

	Jurnal Al-Taujih Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami	p-ISSN : 2502-0625, e-ISSN : 2715-7571
		Volume 7 No.2 Juli – Desember 2021 Hal 103-111
https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/		Received June 28 th 2021; Accepted Desember 12 th 2021; Published Desember 24 th 2021

MENGATASI STRES YANG BERKELANJUTAN : STUDI TENTANG STRES MAHASISWA DI KELAS VIRTUAL SELAMA WABAH COVID 19 DI INDONESIA

Fadhilla Yusri* & Yeni Afrida

fadhillyusri@gmail.com & yeniafrida664@gmail.com

IAIN Bukittinggi

Abstract : *The COVID-19 pandemic has had many impacts on all sectors of life, including the education sector. Learning activities that must be carried out virtually cause problems for Indonesian students who are generally not used to conducting virtual lectures. This study aims to reveal the stress experienced by students during virtual learning and its implications for counseling services that can be provided in universities during the pandemic. The type of research conducted is exploratory research. The sample in this study was all students who underwent virtual lectures during the COVID-19 pandemic in Indonesia which were taken randomly. Research data was collected using a questionnaire distributed online to the sample. The results showed that 74.8% of the sample experienced increased stress when participating in virtual learning with different symptoms. The results of the study will be used as initial data to design an effective and solution counseling model in the new normal era.*

Keywords: *covid 19; virtual learning; stress; student*

Abstrak : Pandemi covid 19 membawa banyak dampak bagi segala sektor kehidupan termasuk sektor pendidikan. Kegiatan pembelajaran yang harus dilaksanakan secara virtual menimbulkan masalah pada mahasiswa Indonesia yang pada umumnya belum terbiasa melakukan perkuliahan secara virtual. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan stress yang dialami oleh mahasiswa selama belajar virtual dan implikasinya terhadap pelayanan konseling yang dapat diberikan di perguruan tinggi pada masa pandemi. Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian eksploratif. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang menjalani perkuliahan virtual selama pandemi covid 19 di Indonesia yang diambil secara random. Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner yang disebarkan secara online kepada sampel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 74,8% sampel mengalami peningkatan stress saat mengikuti pembelajaran virtual dengan gejala yang berbeda. Hasil penelitian akan dijadikan sebagai data awal untuk merancang model konseling yang efektif dan solutif di era new normal.

Kata Kunci: covid 19; pembelajaran virtual; stress; mahasiswa.

A. PENDAHULUAN

Wabah corona yang menyerang dunia mulai masuk ke Indonesia semenjak bulan Maret 2020 sehingga merubah seluruh sistem kehidupan masyarakat Indonesia. Bidang pendidikan merupakan salah satu sistem yang terkena imbas dari penyebaran virus corona di Indonesia. Penyebaran virus corona yang terjadi begitu cepat dikeramaian, mengharuskan individu menjaga jarak dan membatasi kegiatan yang menimbulkan perkumpulan

(Demuyakor, 2020; WHO, 2020). Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar di perguruan tinggi ditiadakan karena bisa memudahkan terjadinya penularan virus corona. Pelaksanaan pembelajaran yang awalnya dilakukan secara tatap muka harus dialihkan secara virtual untuk mengurangi resiko penularan virus corona (Basilaia & Kvavadze, 2020; Sun, Tang, & Zuo, 2020). Pembelajaran virtual merupakan pengalaman baru bagi hampir seluruh mahasiswa di

Indonesia. Namun karena tuntutan situasi dan kondisi, maka pembelajaran virtual menjadi satu-satunya solusi agar proses pembelajaran tetap berjalan sebagaimana mestinya (Parker, 2020; Wajdi dkk, 2020; Firman & Rahman, 2020). Kemajuan dibidang teknologi dan informasi juga memberikan dukungan untuk dilakukannya pembelajaran secara virtual mulai dari jenjang pendidikan dasar sampai jenjang pendidikan tinggi (Mahnun, 2018; Handarini & Wulandari, 2020; Riyana, 2019).

