

Hubungan Efektivitas Pembelajaran Online Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Semester Enam Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dela Kusumaningsih¹, Shafira Nur Rahmawati², Regita Azzahra Prasetyowati³, Anggi Putri Aria Gita⁴

¹²³Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

⁴Program Studi Administrasi Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email: ¹J410180057@student.ums.ac.id.

ABSTRACT

One of the biggest health problems that have a performance impact on lectures is stress issues. Students become a vulnerable group to the stress that comes from the life of the lecture. The stress that students usually experience is due to the demands of life and academic responsibility. Changes in the online learning system during the Covid-19 pandemic require students to obtain more assignments and a hectic lecture schedule. This study aims to find out the relationship between the effectiveness of online learning and the stress level of students of the sixth semester of Public Health, Muhammadiyah University of Surakarta. This study uses cross sectional study design. Respondents as many as 146 students obtained using total sampling techniques. The instrument used is an online questionnaire through google form. From the results of the Chi-Square test, it was obtained that the effectiveness of effective online learning will put respondents in a state of un stress as many as 22 respondents (81,5%) and put respondents in a stressful state as many as 5 respondents (18,5%) while ineffective online learning will put respondents in a state of un stress as many as 55 respondents (55,0%) and put respondents in a stressful state as many as 45 respondents (45,0%). From this study, it can be concluded that there is a link between the effectiveness of online learning and the stress level of students of the sixth semester of Public Health, Muhammadiyah University of Surakarta with p-value in the Chi-Square = 0,023 (< 0,05) test.

Keywords : *Covid-19, Online Learning, Stress*

ABSTRAK

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 bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efektivitas pembelajaran online dengan tingkat stres mahasiswa semester enam Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional study*. Responden sebanyak 146 mahasiswa diperoleh dengan menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner online melalui *google form*. Dari hasil uji *Chi-Square* didapatkan bahwa efektivitas pembelajaran daring yang efektif akan membuat responden berada pada keadaan tidak stres sebanyak 22 responden (81,5%) dan membuat responden berada pada keadaan stres sebanyak 5 responden (18,5%) sedangkan pembelajaran daring yang tidak efektif akan membuat responden berada pada keadaan tidak stres sebanyak 55 responden (55,0%) dan membuat responden berada pada keadaan stres sebanyak 45 responden (45,0%). Dari penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan antara efektivitas pembelajaran

online dengan tingkat stres mahasiswa semester enam Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan *p-value* pada uji *Chi-Square* = 0,023 (< 0,05).

Kata kunci : Covid-19, Pembelajaran Online, Stres

PENDAHULUAN

Pada akhir tahun 2019 di kota Wuhan ditemukan sebuah virus baru yaitu *coronavirus* (SARS-Cov-2) dan penyakitnya disebut *coronavirus disease 2019* (Covid 19). *Coronavirus* merupakan suatu kelompok virus yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan atau manusia. Awal tahun 2020 virus ini telah merebak pada 65 negara di dunia dan WHO telah menetapkan virus ini sebagai Pandemi global. Pandemi adalah penyakit yang menyebar ke banyak orang di banyak negara pada waktu yang bersamaan. Jumlah penularan virus corona sendiri telah meningkat pesat, dan berkelanjutan dalam skala global (Yuliana, 2020).

Indonesia mulai terinfeksi virus ini pada awal bulan Maret 2020 dengan ditemukannya 2 pasien positif Covid 19 di Depok, Jawa barat. Dan jumlah kasus Covid 19 terus meningkat dengan pesat. Salah satu upaya yang dilakukan pemerintah untuk mencegah penularan infeksi Covid-19 adalah dengan mewajibkan masyarakat untuk menggunakan masker, memberlakukan jarak sosial dan jarak fisik, serta mengimbau masyarakat untuk rajin mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, dan membersihkan diri, selain itu juga membersihkan permukaan benda dengan cairan desinfektan (Kemenkes, 2020). Surat Edaran Mendikbud Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 menyatakan agar seluruh kegiatan belajar mengajar baik di sekolah maupun kampus perguruan tinggi menggunakan metoda daring atau online

sebagai upaya pencegahan terhadap perkembangan dan penyebaran *Coronavirus disease* (Covid-19) (Hasanah, dkk, 2020).

