

ISSN 2597- 6052

DOI: <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i3.4645>

MPPKI

Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia
The Indonesian Journal of Health Promotion

Research Article

Open Access

Hubungan Pembelajaran Daring saat Pandemi Covid-19 terhadap Tingkat Stress Akademik pada Siswa SMA 3 Kota Makassar*The Relationship of Online Learning During The Covid-19 Pandemic to The Level Of Academic Stress in High School Students 3 Makassar City*Nurul Shafira Yusuf*¹, Andi Alifia Ayu Delima¹, Jelita Inayah Sari¹, Rista Suryaningsih¹, Muh. Sadiq Sabri¹¹Pendidikan Dokter FKIK Universitas Islam Negeri Alauddin, Makassar| email : kedokteran@uin-alauddin.ac.id*Korespondensi Penulis : nurul.shafira.yusuf1306@gmail.com**Abstrak**

Latar belakang: Dampak dari pandemi Covid-19 pada proses belajar mengajar cukup terasa. Masalah yang dihadapi para siswa pada masa pandemi Covid-19 ini selain tuntutan-tuntutan yang dibebankan dengan model belajar mengajar secara daring, proses belajar menggunakan media daring ini lebih melelahkan dan membosankan, karena mereka tidak dapat berinteraksi langsung dengan guru maupun teman lainnya. Dengan demikian dapat mengakibatkan frustrasi pada siswa, dan bila terus berlanjut dapat menimbulkan stress.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pembelajaran daring terhadap tingkat stress akademik pada siswa SMA pada saat pandemi Covid-19. Hubungan yang diteliti adalah jenis kelamin, kondisi jaringan dan, prestasi akademik siswa sebelum dan saat pandemi Covid-19.

Metode: Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Sampel penelitian adalah siswa SMA sebanyak 77 orang. Penelitian dilakukan dengan pengisian kuesioner demografik, kuesioner Educational Stress Scale Academic (ESSA) yang diolah menggunakan uji Chi Square.

Hasil: terdapat hubungan yang signifikan adalah jenis kelamin ($p < 0.048$) dan tidak terdapat hubungan yang signifikan adalah kondisi jaringan dan prestasi akademik.

Kesimpulan: Terdapat hubungan signifikan antara jenis kelamin anak dan prestasi akademik dengan stress akademik pada siswa SMA 3 Makassar.

Kata Kunci: Pembelajaran Daring; Stress Akademik; Sekolah Menengah Atas; Pandemi Covid-19**Abstract**

Introduction: The impact of the Covid-19 pandemic on the teaching and learning process is quite pronounced. The problem faced by students during the Covid-19 pandemic is that in addition to the demands imposed by the online teaching and learning model, the learning process using online media is more tiring and boring, because they cannot interact directly with teachers or other friends. Thus, it can cause frustration in students, and if it continues, it can cause stress.

Objectives: This study aims to determine the relationship of online learning to the level of academic stress in high school students during the Covid-19 pandemic. The relationships studied were gender, network conditions and, student academic achievement before and during the Covid-19 pandemic.

Methods: This type of research is quantitative research with a cross sectional research design with purposive sampling technique. The research sample was 77 high school students. The research was conducted by filling out demographic questionnaires, Educational Stress Scale Academic (ESSA) questionnaires which were processed using the Chi Square test.

Results: there is a significant relationship is gender ($p < 0.048$) and there is no significant relationship is the network condition and academic achievement.

Conclusion: There is a significant relationship between children's gender and academic achievement with academic stress in SMA 3 Makassar students.

