

Gambaran Stres Akademik Siswa SMA Negeri Selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ)

Livia Safira¹, Maria Theresia Sri Hartati²

^{1,2}Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNNES;

e-mail: liviasafira1198@gmail.com,

Abstract. *Academic stress is a problem that is felt by every students. E-learning based distance learning often causes the emergence of new stressors in learning, such as internet connection, understanding of material, and various problems with assignments and daily tests. The purpose of this study was to describe the academic stress of high school students while carrying out distance learning (PJJ). Collecting data using an Academic Stress scale that has been tested for validity and reliability. This research is a descriptive quantitative type with a sample of 311 students from two high schools, namely SMA Negeri 04 Semarang and SMA Negeri 09 Semarang. The results showed that the majority of students experienced moderate academic stress (M = 2.78) during distance learning..*

Keywords: academic stress, distance learning (PJJ)

Abstrak. Stres akademik merupakan suatu permasalahan dirasakan setiap pelajar. Pembelajaran jarak jauh berbasis *e-learning* tak jarang menyebabkan munculnya *stressor* baru dalam belajar, seperti koneksi internet, pemahaman materi, dan berbagai permasalahan tugas serta ulangan harian. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui gambaran stres akademik siswa SMA selama melaksanakan pembelajaran jarak jauh (PJJ). Pengumpulan data menggunakan skala Stres Akademik yang sudah diuji validitas dan reliabilitasnya. Penelitian ini berjenis kuantitatif deskriptif dengan sampel sebanyak 311 siswa dari dua SMA, yakni SMA Negeri 04 Semarang dan SMA Negeri 09 Semarang. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas siswa mengalami stres akademik tingkat sedang (M= 2,78) selama pembelajaran jarak jauh.

Kata kunci: stres akademik; pembelajaran jarak jauh (PJJ)

A. PENDAHULUAN

Pandemi Covid 19 yang masih menyebar di seluruh dunia keberlangsungan segala aspek kehidupan. Salah satunya dalam hal belajar mengajar. Selama pandemi,

seluruh kegiatan pembelajaran dilaksanakan secara daring, termasuk pada tingkat sekolah menengah atas (SMA). Pembelajaran jarak jauh ini merupakan upaya pemerintah dalam

memutus mata rantai penyebaran virus.

Berdasarkan SK edaran menteri pendidikan nomor 4 tahun 2020, pembelajaran jarak jauh atau kebijakan belajar di rumah dilaksanakan untuk memberikan siswa pengalaman belajar yang bermakna tanpa terbebani untuk menuntaskan capaian kurikulum dan difokuskan sebagai pendidikan kecakapan hidup (Mendikbud RI, 2020). Namun, pada kenyataannya meskipun siswa sudah tidak dibebani untuk menuntaskan capaian kurikulum, mereka justru dibebani dengan beban penyesuaian kondisi belajar, koneksi internet, fasilitas belajar yang tidak memadai, dan keterbatasan dalam pemahaman materi belajar. Hal tersebut tentunya dapat menjadi sumber stres bagi siswa.

Mental Health Foundation (2018) merilis terdapat 74% manusia di dunia merasakan stres, yang mana individu dengan usia 18-24 tahun merasakan stres akibat tuntutan keberhasilan akademik. Kemenkes RI (2019) menyatakan bahwa di Indonesia stres

merupakan pemicu utama hipertensi yang mencapai 25,8%. Salah satu kategori stres yang dirasakan individu sebagai pelajar ialah stres akademik.

Stres akademik (*academic stress*) merupakan kondisi stres disebabkan oleh *stressor* akademik. Desmita (2017) menjelaskan stres akademik ialah kondisi tertekan yang dihadapi siswa yang menimbulkan perasaan tidak nyaman. Alsulami (2018) melalui penelitiannya menemukan bahwa sekitar 10 sampai 30% siswa SMA mengalami tingkat stres akademik yang beragam. Suseno (2013) juga menyatakan bahwa 15% siswa SMA mengalami stres akademik tinggi, dan 35,1% sedang.

Sumber stres akademik (*academic stressor*) ini meliputi segala aktivitas atau tuntutan siswa dalam proses belajar mengajar di sekolah. Oh (dalam Yeo, 2017) mengidentifikasi bahwa stres akademik bersumber dari suasana tidak nyaman saat belajar, kesulitan dalam belajar, dan hilangnya motivasi belajar. Olejnik & Holschuh (2016) juga merinci sumber stres akademik yang terdiri dari, (1) ujian, menulis, dan kecemasan,

prokrastinasi, dan standar nilai akademis yang tinggi.