Sejak diberlakukannya kuliah online banyak pelajar maupun mahasiswa merasa tugas-tugas yang diberikan semakin banyak, hal ini membuat semakin stres. Gejala stres yang dirasakan yaitu sering merasa cemas jika tugasnya tidak bisa terselesaikan, pusing dan merasa sulit berkonsentrasi. Banyak pelajar maupun mahasiswa juga merasa lebih sulit karena harus mengerjakan tugas ini sendirian, biasanya mereka akan mengerjakan bersama dengan teman-temannya jika ada tugas yang dirasa sulit. Namun karena pemberlakuan jarak sosial, maka hal ini sulit untuk dilakukan. Hal tersebut menyebabkan semakin tidak termotivasi untuk mengerjakan tugas. Menurut Kaplan dan Sadock (Affum-osei et al., 2014) Stres menjadi salah satu faktor paling berpengaruh dalam prestasi belajar. Stres akademik yang dialami mahasiswa berdampak pada hasil atau prestasi belajar mereka.

Awalnya pembelajaran online mendapat respon positif dari beberapa mahasiswa, namun seiring berjalannya proses pembelajaran, mahasiswa mulai mengalami beberapa kesulitan. Kesulitan tersebut antara lain: jaringan sinyal yang tidak stabil, banyak gangguan saat belajar di rumah, tanpa interaksi langsung dengan dosen atau mahasiswa lain, mahasiswa merasa kurang fokus pada pembelajaran, materi yang disampaikan sulit untuk

dipahami, dosen kurangnya persiapan materi sehingga sulit dipahami, banyak tugas dengan tenggat waktu yang pendek juga dapat menjadi kendala dalam pembelajaran online. Berdasarkan beberapa hal tersebut menjadi pemicu mahasiswa mengalami stres.

Stres yang tidak dapat dikendalikan atau diatasi mahasiswa akan mempengaruhi pikiran, perasaan, reaksi fisik, dan tingkah lakunya. Secara kognitif mahasiswa kesulitan memusatkan perhatian dalam belajar, sulit mengingat materi, sulit memahami bahan pelajaran, berpikir negatif pada diri dan lingkungannya. Secara afektif munculnya rasa cemas, sensitif, sedih, kemarahan, frustrasi. Secara fisiologis munculnya reaksi muka memerah, pucat, lemah dan merasa tidak sehat, jantung berdebar-debar, gemetar, sakit perut, pusing, badan kaku dan berkeringat dingin. Selain itu dampak tingkah laku yang muncul yaitu merusak, menghindar, membantah, menghina, menunda-nunda penyelesaian tugas kuliah, malas kuliah, dan terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan secara berlebihan dan beresiko (Aryani, 2016).

Mempertimbangkan dampak stres yang ditimbulkan cukup signifikan maka, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai tema stres. Apalagi dengan kondisi dimana saat ini penyebaran Covid 19 yang semakin meluas, sehingga menambah tekanan yang dihadapi oleh mahasiswa. Apabila mahasiswa terus menerus dalam kondisi tertekan maka akan berpengaruh pada prestasi akademiknya. Berdasarkan penjelasan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan pembelajaran online selama pandemi

Covid-19 terhadap tingkat stres mahasiswa semester 6 Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional analitik dengan rancangan *cross sectional study*. Penelitian ini dilaksanakan di Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta pada bulan April 2021. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa reguler semester 6 Program Studi Kesehatan Masyarakat angkatan 2018, dengan jumlah populasi sebanyak 146 mahasiswa.