Keywords: Daring Learning; Academic Stress; Senior High School; Covid-19 Pandemic

PENDAHULUAN

Pandemic Covid-19 memberikan dampak terhadap berbagai aspek kehidupan di seluruh belahan dunia, berdasarkan hal tersebut pemerintah membuat aturan guna mencegah dan mengurangi penyebaran virus corona di dalam negeri (1). Dampak pertama menyerang keadaan ekonomi yang menurun, selanjutnya berkembang mengenai berbagai bidang termasuk pendidikan (2). Perubahan besar pada bidang pendidikan adalah pembelajaran yang dilakukan di rumah masing-masing secara dalam jaringan (daring). Berdasarkan surat edaran pemerintah, kegiatan pembelajaran dilakukan secara jarak jauh menggunakan aplikasi-aplikasi pendukung dalam pelaksanaannya, aplikasi yang digunakan pun beragam dan memiliki fitur yang disesuaikan dengan kebutuhan seperti untuk pembelajaran, pengerjaan dan pengumpulan tugas, hingga laporan harian siswa. Walaupun demikian, perubahan proses pembelajaran menjadi daring juga memiliki hambatan dan permasalahannya tersendiri (3).

Perubahan yang terjadi akibat dampak dari Covid-19 menjadi stressor bagi siswa dalam proses pembelajaran, proses belajar mengajar yang berubah menjadi pertemuan secara daring yang membosankan karena kurangnya interaksi antara guru dan siswa maupun antar sesama siswa. Keadaan tersebut yang berlangsung cukup lama menyebabkan stress akademik bagi siswa (4).

Pelaksanaan *physical distancing* sejak mewabahnya pandemic Covid-19 membutuhkan adaptasi dari berbagai pihak, terutama bagi pelajar yang harus melakukan pembelajaran secara daring. *Physical distancing* juga menimbulkan rasa bosan dan jenuh, hingga kesulitan memahami materi saat pembelajaran daring (5).

Stress yang dialami dapat mempengaruhi prestasi belajar anak berupa menurunnya konsentrasi belajar, perhatian dan memori ingatan anak. Hal-hal tersebut selanjutnya menyebabkan gangguan aktivitas anak-anak dalam proses belajar di sekolah yang akhirnya berdampak pada nilai akademis (6).

Masalah-masalah yang timbul selama pembelajaran daring ini, jika tidak dapat diadaptasi dengan baik oleh siswa maka dapat menimbulkan stres terutama pada bidang akademik. Oleh karena itu, kami meneliti "Hubungan Pembelajaran Daring Saat Pandemic Covid-19 Terhadap Tingkat Stress Akademik Pada Siswa SMA 3 Kota Makassar", kemudian melihat hubungan antara tingkat stress akademik tersebut dengan hasil prestasi akademik yang didapatkan selama pembelajaran daring dilaksanakan. Dengan diketahuinya hubungan stress akademik tersebut dengan prestasi akademik yang didapatkan selama pembelajaran daring, diharapkan siswa/siswi dapat mengelola stres dan memacu belajarnya lebih baik lagi.

METODE

Penelitian ini dilakukan di SMA 3 Kota Makassar. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa/i kelas XI di SMA 3 Kota Makassar yang berjumlah 334 orang. Pengambilan sampel menggunakan metode purposive sampling, hasil perhitungan jumlah sampel yang dibutuhkan pada penelitian ini adalah 77 orang. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang dibagikan secara daring, instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner demografik, kuesioner stress akademik (ESSA), dan kuesioner academic stress index yang diolah menggunakan SPSS dengan uji *Chi Square*.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data yang dilakukan, maka disajikan hasil penelitian sebagai berikut.

Tabel 1. Karakteristik Sampel

Karakteristik	N (%)
Usia	
15 tahun	2 (2.6%)
16 tahun	27 (35.1%)
17 tahun	45 (58.4%)
18 tahun	3 (3.9%)
Jenis Kelamin	
Laki-laki	33 (42.9%)
Perempuan	44 (57.1%)
Kondisi Jaringan	
Lambat	37 (48.1%)
Lancar	40 (51.9%)
Prestasi Akademik	

Meningkat	42 (54.4%)
Tetap	8 (10.4%)
Menurun	27 (35.1%)
Tingkat Stres	
Sangat rendah	1 (1.3%)
Rendah	0 (0%)
Sedang	1 (1.3%)
Tinggi	4 (5.2%)
Sangat tinggi	71 (92.2%)

Tabel 1. mendeskripsikan mayoritas usia sampel berada pada usia 17 tahun sebanyak 45 sampel (58,4%), mayoritas sampel berjenis kelamin perempuan 44 sampel (57,1%). Kondisi jaringan pada proses pembelajaran secara daring pada sampel penelitian ini didapatkan kondisi jaringan lambat pada 37 sampel (48,1%) dan lancar sebanyak 40 sampel (51,9%). Mayoritas tingkat prestasi akademi sampel penelitian ini turun sebanyak 39 sampel (50,6%). Sedangkan tingkat stress pada sampel penelitian ini didapatkan sangat tinggi 71 sampel (92,2%).

