

PENGARUH PEMBELAJARAN DARING SELAMA MASA PANDEMI COVID-19 TERHADAP TINGKAT STRES AKADEMIK MAHASISWA FAKULTAS TEKNIK UNIVERSITAS BANGKA BELITUNG

Deti¹, Yohannes Razaf Eriko Simbolon, Hendy Stevanus, Dhiti Wahyuni, dan Ririn Amelia^a

Jurusan Matematika, Fakultas Teknik, Universitas Bangka Belitung
Jalan Kampus Terpadu Universitas Bangka Belitung,
Kelurahan Balunijuk, Kecamatan Merawang, Kabupaten Bangka
33172

^{a)} email korespondensi: rynamelia.babel@gmail.com

ABSTRAK

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) telah mengeluarkan edaran tentang pelaksanaan pembelajaran daring (*online*) sebagai upaya pencegahan penyebaran Covid-19. Hal tersebut memaksa perguruan tinggi mengubah sistem pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran jarak jauh. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pembelajaran daring terhadap tingkat stres mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Bangka Belitung (UBB). Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan model analisis regresi linier berganda. Data yang digunakan pada penelitian ini adalah semua mahasiswa aktif Semester Genap Tahun Akademik 2020/2021. Variabel analisis regresi linier berganda yang digunakan adalah pembelajaran daring sebagai variabel bebas dan tingkat stres sebagai variabel terikat (Y). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, selama proses pembelajaran daring berlangsung, sebanyak 74,2% mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Bangka Belitung mengalami kendala pada jaringan internet. Jika dilihat hubungan antara pembelajaran daring terhadap tingkat stres mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Bangka Belitung, pelaksanaan ujian memiliki pengaruh yang paling besar ketimbang pelaksanaan kuliah ataupun penugasan. Hal ini terlihat juga dari persamaan regresi yang diperoleh, yaitu $Y = -0,496 + 0,156X_1 + 0,070X_2 + 0,159X_3 + e$. Berdasarkan tingkat stres, 46,12% mahasiswa cenderung mengalami stres ringan dan 42,24% cenderung mengalami stres sedang akibat pembelajaran secara daring.

Kata kunci: *Tingkat stres, Mahasiswa, Pembelajaran Online, Regresi Linier Berganda*

PENDAHULUAN

Dunia saat ini diguncang dengan wabah *Coronavirus Disease* yang sering disebut Covid-19. Akhir tahun 2019 wabah ini mulai ditemukan di Wuhan Cina. Seluruh Negara di dunia terdampak dengan wabah ini, secara resmi WHO telah menetapkan keadaan ini sebagai pandemi. Jumlah kasus Covid-19 di dunia terus meningkat, per Juli 2020.

Penyebaran wabah yang sangat cepat sehingga setiap negara harus bertindak cepat untuk menekan angka penyebaran dan kejadian Covid-19. Kebijakan yang dibuat pemerintah Indonesia untuk menekan angka kejadian Covid-19 antara lain dengan menerapkan protokol kesehatan yaitu jaga jarak (*physical distancing* atau *social distancing*), cuci tangan dan memakai masker. Semua aktivitas yang menimbulkan kerumunan dihindari agar tidak terjadi penyebaran virus ini. Hal ini menyebabkan setiap orang harus mengurangi aktivitas di luar rumah seperti bekerja, beribadah serta belajar. Belajar harus dilakukan di rumah untuk menghindari kontak fisik antara peserta didik dan pengajar.

Terkait dengan kebijakan untuk melakukan aktivitas di rumah. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) telah mengeluarkan edaran tentang pelaksanaan pembelajaran *online* sebagai upaya pencegahan penyebaran Covid-19.

Dengan adanya surat edaran tersebut, semua kegiatan pembelajaran beralih ke pembelajaran *online* tidak terkecuali pembelajaran di perguruan tinggi. Hal tersebut memaksa perguruan tinggi mengubah sistem pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran jarak jauh dengan menggunakan teknologi *online* dalam waktu yang cepat (Nizam, 2020).

Pembelajaran *online* adalah kegiatan pembelajaran dengan memanfaatkan jaringan internet, *local area network* sebagai metode berinteraksi dalam pembelajaran seperti penyampaian materi (Mustofa dkk., 2019). Pembelajaran *online* dapat dilakukan dengan beberapa media *online* melalui (*WhatsApp*, *Zoom*, *Google Meet*, *Google Classroom* dan *E-Akademik ubb.co.id*). Pembelajaran *online* pada awalnya ditanggapi positif oleh beberapa mahasiswa tetapi dengan berjalannya proses pembelajaran, mahasiswa mengalami beberapa kesulitan. Kesulitan tersebut antara lain sinyal yang kurang mendukung, sebagian mahasiswa kekurangan kuota, banyak gangguan ketika belajar di rumah, mahasiswa merasa kurang fokus belajar tanpa adanya interaksi langsung dengan dosen maupun mahasiswa lain, materi yang disampaikan sulit dipahami, kurangnya kesiapan dosen dalam menyiapkan materi (Gunadha dan Rahmayunita, 2020). Tugas yang banyak dengan *deadline*, waktu yang singkat juga menjadikan kendala tersendiri dalam pembelajaran *online* (Kompas, 2020). Beban

pembelajaran *online*/tugas, pembelajaran yang berlebih, waktu mengerjakan yang singkat mengakibatkan stres pada peserta didik (Angraini, 2018).

