

## **Gambaran Gejala Stress Akademik pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring**

**Nurafni Rosmala Dewi<sup>1</sup>, Asradi<sup>2</sup>, Fellicia Ayu Sekonda<sup>3</sup>**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi, Indonesia<sup>1,2,3</sup>

[nrosmaladewi@gmail.com](mailto:nrosmaladewi@gmail.com)

---

*Diterima: Maret 2022*

*Disetujui: April 2022*

*Dipublikasi: Mei 2022*

---

### **Abstrak**

Pembelajaran daring merupakan metode pembelajaran yang dilakukan secara online semenjak terjadinya pandemi covid-19 di Indonesia. Selama pembelajaran daring diberlakukan terdapat kendala maupun hambatan yang dirasakan oleh mahasiswa. sehingga terdapat mahasiswa yang mengalami stress akademik selama mengikuti pembelajaran daring, hal ini karena adanya ketidakmampuan serta ketidaksiapan mahasiswa dalam melakukan penyesuaian terhadap tekanan maupun tuntutan pembelajaran selama pembelajaran daring. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkapkan dan mendeskripsikan tingkatan gejala stress akademik yang dialami oleh mahasiswa bimbingan dan konseling universitas jambi selama pembelajaran daring. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa bimbingan dan konseling universitas jambi angkatan 2019, 2020, dan 2021 yang berjumlah 308 orang mahasiswa, dengan sampel sebanyak 174 orang mahasiswa. Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik simple random sampling. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah angket atau kuesioner dengan pengukuran menggunakan model skala likert. Hasil penelitian mengenai gambaran gejala stress akademik pada mahasiswa bimbingan dan konseling universitas jambi selama pembelajaran daring yang diperoleh dengan cara penyebaran angket kepada 174 orang mahasiswa berada pada tingkat "Sedang" dengan presentase 57,5%.

**Kata Kunci:** Stress Akademik, Pembelajaran Daring.

### **Abstract**

*Online learning is a learning method that has been carried out online since the Covid-19 pandemic in Indonesia. During online learning, there are obstacles and obstacles felt by students. so that there are students who experience academic stress during online learning, this is because of the inability and unpreparedness of students in adjusting to the pressures and demands of learning during online learning. The purpose of this study is to reveal and describe the level of academic stress symptoms experienced by jambi university guidance and counseling students during online learning. This research uses descriptive research with a quantitative approach. The population in this study is all jambi university guidance and counseling students class of 2019, 2020, and 2021 which amounted to 308 students, with a sample of 174 students. Sample withdrawal in this study using simple random sampling techniques. The data collection tool used is questionnaires or questionnaires with measurements using the likert scale model. The results of research on the picture of academic stress symptoms in jambi university guidance and counseling students during online learning obtained by spreading questionnaires to 174 students were at the "Moderate" level with a percentage of 57.5%.*

**Keywords:** Academic stress, online learning.

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan dapat dianggap sebagai sesuatu yang essensial bagi kehidupan setiap manusia. Dengan pendidikan terciptalah manusia yang berkualitas dan berintelektual yang dapat memberikan manfaat bagi dirinya sendiri, lingkungan disekitarnya maupun bagi negaranya. Pendidikan dapat dianggap sebagai suatu pondasi dalam hidup yang harus dibangun dengan sebaik mungkin. Tingkat pendidikan formal di Indonesia menurut Undang – undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dibagi menjadi 3, yaitu tingkat dasar, tingkat menengah, dan tingkat tinggi. Setiap jenjang pendidikan di Indonesia mempunyai tuntutan pembelajaran dan beban studi yang berbeda. Semakin tinggi jenjang pendidikan yang sedang ditempuh, maka akan semakin tinggi pula tuntutan dan beban studi yang harus dipenuhi.

Pendidikan tinggi sebagai jenjang pendidikan tertinggi mempunyai sistem pembelajaran dan sistem penilaian yang berbeda dengan jenjang pendidikan dibawahnya. Dengan adanya perbedaan sistem ini tentu akan berpengaruh terhadap kebiasaan maupun kegiatan belajar individu sebelum dan sesudah memasuki kuliah, sehingga mahasiswa harus mampu beradaptasi dengan kehidupan perkuliahan yang sangat berbeda dengan di sekolah. Banyak kegiatan belajar yang harus dimiliki oleh mahasiswa, seperti pemilihan cara belajar, pengaturan waktu belajar, mengikuti kuliah secara teratur, memilih mata kuliah yang sesuai, mempelajari buku – buku baru, mengkaji bermacam teori dan penelitian, membuat laporan tertulis (Rahmi, 2013: 67).

