the learning process from face-to-face to distance learning during the pandemic resulted in various responses from students, one of which was stress, where the stress experienced could affect learning outcomes. This study aims to describe the stress level of STIKes Hang Tuah Pekanbaru students while undergoing distance learning during the covid-19 pandemic. This type of research is quantitative using descriptive method. The population in this study were all students of the undergraduate nursing study program totaling 242 students and 151 students were selected by proportionate random sampling. The measuring instrument used is the DASS-42 questionnaire. The results of research conducted at STIKes Hang Tuah found that students had severe stress levels, namely 17.2% severe stress and 11.9% moderate stress, then in this study the average age of respondents was 20 years, the majority of respondents were female, with the characteristics of respondents based on place of residence, the majority of respondents live with their parents, and the location of the majority of residence is outside the city of Pekanbaru. From the results of this study, it is expected that students with moderate and severe stress levels will consult with lecturers or experts so that they can adapt in dealing with situations and conditions that can cause stress.*

**Keywords:** *Stress, online learning, covid-19, students*

### **Abstrak.**

Perubahan proses belajar dari tatap muka menjadi pembelajaran jarak jauh pada masa pandemi menuai berbagai macam respon pada mahasiswa, salah satunya adalah stres. Stres yang dialami dapat mempengaruhi hasil pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stres mahasiswa STIKes Hang Tuah Pekanbaru saat menjalani pembelajaran jarak jauh selama pandemi covid-19. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa/i program studi sarjana

Received Desember 12, 2022; Revised Januari 2, 2023; Accepted Februari 07, 2023

\*Corresponding author, e-mail [gabrielsitorus20@gmail.com](mailto:gabrielsitorus20@gmail.com)

keperawatan yang berjumlah 242 mahasiswa dan dipilih 151 mahasiswa dengan propotionate random sampling. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner DASS-42. Hasil penelitian yang dilakukan di STIKes Hang Tuah diketahui bahwa mahasiswa memiliki tingkat stres berat yaitu sebesar 17,2% stres berat dan 11,9% stres sedang, kemudian pada penelitian ini umur rata-rata responden adalah 20 tahun, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, dengan karakteristik responden berdasarkan tempat tinggal, mayoritas responden tinggal dengan orang tua, serta lokasi tempat tinggal mayoritas berada di luar Kota Pekanbaru. Dari hasil penelitian ini diharapkan mahasiswa dengan kondisi tingkat stres sedang dan berat untuk melakukan konsultasi dengan dosen pengampu atau ahli agar dapat beradaptasi dalam menghadapi situasi dan kondisi yang dapat menyebabkan stres.

**Kata kunci:** Stres, pembelajaran daring, covid-19, mahasiswa

## LATAR BELAKANG

World Health Organization (WHO) telah menetapkan Covid-19 menjadi pandemi global (WHO, 2020). Untuk melakukan pencegahan penularan dengan metode physical distancing membuat pemerintah Indonesia mengambil kebijakan dan menghimbau masyarakat untuk melakukan physical distancing, hal ini tentu perlu disertai dengan upaya pencegahan lainnya seperti mencuci tangan, membersihkan rumah dengan baik, dan memperkuat imunitas tubuh. Terkait dengan kebijakan tersebut, Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) mengeluarkan surat keputusan mengenai penetapan masa darurat akibat virus corona (BNPB, 2020). Departemen Pendidikan dan Kebudayaan telah mengeluarkan surat edaran dari Menteri Pendidikan dan Kebudayaan tentang Pendidikan secara Daring serta Bekerja dari Rumah dalam rangka Penangkalan Penyebaran Corona Virus Disease (Covid-19), perguruan tinggi meniadakan kegiatan belajar yang biasanya di kampus kemudian dialihkan menjadi perkuliahan daring. Penerapan kebijakan tersebut dianggap sebagai salah satu upaya dalam menekan penyebaran covid-19 (Stein, 2020).