Teknik pengambilan sampel dengan metode *total sampling* yang artinya jumlah sampel sama dengan jumlah populasi, sehingga jumlah sampel sebanyak 146 mahasiswa. Pengumpulan data dilakukan selama 1 minggu dengan menggunakan kuesioner online melalui *google form* yang dilakukan dengan cara penyebaran kuesioner melalui Whatsapp. Responden yang bersedia mengisi *google form* sebanyak 127 mahasiswa. Jumlah responden tidak mencapai target karena dari peneliti juga tidak dapat memaksakan responden untuk mengisi kuesioner tersebut. Kuesioner online terdiri dari dua bagian, yaitu kuesioner efektivitas pembelajaran daring dan pertanyaan tentang stres. Kuisisioner online sudah diuji validitas dan dinyatakan valid, sedangkan untuk uji reliabilitas kuesioner tersebut telah memenuhi batas reliabilitas yang mencukupi (*Acceptable*). Untuk mengukur keefektifan pembelajaran online dan tingkat

stres menggunakan metode *self-reported*. *Self – reported* adalah pelaporan mandiri (self report) yang meminta subjek untuk merespon butir-butir pernyataan menggambarkan berbagai karakteristik individu atau penilaian oleh pengakuan dari responden.

Data diolah menggunakan Software Statistic. Analisis univariat digunakan untuk melihat distribusi frekuensi usia, jenis kelamin, efektifitas pembelajaran daring, dan tingkat stres. Analisis bivariat pada penelitian ini menggunakan uji *chi-square* untuk melihat hubungan antara efektifitas

pembelajaran online dengan tingkat stres mahasiswa semester enam Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada lingkup mahasiswa Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta Semester 6. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Tabel Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Usia		
20	41	32,3
21	76	59,8
22	10	7,8
Jenis Kelamin		
Laki-laki	17	13,4
Perempuan	110	86,6

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden pada penelitian ini berusia 21 tahun sebanyak 76 responden (59,8%). Responden yang berusia 20 tahun sebanyak 41 responden (32,3%) dan responden yang berusia 22 tahun sebanyak 10 responden (7,8%). Untuk karakteristik jenis kelamin menunjukkan bahwa mayoritas responden pada penelitian ini berjenis kelamin perempuan sebanyak 110 responden (86,6%) dan responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 17 responden (13,4%).

Tabel 2. Tabel Distribusi Frekuensi Efektivitas Pembelajaran Daring

Efektivitas	f	%
Efektif	27	21,3
Tidak efektif	100	78,7
Total	127	100,0

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas pembelajaran daring adalah tidak efektif sebanyak 100 responden (78,7%) dan pembelajaran daring yang efektif sebanyak 27 responden (21,3%).

Tabel 3. Tabel Distribusi Frekuensi Tingkat Stres

Tingkat Stres	f	%
Stres	50	60,6
Tidak Stres	77	39,4
Total	127	100,0

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa kategori tingkat stres responden terbanyak adalah responden dalam keadaan tidak stres sebanyak 77 responden (39,4%). Sedangkan responden dalam keadaan stres sebanyak 50 responden (60,6%).

Tabel 4. Tabel Hubungan antara Efektivitas Pembelajaran daring dengan Tingkat Stres

Efektivitas Pembelajaran daring	Tingkat Stres						α	p-value	OR (95%CI)
	Tidak Stres		Stres		Total				
	n	%	n	%	n	%			
Efektif	22	81,5	5	18,5	27	100	0,05	0,023	3,6 (1,26-10,26)
Tidak efektif	55	55,0	45	45,0	100	100			
Total	77	60,6	50	39,4	127	100			

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa efektivitas pembelajaran daring yang efektif akan membuat responden berada pada keadaan tidak stres sebanyak 22 responden (81,5%) dan membuat responden berada pada keadaan stres sebanyak 5 responden (18,5%) sedangkan pembelajaran daring yang tidak efektif akan membuat responden berada pada keadaan tidak stres sebanyak 55 responden (55,0%) dan membuat responden berada pada keadaan stres sebanyak 45 responden (45,0%).

