

HUBUNGAN *STUDY FROM HOME* TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA KEDOKTERAN SAAT PANDEMI COVID-19 DI NUSA TENGGARA TIMUR

Maria Gemma Theovila Pala, Rr. Listyawati Nurina, Sidarta Sagita

ABSTRAK

Kebijakan belajar dari rumah (*Study from Home*) merupakan suatu tindakan dalam mencegah penyebaran infeksi COVID-19 serta memutus rantai penyebaran COVID-19 pada mahasiswa, tenaga pendidik dan kependidikan. Penerapan *Study from Home* secara mendadak menimbulkan berbagai kendala yang belum dipersiapkan secara matang. Tekanan dan kesulitan akibat tuntutan akademik dan kendala yang dihadapi dalam perubahan metode pembelajaran ini kemungkinan dapat menimbulkan stres pada mahasiswa kedokteran. Stres dapat memberikan dampak pada mahasiswa yaitu, depresi, ketidakmampuan dalam akademik, prestasi yang menurun, kinerja dalam akademik yang berkurang, status kesehatan yang mengalami penurunan, gangguan tidur, menurunnya kemampuan memecahkan masalah, dan keterlibatan interaksi yang menurun. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan *study from home* terhadap tingkat stres mahasiswa kedokteran saat pandemi COVID-19 di Nusa Tenggara Timur. Metode penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *stratified random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 143 orang. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Study From Home* untuk mengukur pelaksanaan *study from home* dan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) untuk mengukur tingkat stres. Analisis data yang digunakan adalah uji korelasi *Rank Spearman's*. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa secara statistik terdapat hubungan yang bermakna ($p=0,000$) antara *study from home* dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. Kesimpulan penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan ($p=0,000$) antara *study from home* dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana saat pandemi COVID-19.

Kata Kunci: Study from home, tingkat stres, mahasiswa kedokteran

Pandemi *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19) pertama kali terjadi di wilayah Wuhan, China.⁽¹⁾ COVID-19 merupakan suatu penyakit pernapasan yang disebabkan oleh virus *Severe acute respiratory syndrome coronavirus-2* (SARS-CoV-2).⁽²⁾ Dalam upaya mengurangi penyebaran COVID-19, maka Indonesia menerapkan *social distancing*.⁽³⁾ Tindakan-tindakan *social distancing* yaitu, menutup sekolah dan tempat kerja, pembatasan kegiatan keagamaan, dan mengurangi kegiatan di tempat umum ataupun fasilitas umum.⁽⁴⁾ Akibat penerapan *social distancing* tersebut, maka Indonesia memberlakukan kebijakan yang dikenal

seperti *Work from Home* (bekerja dari rumah).⁽⁵⁾

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia mengeluarkan Surat Edaran Nomor 1 Tahun 2020 tentang Pencegahan Penyebaran *Corona Virus Disease* (COVID-19) di Perguruan Tinggi yang menghimbau perguruan tinggi atau universitas untuk melakukan proses pembelajaran jarak jauh yang dapat dilakukan dari rumah melalui pembelajaran secara *online*.⁽⁶⁾ Kebijakan belajar dari rumah (*Study from Home*) merupakan suatu keputusan dalam mencegah infeksi COVID-19 menyebar pada mahasiswa.

Pelaksanaan pembelajaran dari rumah kebanyakan diterapkan oleh setiap institusi pendidikan, untuk memutus rantai penyebaran COVID-19 dan menjaga keamanan serta keselamatan dari mahasiswa, tenaga pendidik dan kependidikan.⁽⁷⁾

Perubahan pembelajaran yang mendadak dari metode tatap muka (konvensional) menjadi metode *Study from Home* secara *online* menyebabkan pembelajaran tidak maksimal. Penerapan *Study from Home* secara mendadak menimbulkan berbagai kendala yang belum dipersiapkan secara matang.⁽⁸⁾

