



Pedagogika: Jurnal Pedagogik dan Dinamika Pendidikan

P-ISSN2252-6676E-ISSN 2746-184X, Volume 9, No. 2, Oktober 2021

doi: <https://doi.org/10.30598/pedagogikavol9issue2year2021>

<https://ojs3.unpatti.ac.id/index.php/pedagogika>,

email: jurnalpedagogika@gmail.com

GAMBARAN STRES AKADEMIK MAHASISWA JURUSAN ILMU PENDIDIKAN FKIP UNIVERSITAS PATTIMURA

Rusnawati Ellis

Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP, Universitas Pattimura

Email: rusnawatiellis@gmail.com

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stres akademik mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Pattimura. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Populasi sebanyak 400 mahasiswa, sedangkan sampel menggunakan rumus slovin dengan Margin of error yang ditetapkan adalah 5% atau 0,05 dan diambil secara acak sebanyak 200 mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran umum tingkat stres akademik mahasiswa jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Pattimura berada pada dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 140 mahasiswa (70%). Hal ini menunjukkan mahasiswa cukup stres dalam mengerjakan tugas – tugas akademik selama perkuliahan

Kata Kunci: *Stres Akademik; Mahasiswa*

DESCRIPTION OF ACADEMIC STRESS COLLEGE STUDENTS DEPARTMENT OF EDUCATION FKIP UNIVERSITY PATTIMURA

Rusnawati Ellis

Guidance and counseling Study Program FKIP, Pattimura University

Email: rusnawatiellis@gmail.com

Abstract, This research aims determinan to describe the level of academic stress college students of the Department of Education FKIP Pattimura University. The research used a descriptive quantitative approach. The population was 400 college students, while the sample used the slovin formula with a set margin of error of 5% or 0.05 and 200 college students were taken randomly. The results of this research showed that the general description of the academic stress level college students of the Department of Education FKIP Pattimura University was in the medium category, as many as 140 college students (70%). This shows that collegestudents are quite stressed in doing academic tasks

Keywords: *Academic Stress: College Student*

PENDAHULUAN

Pada awal tahun 2020 tepatnya di bulan maret terjadi musibah pandemi Covid 19 di Indonesia, sehingga berdampak pada berbagai sektor termasuk juga sector pendidikan ikut terkena dampaknya. Tanggapan pemerintah terhadap dampak pandemi adalah membuat aturan untuk pemberlakuan pembatasan social berskala besar (PSBB), kemudian diganti dengan pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM). Hal ini juga berlaku di Provinsi Maluku termasuk di Universitas Pattimura.

Aturan pemerintah juga ditindaklanjuti oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia dengan adanya Surat Edaran (SE) Mendikbud Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 kepada Pimpinan Perguruan Tinggi, Dinas Pendidikan Provinsi, Kabupaten/ kota tentang berlakunya seluruh kegiatan proses belajar mengajar di sekolah dan perguruan tinggi menggunakan pembelajaran daring (online) dari rumah melalui *video conference, digital document* lainnya seperti *zoom meeting, google meet, WhatsApp, e-learning* dan lain-lain, sebagai upaya pencegahan penyebaran virus corona (Kemendikbud RI, 2020). Berdasarkan penjelasan Nizam bahwa pandemi Covid-19 mengharuskan perguruan tinggi merubah metode pembelajaran tatap muka (luring) menjadi pembelajaran jarak jauh dengan menggunakan teknologi daring dalam waktu yang cepat (Nizam, 2020). Sehingga pendidik/dosen harus memastikan proses perkuliahan tetap berjalan dengan baik meskipun proses kuliah dari rumah.

Universitas Pattimura merupakan salah satu Perguruan tinggi negeri di Provinsi Maluku yang juga melaksanakan pembelajaran daring. Rektor diharuskan memberikan respon cepat tanggap surat edaran Mendikbud dalam mencegah penularan virus corona dengan berlakunya pembelajaran secara daring dari rumah. Para dosen harus merubah sistem pembelajaran dari luring menjadi daring, begitupun juga mahasiswa harus mengikuti sistem pembelajaran. Namun ada saja kendala – kendala yang menyebabkan mahasiswa terhambat mengikuti perkuliahan secara daring.

