



## Stres akademik pembelajaran daring selama pandemi Covid-19 pada mahasiswa

Luthfi Rahman<sup>a,1\*</sup>, Asri Ananda Putri<sup>b,2</sup>, Mhd. Fikri Ramadhan<sup>c,3</sup>, Siti Muntiah<sup>d,4</sup>, Marty Mawarpury<sup>e,5</sup>

a,b,c,d,eProgram Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Syiah Kuala, Aceh

\*<sup>1</sup>[luthfi23@mhs.unsyiah.ac.id](mailto:luthfi23@mhs.unsyiah.ac.id); <sup>2</sup>[asriputri626@gmail.com](mailto:asriputri626@gmail.com); <sup>3</sup>[mhd.ramadhanf@gmail.com](mailto:mhd.ramadhanf@gmail.com);

<sup>4</sup>[sitimuntiah315@gmail.com](mailto:sitimuntiah315@gmail.com); <sup>5</sup>[marty@unsyiah.ac.id](mailto:marty@unsyiah.ac.id)

\*Correspondent Author

Received: 02-11-2021

Revised: 05-11-2021

Accepted: 24-11-2021

### KATAKUNCI

*covid-19*;  
mahasiswa;  
pembelajaran daring;  
stres

### ABSTRAK

Sektor pendidikan merupakan salah satu yang terdampak Pandemi Covid-19. Melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, pemerintah menginstruksikan Perguruan Tinggi untuk menyelenggarakan pembelajaran jarak jauh dalam skema dalam jaringan (*online*) yang dinilai menjadi solusi efektif untuk menunjang pembelajaran ditengah pandemi. Namun, sejumlah tantangan yang dihadapi mahasiswa selama pembelajaran daring menyebabkan tekanan psikologis, seperti stres akademik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres mahasiswa selama pembelajaran daring. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif, menggunakan skala *academic stress inventory* dalam pengumpulan data terhadap 100 mahasiswa yang mengikuti pembelajaran daring melalui teknik *accidental sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 91% mahasiswa memiliki tingkat stres akademik dalam kategori sedang selama mengikuti pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19, sedangkan sebanyak 8% dalam kategori tinggi dan hanya sebanyak 1% yang mengalami stres akademik dalam kategori rendah. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa secara dominan mahasiswa mengalami stres, namun pada tataran yang cukup ringan (sedang).

### **Online learning academic stress during the Covid-19 pandemic on students**

*The education sector is one of the most affected by the Covid-19 pandemic. Through the Ministry of Education and Culture, the government has instructed Universities to conduct distance learning which is considered an effective solution to support learning during the pandemic. However, several challenges faced by students during online learning cause psychological stress, such as academic stress. This study aims to determine the students stress level during online learning. The method used in this research is descriptive quantitative, using the academic stress inventory scale to collect data from 100 students who take part in online learning through the accidental sampling technique. The results showed that 91% of students underwent moderate levels of academic stress during online learning during the Covid-19 pandemic, while 8% were in the high category and only 1% in the low category. By knowing academic stress levels during online learning, both teachers and students can identify the primary source of stress experienced to be*

### KEYWORDS

*covid-19*;  
*online learning*;  
*stress*;  
*students*

*appropriately handled. Based on this study's results, it can be concluded that predominantly students experience stress, but at a relatively mild (moderate) level. The technique used for data processing in this study is multiple regression analysis. Based on the research results, the acquisition of  $R = 0.644$ ,  $F = 151.449$  ( $p < 0.01$ ), so it can be concluded that simultaneously calling and love of work influence the work engagement of Indonesian police officers.*

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](#) license.