Berdasarkan data *United Nations Educational, Scientific, and Cultural Organization* (UNESCO), Pandemi COVID-19 mengancam 577 juta pelajar di dunia dan pelajar perguruan tinggi yang memiliki potensi berisiko sebanyak 86.034.287 orang.⁽⁹⁾ Kendala-kendala yang dialami oleh mahasiswa selama *Study from Home* seperti jaringan yang terganggu, tugas perkuliahan yang menumpuk, pembiayaan kuota yang bertambah dan fasilitas elektronik yang tidak tersedia.⁽¹⁾ Proses pembelajaran yang di lakukan di rumah dapat memberikan efek kebosanan atau kejenuhan, sehingga mampu menyebabkan stres.⁽¹⁰⁾

Berdasarkan Panduan Akademik Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana, mahasiswa kedokteran memiliki tuntutan akademik yang mengharuskan mahasiswa mengikutinya, selain perkuliahan blok, tutorial, pleno, dan ujian akhir blok (ujian teori maupun ujian praktikum), terdapat pula praktikum, *Clinical Skill Lab* (CSL), dan tugas akhir yang tidak dapat menggunakan metode *Study from Home*.⁽¹¹⁾ Tekanan dan kesulitan akibat tuntutan akademik dan kendala yang dihadapi dalam perubahan metode pembelajaran ini kemungkinan dapat menimbulkan stres pada mahasiswa kedokteran.⁽¹²⁾

Dampak yang dapat ditimbulkan akibat adanya stres yaitu dapat menjadi depresi, ketidakmampuan dalam akademik, prestasi yang menurun, kinerja dalam akademik yang berkurang, status kesehatan yang mengalami penurunan, gangguan tidur, menurunnya kemampuan memecahkan masalah, dan keterlibatan interaksi yang menurun.⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾⁽¹⁵⁾⁽¹⁶⁾⁽¹⁷⁾

Berdasarkan penelitian Ramadhan, Carolina, dan Lisiswanti (2017) menunjukkan bahwa distribusi stres mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung adalah stres ringan sebanyak 24,3% orang, stres sedang sebanyak 51,4% orang dan stres berat sebanyak 24,3% orang. Berdasarkan penelitian Prabamurti (2019) didapatkan bahwa stres akademik mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta adalah stres berat sebanyak 67,5%, stres sedang sebanyak 27,5% dan stres sangat berat sebanyak 5%.⁽¹⁸⁾⁽¹⁹⁾

Berdasarkan penelitian Kusnayat, Muiz, Sumarni, Mansyur, dan Zaqiah (2020) di beberapa kampus Indonesia selama masa pandemi COVID-19 yaitu kampus Telkom University dan UIN SGD Bandung menunjukkan data bahwa sekitar 59,5% mahasiswa merasa keberatan dengan pemberian tugas secara *online* oleh dosen. Hal ini mengakibatkan mahasiswa mengalami tekanan psikologis sekitar 60% dari perhitungan rata-rata kedua kampus tersebut. Jika keadaan ini berlanjut atau dibiarkan terus menerus, ditakutkan akan berdampak pada kegagalan pendidikan atau *drop out* serta perkembangan psikologis mahasiswa terganggu. Selain itu sebanyak 92% mahasiswa lebih memilih untuk mengikuti kuliah tatap muka dibandingkan secara *online*.⁽²⁰⁾

Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan *Study from Home* terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Kedokteran Saat Pandemi COVID-19 di Nusa Tenggara Timur”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian analitik kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini berlokasi di Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana.

