

TINGKAT STRES MAHASISWA PRODI NERS DALAM MENGHADAPI PEMBELAJARAN DARING DI STIKES SANTA ELISABETH MEDAN TAHUN 2021

Lindawati F. T¹, Helinida S², Adri Flaviana Hutagaol^{3*}

^{1,2,3}Program Studi Keperawatan, Stikes Santa Elisabeth, Medan, Indonesia.

*)Corresponding Author: Adri Flaviana Hutagaol

Email: flavianaadri@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Stres adalah ketegangan emosional dan fisik yang dapat mempengaruhi performa akademik dan kesejahteraan mahasiswa keperawatan disebabkan oleh kita sebagai respon terhadap tekanan dari luar. Ini adalah respon khusus tubuh untuk stimulasi yang mengganggu fungsi normal. Pada masa penyebaran virus corona (Covid-19) yang terjadi saat ini ternyata menimbulkan dampak tersendiri pada sektor pendidikan di Indonesia. Hal inilah yang kemudian membuat sejumlah perguruan tinggi harus menghentikan proses kegiatan belajar mengajar (KBM) secara tatap muka di dalam kelas dan menyelenggarakan pembelajaran jarak jauh. Pembelajaran secara daring dianggap menjadi solusi terbaik terhadap kegiatan belajar mengajar di tengah pandemi Covid-19. Pembelajaran secara daring (dalam jaringan) merupakan penerapan dari pendidikan jarak jauh.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat stres mahasiswa Prodi Ners dalam menghadapi pembelajaran daring di STIKes Santa Elisabeth Medan.

Metode: Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif dan teknik pengambilan sampel yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan teknik total sampling.

Hasil: Diperoleh data bahwa mayoritas umur responden adalah 19 tahun sebanyak 40 orang (50%), minoritas umur responden adalah >19 tahun sebanyak 17 orang (21,3%). Mayoritas jenis kelamin responden adalah perempuan sebanyak 71 orang (88,8%) dan minoritas jenis kelamin responden adalah laki laki sebanyak 9 orang (11,3%). Berdasarkan tingkat stres mayoritas mengalami stres berat sebanyak 44 orang (55%) dan minoritas mengalami stres ringan sebanyak 7 orang (8,8%).

Kesimpulan: Dalam penelitian ini disimpulkan bahwa tingkat stress dialami mahasiswa/I Ners tingkat II STIKes Santa Elisabeth Medan mayoritas mengalami stress berat sebanyak 44 orang (55%).

Kata Kunci: Stress, Ners, Daring

ABSTRACT

Background: Stress is emotional and physical tension that can affect the academic performance and the welfare of nursing students caused by us in response to external pressure. This is a special response to the body for stimulation that interfere with the normal function. There is a period of the spread of Corona virus (Covid-19) It turned out to have its own impact on the education sector in Indonesia Teach in the middle of the Covid-19 pandemic. Online learning (on tissue) is the application of remote education.

Objective: This study aims to identify the stress level of Study Program Students in the face of online learning at STIKes Santa Elisabeth Medan.

Method: This research method uses descriptive methods and sampling techniques carried out in this study using total sampling techniques.

Results: Data was obtained that the majority of respondents were 19 years as many as 40 people (50%), the minority of respondents was > 19 years as many as 17 people (21.3%). The majority of the sex of respondents was 71 women (88.8%) and the minority of sex respondents were 9 men (11.3%). Based on the majority stress levels suffered severe stress as many as 44 people (55%) and a minority suffered minor stress as many as 7 people (8.8). if self-efficacy decreases then increase academic burnout.

Conclusion: In this study it was concluded that the level of stress experienced by students/I Nurses level II at the Santa Elisabeth Medan STIKes was mostly experiencing severe stress as many as 44 people (55%).

Keywords: Stress, Nurses, Online

PENDAHULUAN

Mahasiswa baru memiliki tingkat stres lebih tinggi apabila dibandingkan dengan mahasiswa lain karena mahasiswa baru dihadapkan dengan kejadian menekan seperti konflik hubungan dengan orang tua, pacar, dan teman serta prestasi akademik rendah dan masalah keuangan. Selain itu, mahasiswa baru harus menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang baru (Hasana, 2017).