## Pendahuluan

Ditetapkannya *Coronavirus Disease 2019 (Covid-19)* sebagai pandemi oleh *World Health Organization (WHO)* pada pertengahan bulan Maret 2020, telah memberikan dampak yang signifikan terhadap kehidupan masyarakat di seluruh dunia, tak terkecuali di Indonesia. Pasca dinaikan status *Covid-19* menjadi pandemi, pemerintah Indonesia kemudian mulai mengeluarkan Peraturan Presiden (Perpres) Nomor 12 Tahun 2020 berupa penetapan *Covid-19* sebagai bencana non alam dalam skala nasional (BBCIndonesia, 2020). Selain penetapan status *Covid-19* sebagai bencana Nasional, Pemerintah Indonesia melalui kementerian Kesehatan (Kemenkes) juga mengeluarkan sejumlah kebijakan berupa pembatasan sosial (*social distancing*) dan menjaga jarak fisik (*physical distancing*) di semua sektor strategis, termasuk sektor pendidikan (Sadikin & Hamidah, 2020).

Melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, pemerintah menginstruksikan Perguruan Tinggi meniadakan perkuliahan tatap muka (*offline*) dan memerintahkan untuk menyelenggarakan perkuliahan atau pembelajaran secara daring (*online*). Instruksi tersebut kemudian direspon oleh seluruh Perguruan Tinggi di Indonesia dengan menyelenggarakan pembelajaran jarak jauh dalam skema daring (Sadikin & Hamidah, 2020). Pembelajaran daring sendiri merupakan deskripsi dari *e-learning* (Triacca, Bolchini, Botturi, & Inversini, 2004). Dijelaskan lebih lanjut bahwa pembelajaran daring merujuk pada media atau konteks teknologi yang digunakan (Lowenthal, Wilson, & Parrish, 2009). Selanjutnya menurut Mustofa (2019) pembelajaran daring adalah kegiatan pembelajaran yang memanfaatkan jaringan internet atau rangkaian elektronik lainnya sebagai metode penyampaian isi pembelajaran, interaksi, dan fasilitas yang didukung berbagai bentuk layanan belajar lainnya.

Pembelajaran daring dinilai menjadi solusi yang efektif dalam menunjang pembelajaran di tengah pandemi. Hal ini dikarenakan pembelajaran daring menghubungkan mahasiswa dengan sumber belajar (*database*, dosen/instruktur, perpustakaan) yang secara fisik berjauhan, namun dapat saling berkomunikasi, berinteraksi atau berkolaborasi secara langsung/*synchronous* dan secara tidak langsung/*asynchronous* (Sadikin & Hamidah, 2020). Selain itu, pembelajaran daring merupakan versi pembelajaran jarak jauh yang bersifat lebih baru dan mampu meningkatkan akses kesempatan pendidikan bagi peserta didik tanpa harus kehilangan haknya (Benson, 2002; Conrad, 2002), berkaitan dengan konektivitas, fleksibilitas dan kemampuan untuk mempromosikan interaksi yang bervariasi (Ally, 2004; Hiltz & Turoff, 2005; Oblinger & Oblinger, 2005). Akan tetapi, terlepas dari semua keunggulan yang terdapat dalam metode pembelajaran daring. Pada pelaksanaannya, penerapan proses pembelajaran daring tidak terlepas dari sejumlah tantangan.

Kumalasari dan Akmal (2020) menyatakan bahwa sejumlah tantangan dalam penerapan pembelajaran daring meliputi faktor budaya serta personal pengajar maupun mahasiswa, kompetensi teknis dan digital mahasiswa, hingga pengalaman akan penggunaan media pembelajaran. Selain itu, adanya kendala yang dihadapi oleh mahasiswa seperti paket

internet yang mahal, jaringan yang tidak stabil, lingkungan yang tidak tenang, serta tugas perkuliahan yang menumpuk dinilai menjadi tantangan tersendiri dalam penerapan pembelajaran berbasis daring (Harahap, Putri, Permatasari, & Rivai, 2020). Selanjutnya perubahan sistem memicu munculnya stres akademik pada mahasiswa yang akan berdampak pada prestasi belajarnya (Lubis, Ramadhani, & Rasyid, 2021).

Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa selama masa pembelajaran daring berdampak pada proses pembelajaran yang dialami. Merujuk pada penelitian yang dilakukan Indriyani dan Handayani (2018), didapati hasil bahwa stres akademik memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap motivasi berprestasi pada mahasiswa, dimana semakin rendah tingkat stres akademik yang dimiliki oleh mahasiswa maka akan semakin tinggi juga motivasi berprestasi pada mahasiswa tersebut. Sementara dalam penelitian lain yang dilakukan Siregar dan Putri (2019), menunjukkan stres akademik memiliki pengaruh yang negatif terhadap *self-efficacy* pada mahasiswa. Kedua penelitian ini dilakukan sebelum situasi pandemi, sehingga sumber stres akademik yang dialami berbeda dengan konteks pandemi.

Pada konteks pembelajaran daring, stres akademik yang dialami oleh mahasiswa cenderung meningkat dan memiliki sumber pemicu (stresor) tersendiri dibanding dengan pembelajaran normal. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Harahap, dkk. (2020) terhadap 300 partisipan mahasiswa, diketahui bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stres akademik selama pembelajaran daring di tengah kondisi pandemi. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Liviana, dkk. (2020) terhadap 1.129 responden di beberapa provinsi di Indonesia, diketahui bahwa sumber utama dari stres peserta didik selama pembelajaran daring berupa tugas pembelajaran, hingga cara mengajar dosen yang membosankan.

Stres akademik merupakan tekanan yang diakibatkan oleh persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik yang kemudian memunculkan respon berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang negatif akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik. Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa bersumber dari proses pembelajaran atau kegiatan yang berhubungan dengan proses belajar seperti: lama belajar, mencontek, tugas yang banyak, nilai ulangan, keputusan menentukan jurusan atau karier serta kecemasan ujian dan manajemen stres (Barseli, dkk. 2017). Lebih lanjut, stresor akademik merupakan penyebab 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. Oon (2007) menjelaskan bahwa stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yang secara terus menerus dapat menimbulkan penurunan daya tahan tubuh. Lin dan Chen (2009) mengungkapkan bahwa stres akademik bersumber dari interaksi antara guru dan siswa, kecemasan terkait hasil belajar yang diperoleh, ujian atau tes yang akan dihadapi, proses belajar dalam kelompok, pengaruh teman sebaya dalam proses akademik, kemampuan dalam manajemen waktu, serta persepsi individu terkait kemampuan belajarnya yang memengaruhi kinerja akademik yang ditampilkan.

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan sebelumnya, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres akademik pada mahasiswa selama berlangsungnya pembelajaran daring ditengah kondisi pandemi. Hal ini dikarenakan pembelajaran daring merupakan sesuatu yang baru bagi mahasiswa, dan topik stres akademik di masa pandemi dalam lingkup mahasiswa sendiri masih sangat jarang diteliti. Oleh karena itu, dengan adanya penelitian ini maka diharapkan hasil penelitian dapat memberikan sumbangan teoritis dalam bidang ilmu psikologi Pendidikan, khususnya dalam proses mengevaluasi pembelajaran daring yang telah diterapkan selama beberapa waktu pada dunia pendidikan saat ini.

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Adapun sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang mengikuti

pembelajaran daring dengan jumlah sebanyak 100 responden. Penentuan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *accidental sampling* atau sampel insidental. Menurut Sugiyono (2017) teknik *accidental sampling* merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu responden yang secara kebetulan/insidental ditemukan peneliti dan dapat digunakan sebagai sampel apabila responden tersebut sesuai dengan sumber data. Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur stres akademik yang mengacu pada Wicaksana (2017), berdasarkan pengukuran *academic stress inventory* yang disusun oleh Lin dan Chen (2009), dengan menganalisis tujuh faktor penyebab stres akademik, yaitu 1) pengajar, 2) hasil, 3) ujian, 4) stres belajar dalam kelompok, 5) teman sebaya, 6) manajemen waktu dan 7) stres yang diakibatkan diri sendiri seperti kurangnya rasa percaya diri akan kemampuan yang dimiliki, pesimis, takut gagal, dll.