Pembelajaran virtual untuk sebagian mahasiswa bukan merupakan hal yang baru karena sudah ada perguruan tinggi yang menerapkan kebijakan untuk melakukan pembelajaran secara e-learning minimal 30% dari total pertemuan perkuliahan (Martin, Parker & Deale, 2012; Arzayeva, et. Al, 2015). Namun pada umumnya mahasiswa di Indonesia belum terbiasa dengan pembelajaran yang dilakukan secara virtual, sehingga tidak heran jika mereka merasakan tekanan yang berbeda saat belajar secara virtual (Firman & Rahman, 2020; Pratiwi, 2020; Sayekti, 2019). Proses pembelajaran yang terjadi secara virtual dan tatap muka memiliki banyak sekali perbedaan. Ketidak mampuan memahami materi perkuliahan yang diajarkan secara virtual, tingginya tuntutan perkuliahan yang harus diselesaikan secara virtual, sampai proses penjelasan materi yang dilakukan dosen secara virtual sehingga meminimalkan interaksi yang terjadi di kelas memberikan tantangan tersendiri bagi mahasiswa (Rachmawati dkk, 2020; Khasanah dkk, 2020; Putri, 2020). Masalah jaringan internetpun terkadang menjadi kendala bagi mahasiswa dalam melakukan perkuliahan secara virtual. Proses perkuliahan dengan menatap layar handphone, komputer maupun laptop membuat mahasiswa merasa jenuh (Purwanto dkk, 2020; Putri, 2020; Farah & Nasution, 2020). Keterbatasan untuk bercengkrama dengan teman-teman dalam menjalani waktu antara satu jadwal perkuliahan dengan jadwal yang lainnya juga membuat mahasiswa merasa bosan.

Pembelajaran virtual pertama kali dikenal karena pengaruh dari perkembangan pembelajaran berbasis elektronik (e-learning)

yang diperkenalkan oleh Universitas Illionis melalui sistem pembelajaran berbasis komputer (Williams, 1999; Riyana, 2019). Pembelajaran virtual merupakan suatu sistem yang dapat memfasilitasi siswa belajar lebih luas, lebih banyak, dan bervariasi (Kitao, 1998; Mason & Rennie, 2010). Pembelajaran virtual menjadi solusi untuk digunakan saat ini, karena dianggap cocok dan memiliki segudang kelebihan. Namun kalau media ini tidak dirancang dengan baik, bukannya manfaat yang diperoleh akan tetapi yang timbul adalah kebosanan bahkan stress (AlAteeq et al, 2020; Demuyakor, 2020; Chandra, 2020). Stress belajar merupakan perasaan yang menekan atau merasa tertekan yang dialami mahasiswa dalam menghadapi perkuliahan. Stress belajar ini tampak dari simpton antara lain emosi tidak stabil, perasaan tidak tenang, suka menyendiri, sulit tidur, merokok yang berlebihan, tidak bisa rileks, cemas, tegang, gugup, tekanan darah meningkat dan mengalami gangguan pencernaan (Misra & Castillo, 2004; Duan & Zhu, 2020; Dwivedi, 2020). Stress yang terjadi berlarut-larut dapat menyebabkan mahasiswa mengalami burnout.

Stress dalam menghadapi pembelajaran secara virtual juga harus diselesaikan dengan segera agar tidak menimbulkan dampak yang tidak diinginkan (Lailani dkk, 2005; Dwivedi et al, 2020; Basilaia & Kvavadze, 2020). Pemberian bantuan terhadap stress dapat dilakukan jika telah diketahui jenis stress yang dialami oleh mahasiswa dalam menghadapi pembelajaran virtual. Gejala stress yang dialami oleh mahasiswa dalam menghadapi pembelajaran virtual juga perlu diungkapkan untuk dapat memberikan bantuan secara maksimal dalam mengentaskan stress yang mereka alami (Maarefvand et al, 2020; Wajdi dkk, 2020; Hasanah dkk, 2020). Stress yang tidak ditanggulangi dengan baik dapat mengganggu atau menghambat kelancaran menyelesaikan tugas-tugas perkembangan. Stress yang berkepanjangan dapat mengarah pada krisis pendewasaan pada diri individu (Bedewy & Gabriel, 2015; Iqbal, Gupta & Venkatarao, 2020). Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan tentang