Apabila mahasiswa mengalami kegagalan dalam mengatasi berbagai macam tuntutan yang ada serta tidak mampu melakukan penyesuaian terhadap kejadian – kejadian yang menekan selama perkuliahan akan menyebabkan munculnya depresi maupun stress dalam diri mahasiswa. Permasalahan yang dimiliki oleh mahasiswa dibagi menjadi dua, yaitu masalah akademik dan masalah non- akademik. Pada masalah akademik berkaitan dengan perencanaan studi, cara belajar dan pengenalan peraturan. Sedangkan masalah non-akademik berkaitan dengan penyesuaian diri terhadap lingkungan kampus, kesukaran dalam mencari teman, kesukaran dalam pengembangan diri, serta terdapat masalah pribadi lainnya (Adiwaty & Fitriyah, 2015).

Stress menurut Bartsch & Evelyn (2005) adalah ketegangan, beban yang menarik seseorang dari segala sisi, tekanan yang dirasakan pada saat menghadapi tuntutan atau harapan yang menantang kemampuan seseorang untuk mengatasi atau mengelola hidup (Kholidah & Alsa, 2012). Lazarus & Folkman (1984) berpendapat bahwa stress terjadi apabila adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan (Azmi, dkk., 2017).

Stress yang terjadi pada mahasiswa yang diakibatkan oleh berbagai tuntutan akademik selama menjalani perkuliahan tersebut biasa disebut dengan stress akademik. Menurut Yusuf & Yusuf (2020) stress akademik merupakan suatu keadaan individu dimana terdapat terlalu banyak tekanan dan tuntutan, khawatir dengan ujian dan tugas kuliah sehingga tidak dapat mengelola tugas akademik dengan baik disebabkan jadwal yang terlalu sibuk. Stress akademik adalah tekanan – tekanan yang terjadi di dalam diri siswa yang disebabkan oleh persaingan maupun tuntutan akademik (Barseli, dkk., 2017). Stress akademik dapat berupa perasaan cemas, tertekan, tegang dan khawatir yang dirasakan oleh mahasiswa karena adanya tuntutan – tuntutan akademik yang berkaitan dengan kegiatan

perkuliahan. Stress akademik terjadi akibat adanya tuntutan akademis yang tinggi namun berbanding terbalik dengan kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri terhadap tuntutan – tuntutan tersebut. Tuntutan akademik yang melebihi sumber daya atau melampaui kemampuan yang dimiliki oleh mahasiswa sehingga menyebabkan mahasiswa merasa terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan tersebut. Mahasiswa yang tidak mampu untuk menyesuaikan diri dan menghadapi tuntutan – tuntutan akademik yang ada tersebut pada akhirnya mengalami stress yang akan berpengaruh dalam kegiatan perkuliahan maupun kehidupan sehari – harinya. Stress yang terjadi pada mahasiswa dapat menyebabkan penurunan konsentrasi belajar serta penurunan daya ingat, dimana hal ini apabila terus terjadi dapat menurunkan prestasi akademik mahasiswa.

Tuntutan dan beban yang dirasakan oleh mahasiswa semakin bertambah di karenakan pandemi Covid – 19 yang terjadi diberbagai belahan dunia pada saat ini. Sektor pendidikan merupakan salah satu bidang yang terkena dampak akibat wabah yang terjadi. Sebagai salah satu cara untuk mencegah penyebaran virus tersebut meluas, seluruh kegiatan akademik resmi diadakan secara jarak jauh/ secara daring. Peralihan cara pembelajaran ini memaksa berbagai pihak untuk mengikuti alur agar proses pembelajaran tetap dapat berlangsung. Mahasiswa dituntut untuk mampu beradaptasi terhadap proses akademik yang sebelumnya berlangsung normal secara tatap muka di kelas menjadi proses pembelajaran jarak jauh secara online. Kegiatan kuliah yang berlangsung secara daring dilakukan melalui aplikasi – aplikasi yang mendukung kegiatan perkuliahan, seperti *e – learning*, *google meet*, *zoom*, *google classroom*, *telegram*, *edmodo*, dll. Berbagai *platform* yang ada tersebut dapat digunakan oleh mahasiswa untuk membantunya dalam menjalani proses perkuliahan, mengerjakan serta mengumpulkan tugas hingga melaporkan aktifitas perkuliahan secara daring.

