

Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Angkatan 2019 Universitas Respati Yogyakarta Selama Perkuliahan Online di Masa Pandemi

Novriana Manik^{1*}, Suwarto², Hesti Yuningrum³, Naomi Nisari Rosdewi⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta, Indonesia

*Email: novrimanik2311@gmail.com

*Penulis korespondensi: Jl.Raya Tajem Km 1,5 Maguwoharjo, Depok, Sleman

INFO ARTIKEL

Riwayat Naskah

Dikirim (30 Mei 2023)
Direvisi (31 Mei 2023)
Diterima (31 Mei 2023)

Kata Kunci:

Stres akademik,
Mahasiswa,
Pembelajaran daring,
Covid-19

ABSTRAK

Coronavirus Disease 2019 (Covid-19) merupakan penyakit yang disebabkan oleh virus jenis baru yaitu coronavirus yang pertama kali muncul pada Desember 2019 di Wuhan. Pandemi Covid-19 membuat semua negara, termasuk Indonesia, menerapkan pembatasan pergerakan penduduk dalam suatu wilayah terhadap segala bentuk aktivitas masyarakat di tempat-tempat umum, termasuk lembaga pendidikan. Selama pandemi Covid-19 pembelajaran dan perkuliahan dilakukan secara online. Perubahan ini membutuhkan adaptasi bisa diterima secara langsung, serta adanya tuntutan maupun kendala selama prosesnya yang bisa mengakibatkan stres akademik berdasarkan aspek ekspektasi akademik, tuntutan perkuliahan dan ujian, dan persepsi diri akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stres akademik pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Angkatan 2019 Universitas Respati Yogyakarta selama perkuliahan online di masa pandemi. Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif. Sampel dalam penelitian ini diambil secara total sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisis data dalam penelitian yaitu analisis univariat yang bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 92 responden, terdapat 14 (15.2 %) mahasiswa mengalami stres akademik pada kategori rendah, 61 (66.3 %) mahasiswa mengalami stres akademik pada kategori sedang, dan 17 (18.5 %) mahasiswa mengalami stres akademik pada kategori tinggi. Tingkat stres akademik mahasiswa kesehatan masyarakat angkatan 2019 selama perkuliahan online dimasa pandemi pada kategori sedang.

PENDAHULUAN

Coronavirus disease 2019 (Covid-19) merupakan penyakit yang disebabkan oleh virus jenis baru yaitu *coronavirus* yang pertama kali muncul pada Desember 2019 di Wuhan, ibukota provinsi Hubei China, kemudian menyebar secara global, mengakibatkan pandemi yang saat ini sedang berlangsung (1). Coronavirus (CoV) adalah bagian dari keluarga virus penyebab penyakit dari influenza hingga penyakit yang lebih serius, seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS CoV) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS-CoV) (2). Virus corona merupakan zoonosis (ditularkan antara hewan dan manusia). Tanda dan gejala umum infeksi Covid-19 antara

lain gejala gangguan pernafasan akut seperti demam, batuk dan sesak nafas. Masa inkubasi rata-rata 5-6 hari dengan masa inkubasi terpanjang 14 hari. Pada kasus Covid-19 yang berat dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernafasan akut, gagal ginjal dan bahkan kematian (3).

Covid-19 pertama kali teridentifikasi di Indonesia pada tanggal 2 Maret 2020 dengan jumlah kasus terinfeksi 2 orang. Jumlah terus bertambah setiap harinya. Menurut data Satgas Covid-19 per tanggal 01 Oktober 2022 kasus positif di dunia sebanyak 618 juta, kasus meninggal sebanyak 6,55 juta. Kasus positif di Indonesia sebanyak 6,43 juta, kemudian untuk kasus meninggal sebanyak 158 ribu (4). Di Daerah Istimewa Yogyakarta tercatat sekitar 34.571 pasien terkonfirmasi positif dan sebanyak 1.162 pasien yang meninggal sampai dengan tanggal 01 Oktober 2022 (5).

