

Hubungan Efektivitas Perkuliahan Daring dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Sulawesi Barat

Sukma Saputri¹, Irfan², Irna Megawaty³,

¹Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat
Email: sukmasaputri07@gmail.com

²Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat
Email: irvanners@gmail.com

³Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat
Email: irna.megawaty@yahoo.com



©2021 J-HEST FDI DPD Sulawesi Barat. Ini adalah artikel dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-NC-4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>).

ABSTRACT

The occurrence of the Covid-19 pandemic throughout the world, has forced a new era of change, and has made many changes in various sectors, especially in the education sector which has turned into bold learning. System changes that trigger the emergence of academic stress in students which will have an impact on their learning achievement are due to a new learning system that has never been applied before. This study aims to see the relationship between lecture activities and stress levels in university students in West Sulawesi. In this study, data were collected through questionnaires which were distributed to university students in West Sulawesi. Based on the results of the study obtained from 71 samples, it shows that students who experience stress are mostly in the mild stress category, namely 26 students (36.62%), the normal category is 22 students (30.98%), the moderate stress category is as much as 14 students (19.72%) and the category of severe stress was 9 students (12.68%). This means that students feel the pressure for a long time to bravely attend lectures during the Covid19 pandemic.

Keywords: Stress level, online lecture, covid-19 pandemi

ABSTRAK

Terjadinya pandemi Covid-19 di seluruh dunia, memaksa terjadinya perubahan era baru, serta telah membuat banyak perubahan pada berbagai sektor, terutama pada sektor pendidikan yang beralih menjadi pembelajaran secara daring. Perubahan sistem memicu munculnya stress akademik pada mahasiswa yang akan berdampak pada prestasi belajarnya dikarenakan sistem pembelajaran baru yang belum pernah digunakan sebelumnya. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan efektivitas perkuliahan daring dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan universitas sulawesi barat. Pada penelitian ini data dikumpulkan melalui kuesioner yang di bagikan secara daring kepada mahasiswa keperawatan universitas sulawesi barat. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari 71 jumlah sampel menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres terbanyak berada pada kategori tingkat stres ringan yaitu 26 mahasiswa (36,62%), kategori normal sebanyak 22 mahasiswa (30,98%), kategori stres sedang sebanyak 14 mahasiswa (19,72%) dan kategori stres berat sebanyak 9 mahasiswa (12,68%). Artinya mahasiswa merasakan tekanan yang cukup selama mengikuti perkuliahan secara daring di masa pandemi Covid19.

Kata kunci : Tingkat stres, Kuliah daring, pandemi covid-19

PENDAHULUAN

Covid- 19 ialah suatu wabah baru serta begitu gampang meluas. Virus ini tadinya belum dikenal saat sebelum menjangkit penduduk di Wuhan, Tiongkok serta menimbulkan wabah di negara tersebut pada Desember 2019 (Kemenkes, 2020). Covid- 19 begitu gampang meluas dengan percikan batuk ataupun bersin. Percikan tersebut melekat di suatu permukaan barang yang bisa meluas ke orang yang memegang permukaan barang yang terkontaminasi tersebut (Sari & Amrozi, 2020).

Saat ini menurut *World Health Organization* (WHO), telah mengkonfirmasi pada hari Selasa 09-03-2021 angka covid19 diseluruh dunia adalah 117.997.454 jiwa. Negara Amerika Serikat tetap menjadi negara yang menempati urutan pertama dengan kasus positif dan angka kematian tertinggi di seluruh dunia dengan kasus positif 22.428.591 dan angka kematian 373.329 disusul oleh Negara Brazil tertinggi ke-2 kasus terinfeksi Covid-19 tercatat sebanyak 11.484.331 kasus dari jumlah itu yang dinyatakan sembuh sebanyak 10.117.321 orang dan yang meninggal dunia sebanyak 227.213

Tanggal 02 maret 2020, Presiden Indonesia mengumumkan kasus pertama serta kedua yang positif terjangkit virus corona di Indonesia, diketahui bahwa dua orang perempuan berusia 31 tahun serta ibunya berusia 64 tahun terinfeksi Covid - 19 Presiden mengumumkan terhadap publik sebelum petugas kesehatan memberitahukan kepada mereka secara langsung. Saat ini dikonfirmasi pada hari Selasa 09 Maret 2021 Jumlah yang positif telah mencapai 1,39 juta orang sedangkan jumlah orang yang sembuh sebanyak 1,2 juta dan yang meninggal dunia sebanyak 37.547 (Kemenkes, 2020).