Sumber stres akademik yang kini dirasakan selama pembelajaran jarak jauh menjadi lebih bervariasi sebab PJJ dilaksanakan mandiri oleh siswa dengan segala kemampuan dan keterbatasan. Sari (2020) menyebutkan bahwa PJJ memberikan kendala-kendala pada siswa, seperti keterbatasan fasilitas (*gadget, laptop*), keterbatasan koneksi internet, jaringan listrik yang mudah padam, *server down*, dan kemampuan mencari referensi tugas.

Stres akademik yang dialami siswa dalam belajar dapat menghambat dalam pemenuhan tugas perkembangan peserta didik. Salah satu tugas siswa SMA berdasarkan SKKPD ialah siswa perlu memiliki kematangan intelektual, artinya siswa perlu memiliki kemampuan mengikuti proses belajar. Apabila siswa mengalami stres akademik tinggi tentunya akan menghambat dalam pencapaian tugas tersebut.

Selaras yang disampaikan Rahmawati (2015) bahwa siswa yang mengalami stres akademik dapat membuatnya kehilangan motivasi

belajar, gagal dalam belajar, terhambat dalam pengembangan kompetensi, dan menurunnya prestasi belajar. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk meneliti gambaran stres akademik siswa SMA terutama pada saat pembelajaran jarak jauh ini. Harapannya, hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan dijadikan referensi bagi guru BK untuk mempertimbangkan penyusunan program layanan BK kepada siswa.

B. LANDASAN TEORI

Stres Akademik

Stres merupakan kondisi kesenjangan atau ketidaksesuaian antara harapan dengan kenyataan yang menyebabkan perasaan tertekan. Selaras dengan Lazarus & Folkman (dalam Nurmaliyah, 2014) bahwa stres merupakan kondisi yang muncul akibat perbedaan keinginan dengan kenyataan. Stres dapat dialami oleh siapa saja dan dalam aspek apa saja, salah satunya dalam bidang akademik. Stres dalam bidang akademik disebabkan oleh kegiatan-kegiatan akademik yang dianggap sebagai tuntutan yang menekan.

Desmita (2017) menjelaskan bahwa stres akademik ialah kondisi stres atau perasaan tidak nyaman yang dialami siswa akibat adanya tuntutan sekolah yang dinilai menekan, sehingga memicu ketegangan fisik, psikologis dan tingkah laku serta dapat mempengaruhi prestasi belajar. Selaras dengan yang dikemukakan Agolla & Ongori (2009) yakni stres akademik ialah tekanan berlebihan yang individu rasakan akibat banyaknya tugas, persaingan, kegagalan, dan hubungan orang-orang terdekat.

Sementara itu Carveth (dalam Misra, 2004) mengemukakan bahwa stres akademik merupakan persepsi individu terkait banyaknya pengetahuan yang perlu dikuasai, serta ketidakcukupan waktu mengembangkan pengetahuan itu. Sehingga dapat disimpulkan stres akademik yaitu kondisi tidak nyaman yang menekan diakibatkan persepsi individu terhadap tuntutan akademiknya.

Tinggi rendahnya stres akademik yang dialami siswa tidak

terlepas dari faktor-faktor yang mempengaruhinya. Menurut Ng Lai Oon (dalam Barseli, 2017) faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik terdiri atas, (1) faktor internal berupa, pola pikir, kepribadian, dan keyakinan, sementara (2) faktor eksternal, berupa pelajaran lebih padat, tekanan berprestasi tinggi, dorongan status sosial, dan orangtua yang saling berlomba. Selain itu Aza (2019) melalui penelitiannya menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik yakni dukungan sosial, resiliensi, dan *self esteem*.

Stres akademik ini merupakan konsep kompleks sehingga banyak faktor yang bisa mempengaruhinya. Penelitian- penelitian lain juga telah menemukan variabel-variabel yang mempengaruhi stres akademik yaitu strategi *coping* stres, kecerdasan emosi, *adversity quotient*, dan kelekatan teman sebaya (Amiruddin, 2014 ; Muhniah, 2019 ; Putri, 2016 ; Purwati ; 2018).