Instrumen ini terdiri dari 34 item yang tersusun atas pertanyaan *favorable* serta disusun dalam bentuk skala *likert*. Contoh butir aitem adalah “beberapa dosen menyediakan materi terlalu banyak”, “saya kawatair jika hasil akademik saya tidak akan memenuhi harapan orangtua”. Data yang diperoleh kemudian dilakukan analisis statistik deskriptif dengan menggunakan bantuan software *IBM SPSS Statistik Versi 22*.

## Hasil

Berdasarkan analisis data yang dilakukan terhadap 100 responden mahasiswa untuk mengetahui tingkat stress akademik selama pembelajaran daring di masa pandemi *Covid-19*, maka diperoleh hasil seperti pada tabel 1.

Tabel 1.  
Karakteristik Responden

<b>Karakteristik</b>	<b>Frekuensi (f)</b>	<b>Persentase (%)</b>
<b>Usia</b>		
17-20 Tahun	88	88
21-25 Tahun	12	12
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki - laki	24	24
Perempuan	76	76
<b>Angkatan</b>		
Tahun 2020	43	43
Tahun 2019	10	10
Tahun 2018	41	41
Tahun 2017	6	6
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

Hasil analisis data secara deskriptif pada tabel 2 berikut ini memperlihatkan dari 100 responden mahasiswa menunjukkan bahwa nilai rata-rata (*mean*) pada variabel stres akademik adalah sebesar 116.16, dengan nilai standar deviasi sebesar 18.262.

Tabel 2.  
Hasil Analisis Deskriptif Stres Akademik

<b>Variabel</b>	<b>N</b>	<b>Minimal</b>	<b>Maksimal</b>	<b>Mean</b>	<b>Standar Deviasi</b>
Stres Akademik	100	70	170	116.16	18.262

Selanjutnya, untuk menentukan kategorisasi tingkat stres akademik pada mahasiswa yang mengikuti pembelajaran daring, maka peneliti menggunakan tolok ukur rumus seperti pada tabel 3.

Tabel 3.  
Kategorisasi Tingkat Stres Akademik

Kategori	Rumus	Hasil Kategorisasi
Rendah	$X < M - 1SD$	$X < 79$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$79 \leq X < 145$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$	$145 \leq X$

Berdasarkan rumus pada tabel 3, peneliti kemudian mengelompokan data menjadi tiga kategori tingkatan stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran daring. Tingkatan tersebut terbagi dalam kategori rendah, sedang dan tinggi. Adapun frekuensi dan persentase tingkat stress akademik pada mahasiswa yang mengikuti pembelajaran berdasarkan perhitungan data total terhadap tiga kategori tersebut dapat dilihat dalam tabel 4 berikut.

Tabel 4.  
Frekuensi dan Persentase Tingkat Stres Akademik Mahasiswa

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	1	1%
Sedang	91	91%
Tinggi	8	8%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4 di atas maka dapat dilihat bahwa dari 100 responden mahasiswa yang mengikuti pembelajaran daring dalam penelitian ini, sebanyak 8 mahasiswa (8%) memiliki tingkat stres akademik dalam kategori tinggi, sedangkan sebanyak 91 mahasiswa (91%) mengalami tingkat stres akademik dalam kategori sedang, dan hanya 1 mahasiswa (1%) yang mengalami tingkat stres akademik dalam kategori rendah.

## Pembahasan

Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang menjadi responden dalam penelitian ini mengalami stres akademik dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 91%, sedangkan 8% mengalami stres akademik dalam kategori tinggi, dan sisanya yaitu 1% mengalami stres akademik dalam kategori rendah. Oleh karena itu, berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden mahasiswa yang mengikuti pembelajaran daring selama masa pandemi dalam penelitian ini mengalami tingkat stres akademik dalam kategori ringan. Artinya setiap tingkatan stres memiliki dampak tanda dan gejala fisiologis serta psikologis yang berbeda. Suganda (2014) menjelaskan stres ringan atau sedang terjadi lebih lama, dari beberapa jam hingga beberapa hari. Respon dari tingkat stres ini dapat berdampak pada gangguan lambung dan usus misalnya maag, buang air besar tidak teratur, ketegangan pada otot, gangguan pola tidur, perubahan siklus menstruasi, daya konsentrasi dan daya ingat menurun.