Sulawesi Barat merupakan satu wilayah yang juga terjangkit Covid -19, kasus Covid pertama kali ditemukan di Lutang Kabupaten Majene ketika anak berumur 14 tahun dinyatakan positif setelah melakukan perjalanan dari Jawa (Dinkes Sulbar). Jumlah kasus Covid -19 di Sulbar pada tanggal 09 Maret 2021 mencapai 5305 jumlah yang sembuh sebanyak 4.336 dan yang meninggal 109 orang (Kemenkes, 2020).

Bertambahnya kasus positif Covid-19 di Indonesia menyebabkan pemerintah melakukan berbagai cara untuk memutus penyebaran Covid-19, yaitu, menganjurkan memakai masker, serta pemerintah melakukan PSBB di berbagai wilayah (Melani Kartika Sari 2020). Kondisi tersebut menimbulkan beberapa dampak diantaranya pada sektor Ekonomi, Kesehatan masyarakat dan yang paling berpengaruh adalah dari sektor pendidikan karena perubahan sistem sekolah dan perkuliahan yang dialihkan melalui system secara daring (Melani Kartika Sari 2020). Pesan Mendikbud No.36962 / MPK.A/ H.K / 2020 menerangkan supaya tiap proses belajar mengajar di sekolah maupun kampus di tiap akademi besar memakai tata cara daring selaku upaya penangkalan terhadap pertumbuhan serta penyebaran Coronavirus disease (Harri Santoso, Riazul Jannah 2021).

Kuliah daring ataupun yang biasa diucap dengan istilah kuliah online merupakan proses belajar mengajar berbasis internet yang dicoba oleh mahasiswa, ataupun dosen, di mana partisipan bisa mengakses modul, silih berhubungan, mendiskusikan modul, serta meningkatkan diri melalui pengalaman belajar berbasis online ada pula aplikasi yang bisa digunakan dalam perkuliahan daring semacam Zoom, Google Classroom, dan bermacam aplikasi belajar serta conference yang lain (Universitas Indonesia 2020). Perkuliahan daring memunculkan sebagian permasalahan, ada pula akibat yang ditimbulkan merupakan banyak mahasiswa yang meringis sebab kuliah berbasis online membuat mereka kurang mengerti hendak modul modul perkuliahan yang di informasikan, serta pemberian tugas yang jumlahnya lebih banyak dibanding kuliah semacam biasa sampai membuat mahasiswa meringis hadapi tekanan pikiran(Melani Kartika Sari 2020).

Penelitian yang dicoba oleh Harpan dkk tentang“ Analisis Tingkatan Tekanan pikiran Akademik Pada Mahasiswa Sepanjang Pendidikan Jarak Jauh Di masa Covid- 19” diperoleh hasil mahasiswa hadapi tekanan pikiran jenis lagi. Riset yang dicoba oleh Hasnah dkk tentang“ Cerminan Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pendidikan Sepanjang Pandemi Covid- 19” didapatkan kalau permasalahan psikologis yang sangat

banyak dirasakan oleh mahasiswa sebab pendidikan daring ialah kecemasan. Riset yang dicoba oleh Riazul Jannah tentang “Tingkatan Tekanan pikiran Mahasiswa Menajaki Pendidikan Daring Pada Masa Pandemi Covid-19” didapatkan kalau pendidikan daring membuat mahasiswa tekanan pikiran. Tekanan pikiran yang dirasakan oleh mahasiswa diakibatkan oleh aspek eksternal semacam kurang efisien dikala penyampaian modul serta permasalahan jaringan kurang menunjang. Dari hasil riset yang sudah dicoba oleh beberapa periset bisa disimpulkan kalau mahasiswa hadapi tekanan pikiran karena aspek eksternal semacam kurang efisien dalam penyampaian modul, permasalahan jaringan yang kurang mendukung (Hasanah, Riazul, Harahap 2020).