Berdasarkan observasi awal tanggal 8 – 13 februari 2021 pada mahasiswa program studi bimbingan dan konseling FKIP Universitas Pattimura sesuai dengan Kartu Hasil Studi (KHS) semester genap TA 2020/2021 ada beberapa mahasiswa yang mengalami penurunan Indeks Prestasi. Hal ini juga diperkuat dengan hasil wawancara kepada mahasiswa yang menjelaskan bahwa subyek yang mengalami penurunan Indeks Prestasi salah satu penyebabnya adanya kendala jaringan dan tidak punya kuota data sehingga mahasiswa jarang mengikuti perkuliahan secara daring, dan tidak bisa mengumpulkan tugas – tugas kuliah atau tidak mengikuti ujian tengah semester atau ujian akhir semester yang menyebabkan mahasiswa tersebut gagal dalam beberapa mata kuliah. Selanjutnya mahasiswa juga merasa terbebani dengan banyaknya tugas dari berbagai mata kuliah dan sebagian besar mahasiswa mengeluh tidak mendapatkan bantuan pulsa data dari Kemendikbud atau pulsa data dari Universitas Pattimura. Tidak semua mahasiswa mampu dari segi finansial, mempunyai fasilitas dan siap menerima perkuliahan secara daring. Mahasiswa yang tidak siap dalam proses perkuliahan dan tuntutan tugas – tugas akademik akan mengalami berbagai permasalahan akademik sehingga bisa terjadi stress akademik.

Menurut Barseli, stres akademik diartikan sebagai keadaan dimana seseorang tidak dapat menghadapi tekanan dan tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan (Harahap et al., 2020). Selanjutnya Sarafino dan smith menjelaskan stres adalah suatu keadaan yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis dan psikologis atau sistem sosial individu tersebut (Sarafino & Smith, 2011). Desmita menjelaskan Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh “*academic stresor*” (Desmita, 2017). Stresor akademik adalah stres yang dirasakan mahasiswa bersumber dari

hambatan proses pembelajaran seperti tugas terlalu banyak, waktu mengerjakan tugas sangat cepat, cemas dalam menghadapi diskusi kelompok, cemas dalam menghadapi ujian serta tidak ada jaringan, kuota internet cepat habis dan tidak ada kesediaan fasilitas misalnya laptop dan printer. Hal ini diperkuat dengan penjelasan Retno bahwa masalah pembelajaran daring dianggap memmeratkan bukan hanya tugas yang diberikan oleh guru tapi waktu yang diberikan guru sangat singkat dalam menyelesaikan tugas-tugas sehingga siswa mengalami masalah kebingungan (Raharjo & Sari, 2020). Stres tidak hanya berpengaruh terhadap kondisi kesehatan tetapi juga terhadap prestasi akademik (Rasmun, 2004)

Menurut Gazella, stres akademik memiliki dua komponen yaitu stressor akademik dan reaksi terhadap stressor akademik. Stressor akademik terdiri dari lima kategori yaitu frustrasi, konflik, perubahan dan pemaksaan diri. Sedangkan reaksi terhadap stressor terdiri dari reaksi fisik, reaksi emosi dan reaksi perilaku (Andiarna & Kusumawati, 2020). Menurut Rasmun, stres dibagi menjadi tiga tingkatan yaitu stres ringan, sedang dan berat. Stres ringan adalah stres yang tidak merusak aspek fisiologis dari seseorang. Stres ringan umumnya dirasakan oleh setiap orang misalnya lupa, ketiduran, dikritik, dan kemacetan. Stres ringan biasanya hanya terjadi dalam beberapa menit atau beberapa jam. Stres sedang terjadi lebih lama, dari beberapa jam hingga beberapa hari. Stres berat adalah stres kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun (Rasmun, 2004).