Perubahan proses belajar dari tatap muka menjadi pembelajaran jarak jauh merupakan suatu keputusan yang harus diambil oleh perguruan tinggi agar pembelajaran masih dapat berlangsung sebagaimana mestinya. Kebijakan pemindahan pembelajaran tatap 3 STIKes Hang Tuah Pekanbaru muka menjadi pembelajaran online yang dilaksanakan secara mendadak membuat pembelajaran tidak dapat berjalan dengan maksimal (Irawati & Jonatan, 2020). Pembelajaran jarak jauh memberikan dampak negatif pada mahasiswa diantaranya jaringan internet yang kurang memadai, terbatas dan borosnya paket data untuk melakukan pertemuan online melalui aplikasi zoom dan google meet, sulitnya pengerjaan

tugas kelompok, perubahan jam perkuliahan yang berlangsung dari pagi hingga malam, bahkan pembelajaran daring yang dilakukan beberapa hari mahasiswa sudah diberikan banyaknya tugas. Dampak negatif dari pembelajaran jarak jauh di masa pandemic Covid-19 saat ini membuat mahasiswa mengalami peningkatan stres (Kartika, 2020).

Stres yang dialami mahasiswa dapat berpengaruh terhadap hasil pembelajaran. Perasaan stres mahasiswa selama menjalankan proses pembelajaran daring dapat diukur berdasarkan tingkat stres, yaitu stres ringan, stres sedang dan stres berat. Stres ringan ditandai dengan mudah marah, tidak bisa santai, hal ini akan hilang jika stres dapat diatasi dengan baik. Stres sedang ditunjukkan dengan adanya respon tubuh seperti badan seperti mau pingsan, badan seperti mau jatuh, dan konsentrasi serta daya ingat yang mulai menurun. Stres berat dapat memunculkan gangguan pencernaan, denyut jantung yang berdebar semakin kuat, sesak napas, dan tubuh terasa gemetar (Atziza, 2015). Apabila seseorang memiliki pengelolaan stres dengan baik akan mampu menggunakan sumber daya dengan efektif dalam mengatasi gangguan serta kekacauan pada mental, emosional yang ditimbulkan akibat adanya tekanan dan kondisi yang diluar prediksi (Burla, et al., 2019).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan penulis terhadap sepuluh mahasiswa program studi sarjana keperawatan STIKes Hang Tuah Pekanbaru pada tanggal 15 februari 2020 dengan wawancara secara daring terkait stres dalam mengikuti proses pembelajaran jarak jauh mendapatkan hasil bahwa stres yang dialami mahasiswa berasal dari stresor internal dan stresor eksternal diantaranya 7 dari 10 mahasiswa mengatakan tidak dapat mengikuti pembelajaran daring karena keterbatasan sinyal terutama yang tinggal di daerah pedesaan sehingga menghambat berlangsungnya proses pembelajaran. Selain itu, pengaruh lingkungan belajar dirumah yang kurang mendukung seperti ramai, berisik, dan tidak nyaman dapat menimbulkan stres dalam mengikuti pembelajaran daring. Sedangkan mahasiswa lainnya mengatakan tidak mampu dalam manajemen waktu dikarenakan tugas perkuliahan yang diberikan dosen dengan deadline waktu cenderung singkat menyebabkan mahasiswa sulit untuk membagi waktu dan bingung dalam mengerjakan tugas yang terlebih dahulu dikerjakan. Untuk prinsip pelaksanaan selama pembelajaran jarak jauh mendapatkan hasil yaitu 2 dari 10 mahasiswa mengatakan merasa sulit memahami materi yang disampaikan oleh dosen sehingga mahasiswa harus mampu belajar secara mandiri dan adapun mahasiswa juga ikut aktif dalam mengikuti update informasi mengenai platform mata kuliah yang dilaksanakan secara daring, pemberian tugas/quiz, dan juga penyediaan materinya. Untuk kendala lainnya, mahasiswa mengatakan bahwa tidak dapat

mengaplikasikan pembelajaran praktek laboratorium dirumah masing-masing karena ketidaktersediaan alat.