Stres adalah ketegangan emosional dan fisik yang dapat mempengaruhi performa akademik dan kesejahteraan mahasiswa keperawatan disebabkan oleh kita

sebagai respon terhadap tekanan dari luar. Ini adalah respon khusus tubuh untuk stimulasi yang mengganggu fungsi normal. Stres tidak sama dengan kecemasan saraf, tetapi juga sarana untuk menunjukkan kreatifiitas, kemampuan dan energi, meskipun juga menyebabkan kelelahan dan penyakit, baik fisik atau psikologis (Perveen & Inayat, 2017).

Coronavirus merupakan sekelompok virus yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan dan manusia. Beberapa jenis virus yang termasuk dalam golongan ini antara lain SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome), MERS

(Middle East Respiratory Syndrome), dan Covid-19 (WHO, 2020). Covid-19 merupakan jenis penyakit baru dan sangat mudah menular. Virus baru ini sebelumnya tidak dikenal sebelum menjangkit banyak penduduk Wuhan, Cina dan menyebabkan wabah di sana pada Desember 2019. (Kemenkes, 2020) Covid-19 sangat mudah menular melalui percikan batuk atau bersin. Percikan tersebut dapat menempel pada permukaan benda-benda kemudian dapat menular ke orang lain yang menyentuh permukaan yang terkontaminasi tersebut. Gejala utama para penderita yang terjangkit Covid-19 yaitu demam, batuk dan kesulitan bernapas (WHO, 2020).

Angka kejadian Covid-19 menurut data WHO per tanggal 29 January 2021 mencapai 98,2 juta kasus, dan dilaporkan lebih dari 2,1 juta kematian sejak pandemi secara Global. Sedangkan di Indonesia, jumlah penderita Covid-19 mencapai 1.037.993 kasus, orang dengan angka kematian sebesar 29.331 orang. Jumlah positif covid di Sumatera utara: 20.682 jiwa, Sembuh: 17.915 jiwa, meninggal : 740 jiwa. Tingginya angka kejadian dan potensi kematian membuat banyak pihak berusaha memutuskan rantai penularan Covid-19 ini dengan berbagai cara, seperti penerapan PSBB, perubahan sistem sekolah dan perkuliahan menjadi system daring, dan himbauan kepada seluruh masyarakat untuk menggunakan masker. Akibat pandemi global Covid-19 ini semua kampus digiring untuk melakukan

perkuliahan daring atau online dalam rangka memutus mata rantai penyebaran Covid-19 (Tabroni, 2020). Semua elemen mulai dari dosen, ketenagaan, dan mahasiswa harus beradaptasi terhadap kondisi ini. Perubahan yang terjadi secara tiba-tiba ini tentu dapat menimbulkan stres tersendiri bagi mahasiswa.

Pada masa penyebaran virus corona (Covid-19) yang terjadi saat ini ternyata menimbulkan dampak tersendiri pada sektor pendidikan di Indonesia. Penyebaran Covid-19 yang begitu cepat menciptakan kekhawatiran bagi Pemerintah, khususnya Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, kalangan orang tua dan peserta didik, serta para tenaga pengajar, yaitu dengan keluarnya Surat Edaran Dirjen Dikti Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 1 Tahun 2020 Tentang Pencegahan Penyebaran Corona Virus Disease (Covid-19) di Perguruan Tinggi. Hal inilah yang kemudian membuat sejumlah perguruan tinggi harus menghentikan proses kegiatan belajar mengajar (KBM) secara tatap muka di dalam kelas dan menyelenggarakan pembelajaran jarak jauh.

Pembelajaran secara daring dianggap menjadi solusi terbaik terhadap kegiatan belajar mengajar di tengah pandemi Covid-19. Pembelajaran secara daring (dalam jaringan) merupakan penerapan dari pendidikan jarak jauh. Pembelajaran dengan cara ini bertujuan untuk menjaga kesehatan dan keselamatan peserta didik. Oleh