Hasil survey yang saya lakukan pada 30 responden menggunakan kuesioner secara daring melalui Google form terkait stres mahasiswa dengan kondisi perkuliahan melalui daring. 9 mahasiswa (30%) mengatakan tidak stress dan 3 mahasiswa (10%) mengatakan biasa saja dan 18 mahasiswa (60%) mengatakan stres dengan perkuliahan melalui daring, Alasannya karena tugas yang diberikan oleh dosen lebih banyak semenjak kuliah daring dan faktor jaringan yang tidak stabil serta kurang kesulitan memahami materi yang diberikan. Oleh karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Efektivitas Perkuliahan Daring dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Sulawesi Barat”.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk Melihat Hubungan Efektivitas Perkuliahan Daring dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Sulawesi Barat.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian survey dengan rancangan penelitian cross sectional yang artinya bahwa pengumpulan data baik variabel independen dan juga variabel dependen dilaksanakan secara bersamaan atau dilaksanakan di waktu yang bersamaan, yang dilaksanakan pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat.

Metode pengambilan ilustrasi sampel dalam riset ini dengan memakai rumus slovin selaku berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Nd^2}$$

$$n = \frac{251}{1 + 251(0.1)^2} = 71$$

Keterangan :

n = besar sampel

N = besar populasi

d =tingkat ketepatan yang diinginkan (0,1)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun lokasi penelitian bertempat pada Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Sulawesi Barat yang terletak di Jalan Prof. Dr. Baharuddin Lopa, S.H. Baurung, Banggae Tim, Kabupaten Majene, Sulawesi Barat. Pada penelitian ini diperoleh data dari 71 orang, yang dijadikan sebagai sampel. Tipe informasi pada riset ini merupakan informasi primer serta informasi sekunder. Informasi primer merupakan informasi yang diperoleh langsung dari responden berkaitan dengan (Mahasiswa) yang mengalami stres sepanjang perkuliahan daring. Serta informasi sekunder merupakan data yang diperoleh dari hasil kuesioner yang diisi lewat google form. Dari seluruh data kuesioner yang diperoleh maka didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Karakteristik data responden berdasarkan angkatan dan jenis kelamin

Karakteristik	Jumlah (Orang)	F(%)
Angkatan		
2018	23	32,39%
2019	20	28,17%
2020	28	39,44%
Total	71	100%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	9	12,68%
Perempuan	62	87,32%
Total	71	100%

Berdasarkan tabel.1 dapat dilihat bahwa dari responden sebanyak 71 orang mahasiswa/i yang pernah melakukan perkuliahan secara daring di Universitas Sulawesi Barat, mayoritas adalah mahasiswa/i yang berada pada angkatan 2020 yaitu sebanyak 28 orang atau 39,44% dari jumlah keseluruhan responden, angkatan 2019 yaitu sebanyak 20 orang atau 28,17% dan angkatan 2018 sebanyak 23 orang atau 32,39% dari total keseluruhan responden.

Uji data dalam penelitian ini dilakukan dengan metode *Descriptive statistics* menggunakan aplikasi statistik SPSS ver. 25 yang hasil pengujinya dapat dilihat pada uraian tabel berikut berikut.

Tabel 2 analisis faktor yang mempengaruhi Tingkat Stres *covid-19*

Variabel	(N)	(%)
Tingkat Stres		
Normal	22	30,99 %
Stres Ringan	26	36,62 %
Stres Sedang	14	19,72 %
Stres Berat	9	12,68 %
Total	71	100 %

Berdasarkan tabel 5.2 Diatas dapat dilihat bahwa dari total 71 orang mahasiswa/i yang menjadi responden berdasarkan tingkat stres yang dialami, ada 26 atau 36,62% mahasiswa/i yang menyatakan mengalami Stres Ringan, 22 atau 30,99% menyatakan tidak mengalami stres (normal), 14 atau 19,72% menyatakan mengalami stres sedang dan 9 atau 12,68% menyatakan mengalami stres berat selama mengikuti proses perkuliahan daring.

Tabel. 3 Analisis faktor yang mempengaruhi Efektivitas Kuliah Daring di masa pandemi *covid-19*

Efektifitas kuliah Daring		
Sangat Tidak Efektif	0	0 %
Tidal Efektif	25	35,21 %
Cukup Efektif	23	32,39 %
Efektif	20	28,17 %
Sangat Efektif	3	4,23 %
Total	71	100 %

Pada tabel.3 dapat dilihat berdasarkan Efektivitas perkuliahan daring selama pandemi covid-19 dari total 71 orang responden, ada 25 atau 32,21% menyatakan bahwa perkuliahan daring tidak efektif, 23 atau 32,39 orang menyatakan cukup efektif, 20 atau 28,17% menyatakan efektif, dan 3 orang atau 4,23% dari total responden menyatakan perkuliahan daring sangat efektif untuk dilakukan.