Identifikasi tinggi tingkatan stres akademik siswa diukur melalui gejala-gejala stres akademik yang muncul. Lazarus dan Folkman (dalam

Bariyah, 2015) menjelaskan respon individu ketika berada pada situasi stres, yakni (1) respon fisiologis, berupa jantung berdebar, gemetar, dan pusing, dan (2) respon psikologis, berupa perasaan takut, cemas, sulit konsentrasi, dan mudah tersinggung. Selaras dengan Olejnik dan Holschuh (2016) yang mengemukakan 4 gejala stres akademik yakni (1) gejala pikiran, berupa kurangnya kepercayaan diri, takut gagal, sulit konsentrasi, khawatir akan masa depan, dan melupakan banyak hal, (2) gejala perilaku, yakni perilaku impulsif pada individu, menyendiri, banyak/kurang tidur, sering menangis, dan nafsu makan meningkat/berkurang, (3) gejala fisik, berupa mulut kering, telapak tangan berkeringat, mudah lelah, mudah sakit, tremor, mual, dan gangguan pencernaan, dan (4) gejala perasaan, berupa individu mengalami kegelisahan, mudah marah, murung, dan takut.

Lebih ringkas, Agolla dan Ongori (2009) mengidentifikasi gejala dari stres akademik meliputi berkurangnya energi, mengonsumsi

narkoba/alkohol, tekanan darah tinggi, perasaan tertekan, nafsu makan meningkat, dan kecemasan. Sehingga dapat disimpulkan gejala-gejala stres akademik meliputi gejala fisik, gejala perasaan, gejala perilaku, dan gejala pikiran. Sementara itu, dalam penelitian ini peneliti mengukur tingkat stres akademik berdasarkan gejala-gejala stres akademik yang dikemukakan Olejnik dan Holschuh (2016).

Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ)

Pembelajaran jarak jauh dicetuskan pemerintah seiring dengan meningkatkan kasus covid 19. Sejatinya, pembelajaran jarak jauh bukan sebuah konsep baru dalam pendidikan. Pembelajaran jarak jauh dikenal sebagai *distance learning* yang biasanya digunakan pada Universitas Terbuka.

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 109/2013 Pasal 2 menjelaskan bahwa PJJ (*distance learning*) ditujukan sebagai upaya layanan pendidikan terhadap masyarakat yang tidak bisa melaksanakan pembelajaran tatap muka, serta memperluas dan

mempermudah akses pendidikan. Sari (2020) menjelaskan bahwa PJJ merupakan sistem pendidikan yang mempunyai ciri-ciri terbuka, belajar mandiri, dan belajar tuntas dengan pemanfaatan teknologi, informasi, serta komunikasi.

Mendikbud RI (2020) memperjelas konsep pembelajaran jarak jauh (PJJ), sebagai berikut:

1. PJJ dilaksanakan untuk memberikan pengalaman belajar siswa yang bermakna tanpa terbebani tuntutan capaian kurikulum.
2. PJJ berfokus pada kemampuan/kecakapan hidup mengenai pandemi Covid-19.
3. Kegiatan belajar PJJ dapat beragam antarsiswa, disesuaikan minat dan keadaan, termasuk mempertimbangkan ketersediaan fasilitas.
4. Nilai yang diberikan guru sebagai *feedback* bersifat kualitatif tanpa diharuskan memberi skor/kuantitatif.

Pembelajaran jarak jauh (PJJ) yang dilaksanakan di sekolah ini merupakan pembelajaran *online* yang

berbantuan aplikasi. Aplikasi edukasi yang biasanya digunakan seperti *zoom*, *google meet*, *edmodo*, dan *e-learning* lainnya. Selain itu dalam komunikasi antara guru dengan siswa biasanya memanfaatkan sosial media yang tersedia, seperti pembuatan grup *whatsapp*.

Kelemahan dari pembelajaran jarak jauh menggunakan *e-learning* ini yaitu, (1) dari sisi siswa, memerlukan waktu penyesuaian dari pembelajaran luring menjadi daring, (2) dari sisi pengajar (guru), perlu mempelajari lebih lagi terkait teknologi informasi dan pemanfaatan media pembelajaran seperti *zoom*, *google meet*, *edmodo*, *google classroom*, *microsoft teams*, dan lain-lain (Rahmawati, 2009). Kendala dari sisi teknis, yakni ketersediaan fasilitas, server yang sering eror, sajian pembelajaran yang kurang menarik dan sulit dipahami siswa sehingga mengambat keberhasilan proses belajar (Sari, 2020). Jusuf (2020) juga memaparkan bahwa PJJ memiliki kelemahan seperti kurangnya panduan mengerjakan tugas dari guru, pemakaian kuota internet yang meningkat, ketersediaan sinyal

internet, dan pemadaman listrik yang bisa terjadi kapan saja.