Sofyana & Abdul (2019) mengemukakan bahwa pembelajaran daring merupakan sistem pembelajaran yang dilakukan dengan tidak bertatap muka secara langsung, melainkan menggunakan platform yang dapat membantu proses belajar mengajar yang dilakukan meskipun secara jarak jauh. Seiring dengan pendapat tersebut, Fathurrohman & Sulistyorini (2012) berpendapat e-learning adalah pembelajaran jarak jauh yang memanfaatkan teknologi komputer, jaringan komputer atau internet, dengan e-learning memungkinkan peserta didik untuk belajar melalui komputer ditempat mereka masing – masing tanpa harus secara fisik pergi mengikuti perkuliahan dikelas.

Perkuliahan secara daring dianggap memberikan kemudahan dalam belajar melalui interaksi langsung antara mahasiswa dengan dosen melalui aplikasi *video converence* seperti zoom ataupun google meet yang dapat merangsang pikiran, kemauan maupun perasaan peserta didik. Ghirardini berpendapat, pembelajaran daring juga memberikan strategi pembelajaran yang efektif, misalnya berlatih dengan masukan terkait, menggabungkan latihan dengan belajar mandiri, menyesuaikan pembelajaran berdasarkan kebutuhan siswa dengan menggunakan simulasi (Pohan, 2020).

Namun disisi lain, dalam proses perkuliahan yang dilakukan secara daring tersebut juga menimbulkan dampak negatif. Tidak sedikit mahasiswa yang mengalami permasalahan maupun kendala yang berkaitan dengan akademiknya selama perkuliahan daring, seperti jaringan internet yang sulit dijangkau bagi mereka yang tinggal didaerah yang jauh dari

cakupan sinyal, penggunaan kuota internet yang lebih besar, kesulitan dalam memperoleh dan mempelajari materi selama pembelajaran online, penjelasan materi pembelajaran yang dijelaskan oleh dosen dirasa kurang mendetail dan lengkap sehingga pemahaman akan materi tersebut dirasa kurang, kesulitan untuk bertukar pendapat dengan teman ketika proses pembelajaran, serta tak jarang dalam pengerjaan tugas kelompok terkadang timbul perbedaan pendapat sehingga menyebabkan konflik diantara anggota kelompok, dan pemberian tugas kuliah yang banyak dari setiap dosen per mata kuliah baik itu tugas individual maupun kelompok yang harus dikerjakan dalam waktu yang singkat sehingga terkadang terjadi penundaan untuk mengerjakan tugas – tugas tersebut.

Hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti kepada 11 orang mahasiswa Bimbingan konseling Universitas Jambi pada tanggal 8-9 Oktober 2021, 8 orang diantaranya menyatakan selama menjalani kegiatan perkuliahan kerap mengalami stress yang berhubungan dengan kegiatan akademik. Penyebab timbulnya stress yang dirasakan oleh mereka adalah sulit berkonsentrasi dan tidak fokus ketika mendengarkan materi pembelajaran, sehingga mereka tidak paham dengan materi tersebut, selain itu banyaknya beban tugas yang harus dikerjakan seperti membuat laporan, survey ke lapangan, kuis, tugas individual maupun tugas kelompok hingga presentasi dll, tidak paham mengenai materi pembelajaran, kesulitan mencari literatur dan bahan bacaan yang dapat menunjang kegiatan belajar, dosen yang tidak menjelaskan materi pembelajaran namun tiba – tiba memberikan tugas dengan arahan/ penjelasan yang seadanya sehingga mereka tidak paham mengenai tugas yang diberikan dan kesulitan untuk mengerjakannya, anggota kelompok yang tidak dapat diajak kerja sama, persiapan untuk mengikuti UAS dan UTS, serta kebiasaan yang kerap mereka lakukan yaitu penundaan untuk mengerjakan tugas dan lebih memilih untuk mengerjakan/ melakukan kegiatan lain yang tidak berhubungan dengan akademik, sehingga tugas – tugas tersebut menjadi terabaikan dan akan menimbulkan kekhawatiran mendekati hari H pengumpulan menjadi penyebab lain timbulnya stress selama menjalani perkuliahan.

