

LEVEL STRESS ANALYSIS STUDENT'S IN PANDEMIC ERA COVID-19

TINGKAT STRES MAHASISWA SELAMA MASA PANDEMI COVID-19

Yuda Tirtayasa¹, Nuraini², Cici Yulia³

Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA, Jakarta

e-mail: yudatirtayasa74@gmail.com, nuraini@uhamka.ac.id, ciciyulia@uhamka.ac.id

Received:

12 Desember 2021

Accepted:

15 Desember 2021

Published:

20 Januari 2021

Abstract

The research is motivated by the phenomenon of distance learning which can affect the psychology of students, one of which is stress. Stress that occurs in students during learning such as students tend to experience decreased concentration during the Distance Learning process, have a sense of inability to manage time, both when studying and doing assignments, experience an unsupportive environmental atmosphere during the learning process. the duration of Distance Learning, as well as facilities that do not support the process of Distance Learning, such as signal interference, quota runs out suddenly, and so on. This study aims to determine the description of the Stress Levels of UHAMKA BK Students During the Covid-19 Pandemic Period. The approach in this research is quantitative with descriptive quantitative research methods. The population is 527 students with a sample of 227 students, through the proportional stratified random sampling technique. Based on descriptive analysis of respondents' answers as many as 73 students at the age of 19 years, 31.7% had a low stress level. With the physical aspect obtained by 27 respondents or 11.7%, it is caused by students experiencing mental stress that can cause headaches, irregular sleep, tense muscles, reduced appetite, and easily tired. It was found that the low level of BK UHAMKA students experienced a fairly low level of stress.

Keywords: Level Stress, Distance Learning

Abstrak

Penelitian dilatarbelakangi oleh fenomena pembelajaran jarak jauh (PJJ) yang dapat mempengaruhi psikologis mahasiswa, salah satunya adalah stres. Stres yang terjadi pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh (PJJ) seperti mahasiswa cenderung mengalami konsentrasi yang menurun ketika proses berlangsungnya Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ), memiliki rasa ketidakmampuan dalam manajemen waktu, baik ketika belajar maupun dalam mengerjakan tugas, mengalami suasana lingkungan yang tidak mendukung ketika proses berlangsungnya Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ), serta fasilitas yang tidak mendukung ketika proses berlangsungnya Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ), seperti gangguan sinyal, kuota habis tiba-tiba, dan lain sebagainya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran dari Tingkat Stres Mahasiswa BK UHAMKA Selama Masa Pandemi Covid-19. Pendekatan dalam penelitian yaitu kuantitatif dengan metode penelitian kuantitatif deskriptif. Populasi sebanyak 527 mahasiswa dengan jumlah sampel 227 mahasiswa, melalui teknik *proportional stratified random sampling*. Berdasarkan hasil analisis deskriptif jawaban responden sebanyak 73 mahasiswa pada umur 19 tahun diperoleh 31,7% memiliki tingkat stres yang rendah. Dengan aspek fisik diperoleh 27 responden atau 11,7%, Disebabkan mahasiswa mengalami tekanan pikiran yang bisa membuat sakit kepala, tidur tidak teratur, urat tegang, selera makan berkurang, dan mudah lelah. Didapati gambaran bahwa Mahasiswa BK UHAMKA mengalami tingkat stres yang cukup rendah.

Kata Kunci: Stres, Mahasiswa, Pembelajaran Jarak Jauh



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author.

PENDAHULUAN

Coronavirus ialah kategori virus yang lazim ditemukan pada hewan. Tetapi, sebagian permasalahan, telah ditemukan adanya infeksi virus tersebut pada badan manusia. Infeksi coronavirus pada manusia ditandai dengan munculnya gejala berbentuk pneumonia, demam, sesak nafas, dan infeksi pernapasan. Menurut Adhikari et al., (2020) Pada akhir tahun 2019, permasalahan awal coronavirus disease, ataupun yang sudah diresmikan oleh *World Health Organization* dengan nama "COVID-19", ditemui pada seorang pasien dengan gejala infeksi saluran pernafasan di Wuhan, Cina.