C. METODE PENELITIAN

Partisipan Penelitian

Populasi dari penelitian ini ialah siswa SMA Negeri se-Banyumanik, Semarang yang terdiri dari SMA N 04 Semarang dan SMA N 09 Semarang. Sampel penelitian sebanyak 311 siswa, yang diukur berdasarkan tabel Issac dan Michael dengan taraf signifikansi 5%. Teknik *sampling* yang digunakan ialah *stratified proportionate random sampling*.

Alat Ukur

Stres akademik siswa diukur menggunakan skala Stres Akademik yang terdiri dari 59 aitem. Skala tersebut disusun berdasarkan gejala-gejala stres akademik milik Olejnik & Holschuh, meliputi gejala perasaan, gejala pikiran, gejala perilaku, dan gejala fisik. Validitas instrumen menggunakan validitas isi yang diukur menggunakan rumus *product moment*. Reliabilitas instrumen menunjukkan nilai *Cronbach's alpha* 0,930 (> 0,220 r tabel) sehingga dinyatakan reliabel.

Prosedur Penelitian

Peneliti membagikan skala Stres Akademik kepada siswa SMA Negeri 04 Semarang dan SMA Negeri 09 Semarang melalui *link google form*. Penyebaran instrumen dibantu oleh guru BK masing-masing sekolah. Data yang telah terkumpul selanjutnya dianalisis oleh peneliti dengan program SPSS 21.0 .

Teknik Analisis Data

Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan kuantitatif deskriptif. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini ialah analisis kuantitatif deskriptif. Analisis kuantitatif deskriptif merupakan teknik analisis data dengan menggambarkan atau mendeskripsikan data melalui hasil *mean* dan standar deviasi (Sugiyono, 2017: 49).

Kategori skor analisis berdasarkan rumus Mardapi (2008), sebagai berikut :

Tabel 1.1. Kategori Skor Skala

Interval Mean	Kategori
$X > M+1,5SD$	Sangat Tinggi
$M+0,5SD \leq X < M+1,5SD$	Tinggi
$M-0,5SD \leq X < M+0,5SD$	Sedang
$M-1,5SD \leq X < M-0,5SD$	Rendah
$X < M-1,5SD$	Sangat Rendah

D. HASIL PENELITIAN

Skala stres akademik dibagikan kepada 311 siswa yang terdiri dari dua sekolah. Hasil tabulasi data penelitian dirinci melalui tabel 1.2 sebagai berikut .

Tabel 1.2 Hasil Tabulasi Skala Stres Akademik

Interval	Kategori	F	%
$X > 4,05$	ST	3	1%
$3,35 \leq X < 4,05$	Tinggi	32	10%
$2,65 \leq X < 3,35$	Sedang	153	49%
$1,95 \leq X < 2,65$	Rendah	104	37%
$X < 1,95$	SR	19	6%

Berdasarkan tabel 1.2 diketahui mayoritas siswa berada pada tingkat stres akademik sedang sebesar 49%, 10% tinggi, 37% rendah, 1% sangat tinggi, dan 6% sangat rendah. Tingkatan stres akademik siswa per indikator gejala dipaparkan pada tabel 1.3 sebagai berikut.

Tabel 1.3 Tingkat Stres Akademik Siswa per Indikator

Indikator	Mean	Kategori
Gejala Perasaan	2,71	Sedang
Gejala Pikiran	2,86	Sedang
Gejala Perilaku	2,69	Sedang
Gejala Fisik	2,86	Sedang
Rerata Seluruh	2,78	Sedang

Merujuk pada tabel 1.3 maka diketahui rata-rata stres akademik siswa berada pada kategori sedang. Seeluruh gejala stres akademik juga berada di kategori sedang, yang mana

gejala pikiran dan gejala fisik memiliki skor lebih tinggi dari gejala lain.

E. PEMBAHASAN

Stres akademik merupakan kondisi yang pasti pernah dialami oleh siswa. Berdasarkan hasil penelitian diketahui 49% siswa mengalami tingkat stres akademik sedang, dan 10% tinggi. Artinya, mayoritas siswa cukup merasakan gejala-gejala stres akademik tersebut.

Azmy (2017) menyatakan tingkat stres akademik yang sedang menunjukkan bahwa siswa tidak menganggap seluruh tuntutan akademik bersifat menekan. Contohnya, sebagian siswa menganggap tugas-tugas sekolah sangat membebani, namun sebagian siswa beranggapan jika hal tersebut merupakan kewajaran sebagai seorang pelajar.