Tabel 2 Distribusi hubungan jenis kelamin dengan tingkat stres akademik

Jenis Kelamin	Tingkat Stress Akademik										Total	p-value	
	Sangat rendah		Rendah		Sedang		Tinggi		Sangat tinggi				
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%			
Laki-laki	1	1,3	0	0	0	0	4	5,2	28	36,4	33	42,9	0.048
Perempuan	0	0	0	0	1	1,3	0	0	43	55,8	44	57,1	
Total	1	1,3	0	0	1	1,3	4	5,2	71	92,2	77	100	

Tabel 2. menggambarkan hubungan jenis kelamin terhadap tingkat stress akademik pada siswa SMA 3 Kota Makassar saat pandemi Covid-19, siswa berjenis kelamin laki-laki dengan tingkat stress sangat rendah sebanyak 1 orang (1,3%), siswa yang berjenis kelamin laki-laki dengan tingkat stress tinggi sebanyak 4 orang (5,2%), siswa yang berjenis kelamin laki-laki dengan tingkat stress sangat tinggi sebanyak 28 orang (36,4%). Sedangkan siswa yang berjenis kelamin perempuan dengan tingkat stress sedang sebanyak 1 orang (1,3%), siswa yang berjenis kelamin perempuan dengan tingkat stress sangat tinggi sebanyak 43 orang (55,8%). Hasil dari penelitian ini didapatkan chi-square sebesar 0.048 yang berarti terdapat korelasi yang bermakna antara hubungan jenis kelamin terhadap tingkat stress akademik pada siswa SMA 3 Kota Makassar.

Tabel 3 Distribusi hubungan kondisi jaringan dengan tingkat stres akademik

Kondisi Jaringan	Tingkat Stress Akademik										Total	p-value	
	Sangat rendah		Rendah		Sedang		Tinggi		Sangat tinggi				
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%			
Lambat	1	1,3	0	0	0	0	2	2,55	34	44,2	37	48,1	0.570
Lancar	0	0	0	0	1	1,3	2	2,55	37	48,1	40	51,9	
Total	1	1,3	0	0	1	1,3	4	5,2	71	92,2	77	100	

Tabel 3. menunjukkan hubungan kondisi jaringan terhadap tingkat stress akademik pada siswa SMA 3 Kota Makassar saat pandemi Covid-19, terdapat siswa dengan kondisi jaringan yang lambat dengan tingkat stress sangat rendah 1 orang (1,3%), siswa dengan kondisi jaringan yang lambat dengan tingkat stress tinggi 2 orang (2,55%), siswa dengan kondisi jaringan yang lambat dengan tingkat stress sangat tinggi 34 orang (44,2%). Sedangkan untuk siswa dengan kondisi jaringan yang lancar dengan tingkat stress sedang 1 orang (1,3%), siswa dengan kondisi jaringan yang lancar dengan tingkat stress tinggi 2 orang (2,55%), siswa dengan kondisi jaringan yang lancar dengan tingkat stress sangat tinggi 37 orang (48,1%). Hasil dari penelitian ini didapatkan chi-square sebesar 0.570 yang

berarti tidak terdapat korelasi yang bermakna antara hubungan kondisi jaringan terhadap tingkat stress akademik pada siswa SMA 3 Kota Makassar.