Hubungan Antara Tingkat Stres dan

Efektifitas Kuliah Daring

Salah satu masalah kesehatan terbesar yang memiliki dampak kinerja pada perkuliahan adalah masalah stres. Mahasiswa menjadi kelompok yang rentan terhadap stres yang berasal dari kehidupan perkuliahan. Stres yang biasanya dialami mahasiswa disebabkan adanya tuntutan kehidupan dan tanggung jawab akademik. Perubahan sistem pembelajaran online selama pandemi Covid-19 mengharuskan mahasiswa memperoleh tugas yang lebih banyak dan jadwal perkuliahan yang padat. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional study* Adapun cara untuk mengetahui hubungan antara Tingkat stres dan efektifitas kuliah daring yaitu dengan cara melakukan uji chi-Square. sampel diperoleh dengan cara teknik total sampling. Uji chi-square digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel nominal, kemudian mengukur kekuatan hubungan antara dua variabel yang di maksud. Pengujian chi square dilakukan pada aplikasi spss. Sebelum menafsirkan hasil uji chi square, maka terlebih dahulu kita menentukan dasar Rumusan Hipotesis dan Dasar Pengambilan Keputusan uji chi square diantaranya sebagai berikut.

Tabel. 4 Hasil Analisis Hubungan Antara Tingkat Stres dan Efektivitas Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid-19.

KATEGORI	Efektifitas Kuliah Daring					Total	P
	Sangat Tidak Efektif	Tidak Efektif	Cukup Efektif	Efektif	Sangat Efektif		
Tingkat Stres							
1. Normal	-	3	5	12	2	22	0,003
2. Stres Ringan	-	10	10	5	1	26	
1. Stres Sedang	-	4	7	3		14	
2. Stres Berat	-	8	1	-		9	
Total						71	

Berdasarkan tabel. 4 dapat dilihat bahwa dari 22 responden yang menyatakan tidak mengalami stres (normal), terdapat 3 orang yang menyatakan perkuliahan daring efektif, 5 orang menyatakan cukup efektif, 12 orang menyatakan efektif, serta ada 2 orang menyatakan bahwa perkuliahan daring sangat efektif. Dari 26 responden yang mengalami stres ringan, 10 orang menyatakan perkuliahan daring tidak efektif, 10 orang menyatakan cukup efektif, 5 orang menyatakan efektif dan 1 orang menyatakan sangat efektif. Dan dari 14 responden yang mengalami stres sedang, 4 orang menyatakan perkuliahan daring tidak efektif, 7 orang menyatakan cukup efektif, 3 orang menyatakan efektif. Serta dari 9 responden yang mengalami stres berat, 8 orang menyatakan perkuliahan daring tidak efektif, 1 orang menyatakan cukup efektif. Berdasarkan Hasil uji **Chi-Square**, diketahui nilai $p(0,003) < \alpha(0,05)$, yang dimana nilai tersebut memenuhi syarat untuk hipotesis H_a diterima dan H_0 ditolak maka dari itu pada penelitian ini menyatakan “Ada hubungan antara tingkat stres dengan

efektivitas perkuliahan daring selama pandemi covid-19 di universitas sulawesi barat “ adalah diterima.

PEMBAHASAN

Hubungan antara tingkat stres mahasiswa dengan efektivitas kuliah daring di masa pandemi covid-19. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres yang dialami mahasiswa dengan efektivitas perkuliahan secara daring yang dirasakan oleh mahasiswa di Universitas Sulawesi Barat (UNSULBAR) di Kabupaten Majene tahun 2021 yang dibuktikan dengan nilai $p(0,003) < \alpha(0,05)$.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, pernyataan ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh, Fadhil Ammar Adrian, Dkk (2021). Yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa dengan pembelajaran secara online yang dilakukan selama masa pandemi covid-19. Dimana berdasarkan hasil statistik diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,000$, yang artinya nilai $p\text{-value} < 0,05$ maka dapat disimpulkan ada hubungan belajar online di masa pandemic covid 19 dengan

tingkat stres mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Baiturrahim Jambi.