Hasil yang peneliti peroleh dalam penelitian ini serupa dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Harahap, dkk. (2020) yang menemukan tingkat stres akademik dominan berada pada tingkat sedang. Hal ini dapat dimaknai bahwa stres akademik yang dialami mahasiswa masih dapat diatasi jika mahasiswa benar-benar mengenali sumber utama stres, memahami kondisi dirinya dalam merespon tekanan, sehingga dapat menggunakan koping yang tepat dan sesuai dengan situasi yang dialami. Tampaknya berdasarkan studi-studi yang dilakukan terkait stres akademik selama pandemi, menemukan hasil serupa mengindikasikan bahwa mahasiswa masih belum terlatih untuk beradaptasi cepat dengan perubahan,

meskipun secara kognitif mereka menyadari bahwa keadaan mereka mengalami stres.

Selanjutnya, pada penelitian lain yang dilakukan oleh Liviana, dkk. (2020) juga mendapati bahwa mahasiswa yang mengikuti pembelajaran daring selama pandemi mengalami tingkat stres akademik yang berada dalam kategori rendah hingga tinggi. Menurut Barseli, dkk. (2017) stres dalam akademik merupakan tekanan yang diakibatkan oleh persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik yang kemudian memunculkan respon berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang negatif akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik. Pada kondisi pembelajaran daring, sumber stres akademik mahasiswa cenderung berbeda dengan sumber stres akademik pada kondisi pembelajaran tatap muka.

Pada penelitian yang dilakukan Liviana, dkk. (2020) untuk mengetahui penyebab stres pada mahasiswa selama pembelajaran daring, didapati bahwa sejumlah sumber stres utama pada mahasiswa dalam pembelajaran daring mencakup: tugas pembelajaran yang banyak, rasa bosan, proses pembelajaran daring yang mulai membosankan, tidak bertemu orang-orang yang disayangi, kuota internet yang terbatas, tidak dapat melaksanakan hobi, hingga tidak dapat melakukan kegiatan praktikum laboratorium. Beragamnya sumber stres pada mahasiswa yang mengikuti pembelajaran daring selama pandemi tentunya perlu diminimalisir. Mengingat jika dibiarkan secara terus-menerus stres akademik yang dialami mahasiswa akan berdampak terhadap penurunan prestasi akademik mahasiswa (Indriyani & Handayani, 2018).

Implikasi penting dari penelitian ini adalah dengan mengetahui tingkat stres akademik pada mahasiswa berada pada kategori sedang, maka bagi para peneliti selanjutnya yang tertarik di bidang psikologi pendidikan khususnya dapat melakukan kajian kembali dengan menggunakan pendekatan eksperimen dalam rangka mengatasi problem yang ada di dunia pendidikan saat ini. Selain itu, bagi tenaga pengajar maupun mahasiswa dapat melakukan identifikasi sumber utama stres yang dialami, sehingga dapat diatasi dengan baik dan tidak berdampak signifikan pada proses pembelajaran. Selain itu, metode pembelajaran selama pandemi juga dapat dimodifikasi oleh tenaga pengajar untuk dapat mengurangi stres, namun tetap mengutamakan kualitas pembelajaran. Berikutnya, penggunaan media pembelajaran *online* secara optimal menjadi salah satu hal yang juga perlu ditingkatkan oleh tenaga pendidik. Dengan demikian, maka perlu sekiranya bagi instansi perguruan tinggi maupun pemerintah untuk melakukan evaluasi terhadap metode pembelajaran daring yang diterapkan di masa pandemi *Covid-19*. Hal ini penting dilakukan untuk meminimalisir dampak psikologis terhadap mahasiswa maupun tenaga pengajar di kemudian hari.

## Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa dominan mengalami stres akademik pada tingkat ringan (sedang). Selanjutnya, sumber stres akademik selama pembelajaran daring yang dirasakan mahasiswa berbeda dengan kondisi pembelajaran saat tatap muka, sehingga mahasiswa harus beradaptasi dengan kondisi tersebut agar tetap dapat melakukan kegiatan pembelajaran dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ally, M. (2004). Foundations of educational theory for online learning. In Terry (Ed.), *The theory and practice of online learning* (pp. 3–31). (2nd ed). Athabasca, AB: Athabasca University Retrieved from <http://desarrollo.uces.edu.ar:8180/dspace/bitstream/123456789/586/1/Theory%20and%20Practice%20of%20online%20learning.pdf#page=227>.

- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148: <https://doi.org/10.29210/119800>.
- BBCIndonesia. (2020). *Virus corona: 'Status kedaruratan kesehatan masyarakat' dan pembatasan sosial berskala besar, yang boleh dan tidak boleh*. Retrieved from: <https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-52109439>.
- Benson, A. (2002). Using online learning to meet workforce demand: A case study of stakeholder influence. *Quarterly Review of Distance Education*, 3(4), 443-452.
- Conrad, D. (2002). Deep in the hearts of learners: Insights into the nature of online community. *Journal of Distance Education*, 17(1), 1-19.
- Harahap, A. C., Putri, H. D., Permatasari, & H. S., Rivai. (2020). Analisis tingkat stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh di masa Covid-19. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 3(1), 10-14. <http://dx.doi.org/10.30596%2Fbibliocouns.v3i1.4804>.
- Hiltz, S. R., & Turoff, M. (2005). Education goes digital: The evolution of online learning and the revolution in higher education. *Communications of the ACM*, 48(10), 59-64, <https://doi.org/10.1145/1089107.1089139>.
- Indriyani, S., & Handayani, N. S. (2018). Stres akademik dan motivasi berprestasi pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 153-160. <http://dx.doi.org/10.35760/psi.2018.v11i2.2260>
- Kumaladasari, D., & Akmal, S. Z. (2020). Resiliensi akademik dan kepuasan belajar daring di masa pandemi Covid-19: Peran mediasi kesiapan belajar daring. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 353-368. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.4139>.
- Lin, Y. M. & Chen, F. S. (2009). Academic stress inventory of student at Universities and Collages of Technology. *World Transaction on Enggenering and Technology Education*, 7(2), 157-162.
- Liviana, P. H., Mubin, M., Fatkhul, & Basthomi, Y. (2020). Tugas pembelajaran penyebab stres mahasiswa selama pandemi covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203 - 208.
- Lowenthal, P. R., Wilson, B., & Parrish, P. (2009, October). Context matters: A description and typology of the online learning landscape. In *AECT International Convention, Louisville, KY*.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi Covid 19. *Jurnal Psikologi*, 10(1), 31-39.
- Mustofa, B. (2019). Psikologi pendidikan. Yogyakarta: Parama Ilmu.
- Oblinger, D., Oblinger, J. L., & Lippincott, J. K. (2005). *Educating the net-generation*. Boulder, Colo.: EDUCAUSE, c2005. 1 v. (various pagings): illustrations.
- Oon, A.N. (2007). *Handling study stress*. Jakarta: Alex Media Komputindo.
- Sadikin, A. & Hamidah, M. A. (2020). Pembelajaran daring di tengah wabah Covid-19. *Biodik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi*, 6(2), 214-224.
- Siregar, I. K., & Putri S. R. (2019). Hubungan *self-efficacy* dan stres akademik mahasiswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91-95.
- Suganda, K. D. (2014). *Tingkat stres pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara*. USU. Medan.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif*. R&D. Bandung: Alfabeta.
- Triacca, L., Bolchini, D., Botturi, L., & Inversini, A. (2004). Mile: Systematic usability evaluation for e-Learning web applications. In *EdMedia+ Innovate Learning* (pp. 4398-4405). Association for the Advancement of Computing in Education (AACE).
- Wicaksana B. Y. (2017). Hubungan antara stres akademik dan kecenderungan *impulsive buying* pada mahasiswa. *Skripsi*. Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta.