

Gambaran Kondisi Psikologis Mahasiswa Fakultas Kedokteran Selama Pembelajaran Daring di Era Pandemi Covid-19

Dyah Cahya Prameswari¹, Oktafany², Novita Carolia³, Oktadoni Saputra⁴

¹Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter, Universitas Lampung

²Bagian Pendidikan Kedokteran, Universitas Lampung

³Bagian Farmakologi dan Farmasi, Universitas Lampung

³Bagian Ilmu Kesehatan Anak, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

Abstrak

Pandemi Covid-19 mengharuskan pemerintah menerapkan kebijakan pembelajaran daring untuk memutus rantai penyebaran virus. Penerapan pembelajaran daring dinilai kurang efektif dilakukan pada mahasiswa karena tidak ada interaksi dan kurangnya keterampilan yang diperoleh. Perubahan sistem pembelajaran dan keadaan pandemi Covid-19 memaksa mahasiswa harus beradaptasi dengan sistem pembelajaran baru yang dapat menyebabkan mahasiswa memiliki masalah psikologis, yang jika tidak dideteksi dan diatasi sejak dini gangguan tersebut dapat menetap. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kondisi psikologis mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung selama pembelajaran daring di era pandemi Covid-19. Desain penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei pada 338 sampel terpilih dengan teknik *total sampling* pada 4 angkatan aktif mahasiswa. Data dikumpulkan dengan pengisian *Self-Reporting Questionnaire* (SRQ-20) yang dikembangkan oleh WHO dan telah diadopsi oleh Kemenkes RI. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang terindikasi masalah psikologis selama pembelajaran daring di era pandemi Covid-19 sebesar 56,8% dan yang tidak terindikasi masalah psikologis sebesar 43,2%. Masalah psikologis yang dialami yaitu gejala penurunan energi, gejala depresi, gejala cemas, gejala kognitif dan gejala somatik. Pada penelitian ini sebagian besar mahasiswa kedokteran terindikasi masalah psikologis selama pembelajaran daring di era pandemic Covid-19 dan perlu mendapatkan perhatian untuk diselesaikan.

Kata Kunci: Kondisi psikologis, pandemi covid-19, pembelajaran daring, SRQ-20

An Overview Of Psychological Condition and Online Learning On Medical Student Of Lampung University's Medical Faculty During Covid-19 Pandemic

Abstract

The Covid-19 pandemic has pushed the government to adapt with online learning policy to break the virus transmission. Using online learning strategy is considered less effective for students because lack of teacher-students' interactions and skills are acquired. The changing learning system and Covid-19 pandemic conditions forced students to adapt to new learning systems, which can cause psychological problems in students. If it is not detected and treated early, the disorder can persist. This study aims to describe the psychological condition of students in the Faculty of Medicine Lampung University during online learning in Covid-19 pandemic era. This study used quantitative descriptive method with survey approach on 338 selected samples with total sampling technique from 4 active batches students. Data was collected by filling out the Self-Reporting Questionnaire (SRQ-20) which developed by WHO and adopted by Indonesian Ministry of Health. The result showed that 56,8% of respondents indicated psychological problems and 43,2% did not indicated psychological problems. The psychological problems consecutively aroused are reduced vital energy symptoms, depression symptoms, anxiety symptoms, cognitive symptoms and somatic symptoms. This study conclude that most of medical students indicated psychological problems during online learning in Covid-19 pandemic era and need attention to be resolved.

Keywords: covid-19 pandemic, online learning, psychological condition, SRQ-20

Korespondensi: Dyah Cahya Prameswari, Jl. Kopi No. 27B Gedung Meneng, Bandar Lampung, HP 082282411598, e-mail dyahprameswari80@gmail.com

Pendahuluan

Pandemi Coronavirus Disease (Covid-19) mulai mewabah di Indonesia pada awal tahun 2020. Keadaan ini dimulai dari munculnya virus yang mematikan di Wuhan, China, dan

menyebarkan ke seluruh penjuru dunia termasuk Indonesia. Penyebaran Covid-19 di Indonesia berlangsung sejak Maret 2020. Berdasarkan data yang diperoleh dari Kemenkes RI pada Januari 2022, sebanyak lebih dari 4 juta jiwa

telah terkonfirmasi Covid-19, dan 144 ribu jiwa diantaranya telah meninggal karena kasus ini.¹