karena itu, pembelajaran daring akan memberikan kesempatan peserta didik untuk tetap dapat mengikuti suatu pelajaran atau mata kuliah tertentu tanpa adanya batasan jarak dan waktu. Meski telah disepakati, pembelajaran daring masih menimbulkan kontroversi. Bagi tenaga pengajar, pembelajaran daring hanya efektif untuk penugasan, sedangkan untuk membuat peserta didik memahami materi pembelajaran secara daring dinilai sulit. Selain itu, kemampuan teknologi dan ekonomi setiap peserta didik berbeda-beda. Tidak semua peserta didik memiliki fasilitas yang menunjang kegiatan pembelajaran daring. Koneksi internet yang tidak memadai, perangkat yang tidak mendukung, dan kuota Hutomo Atman Maulana, Rosada Dwi Iswari: Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Pada Mata Kuliah Statistik Bisnis Di Pendidikan Vokasi 19 internet yang mahal menjadi penghambat pembelajaran daring. Namun pembelajaran harus terus berlanjut. Setiap penyelenggara pendidikan memiliki kebijakan masing-masing dalam menyikapi aturan ini.

Hal ini membuat pembelajaran daring berlangsung hanya memberikan tugas secara jarak jauh tanpa ada umpan balik maupun interaksi dengan peserta didik. Sehingga jika dilakukan secara terus-menerus dapat mengakibatkan meningkatnya tingkat stres peserta didik. Beberapa penelitian terkait dengan pembelajaran daring telah

banyak dilakukan. Tantri (2018) melakukan penelitian terhadap kehadiran sosial dalam pembelajaran daring berdasarkan sudut pandang pembelajar pendidikan terbuka dan jarak jauh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran daring memiliki dampak positif terhadap aspek keterhubungan, aspek pembelajaran, dan aspek sosial (socio-emotional). Khusniyah dan Hakim (2019) melakukan penelitian terhadap efektivitas pembelajaran berbasis daring dengan memanfaatkan penggunaan web-blog terhadap kemampuan mahasiswa dalam memahami teks berbahasa Inggris.

Hasanah (2017) dalam penelitian tentang hubungan antara stres dengan strategi koping mahasiswa tahun pertama akademik keperawatan menyatakan bahwa dari 81 mahasiswa (69,23%) dengan tingkat stres ringan, 77 mahasiswa (95,1%) menggunakan strategi koping adaptif dan diantara 36 mahasiswa yang mengalami stres sedang terdapat 30 mahasiswa (8,3%) dengan strategi koping maladaptif. Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan antara stres dengan strategi koping. Strategi koping yang adaptif dibutuhkan untuk dapat memodifikasi stres.

Berdasarkan fenomena di atas dan wawancara yang dilakukan terhadap beberapa mahasiswa prodi ners tingkat II bahwa mereka stress dalam mengikuti pembelajaran secara daring. Oleh karena itu

peneliti tertarik, dalam melakukan penelitian dengan judul: Tingkat stress mahasiswa Prodi Ners dalam menghadapi pembelajaran daring STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021.

Fenomena Tingkat stress Mahasiswa dalam menghadapi Daring: Mahasiswa kurang memahami proses pembelajaran, merasakan pengeluaran yang terlalu banyak untuk kuota dan jaringan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di STIKes Santa Elisabeth Medan yang berlokasi di Jalan Bunga Terompet No.118 Pasar 8 Padang Bulan Medan. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 30 Februari Tahun 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa prodi Ners tingkat II di STIKes Santa

Elisabeth Medan yang berjumlah 88 orang. Sebelum peneliti membagi kuesioner secara online kepada responden, peneliti melakukan zoom meeting kepada responden untuk menjelaskan tata cara pengisian google form. Pada waktu pelaksanaan penelitian ada 8 orang yang tidak mengisi kuesioner. Oleh karena itu, responden yang berhasil terkumpul dalam penelitian ini berjumlah 80 orang dengan menggunakan Total sampling. Penelitian dilakukan dengan menggunakan instrumen berupa kuesioner yang disebar ke mahasiswa prodi Ners melalui grup kelas secara daring. Pengolahan data dengan analisis univariat digunakan untuk menganalisis tingkat stres mahasiswa terkait wabah covid-19 dan perkuliahan daring akibat wabah tersebut. Jenis data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah data primer.

HASIL PENELITIAN

TABEL 1
Distribusi Frekuensi dan Presentasi Karakteristik Demografi Mahasiswa / I Ners Tingkat II di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021

No	Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
1	Umur		
	18	23	28,7 %
	19	40	50 %
	>19	17	21,3 %
	Total	80	100 %
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	9	11,3%
	Perempuan	71	88,8 %
	Total	80	100 %

Berdasarkan tabel 1 di atas diperoleh data bahwa mayoritas umur responden adalah 19 tahun sebanyak 40 orang (50%), minoritas umur responden adalah >19 tahun sebanyak 17 orang (21,3%).

Mayoritas jenis kelamin responden adalah perempuan sebanyak 71 orang (88,8%) dan minoritas jenis kelamin responden adalah laki laki sebanyak 9 orang (11,3%).

TABEL 2
Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Mahasiswa Ners II dalam Menghadapi Pembelajaran Daring

No	Tingkat stres	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Normal	11	13,8 %
2	Stres Ringan	7	8,8 %
3	Stres Sedang	18	22,5 %
4	Stres Berat	44	55%
Total		80	100 %

Berdasarkan tabel 5.2 di atas dapat disimpulkan bahwa stres mahasiswa/I ners tingkat II STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021

tentang mayoritas mengalami stres berat sebanyak 44 orang (55%) dan minoritas mengalami stres ringan sebanyak 7 orang (8,8).

PEMBAHASAN

Saat melakukan penelitian, peneliti mendapatkan informasi dari responden yang mengatakan bahwa responden tersebut mengalami stres dalam menjalankan pembelajaran daring seperti sekarang ini. Hal ini dikarenakan beberapa faktor diantaranya karena jaringan yang susah di dapatkan yang dikarenakan tempat tingkat mahasiswa/I berada di perkampungan, biaya pembelian paket, walaupun kita tau beberapa bulan belakangan Kementerian Pendidikan telah membagikan kuota belajar secara gratis, hanya saja di beberapa kota tidak mendapatkan

signal yang baik. Pembelajaran yang tidak fokus karena sudah terbiasa tatap muka secara langsung.

Kejadian stres juga terjadi akibat pengaruh dari jenis kelamin dimana pada penelitian ini mayoritas responden berjenis kelamin perempuan. Hal ini sejalan dengan penelitian Sumarna (2018) dimana perempuan lebih mudah mengalami stress dibandingkan dengan laki-laki hal ini dikarenakan perempuan lebih emosional dan panik dalam menghadapi masalah. Penelitian di Amerika Serikat menyatakan bahwa secara umum perempuan cenderung mengalami stress 30% lebih tinggi dari pada laki-laki. Begitu juga

dengan penelitian Sundari (2012) dimana menyimpulkan bahwa stress ringan dan stress berat berat pada perempuan lebih besar dari pada laki-laki. Penelitian ini didukung juga oleh penelitian Sutijianto (2015) yang menyatakan bahwa mahasiswa perempuan mengalami stress berat sebanyak 2,7 kali lebih besar dibandingkan dengan laki-laki. Penelitian ini diperkuat oleh penelitian dari Ambarwati, Pinilih & Astuti (2017) dengan hasil tingkat stress sedang sebanyak 34 mahasiswa (33,6%) dan untuk tingkat stress ringan pada laki-laki hanya 19 mahasiswa (18,8%), selain itu Ambarwati, Pinilih & Astuti (2017) juga menyatakan bahwa jenis kelamin perempuan lebih dominan mengalami stress dikarenakan terdapat perbedaan hormonal dan perbedaan stressor psikososial bagi perempuan dan lakilaki.

Usia berkaitan juga dengan stres yang dihadapi seseorang. Hal ini di buktikan oleh penelitian dari Ambarwati, Pinilih dan Astuti (2017) dimana hasil mahasiswa berumur 22 tahun (remaja akhir) lebih dominan mengalami stress dengan jumlah 48 responden (47.5%). Penelitian dari Yeni (2012) didapatkan hasil bahwa mahasiswa berada dalam rentang dewasa awal memiliki tingkat stress rendah sebanyak 14 responden (56%) sedangkan mahasiswa yang usia dewasa menengah memiliki tingkat stress tinggi sebanyak 4 responden (80%). Penelitian dari Kaunang, Buanasari & Kallo (2019) menyatakan bahwa sebanyak 47

lansia (92.2%) mengalami stress ringan hal ini menunjukkan bahwa lansia cenderung lebih mudah mengalami stress dibandingkan dengan orang dewasa.