Meski tipe coronavirus lain telah ditemukan sebelumnya, COVID-19, atau yang dikenal dengan *severe acute respiratory syndrome coronavirus-2* (SARSCoV-2), ialah tipe virus baru yang memunculkan ketegangan di dunia (WHO: 2020). Mirip dengan SARS, COVID-19 merupakan coronavirus tipe beta yang bisa menyebar ke manusia lewat kelelawar sebagai perantara. Tetapi, menurut penelitian Wang et al., (2020), transmisi antara manusia ke manusia dikatakan terjalin lewat percikan air liur ataupun partikel cairan yang keluar dari hidung orang yang sudah terinfeksi, paling utama kala orang tersebut batuk maupun bersin tanpa menutup hidung dengan baik. Transmisi virus yang sangat

gampang menimbulkan ratusan ribu orang di dunia telah terinfeksi dan meninggal karena COVID-19 (Horesh & Brown: 2020).

Transmisi virus yang mudah, rendahnya imunitas masyarakat, terlambatnya respons pencegahan, minimnya perlengkapan diagnostik, dan tantangan dalam mengimplementasikan *physical-distancing* dalam masyarakat memberikan dampak yang tidak pernah terjadi sebelumnya pada sistem kesehatan, politik, ekonomi, dan sosial (CDC: 2020). Menurut Wu & McGoogan, (2020) kelompok-kelompok yang cenderung mempunyai imunitas rendah, seperti orang tua, orang dengan riwayat penyakit tertentu, semacam penyakit jantung, diabetes, penyakit pernafasan, hipertensi, serta malignansi juga memiliki 2 risiko lebih tinggi untuk terinfeksi COVID-19. Oleh sebab itu terus menjadi meningkatnya jumlah kasus di dunia, pada bulan Maret 2020, World Health Organization menetapkan COVID-19 sebagai kasus pandemi dunia (Horesh & Brown: 2020).

Dalam rangka menjauhi kenaikan jumlah kasus yang sangat pesat sekaligus mengurangi jumlah pasien yang terinfeksi, sebagian besar negara,

terutama Indonesia, mulai mengadopsi prosedur *physical-distancing*, karantina wilayah, isolasi pasien terinfeksi, dan pembatasan perjalanan internasional (Setiati & Azwar: 2020). Secara tidak langsung, prosedur ini menuntut warga untuk tetap berada di rumah, menjaga jarak antar individu (paling tidak 1 meter), menjauhi kontak dengan permukaan barang yang bias jadi sudah terkontaminasi, dan memakai media virtual guna melakukan interaksi sosial dengan komunitas. Supaya prosedur tersebut tetap terlaksana, timbul bermacam strategi baru dalam menjalankan kegiatan sehari-hari pada masa pandemi COVID-19, diantaranya ialah dengan mengurangi jumlah pekerja di area kerja, melakukan pengiriman barang keperluan sehari-hari ke rumah, serta melaksanakan pekerjaan dan pembelajaran jarak jauh (WHO: 2020).

Menurut Bansal et al., (2020) pembatasan kontak fisik dengan lingkungan luar menggambarkan upaya utama untuk mengontrol situasi pandemi. Akan tetapi, berbagai upaya guna mengurangi dampak penyebaran COVID-19 tersebut, secara tidak langsung, mengakibatkan terganggunya aspek-aspek penting dalam masyarakat, salah satunya ialah aspek psikososial (Wang et al., 2020). Berdasarkan penelitian,

epidemi global tidak cuma berikan akibat kepada kesehatan fisik, namun juga berikan akibat pada psikologis serta kualitas hidup masyarakat yang tidak terinfeksi. Timbulnya penyakit menular yang baru diketahui, bisa meningkatkan rasa gelisah, gangguan emosi, depresi, dan stres pada masyarakat. Oleh karena itu, kesehatan mental menjadi pertimbangan penting pada masyarakat yang melakukan isolasi diri akibat meningkatnya risiko infeksi COVID-19 (Xiao et al., 2020).

Kesehatan mental merupakan integral dan komponen penting dari kesehatan. Menurut WHO, kesehatan mental merupakan keadaan kesejahteraan mental dimana seseorang sanggup menyadari kemampuannya sendiri, sanggup bekerja secara produktif, dan mampu memberi kontribusi aktif di dalam komunitasnya. Kesehatan mental yang terganggu berhubungan langsung dengan pergantian ekstrim dalam kerutinan sosial, tingkat stres dalam pekerjaan, diskriminasi, gaya hidup yang tidak baik, kesehatan fisik yang terganggu, dan terancamnya hak asasi manusia. Oleh karena itu, secara tidak langsung, terganggunya kesehatan mental seorang individu akan memberi dampak yang luas pada bidang

kesehatan, sosial, dan ekonomi di seluruh dunia (WHO: 2018).

Berdasarkan penelitian, gangguan mental merupakan salah satu penyakit yang belum terdiagnosis dengan baik. Pada tahun 2017, terdapat sekitar 792 juta orang, atau 10,7% populasi di dunia hidup dengan gangguan mental. Di Indonesia, prevalensi gangguan mental emosional juga masih memberi angka yang signifikan. Berdasarkan data RISKESDAS 2018, Indonesia memiliki rata-rata prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk ≥ 15 tahun sebesar 9,8% populasi, dengan wilayah Sumatera Utara berada diatas rata-rata prevalensi. Prevalensi kejadian gangguan mental ini meningkat cukup jauh dibandingkan dengan rata-rata prevalensi pada tahun 2013, yaitu 6% populasi (KEMENKES: 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yikealo (2020), diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa di Eritrea Institute of Technology cenderung mengalami stres tingkat sedang (71%). Hasil penelitian tersebut menyebutkan bahwa stresor yang paling sering menjadi pemicu terjadinya stres pada mahasiswa yaitu fasilitas pembelajaran yang kurang memadai (40,7%), kesulitan belajar dalam jangka waktu yang lama (32,5%), tugas yang terlalu banyak,

dan beban akademik (23,5%). Penelitian ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya mengalami stres, akan tetapi kondisi stres mental juga menyebabkan stres secara fisik pada mahasiswa. Penelitian tersebut menyebutkan bahwa ada 10 gejala atau gangguan kesehatan, antara lain kelelahan (24,4%), nafsu makan menurun (10,6%), back pain dan masalah pencernaan (9,8%), demam (7,3%), insomnia (5,8%), sistem urinaria (4,9%), sakit kepala dan denyut jantung meningkat (4,1%), dan masalah sistem pernapasan (3,3%).

Berdasarkan studi pendahuluan berupa wawancara dengan beberapa mahasiswa BK Uhamka, peneliti mendapat gambaran adanya pengaruh pembelajaran jarak jauh (PJJ) terhadap tingkat stres pada mahasiswa selama pandemi COVID-19. Pertama, salah seorang mahasiswa yang berasal dari mahasiswa BK angkatan 2017 mengatakan pembelajaran jarak jauh (PJJ) dari rumah dilakukan hanya seminggu dua kali saat perkuliahan. Perkuliahan sering dilakukan menggunakan aplikasi Zoom dan Google Meet. Menurutnya pembelajaran jarak jauh (PJJ) ini dirasa kurang efektif, terbukti bahwa dirinya merasa sangat bosan dan mengaku kurang fokus

ketika proses pembelajaran berlangsung. Selain itu ia pun sering mengalami hambatan jaringan internet yang buruk. Hal serupa terjadi pada mahasiswa lainnya, menurutnya pembelajaran jarak jauh (PJJ) ini dirasa kurang menyenangkan. Hambatan yang ia alami pun hampir sama yaitu perkara sinyal yang tidak mendukung serta tidak jernihnya suara dan gambar ketika presentasi atau penjelasan dari dosen membuat jadi kurang jelas. Sehingga tidak sedikit ia merasa kurang memahami penjelasan dari dosen melalui daring dari pada penjelasan dari dosen melalui *face to face* (secara tatap muka).

Fenomena lain yang terjadi pada mahasiswa BK Uhamka angkatan 2018, salah seorang mahasiswa mengatakan pembelajaran dari rumah dilakukan satu hari sekitar tiga sampai lima jam belajar saat perkuliahan dan belajar mandiri yang dilakukan biasanya pada malam hari. Saat pembelajaran ia berinteraksi dengan dosen dan juga teman-teman lainnya dalam melakukan perkuliahan biasanya menggunakan aplikasi Zoom, Google Meet, dan *WhatsApp Group*, dan *Online Learning* Uhamka (OLU). Dirinya mengaku bahwa banyak sekali hambatan dan kendala yang dialami saat pembelajaran daring, fasilitas yang terkadang kurang mendukung seperti kuota yang tiba-tiba kuota

habis, sinyal yang tiba-tiba terputus, *handphone* dan laptop yang tiba-tiba kurang mendukung. Selain itu dirinya merasakan pola tidur yang berantakan ketika proses pembelajaran dari rumah selama pandemi COVID-19 ini, hampir setiap malam tidurnya sebentar saja dan dilanjutkan pagi harinya untuk berkuliah. Hal serupa terjadi pada mahasiswa lainnya, menurutnya interaksi saat pembelajaran perkuliahan dirasa juga kurang efektif karena terkendala dengan sinyal. Perkuliahan yang dilakukan sehari sekitar kurang lebih delapan jam dan dilakukan setiap hari senin hingga hari Kamis, menggunakan Zoom dan *WhatsApp Group*. Selama proses pembelajaran dari rumah dirinya mengaku konsentrasi yang sangat menurun dikarenakan saat pembelajaran berlangsung banyak kendala seperti suara yang terkadang berisik dan cepat lelah menatap layar hampir seharian. Proses pembelajaran dari rumah selama pandemi COVID-19 ini, membuatnya sering telat makan dan susah tidur di malam hari.