Uji statistik dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *Rank Spearman's* dengan tingkat signifikansi 0,05. Jika $p < 0,05$ artinya terdapat korelasi yang signifikan.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

No.	Karakteristik	F	%
1.	Jenis Kelamin:		
	• Laki-Laki	38	26,6
	• Perempuan	105	73,4
2.	Usia		
	• 17-20 Tahun	96	67,1
	• 21-23 Tahun	47	32,9

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa jumlah responden laki-laki yaitu sebanyak 38 orang dengan presentasi 26,6% dan jumlah responden perempuan yaitu sebanyak 105 orang dengan presentasi 73,4%. Hal ini memperlihatkan bahwa jumlah mahasiswi perempuan lebih banyak yang mengalami stres dibandingkan jumlah mahasiswa laki-laki. Penelitian ini sesuai dengan Pardamean dan Lazuardi (2019) yang menyatakan bahwa individu berjenis kelamin perempuan lebih banyak yang mengalami stres dibandingkan individu berjenis kelamin laki-laki. Pada perempuan yang memiliki stressor walaupun dalam kadar yang sedikit, akan menyebabkan system HPA (*Hypothalamic Pituitary Adrenal*) Axis mensekresikan ACTH (*Adrenocorticotropic Hormone*) dengan kadar yang lebih banyak daripada

laki-laki, menyebabkan produksi kortisol lebih mudah yang memberikan dampak timbulnya stres.⁽²¹⁾

Karakteristik responden menurut usia responden yang mengikuti penelitian yaitu responden berusia 17-20 tahun sebanyak 96 orang (67,1%) dan responden berusia 21-23 tahun sebanyak 47 orang (32,9%). Usia yang semakin tinggi akan memperlihatkan tingkat stres yang cenderung makin rendah. Hal ini berhubungan dengan pengalaman individu dalam menghadapi faktor stressor dan kemampuan dalam memanfaatkan mekanisme *coping*. Penelitian ini sesuai dengan Suwartika, Nurdin dan Ruhmadi (2014) yang menunjukkan semakin usia bertambah, maka semakin baik semakin baik keterampilan individu dalam manajemen stres.⁽²²⁾

Analisis Univariat

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan *Study From Home*

No.	<i>Study From Home</i>	F	%
1.	Pelaksanaan Sangat Baik	1	0,7
2.	Pelaksanaan Baik	72	50,3
3.	Pelaksanaan Kurang	69	48,3
4.	Pelaksanaan Sangat Kurang	1	0,7
Total		143	100

Data yang ditampilkan pada tabel 2 memperlihatkan angka distribusi frekuensi skor kuesioner *Study From Home* untuk menilai pelaksanaan *study from home* mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. Berdasarkan hasil perhitungan data didapatkan bahwa *study from home* yang dialami mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana dengan kategori pelaksanaan sangat baik sebanyak 1 responden (0,7%),

pelaksanaan baik sebanyak 72 responden (50,3%), pelaksanaan kurang 69 responden (48,35%) dan pelaksanaan sangat kurang sebanyak 1 responden (0,7%).

Pelaksanaan *study from home* dengan kategori baik diperlihatkan dengan jaringan internet dengan konektivitas yang stabil, tersedianya fasilitas penunjang (ponsel atau *handphone*, komputer, laptop dan *notebook*), kemampuan yang baik dalam menggunakan aplikasi (*zoom*, *whatsapp*, *google meet*, *google classroom*, *skype* dan sebagainya), pemahaman mahasiswa terhadap perkuliahan (teori maupun praktikum), lingkungan perkuliahan yang nyaman, interkasi dan komunikasi yang baik antara dosen dan mahasiswa dan jadwal perkuliahan yang terstruktur baik, sedangkan untuk pelaksanaan *study from home* dengan kategori kurang adalah sebaliknya.⁽²³⁾⁽²⁴⁾⁽²⁵⁾⁽²⁶⁾

Data diatas memperlihatkan bahwa kategori pelaksanaan *study from home* terbanyak adalah pelaksanaan baik sebanyak 72 responden (50,3%), sehingga dapat disimpulkan bahwa *study from home* yang sudah dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana selama masa pandemi COVID-19 sudah berjalan dengan baik dan efektif yang menunjukkan bahwa mahasiswa sudah dapat beradaptasi dengan perubahan metode perkuliahan. Penelitian ini dilakukan pada bulan November yaitu bulan ke-9 dari awal masa pandemi COVID-19, sehingga ketika melakukan penelitian mahasiswa sudah dapat beradaptasi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri, Oktaviani, Utami, Maturrohmah, Addiina, dan Nisa (2020) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang sudah memiliki frekuensi paling banyak dalam mengikuti pembelajaran jarak jauh secara *online* lebih mampu beradaptasi dibandingkan dengan mahasiswa yang baru mengikuti pembelajaran jarak jauh secara *online*.⁽²⁷⁾