Dengan gejala stress akademik yang dirasakan oleh mahasiswa dapat disimpulkan sebagai berikut: gejala fisik yang dirasakan yaitu, kesehatan menurun, sakit perut (gangguan pencernaan), sakit kepala, jantung berdegup lebih kencang dibanding biasanya, serta berat badan menurun. Berdasarkan gejala emosional yang dirasakan yaitu, emosi tidak stabil, sensitif, gugup, cemas, takut, selalu diliputi oleh rasa kalut, mudah marah dan gampang tersinggung. Gejala behavioral yang dirasakan yaitu, mudah lelah, kesulitan tidur di malam hari namun sering tidur di siang hari, lebih banyak menyendiri di kamar, menjadi lebih malas untuk melakukan sesuatu, dan menunda untuk mengerjakan tugas ataupun sesuatu yang menjadi tanggung jawabnya. Gejala kognitif yang dirasakan yaitu, *overthinking*, sulit berfikir jernih dan sulit berkonsentrasi atau tidak fokus.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan di Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi, dengan indikator: gejala kognitif, gejala emosional, gejala fisik dan gejala behavioral. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi angkatan 2019, 2020 dan 2021 sebanyak 308 orang mahasiswa dengan jumlah sampel 174 orang mahasiswa. Teknik

pengumpulan data menggunakan angket yang telah dilakukan uji validitas dan reabilitas angket, dengan menggunakan pengukuran skala likert. Teknik analisis data yang digunakan yaitu menggunakan rumus presentase formula A dan formula C.

## HASIL TEMUAN

Temuan hasil dari penelitian yang telah dilakukan melalui penyebaran angket kepada 174 orang responden dengan jumlah item sebanyak 61 item yang terdiri dari item positif dan negatif mengenai gambaran gejala stress akademik pada mahasiswa, mengacu pada indikator hasil temuan penelitian dideskripsikan : gejala kognitif, gejala emosional, gejala fisik dan gejala behavioral; maka diperoleh rekapitulasi hasil penelitian pada tabel 1:

**Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Penelitian Berdasarkan Indikator Penelitian Gambaran Gejala Stress Akademik**

<b>Indikator</b>	<b>F</b>	<b>B</b>	<b>%</b>	<b>tingkatan</b>
Gejala kognitif	174	7307	60	Tinggi
Gejala emosional	174	5843	56	Sedang
Gejala fisik	174	7445	53,5	Sedang
Gejala behavioral	274	6041	36,4	Rendah
<b>Keseluruhan</b>		<b>30507</b>	<b>57,5</b>	<b>Sedang</b>

Berdasarkan hasil data Tabel 1, terlihat bahwa indikator gejala kognitif memperoleh hasil paling tinggi diantara indikator lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa stress akademik pada gejala kognitif terjadi disebabkan oleh kelelahan berfikir ini dikarenakan tingginya beban studi yang harus dihadapi oleh mahasiswa serta adanya pemikiran negatif mahasiswa selama menjalani perkuliahan daring. Sedangkan pada indikator lainnya, meskipun berada pada kategori sedang maupun rendah tetap harus diperhatikan karena setiap mahasiswa tetap berpeluang untuk mengalami stress akademik yang tinggi.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan data hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat gejala stress akademik pada mahasiswa selama pembelajaran daring pada gejala kognitif berada pada kategori tinggi (60%), gejala emosional pada kategori sedang (56%), gejala fisik pada kategori sedang (53,50), dan gejala behavioral pada kategori rendah (36,40%). Kemudian pada item no. 20 yang menyatakan “saya merasa takut gagal pada mata kuliah yang saya tempuh akibat nilai yang kurang memuaskan” mendapatkan presentase paling tinggi diantara item lainnya, yaitu 80,5%. Selain itu, item tertinggi yang kedua terdapat pada item no. 4 yang menyatakan “Saya mudah lupa dengan materi yang telah dibahas, karena banyaknya materi lain yang harus saya pahami secara bersamaan selama perkuliahan daring” mendapatkan presentase 77,9%. Dalam hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami tekanan untuk memperoleh nilai yang tinggi sehingga menimbulkan ketakutan akan kegagalan pada nilai akademiknya, selain itu banyaknya materi yang harus dipelajari dan dipahami oleh

mahasiswa dalam waktu yang bersamaan menyebabkan mereka tidak mampu untuk mengingat materi tersebut dalam jangka waktu tertentu. Hal – hal yang berkaitan dengan akademik tersebut dapat menjadi pemicu timbulnya stress pada mahasiswa.