Setiap manusia pernah mengalami stress dalam kehidupannya begitupun mahasiswa. Namun apabila stres tersebut tidak bisa diatasi dengan baik maka akan mengganggu proses perkuliahan sehingga mahasiswa akan lama dalam studinya atau bisa mendapat Drop Out dari kampus. Sebagaimana penjelasan diatas maka peneliti akan membahas tingkat stres akademik Pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Pattimura

METODOLOGI

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif karena menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya (Arikunto Suharsimi, 2011) Kemudian dijabarkan secara deskriptif untuk mengetahui gambaran tingkat stres akademik pada mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Pattimura.

Populasi dalam penelitian ini sebanyak 400 Mahasiswa semester 2 Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Pattimura TA 2020/2021. Sedangkan dalam pengambilan sampel menggunakan rumus slovin dengan Margin of error yang ditetapkan adalah 5% atau 0,05 sehingga jumlah sampel sebanyak 200 mahasiswa dengan cara pengambilan secara *random*.

Metode Pengumpulan data menggunakan instrument skala Psikologi jenis likert dengan 5 pilihan alternatif jawaban antara lain tidak pernah (1), jarang (2), kadang – kadang (3), sering (4), setiap waktu (5). Sedangkan alat ukur untuk melihat tingkat stres penyelesaian skripsi yang diadaptasi dari *Student-Life stres Inventory* yang dikembangkan oleh Gadzella (Misra & Castillo, 2004). Untuk Analisa dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif .

HASIL PENELITIAN

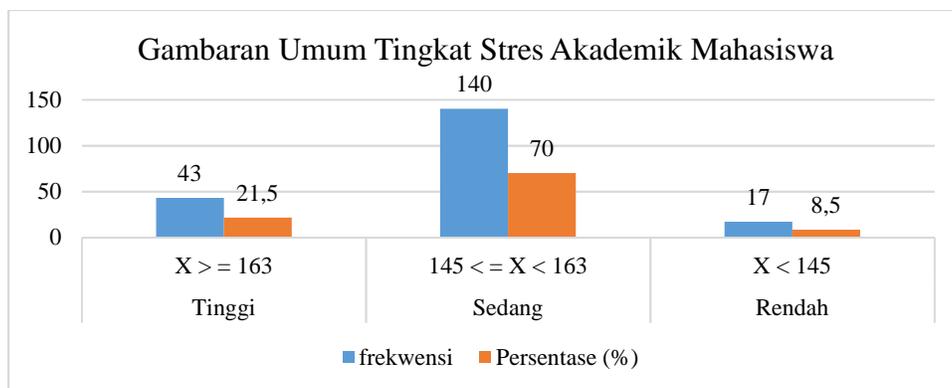
Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 4 april sampai dengan 5 mei 2021 dengan menyebarkan instrument stres akademik melalui google form kepada mahasiswa jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Pattimura. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan gambaran stres akademik mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Pattimura secara umum berada pada kategori sedang dengan perhitungan rata – rata/mean sebesar 156 dan nilai tertinggi berada pada skor 179, nilai terendah berada pada skor 134, mediannya berada pada skor 156 dan modus

pada skor 158. Kemudian juga dapat dilihat pada tabel 1 hasil persentase stres akademik mahasiswa berikut ini .