Pemerintah Indonesia mengambil kebijakan untuk menghindari virus ini dengan menghimbau masyarakat untuk melakukan *physical distancing* yaitu menjauhi perkumpulan, menghindari pertemuan massal dan menjaga jarak. Dengan demikian seluruh aktifitas dilakukan di rumah, bekerja di rumah atau *Work From Home* (WFH) dan proses pembelajaran juga dilakukan di rumah secara Daring (Dalam Jaringan). Pembelajaran online dilakukan mulai dari prasekolah hingga perguruan tinggi. Pembelajaran yang dilakukan secara jarak jauh dapat digunakan dengan berbagai media untuk mendukung proses pembelajaran jarak jauh atau pembelajaran Daring. Sesuai kebijakan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan mengeluarkan Surat Edaran Mendikbud Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 yang menyatakan bahwa pembelajaran secara daring dilakukan dari rumah (6).

Perguruan Tinggi di Indonesia semua melaksanakan perkuliahan secara online termasuk Universitas Respati Yogyakarta. Dengan adanya perubahan metode pembelajaran mahasiswa harus mampu beradaptasi terhadap sistem baru. Pembelajaran daring merupakan proses pembelajaran dengan menggunakan jaringan internet maupun rangkaian elektronik lainnya sebagai metode dalam penyampaian isi pembelajaran, interaksi, serta fasilitas yang didukung dengan berbagai bentuk layanan belajar yang lainnya (7). Selama proses perkuliahan dilakukan secara online, ada hambatan-hambatan yang sering terjadi sehingga dinilai kurang maksimal dan dapat menimbulkan masalah kesehatan mental terhadap mahasiswa (8). Hambatan pembelajaran daring tersebut diantaranya seperti perbedaan tingkat kecepatan atau kelancaran akses internet di setiap wilayah, kendala biaya pembelian kuota internet, serta sarana dan prasarana lain yang terkait (9). Bahkan masih ada mahasiswa yang tidak mengerti dengan penggunaan aplikasi *Whatsapp*, *e-learning*, dan juga *Zoom*. Dengan adanya hambatan-hambatan tersebut dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stress (10).

Stres merupakan masalah kesehatan mental yang meningkat di masa pandemi ini. Stres adalah suatu dampak dari masalah (*problem*) yang tidak dapat terselesaikan. Tanda-tanda keadaan fisik yang mengalami stress yaitu sakit kepala, nyeri dada, jantung berdebar-debar, tekanan darah tinggi, cepat lelah dan insomnia, sedangkan pada sikap akan menjadi tidak sabar dan suka berdebat. Dampak negatif dari stress terhadap mahasiswa bisa berupa penurunan konsentrasi dan pemusatan

perhatian selama kuliah, penurunan minat, dan menurunkan daya ingat (11). Ada tiga aspek stress akademik yaitu aspek ekspektasi akademik, aspek tuntutan perkuliahan dan ujian serta aspek persepsi diri akademik (12). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa kesehatan masyarakat di Universitas Respati Yogyakarta yang berjumlah 12 orang. Data diambil menggunakan instrument kuesioner *Perceived Academic Stress Scale* (PASS). Hasil yang didapatkan yaitu berdasarkan pada aspek ekspektasi akademik terdapat 2 mahasiswa (16,7%) kategori rendah, 10 mahasiswa (83,3%) kategori sedang. Berdasarkan aspek tuntutan perkuliahan dan ujian terdapat 3 mahasiswa (25%) kategori rendah, 7 mahasiswa (58,3%) kategori sedang, dan 2 mahasiswa (16,7%) kategori tinggi. Berdasarkan aspek persepsi diri akademik mahasiswa pada kategori rendah terdapat 1 mahasiswa (8,3%) dan kategori sedang terdapat 11 mahasiswa (91,7%). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa kesehatan masyarakat dengan menggunakan tiga aspek yaitu aspek ekspektasi akademi, aspek tuntutan perkuliahan dan ujian serta aspek persepsi diri akademik, ada beberapa mahasiswa mengalami stres kategori tinggi. Penelitian bertujuan untuk mengetahui tingkat stress akademik pada mahasiswa kesehatan masyarakat angkatan 2019 selama kuliah online di masa pandemi.

METODE

Penelitian merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif. Penelitian deskriptif kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta dan sifat tertentu, atau mencoba menggambarkan fenomena secara detail (13). Tempat penelitian dilakukan di kampus II Universitas Respati Yogyakarta. Waktu pengambilan data dilakukan pada bulan Februari 2022. Populasi dalam penelitian adalah mahasiswa kesehatan masyarakat angkatan 2019. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 92 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan yaitu teknik *purposive sampling*.

Kriteria-kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti harus dipenuhi oleh sampel yang akan digunakan dalam penelitian tersebut. Kriteria inklusi yaitu mahasiswa jurusan kesehatan masyarakat angkatan 2019 dan bersedia mengisi kuesioner online secara lengkap. Kriteria eksklusi yaitu mahasiswa yang menolak menjadi responden dan mahasiswa yang sedang cuti, atau tidak aktif kuliah. Variabel yang diteliti merupakan variabel tunggal yaitu stres akademik. Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuisisioner *PASS*, uji validasi dan reliabilitas pada instrumen ini telah dilakukan oleh penelitian sebelumnya (14). Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa kesehatan masyarakat program sarjana angkatan 2019 yang terdiri dari mahasiswa reguler dan ahli jenjang. Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi jenis kelamin dan umur.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Umur Pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Angkatan 2019

Karakteristik	Frekueansi	Persentase (%)
Jenis kelamin		
Laki-Laki	22	23,91
Perempuan	70	76,09
Total	92	100
Usia		
17-25 Tahun	87 orang	94,56
26-35 Tahun	4 orang	4,35
36-45 Tahun	0 orang	0
46-55 Tahun	1 orang	1,09
Total	92 orang	100

Berdasarkan tabel 1, pada karakteristik responden sebagian besar mahasiswa berjenis kelamin perempuan sebanyak 70 mahasiswa (76,09 %), dan berdasarkan umur sebagian besar mahasiswa berusia 17-25 tahun sebanyak 87 mahasiswa (94,56 %).

Tabel 2. Tingkat Stres Akademik Berdasarkan Aspek Ekspetasi Akademik pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Angkatan 2019

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	17	18.5
Sedang	53	57.6
Tinggi	22	23.9
Total	92	100

Berdasarkan tabel 2, mahasiswa mengalami stres akademik berdasarkan aspek ekspetasi akademik sebagian besar pada kategori sedang sebanyak 53 mahasiswa (57.6 %).

Tabel 3. Tingkat Stres Akademik berdasarkan Tuntutan Perkuliahan dan Ujian Pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Angkatan 2019

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	14	15.2
Sedang	62	67.4
Tinggi	16	17.4
Total	92	100

Berdasarkan tabel 3 mahasiswa mengalami stres akademik berdasarkan aspek ekspetasi tuntutan perkuliahan dan ujian sebagian besar pada kategori sedang sebanyak 62 mahasiswa (67.4 %).

Tabel 4. Tingkat Stres Akademik Berdasarkan Aspek Persepsi Diri Akademik Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Angkatan 2019

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	11	12.0
Sedang	56	60.9
Tinggi	25	27.1
Total	92	100

Berdasarkan tabel 4, mahasiswa mengalami stres akademik berdasarkan aspek persepsi diri akademik mahasiswa, sebagian besar pada kategori sedang sebanyak 56 mahasiswa (60.9 %).

PEMBAHASAN

Stress merupakan keadaan dimana individu tidak dapat menyesuaikan diri antara kemampuan

dan tuntutan yang diterima oleh individu sehingga menimbulkan kecemasan- kecemasan negatif di dalam diri (15). Stress akademik merupakan keadaan atau kondisi berupa gangguan fisik, mental atau emosional yang disebabkan karena ketidak sesuaian tuntutan lingkungan dengan daya aktual yang dimiliki siswa atau mahasiswa sehingga mereka semakin terbebani dengan berbagai tekanan dan tuntutan di sekolah maupun di kampus. Stres akademik pada mahasiswa biasanya terjadi karena beban kuliah yang berat. Hal tersebut terjadi karena dimasa pandemi dilakukan perkuliahan online guna mencegah terjadinya penularan Covid-19, sehingga tugas kuliah seperti kuis, tugas mandiri, tugas kelompok lebih banyak diberikan oleh masing-masing dosen per mata kuliah. Tugas yang menumpuk dan jadwal kuliah yang padat mengakibatkan waktu istirahat kurang sehingga menimbulkan stres (16).

Mahasiswa merasa cemas selama penerapan kebijakan pembelajaran online, serta banyaknya tugas yang diberikan guru maupun dosen membuat mahasiswa stres dalam menjalani pembelajaran online (17). Stres akademik merupakan stres yang bermula dari proses pembelajaran seperti tekanan untuk mendapatkan nilai yang baik, lamanya belajar, banyaknya tugas, rendahnya nilai/prestasi dan cemas dalam menghadapi ujian (18). Stres yang berkaitan dengan pendidikan memberikan dampak negatif seperti pada kapasitas belajar siswa, prestasi akademik, pencapaian dalam pendidikan dan pekerjaan, kualitas dan kuantitas tidur, kesehatan mental, kesehatan fisik, serta upaya penggunaan zat tertentu (19). Dampak negatif ini disebut sebagai distress yang merupakan hasil dari suatu respon terhadap stres yang bersifat tidak sehat, negatif, dan bersifat merusak (destruktif). Stres akademik diartikan sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami tekanan yang berkaitan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di Perguruan Tinggi (20). Ada 3 aspek stres akademik yaitu:

Stress Berdasarkan Aspek Ekspektasi Akademik

Aspek ini berkaitan dengan harapan akademik yang tinggi terhadap mahasiswa, harapan ini bisa berasal dari diri sendiri maupun dari lingkungan sekitar seperti keluarga atau dosen. Pada penelitian ini hasil yang di peroleh pada mahasiswa kesehatan masyarakat angkatan 2019, yang mengalami stres berdasarkan aspek ekspektasi akademik sebagian besar pada kategori sedang sebanyak 53 orang (57,6 %). Indikator aspek ekspektasi akademik yaitu ekspektasi dosen terhadap pencapaian mahasiswa, ekspektasi orang tua terhadap pencapaian anaknya sebagai mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian pada indikator aspek ekspektasi akademi sebagian responden menjawab setuju yaitu ekspektasi dosen terhadap pencapaian mahasiswa sebesar 49 (53,3%). Hal ini tentu sangat mempengaruhi kondisi stres akademik yang dialami mahasiswa karena selama melakukan pembelajaran daring kebanyakan mahasiswa mengalami kesulitan dalam memahami penjelasan suatu materi secara *online* dibandingkan dengan secara *offline*, sehingga mahasiswa tidak dapat menerima materi secara optimal, namun pada umumnya para dosen tetap mengharapkan bahwa para mahasiswa dapat menerima pembelajaran dengan baik serta mampu menyesuaikan diri dan beradaptasi dengan cepat terhadap aktivitas pembelajaran secara daring. Adanya ekspektasi tersebut membuat mahasiswa menjadi cemas dan tertekan bahkan tidak jarang membuat mahasiswa menjadi merasa stres (21).

Dalam penelitian sebelumnya (22) bahwa secara rata-rata mahasiswa mengalami stres pada kategori sedang, dari 300 mahasiswa terdapat 39 mahasiswa (13%) yang tingkat stres akademiknya

berkategori tinggi, sebanyak 225 mahasiswa (75%) dengan tingkat stres akademik kategori sedang, dan 36 mahasiswa (12%) dengan tingkat stres akademik pada kategori rendah. Pada penelitian tersebut stresor dalam perkuliahan daring selama pandemi Covid-19 seperti koneksi internet yang kurang baik, menyelesaikan tugas yang banyak dalam waktu yang cepat, merespon instruksi dengan cepat, serta perlu beradaptasi cepat dengan situasi belajar dari rumah merupakan kondisi yang dapat menimbulkan stres pada mahasiswa. Idealnya, proses pembelajaran dilakukan secara jarak jauh dapat mempermudah proses pembelajaran. Perubahan ini tentu menjadi hal yang tidak mudah bagi para pelajar termasuk mahasiswa.

Aspek Tuntutan Perkuliahan dan Ujian

Aspek ini berkaitan dengan pandangan mahasiswa terhadap segala bentuk tuntutan perkuliahan dan ujian. Tuntutan perkuliahan yang berlebihan atau menumpuk dan kesulitan dalam menghadapi ujian. Pada penelitian ini hasil yang di peroleh pada mahasiswa kesehatan masyarakat angkatan 2019, yang mengalami stres berdasarkan aspek tuntutan perkuliahan dan ujian sebagian besar pada kategori sedang sebanyak 62 orang (67,4%). Indikator aspek tuntutan perkuliahan dan ujian yaitu alokasi waktu untuk pembelajaran (perkuliahan) dan tugas, porsi tugas yang diberikan ke mahasiswa, kondisi saat menghadapi ujian.

Berdasarkan hasil penelitian pada indikator aspek tuntutan perkuliahan dan ujian sebagian responden menjawab setuju dengan pertanyaan tugas kuliah yang diberikan dosen terlalu banyak selama pembelajaran daring sebesar 40 orang (43,5%). Hal ini tentu sangat mempengaruhi kondisi stres akademik yang dialami mahasiswa karena, apabila tuntutan lebih besar dibandingkan kemampuan yang dimiliki oleh individu, maka individu tersebut akan mengalami stres. Sedangkan, apabila kemampuan individu lebih besar dibandingkan tuntutan, maka individu tersebut menilai tuntutan itu sebagai tantangan, sehingga tuntutan itu tidak menyebabkan individu tersebut menjadi stres (18).

Hasil penelitian sebelumnya (23), mahasiswa mengalami stres saat pembelajaran daring sebanyak 70,92% dengan penyebab utama tugas pembelajaran, kemudian 57,8% jenuh dirumah saja, tidak bisa bertemu teman sekitar 40,2%, tidak bisa mengikuti pembelajaran daring karena terkendala sinyal sekitar 37,4%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa “Tugas pembelajaran” merupakan faktor utama penyebab stres mahasiswa selama pandemi Covid-19.

Aspek Persepsi Diri Akademik

Aspek ini berkaitan dengan persepsi kemampuan diri yang negatif dalam bidang akademik. Persepsi tersebut muncul saat mahasiswa tidak mampu dalam memenuhi tuntutan akademik. Pada penelitian ini hasil yang di peroleh pada mahasiswa kesehatan masyarakat angkatan 2019, yang mengalami stres berdasarkan aspek persepsi diri akademik sebagian besar kategori sedang sebanyak 56 orang (60,9%). Indikator pada aspek persepsi diri akademik yaitu persepsi terhadap kemampuan diri yang positif seperti mampu membuat keputusan akademik dengan mudah selama pembelajaran online dan persepsi terhadap kemampuan diri yang negatif seperti khawatir jika gagal dalam ujian selama pembelajaran online.

Berdasarkan hasil penelitian pada indikator aspek persepsi diri akademik sebagian responden menjawab setuju pada pertanyaan saya merasa khawatir jika gagal dalam ujian selama pembelajaran

daring sebesar 43 (46,7%). Dalam penelitian sebelumnya (24) hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres akademik pada mahasiswa yang paling tinggi adalah pada aspek persepsi diri akademik yaitu sebesar 54,87 %, dengan penyebab utamanya adalah khawatir terhadap hasil atau nilai yang akan diperoleh selama kuliah daring. Pada mahasiswa yang menyusun skripsi menimbulkan kecemasan sehingga berhubungan dengan kualitas tidur (25)