Hal ini sejalan dengan pendapat Barseli (2020) yang menyatakan bahwa stress akademik disebabkan oleh *academic stressor* yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal – hal yang berkaitan dengan kegiatan belajar, seperti tekanan memperoleh nilai yang tinggi, lamanya waktu belajar, mencontek, banyaknya tugas yang diterima serta kecemasan ujian dan manajemen stress. Senada dengan pendapat tersebut, Munir berpendapat stress akademik merupakan suatu keadaan individu dimana terdapat terlalu banyak tekanan dan tuntutan, khawatir dengan ujian dan tugas kuliah sehingga tidak dapat mengelola tugas akademik dengan baik disebabkan jadwal yang terlalu sibuk dalam Yusuf & Yusuf (2020). Hasil penelitian ini membuktikan pandangan Fridlander, dkk (2007) yang menyatakan bahwa mahasiswa sangat rentan terhadap stress kronis. Stress yang dialami oleh mahasiswa dapat mengganggu proses belajar yang diperlukan untuk kesuksesan akademisnya (Ekawarna, 2019).

#### **Gambaran gejala stress akademik pada indikator gejala kognitif**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijabarkan pada tabel 1, diketahui bahwa tingkat gejala stress akademik mahasiswa selama pembelajaran daring pada indikator gejala kognitif memiliki skor bobot sebanyak 7307 dengan nilai presentase 60% berada pada tingkatan “**tinggi**”. Kondisi stress yang dialami oleh individu dapat mengganggu proses berpikirnya. Seseorang yang mengalami stress cenderung mengalami gangguan daya ingat, menurunnya konsentrasi, serta kesulitan dalam membuat keputusan. Hal ini dapat dilihat dari item pernyataan yang berada pada kategori presentase tinggi dalam indikator gejala kognitif. Berdasarkan hasil per indikator terdapat 9 item pernyataan yang masuk dalam kategori tinggi. Sehingga dari data tersebut dapat ditarik kesimpulan gejala stress akademik pada gejala kognitif yang dirasakan oleh mahasiswa bimbingan konseling universitas jambi yaitu ketidakmampuan untuk berkonsentrasi ketika belajar, pelupa, kesulitan dalam membuat keputusan yang sederhana, membuat keputusan dengan terburu – buru, dan kehilangan rasa percaya diri.

#### **Gambaran gejala stress akademik pada indikator gejala emosional**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijabarkan pada tabel 1, diketahui bahwa tingkat gejala stress akademik mahasiswa selama pembelajaran daring pada indikator gejala emosional memiliki skor bobot sebanyak 5843 dengan nilai presentase 56% berada pada tingkatan “**sedang**”. Berdasarkan hasil per indikator terdapat 6 item pernyataan yang masuk dalam kategori tinggi. Sehingga dari data tersebut dapat ditarik kesimpulan gejala stress akademik pada gejala emosional yang dirasakan oleh mahasiswa bimbingan konseling universitas jambi yaitu menangis atau perasaan sedih, rasa takut atau serangan panik yang tidak rasional, perasaan putus asa, dan kecemasan.

#### **Gambaran gejala stress akademik pada indikator gejala fisik**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijabarkan pada tabel 1, diketahui bahwa tingkat gejala stress akademik mahasiswa selama pembelajaran daring pada indikator gejala fisik memiliki skor bobot sebanyak 7445 dengan nilai presentase 53,5% berada pada tingkatan “**sedang**”. Berdasarkan hasil per indikator terdapat 9 item pernyataan yang masuk dalam kategori tinggi. Sehingga dari data tersebut dapat ditarik kesimpulan gejala stress

akademik pada gejala fisik yang dirasakan oleh mahasiswa bimbingan konseling universitas jambi yaitu telapak tangan berkeriat, pusing, jantung berdebar kencang, gelisah, kelelahan dan kelesuan, kehabisan energi, dan sistem kekebalan tubuh menurun.

### **Gambaran gejala stress akademik pada indikator gejala behavioral**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijabarkan pada tabel 1, diketahui bahwa tingkat gejala stress akademik mahasiswa selama pembelajaran daring pada indikator gejala behavioral memiliki skor bobot sebanyak 6014 dengan nilai presentase 36,5% berada pada tingkatan “**rendah**”. Berdasarkan hasil per indikator terdapat 8 item pernyataan yang masuk dalam kategori tinggi. Sehingga dari data tersebut dapat ditarik kesimpulan gejala stress akademik pada gejala behavioral yang dirasakan oleh mahasiswa bimbingan konseling universitas jambi yaitu nafsu makan bertambah/ berkurang, kesulitan tidur di malam hari, dan kemalasan belajar.