Tabel 1. Gambaran Umum Tingkat Stres Akademik Mahasiswa

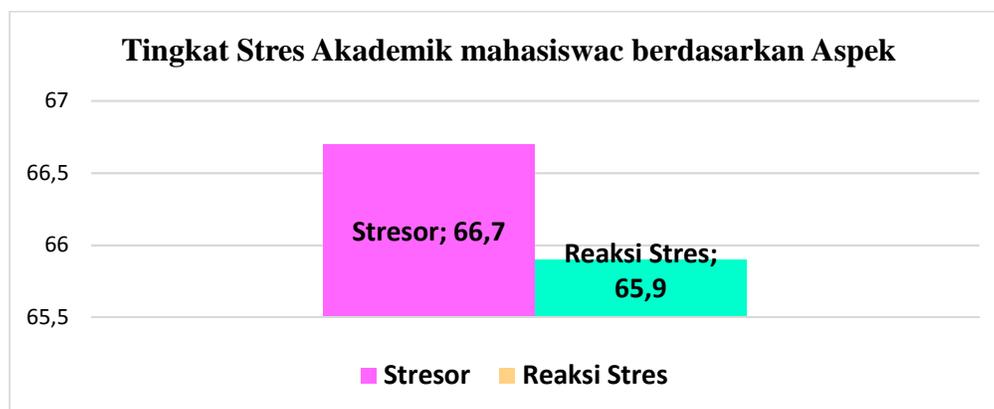
Kategori	Interval	f	Persentase (%)
Tinggi	$X \geq 163$	43	21,5
Sedang	$145 \leq X < 163$	140	70
Rendah	$X < 145$	17	8,5
Jumlah		200	100

Memperhatikan tabel 1 terlihat bahwa tingkat stres akademik dari 200 mahasiswa terdapat 43 mahasiswa (21,5 %) berada pada kategori tinggi, 140 mahasiswa (70 %) berada pada kategori sedang dan 17 mahasiswa (8,5 %) beradahan kategori rendah. Untuk lebih jelas profil tentang tingkat stres akademik mahasiswa dapat divisualisasikan ke dalam grafik 1.



Grafik 1. Gambar Umum Tingkat Stres Akademik Mahasiswa

Hasil penelitian tingkat stres akademik mahasiswa ditinjau dari 2 aspek yaitu stressor dan reaksi stres. Aspek stressor dari stres akademik secara keseluruhan mahasiswa memperoleh capaian 66,7 % yang berada pada kategori sedang, sedangkan aspek kedua yaitu aspek reaksi stres dari stres akademik mahasiswa secara keseluruhan memperoleh capaian 65,9 % juga berada pada kategori sedang. Secara rinci setiap aspek dapat dilihat dalam grafik 2 berikut.



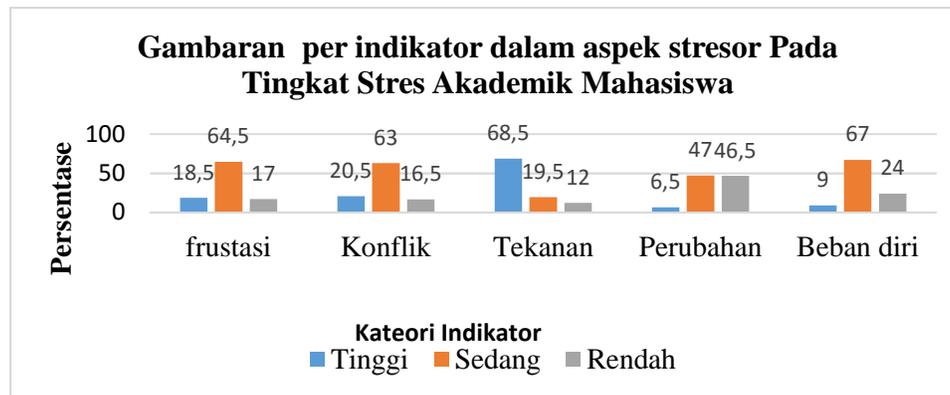
Grafik 2 Tingkat stres Akademik Mahasiswa berdasarkan aspek

Untuk melihat tingkat stres akademik berdasarkan indikator dapat dilihat dalam penyajian tabel berikut.

Tabel 2. Tingkat Stres Akademik berdasarkan indicator

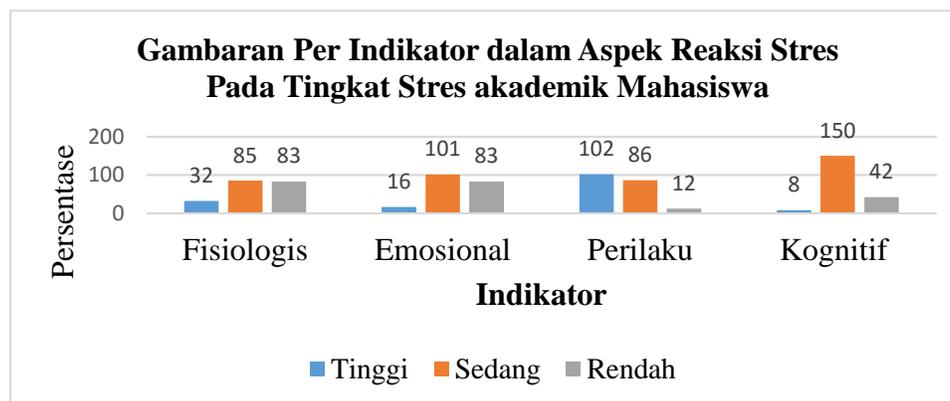
Aspek	Indikator	Kategori	Interval	f	Persentase (%)
1. Stressor	1.1. Frustrasi	Tinggi	$X \geq 25$	37	18,5
		Sedang	$21 \leq X < 25$	129	64,5
		Rendah	$X < 21$	34	17
	1.2. Konflik	Tinggi	$X \geq 11$	41	20,5
		Sedang	$9 \leq X < 11$	126	63
		Rendah	$X < 9$	33	16,5
	1.3. Tekanan	Tinggi	$X \geq 14$	137	68,5
		Sedang	$12 \leq X < 14$	39	19,5
		Rendah	$X < 14$	24	12
	1.4. Perubahan	Tinggi	$X \geq 11$	13	6,5
		Sedang	$9 \leq X < 11$	94	47
		Rendah	$X < 9$	93	46,5
	1.5. Beban diri	Tinggi	$X \geq 22$	18	9
		Sedang	$18 \leq X < 22$	134	67
		Rendah	$X < 18$	48	24
2. Reaksi Stres	2.1. Fisiologis	Tinggi	$X \geq 33$	32	16
		Sedang	$30 \leq X < 33$	85	42,5
		Rendah	$X < 30$	83	41,5
	2.2. Emosional	Tinggi	$X \geq 14$	16	8
		Sedang	$11 \leq X < 14$	101	50,5
		Rendah	$X < 11$	83	41,5
	2.3. Perilaku	Tinggi	$X \geq 28$	102	51
		Sedang	$24 \leq X < 28$	86	43
		Rendah	$X < 24$	12	6
	2.4. Kognitif	Tinggi	$X \geq 8$	8	4
		Sedang	$4 \leq X < 8$	150	75
		Rendah	$X < 4$	42	21

Berdasarkan tabel 2. terlihat hasil tingkat stres akademik mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Pattimura pada aspek 1. Stressor untuk indikator 1.1. frustrasi terdiri dari 37 mahasiswa (18,5 %) berada pada ketegori tinggi, 129 mahasiswa (64,5%) berada pada kategori sedang, dan 34 mahasiswa (17%) berada pada kategori rendah. Indikator 1.2. konflik terdiri dari 41 mahasiswa (20,5 %) berada pada ketegori tinggi, 126 mahasiswa (63%) berada pada kategori sedang, dan 33 mahasiswa (16,5%) berada pada kategori rendah. Indikator 1.3. tekanan terdiri dari 137 mahasiswa (68,5 %) berada pada ketegori tinggi, 39 mahasiswa (19,5%) berada pada kategori sedang, dan 24 mahasiswa (12%) berada pada kategori rendah. Indikator 1.4. perubahan terdiri dari 13 mahasiswa (6,5 %) berada pada ketegori tinggi, 94 mahasiswa (47%) berada pada kategori sedang, dan 93 mahasiswa (46,5%) berada pada kategori rendah. Indikator 1.5. Beban diri terdiri dari 18 mahasiswa (9 %) berada pada ketegori tinggi, 134 mahasiswa (67%) berada pada kategori sedang, dan 48 mahasiswa (24%) berada pada kategori rendah. Sehingga bisa disimpulkan bahwa dari aspek stressor skornya yang paling tinggi adalah indikator tekanan. Secara terinci tentang aspek stressor dan indikatornya dapat dilihat dalam grafik 3. berikut