Tabel 4 Distribusi hubungan prestasi akademik dengan tingkat stres akademik

Prestasi Akademik	Tingkat Stress Akademik										Total	p-value	
	Sangat rendah		Rendah		Sedang		Tinggi		Sangat tinggi				
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%			
Naik	0	0	0	0	1	1,3	1	1,3	6	8	8	10.4	0.040
Tetap	1	1,3	0	0	0	0	2	2,5	27	35	30	39.0	
Turun	0	0	0	0	0	0	1	1,3	38	49,3	39	50.6	
Total	1	1,3	0	0	1	1,3	4	5,2	71	92,2	77	100	

Tabel 4. menjabarkan hubungan tingkat prestasi terhadap tingkat stress akademik pada siswa SMA 3 Kota Makassar saat pandemi Covid-19, terdapat siswa dengan prestasi yang naik dengan tingkat stress sedang sebanyak 1 orang (1,3%), siswa dengan prestasi yang naik dengan tingkat stress tinggi sebanyak 1 orang (1,3), siswa dengan prestasi yang naik dengan tingkat stress sangat tinggi sebanyak 6 orang (8%). Siswa dengan prestasi yang tetap dengan tingkat stress sangat rendah sebanyak 1 orang (1,3%), siswa dengan prestasi yang tetap dengan tingkat stress tinggi sebanyak 2 orang (2,5%), siswa dengan prestasi yang tetap dengan tingkat stress sangat tinggi sebanyak 27 orang (35%). Sedangkan siswa dengan prestasi yang turun dengan tingkat stress tinggi sebanyak 1 orang (1,3%), siswa dengan prestasi yang turun dengan tingkat stress sangat tinggi sebanyak 38 orang (49,3%). Hasil dari penelitian ini didapatkan chi-square sebesar 0.048 yang berarti terdapat korelasi yang bermakna antara hubungan tingkat prestasi terhadap tingkat stress akademik pada siswa SMA 3 Kota Makassar saat pandemi Covid-19.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat stress akademik sangat tinggi ditemukan pada siswi perempuan sebanyak 43 orang (55,8%) dan pada siswa laki-laki dengan tingkat stress akademik sangat tinggi sebanyak 28 orang (36,4%). Hasil ini sejalan dengan penelitian Rohmatillah yang menunjukkan adanya perbedaan stress akademik antara laki-laki dan perempuan siswa pembelajaran daring, tingkat stress akademik dalam rentang berat dan sangat berat ditemukan pada siswa berjenis kelamin perempuan (7). Penelitian lain dengan hasil yang sejalan oleh Maryam yang menyatakan bahwa keadaan stress akademik 1,9% dipengaruhi oleh jenis kelamin (8).

Penelitian lain oleh Kountul juga menyatakan bahwa perempuan mengalami stress berat sebanyak 2,2 kali dibandingkan dengan laki-laki. Keadaan stress antara laki-laki dan perempuan cenderung berbeda, laki-laki lebih aktif dan eksploratif dibandingkan perempuan, sehingga perempuan cenderung lebih mudah cemas dan lebih sensitive (9).

Hasil tersebut diperkuat dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Wahyu dan Simanullang yang menyatakan bahwa selama mengikuti pembelajaran daring peserta didik mengalami stress akademik. Selama pembelajaran jarak jauh, perempuan memiliki rasa kepekaan terhadap lingkungan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki sehingga siswa perempuan lebih rentan mengalami stress akademik (10,11). Perbedaan besar pada perempuan adalah perubahan hormon yang dialami setiap bulannya karena siklus menstruasi. Ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron selama menstruasi menyebabkan kram atau nyeri (dismenorea). Dismenorea menyebabkan proses pembelajaran terganggu hingga penurunan prestasi akademik, konsentrasi menjadi menurun bahkan tidak ada sehingga materi yang diberikan selama pembelajaran yang berlangsung tidak dapat ditangkap (12).

Teori diatas sesuai dengan hasil uji statistik pada penelitian ini menggunakan uji *Chi Square* dengan koreksi yaitu *Pearson Chi Square* yang memperoleh nilai $P=0.048 < 0.05$ yang berarti terdapat korelasi yang bermakna antara hubungan jenis kelamin terhadap tingkat stress akademik pada siswa SMA 3 Kota Makassar saat pandemi Covid-19.