Marhamah (2016) turut menjelaskan bahwa tingkat stres akademik sedang berarti siswa tidak terlalu merasa cemas atau khawatir dengan tuntutan akademik yang diterimanya. Lebih lanjut, Bariyyah (2015) memaparkan jika tingkat stres

yang sedang ini menunjukkan siswa masih merasa stres dengan aktivitas akademiknya namun lebih berfokus untuk mengontrol diri dalam menyelesaikan beban akademik tersebut.

Gejala stres akademik yang paling dirasakan siswa yakni gejala pikiran dan gejala fisik. Gejala pikiran meliputi kehilangan kepercayaan diri pada siswa, sulit berkonsentrasi, terlalu mencemaskan hal yang belum terjadi, ceroboh, dan berfikir berlebihan (Olejnik & Holschuh, 2016). Sementara, gejala fisik meliputi mudah berkeringat, mulut terasa cepat kering, mudah kelelahan, rentan sakit, tremor tubuh, dan gangguan pada perut (Olejnik & Holschuh, 2016).

Sumber stres akademik yang dirasakan siswa selama melaksanakan pembelajaran jarak jauh ialah lebih kepada kejenuhan belajar dan pemahaman materi belajar. Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti, diketahui jika siswa stres sebab jenuh belajar di rumah, hal tersebut karena tidak bisa bertemu teman-teman sekolahnya. Selain itu, siswa juga merasa kesulitan

dalam memahami materi pelajaran yang disampaikan guru melalui media *online*.

Sumber stres akademik seperti beban tugas dan ulangan tidak terlalu berdampak pada siswa. Siswa merasa tugas-tugas yang diberikan guru meskipun banyak namun waktu pengerjaan (*dateline*) nya lebih lama. Hal tersebut membuat siswa lebih santai dalam mengerjakannya. Selain itu, ulangan harian/semesteran yang biasanya dilaksanakan tatap muka kini menjadi *online*. Hal tersebut membuat siswa merasa lebih nyaman, sebab guru tidak mengawasi secara langsung proses pengerjaan ulangan yang mana dapat membuat siswa cemas atau khawatir.

Hasil penelitian ini sama dengan Harahap (2020) dimana rata-rata stres akademik mahasiswa berada pada tingkat sedang selama pembelajaran jarak jauh. Tingkat stres akademik siswa yang sedang pada penelitian ini karena siswa sudah menyesuaikan diri dengan baik pada metode pembelajaran yang baru. Pembelajaran jarak jauh (PJJ) ini sudah berlangsung lebih dari 12 bulan,

artinya frekuensi siswa sangat sering dalam mengikuti pembelajaran *e-learning*. Putri (2020) menyatakan melalui penelitiannya bahwa frekuensi yang lebih sering dari pelaksanaan pembelajaran jarak jauh menjadikan siswa lebih adaptif dan meningkatkan kemampuan efektif dalam mengelola tingkat stres.

Guru BK di sekolah dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling tentunya juga mengandalkan media internet atau sosial media sebagai proses penyampaian layanannya. Fenomena stres akademik ini perlu menjadi perhatian guru BK terlebih di masa pembelajaran jarak jauh (PJJ) yang belum dapat dipastikan sampai kapan berakhir.

Tingkat stres akademik yang sedang masih dapat memberikan dampak pada siswa. Desmita (2017) mengungkapkan stres akademik pada siswa dapat menimbulkan kemunduran prestasi, tingkah laku maladaptif, dan masalah psikososial lainnya. Sehingga, harapannya guru BK dapat membantu siswa dalam menurunkan tingkat stres akademik

tersebut. Apabila stres akademik siswa menurun, maka tugas perkembangan dapat tercapai juga dengan optimal.

F. PENUTUP

Gambaran stres akademik pada penelitian ini menunjukkan bahwa siswa SMA Negeri se-Banyumanik mayoritas merasakan tingkat stres akademik yang sedang selama pembelajaran jarak jauh. Saran bagi guru BK ialah diharapkan dapat memberikan layanan konseling untuk menurunkan tingkat stres akademik. Selain itu guru BK juga dapat memanfaatkan media *e-learning* untuk membagikan tips-tips mencegah stres akademik di masa pandemi. Bagi peneliti lanjutan, harapannya dapat melaksanakan penelitian dengan memberikan *treatment* atau intervensi konseling pada siswa untuk menurunkan stres akademik.