Penelitian yang dilakukan oleh Harahap et al. (2020) bahwa secara rata-rata mahasiswa mengalami stres pada kategori sedang, dari 300 mahasiswa terdapat 39 mahasiswa (13%) yang tingkat stres akademiknya berkategori tinggi, sebanyak 225 mahasiswa (75%) dengan tingkat stres akademik kategori sedang, dan 36 mahasiswa (12%) dengan tingkat stres akademik pada kategori rendah. Bervariasinya stres dalam perkuliahan daring selama pandemi covid-19 seperti koneksi internet yang kurang baik, menyelesaikan tugas yang banyak dalam waktu yang cepat, merespon instruksi dengan cepat, serta perlu beradaptasi cepat dengan situasi belajar dari rumah merupakan kondisi yang dapat menimbulkan stres pada mahasiswa. Idealnya, proses pembelajaran dilakukan secara jarak jauh tidak mempermudah proses pembelajaran. Perubahan ini tentu menjadi hal yang tidak mudah bagi para pelajar termasuk mahasiswa.

Berdasarkan dari hasil yang diperoleh dari sejumlah responden ada beberapa mahasiswa yang mengatakan bahwa kuliah melalui metode pembelajaran daring itu tidaklah efektif selama masa pandemi covid19 ini, namun mengalami tingkatan stres yang berbeda diantaranya ada yang mengalami stres ringan serta ada yang mengalami tingkat stres berat.

Thawabieh & Qaisy (2012) dalam penelitiannya menyatakan bahwa Ada beberapa penyebab yang menyebabkan timbulnya tingkat stres yang dirasakan oleh mahasiswa berbeda-beda diantaranya yaitu, minimnya komunikasi sosial yang dilakukan mahasiswa selama masa kuliah daring dapat mempengaruhi tingginya stress akademik yang dialami, mahasiswa yang memiliki masalah pada komunikasi sosialnya memiliki tingkat

stres yang cenderung tinggi. Stres dapat diatasi dengan berbagai upaya seperti manajemen waktu, dan mengembangkan hobi. Setiap pribadi dapat dikelola diri sendiri karena diri sendiri lah yang tahu situasi, kondisi yang sedang dialaminya dan diri sendiri pulalah yang harus memilih cara yang tepat untuk mengatasi dan menyikapi permasalahan yang dihadapinya (Maria Chelea & Rs Kurni Setyawati 2021). Yang perlu ditekankan juga dalam mengatasi stress ialah bahwa kita tidak memiliki kendali penuh terkait penyebab timbulnya rasa stres, tetapi kita mampu mengontrol bagaimana kita bereaksi terhadap stres tersebut. (U.S. Departement Of Veteran affairs, : 2014).

Ada berbagai macam faktor yang menyebabkan mahasiswa/i merasa stres selama mengikuti program pembelajaran secara daring. Faktor-faktor tersebut antara lain media atau materi yang kurang menarik sehingga penyajian materi selama proses pembelajaran daring dilakukan secara monoton. Banyaknya tugas yang diberikan dengan disertai pemberian materi tanpa penjelasan mendalam. Hal tersebut menimbulkan ketidakpahaman materi pada mahasiswa. Akibatnya, timbul rasa malas, kehilangan semangat, stress, susah tidur, lelah dan bosan terhadap materi kuliah selama pembelajaran daring. Kendala-kendala yang dihadapi oleh mahasiswa seperti jaringan yang tidak ada, paket internet yang habis, pekerjaan rumah yang harus dikerjakan juga, dan tugas perkuliahan yang menumpuk. Berbagai tuntutan akademik yang harus diselesaikan oleh mahasiswa menyebabkan mereka mengalami stres akademik. Ketidakmampuan mahasiswa untuk beradaptasi dengan keadaan tersebut membuat mereka mengalami stress. Menurut Fadhil Ammar Adrian 2020, mahasiswa yang memiliki belajar online yang baik memiliki tingkat stress ringan hal ini disebabkan karena orang tua mahasiswa selalu menjadi

motivasi dalam belajar online, dan mahasiswa sering membuat catatan motivasi sebagai penyemangat.

