

Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa terhadap Pembelajaran Daring pada Pandemi Covid-19

Resti Rahmadika Akbar^{1*}, Wegi Duwi Puti², Mutiara Anissa²

¹Bagian Pendidikan Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah, Padang, Indonesia

²Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah, Padang, Indonesia

³Bagian Psikiatri, Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah, Padang, Indonesia

Korespondensi: restirahmadikaakbar@gmail.com

Received: November 2022 | Accepted: November 2022 | Published: Maret 2023

Abstract

Background: The impact of the COVID-19 pandemic in 2020 in Indonesia has penetrated the world of education, the central and regional governments have issued policies to suspend all educational institutions. The stress experienced by students due to the COVID-19 outbreak is influenced by the emergence of fear of contracting COVID-19, worries when going out of the house, boredom when doing social distancing, and difficulty understanding material during online lectures. **Objective:** To describe the stress level of medical students based on gender, age, class, location of residence and location while studying, during the COVID-19 pandemic. **Methods:** This study is a descriptive study with a cross-sectional design and the sample was obtained using a proportionate stratified random sampling technique. The research instrument is the Indonesian version of the Perceived Stress Scale (PSS) questionnaire. Data is collected via google form link. Data were analyzed using SPSS and presented in the form of a frequency distribution table. **Results:** Research that has been conducted on Universitas Baiturrahmah, The number of sample are 87 respondents obtained an overview of the stress level of students towards online learning during the COVID-19 pandemic. Students who experience mild stress are 46 people (52.9%), moderate stress are 35 people (40.2%) and severe stress is 1 person (1.1%). Based on gender, women have moderate stress levels followed by mild stress levels. The stress level based on age was dominated by the mild stress category. Based on the class, the category of moderate stress is dominated by the 2017 class which is in the final academic year, and the batch below the stress level is in the mild category. **Conclusion:** the results of the study describe that in general medical students of Universitas Baiturrahmah have mild and moderate stress categories in dealing with online learning during the COVID-19 pandemic.

Keywords: COVID-19, online learning, pandemic, stress

Abstrak

Latar Belakang: Dampak pandemi COVID-19 pada tahun 2020 di Indonesia merambah dunia pendidikan, pemerintah pusat hingga daerah memberikan kebijakan untuk meliburkan seluruh lembaga pendidikan. Stres yang dialami mahasiswa akibat wabah COVID-19 dipengaruhi oleh munculnya rasa takut akan tertular COVID-19, kekhawatiran saat pergi keluar rumah, kebosanan saat melakukan *social distancing*, dan kesulitan memahami materi saat perkuliahan daring. **Tujuan:** Mengetahui gambaran tingkat stres mahasiswa kedokteran berdasarkan jenis kelamin, usia, angkatan, lokasi tempat tinggal dan lokasi saat belajar, pada masa pandemi COVID-19. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan desain potong lintang dan sampel diperoleh dengan menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Instrumen penelitian berupa kuisioner *Perceived Stress Scale (PSS)* versi Indonesia. Data dikumpulkan melalui *link google form*, dianalisis menggunakan SPSS dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. **Hasil:** Penelitian yang telah dilakukan terhadap mahasiswa Kedokteran Baiturrahmah sebanyak 87 responden diperoleh gambaran tentang tingkat stres mahasiswa terhadap pembelajaran daring pada pandemi COVID-19. Mahasiswa yang mengalami stres ringan sebanyak 46 orang (52.9%), stres sedang sebanyak 35 orang (40.2%) dan stres berat sebanyak 1 orang (1.1%). Berdasarkan jenis kelamin, perempuan memiliki tingkat stres sedang diikuti tingkat stres ringan. Tingkat stres berdasarkan usia didominasi kategori stres ringan. Berdasarkan angkatan didominasi kategori stres sedang pada angkatan 2017 yang berada di tahun akhir akademik, dan

angkatan di bawahnya tingkat stres berada di kategori ringan. **Kesimpulan:** hasil penelitian menggambarkan secara umum mahasiswa Kedokteran Baiturrahmah memiliki kategori stres ringan dan sedang dalam menghadapi pembelajaran daring selama pandemi COVID-19.