Dari hasil diatas peneliti berpendapat bahwa semakin bertambahnya usia seseorang maka diharapkan mampu dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawab dalam menghadapi suatu permasalahan sehingga seseorang mampu menangani stress yang dialami tetapi pada usia lanjut seseorang lebih mulai mudah mengalami stress karena faktor fisiologis seseorang yang mengalami kemunduran.

Berdasarkan hasil dari tingkat stress mahasiswa Ners tingkat II STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021 didapatkan hasil bahwasannya mayoritas mahasiswa/I tingkat II Ners mengalami stress berat dalam menghadapi pembelajaran daring. Menurut Sanjaya (2020) pembelajaran jarak jauh atau disebut dengan pengajaran daring adalah metode pengajaran yang menggunakan jaringan untuk berkomunikasi, membaca, dan menulis yang dilakukan pada waktu yang sama namun tidak dalam ruang yang sama dengan menggunakan berbagai teknologi dan multi media (Komputer, video, audio, smarphone dan lain sebagainya). Metode daring ini harus dilakukan dikarenakan adanya antisipasi pada pencegahan penyebaran mata rantai covid-19. Pandemi Covid-19 yang sedang melanda dunia saat ini menyebabkan

banyak permasalahan yang sulit untuk ditangani oleh masyarakat.

Pandemi Covid-19 adalah krisis kesehatan yang pertama dan utama di dunia saat ini, banyak Negara memutuskan untuk menutup sekolah, perguruan tinggi dan Universitas (Purwanto Dkk, 2020). Permenkes RI No. 9 tahun 2020 menetapkan PSBB (Pembatasan Sosial Bersekala Besar) di wilayah Indonesia, PSBB itu sendiri meliputi pembatasan kegiatan penduduk dalam satu wilayah, termasuk pembatasan terhadap pergerakan orang atau barang untuk satu provinsi atau kabupaten kota untuk mencegah penyebaran covid-19. Pembatasan tersebut dilakukan melalui pembelajaran yang dilakukan di rumah dengan cara daring, pembatasan terhadap kegiatan keagamaan, dan pembatasan kegiatan di tempat atau fasilitas umum.

Tingkat stress yang dialami oleh mahasiswa Ners tingkat II STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021 selama Study From Home (SFH) dipengaruhi oleh perubahan metode belajar dari tatap muka langsung menjadi daring, koneksi internet yang jelek saat perkuliahan online, tugas yang menumpuk serta ketersediaan paket data selama perkuliahan online dapat menjadi hal yang dapat menimbulkan stress bagi mahasiswa Ners tingkat II STIKes Santa Elisabeth Medan, tetapi dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa mayoritas tidak mengalami stress atau normal dikarenakan mahasiswa sudah mulai terbiasa dengan strategi

coping dari masing-masing individu untuk menangani stress itu sendiri, sehingga pada mahasiswa Ners tingkat II STIKes Santa Elisabeth Medan peneliti beranggapan bahwa mahasiswa Ners tingkat II STIKes Santa Elisabeth Medan sudah mulai bisa menghadapi stress yang dialami.

KESIMPULAN

Pada bagian akhir penelitian ini, peneliti memaparkan kesimpulan yang dapat diambil dan saran yang didasarkan pada temuan hasil peneliti. Secara umum peneliti menyimpulkan Tingkat Stres Mahasiswa dalam Menghadapi Pembelajaran Daring

Pada Mahasiswa/I Ners tingkat II STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021 sebanyak 80 responden. Adapun kesimpulan yang didapat seagai berikut:

1. Stress dialami mahasiswa/I Ners tingkat II STIKes Santa Elisabeth Medan mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 71 orang (88.8%).
2. Stress dialami mahasiswa/I Ners tingkat II STIKes Santa Elisabeth Medan mayoritas berusia 19 tahun sebanyak 40 orang (50%).
3. Stress dialami mahasiswa/I Ners tingkat II STIKes Santa Elisabeth Medan mayoritas mengalami stress berat sebanyak 44 orang (55%).