Pemerintah Republik Indonesia kemudian menetapkan beberapa kebijakan-kebijakan dalam upaya pencegahan penyebaran Covid-19, seperti Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM). Berdasarkan kebijakan melalui surat edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 36963/MPK.A/HK/2020 menyatakan bahwa seluruh kegiatan pembelajaran di sekolah atau perguruan tinggi tidak dapat dilaksanakan dengan tatap muka tetapi penyelenggaraannya harus dilakukan secara jarak jauh atau dalam jaringan (daring).²

Pembelajaran daring merupakan kegiatan belajar mengajar yang dilakukan dengan memanfaatkan akses internet dengan aksesibilitas, konektivitas, fleksibilitas, dan kemampuan untuk memunculkan berbagai jenis interaksi pembelajaran.³ Kelebihan dari pembelajaran daring yaitu dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja sehingga tidak terikat dengan waktu dan tempat, menghemat biaya, meningkatkan pengetahuan peserta didik melalui kemudahan akses sejumlah informasi, serta meningkatkan pengetahuan mengenai penerapan teknologi dalam belajar.⁴ Kekurangan dari pembelajaran daring yaitu tidak ada interaksi secara langsung antara pengajar dan peserta didik, kurangnya keterampilan yang diperoleh, tidak dapat mengatur dan mengontrol aktivitas buruk seperti mencontek, dan tidak semua bidang atau dapat menggunakan metode pembelajaran daring, serta sarana dan prasarana yang kurang memadai sehingga pembelajaran tidak efektif.⁵

Penerapan pembelajaran daring di era pandemi Covid-19 dapat meningkatkan masalah pada kondisi psikologis mahasiswa. Pada masa sebelum diterapkan pembelajaran daring, masalah psikologis terbanyak yang dialami oleh mahasiswa kedokteran adalah cemas, depresi dan juga stres.⁶ Stresor penyebab masalah psikologis yang dialami dapat berkaitan dengan kurikulum kedokteran yang ada, dan faktor yang paling membebani selama kuliah yaitu jenis ujian yang banyak, waktu yang sedikit, terlalu banyak konten yang dipelajari, penyesuaian diri dengan lingkungan

kedokteran, tertinggal dalam pelajaran, banyaknya tuntutan belajar, serta masalah ekonomi. Stresor tersebut dapat memicu timbulnya kecemasan, depresi, maupun penurunan capaian akademik.⁷

Penelitian yang dilakukan oleh Setyawati dkk., (2021) menyatakan bahwa mahasiswa kedokteran yang memiliki masalah kesehatan mental mengalami peningkatan setelah keadaan pandemi dibandingkan sebelum keadaan pandemi Covid-19, terutama pada awal April saat pemerintah mulai menerapkan kebijakan dalam rangka memutus rantai penyebaran Covid-19, peningkatan tersebut terjadi terutama pada gejala depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa.⁸ Penelitian yang dilakukan oleh Sondakh dkk., (2020) pada mahasiswa kedokteran menunjukkan bahwa 47,5% mahasiswa memiliki kecenderungan Gangguan Mental Emosional (GME) dengan gejala penurunan energi 97,4%, gejala ansietas 94,7% gejala depresi 89,5%, gejala kognitif 81,6% dan gejala somatik 86,8%.⁹ Penerapan pembelajaran daring tidak sepenuhnya dapat memberikan dampak positif, hal ini juga akan berpengaruh pada kepribadian dan psikologis peserta didik seperti kurangnya keefektifan belajar, kurangnya interaksi sosial dengan peserta didik lain dan pengajar, perkembangan yang lambat, kecemasan, dan kekebalan tubuh yang lemah sehingga berakibat pada kondisi psikologis peserta didik.⁵ Fakultas Kedokteran Universitas Lampung menerapkan pembelajaran daring sejak bulan Maret 2020.¹⁰ Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai gambaran kondisi psikologis mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter selama pembelajaran daring di era pandemi Covid-19.

Metode

Desain penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung pada bulan April 2022. Populasi terjangkau penelitian ini adalah mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan Dokter angkatan yang sedang mengikuti pembelajaran daring. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 338

mahasiswa yang memenuhi kriteria. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu *Self-Reporting Questionnaire* (SRQ-20) yang terdiri 20 pertanyaan untuk menilai individu terindikasi masalah psikologis atau tidak terindikasi masalah psikologis. Instrumen tersebut memiliki 5 domain gejala yaitu gejala cemas, gejala depresi, gejala somatik, gejala kognitif, dan gejala penurunan energi.¹¹

Hasil

Pada penelitian ini, analisis statistik yang digunakan adalah analisis univariat yang dilakukan untuk mengetahui gambaran kondisi psikologis mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter selama pembelajaran daring di era pandemi Covid-19. Pengukuran dilakukan dengan responden menjawab 20 pertanyaan SRQ-20 yang telah disediakan pada *google forms*. Nilai batas pisah atau *cut-off* yang digunakan adalah 5/6, yaitu jika responden menjawab "Ya" pada 6 pertanyaan atau lebih maka terindikasi masalah psikologis, sedangkan jika responden menjawab "Ya" pada minimal 5 pertanyaan, responden tersebut normal atau tidak terindikasi masalah psikologis.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase(%)
Angkatan		
2018	36	10,7
2019	92	27,2
2020	78	23,1
2021	132	39,1
Jenis Kelamin		
Perempuan	240	71,0
Laki-laki	98	29,0

Jumlah sampel apa penelitian ini adalah 338 responden dengan frekuensi paling banyak diikuti oleh angkatan 2021 serta didominasi oleh responden dengan jenis kelamin perempuan. Rentang usia responden pada penelitian ini adalah 17-23 tahun.

Tabel 2. Gambaran Kondisi Psikologis Responden

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Terindikasi masalah psikologis	240	71,0
Tidak terindikasi masalah	98	29,0

psikologis		
Total	338	100

Berdasarkan data yang didapatkan pada tabel 2. Menggambarkan bahwa responden yang terindikasi masalah psikologis yaitu 192 responden (56,8%), sedangkan responden yang tidak terindikasi masalah psikologis atau normal sebanyak 146 responden (43,2%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Gejala yang Dialami

Gejala	Frekuensi (n)	Persentase(%)
Gejala Depresi	180	93,8
Gejala Cemas	168	87,5
Gejala Somatik	153	79,7
Gejala Kognitif	157	81,8
Gejala Penurunan Energi	186	96,9

Berdasarkan data yang didapatkan pada tabel 3, menunjukkan bahwa dari 192 (56,8%) responden yang terindikasi masalah psikologis, gejala penurunan energi merupakan gejala yang paling banyak dikeluhkan yaitu sebesar 186 responden (96,9%) mengeluhkan setidaknya 1 gejala penurunan energi, 180 responden (93,8%) mengeluhkan setidaknya 1 gejala depresi, 168 responden (87,5%) mengeluhkan setidaknya 1 gejala cemas, 157 responden (81,8%) mengeluhkan setidaknya 1 gejala kognitif serta 153 responden (79,7%) mengeluhkan setidaknya 1 gejala somatik.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan pada 338 responden terpilih yang memenuhi kriteria. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah responden Angkatan 2018-2021 yang sedang mengikuti pembelajaran daring, dan kriteria eksklusi dari penelitian ini adalah responden yang memiliki diagnosis gangguan psikologis bukan karena masalah pembelajaran serta responden yang memiliki riwayat diagnosis Covid-19.

Hasil penelitian seperti yang terdapat pada tabel 2, menunjukkan bahwa sebanyak 192 responden (56,8%) terindikasi masalah psikologis, dan 146 responden (43,2%) lainnya tidak terindikasi masalah psikologis atau dalam keadaan kondisi psikologis yang normal. Hasil

dari penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lusiantari dkk., (2021) mengenai kondisi psikologis mahasiswa kedokteran saat pandemi Covid-19, menunjukkan bahwa lebih dari setengah jumlah responden yaitu 59% terindikasi masalah psikologis selama pandemi Covid-19.¹² Pada penelitian yang dilakukan oleh Rodrigues dkk., (2021) pada mahasiswa kedokteran juga memiliki hasil serupa yaitu didominasi oleh mahasiswa yang terindikasi masalah psikologis sebesar 69,8%.¹³ Pada penelitian yang dilakukan oleh Johan dkk., (2022) mengenai dampak pembelajaran daring pada kesehatan mental mahasiswa selama pandemi Covid-19 menunjukkan bahwa mahasiswa yang terindikasi masalah psikologis sebesar 47%.¹⁴

Aspek yang dapat menyebabkan mahasiswa terindikasi masalah psikologis adalah adanya perubahan gaya hidup, keadaan pandemic Covid-19, serta sekolah kedokteran yang memiliki tuntutan besar. Setiap responden dapat memiliki tekanan yang berbeda-beda seperti sulitnya beradaptasi dengan lingkungan dan sistem pembelajaran baru serta adanya stres akademik yang dihadapi.¹² Banyaknya stresor tersebut akan menimbulkan respon stres yang dalam jangka panjang dapat menetap dan menimbulkan gejala-gejala masalah psikologis yang dialami oleh mahasiswa.¹⁵

Berbagai stresor yang dihadapi akan mengakibatkan tubuh bereaksi dengan respon *fight or flight* yang diatur oleh aktivitas neuroendokrin dan dikendalikan oleh hipotalamus. Hipotalamus akan mengaktifasi sistem saraf simpatis yang dapat bereaksi langsung pada otot polos dan organ internal serta menstimulasi medula adrenal untuk melepaskan hormon katekolamin yaitu epinefrin dan norepinefrin yang berperan dalam adaptasi stres dan regulasi tekanan darah. Hipotalamus melalui *Hypothalamus Pituitary Adrenal Axis* (HPA) juga akan akan menstimulasi korteks adrenal untuk melepaskan hormon kortisol yang memiliki efek kalorigenik, menurunkan akumulasi sel darah putih, serta meningkatkan sekresi asam lambung. Mekanisme tersebut dapat menyebabkan tubuh mengalami gejala

masalah psikologis seperti yang dirasakan oleh mahasiswa.¹⁶

Gejala depresi dialami oleh 93,8% responden yang terindikasi masalah psikologis. Pembelajaran daring akibat pandemi Covid-19 dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mahasiswa, terutama untuk mahasiswa yang terbiasa dengan pembelajaran tatap muka atau luring. Perubahan sistem pembelajaran daring yang secara tiba-tiba dan mengharuskan mahasiswa untuk beradaptasi dengan sistem baru dapat menjadi stresor tersendiri bagi mahasiswa.¹² Stresor yang datang tersebut akan meningkatkan kortisol darah dan dapat menurunkan imunitas seseorang atau bersifat neurotoksik yang dapat mematikan neuron pada regio otak tertentu yang pada akhirnya menampilkan gambaran klinis seperti gejala depresi. Depresi dapat terjadi karena faktor biologik yang dipengaruhi oleh kadar neurotransmitter norepinefrin, dopamin dan serotonin.¹⁷ Serotonin berperan dalam perilaku sosial, fungsi lokomotor, pola makan dan tidur dan kemampuan daya ingat. Berkurangnya kadar serotonin pada otak dapat menimbulkan gejala depresi seperti munculnya ide atau gagasan bunuh diri, keinginan mengonsumsi alkohol dan mengganggu fungsi sosial individu tersebut.¹⁸

Gejala cemas dialami oleh 87,5% responden, dimana responden tersebut mengeluhkan setidaknya satu gejala dari gejala cemas yang terdapat pada kuesioner. Pembelajaran daring menjadi hal yang paling utama dicemaskan dan dikhawatirkan mahasiswa, hal-hal yang dikhawatirkan meliputi kelancaran jaringan, sarana dan prasarana yang dimiliki mahasiswa untuk mendukung perkuliahan daring, pelaksanaan praktik secara daring, ujian daring, tugas kelompok atau individu secara daring serta kecemasan terkait dengan banyaknya pasien yang terinfeksi Covid-19.¹⁹ Ketika seseorang dalam keadaan stres dapat memiliki sistem noradrenergik yang teregulasi secara buruk sehingga akan meningkatkan pelepasan norepinefrin. Pelepasan norepinefrin berperan penting dalam respon ketakutan dan kecemasan. Aktivitas norepinefrin dalam tubuh dan sistem saraf pusat dapat menghasilkan gejala fisik kecemasan, seperti berkeringat dan

palpitasi yang dapat menyebabkan seseorang menjadi khawatir. Kondisi cemas dapat memengaruhi kadar neurotransmitter dopamin, norepinefrin, dan serotonin yang dapat menyebabkan kualitas tidur menurun dan sering terjaga saat tidur.²⁰

Gejala somatik dialami oleh 79,7% responden yang terindikasi masalah psikologis. Gangguan pencernaan memiliki hubungan terhadap kondisi stres yang berlebihan pada individu. Rangsangan emosi pada korteks serebri akan berpengaruh terhadap kerja hipotalamus anterior yang kemudian diteruskan menuju nervus vagus, nervus vagus kemudian menuju ke lambung yang akhirnya memengaruhi kinerja lambung serta pelepasan kortisol yang meningkat akan meningkatkan sekresi asam lambung sehingga menyebabkan gejala gastrointestinal seperti tidak enak diperut, nafsu makan menurun, dan mengalami gangguan pencernaan seperti diare atau konstipasi.²¹ Penggunaan gadget saat pembelajaran daring juga cenderung meningkat, hal ini dapat menyebabkan radiasi gadget. Gelombang radio frekuensi elektromagnetik dari gadget dapat memberikan efek ke berbagai sistem yang dapat bermanifestasi seperti timbulnya kelelahan, penurunan konsentrasi, dan nyeri kepala.²²

Gejala kognitif dialami oleh 93,8% responden yang terindikasi masalah psikologis. Pada mahasiswa kedokteran adanya beban belajar yang tinggi, banyaknya mata kuliah yang diikuti dan tugas yang diberikan, serta lamanya waktu yang diperlukan untuk mengikuti pembelajaran daring menyebabkan mahasiswa lebih lama berada dalam ruang kelas virtual setiap hari, seperti lamanya kisaran waktu pada pembelajaran luring. Hal tersebut dapat menjadi faktor yang berpengaruh pada daya konsentrasi belajar.²³ Selama keadaan pandemi Covid-19 kelebihan informasi pada media sosial dapat menyebabkan *social media fatigue* karena membebani kognisi individu. Kelebihan informasi dapat menyebabkan individu mengalami beban kognitif, dan jika berlangsung dalam waktu yang lama dapat menyebabkan kelelahan dan munculnya masalah psikologis.²⁴

Gejala kognitif dialami oleh 96,9% responden yang terindikasi masalah psikologis. Pada pembelajaran daring mahasiswa cenderung mengalami kelelahan terutama kelelahan video konferensi. Selama pembelajaran daring menggunakan konferensi video refleksi diri pada layar dapat memicu kecemasan dan distorsi visual melalui fokus perhatian terhadap diri yang lebih besar serta terjebak secara fisik karena terus menerus berada di depan kamera dengan keterbatasan mobilitas yang dapat menyebabkan kelelahan, sehingga mahasiswa cenderung tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari.²⁵

Pembelajaran daring tidak sepenuhnya dapat menyebabkan indikasi masalah psikologis pada mahasiswa. Adanya indikasi masalah psikologis mahasiswa mungkin dapat disebabkan oleh faktor eksternal diluar pembelajaran yang sedang mereka jalani. Pembelajaran daring juga memiliki kelebihan dan dampak positif yang dapat dirasakan oleh mahasiswa. Adapun kelebihan dari pembelajaran daring meliputi fleksibilitas waktu, tempat dan kecepatan pembelajaran, efisiensi waktu dan biaya karena tidak perlu datang ke tempat pembelajaran, serta meningkatkan kebebasan mahasiswa dalam berekspresi yang tidak dapat muncul saat pembelajaran tatap muka.²⁶ Dampak positif pembelajaran daring yang dapat dirasakan mahasiswa antara lain dapat meningkatkan pemahaman materi karena materi pembelajaran dapat diakses kembali, meningkatkan kemampuan mahasiswa untuk belajar mandiri, meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam penggunaan teknologi, serta memiliki cukup waktu dengan keluarga karena tidak meninggalkan rumah untuk menempuh pendidikan.²⁷