## KAJIAN TEORITIS

### 1. Konsep Stres

Stres adalah bagian penting dalam kehidupan kita, sebagai akibat interaksi kita dengan lingkungan yang tidak bisa di hindarkan. Stres merupakan suatu kondisi yang dialami individu karena adanya ketidaksesuaian baik pada situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis maupun sistem sosial individu (Wardi & Ifdil, 2016). Stres didefinisikan sebagai sesuatu yang di mana tuntutan non-spesifik mengharuskan seseorang individu untuk berespon atau melakukan tindakan. Stres bersifat sangat individual sehingga tanggapan seseorang tentang stres akan sangat berbeda-beda. Hal ini sangat di pengaruhi oleh tingkat kematangan berfikir, tingkat kemampuan adaptasi seseorang terhadap lingkungan di sekitarnya serta tingkat pendidikan individu tersebut (Priyoto, 2014).

### 2. Konsep Pembelajaran Jarak Jauh

Pembelajaran jarak jauh merupakan sistem pembelajaran yang tidak dapat dilakukan secara langsung dalam suatu ruangan kelas, sehingga tidak ada interaksi secara tatap muka baik antara pengajar dan pembelajarnya (Munir, 2009). Dogmen dalam Rahmawati (2020) mengatakan bahwa pembelajaran jarak jauh merupakan pembelajaran yang dapat memberi penekanan pada cara belajar mandiri (self study) seseorang. Belajar mandiri dikelompokkan secara sistematis dimulai dalam menyajikan materi pembelajaran, pemberian bimbingan kepada pembelajar, dan pengawasan dalam keberhasilan belajar bagi pembelajar. Sejalan yang disampaikan oleh Holden & Westfall (2008), pembelajaran jarak jauh merupakan pendidikan formal berbasis lembaga, dimana kelompok belajar terpisah dan digunakan system komunikasi dalam interaksi. Pembelajaran jarak jauh dipilih sebagai sesuatu yang mendukung untuk digunakan dimasa pandemic saat ini. Dalam hal ini, tentu teknologi memiliki peran yang sangat penting dalam memfasilitasi saat berinteraksi, berkomunikasi serta penyajian agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik (Thomas & Eryilmaz, 2014).

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif, yaitu suatu penelitian yang dilakukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan suatu fenomena yang terjadi di suatu populasi (Notoatmodjo, 2010). Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stres mahasiswa dalam menjalankan proses pembelajaran jarak jauh selama pandemi covid- 19.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. HASIL

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa program studi sarjana keperawatan STIKes Hang Tuah Pekanbaru yang berjumlah sebanyak 151 mahasiswa. Penelitian ini dilakukan untuk menggambarkan tingkat stres mahasiswa berdasarkan karakteristik usia, jenis kelamin, tempat tinggal, kondisi lokasi saat menjalani pembelajaran jarakjauh selama pandemi covid-19.

#### a. Karakteristik Responden

Karakteristik responden pada penelitian ini terdiri dari usia, jenis kelamin, tempat tinggal, lokasi tempat tinggal. Berikut distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia.

Tabel 1

Deskriptif karakteristik responden berdasarkan usia				
Karakteristik Responden	Range	Mean $\pm$ SD	Median	Minimal-Maksimal
Usia	5	20,17 $\pm$ 0,943	20,00	18-23

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa usia terendah pada responden mahasiswa dalam penelitian ini adalah 18 tahun sedangkan usia tertinggi adalah 23 tahun dengan selisih sebesar 5 tahun dan standar deviasi sebesar 0,943. Nilai modus responden berada pada usia 20 tahun dan rata-rata berusia pada 20,17 tahun (20 tahun)..

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, tempat tinggal dan lokasi tempat tinggal dijabarkan pada tabel 2 berikut:

Tabel 2

Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin tempat tinggal dan lokasi tempat tinggal

No	Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>			
1	Laki-laki	22	14,6
2	Perempuan	129	85,4
<b>Total</b>		<b>151</b>	<b>100,0</b>
<b>Tempat Tinggal</b>			
1	Kos	60	39,7
2	Tinggal dengan Orang Tua	76	50,3
3	Tinggal dengan Keluarga Selain Orang Tua	13	8,6
4	Lain-lain	2	1,3
<b>Total</b>		<b>151</b>	<b>100,0</b>
<b>Lokasi Tempat Tinggal</b>			
1	Dalam kota pekanbaru	66	43,7
2	Luar kota pekanbaru	78	51,7
3	Luar provinsi riau	5	3,3
4	Lain-lain	2	1,3
<b>Total</b>		<b>151</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu 129 responden atau sebesar 85,4%, dengan karakteristik responden berdasarkan tempat tinggal, mayoritas responden tinggal dengan orang tua berjumlah 76 responden atau sebesar 50,3%, dan lokasi tempat tinggal responden, mayoritas adalah diluar kota Pekanbaru berjumlah 78 responden atau sebesar 51,7%.