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stres

No.	Tingkat Stres	F	%
1.	Stres Ringan	31	21,7
2.	Stres Sedang	91	63,6
3.	Stres Berat	21	14,7
Total		143	100

Berdasarkan data tabel 3 didapatkan bahwa responden paling banyak mengalami stres sedang sebanyak 91 responden (63,6%), hal ini dapat terjadi karena stres yang dialami disebabkan oleh pelaksanaan *study from home* dengan kategori baik yang memperlihatkan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana sudah mampu beradaptasi.

Penelitian yang dilakukan saat mahasiswa mengalami perubahan kebiasaan dalam rentang waktu yang cepat yaitu perubahan dari perkuliahan secara konvensional dengan mendatangi kampus menjadi perkuliahan dari rumah secara *online*, maka dari itu mahasiswa memang memerlukan adaptasi. Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fuad (2013) yang menggambarkan bahwa perubahan keadaan yang tidak diharapkan pada individu dapat menimbulkan stres, karena kegiatan yang sudah biasa dilaksanakan setiap hari dapat membentuk suatu pola tertentu yang menjadi kebiasaan. Ketika kebiasaan tersebut mengalami perubahan, keadaan yang muncul menekan individu untuk dapat beradaptasi.⁽²⁸⁾

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti juga memperlihatkan bahwa terdapat 21 responden (14,7%) mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana mengalami stres berat. Tingkat stres yang dialami mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana baik itu stres

sedang dan stres berat dapat dipengaruhi oleh respons individu mahasiswa terhadap stres tersebut.⁽²⁹⁾ Perbedaan tingkat stres

yang dialami seseorang dapat disebabkan oleh faktor mekanisme *coping*.⁽³⁰⁾

Analisis Bivariat

Tabel 4. Analisis Bivariat Hubungan *Study From Home* dengan Tingkat Stres.

Variabel	Tingkat Stres			Total n (%)	p value	
	Ringan n (%)	Sedang n (%)	Berat n (%)			
<i>Study From Home</i>	Sangat Baik	1 (100 %)	0 (0%)	0 (%)	1 (100%)	0,000
	Baik	23 (31,9%)	45 (62,5%)	4 (5,6%)	72 (100%)	
	Kurang	7 (10,1%)	45 (65,2%)	17 (24,7%)	69 (100%)	
	Sangat Kurang	0 (0%)	1 (100%)	0 (0%)	1 (100%)	

Keterangan:
Uji Rank Spearman's
p<0,05

Berdasarkan tabel 4 didapatkan bahwa hasil dari uji statistik untuk mengetahui hubungan antara *study from home* dengan tingkat stres menunjukkan nilai $p < 0,05$, maka dapat diambil kesimpulan bahwa secara statistik terdapat hubungan atau korelasi yang bermakna antara *study from home* dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana.

Hasil uji statistik *Rank Spearman's* antara kedua variabel memperlihatkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara *study from home* dengan tingkat stres yang dibuktikan dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) , akan tetapi terlihat angka koefisien korelasi *Rank Spearman's* sebesar 0,352 yang menunjukan bahwa hubungan antara variabel *study from home* dengan tingkat stres mempunyai hubungan yang moderat atau cukup. Hasil penelitian ini memberikan kesimpulan bahwa hubungan cukup kuat, signifikan dan terarah. Hal ini sesuai dengan penelitian Kusnayat, Muiz, Sumarni, Mansyur, dan Zaqiah (2020) di beberapa kampus Indonesia selama masa pandemi COVID-19 yaitu kampus Telkom

University dan UIN SGD Bandung menunjukkan data bahwa mahasiswa mengalami tekanan psikologis. Jika keadaan ini berlanjut atau dibiarkan terus menerus, ditakutkan akan berdampak pada kegagalan pendidikan atau *drop out* serta perkembangan psikologis mahasiswa terganggu.⁽²⁰⁾ Penelitian yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara variabel *study from home* terhadap tingkat stres.

Pada penelitian ini mahasiswa sebanyak 72 responden (50,3%) beranggapan bahwa pelaksanaan *study from home* berjalan baik dan efektif dimana memperlihatkan mahasiswa yang sudah mampu beradaptasi dengan perubahan pembelajaran dari metode konvensional ke metode online. Stres dapat timbul karena adanya stressor. Walaupun penelitian ini memberikan hasil terbanyak bahwa pelaksanaan *study from home* baik tetapi stres sedang yang dialami dapat muncul akibat stressor pada mahasiswa kedokteran yang harus beradaptasi dengan perubahan metode perkuliahan, dimana mahasiswa dituntut untuk memenuhi kebutuhan selama

pelaksanaan *study from home* seperti jaringan internet dengan konektivitas yang stabil, tersedianya fasilitas penunjang (ponsel atau *handphone*, komputer, laptop dan *notebook*), kemampuan yang baik dalam menggunakan aplikasi (*zoom*, *whatsapp*, *google meet*, *google classroom*, *skype* dan sebagainya), pemahaman mahasiswa terhadap perkuliahan (teori maupun praktikum), lingkungan perkuliahan yang nyaman, interaksi dan komunikasi yang baik antara dosen dan mahasiswa dan jadwal perkuliahan yang terstruktur baik.⁽²³⁾⁽²⁴⁾⁽²⁵⁾⁽²⁶⁾⁽²⁷⁾

KESIMPULAN

1. *Study from home* selama masa pandemi COVID-19 kategori pelaksanaan sangat baik sebanyak 1 responden (0,7%), pelaksanaan baik sebanyak 72 responden (50,3%), pelaksanaan kurang 69 responden (48,35%) dan pelaksanaan sangat kurang sebanyak 1 responden (0,7%).
2. Tingkat stres selama masa pandemi COVID-19 didapatkan bahwa mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana yang mengalami stres ringan sebanyak 31 responden (21,7%), stres sedang sebanyak 91 responden (63,6%) dan stress berat sebanyak 21 responden (14,7%).
3. Terdapat hubungan yang signifikan ($p = 0,000$) antara *study from home* dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana saat pandemi COVID-19.

SARAN

1. Bagi responden penelitian sebaiknya lebih memperhatikan tingkat stres dengan meningkatkan kemampuan dalam manajemen stres. Selain itu diharapkan agar responden lebih terbuka dan menceritakan

masalahnya kepada sahabat dan keluarga sebagai upaya mengurangi stres yang dialami. Meminta bantuan kepada orang lain (keluarga, teman dan lingkungan sekitar), dan melakukan sesuatu yang disukai atau hobi yang dapat dilakukan dari rumah selama pandemi COVID-19 seperti membaca buku, mendengarkan musik, karaoke, bermain musik, berkebun, memasak, olahraga (jalan santai, treadmill, dan sepeda statis) dan menonton film untuk mengalihkan perhatian dari masalah.

2. Bagi institusi pendidikan Responden telah memberikan beberapa saran untuk pelaksanaan *study from home* yang telah dilakukan oleh Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana; Sebaiknya pihak kampus menyediakan link evaluasi terutama setelah pemberlakuan *study from home* untuk bisa mengetahui respon mahasiswa dan keefektifan *study from home* selama pandemi COVID-19; Sebaiknya praktikum dan CSL dilakukan secara tatap muka langsung selama pandemi COVID-19 dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengontrol faktor – faktor yang mempengaruhi tingkat stres seperti keluarga, keuangan keluarga, konflik pribadi, kepribadian, akademik, dan pola pikir mahasiswa; Peneliti selanjutnya dapat mengambil sampel penelitian dari mahasiswa program studi lain jika masih dalam kondisi *study from home* saat pandemi COVID-19; Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan topik yang sama dengan menggunakan alat ukur kuesioner yang lebih mendekati dengan keadaan dan kondisi *study from home* mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana saat penelitian terjadi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Harahap ACP, Harahap DP, Harahap SR. Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *J Kaji Konseling dan Pendidik*. 2020;3(1):10–4.
2. Lai CC, Liu YH, Wang CY, Wang YH, Hsueh SC, Yen MY, Ko WC, Hsueh PR. Asymptomatic Carrier State, Acute Respiratory Disease, and Pneumonia Due To Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) : Facts and Myths. *Journal of Microbiology, Immunology, and Infection*; 2020; 53. p. 405.
3. Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19. 4. Mengurangi Kontak Antarwarga (Social Distancing) [Internet]. Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19. Jakarta; 2020. Available from: <https://covid19.go.id/edukasi/masyarakat-umum/mengurangi-kontak-antar-warga-social-distancing>
4. Presiden Republik Indonesia. 5. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2020 Tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). Jakarta; 2020.
5. Ansori MH. 6. Asesmen dan Mitigasi Konflik di Tengah Pandemi COVID-19 di Indonesia. *Habibie Cent THC Insights* [Internet]. 2020;(16):2. Available from: www.habibiecenter.or.id
6. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. 7. Surat Edaran Nomor 1 Tahun 2020 Tentang Pencegahan Penyebaran Coronavirus Disease (COVID-19) di Perguruan Tinggi, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. [Internet]. Jakarta; 2020. Available from: <http://ldikti3.kemdikbud.go.id/v6/wp-content/uploads/2020/04/Surat-Edaran-Direktorat-Jenderal-Pendidikan-Tinggi-Kemdikbud-Nomor-1-Tahun-2020-3.pdf>
7. Zhafira NH, Ertika Y, Chairiyaton. 8. Persepsi Mahasiswa Terhadap Perkuliahan Daring Sebagai Sarana Pembelajaran Selama Masa Karantina Covid-19. *J Bisnis dan Kaji Strateg Manaj* [Internet]. 2020;4(1):37–45. Available from: <http://jurnal.utu.ac.id/jbkan/article/view/1981>
8. Irawati DY, Jonatan. 9. Evaluasi Kualitas Pembelajaran Online Selama Pandemi Covid-19: Studi Kasus di Fakultas Teknik, Universitas Katolik Darma Cendika. *J Rekrayasa Sist Ind*. 2020;9(2):135–43.
9. United Nations Educational, Scientific, and Cultural Organization (UNESCO). (2020). *290 Million Students Out of School Due to COVID-19: UNESCO Releases First Global Numbers and Mobilizes Response*. <https://en.unesco.org/news/290-million-students-out-school-due-covid-19-unesco-releases-first-global-numbers-and-mobilizes>.
10. Gamayanti W, Mahardianisa, Syaifei I. 14. Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *PSYMPATHIC J Ilm Psikol*. 2018 Jun 30;5(1):120.
11. Tim Penyusun Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. 15. Panduan Akademik Fakultas Kedokteran 2017/2018. Kupang: Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana; 2017. 1–62 p.
12. Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. 16. Pedoman Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial pada Pandemi COVID-19 [Internet]. Direktorat Pencegahan Dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa Dan Napza. 2020. Available from: <https://www.kemkes.go.id/article/view/20043000003/pedoman-dukungan-kesehatan-jiwa-dan-psikososial-pada-pandemi-covid-19.html>
13. Marshall LL, Allison A, Nykamp D, Lanke S. 17. Perceived Stress and Quality of Life Among Doctor of Pharmacy