Mahasiswa yang terindikasi masalah psikologis disarankan untuk berkonsultasi dengan tenaga profesional kesehatan jiwa seperti psikiater atau dokter spesialis kesehatan jiwa, psikolog, atau dokter umum yang sudah terlatih untuk mengetahui sejauh mana kondisi psikologis yang sedang dialami untuk mencegah terjadinya masalah psikologis lebih lanjut. Upaya yang dapat dilakukan pemerintah yaitu untuk lebih fokus mengerahkan sumber daya untuk

mempertahankan kesehatan mental yang baik selama masa pandemi Covid-19 ini dan memperbesar jangkauan jaringan internet bagi peserta didik yang mungkin tinggal di daerah terpencil. Pihak institusi pendidikan juga diharapkan agar lebih memperhatikan kondisi psikologis mahasiswa dalam proses pembelajaran dan meningkatkan pelayanan konseling terhadap masalah-masalah yang sering dialami oleh mahasiswa dalam menjalani kegiatan perkuliahannya. Hal tersebut dapat diwujudkan dengan membentuk layanan bimbingan konseling kelompok atau individu yang dapat membantu memecahkan masalah-masalah yang sedang dihadapi sehingga mampu menghadapi tantangan maupun rintangan dalam proses perkuliahan daring.²⁸

Mahasiswa diharapkan lebih meningkatkan kemampuan beradaptasi dan manajemen coping yang lebih baik dan dapat mengontrol dirinya sendiri dan sehingga tidak menimbulkan masalah psikologis yang menetap serta diharapkan dapat lebih bijak dalam mengatur waktu belajar agar tidak mengalami kelelahan pada proses pembelajaran. Strategi coping yang dapat diterapkan seperti coping berfokus pada emosi yang dapat menurunkan stres akademik pada mahasiswa, strategi ini dapat mengatur kondisi emosinya melalui berbagai kegiatan sehingga tidak akan terperangkap dalam emosi negatif, dan mahasiswa dapat mengambil solusi yang adaptif, rasional dan konkret, serta lebih memandang kondisi yang terjadi secara lebih positif.²⁹ Mahasiswa juga disarankan untuk memiliki aktivitas sehari-hari yang sehat, seperti siklus tidur bangun pada waktu yang sama setiap hari, makan yang sehat, olahraga secara teratur, serta dapat meluangkan waktu untuk melakukan kegiatan positif yang mereka inginkan untuk membantu menjaga kesehatan mental mahasiswa.³⁰

Simpulan

Sebagian mahasiswa yang terindikasi masalah psikologis selama pembelajaran daring di era pandemi Covid-19 sebesar 56,8% dan yang tidak terindikasi masalah psikologis sebesar 43,2%. Masalah psikologis yang dialami yaitu gejala penurunan energi, gejala

depresi, gejala cemas, gejala kognitif dan gejala somatik dan perlu mendapatkan perhatian untuk diselesaikan.

Daftar Pustaka

1. Kemenkes RI. Infeksi Emerging Covid – 19. Media Informasi Resmi Terkini Penyakit Infeksi Emerging. Jakarta : Kemenkes RI; 2022.
2. Kemendikbud RI. Surat Edaran Nomor 36963/MPK.A/HK/2020 tentang Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah dalam Rangka Pencegahan Penyebaran Coronavirus Disease (Covid-19). Jakarta : Kemdikbud RI; 2020.
3. Moore JL, Dickson-Deane C, Galyen K. E-Learning, online learning, and distance learning environments: Are they the same?. *Internet High Educ.* 2011;14(2):129-35.
4. Arkorful V, Abaidoo N. The role of e-learning, advantages and disadvantages of its adoption in higher education. *Int J Instr Technol Distance Learn.* 2015;12(1):29-42.
5. Yazid H, Neviyarni. Pengaruh pembelajaran daring terhadap psikologis siswa akibat Covid-19. *J Hum Care.* 2021;6(1):207-14.
6. Soliman M. Perception of stress and coping strategies by medical students at King Saud University, Riyadh, Saudi Arabia. *Journal of Taibah University Medical Sciences.* 2014;9(1):30–5.
7. Yadav R, Gupta S, Malhotra AK. A cross sectional study on depression, anxiety and their associated factors among medical students in Jhansi, Uttar Pradesh, India. *Int J Community Med Public Health.* 2016;3(5):1209-14.
8. Setyawati E, Subhan DH, Yusnita Y. Perbedaan status kesehatan mental mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2019 pada saat sebelum dengan pada saat pandemi Covid-19. *Seminar Nasional Riset Kedokteran.* 2021;2(1):193-204.
9. Sondakh, Joshua, dan Ria. Gangguan mental emosional pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. *Jurnal Kedokteran.* 2020; 8(1): 906–17.

10. Surat Edaran Rektor Universitas Lampung No. 2023/UN26/TU/2020 tentang Protokol Darurat Pencegahan Penyebaran Infeksi Covid-19. Bandar Lampung: Universitas Lampung; 2020.
11. Idaiani S, Suhardi. Validitas dan reliabilitas general health questionnaire untuk skrining distres psikologik dan disfungsi sosial di masyarakat. *Bul. Penel. Kesehatan*. 2006;34(4): 161-73.
12. Lusiantari R, Pramaningtyas MD, Widyaningsih N. Psychological conditions of undergraduate students of faculty of medicine Universitas Islam Indonesia during pandemic Covid-19. *Icme*. 2021;5(1):305-9.
13. Rodrigues R, Oliveira AC, Andrade H, Marques, Oliveira D A.. Screening for common mental disorders using the srq-20 in medical students from porto velho. *JAMPS*. 2021;23(1): 33-45.
14. Johan PA, Usman AM, Retno W. Impact of online learning during Covid-19 pandemic on the mental health of nursing students. *IJNHS*. 2022; 5(1): 38-46.
15. Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, dkk. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*. 2020; 395(10227):912-20.
16. Sherwood L. *Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem*. Ed 8. Jakarta: Penerbit EGC; 2013.
17. Daeng BH, Paundralingga O, Widodo A. Mast cell in amygdala, thalamus, hippocampus of wistar rats and its correlation with corticotropin-releasing hormone plasma level and length of acute stress exposure. *Asean J Psyciatr*. 2016;17(1): 1-8.
18. Kang EH, Hyun MK, Choi SM, Kim JM, Woo JM. Twelve-month prevalence and predictor of self reported suicidal ideation and suicide attempt among Koreang adolescents in a web-based nationwide survey. *Aus & NZ J Psychiatry*. 2014;1(1): 1-7.
19. Christianto, Kristiani R, David N, Sebastian D, Winsen, Aurelia. Kecemasan mahasiswa di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Selaras*. 2020;3(1): 67-82.
20. Yang L, Yu Z, Xu Y, Liu W, Li L, Mao, H. Mental status of 66 patients with chronic insomnia in China during COVID-19 epidemic. *Int Journal of Social Psychiatry*. 2020;6(8): 821–826.
21. Martin E, Ressler K, Binder E. The neurobiology of anxiety disorder. *CLIN*. 2010;32(3): 549-75.
22. Mi X, Ran L, Chen L, Qin G. Recurrent headache increases blood-brain barrier permeability and VEGF expression in rats. *Pain physician*. 2018; 2(1): 633-42.
23. Cahyawati D, Gunarto M. Persepsi mahasiswa terhadap pembelajaran daring pada masa pandemi Covid-1.9 *J Inov Teknol Pendidik*. 2021;7(2):150-61.
24. Rahardjo W, Qomariyah N, Mulyani I, Andriani I. Social media fatigue pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19 : Peranneurotisme kelebihan informasi invasion of life kecemasan dan jenis kelamin. *Psikol Sos*. 2021;18(59): 17-25.
25. Kim J, Shin JH, Ryu JK, Jung JH, Kim CH, Lee HB. Association of depression with functional mobility in schizophrenia. *Front Psychiatry* 2020. 2020;1(1):8-14.
26. Fauzi WNA. Analisis proses pembelajaran berbasis online masa pandemi Covid-19 di SDIT Luqman Al-Hakim Sleman. *eL-HIKMAH J Kaji dan Peneliti Pendidik Islam*. 2020;14(2):171-86.
27. Mandasari, B. The impact of online learning toward students academic performance on business correspondence course. *EduTec*. 2020;4 (1): 2597-3009.
28. Dewi S, Umam R. Pengembangan self-efficacy mahasiswa melalui pandemi Covid-19. *J Fokus Konseling*. 2022;8(1):26-37.
29. Mahardhani FO, Ramadhani AN, Isnanti RM, Chasanah TN, Praptomojati A. Pelatihan strategi koping fokus emosi untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa. *Gadjah Mada J Prof Psychol*. 2020;6(1):60-6.
30. Liang L, Ren H, Cao R. The effect of Covid-19 on youth mental health. *Psychiatr Q*. 2020;2(5): 1-12.