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa tingkat stres akademik pada mahasiswa berdasarkan aspek ekspektasi akademik sebagian besar kategori sedang. Tingkat stres akademik pada mahasiswa berdasarkan aspek tuntutan perkuliahan dan ujian sebagian besar kategori sedang. Tingkat stres akademik pada mahasiswa berdasarkan aspek persepsi diri akademik sebagian besar kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

1. Adrian, F. A., Putri, V. S., & Suri, M. (2021). Hubungan Belajar Online di Masa Pandemi Covid 19 dengan Tingkat Stress Mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 66–73.
2. Sukesih, Usman, Budi, S., & Sari, A. N. D. (2020). Pengetahuan Dan Sikap Mahasiswa Kesehatan Tentang Pencegahan Covid-19 Di Indonesia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 410–414.
3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020a). Gejala Virus corona <https://g.co/kgs/XsBUQk> . Diakses tanggal 10 Desember 2021.
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Data Sebaran Covid-19 Di Indonesia* 01 Oktober 2022 <https://covid19.go.id/> .Diakses 01 Oktober 2022.
5. Pemerintah Daerah Istimewa Yogyakarta. (2022). Data Covid-19 Daerah Istimewa Yogyakarta 10 Agustus 2022. <https://corona.jogjakota.go.id/>. Diakses 01 Oktober 2022.
6. Fauziyyah, R., & Awinda, R. C. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi Covid- 19. *Bifokes*, 1(2), 113–123.
7. Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(1), 31–39.
8. Jannah, R., & Santoso, H. (2021). Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring pada. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 130–146.
9. Handarini, O. I., & Wulandari, S. S. (2020). Pembelajaran Daring Sebagai Upaya Study From Home (SFH). *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*, 8(3), 465–50
10. Argaheni, N. B. (2020). Sistematis Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi COVID-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia. *Placetu: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 99–108.
11. Hasanah, U., Ludiana, Immawati, & Livana. (2020). Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299–306.

12. Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2), 1–9.
13. Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. In Alfabeta : Bandung.
14. Afani. (2021). Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Dalam Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19. *Skripsi*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
15. Angelica, H., & Hemme, T. E. (2021). Stres Dan Koping Mahasiswa Keperawatan Selama Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 7(1), 28–34.
16. Hamzah, & Rahmawati. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59–67.
17. Chaterine, R. N. (2020). Siswa Belajar Dari Rumah, KPAI: Anak-Anak Stres Dikasih Banyak Tugas. Detik News. Retrieved from <https://news.detik.com/berita/d-4944071/siswa-belajar-dari-rumah-kpaianak-anak-stres-dikasih-banyak-tugas>.
18. Rakhmawati, I., Farida, P., & Nurhalimah. (2014). Sumber Stress Akademik dan Pengaruhnya Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Keperawatan DKI Jakarta. *Jurnal Keperawatan*, 2 (3), 72–84.
19. Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112.
20. Govaerts, S., & Grégoire, J. (2004). Stressful academic situations: Study on appraisal variables in adolescence. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée*, 54 (4), 261–271. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2004.05.001>
21. Yikealo, D., Yemane, B., & Karvinen, I. (2018). The Level of Academic and Environmental Stress among College Students: A Case in the College of Education. *Open Journal of Social Sciences*, 06 (11), 40–57. <https://doi.org/10.4236/jss.2018.611004>
22. Harahap, A. C. putri;, Harahap, D. Permatasari;, & Harahap, S. Rivai. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 3(1), 10– 14.
23. Livana, Mubin, F.,M., & Basthomi, Y. (2020). “Tugas Pembelajaran” Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203–208.
24. Fitrianai, W., Asmita, W., Hardi, E., Silviaentri., & David (2020). Kuliah Daring: Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa dan Faktor yang Mempengaruhinya. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(1), 147-176.
25. Murwani, A dan Utari, H.S. (2021). Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi di Stikes Surya Global Yogyakarta. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) KesMas Respati*. 6(2): 129-136