#### **b. Tingkat Stres Mahasiswa STIKes Hang Tuah Pekanbaru**

Tingkat stres mahasiswa pada penelitian ini di sajikan dalam beberapa bentuk karakteristik yaitu tingkat stres berdasarkan usia, jenis kelamin, tempat tinggal, serta lokasi tempat tinggal. Gambaran umum tingkat stres responden dapat di jabarkan pada tabel berikut:

Tabel 3

Gambaran tingkat stres responden keseluruhan

No	Kategori Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase (%)
1	Normal	81	53,6
2	Ringan	26	17,2
3	Sedang	18	11,9
4	Berat	26	17,2
Total		151	100,0

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa mayoritas responden berada pada tingkat kategori stres normal yaitu berjumlah 81 responden atau sebesar 53,6%, kemudian pada tingkat kategori stres ringan dan berat masing-masing berjumlah 26 responden atau sebesar 17,2%, sedangkan pada tingkat kategori stres sedang berjumlah 18 responden atau sebesar 11,9%.

## 2. PEMBAHASAN

### a. Karakteristik Responden

#### 1. Usia

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, diketahui bahwa pada usia 18 tahun memiliki tingkat stres pada kategori normal dan berat yang masing-masing sebesar 0,7%, kemudian pada usia 19 tahun mayoritas responden tergolong pada tingkat stres normal yaitu sebesar 10,6%, pada usia 20 tahun mayoritas responden tergolong kedalam kategori stres normal yaitu sebesar 17,9%, sedangkan pada usia 21 tahun mayoritas responden tergolong kedalam kategori normal yaitu sebesar 21,9%, pada usia 22 tahun mayoritas responden tergolong kedalam kategori stres normal dan ringan yang masing-masing sebesar 2,0%, sedangkan pada usia 23 tahun mayoritas responden tergolong kedalam stres normal yaitu sebesar 0,7%. Hal ini berarti semakin bertambah usia akan menurunkan tingkat stres seseorang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hamzah & Hamzah (2020) terhadap 204 mahasiswa di STIKES Graha Medika yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara usia dengan tingkat stres pada mahasiswa ( $p=0,001$ ), di mana mahasiswa yang berada pada rentang usia 15-20 tahun adalah kelompok yang paling banyak mengalami stres sedang, dan tingkat stres semakin menurun pada tingkatan usia yang semakin tinggi.

#### 2. Jenis Kelamin

Pada penelitian ini juga menemukan bahwa berdasarkan jenis kelamin tingkat stres responden tergolong pada tingkat stres berat adalah responden berjenis kelamin perempuan yaitu berjumlah 25 (16,6%) dari total responden perempuan sebesar 129 responden, sedangkan responden berjenis kelamin laki laki yang tergolong kedalam

kategori stres berat adalah berjumlah 1 (0,7%) dari total responden laki-laki sebesar 22 responden. Kemudian pada tingkat stres sedang, paling banyak responden tergolong kedalam tingkat stres sedang adalah responden berjenis kelamin perempuan yaitu berjumlah 16 (10,6%) total responden perempuan sebesar 129 responden, sedangkan responden berjenis kelamin laki-laki yang tergolong kedalam kategori stres sedang berjumlah 2 (1,3%) dari total responden laki-laki sebesar 22 responden. Selanjutnya pada tingkatan stres ringan, paling banyak responden yang tergolong tingkat stres ringan adalah responden berjenis kelamin perempuan yaitu berjumlah 23 (15,2%) dari total responden perempuan sebesar 129 responden, sedangkan responden yang berjenis kelamin laki-laki yang tergolong kedalam kategori stres ringan berjumlah 3 (2,0%) dari total responden laki-laki sebesar 22 responden. Sedangkan pada tingkat stres normal paling banyak responden tergolong tingkat stres normal adalah responden berjenis kelamin perempuan yaitu berjumlah 65 (43,0%) dari total responden perempuan sebesar 129 responden, sedangkan responden berjenis kelamin laki-laki yang tergolong kedalam tingkat kategori stres normal berjumlah 16 (10,6%) total responden laki-laki sebesar 22 responden.. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat stres berat paling banyak dialami responden berjenis kelamin perempuan.

### **3. Tempat Tinggal**

Berdasarkan hasil penelitian, dari 50,3% mahasiswa tinggal dengan orang tua tersebut mayoritas mahasiswanya tergolong ke dalam tingkat kategori stres normal yaitu sebesar 26,5%. Mahasiswa yang tinggal dengan selain orang tua memiliki persentase tingkat stres berat yang lebih besar seperti pada lampiran 6, pada % within tempat tinggal diketahui bahwa siswa yang tinggal di kost dan tinggal di tempat lainnya memiliki tingkat stres berat mahasiswa terbesar dibandingkan dengan mahasiswa yang tinggal bersama orang tuanya. Hal ini berarti tingkat stress lebih berat di alami oleh mahasiswa yang tinggal tidak serumah dengan orang tua, baik di kost ataupun tempat tinggal lainnya. Hal tersebut juga mengindikasikan bahwa kedekatan tempat tinggal dengan orang tua saat menjalani pembelajaran daring berpengaruh pada tingkat stres mahasiswa selama pembelajaran daring.

### **4. Lokasi Tempat Tinggal**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, diketahui bahwa pada lokasi dalam kota pekanbaru mayoritas responden tergolong kedalam tingkat kategori stres sedang yaitu



berjumlah 35 responden atau sebesar 19,7%, kemudian pada lokasi tempat tinggal di luar kota pekan baru mayoritas responden tergolong kedalam tingkat kategori stres sedang yaitu berjumlah 44 responden atau sebesar 24,7%. Hal ini berarti bahwa baik yang tinggal di kota pekanbaru ataupun luar kota dan bahkan luar provinsi Riau mengalami stress dalam menjalani proses pembelajaran secara daring selama pandemi covid-19. Hal ini mengindikasikan adanya kendala yang terjadi selama pembelajaran daring sehingga mahasiswa mengalami stres dalam prosesnya, hal ini sejalan dengan Ulfa & Mikdar (2020) yang memperoleh hasil bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kendala perkuliahan, berupa jaringan internet, kuota internet untuk mengikuti aktivitas perkuliahan dan penugasan, pemahaman materi dan lainnya.

#### **b. Tingkat Stres Mahasiswa**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, diketahui bahwa mayoritas responden berada pada tingkat kategori stres normal yaitu berjumlah 81 responden atau sebesar 53,6%, kemudian pada tingkat kategori stres ringan berjumlah 26 responden atau sebesar 17,2%, pada tingkat kategori stres berat berjumlah 26 responden atau sebesar 17,2%, sedangkan pada tingkat kategori stres sedang berjumlah 18 responden atau sebesar 11,9%. Berdasarkan hasil analisis kuisisioner, didapatkan bahwa pada item pernyataan ke-8 terkait pada rasa sulit untuk beristirahat selama mengikuti pembelajaran daring adalah stress terbanyak mahasiswa STIKes Hangtuah Pekanbaru. Temuan ini sejalan dengan penelitian Ramachandiran dan Dhanapal (2018) yang menemukan bahwa faktor utama penyebab stres. Berkaitan dengan dampak stres, 56% responden mengklaim mengalami suatu bentuk gangguan dalam tidur. Amaral et al., (2018), kesulitan tidur berkaitan secara positif terhadap stres yang sedang dialami. Hal ini diduga karena banyaknya tugas dan jadwal perkuliahan yang padat dan mayoritas mahasiswa adalah perempuan maka akan diikuti dengan adanya pekerjaan lainnya di lingkungan tempat tinggal ataupun kesibukan perempuan dirumah pada umumnya, seperti membantu orang tua membereskan rumah dan lain sebagainya. Pandangan Stanley Hall (dalam Santrock, 2012) mengenai *storm and stress* untuk menyatakan bahwa masa remaja merupakan masa bergolak yang diwarnai oleh konflik dan perubahan suasana hati (*mood*). Ada kepercayaan yang sudah populer di masyarakat bahwa masa remaja merupakan masa stres dalam perjalanan hidup seseorang. Sumber utama terjadinya stres pada masa ini adalah konflik atau pertentangan antara

dominasi peraturan dan tuntutan orang tuadengan kebutuhan remaja untuk bebas atau *independence* dari peraturan tersebut (Mashudi, 2012).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di STIKes Hang Tuah mayoritas responden memiliki tingkat stres normal yaitu sebesar 53,6%, rata-rata umur responden adalah 20 tahun, berjenis kelamin perempuan, tinggal dengan orang tua, serta lokasi tempat tinggal mayoritas berada di luar Kota Pekanbaru.

## DAFTAR REFERENSI

- Adryana, N. C., Apriliana, E., & Oktaria, D. (2020). Perbandingan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat I , II dan III Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Majority*, 9(2), 142–149.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S. dan Astuti, R. T. (2019) “Gambaran tingkat stres mahasiswa,” *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 5(1), hal. 40–47.
- Bungin, B. (2017). *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi, danKebijakan Publik Serta Ilmu-Ilmu Lainnya*. Jakarta: Kencana.
- Crisp, J., Douglas, C & Rebeiro, G. (2013). *Potter & Perry’s Fundamentals of Nursing- Australian Version* (4<sup>th</sup> Ed). Australia: Mosby Australia
- Damanik, E. D. (2011) “The measurement of reliability, validity, items analysis and normative data of Depression Anxiety Stress Scale (DASS),” *Diunduh dari*.
- Farajollahi, M., Zare, H., Hormozi, M., Sarmadi, M.R, & Zarifsanaee. (2010). A Conceptual Model for Effective Distance Learning in Higher Education. *TurkishOnline Journal of Distance Education*. 11(3), 63-77.
- Halimah, T. (2018) “Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Oligomenore pada Mahasiswi Tahun Pertama Pendidikan Dokter Universitas Andalas Tahun 2017.” Universitas Andalas.
- Indarwati. (2018). Gambaran stres mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar
- Jamaluddin, D., Ratnasih, T., Gunawan, H., Paujiah, E. (2020). Pembelajaran Daring Masa Pandemi Covid-19 Pada Calon Guru: hambatan, Solusi dan Proyeks. *Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1-8.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2020). *Surat Edaran Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi: Masa Belajar Penyelenggaraan Program Pendidikan*. April 4, 2020
- 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
- Munir. (2009). *Pembelajaran Jarak Jauh Berbasis Teknologi Informasi dan Komunikasi*. Bandung: Alfabeta
- Nurmala, M.D., Wibowo, T.U.S., & Rachmayani, A. (2020). Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Pembelajaran Online Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 13-23
- Pathmanathan, V. V dan Husada, M. S. (2013) “Gambaran tingkat stres pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas sumatera utara semester ganjil tahun akademik 2012/2013,” *E-Journal FK USU*, 1(1), hal. 1–4.
- Rahmawati, I. (2020). *Pelatihan dan Pengembangan Pendidikan Jarak Jauh berbasis Digital Class Platform Edmodo*. Universitas Terbuka Convention Center
- Sadikin, A., & Hamidah, A. (2020). Pembelajaran Daring Di Tengah Wabah Covid-19 (Online Learning in the Middle of the Covid-19 Pandemic). *Biodik*, 6(2), 214- 224.
- Thomas, B & Eryilmaz, E. (2014). How media choice affects learner interactions in distance learning classes. *Computers & Education*, 75, 112-126.
- Ulfa, Z., & Mikdar, U. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Perilaku Belajar, Sosial dan Kesehatan bagi Mahasiswa FKIP Universitas Palangka Raya. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 5(2), 124-138.
- World Health Organization. (2020). *Dasbor WHO Coronavirus Disease (Covid-19)*. June 26, 2020
- Yuangga, K.D & Sunarsi, D. (2020). Pengembangan Media dan Strategi Pembelajaran untuk mengatasi Permasalahan Pembelajaran Jarak Jauh di Pandemi Covid-19. *JGK: Jurnal Guru kita*, 4(3), 51-58.