Berdasarkan studi pendahuluan berupa wawancara dengan salah seorang mahasiswa yang berasal dari mahasiswa BK angkatan 2019, mengatakan bahwa ia melakukan

pembelajaran jarak jauh (PJJ) dalam tiga kali sehari selama kurang lebih tujuh jam, dengan menggunakan aplikasi Zoom. Kendala yang sering dialami ketika pembelajaran jarak jauh (PJJ) berlangsung ialah sinyal yang terkadang suka hilang dikarenakan cuaca yang kurang baik. Dalam memahami pelajaran selama proses pembelajaran berlangsung terkadang memahami dan terkadang tidak, tergantung bagaimana cara dosen menyampaikannya. Menurutnya, pembelajaran jarak jauh (PJJ) ini tidak menyenangkan karena tidak bisa berinteraksi secara langsung dengan teman-teman dan juga kakak tingkat. Ia pun mengakui bahwa pembelajaran jarak jauh (PJJ) ini kurang efektif sehingga kurang dalam berkonsentrasi, terlebih ketika suara berisik dan ramai. Pembelajaran jarak jauh (PJJ) sering mengalami pola tidur dan juga pola makan yang tidak teratur. Dan ia pun sangat sering merasakan lelah dikarenakan terlalu sering menggunakan laptop dan *handphone*.

Berdasarkan fenomena dan permasalahan yang telah dipaparkan diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti gambaran Tingkat Stres Mahasiswa BK UHAMKA Selama Masa Pandemi Covid-19.

METODE

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa BK UHAMKA angkatan masuk tahun 2018, 2019, dan 2020, sebanyak 527 mahasiswa. Melalui teknik *proportional stratified random sampling*, sampel penelitian

adalah 227 mahasiswa. Metode penelitian ini merupakan metode penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, dimana peneliti melakukan pendeskripsian, menganalisa, serta melakukan validasi atas gejala yang terjadi dalam objek penelitian.

Dalam penyusunan instrumen, variabel stres menjadi landasan utama peneliti dalam menyusun angket, yaitu terdiri dari aspek stres. Adapun cara yang digunakan dalam analisa data adalah analisis deskriptif.

Penelitian ini diawali dengan studi pendahuluan berupa wawancara, mencari referensi pendukung untuk memperkuat data yang akan diambil, penyusunan instrumen, uji validitas, mengolah uji validitas, proses penelitian, mengolah hasil penelitian, menganalisa hasil penelitian, dan menarik kesimpulan. Penelitian ini dilakukan dalam jangka waktu dua bulan, yakni bulan Agustus sampai dengan bulan September 2021.

Adapun tujuan penelitian ialah untuk mengetahui gambaran dari Tingkat Stres Mahasiswa BK UHAMKA Selama Masa Pandemi Covid-19. Untuk menguji validitas, maka peneliti menggunakan aplikasi IBM SPSS versi 25.0, dan reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach*.

Reliability Statistics

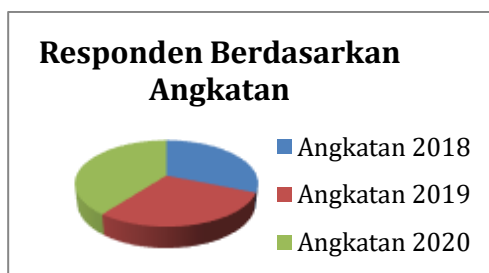
Cronbach's Alpha	N of Items
.981	72

Tabel 1. Reliability Statistics

HASIL TEMUAN

Berdasarkan temuan yang didapat, sebanyak 73 mahasiswa pada angkatan tahun masuk 2020

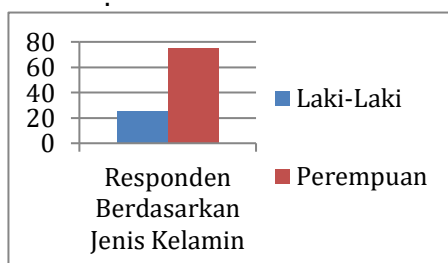
diperoleh 31,7% berada pada tingkat stres yang rendah.