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada STIKes Santa Elisabeth Medan khususnya Fakultas

Ilmu Keperawatan yang telah mengizinkan saya untuk meneliti

sehingga dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, (2020). Pentingnya Menerapkan Social Distancing Demi Mencegah COVID-19 Alodokter.(n.d.). Retrieved April-28, 2020.
- Ambarwati, Putri Dewi., Pinilih, Sabodo & Astuti, Retna Tri.(2017). Gambaran Tingkat Stress Mahasiswa. Jurnal Keperawatan. Volume 5, No.1.Diakses pada 17 Juni 2020.
- Augesti, G., Lisiswanti, R., Saputra, O., & Nisa, K. (2015). Differences in stress level between first year and last year medical students in medical faculty of Lampung University. Jurnal Majority, 4(4).
- Bamuhair, S. S., Al Farhan, A. I., Althubaiti, A., Agha, S., & Ibrahim, N. O. (2015). Sources of stress and coping strategies among undergraduate medical students enrolled in a problem-based learning curriculum. Journal of Biomedical Education, 2015.
- Demolingo, D. P. A., Kalalo, F., & Katuuk, M. E. (2018). Hubungan Stres Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Semester v Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. Jurnal Keperawatan, 6(1).
- Fong, dkk. (2020). Nonpharmaceutical Measures for Pandemic Influenza in Nonhealthcare Settings-Social Distancing Measures. Emerging Infectious Diseases, 26(5).
- Gloria, (2020). WHO Ubah Social Distancing Jadi Physical Distancing, Kompas.com. (n.d.). Retrieved April 29, 2020
- Hasanah, U. (2017). Hubungan Antara Stres Dengan Strategi Koping Mahasiswa Tahun Pertama Akademi Keperawatan. Jurnal Wacana Kesehatan, 2(1), 16-20.
- Kemkes, (2020). Beranda Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19.(n.d.). Retrieved April 28, 2020
- Kusnayat, dkk.(2020). Pengaruh Teknologi Pembelajaran Kuliah Online Di Era Covid-19 Dan Dampaknya Terhadap Mental Mahasiswa. Jurnal Edukasi dan Teknologi Pembelajaran. Volume 1, No.2.Diakses pada 2 juli 2020.
- Lestari, Sri. (2016). Psikologi Keluarga : Penanaman Nilai & Penanganan Konflik dalam Keluarga. Jakarta : Kencana
- Nelwati., Putri, Triyana Herlina & Rahayuningsih, Atih. (2012). Hubungan Lingkungan Belajar Klinik dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa pada Program Pendidikan Ners. Jurnal Keperawatan. Volume 8, No. 1.Diakses pada 25 Agustus 2020.
- Nursalam.(2014). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi 4.Jakarta: Salemba Medika.
- Polit, D. (2012). Nursing Researchpraising Evidence for Nursing Practice (7thed). New

- York, NY: Lippincott.
- Purwanto, Agus. Dkk. (2020). Studi Eksploratif Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar. *Journal of Education, Psychology and Counseling*. Volume 2, No. 1. Diakses pada 20 Juli 2020.
- Prasetyo, A. R., Nurtjahjanti, H., Fauziah, N., & Kustanti, E. R. (2016). Penurunan Tingkat Stres Kerja Pada Penerbang Militer Melalui Penerapan Terapi Yoga Tawa. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 11-20.
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stres*, Yogyakarta: Nusa Medika.
- Rania, (2020). Konsep Kuliah Online Masih Sering Gagal Dipahami. Di Satu Sisi, Praktik Ini Memang Masih Baru sih. (n.d.). Retrieved April 29, 2020.
- Sanjaya, Ridwan (2020). 21 Refleksi Pembelajaran Daring di masa Darurat. Semarang : Unika Soegijapranata
- Sundari, J. (2012). Hubungan Tingkat Stress Dengan Intensitas Olahraga Pada Mahasiswa Regular 2008 Fakultas Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Indonesia. Skripsi. Depok : FIK UI.
- Tabroni, (2020). Trend Kuliah Daring di Tengah Wabah Virus Corona Retrieved April 28, 2020
- WHO, (2020). Pertanyaan jawaban terkait COVID- 19 untuk publik. (n.d.). Retrieved April 28, 2020, from <https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa-for-public>. (Online)