- Students. *Am J Pharm Educ* [Internet]. 2008;72(6). Available from: <http://www.psy.cmu.edu:16080/;scohen>.
14. Talib N, Zia-ur-Rehman M. 18. Academic performance and perceived stress among university students. *Academic performance and perceived stress among university students. Educ Res Rev.* 2012;7(5):127–32.
 15. Jayanthi P, Thirunavukarasu M, Rajkumar R. 19. Academic Stress and Depression among Adolescents: A Cross-sectional Study. *INDIAN Pediatr* [Internet]. 2015;52:217. Available from: <http://clinicaltrials.gov/ct2/>.
 16. Carton ST, Goodboy AK. 20. College Students' Psychological Well-Being and Interaction Involvement in Class. *Commun Res Reports.* 2015 Apr 3;32(2):180–4.
 17. Agteren J van, Woodyatt L, Iasiello M, Rayner J, Kyrios M. 21. Make It Measurable: Assessing Psychological Distress, Wellbeing and Resilience at Scale in Higher Education. *Student Success J.* 2019;10(3):1–13.
 18. Ramadhan K, Carolina JM, Lisiswanti R. 22. Hubungan Tingkat Stres dengan Frekuensi Merokok Mahasiswa Kedokteran Universitas Lampung. *Medula.* 2017;7(5):120.
 19. Prabamurti GA. 23. Analisis Faktor-Faktor Pemicu Level Stres Akademik Mahasiswa Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta. Surakarta; 2019. p. 3.
 20. Kusnayat A, Muiz MH, Sumarni N, Mansyur AS, Zaqiah QY. 24. PENGARUH TEKNOLOGI PEMBELAJARAN KULIAH ONLINE DI ERA COVID-19 DAN DAMPAKNYA TERHADAP MENTAL MAHASISWA. 2020;1:160–3.
 21. Pardamean E, Lazuardi M. Hubungan Jenis Kelamin dengan Stres Psikologis Pada Siswa-Siswi kelas XI Jurusan IPA di SMA X Tangerang. *Nursing Current.* Vol 7. No 1. Januari 2019-Juni 2019.
 22. Suwartika I, Nurdin A, Ruhmadi E. Analisis Faktor Yang Berhubungan dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D III Keperawatan Cirebon POLTEKKES KEMENKES Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan Soedirman.* Vol 9. No 3. Juli 2014.
 23. Setiawan AR. 44. Lembar Kegiatan Literasi Sainifik untuk Pembelajaran Jarak Jauh Topik Penyakit Coronavirus 2019 (COVID-19). *Edukatif J Ilmu Pendidik* [Internet]. 2020;2(1):29. Available from: <https://edukatif.org/index.php/edukatif/index>
 24. Mas'udi W, Winanti PS, editors. 47. Tata Kelola Penanganan COVID-19 di Indonesia. D.I. Yogyakarta:GadjahMada University Press Anggota IKAPI dan APPTI; 2020. 132–135 p.
 25. Handarini O. Pembelajaran Daring Sebagai Upaya Study From Home (SFH) Selama Pandemi COVID 19. *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran.* Vol 8. No 3. 2020
 26. Hikmat. Kermawan E. Aldim.Irwandi.Efektivitas Pembelajaran Daring Selama Masa Pandemi COVID-19:Sebuah Survey Online. Karya Tulis Ilmiah Masa Work From Home (WFH) COVID-19. UIN Sunan Gunung Djati Bandung. 2020
 27. Putri RM, Oktaviani AD, Utami AS, Maturrohman N, Addiina HA, Nisa H. Hubungan Pembelajaran Jarak Jauh dan Gangguan Somatoform dengan Tingkat Stres Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior.* 2020; 2(1): 43.
 28. Fuad F. Hubungan Antara Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi dan Stres Psikologis Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Skripsi. Jakarta. Universitas Indonesia. 2013.

29. Wulandari RP. 70. Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Tidur pada Mahasiswa Skripso di Salah Satu Fakultas Rumpun Science - Technology UI. *J Fak Ilmu Keperawatan Univ Indones*. 2012;69.
30. Rahmayani RD, Liza RG, Syah NA. Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stressor pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 2019; 8(1): 108.