G. DAFTAR RUJUKAN

Agolla & Ongori. (2009). An Assessment of Academic Stress Among Undergraduate Students: The Case of University Of Botswana. *Educational Research and Review*, 4(2), 63-70.

- Alsulami, S., dkk. (2018). Perception of Academic Stress among Health Science Preparatory Program Students in Two Saudi Universities. *Dovepress: Advances In Medical Education and Practice*, 9, 159-164
- Amiruddin, J. H., & Ambarini, T. K. (2014). Pengaruh Hardiness dan Coping Stress terhadap Tingkat Stres pada Kadet Akademi TNI-AL. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 3(2), 72-78.
- Aza, I. N., Atmoko, A., & Hitipeuw, I. (2019). Kontribusi Dukungan Sosial, Self-Esteem, dan Resiliensi terhadap Stres Akademik Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 4(4), 491-498.
- Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. (2017). Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(2), 197-208.
- Bariyyah, K & Leny, Latifah. (2015). Tingkat Stres Akademik Mahasiswa. *Prosiding Konferensi Nasional: Mempersiapkan Kebangkitan Generasi Emas Indonesia*, 270-283.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Desmita. (2017). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 3(1), 10-14.
- Jusuf, Heni., Ahmad Sobari., & Mohamad Fathoni. (2020). Pengaruh Pembelajaran Jarak Jauh Bagi Siswa SMA di Era Covid-19. *Jurnal Kajian Ilmiah (JKI)*, 1(1), 15-24.
- Kemendikbud. (2016). *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling SMA*. Jakarta: Dirjen Guru dan Tenaga Kependidikan.
- Kemenkes RI. (2019). *Situai Kesehatan Jiwa di Indonesia*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI (Infodatin).
- Mardapi, Djemari. (2008). *Teknik Penyusunan Instrumen Tes dan Non Tes*. Yogyakarta: Mitra Cendekia.
- Marhamah, F., & binti Hamzah, H. (2017). The Relationship Between Social Support and Academic Stress among First Year Students at Syiah Kuala University. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 1(1), 149-171
- Mendikbud RI. (2020). *Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Covid-19*. 1-3.
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic Stress among College Students: Comparison of American and International

- Students. *International Journal of stress management*, 11(2), 132-148.
- Muhniah, M., Isnah, W. O. N., & Hapsah, H. (2019). Relationship Between Emotional Intelligence With Stress Level of First Year Student in Nursing Program Study Medical Faculty Hasanuddin University. *Indonesian Contemporary Nursing Journal*, 2(2), 1-10.
- Olejnik & Holschuh. (2016). *College Rules! How To Study, Survive, and Succeed in College* (Ebook). United States: Ten Speed Press.
- Purwati, M., & Rahmandani, A. (2018). Hubungan Antara Kelekatan pada Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah dan Kota Universitas Diponegoro Semarang. *Empati*, 7(2), 28-39.
- Putri, R. M., dkk(2020). Hubungan Pembelajaran Jarak Jauh dan Gangguan Somatoform dengan Tingkat Stres. *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 2(1), 38-45.
- Putri, Saphira A., dkk (2016). Hubungan Adversity Quotient dengan Tingkat Stres Akademik pada Dokter Muda Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau*, 3(2), 1-8.
- Rahmawati, R. (2015). *Hubungan Tingkat Kecerdasan Emosional Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Remaja Menjelang Ujian Nasional (studi kasus di SMA Negeri 3 Lumajang)*. (Doctoral dissertation, Universitas Brawijaya).
- Rahmawati, S.D. (2009). *Kendala Pelaksanaan Pembelajaran Jarak Jauh melalui Internet pada Mahasiswa*. (Doctoral dissertation. Univeritas Negeri Semarang).
- Sari, W., Rifki, A. M., & Karmila, M. (2020). Analisis Kebijakan Pendidikan terkait Implementasi Pembelajaran Jarak Jauh pada Masa Darurat Covid 19. *Jurnal Mappesona*, 2(2).
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Suseno, A., Hartati, S., & Astuti, T. P. (2013). Kecenderungan Perilaku Agresif Ditinjau Dari Stres Akademik Pada Siswa SMA Negeri 1 Pemalang. *Empati*, 2(3), 222-231.
- Yeo, S. K., & Lee, W. K. (2017). The Relationship Between Adolescents' Academic Stress, Impulsivity, Anxiety, and Skin Picking Behavior. *Asian Journal of Psychiatry*, 28, 111-114.