Kata Kunci: COVID-19, pembelajaran daring, pandemi, stres

Pendahuluan

Pandemi global COVID-19 melahirkan problematika baru bagi negara khususnya mengenai upaya negara untuk mencegah dan menghentikan penyebaran virus ini agar tidak semakin meluas. Vaksin sosial seperti kebijakan pembatasan sosial (*social distancing*) dan *lockdown*-pun dilakukan oleh negara-negara sebagai respons atas situasi darurat ini.¹

Berbagai aspek terpengaruh akibat pandemi ini, khususnya bidang pendidikan. Kebijakan belajar dari rumah telah diterapkan oleh beberapa negara di dunia. Beberapa negara menerapkan kebijakan belajar dari rumah secara nasional. Di Indonesia, kebijakan belajar di rumah telah diterapkan dan dilaksanakan sekitar 28,6 juta siswa mulai dari tingkat SD sampai dengan SMA/SMK bahkan perguruan tinggi.²

Pembelajaran daring (dalam jaringan) merupakan sistem pembelajaran yang dilakukan dengan tidak bertatap muka langsung tetapi menggunakan *platform* yang dapat membantu proses belajar mengajar yang dilakukan meskipun jarak jauh. Salah satu metode pembelajaran daring adalah *e-learning*. Salah satu keunggulan dari kegiatan *e-learning* berupa *distance learning* ini, memudahkan mahasiswa dalam proses pembelajaran dan pengajaran, karena dosen tidak berhubungan secara langsung dengan mahasiswanya. Dengan menggunakan *e-learning* diharapkan dapat mempersingkat jadwal target waktu pembelajaran dan tentunya menghemat biaya yang harus dikeluarkan oleh sebuah program studi atau program pendidikan.^{2, 3}

E-learning merupakan salah satu bentuk metode pembelajaran yang bersifat *student-centered*. Metode pembelajaran ini diharapkan dapat memotivasi peningkatan kualitas pembelajaran dan materi ajar. Peningkatan kualitas aktivitas dan kemandirian mahasiswa, terjalannya komunikasi antara dosen dengan mahasiswa maupun antar mahasiswa.⁴ Dosen memainkan peran kunci dalam mendukung dan mengarahkan pembelajaran mahasiswa dan dapat mengadaptasi bagian yang dijalankan oleh teknologi dengan menyesuaikan rencana pengajarannya.^{2,4}

Dampak pandemi COVID-19 pada tahun 2020 di Indonesia mulai merambah dunia pendidikan, pemerintah pusat hingga daerah memberikan kebijakan untuk melibatkan seluruh lembaga pendidikan. Hal ini dilakukan sebagai upaya mencegah meluasnya penularan virus corona. Masalah pandemi COVID-19 menyebabkan mahasiswa kedokteran harus menjalani pembelajaran dalam jaringan (daring) dari rumah.^{2,4,5}

Menurut Lubis, pembelajaran daring adalah sebuah kegiatan pembelajaran yang memanfaatkan jaringan internet atau rangkaian elektronik lainnya sebagai metode penyampaian isi pembelajaran, interaksi, dan fasilitasi serta didukung oleh berbagai bentuk layanan belajar lainnya. Dengan situasi pandemi COVID-19, pembelajaran daring menjadi salah satu solusi untuk tetap melakukan kegiatan belajar mengajar yang dapat dilakukan di mana saja dan kapan saja. Apalagi sekarang sudah banyak teknologi yang tersedia yang dapat mendukung kegiatan belajar mengajar melalui pembelajaran daring ini.⁶

Stres pada mahasiswa kedokteran selama masa pendidikan, antara lain peralihan dari *basic science* ke *clinical science*, adaptasi, perubahan kelompok dan mekanisme *coping* setiap mahasiswa.⁷ Menurut penelitian terdahulu, penyebab stres berasal dari masalah akademik, prestasi belajar dan keadaan non akademik. Stres pada perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki, yang disebabkan oleh hormon seks pada perempuan menurunkan aktivitas HPA axis dan simpatoadrenal, sehingga terjadi penurunan umpan balik negatif ke otak.⁸⁻⁹

Stres yang dialami mahasiswa akibat wabah COVID-19 dipengaruhi oleh munculnya rasa takut akan tertular COVID-19, kekhawatiran saat pergi keluar rumah, kebosanan saat melakukan *social distancing* dan kesulitan memahami materi saat perkuliahan daring. Keterbatasan untuk melakukan aktivitas di luar serta kecemasan tertular virus COVID-19 yang ditunjukkan memberikan gambaran bahwa wabah ini menimbulkan stres tersendiri bagi mahasiswa. Pelaksanaan *physical distancing* ini tentu membutuhkan adaptasi bagi berbagai pihak. Terutama bagi mahasiswa yang harus melakukan perkuliahan secara daring semenjak mewabahnya virus corona. Berdasarkan definisi para ahli, maka disimpulkan, stres adalah respon tubuh yang sifatnya non-spesifik. Stres timbul akibat dari tuntutan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seseorang.^{9,10}

Kesulitan muncul bukan hanya keterampilan penggunaan teknologi, tetapi juga terkait dengan beban kerja yang besar mengingat ada banyak mata kuliah yang harus dihadapi dalam masa pandemi COVID-19. Hal ini terjadi karena mahasiswa terbiasa dengan pembelajaran tatap muka secara reguler, sedangkan pembelajaran jarak jauh sebelumnya hanya dilakukan secara insidental. Perubahan pola pembelajaran ini memberikan permasalahan tersendiri bagi mahasiswa, sehingga munculnya tekanan dan stres pada mahasiswa. Pada titik ini tekanan tentu terasa lebih berat, sehingga mahasiswa melakukan *coping* stres dengan menggunakan media sosial. Media sosial menjadi salah satu

jalan keluar meretas rasa bosan ataupun stres karena belajar di rumah. Hanya saja, keadaan menjadi berbeda selama pandemi COVID-19. Kelebihan informasi telah terbukti menyebabkan *social media fatigue*, karena membebani kognisi individu.¹⁰

Berdasarkan latar belakang tersebut, dapat disimpulkan bahwa akibat perubahan cara pembelajaran dengan metode daring, secara tidak langsung berakibat kepada timbulnya kebosanan dan akhirnya memicu stres terutama pada mahasiswa Fakultas Kedokteran yang terpapar kasus *pandemic COVID-19*. Hal ini menyebabkan penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang tingkat stres mahasiswa kedokteran terkait dengan pembelajaran daring. dengan menggunakan kuisioner *Perceived Stress Scale (PSS)*. Tujuan penulisan ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah terhadap perubahan pembelajaran menggunakan metoda daring pada masa pandemi COVID-19.

Metode

Rektor Universitas Baiturrahmah Padang mengeluarkan surat edaran terkait dengan proses perkuliahan di masa pandemi COVID-19. Edaran Rektor tentang: Perpanjangan masa kewaspadaan dan pencegahan penyebaran Infeksi COVID-19 di Lingkungan Universitas Baiturrahmah Padang Nomor B.209/AK/ UNBRAH/III /2020 tanggal 26 Maret 2020 tentang perpanjang masa kewaspadaan dan pencegahan penyebaran infeksi COVID-19 di lingkungan Universitas Baiturrahmah serta memperhatikan situasi kondisi yang berkembang di Sumatera Barat pada saat ini.

Penyesuaian metode pembelajaran sesuai dengan surat edaran Rektor menuntut adaptasi dari mahasiswa. Metode

pembelajaran yang diadaptasi selama masa pandemi diduga menyebabkan stres pada mahasiswa. Penelitian mengenai gambaran tingkat stres dilakukan pada bulan April-Juli 2021 dengan desain penelitian *cross sectional*. Populasi sebanyak 621 mahasiswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*, yaitu mengambil subyek dari setiap angkatan yang ditentukan seimbang dengan banyaknya subjek dalam masing-masing angkatan. Didapatkan sampel sebanyak 87 mahasiswa.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur stres menggunakan *Perceived Stress Scale (PSS)*, kuisioner ini memiliki validitas dan reliabilitas yang tinggi. Kuisioner yang terdiri dari 10 pertanyaan, terdapat 6 pertanyaan negatif dan 4 pertanyaan positif. Penilaian kuisioner menggunakan skala likert 0-4. Skor 0 untuk jawaban tidak pernah, skor 1 untuk jawaban hampir tidak pernah, skor 2 untuk jawaban kadang-kadang, skor 3 untuk jawaban sering dan skor 4 untuk jawaban selalu. Jumlah skor 0-13 dikategorikan tingkat stres ringan, jumlah skor 14-26 dikategorikan stres sedang dan jumlah skor 27-40 dikategorikan stress berat.

Pengumpulan data menggunakan kuisioner *online* yaitu *google form* dan disebarakan melalui media sosial *whatsapp*. Pada *link* yang dibagikan tersebut terdapat pernyataan persetujuan responden (*informed consent*). Data yang terkumpul dianalisis menggunakan analisis univariat. Proposal penelitian telah lulus kaji etik dengan nomor 065/ETIK-FKUNBRAH/03/05/2021.

Hasil

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapatkan jumlah sampel sebanyak 87 orang dengan gambaran karakteristik sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Mahasiswa Yang Mengikuti Pembelajaran Daring

Karakteristik	Frekuensi	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	30	34,5
Perempuan	57	65,5
Usia		
17 – 25 tahun	80	92
26 – 35 tahun	7	8
Berdasarkan Angkatan		
2017	25	28,7
2018	20	23
2019	21	24,1
2020	21	24,1
Lokasi Tempat Tinggal		
Kota Padang	23	26,4

Karakteristik	Frekuensi	%
Luar kota Padang	36	41,4
Luar Provinsi Sumbar	28	32,2
Lokasi Belajar Saat Daring		
Luar Rumah	3	3,4
Rumah	84	96,6

Karakteristik mahasiswa kedokteran yang diperoleh dari hasil penelitian ini menunjukkan responden perempuan lebih banyak dengan rentang usia berkisar antara 17 tahun hingga 25 tahun. Dilihat dari lokasi tempat tinggal, responden banyak yang tinggal di luar kota Padang (41,4%)

dan di luar provinsi Sumatera Barat (32,2%).

Distribusi frekuensi tingkat stres mahasiswa Kedokteran Baiturrahmah yang mengikuti pembelajaran daring selama pandemi corona dapat dilihat di tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Mahasiswa Kedokteran

Tingkat Stress	Frekuensi	Persentase
Tidak Stres	5	5,7%
Stres Ringan	46	52,9%
Stres Sedang	35	40,2%
Stres Berat	1	1,1%
Total	87	100,0%

Berdasarkan tabel 2. mahasiswa kedokteran mengalami stres terbanyak pada kategori stres ringan 52,9%, diikuti dengan

sedang 40,2%, dan hanya sedikit mahasiswa yang mengalami stres berat.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Mahasiswa Kedokteran Berdasarkan Karakteristik

	Tingkat Stress									
	Tidak Stress		Stress Ringan		Stress Sedang		Stres Berat		Total	
	f	%	f	%	F	%	f	%	f	%
Jenis kelamin										
Laki-laki	5	16,7%	22	73,3%	3	10,0%	0	0%	30	34,5%
Perempuan	0	0%	24	42,1%	32	56,1%	1	1,8%	57	65,5%
Usia										
17-25 tahun	5	6,2%	40	50,0%	34	42,5%	1	1,2%	80	92,%
25-35 tahun	0	0%	6	85,7%	1	14,3%	0	0%	7	8,0%
Angkatan										
2017	1	4,0%	5	20,0%	18	72,0%	1	4,0%	25	28,7%
2018	0	0%	15	75,0%	5	25,0%	0	0%	20	23,0%
2019	3	14,3%	9	42,9%	9	42,9%	0	0%	21	24,1%
2020	1	4,8%	17	81,0%	3	14,3%	0	0%	21	24,1%
Tempat Tinggal										
Kota Padang	1	4,3%	9	39,1%	13	56,5%	0	0%	23	26,4%
Luar Provinsi Sumbar	0	0%	18	64,3%	9	32,1%	1	3,6%	28	32,2%
Luar Kota padang	4	11,1%	19	52,8%	13	36,1%	0	0%	36	41,1%
Lokasi saat belajar										
Rumah	5	6,0%	46	54,8%	33	39,3%	0	0%	84	96,6
Luar Rumah	0	0%	0	0%	2	66,7%	1	33,3%	3	3,4

Jumlah	5	5,7%	46	52,9%	35	40,2%	1	1,1%	87	100,0%
---------------	----------	-------------	-----------	--------------	-----------	--------------	----------	-------------	-----------	---------------

Berdasarkan tabel 3. diperoleh hasil tingkat stres mahasiswa perempuan terbanyak adalah stres sedang (56,1%), sedangkan kelompok usia 17-25 tahun mengalami stres terbanyak, namun dalam tingkat stres ringan. Mahasiswa angkatan 2017 mengalami stres kategori berat sebanyak 4%, dan dominasi tingkat stres berada di kategori stres ringan dan sedang. Begitu juga karakteristik tempat tinggal berada di kategori stres ringan dan stres sedang. Untuk karakteristik lokasi belajar, mahasiswa yang belajar di luar rumah berada di kategori stres sedang dan stres berat.

Diskusi

Tingkat stres berdasarkan karakteristik didominasi pada kategori stres ringan dan sedang, hanya sedikit yang mengalami stres berat. Kondisi pandemi COVID-19 menyebabkan mahasiswa belajar dari rumah, terjadinya penurunan aktivitas fisik, isolasi sosial dari teman dan keluarga. Tingkat stres ini dipengaruhi oleh respon individu terhadap stres, sehingga *coping* dari setiap individu juga akan berbeda-beda. Seseorang dengan mekanisme koping yang baik, maka respon terhadap stres juga baik, begitu juga sebaliknya.¹¹ Respons terhadap stres dikelompokkan menjadi empat yaitu repons emosi, respons kognitif, respons fisiologis dan respon tingkah laku.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Inama tentang gambaran tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara dalam sistem pembelajaran daring pada era pandemi COVID-19. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres sedang. Mahasiswa berumur 20 tahun, berjenis kelamin perempuan, dan berada pada angkatan 2019 memiliki prevalensi tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan karakteristik lainnya.¹¹

Pada penelitian ini, perempuan lebih banyak mengalami stres dibanding laki-laki. Hal ini disebabkan perempuan cenderung mudah cemas, terutama dalam kondisi tertekan dan beban masalah yang menimpanya.⁶ Kondisi ini juga dapat ditimbulkan oleh adanya fluktuasi hormon estrogen. Jika tidak dikelola dengan baik, tingkat stres dalam jangka panjang dapat memengaruhi kesehatan seperti meningkatkan risiko hipertensi.^{1,6-12}

Tingkat stres terbanyak terdapat pada mahasiswa berusia 17 hingga 25 tahun, namun, dengan tingkat stress ringan (50%). Bila dicermati rentang usia mahasiswa yang mengikuti pembelajaran daring adalah kategori usia remaja akhir yang merupakan rentang usia aktif dan lebih sering berada diluar rumah, sehingga lebih berisiko terinfeksi virus COVID-19.⁶

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh selama masa pandemi Covid 19, mendapatkan bahwa mahasiswa yang terlibat dalam penelitiannya didominasi oleh usia 20 tahun

(42.6%). Perkembangan kognitif mempengaruhi mahasiswa kedokteran dalam menginterpretasi stres. Penilaian kognitif yang dialami mahasiswa karena suatu peristiwa akan menentukan apakah kondisi ini dianggap sebagai suatu stres atau bukan.⁶

Perkembangan kognitif usia remaja salah satu cirinya ialah terjadinya kebingungan antara ideal dan kenyataan. Pemikiran mereka sudah mampu melakukan analisis terhadap situasi, namun ketika dihadapkan pada masalah yang nyata mereka dituntut beradaptasi terhadap perubahan yang terus terjadi. Perubahan itu terkadang tidak sesuai dengan nilai-nilai individu, sehingga tak jarang terjadi konflik dengan identitas diri yang sudah terbentuk. Tuntutan untuk selalu berperilaku adaptif membuat mahasiswa menjadi stres.^{1,6,9,13}

Pada penelitian ini, angkatan 2017 memiliki tingkat stres terbanyak dibanding angkatan lainnya. Mereka adalah angkatan terakhir yang akan menamatkan pendidikan sarjana, sehingga banyak tugas yang harus diselesaikan di tahun terakhir perkuliahan.^{2,4,5} Mereka merasakan -tekanan yang lebih besar dari kemampuannya, sehingga membuat mereka kewalahan dan timbul stres. Hal ini yang menyebabkan tingginya angka kejadian stres pada mahasiswa angkatan tersebut.

Berdasarkan tempat tinggal, mahasiswa yang tinggal di luar Provinsi Sumatera Barat mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibanding mahasiswa yang bertempat tinggal di kota Padang atau di luar kota Padang. Hal ini dapat dipicu oleh kekhawatiran mahasiswa mengenai kesulitan komunikasi dan interaksi dengan dosen dan teman-teman karena tidak berada pada satu kota. Mahasiswa di luar kota Padang bahkan di kota Padang juga mengalami tingkat stres ringan sampai sedang. Perkuliahan *online* merupakan hal yang baru, sehingga beberapa mahasiswa mengalami kesulitan dengan metode tersebut. Pemanfaatan teknologi itu sendiri pun merupakan hal yang baru sehingga membutuhkan adaptasi, sementara beberapa daerah mengalami kendala jaringan. Strategi belajar *online* memberikan kondisi yang berbeda, beberapa mahasiswa merasa kesulitan menangkap materi dan cara belajar.¹⁴

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ulfa dalam penelitiannya di Universitas Palangkaraya, mengungkapkan bahwa pandemi berdampak pada banyak aspek dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa orang di antaranya (40,6%) mampu beradaptasi, dapat memahami kondisi dan menyesuaikan diri.¹⁴

Gambaran tingkat stres berdasarkan lokasi belajar rumah atau di luar rumah, memiliki tren yang berbeda. Mahasiswa yang belajar di rumah memiliki tingkat stres ringan hingga sedang, sedangkan yang belajar di luar rumah memiliki tingkat stres kategori sedang-berat. Hal ini dapat disebabkan mereka tidak dapat memrediksi gangguan yang akan terjadi bila belajar di luar rumah.

Kesimpulan

Gambaran tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah didominasi kategori stres ringan dan sedang. Stres ringan tidak menimbulkan keluhan yang mengganggu kehidupan sehari-hari, sedangkan kategori stres sedang menimbulkan gejala yang masih dapat diatasi oleh mereka.

Acknowledgements

Deklarasi Kepentingan

Tidak terdapat konflik kepentingan apapun terkait penelitian atau kajian pada manuskrip ini.

Kontribusi Penulis

Penulis pertama - penyusunan proposal penelitian, pengumpulan data, analisis data, penyusunan manuskrip

Penulis kedua - penyusunan proposal penelitian, analisis data, penyusunan manuskrip

Penulis ketiga - analisis data, penyusunan manuskrip

Referensi

1. Valerisha A, Putra MA. Pandemi Global Covid-19 Dan Problematika Negara-Bangsa: Transparansi Data Sebagai Vaksin Socio-Digital? *J Ilm Hub Int.* 2020;0(0):131–7.
2. Arifa FN. Tantangan pelaksanaan kebijakan belajar dari rumah dalam masa darurat covid-19. *Info Singk Kaji Singk terhadap Isu Aktual dan Strateg.* 2020;7(1):13–8.
3. Komuhangi A, Mpirirwe H, Robert L, Githinji FW, Nanyonga RC. Predictors for adoption of e-learning among health professional students during the COVID-19 lockdown in a private university in Uganda. *BMC Med Educ.* 2022;22(1):671.
4. Elyas AH. Penggunaan Model Pembelajaran E-Learning dalam Meningkatkan Kualitas Pembelajaran. *J War* [Internet]. 2018;56(April):1–11. Available from: <http://jurnal.dharmawangsa.ac.id/index.php/juwart/article/view/4>
5. Efrianti M, Psikologi F. DALAM BELAJAR ONLINE. 2021;
6. Lubis H, Ramadhani A, Rasyid M. Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia J Psikol.* 2021;10(1):31.
7. Abdulghani HM, AlKanhah AA, Mahmoud ES, Ponnampereuma GG, Alfari EA. Stress and its effects on medical students: A cross-sectional study at a college of medicine in Saudi Arabia. *J Heal Popul Nutr.* 2011;29(5):516–22.
8. H.M. A. Stress and depression among medical students: A cross sectional study at a Medical College in Saudi Arabia. *Pakistan J Med Sci* [Internet]. 2008;24(1):12–7. Available from: <http://www.embase.com/search/results?subaction=viewrecord&from=export&id=L351364629%5Cnhttp://www.pjms.com.pk/issu es/janmar08/pdf/stress.pdf%5Cnhttp://sfx.library.uu.nl/utrecht?id=EMBASE&issn=1682024X&id=doi:&title=Stress+and+depre ssion+among+medical+st>
9. 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. *J Kesehat Andalas.* 2019;8(1):103.
10. Nasruddin R, Haq I. Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dan Masyarakat Berpenghasilan Rendah. *SALAM J Sos dan Budaya Syar-i.* 2020;7(7).
11. Inama S. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Dalam Sistem Pembelajaran Daring Pada Era Pandemi Covid-19. 2021;46.
12. Situmorang FD. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Anggota Prolanis Di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong. *Klabat J Nurs.* 2020;2(1):11.
13. Walean CJS, Pali C, Sinolungan JS V. Gambaran Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19. *J Biomedik Jbm* [Internet]. 2021;13(2):132–43. Available from: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/biomedik/article/view/31765>
14. Ulfa ZD, Mikdar UZ. Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Perilaku Belajar, Sosial dan Kesehatan bagi Mahasiswa FKIP Universitas Palangka Raya. *JOSSAE J Sport Sci Educ.* 2020;5(2):124.