Berdasarkan tabel 4 hasil uji statistik dengan *Chi-Square* dengan melakukan penggabungan antara efektivitas pembelajaran daring yaitu efektif dan tidak efektif dengan tingkat stres yaitu stres dan tidak stres dengan tabel kontingensi 2x2 menggunakan nilai *Continuity Correction* dikarenakan tidak adanya *Expected* (harapan) <5 lebih 20% pada $\alpha = 0,05$ didapatkan nilai *p-value* 0,023 (<0,05) sehingga hipotesa null (H_0) ditolak menunjukkan bahwa ada hubungan

antara efektivitas pembelajaran online dengan tingkat stres mahasiswa semester enam Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Permasalahan utama dalam pembelajaran online adalah kurangnya penguasaan teknologi, jaringan yang tidak stabil, biaya yang mahal, dan permasalahan psikologis seperti stres. Dalam ruang lingkup perkuliahan, seluruh mahasiswa sudah memiliki perangkat pendukung yang dapat dikatakan sesuai, yaitu *smartphone*, *laptop*, *notebook*. Namun demikian, banyak mahasiswa terutama yang baru saja memasuki dunia perkuliahan, masih awam dengan penggunaan teknologi, dan dalam keadaan saat ini, mereka tidak punya pilihan selain melakukan kegiatan pembelajaran. Oleh karena itu suka atau tidak suka, jika mahasiswa ingin mengikuti dan melanjutkan pendidikannya harus mampu beradaptasi dengan penggunaan teknologi dalam kegiatan pembelajaran. Tidak hanya mahasiswa, beberapa dosen juga

mengalami kesulitan dengan metode pembelajaran baru ini, terutama dosen senior. Selama presentasi, banyak yang tampak kebingungan tentang penggunaan media pembelajaran online yang tersedia dan meminta bantuan kepada orang lain yang lebih memahami teknologi.

Hal ini membuat kegiatan perkuliahan menjadi tidak efektif. Belum lagi gangguan jaringan yang tidak stabil, yang biasanya dirasakan oleh mahasiswa di daerah terpencil yang jauh dari kota atau sulit menemukan koneksi internet yang baik. Saat kelas dimulai, mereka merasa niat belajar sudah menumpuk, namun pada akhirnya, karena kurangnya dukungan untuk jaringan internet, akhirnya niat mereka menurun. Akibatnya mahasiswa menjadi malas karena ketinggalan materi dan tidak lagi bersemangat memperhatikan penjelasan dosen. Mahasiswa tidak hanya akan menemui masalah jaringan internet, tetapi faktanya mahasiswa juga akan menemukan koneksi internet dosen yang tidak lancar, yang membuat penyampaian materi menjadi tidak jelas dan membuat penjelasan tidak dapat dipahami. Ditambah waktu menjadi tidak efisien, membuang waktu dengan menunggu koneksi internet menjadi stabil (Rasyida, 2020).

Masalah yang sama pentingnya terkait dengan keuangan. Tidak semua mahasiswa dapat menggunakan wifi di rumah. Bahkan banyak mahasiswa yang mengeluhkan banyaknya uang yang dikeluarkan untuk paket internet untuk kuliah online. Hal ini menjadi beban tersendiri bagi para pelajar, terutama mereka yang kurang beruntung. Peraturan subsidi kuota internet yang tidak mencukupi sehingga membeli paket internet lagi. Akhirnya mahasiswa pun

mudah merasa stres. Permasalahan lainnya ialah banyaknya tugas yang diberikan oleh dosen, namun mereka tidak mengerti dengan apa yang dipelajari dan bagaimana menyelesaikan tugas tersebut. Alhasil mahasiswa pun akan merasa stres dan pesimis (Daheri dkk, 2020).

Pembelajaran online dapat dikatakan efektif apabila mahasiswa dapat mengakses materi secara fleksibel dan tidak dibatasi waktu, terdapat pemaparan materi berupa video yang menarik, sebelum melakukan pembelajaran sinkron dosen memberikan materi terlebih dahulu kepada mahasiswa, pemberian tugas kuliah dan pelaksanaan kuliah sinkron sesuai dengan jadwal pembelajaran yang telah ditentukan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syarifatur Rofiah (2021) didapatkan adanya pengaruh pembelajaran online terhadap stres akademik siswa di SMA Negeri 1 Kepanjen dengan *p-value* 0,023. Timbulnya stres dikarenakan banyaknya siswa yang kesulitan dalam mendapatkan sinyal, sulitnya memahami materi yang diberikan oleh guru, banyaknya tugas yang diberikan, jadwal belajar yang tidak terjadwal dengan baik. Disamping itu juga perlu kesadaran dan kedisiplinan dari siswa untuk mengikuti proses pembelajaran. Guru juga perlu mulai terbiasa dengan sistem pembelajaran online, guru harus memiliki keterampilan untuk membuat media pembelajaran yang menarik. Pada penelitian Widiyono dijelaskan bahwa pembelajaran online dinilai kurang efektif untuk diberikan kepada mahasiswa, Hal ini disebabkan sulitnya mahasiswa dalam memahami

materi yang diberikan dan dijelaskan oleh dosen (Widiyono, 2020).

Selaras dengan penelitian sebelumnya penelitian Firman dan Rahayu menyebutkan bahwa mahasiswa menganggap pembelajaran online justru membuat mahasiswa tidak nyaman, banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan diantaranya sulit dalam menerima materi yang diberikan dosen. Dengan hanya mengandalkan media seperti zoom atau meet tidak cukup efektif untuk dapat membaca dan memberikan penjelasan secara menyeluruh tentang materi perkuliahan (Firman dan Rahayu, 2020). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Agus dkk, menyebutkan bahwa terdapat 72% responden mahasiswa keberatan dengan tugas yang diberikan dosen selama pembelajaran daring (Watnaya et al., 2020). Beratnya tugas membuat mahasiswa terbebani sehingga terjadi stres akademik.

Pembelajaran online selama pandemi Covid-19 dapat meningkatkan stres akademik mahasiswa. Akibat dari stres akademik terjadi karena adanya sistem pembelajaran yang berubah dari tatap muka ke pembelajaran secara online dan secara cepat dimana mahasiswa dituntut untuk memiliki kemandirian akademiknya, hal ini dinilai sebagai tolak ukur kemajuan dari hasil belajar mahasiswa. Berhasilnya proses pembelajaran online tentunya tidak hanya terletak pada kesadaran dan kedisiplinan dari mahasiswa, tetapi perlu adanya dukungan dari pemerintah dan pihak kampus dalam menyiapkan sarana prasarana yang dapat menunjang kegiatan pembelajaran online. Dampak yang dapat timbul akibat tidak efektifnya

pembelajaran online yaitu kebanyakan mahasiswa mengalami gangguan kesehatan mental seperti stres.

Mahasiswa dengan beban kuliah yang berat dapat mempengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa. Hal ini disebabkan karena pada saat pengumpulan data berlangsung pembelajaran di Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dilakukan secara online sebagai upaya pencegahan penyebaran Covid-19, sehingga tugas kuliah mahasiswa lebih banyak untuk masing-masing dosen per mata kuliah seperti kuis, tugas mandiri, dan tugas kelompok. Tugas kuliah yang menumpuk dan jadwal kuliah yang padat mengakibatkan mahasiswa kurang waktu untuk istirahat sehingga lebih mudah merasa pusing dan sering marah.

Kelemahan dalam penelitian ini adalah jumlah responden yang tidak sesuai dengan target. Seharusnya 146 responden tetapi yang mengisi kuesioner hanya 127 responden. Dan juga untuk mengukur keefektifan pembelajaran online dan tingkat stres menggunakan metode self-reported. Metode *self-report* juga memiliki kekurangan dimana salah satu penyebabnya kesengajaan responden untuk tidak memberikan jawaban yang sesungguhnya. Alasan responden enggan memberikan jawaban yang sesungguhnya adalah karena hal-hal yang diungkapkan bersifat sangat pribadi sehingga menimbulkan kekhawatiran mendapatkan penilaian negatif dari orang lain, sehingga dapat mengubah pengukuran (Cohen, 2015).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara efektivitas pembelajaran online dengan tingkat stres mahasiswa semester enam Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta, dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan antara efektivitas pembelajaran online dengan tingkat stres mahasiswa semester enam Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan *p-value* pada uji *Chi-Square* = 0,023 (< 0,05). Diharapkan kepada pihak kampus untuk meningkatkan sarana dan prasarana dalam kegiatan pembelajaran online selama pandemi.