Pada hasil penelitian ini memperlihatkan tingkat stress sangat rendah ditemukan pada siswa dengan kondisi jaringan yang lambat sebanyak 34 orang (44,2%) dan tingkat stress sedang pada siswa dengan kondisi jaringan lancar ditemukan sebanyak 1 orang (1,3%). Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Hasnah yang menyatakan bahwa kendala yang paling banyak dialami selama proses pembelajaran *daring* adalah kesulitan berkonsentrasi dan memahami materi sebanyak 74 orang, dibandingkan dengan kondisi jaringan yang dipilih sebanyak 58 orang, kebutuhan kuota internet dipilih sebanyak 57 orang dan kurangnya pemahaman pada penggunaan media elektronik dipilih sebanyak 10 orang (13).

Anggrini dalam penelitiannya menyebutkan bahwa sebanyak 33 orang responden mengalami kendala dalam koneksi internet dan menjadi masalah yang cukup berpengaruh dalam proses pembelajaran daring. Jaringan internet yang tidak stabil dan kuota internet yang tidak cukup merupakan salah satu faktor pemicu stres akademik (14).

Penelitian lain oleh Asmita terkait faktor yang mempengaruhi stres akademik menghadapi kuliah daring pada salah satunya adalah jaringan internet yang lemah atau kadang hilang sehingga mahasiswa sering terlambat mengirimkan tugas, hal ini memicu kepanikan (15). Contoh keadaan pemicu stress akademik adalah sewaktu dosen menyampaikan materi, namun jaringan hilang/lambat dan ketika tenggat waktu pengumpulan tugas jaringannya sering bermasalah berakibat pengumpulan tugas menjadi terlambat (15,16). Berdasarkan penelitian oleh Oktariani terdapat 5 faktor terbesar yang menjadi penyebab stres akademik dalam pembelajaran daring selama masa pandemi Covid 19 yang pada tingkat keempat terbanyak akibat sinyal yang kurang mendukung (52.7%); 5) dan yang kelima adalah biaya pengeluaran pulsa internet meningkat (49.5%) yang juga berkaitan dengan kelancaran jaringan (17). Sejalan dengan hasil penelitian oleh Irawan bahwa perubahan situasi pembelajaran mempengaruhi kualitas dan kemampuan belajar siswa (18).

Teori diatas sesuai dengan hasil uji statistik pada penelitian ini menggunakan uji *Chi Square* dengan koreksi yaitu *Pearson Chi Square* yang memperoleh nilai $P=0.570 > 0.05$ yang berarti tidak terdapat korelasi yang bermakna antara hubungan kondisi jaringan terhadap tingkat stress akademik pada siswa SMA 3 Kota Makassar saat pandemi Covid-19.

Penelitian ini menunjukkan tingkat stress akademik sangat tinggi ditemukan pada siswa dengan prestasi akademik menurun sebanyak 38 orang (49,3%), siswa dengan prestasi akademik meningkat sebanyak 6 orang (8%), dan pada siswa dengan prestasi akademik tetap sebanyak 27 orang (35%). Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Aty Mulyani yang menyatakan bahwa terdapat dampak negatif pada prestasi akademik siswa yang mengalami stress akademik (19). Gambaran stress akademik juga sesuai dengan penelitian Livia menunjukkan bahwa siswa SMA Negeri se-Banyumanik mayoritas merasakan tingkat stress akademik yang sedang selama pembelajaran daring (20).

Pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Barseli dkk didapatkan adanya korelasi antara hubungan stress akademik dengan prestasi akademik siswa. Sebagian besar siswa dalam penelitian Barseli dkk berada pada kondisi stress akademik kategori sedang, sedangkan beberapa siswa lainnya pada kategori stress akademik tinggi (21). Penelitian oleh Andiarna mendapatkan hasil bahwa kegiatan pembelajaran secara daring dikatakan tidak efektif sebesar 66% (189 Responden) dan efektif sebesar 34% (96 responden), hal tersebut kemudian menjadi penyebab turunnya prestasi akademik siswa (22).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian oleh Eunike Simanjuntak yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stress akademik dengan prestasi belajar siswa SMP Negeri 3 Kota Magelang (23). Gejala stress akademik yang sering dan sangat sering dialami dalam pembelajaran daring selama masa pandemi Covid 19 yaitu: 1) Gejala emosional meliputi : takut & khawatir ; gelisah & cemas ; 2) Gejala kognitif atau mental meliputi daya konsentrasi kurang, susah berkonsentrasi; daya ingat menurun ; pikiran kacau ; mudah lupa/menjadi pelupa ; 3) Gejala fisiologis meliputi: pusing/sakit kepala; susah tidur/tidur tidak teratur ; mudah lelah, keadaan tersebut secara tidak langsung dapat mempengaruhi kualitas belajar hingga prestasi akademik (17).

Pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Gibran dan Wiyono dkk didapatkan adanya korelasi antara stress akademik terhadap prestasi akademik saling berpengaruh yaitu, peningkatan stress akademik akan menyebabkan penurunan prestasi akademik. Sebaliknya, penurunan pada stress akademik menyebabkan peningkatan prestasi akademik (24). Penelitian lain oleh Rambe juga memberikan gambaran bahwa stress akademik pada siswa selama pembelajaran daring ialah stress negatif yang terjadi akibat siswa yang tidak mampu mengatasi kesulitan dan hambatan dalam proses pembelajaran daring (25).

Teori diatas sesuai dengan hasil uji statistik pada penelitian ini menggunakan uji *Chi Square* dengan koreksi yaitu *Pearson Chi Square* yang memperoleh nilai $P=0.040 < 0.05$ yang berarti terdapat korelasi yang bermakna antara hubungan prestasi akademik terhadap tingkat stress akademik pada siswa SMA 3 Kota Makassar saat pandemi Covid-19.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini mengenai hubungan pembelajaran daring dengan tingkat stress akademik selama pandemic Covid-19, dari hasil penelitian yang dilakukan maka dapat disimpulkan: terdapat hubungan signifikan antara jenis kelamin anak dan kondisi jaringan dengan stress akademik pada siswa SMA 3 Makassar. Namun, tidak terdapat hubungan signifikan antara prestasi akademik siswa dengan tingkat stress akademik pada siswa SMA 3 Makassar. Mayoritas siswa mengalami stress dengan tingkat sangat tinggi selama menjalani proses belajar di rumah karena adanya pandemic Covid-19 yang disebabkan oleh sistem pembelajaran daring (daring) dan tugas sekolah.

Bagi peneliti lain, penelitian ini meneliti hubungan pembelajaran daring selama Covid-19 yang mempengaruhi stress akademik pada siswa sekolah menengah atas, penelitian selanjutnya diharapkan peneliti dapat mencari dan menemukan faktor-faktor yang lebih luas terkait stress akademik dengan kondisi yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

1. Pratiwi RR, Nurlaily H, Artha D. Analisa Yuridis Penetapan Covid 19 Sebagai Kedaruratan Kesehatan Masyarakat Ditinjau Dari Peraturan Perundang-Undangan di Indonesia. *J Inicio Legis*. 2020;1(1):1–14.
2. Purwanto A, Pramono R, Asbari M, Santoso PB, Wijayanti LM, Choi CH, et al. Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar. *EduPsyCouns J Educ Psychol Couns*. 2020;2(1):1–12.
3. Harahap ACP, Harahap DP, Harahap SR. Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Biblio Couns J Kaji Konseling dan Pendidik*. 2020;3(1):10–4. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4804>
4. Barseli M, Ifdil I. Konsep Stres Akademik Siswa. *J Konseling dan Pendidik*. 2017;5(3):143. <https://doi.org/10.29210/119800>
5. Argaheni NB. Sistematik Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi COVID-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia. *PLACENTUM J Ilm Kesehat dan Apl*. 2020;8(2):99. <https://doi.org/10.20961/placentum.v8i2.43008>
6. Malinda R, Irmayanti N, Zuroida A. Hubungan Antara Stress Belajar Dengan Prestasi Belajar Siswa Full Day School Di Sd Al Kautsar Kota Surabaya. *J Psikol Wijaya Putra*. 2020;1(1):1–14.
7. Rohmatillah W, Kholifah N. Stress Akademik antara Laki-laki dan Perempuan Siswa School from Home. *J Psikol J Ilm Fak Psikol Univ Yudharta Pasuruan*. 2021;8(1):38–52. <https://doi.org/10.35891/jip.v8i1.2648>
8. Maryam S. Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *JURKAM J Konseling Andi Matappa*. 2017;1(2):101. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
9. Kountul, Y, P D, Kolibu, F K, Korompis G. Hubungan Jenis Kelamin dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *J Kesmas*. 2018;7(5).
10. Wahyu A, Simanullang RH. Student Stress Due to Online Learning During the Covid-19 Pandemic. *J Aisyah J Ilmu Kesehat*. 2020;5(2):153–7. <https://doi.org/10.30604/jika.v5i2.346>
11. Jannah ABN, Kholili MI, Hidayat RR. Stres Akademik dalam Mengikuti Pembelajaran Jarak Jauh: Perbedaan Gender. *J Psikoedukasi dan Konseling*. 2022;6(1):35. <https://doi.org/10.20961/jpk.v6i1.62485>
12. Mantolas SL, Nurwela TS, Gerontini R. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenorea Pada Mahasiswi Keperawatan Angkatan Vi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) Citra Husada Mandiri Kupang (Chmk). *Chmk Midwifery Sci J*. 2019;2(1).
13. Hasanah U, Ludiana, Immawati, PH L. Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *J Keperawatan Jiwa*. 2020;8(3):299–306.
14. Anggrini D. Faktor-Faktor Pemicu Stres Pada Siswa Sma Selama. *Psikol Malahayati*. 2021;3(1):39–46.
15. Asmita W. Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik Menghadapi Kuliah Daring pada Mahasiwa IAIN Batusangkar. 2021.
16. Fitriani W, Asmita W, Hardi E, Silvianetri S, David D. Kuliah Daring: Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa dan Faktor yang Mempengaruhinya. *Edukasi Islam J Pendidik Islam*. 2022;11(01):147. <https://doi.org/10.30868/ei.v11i01.1869>
17. Oktariani IS. Tingkatan Stres Akademik Mahasiswa dalam Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid19. 2021;
18. Irawan AW, Dwisona D, Lestari M. Psychological Impacts of Students on Online Learning During the Pandemic COVID-19. *KONSELI J Bimbingan dan Konseling*. 2020;7(1):53–60. <https://doi.org/10.24042/kons.v7i1.6389>
19. Aty Mulyani. Artikel (fenomena stres di sekolah berbasis boarding school). 2013;
20. Safira L, Hartati MTS. Gambaran Stres Akademik Siswa SMA Negeri Selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). *Empati-Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 2021;8(1):125–36. <https://doi.org/10.26877/empati.v8i1.7909>
21. Barseli M, Ahmad R, Ifdil I. Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *J Educ J Pendidik Indones*. 2018;4(1):40. <https://doi.org/10.29210/120182136>
22. Andiarna F, Kusumawati E. Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *J Psikol*. 2020;16(2):139. <https://doi.org/10.24014/jp.v16i2.10395>
23. Simanjuntak ED, Kusumiati RYE. Stress Akademik dengan Prestasi Belajar masa Pandemi Covid-19. 2023;18(1):10–9.
24. Gibran H, Wiyono BD. Pengaruh stres akademik dan burnout terhadap prestasi belajar di masa pembelajaran

- daring di SMPN 1 Galis Pamekasan. 2022;15(2):1–23.
25. Rambe W-, Suhairi S. Stres Akademik Siswa Selama Pembelajaran Daring di SMP Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat serta Implikasinya dalam Bimbingan Dan Konseling. Vol. 12, UIN Sumatera Utara. 2021. <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v12i1.11996>