Grafik 3. Gambaran Per Indikator dalam Aspek Stressor

Selanjutnya tingkat stres akademik mahasiswa pada aspek 2. Reaksi stres untuk indikator 2.1. fisiologis terdiri dari 32 mahasiswa (16 %) berada pada kategori tinggi, 85 mahasiswa (42,5%) berada pada kategori sedang, dan 83 mahasiswa (41,5%) berada pada kategori rendah. Indikator 2.2. Emosional terdiri dari 16 mahasiswa (8%) berada pada kategori tinggi, 101 mahasiswa (50,5%) berada pada kategori sedang, dan 83 mahasiswa (41,5%) berada pada kategori rendah. Indikator 2.3. Perilaku terdiri dari 102 mahasiswa (51%) berada pada kategori tinggi, 86 mahasiswa (43%) berada pada kategori sedang, dan 12 mahasiswa (6%) berada pada kategori rendah. Indikator 2.4. Kognitif terdiri dari 8 mahasiswa (4%) berada pada kategori tinggi, 150 mahasiswa (75%) berada pada kategori sedang, dan 42 mahasiswa (21%) berada pada kategori rendah. Untuk aspek reaksi dapat disimpulkan skor indikator perilaku yang paling tinggi. Secara terinci tentang aspek reaksi stres dan indikatornya dapat dilihat dalam grafik 4. berikut



Grafik 4. Gambaran Per Indikator dalam Aspek Reaksi Stres

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stres akademik mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Pattimura secara umum berada pada kategori sedang yaitu dari 200 mahasiswa terdapat 43 mahasiswa (21,5 %) berada pada kategori tinggi, 140 mahasiswa (70 %) berada pada kategori sedang dan 17 mahasiswa (8,5 %) beradach kategori rendah. Hasil penelitian menunjukkan adanya stres akademik pada mahasiswa di buktikan juga dengan penelitian zamroni pada 390 mahasiswa diketahui stres akademik 16,2% termasuk dalam kategori tinggi, 70,5% termasuk dalam kategori sedang, dan hanya 13,3% yang termasuk kategori

rendah (Zamroni, 2015) . Menurut Potter dan Perry respon stres dari setiap mahasiswa berbeda. Respon tersebut tergantung pada kondisi kesehatan, kepribadian, pengalaman sebelumnya terhadap stres, mekanisme koping, jenis kelamin, dan usia, besarnya stresor, dan kemampuan pengelolaan emosi dari masing-masing individu (Rasmun, 2004).

Selain itu dari aspek stressor skornya yang paling tinggi adalah indikator tekanan. Tekanan dalam stres akademik dapat diartikan mahasiswa merasa tertekan dengan tugas – tugas kuliah yang banyak, waktu yang diberikan untuk mengerjakan tugas terlalu singkat bahkan susah untuk bertemu dengan teman karena kuliah secara daring. Stres akademik adalah respons yang muncul karena terlalu tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa/mahasiswa terlalu banyak (Barseli et al., 2020). Hal ini sependapat dengan (Watnaya et al., 2020) pada masa pandemic dosen memberikan tugas banyak membuat mahasiswa merasa tertekan sulit bergerak. Proses belajar mengajar secara daring juga bisa menyebabkan lelah dan bosan, karena mahasiswa tidak dapat berinteraksi langsung baik dengan dosen maupun teman lainnya

Hasil penelitian juga menjelaskan reaksi perilaku tinggi dari pada reaksi stres yang lainnya. Perilaku yang muncul dalam stres akademik, tidak ada nafsu makan, atau nafsu makan bertambah, suka menarik diri, suka menundah pekerjaan atau prokrastinasi, kadang bingung mau mengerjakan tugas yang mana terlebih dahulu atau menangis tanpa alasan. Stres akademik bisa berpengaruh ke fisik atau kesehatan seperti yang dijelaskan oleh Dickinson (Wahyuni & Setyowati, 2020) stres meningkatkan risiko berbagai gangguan penyakit fisik yang meliputi kekebalan tubuh menurun, sakit kepala, sakit jantung, gangguan tekanan darah, hilangnya energi, alergi dan stroke. Adapun gejala stres yang banyak ditunjukkan oleh mahasiswa antara lain gangguan tidur seperti kesulitan tidur, serta adanya gangguan daya ingat