upaya penanganan stress yang dialami oleh mahasiswa dalam menghadapi pembelajaran secara virtual pada masa pandemi covid 19. Hasil dari penelitian ini akan digunakan untuk merancang model konseling yang efektif dan solutif di era new normal.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksploratif yang bertujuan untuk mengungkapkan seluas-luasnya berbagai hal yang menjadi sebab atau yang mempengaruhi terjadinya sesuatu (Yusuf, 2013). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Indonesia yang melakukan perkuliahan secara virtual (Sugiyono, 2011). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah random sampling, dengan jumlah sampel sebanyak 731 orang (Prasetyo, 2005). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah skala likert yaitu skala yang digunakan untuk mengungkapkan stress yang dialami, gejala stress yang dirasakan, coping dalam menghadapi stress dan metode mengatasi stress selama mengikuti pembelajaran virtual. Data yang diperoleh dalam penelitian akan diolah dengan menggunakan teknik statistik sederhana untuk mengetahui keadaan stress yang dialami oleh mahasiswa dalam menghadapi perkuliahan virtual selama masa pandemi covid 19.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Instrumen penelitian disebarkan secara online kepada 731 orang mahasiswa diseluruh Indonesia sebagai sampel penelitian yang mengikuti perkuliahan virtual selama pandemi covid 19. Sebaran sampel dalam penelitian akan dijabarkan pada tabel 1.

Table 1. Sebaran sampel penelitian

No	Aspek	Kategori	N	%
1	Jenis Kelamin	Laki-laki	89	12,2
		Perempuan	642	87,8
		18-20 Tahun	425	58,1
2	Usia	21-24 Tahun	303	41,4
		24 + tahun	3	0,4

Pada tabel 1 dapat diketahui bahwa jumlah sampel penelitian lebih banyak yang berjenis kelamin perempuan daripada laki-laki dengan perbandingan persentase 87,8% dan 12,2%. Sampel penelitian dominan berada pada rentang usia 18 – 20 tahun dengan persentase 58,1%, yang berarti sampel pada umumnya berada pada semester pertama sampai semester keempat di perguruan tinggi dan masih memiliki jadwal perkuliahan teori yang penuh, sehingga dominan mengikuti perkuliahan virtual selama pandemi covid 19.

Tabel 2: Profil stress mengikuti kelas virtual

No	Aspek	Kategori	N	%
1	Bentuk kelas virtual	Synchronous	503	68,8
		Asynchronous	28	3,8
		Campuran	200	27,4
2	Merasakan peningkatan stress	Ya	547	74,8
		Mungkin	167	22,8
		Tidak	11	2,3
3	Tingkat stress yang dirasakan	Tinggi	427	58,4
		Sedang	248	34
		Rendah	56	7,6
4	Penyebab stress	Beban tugas	629	86
		Jaringan internet	55	7,5
		Pembagian waktu	47	6,4

Data pada tabel 2 memaparkan tentang bentuk kelas virtual yang diikuti oleh mahasiswa dan gambaran stress yang dialami selama mengikuti kelas virtual. Bentuk kelas virtual yang dominan diikuti oleh mahasiswa adalah synchronous dengan persentase 68,8%. Selama mengikuti perkuliahan secara virtual 74,8% mahasiswa merasakan peningkatan stress yang mereka alami. Sebanyak 58,4% mahasiswa mengalami tingkat stress yang tinggi selama mengikuti pembelajaran virtual. 86% mahasiswa menyatakan bahwa penyebab utama stress yang dialami pada saat pembelajaran virtual adalah beban tugas yang diberikan oleh dosen. Hal ini berarti bahwa stress yang dialami mahasiswa meningkat saat melakukan pembelajaran virtual walaupun secara synchronous dan ini terjadi karena beban tugas yang diterima oleh mahasiswa dari dosen selama menjalani perkuliahan secara virtual.

Tabel 3. Gejala stress yang dirasakan

No	Aspek	Kategori	N	%
1	Gejala fisik	Sakit kepala	638	87,3
		Insomnia	79	10,7
		Penurunan/peningkatan nafsu makan	14	2
2	Gejala kognitif	Sulit konsentrasi	607	83
		Mudah lupa	71	9,7
		Disorientasi	53	7,2
3	Gejala psikologis	Ketakutan dan kecemasan	566	77,4
		Mudah marah	106	14,5
		Mudah merasa sedih	59	8,1
4	Gejala perilaku	Sulit beristirahat	525	71,8
		Perubahan kebiasaan tidur	147	20,1
		Gelisah	59	8,1
5	Gejala Sosial	Tidak sabaran	459	62,8
		Sulit memecahkan masalah bersama-sama	177	24,2
		Sulit berbagi ide dengan orang lain	95	12,9

Data pada tabel 3 mengungkapkan tentang gejala stress yang dirasakan oleh mahasiswa selama mengikuti perkuliahan secara virtual pada masa pandemi covid 19. Gejala fisik yang dominan dirasakan mahasiswa adalah sakit kepala dengan persentase 87,3%. Sebanyak 83% mahasiswa merasakan gejala kognitif berupa kesulitan dalam berkonsentrasi. Ketakutan dan kecemasan adalah bentuk gejala psikologis yang paling banyak dialami mahasiswa selama mengikuti perkuliahan virtual dengan persentase 77,4%. Gejala perilaku yang paling banyak dirasakan oleh mahasiswa adalah sulit untuk beristirahat dengan persentase 71,8. Sebanyak 62,8% mahasiswa menjadi tidak sabaran sebagai bentuk gejala sosial yang dialami selama mengikuti perkuliahan secara virtual. Setiap mahasiswa merasakan gejala stress yang berbeda dalam menghadapi perkuliahan secara virtual. Setiap mahasiswa merasakan gejala stress yang berbeda dalam menghadapi perkuliahan secara virtual. Gejala fisik sebagai gejala stress tertinggi yang dialami oleh mahasiswa selama mengikuti kelas virtual. Hal ini terjadi karena gejala fisik dapat dirasakan langsung oleh mahasiswa dan

memiliki dampak yang cepat terhadap keadaan tubuh mahasiswa.

Tabel 4. Coping menghadapi stress

No	Aspek	Kategori	N	%
1	Memiliki cara mengatasi stress	Ya	643	88
		Tidak	88	12
2	Cara yang digunakan untuk mengatasi stress	Mendengarkan musik	451	61,7
		Menggunakan sosmed	167	22,8
3	Tingkat keberhasilan metode yang digunakan	Tidur	113	15,4
		Tinggi	267	36,5
		Sedang	336	45,9
		Rendah	128	17,5

Data pada tabel 4 memaparkan bahwa sebanyak 88% mahasiswa memiliki cara tersendiri untuk mengatasi stress yang dirasakannya selama mengikuti perkuliahan virtual. 61,7% mahasiswa mendengarkan musik sebagai cara yang digunakan untuk mengatasi stress yang dirasakan. Pada umumnya mahasiswa merasakan tingkat keberhasilan metode yang digunakan untuk mengatasi stress hanya sedang dengan persentase 45,9%. Mahasiswa memiliki berbagai cara tersendiri untuk menangani stress yang mereka rasakan sebagai pertolongan pertama untuk diri mereka.

Tabel 5. Bantuan mengatasi stress

No	Aspek	Kategori	N	%
1	Kegiatan yang dibutuhkan untuk mengatasi stress	Hiburan	600	82,1
		Berkumpul dengan teman	74	10,1
		Kegiatan di luar rumah	57	7,8
2	Memerlukan bantuan khusus untuk mengatasi stress	Ya	456	62,4
		Tidak	275	37,6
3	Bantuan khusus yang diperlukan	Konseling	582	79,6
		Kuota internet	84	11,5
		Keuangan	65	8,9

Data pada tabel 5 mengungkapkan tentang kebutuhan mahasiswa akan bantuan untuk mengatasi stress selama mengikuti perkuliahan secara virtual. Kegiatan dominan

yang dibutuhkan mahasiswa untuk mengatasi stress mengikuti perkuliahan virtual adalah hiburan dengan persentase terbanyak yaitu 82,1%. Sebanyak 62,4% mahasiswa merasakan membutuhkan bantuan khusus untuk membantu mengatasi stress yang dirasakan selama mengikuti perkuliahan secara virtual. Bantuan khusus yang paling banyak diperlukan mahasiswa untuk membantu mengatasi stress adalah konseling dengan persentase 79,6%. Ketidakefektifan metode sendiri yang dilakukan oleh mahasiswa untuk mengatasi stress yang dirasakan, sehingga mahasiswa memerlukan bantuan khusus untuk membantunya mengatasi stress yang dirasakan selama mengikuti perkuliahan virtual pada masa pandemi covid 19.

2. Pembahasan

Semenjak awal covid 19 teridentifikasi di Indonesia, maka semua kegiatan yang menimbulkan kerumunan dan keramaian dihentikan untuk menghambat penyebaran virus lebih luas. Kegiatan perkuliahan tatap muka di kampus ditiadakan diganti dengan perkuliahan yang dilakukan secara virtual. Penelitian ini mengungkap dari 731 sampel yang tersebar diseluruh Indonesia, 100% mengikuti perkuliahan yang dilakukan secara virtual. Bentuk kelas virtual yang dominan diikuti oleh mahasiswa adalah kelas synchronous, dimana kegiatan perkuliahan diikuti secara bersamaan oleh dosen dan mahasiswa pada waktu yang sama (Briliannur dkk, 2020; Chandra Y, 2020; Handarini & Wulandari, 2020). Dosen dan mahasiswa dapat melakukan interaksi dan tanya jawab secara langsung dalam kegiatan perkuliahan yang dilakukan secara synchronous.

Sistem perkuliahan virtual yang dilakukan secara synchronous tidak serta merta membuat mahasiswa merasa nyaman mengikutinya. Sebagian besar mahasiswa mengalami peningkatan stress hingga level tinggi dengan persentase 74,8% selama mengikuti perkuliahan virtual pada masa pandemi covid 19. Perubahan dan tekanan yang dirasakan dari perkuliahan tatap muka ke perkuliahan virtual membuat mahasiswa

merasa tidak nyaman dan tertekan sehingga mempengaruhi kehidupannya (Adeyodin & Soykan, 2020; Tang et al, 2020; Basilaia & Kvavadze, 2020). Penyebab tertinggi dari stress yang dirasakan mahasiswa dalam perkuliahan virtual adalah beban tugas yang diberikan oleh dosen dengan persentase mencapai 86%. Pemberian tugas secara virtual dengan penjelasan yang diterima seadanya dalam perkuliahan virtual menimbulkan kesulitan tersendiri pada mahasiswa yang dapat membuat mahasiswa merasakan tekanan yang berbeda (AlAteeq et al, 2020; Kwaah & Essilfie, 2017; Maarefvand et al, 2020).

Berbagai gejala stress dirasakan oleh mahasiswa selama mengikuti perkuliahan virtual, meliputi gejala fisik, psikologis, kognitif, tingkah laku dan sosial. Gejala fisik yang dominan dirasakan mahasiswa adalah sakit kepala 78,3%, gejala psikologis yang paling banyak dirasakan mahasiswa yaitu ketakutan dan kecemasan 77,4%, gejala kognitif yang dirasakan mahasiswa berupa kesulitan dalam berkonsentrasi hingga persentase 83%, gejala perilaku yang dirasakan paling dominan adalah sulit untuk beristirahat sebesar 71,8% dan gejala sosial yang paling banyak dirasakan mahasiswa yaitu tidak sabaran sebesar 62,8%. Gejala stress dapat mengganggu berbagai sisi kehidupan individu. Stress dapat membuat individu merasakan kesedihan dan beban pikiran, selain itu stress juga berpengaruh terhadap emosi, kemampuan berpikir, tingkah laku bahkan dapat mengganggu kesehatan fisik individu (AlAteeq et al, 2020; Cao et al, 2020; Odriozola et al, 2020). Gejala stress yang dirasakan mahasiswa dapat menimbulkan ketidaktenangan dan ketidaknyamanan dalam melakukan berbagai kegiatan terutama dalam mengikuti kegiatan perkuliahan secara virtual. Gejala stress perlu dikenali lebih awal agar dapat ditanggulangi dengan segera agar tidak berlarut-larut sehingga dapat menimbulkan burnout pada mahasiswa (Shokri et al, 2020; Maarefvand et al, 2020; Dwivedi et al, 2020).

Sebagian besar mahasiswa yaitu sebanyak 88% memiliki cara tersendiri untuk

mengatasi stress yang dirasakannya selama menjalani perkuliahan virtual. Metode yang dominan dilakukan mahasiswa untuk mengatasi stress yang dirasakannya adalah dengan mendengarkan musik sebanyak 61,7% dan tingkat keberhasilannya hanya sedang sebesar 45,9%. Stress yang dialami harus mendapatkan penanganan yang tepat agar tidak menimbulkan dampak negatif pada diri mahasiswa. Ketuntasan dalam penanganan stress juga menjadi perhatian sebab stress yang tidak ditangani dengan tuntas akan meninggalkan beban berkepanjangan dalam diri mahasiswa (Duan & Zhu, 2020; Chandra, 2020; Kwaah & Essilfie, 2017). Banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi stress yang dirasakan, bahkan setiap orang memiliki cara yang berbeda untuk mengatasi stress yang dirasakannya.

Jika berbagai cara yang dilakukan tidak mampu untuk mengatasi stress yang dirasakan, maka bisa meminta bantuan dari orang lain. Sebanyak 62,4% sampel penelitian menyatakan membutuhkan penanganan khusus untuk mengatasi stress yang dialaminya. Penanganan yang dominan diinginkan oleh mahasiswa adalah konseling sebesar 79,6%. Salah satu langkah yang dapat dilakukan untuk mengatasi stress yang dialami adalah dengan membagi beban yang dirasakan dengan orang-orang dipercayai (Sundarasen et.al, 2020; Baloran, 2020; Khalid et al, 2016). Membicarakan beban dan tekanan yang dirasakan selama mengikuti perkuliahan virtual dengan orang yang dipercayai dapat membantu menemukan jalan keluar yang tepat, serta mendapatkan motivasi dan inspirasi yang diberikan sepenuh hati. Penguatan dan dorongan yang diberikan dalam konseling dapat meningkatkan semangat mahasiswa untuk menghadapi perkuliahan secara virtual dengan pikiran yang positif.

D. SIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwaperkuliahan virtual yang diikuti oleh mahasiswa selama masa pandemi covid 19 meningkatkan stress yang dirasakan. Stress mengikuti perkuliahan virtual terjadi karena

perubahan sistem perkuliahan tatap muka menjadi virtual. Ketidakesesuaian harapan untuk dapat mengikuti kuliah secara tatap muka dengan kenyataan harus mengikuti perkuliahan secara daring meningkatkan kadar stress yang dirasakan mahasiswa. Tingginya beban tugas dan tuntutan terhadap mahasiswa dalam perkuliahan virtual menjadi penyebab utama meningkatnya stress yang dirasakan mahasiswa. Ketidakbiasaan melakukan perkuliahan secara virtual dan dukungan jaringan komunikasi yang tidak memadai semakin memperparah stress pada mahasiswa. Berbagai gejala stress dirasakan oleh mahasiswa mulai dari gejala secara fisik, psikologis, kognitif, perilaku dan sosial yang sangat mengganggu dalam kehidupan mahasiswa. Mahasiswa sudah mencoba melakukan berbagai cara untuk mengatasi stress yang dirasakannya, namun belum membuahkan hasil yang maksimal. Mahasiswa membutuhkan bantuan secara khusus berupa konseling untuk mengatasi stress yang dialami selama mengikuti perkuliahan virtual, mengingat metode ini masih diberlakukan untuk kedepannya.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Adedoyin, O.B & Soykan, E. 2020. Covid-19 pandemic and online learning: the challenges and opportunities. *Interactive Learning Environments*. <https://doi.org/10.1080/10494820.2020.1813180>.
- AlAteeq, D.A; Aljhani, S.and AlEesa, D. 2020. Perceived stress among students in virtual classrooms during the COVID-19 outbreak in KSA. *Journal of Taibah University Medical Sciences*. Vol 15(5), pg 398 - 403. <https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2020.07.004>
- Arzayeva, M., Rakhimzhanov, K., Abdrahmanova, A., & Umitkaliev, U. 2015. Special aspects of distance learning in educational system. *Anthropologist*. Vol. 22(3), pg 449–454. <https://doi.org/10.1080/09720073.2015.11891900>

- Basilaiia & Kvavadze. 2020. Transition to Online Education in Schools during a SARS-CoV-2 Coronavirus (COVID-19) Pandemic in Georgia. *Pedagogical Research*. Vol. 5, No. 4, April 2020.
- Briliannur D.C; Amelia, A; Hasanah, U; Putra, AM; Rahman, H. 2020. Analisis Keefektifan Pembelajaran Online di Masa Pandemi Covid-19. *Mahaguru: Jurnal Guru Pendidikan Sekolah Dasar*. E-ISSN: 2721-7957.
- Bedewy, D. and Gabriel, A. 2015. Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: the perception of academic stress scale. *Health Psychology Open*. Vol. 2 No. 2, 2055102915596714.
- Baloran, E.T. 2020. Knowledge, Attitudes, Anxiety, and Coping Strategies of Students during COVID-19 Pandemic. *Journal of Loss and Trauma*. Vol 25, No. 8, pg 635-642. <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1769300>.
- Chandra, Y. 2020. Online Education During COVID-19: Perception of Academic Stress and Emotional Intelligence Coping Strategies among College Students. *Asian Education and Development Studies (AEDS)*. 2046-3162. DOI 10.1108/AEDS-05-2020-0097
- Cao W, Fang Z, Hou G, Han M, Xu X, Dong J, et al. 2020. The Psychological Impact of the COVID-19 Epidemic on College Students in China. *Psychiatry Res*. 2020, 287, 112934. Available from: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178120305400>.
- Demuyakor. 2020. Coronavirus(COVID-19)andOnlineLearninginHigherInstitutionsofEducation:ASurveyofthePerceptionsofGhanaianInternationalStudentsinChina. *Online Journal of Communication and Media Technologies*. Vol. 10, No.3, Tahun 2020.
- Dwivedi, D; Kaur, K; Shukla, S; Gandhi, A; Tripathi, S. 2020. Perception of Stress among Medical Undergraduate during Coronavirus Disease-19 Pandemic on Exposure to Online Teaching. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*. Vol 10, Issue 08, pg 1 – 6. DOI: 10.5455/njppp.2020.10.05107202009052020
- Duan, L.; Zhu, G. 2020. Psychological Interventions for People affected by the COVID-19 Epidemic. *Lancet Psychiatry*. Vol 7, pg 300–302.
- Farah, B., & Nasution, R. D. 2020. Analisis Perubahan Orientasi Pola Hidup Mahasiswa Pasca Berakhirnya Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Noken: Ilmu-Ilmu Sosial*, Vol 5(2), hal 23-36.
- Firman; Rahman, S.R. 2020. Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*. Volume 02, No 02 Maret 2020, hal 81 – 89.
- Handarini, O.I; Wulandari, S.S. 2020. Pembelajaran Daring Sebagai Upaya Study From Home (SFH) Selama Pandemi Covid 19. *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*. Volume 8, Nomor 3, 2020, hal 496 – 503. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jpap>.
- Hasanah, dkk. 2020. Analisis Aktivitas Belajar Daring Mahasiswa Pada Pandemi COVID-19. *Jurnal Pendidikan*. Volume 1 No.1.
- Iqbal, S., Gupta, S. and Venkatarao, E. 2015. Stress, anxiety and depression among medical undergraduate students and their socio-demographic correlates. *Indian Journal of Medical Research*. Vol. 141 No. 3, pp. 354-357.
- Khalid, I; Khalid, T; Qabajah, M; Barnard, A; & Qushmaq, I. 2016. Healthcare workers emotions, perceived stressors and coping strategies during a MERS-CoV outbreak. *Clinical Medicine & Research*, 14(1), 7–14. <https://doi.org/10.3121/cmr.2016.1303>
- Khasanah, D. R. A. U., Pramudibyanto, H., & Widuroyeki, B. 2020. Pendidikan Dalam Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Sinestesia*. Vol 10 (1), hal 41-48.
- Kitao, Kenji; S. Kathleen. 1998. Selecting and developing teaching/Learning materials. *The Internet TESL Journal*, Vol. IV.

- Kwaah, C.Y; Essilfie, G. 2017. Stress and Coping Strategies among Distance Education Students at the University of Cape Coast Ghana. *Turkish Online Journal of Distance Education-TOJDE*. Volume: 18, Number: 3, Article 8, July 2017, pg 120-134, ISSN 1302-6488.
- Lailani, Saputro, Nurdiana. 2005. Burnout dan Pentingnya Manajemen Beban Kerja. *Jurnal Manajemen dan Bisnis: Benefit*. Vol.9, No.1.
- Mahnun, N. 2018. Implementasi pembelajaran online dan optimalisasi pengelolaan pembelajaran berbasis online di Perguruan tinggi islam dalam mewujudkan World class university. *IJIEM: Kajian Teori dan Hasil Penelitian Pendidikan*. Vol. 1, No. 1, April 2018, hal 29 – 36.
- Maarefvand, M; Hosseinzadeh, S; Farmani, O; Farahani, A.S; and Khubchandani, J. 2020. Coronavirus Outbreak and Stress in Iranians. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2020, 17, 4441, pg 1-11. doi:10.3390/ijerph17124441
- Mangkunegara. 2003. *Perencanaan dan Pengembangan Sumber daya Manusia*. Bandung: Refika Aditama.
- Martin, F; Parker, M.A & Deale, D.F. 2012. Examining Interactivity in Synchronous Virtual Classrooms. *International Review of Research in Open and Distributed Learning*. Volume 13, Number 3, June 2012, pg 226-261. <https://doi.org/10.19173/irrodl.v13i3.1174>.
- Mason and Rennie. 2010. *E-Learning: The Key Concepts*. London and New York: Routledge.
- Misra, R. and Castillo, L.G. 2004. Academic stress among college students: comparison of American and international students. *International Journal of Stress Management*. Vol. 11 No. 2, p. 132.
- Odriozola, G.P, Go´mez, P; A, P.G; Irurtia MJ, Garc´a R.D.L. 2020. Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish University. *Psychiatry Res*. 2020, 290: 113108. Available from: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178120313147>.
- Parker. 2020. Coronavirus (Covid-19): A New Era for Online Education?. *Proceedings of SOCIOINT 2020- 7th International Conference on Education and Education of Social Sciences*. 15-17 June 2020.
- Prasetyo. 2005. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Pratiwi, Ericha Windhiyana. 2020. The Impact of Covid-19 on Online Learning Activities of a Christian University in Indonesia. *Jurnal Perspektif Ilmu Pendidikan*. Volume 34, Issue 1, April 2020. <http://doi.org/10.21009/PIP.341.1>
- Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., Hyun, C. C., Wijayanti, L. M., & Putri, R. S. 2020. Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*. Vol 2(1), hal 1-12.
- Putri, R. E. 2020. Evaluation of the Effectiveness Online Class on Fundamental Biophysics Class During COVID 19 Quarantine. *SEMESTA: Journal of Science Education and Teaching*. Vol 3(1), pg 65-70.
- Rachmawati, dkk. 2020. Studi Eksplorasi Pembelajaran Pendidikan IPA Saat Masa Pandemi COVID-19 di UIN Sunan Ampel Surabaya. *Indonesian Journal of Science Learning (IJS�)*. Vol. 1 (1) (2020), pg 32-36. <http://jurnalftk.uinsby.ac.id/index.php/IJS L>.
- Riyana. 2019. *Produksi Bahan Pembelajaran Berbasis Online*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.
- Sayekti, Lina; dkk. 2019. Formulasi Model Perkuliahan Daring Sebagai Upaya Menekan Disparitas Kualitas Perguruan Tinggi. *Walisongo Journal of Information Technology*. Vol. 1 No. 2. 2019: hal 151-160. <http://dx.doi.org/10.21580/wjit.2019.1.2.4067>
- Shokri, A.; Moradi, G.; Piroozi, B.; Darvishi, S.; Amirhosseini, S.; Veysi, A.;

- Mohamadi Bolbanabad, A. 2020. Perceived stress due to COVID-19 in Iran: Emphasizing the role of social networks. *Med. J. Islamic Repub. Iran.* Vol 34, pg 400–403.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D.* Bandung: Alfabeta.
- Sundarasan, et.al. 2020. Psychological Impact of COVID-19 and Lockdown among University Students in Malaysia: Implications and Policy Recommendations. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 6206; pg 1-13. doi:10.3390/ijerph17176206
- Sun, Tang, & Zuo. 2020. Coronavirus pushes education online. *Nature Materials*. Vol. 19, June 2020.
- Tang, T; Abuhmaid, A.M; Olaimat, M; Oudat, D.M; Aldhaeabi, M & Bamanger, E. 2020. Efficiency of flipped classroom with online-based teaching under COVID-19. *Interactive Learning Environments*.
<https://doi.org/10.1080/10494820.2020.1817761>.
- Wajdi dkk. 2020. Education Policy Overcome Coronavirus, A Study of Indonesians. *Journal of Education and Technology*. Vol 3, No. 2. March 2020.
- WHO. 2020. Coronavirus disease (COVID-19) outbreak situation. <https://Covid19.who.int>
- Williams. 1999. *Design Web Based Training*. New York: Villay
- Yusuf. 2013. *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press.