Dari temuan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa Semakin rendah kemampuan mahasiswa dalam mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan beban dan tuntutan akademik maka semakin tinggi pula tingkat stress akademik yang dialaminya. Hal ini sejalan dengan pendapat Oktavia, dkk., (2019: 143) menyatakan stress akademik sebagai hasil dari kombinasi antara tuntutan akademis yang tinggi dengan menyesuaikan diri individu yang rendah.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, didapatkan bahwa gambaran tingkat gejala stress akademik yang dialami mahasiswa bimbingan konseling sebesar 57,5% yang berada pada tingkat sedang. Sedangkan hasil penelitian berdasarkan indikator penelitian menunjukkan hasil yaitu sebagai berikut: Tingkat gejala stress akademik mahasiswa bimbingan konseling universitas jambi pada gejala kognitif berada pada tingkat “tinggi” dengan presentase 60%, pada gejala emosional berada pada tingkat “sedang” dengan presentase 56%, pada gejala fisik berada pada tingkat sedang dengan presentase 53,5%, pada gejala behavioral berada pada tingkat rendah dengan presentase 36,4%. Dari hasil data penelitian meskipun tingkat gejala stress akademik pada mahasiswa selama pembelajaran daring berada pada tingkat klasifikasi sedang, tidak menutup kemungkinan bahwa setiap mahasiswa berpeluang mengalami tingkat stress akademik yang tinggi. Hal ini perlu diwaspadai dan diperhatikan untuk mencegah terjadinya tingkat stress akademik yang semakin tinggi.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adiwaty, M. R., & Fitriyah, Z. (2015). Efektivitas Strategi Penyesuaian Mahasiswa Baru Pada Proses Pembelajaran Diperguruan Tinggi (Studi Pada UPN “Veteran” Jawa Timur). *Jurnal neO-Bis*. Vol. 9 (1).
- Azmi, A. N., dkk. (2017). Deskripsi Gejala Stress Akademik Dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. *Indonesian Journal Of Educational Counseling*. Vol. 2, juli 2017. ISSN: 2541-2779 e-ISSN: 2541-2787.

- Barseli, M., dkk. (2017). Konsep Stress Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*. Vol. 5 (3), 2017. ISSN: 2337-6740 e-ISSN: 2337-6880. DOI: <https://doi.org/10.29210/119800>.
- Ekawarna. (2019). *Manajemen Konflik Dan Stress*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Fathurrohman, M., Sulistyorini. (2012). Belajar Dan Pembelajaran Meningkatkan Mutu Pembelajaran Sesuai Standar Nasional. Yogyakarta: Teras.
- Kholidah, E. N., & Alsa, A. (2012). Berpikir Positif Untuk Menurunkan Stress Psikologis. *Jurnal Psikologi*. Vol. 39 (1), juni 2012. ISSN: 2460-867x. DOI: <https://doi.org/10.22146/jpsi.6967>.
- Oktavia, W. K., dkk. (2019). *Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik*. Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan. ISSN: 2715-7121.
- Pohan, A. E. (2020). Konsep Pembelajaran Daring Berbasis Pendekatan Ilmiah. Purwodadi: CV Sarnu Untung
- Rahmi, N. (2013). Hubungan Tingkat Stres Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Tingkat II Prodi D – III Kebidanan Banda Aceh Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes NAD Ta. 2011/2012. *Jurnal Ilmiah Stikes U' Budiyah*. Vol. 2(1).
- Sofyana, L. & Rozaq, A. (2019). Pembelajaran Daring Kombinasi Berbasis Whatsapp Pada Kelas Karyawan Prodi Teknik Informatika Universitas Pgrri Madiun. *Jurnal Nasional Pendidikan Teknik Informatika*. Vol. 8 (1). ISSN: 2089-8673 e-ISSN: 2548-4265. DOI: <http://dx.doi.org/10.23887/janapati.v8il.17204>.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). *Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik*. Psyche 165 Journal. Vol. 13 (2), juni 2020. ISSN: 2088-5362 e-ISSN: 2502-8766.