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat stres akademik mahasiswa jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Pattimura berada pada dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 140 orang (70%). Hal ini menunjukkan mahasiswa cukup stres dalam mengerjakan tugas – tugas akademik selama perkuliahan Selanjutnya pada aspek stres indikator tekanan skor yang paling tinggi sebanyak 137 mahasiswa (68,5 %), sedangkan pada aspek reaksi stres indikator perilaku skor yang paling tinggi sebanyak 102 mahasiswa (51%). Hal ini berarti mahasiswa merasa tertekan dengan tuntutan tugas – tugas akademik dan perilakunya menunjukkan prokrastinasi, suka menarik diri dan bingung dalam mengerjakan tugas

DAFTAR PUSTAKA

- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139. <https://doi.org/10.24014/jp.v16i2.10395>
- Arikunto Suharsimi. (2011). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Penelitian* (VI cetakan). PT Rineka Cipta.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 5(2), 95–99.
- Desmita. (2017). *PSIKOLOGI PERKEMBANGAN PESERTA DIDIK* (7th ed.). 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.

- <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4804>
- Kemendikbud RI. (2020). Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 36962/MPK.A/HK/2020. *Mendikbud RI*, 1–2. <https://www.kemdikbud.go.id/main/index.php/files/download/c5d9f0ec9ff40c6>
- 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. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.11.2.132>
- Nizam. (2020). Optimalisasi Pembelajaran Daring dalam Merdeka Belajar. *Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi*. <https://dikti.kemdikbud.go.id/kabar-dikti/kabar/optimalisasi-pembelajaran-daring-dalam-merdeka-belajar/>
- Raharjo, D. B., & Sari, R. R. N. (2020). Belajar Online di Tengah Corona, Ada Siswa Mengeluh Tensi Darah Naik. *Https://Www.Suara.Com*. <https://www.suara.com/news/2020/03/19/205940/belajar-online-di-tengah-corona-ada-siswa-mengeluh-tensi-darah-naik?page=all>
- Rasmun. (2004). Stress, Koping dan Adaptasi Teori dan Pohon Masalah Keperawatan. *Jurnal Indigenous*, 1(2), 29–39.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology biopsychological interaction* (Seventh ed). John Wiley & Sons, Inc. [https://nibmehub.com/opac-service/pdf/read/Health Psychology Biopsychosocial Interactions- Sarafino- E.P. 7ed.pdf](https://nibmehub.com/opac-service/pdf/read/Health%20Psychology%20Biopsychosocial%20Interactions-%20Sarafino-%20E.P.%207ed.pdf)
- Wahyuni, S., & Setyowati, R. (2020). Gambaran Stress Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan KTI Ditengah Wabah Covid 19 dan Sistem Lockdown yang Diberlakukan di Kampus Akper YPIB Majalengka. *Jurnal Akper YPIB Majalengka*, 6(12), 1–14. <https://ejournal.akperypib.ac.id/wp-content/uploads/2020/08/MEDISINA-Jurnal-Keperawatan-dan-Kesehatan-AKPER-YPIB-MajalengkaVolume-VI-Nomor-12-Juli-2020.pdf>
- Watnaya, A. kusnayat, Muiz, M. hifzul, Nani Sumarni, Mansyur, A. salim, & Zaqiah, Q. yulianti. (2020). Pengaruh Teknologi Pembelajaran Kuliah Online Di Era Covid-19 Dan Dampaknya Terhadap Mental Mahasiswa. *EduTeach : Jurnal Edukasi Dan Teknologi Pembelajaran*, 1(2), 153–165. <https://doi.org/10.37859/eduteach.v1i2.1987>
- Zamroni. (2015). Prevalensi stres akademik mahasiswa. *Psikoislamika. Jurnal Psikologi Islam*, 12, 51–57.