Gambar 1. Responden Berdasarkan Angkatan

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengukuran tingkat stres pada angkatan 2018 – 2020 dengan sampel 230 mahasiswa, didapati responden perempuan sebanyak 173 mahasiswa atau 75,2%. Sedangkan responden laki-laki sebanyak 57 mahasiswa atau 24,8%



Gambar 2. Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	%
171	Tinggi	27	11,7
140-170	Sedang	82	35,7
≤ 139	Rendah	83	36,1
Total		230	100

Tabel 2. Kategorisasi Tingkat Stres

Tabel 2. Menunjukkan tingkat stres rendah. Rendahnya tingkat stres mahasiswa disebabkan oleh beberapa faktor seperti faktor pribadi, faktor keluarga, dan faktor lingkungan sekitar. Sejalan dengan teori Hardjana (1994:26-30), faktor yang

mempengaruhi stres yakni, faktor pribadi, faktor keluarga, dan faktor lingkungan sekitar, sebagai berikut.

1. Faktor Pribadi
 - a. Mahasiswa memiliki pola pikir yang positif, ditandai dengan kesiapan dalam melakukan pembelajaran jarak jauh (PJJ), menemukan rasa humor yang sehat, dan suka tantangan.
 - b. Mahasiswa memiliki kepribadian yang matang, ditandai dengan selalu menanamkan kepercayaan pada orang lain, terbuka pada informasi baru, mudah memaafkan orang lain, serta optimis dengan apa yang akan dihadapinya.
2. Faktor Keluarga yang mempengaruhi rendahnya tingkat stres adalah mahasiswa mendapat dukungan dan motivasi belajar dari orang tua, tersedianya fasilitas penunjang untuk melakukan pembelajaran jarak jauh (PJJ), dan sebagainya.
3. Faktor Lingkungan Sekitar yang mempengaruhi rendahnya tingkat stres adalah mahasiswa yang memiliki *support system* yang baik.

Selain itu, terdapat juga mahasiswa yang berada pada kategori tingkat stres sedang dan tinggi. Mahasiswa yang berada pada kategori tersebut biasanya memiliki kecemasan, kegelisahan, dan kekhawatiran yang berlebihan.

Tabel 3. Menunjukkan aspek stres berdasarkan skor total.

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Fisikal	230	28.00	79.00	52.6565	11.21872
Emosional	230	19.00	72.00	44.7739	11.02562
Intelektual	230	18.00	70.00	40.9217	9.87180
Interpersonal	230	3.00	12.00	6.4913	1.59623
Skor_Total	230	69.00	222.00	144.8435	30.92704
Valid N (listwise)	230				

Tabel 3. Aspek Stres Berdasarkan Skor Total

Tingginya tingkat stres mahasiswa pada aspek fisik dapat disebabkan karena terlalu lama berada di depan hp atau laptop ketika pembelajaran jarak jauh (PJJ) yang dapat mengakibatkan pusing dan mata menjadi minus, banyaknya tugas membuat mahasiswa sulit mengatur waktu sehingga tidur menjadi tidak teratur, selera makan berkurang dan mudah lelah. Sedangkan rendahnya tingkat stres mahasiswa pada aspek interpersonal bisa juga disebabkan karena adanya hubungan yang baik dengan orang tuanya, mendapat dukungan motivasi belajar dan tersedianya fasilitas penunjang belajar yang mendukung untuk melakukan pembelajaran jarak jauh (PJJ). Hal ini sejalan dengan teori Hardjana (1994:23), stres merupakan suatu hal yang melekat pada kehidupan siapa saja dalam bentuk tertentu, dalam kadar berat ringan yang berbeda, dan dalam jangka panjang pendek yang tidak sama, serta pernah atau akan mengalaminya. Adapun aspek stres sebagai berikut. (1) gejala fisik; (2) gejala

emosional; (3) gejala intelektual; dan (4) gejala interpersonal.

Dalam pelaksanaan penelitian ini, masih ada keterbatasan dalam proses pelaksanaan penelitian, yaitu sebagai berikut.

- 1) Penelitian ini hanya memberikan gambaran tingkat stres mahasiswa BK UHAMKA yang bersumber pada karakteristik jenis kelamin serta umur, dan aspek dari stres sehingga kesimpulan yang diberikan tidak sangat banyak.
- 2) Pengumpulan data melalui kuesioner diberikan secara *online* dikarenakan keadaan pandemi Covid-19, serta tidak menutup kemungkinan terdapat adanya responden yang memberikan jawaban tidak sesuai dengan keadaan yang sesungguhnya.
- 3) Keterbatasan penelitian dalam berinteraksi secara langsung dengan responden dikarenakan keadaan pandemi Covid-19.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil temuan dan pembahasan penelitian yang ditemukan

bahwa peneliti melihat mahasiswa BK UHAMKA memiliki tingkat stres yang rendah. Rendahnya tingkat stres mahasiswa dipengaruhi beberapa faktor, seperti: (1) faktor pribadi; (2) faktor keluarga; dan (3) faktor lingkungan sekitar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh mahasiswa BK UHAMKA angkatan masuk tahun 2018 – 2020 yang berpartisipasi sebagai subjek penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

Adhikari et al., (2020). Epidemiology, causes, clinical manifestation and diagnosis, prevention and control of coronavirus disease (COVID-19) during the early outbreak period: a scoping review'. *Infectious Disease of Poverty*, 9(1), pp. 1-9.

Alfaruq, S. S. M., & Yusup, M. (2021). *Manajemen Konflik dan Stres (Orientasi dalam Organisasi)*. Wade Group.

Arikunto, S. (2002). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Bansal, P., et. al., (2020). Clinician Wellness During the COVID-19 Pandemic: Extraordinary Times and Unusual Challenges for the Allergist/Immunologist'. *The Journal of Allergy and Clinical Immunology: In Practice*, pp. 1-10.

CDC, (2020). How to Protect Yourself & Others. [Online] Available at: [https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html)

[sick/prevention.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html) [Accessed 6 May 2020].

CDC. (2020). How COVID-19 spreads [Online] Available at: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html> [Accessed 19 April 2020].

Dhicky, Z. (2017). *Tingkat Stres Mahasiswa Ketika Menempuh Skripsi*. (Skripsi). Universitas Negeri Malang. Fakultas Psikologi

Hardjana, M. A. (1994). *Stres Tanpa Distres: Seni Mengolah Stres*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.

Hawari, D. (2011). *Manajemen Stres, Cemas Dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.

Horesh, D. & Brown, A. D. (2020). Traumatic Stress in the Age of COVID-19: A Call to Close Critical Gaps and Adapt to New Realities This. *Psychological trauma: theory, research, practice and policy*, 12(4), pp. 331-335.

KEMENKES. (2018). Hasil Utama RISKESDAS 2018. [Online] Available at: http://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasilriskesdas-2018_1274.pdf [Accessed 19 April 2020].

Kurniawan, W. A., & Puspitaningtyas. Z. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Lubis, L. M. (2009). *Depresi Tinjauan Psikologis. (Edisi Pertama)*. Jakarta: Kencana.

- Munir. (2009). *Pembelajaran Jarak Jauh Berbasis Teknologi Informasi dan komunikasi*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sarafino, E. P., & T.W Smith. (2012). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions Ed. 7th*. Canada: Jhon Wiley & Sons.
- Setiati, S. & Azwar, M. K., (2020). COVID-19 and Indonesia. *Acta medica Indonesiana*, 52(1), pp. 84-89.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung:Penerbit Alfabeta.
- Wang, J., (2007). Gender difference in neural response to psychological stress. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2(3), pp. 227-239.
- WHO. (2020). Coronavirus. [Online] Available at: https://www.who.int/healthtopics/coronavirus#tab=tab_1[Accessed 19 April 2020].
- Winahyujati, T. E. (2014). *Tingkat Stres Belajar Siswa SMP Yang Mempersiapkan Ujian Nasional (Studi Deskriptif pada Siswa kelas IX yang Mengikuti Bimbingan Belajar di Lembaga Bimbingan Belajar Neutron Yogyakarta Gejayan Tahun 2014 dan Implikasinya pada Penyusunan Topik-topik Bimbingan Belajar*. (Skripsi). Universitas Sanata Darma: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
- Wu, Z. & McGoogan, J. M. (2020). Characteristics of and Important Lessons From the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Outbreak in China:Summary of a Report of 72 314 Cases From the Chinese Center for Disease Control and Prevention. *JAMA*, 323(13), pp. 1239-1242.
- Xiao, H., et. al., (2020). Social Capital and Sleep Quality in Individuals Who Self-Isolated for 14 Days During the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Outbreak in January 2020 in China. *Medical science monitor: international medical journal of experimental and clinical research*, Volume 26, p. e923921.
- Yusuf. M. A. (2014). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta:Kencana.