Untuk mengetahui diri kita atau orang lain mengalami stres atau tidak, dapat dilihat dari gejala-gejala fisik maupun psikis. Gejala fisik diantaranya ditandai dengan sakit kepala, sakit lambung, darah tinggi, jantung berdebar-debar, sulit tidur, mudah lelah, keluar keringat dingin, kurang selera makan, dan sering buang air kecil. Sedangkan gejala psikis dari stres meliputi gelisah atau cemas, kurangnya konsentrasi, sikap apatis, sikap pesimis, hilang rasa humor, diam, malas, sering melamun, dan sering marah-marah atau bersikap agresif.

Sebagai upaya untuk mengatasi stres yang dialami, sebagian besar mahasiswa diketahui melakukan strategi *coping* yang bersifat positif melalui berbagai kegiatan seperti berolahraga, membaca, menonton film, mengobrol dengan teman, dan kegiatan lainnya (Yikealo *et al.*, 2018).

Sistem pembelajaran daring tidak seefektif sistem tatap muka, apalagi di saat kondisi darurat seperti ini, untuk menghasilkan pembelajaran yang optimal banyak hal yang perlu disiapkan, mulai dari infrastruktur jaringan internet yang memadai berupa jaringan dan platform aplikasi. Namun tuntutan yang justru harus diperhatikan lebih serius adalah kesiapan sumber daya manusia (SDM) dan peserta didik. Agar proses pembelajaran daring berjalan dengan baik, maka kedisiplinan tinggi mutlak dibutuhkan, baik dari dosen maupun mahasiswa, karena mahasiswa yang tidak memiliki keterampilan dasar dan disiplin diri yang tinggi dapat melakukan pembelajaran yang lebih baik dengan metode konvensional, dan sebaliknya mahasiswa yang cerdas dan memiliki disiplin serta kepercayaan diri yang

tinggi akan mampu secara efektif melakukan pembelajaran secara daring.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan efektivitas perkuliahan daring dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan Universitas Sulawesi Barat

Sebagai mahasiswa tentunya tidak terlepas dari tuntutan akademik apalagi selama pembelajaran daring saat ini yang tentunya dituntut untuk beradaptasi, maka dari itu perlunya memiliki manajemen stres maupun *coping stress* untuk meminimalisir tingkat stres yang berkaitan dengan akademik.

Peneliti berharap kepada peneliti selanjutnya untuk mengembangkan atau mengkaji lebih dalam penelitian ini atau bahkan dikembangkan dengan variabel lainnya. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi masyarakat luas khususnya pihak-pihak yang terkait.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, F. A., Putri, V. S., & Suri, M. (2021). Hubungan Belajar Online di Masa Pandemi Covid 19 dengan Tingkat Stress Mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 66. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.276>
- Harahap, A. C., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, Vol.3, No.1, 10-14. DOI: <https://doi.org/10.30596/bibliocoun.s.v3i1.4804>

- Harri Santoso, & Riazul Jannah (2021).
“Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19”
- Hasanah, Riazul, Harahap. 2020.
Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran”
- Kemenkes, 2020. Beranda, Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19. (N.D.). Retrieved April 28, 2020, From <https://www.covid19.go.id/>
- Melani Kartika Sari 2020 “Tingkat Stres Mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat Satu Dalam Menghadapi Wabah Covid 19 Dan Perkuliahan Daring Di Stikes Karya Husada Kediri”.
- Sari, D. R., & Amrozi, F. (2020). Analisis Efektivitas Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Di Politeknik Penerbangan Surabaya (Studi Kasus Saat Terjadi Wabah Covid-19). *Jurnal Penelitian Politeknik Penerbangan Surabaya*, 5(2), 1–10.
- Thawabieh, A. M., & Qaisy, L. M. (2012). Assessing Stress Among University Students. *American International Journal of Contemporary Research*.
- Universitas Indonesia (2020). Pengertian Kuliah Daring. Diakses Pada 14 Mei 2020, Dari <https://www.ui.ac.id/Sumber-Belajar-Daring.Html>
- U.S. Department of Veteran Affairs. 2014. Manage Stress Workbook
- Yikealo D, Tareke W, Karvinen I. The Level of Stress among College Students: A Case in the College of Education, Eritrea Institute of Technology. *Open Source Journal [Internet]*. 2018 [cited 2020 Jun 16]; Available from: https://www.researchgate.net/publication/329043569_The_Level_of_Stress_among_College_Students_A_Case_in_the_College_of_Education_Eritrea_Institute_of_Technology