Kelemahan dalam penelitian ini adalah jumlah responden yang tidak sesuai dengan target. Seharusnya 146 responden tetapi yang mengisi kuesioner hanya 127 responden. Dan juga untuk mengukur keefektifan pembelajaran online dan tingkat stres menggunakan metode self-reported. Metode *self-report* juga memiliki kekurangan dimana salah satu penyebabnya kesengajaan responden untuk tidak memberikan jawaban yang sesungguhnya. Alasan responden enggan memberikan jawaban yang sesungguhnya adalah karena hal-hal yang diungkapkan bersifat sangat pribadi sehingga menimbulkan kekhawatiran mendapatkan penilaian negatif dari orang lain, sehingga dapat mengubah pengukuran.

SARAN

Untuk peneliti selanjutnya, untuk mengukur skala efektivitas pembelajaran online dan tingkat stres sebaiknya menggunakan skala yang sudah baku, seperti Depression Anxiety Stress Scale (DASS) atau The Perceived Stress Scale (PSS-10).

DAFTAR PUSTAKA

- Affum-osei, E., Adom, E. A., Barnie, J., & Forkuoh, S. K. 2014. *Achievement motivation, academic self-concept and academic achievement among high school students. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences.*
- Aryani, F. 2016. *Stres Belajar: Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling.* Makassar: Edukasi Mitra Grafika.
- Cohen . 2015. *The Mediating Role Of Burnout On The Relationship Of Emotional Intelligence and Self-Efficacy With OC Band Performance.* Journal Management Research Review, 38(1):2-28.
- Daheri, M., Juliana, J., Deriwanto, D., & Amda, A. D. 2020. *Efektifitas whatsapp sebagai media belajar daring.* Jurnal Basicedu,4(4), 775-783.
- Dabbagh, N. 2007. *The Online Learner: Characteristics and Pedagogical Implications. Contemporary Issues in Technology and Teacher Education, 7(3), 217–226.*
- Firman, F., & Rahayu, S. 2020. *Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19.* Indonesian Journal of Educational Science (IJES), 2(2), 81–89. <https://doi.org/10.31605/ijes.v2i2.659>

- Hasanah, A., Lestari, A. S., Rahman, A. Y., & Daniel, Y. I. 2020. *Analisis Aktivitas Belajar daring Mahasiswa pada Pandemi Covid-19. Karya Tulis Ilmiah*. UIN Sunan Gunung Djati. <https://doi.org/10.37859/eduteach.v1i2.1987>
- Hasanah, U., Ludiana, Immawati, & PH, L. 2020. *Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19*. Jurnal Keperawatan Jiwa. <https://doi.org/10.36232/pendidikan.v8i2.45>
- Kemenkes RI. 2020. *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19)*. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI. <https://doi.org/10.30604/well.95212020>
- Rasyida, H. 2020. *Efektivitas Kuliah Daring Di Tengah Pandemi*. Lampung: Universitas Lampung Mangkurat.
- Rofiah, S. 2021. *Pengaruh Pembelajaran Online terhadap Stres Akademik Siswa Di SMA Negeri 1 Kepanjen*. Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi, 4(1), 41-47.
- Watnaya, A. kusnayat, Muiz, M. hifzul, Nani Sumarni, Mansyur, A. salim, & Zaqiah, Q. yulianti. 2020 . *Pengaruh Teknologi Pembelajaran Kuliah Online di Era Covid-19 dan Dampak terhadap Mental Mahasiswa*. EduTeach : Jurnal Edukasi Dan Teknologi Pembelajaran, 1(2), 153–165.