Kecemasan, stres, dan depresi adalah gangguan mental yang umum terjadi dengan prevalensi 10-40 % di negara berkembang. Stres saat menjadi atribut kehidupan modern karena stres telah menjadi bagian kehidupan yang umum dan tidak dapat terelakkan. Stres dapat dialami oleh seseorang dimanapun berada seperti keluarga, sekolah, pekerjaan, dan masyarakat. Stres dapat dirasakan oleh semua orang dari berbagai usia, mulai anak-anak, remaja, dewasa ataupun lanjut usia. Stres dapat membahayakan fisik maupun mental seseorang (Kupriyanov, 2014). Stres ditandai dengan gejala fisik, emosional, intelektual dan interpersonal. Sulit tidur, mudah lelah, sering terasa letih, ketegangan otot bahkan sampai diare merupakan gejala fisik dari stres (Nurmaliyah, 2014).

Stres menurut tingkatannya dibagi menjadi stres ringan, sedang dan berat. Stres ringan ditandai dengan mudah lelah, tidak bisa santai, hal ini akan hilang jika stres dapat diatasi. Stres sedang ditunjukkan dengan respon tubuh badan terasa mau pingsan, badan terasa mau jatuh, dan konsentrasi serta daya ingat menurun. Stres berat dapat memunculkan gangguan pencernaan, denyut jantung yang semakin keras, sesak napas, dan tubuh terasa gemetar (Atziza, 2015). Dari uraian tersebut jelas bahwa stres akan menimbulkan masalah yang berat jika tidak tertangani.

Mahasiswa perguruan tinggi memiliki resiko tinggi terjadi stres dan terpapar dengan berbagai stresor. Stres yang dialami mahasiswa yang terjadi di sekolah/ perguruan tinggi disebut dengan stres akademik (Barseli dan Idfil, 2017). Stres akademik pada mahasiswa tidak hanya terjadi di Indonesia, penelitian yang menyimpulkan bahwa mahasiswa China menunjukkan kecemasan yang lebih tinggi selama pandemi Covid-19 (Wang dan Zhao, 2020). Perubahan kurikulum, perubahan kondisi lingkungan, iklim pembelajaran yang baru menyebabkan timbulkan stres akademik. Pembelajaran *online* akibat pandemi Covid-19 merupakan iklim pembelajaran yang baru yang dirasakan oleh mahasiswa. Perubahan yang terlalu singkat ini menyebabkan kebingungan pada mahasiswa dan ditambah dengan kendala-kendala yang ditemui mahasiswa saat proses pembelajaran *online* menyebabkan mahasiswa menjadi stres. Dengan diterapkan sistem pembelajaran *online* ditemukan mahasiswa yang terganggu kejiwaannya, stres dan tidak dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik dan benar (Watnaya et al., 2020).

Pada penelitian ini, pembelajaran *online* merupakan suatu proses pembelajaran yang dilakukan tanpa adanya tatap muka langsung antara dosen dan mahasiswa, melainkan secara *online* dengan menggunakan jaringan internet. Pembelajaran *online* memuat berbagai aspek yaitu media sebagai alat komunikasi pembelajaran yang digunakan sebagai pilihan untuk proses belajar, kesiapan dosen dalam proses penyampaian materi, evaluasi proses belajar mahasiswa dengan berbagai bentuk tugas maupun tes yang diberikan, serta kemandirian mahasiswa dalam menggali pengetahuan dan mengasah kemampuan.

Berdasarkan uraian tersebut, dilakukanlah penelitian untuk mengetahui pengaruh pembelajaran daring terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Bangka Belitung selama pandemi Covid-19. Penelitian ini penting dilakukan karena stres akademik yang dialami mahasiswa dapat mengganggu aktivitas belajar yang dapat mempengaruhi hasil belajar mahasiswa. Sehingga perlu adanya informasi terkait seberapa besar pengaruh pembelajaran daring terhadap stress akademik mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan model analisis regresi linier berganda. Populasi pada penelitian adalah seluruh mahasiswa Fakultas Teknik UBB dan sampel yang digunakan adalah mahasiswa aktif Fakultas Teknik UBB pada Semester Genap Tahun Akademik 2020/2021. Adapun langkah-langkah dalam penelitian ini adalah:

1. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, pengumpulan data dilakukan dengan cara membuat kuesioner secara daring, kemudian menyebarkan kuesioner tersebut kepada mahasiswa. Populasi pada penelitian ini sebanyak 1.274 mahasiswa. Kemudian untuk mengetahui jumlah sampel penelitian, digunakanlah rumus slovin sesuai dengan jumlah populasi yang ada. Adapun rumus slovin dapat dilihat pada persamaan (1) (Hatmawan, 2020):

$$n = \frac{N}{(1 + Ne^2)} \quad (1)$$

Keterangan:

n = jumlah sampel

N = total populasi

e = tingkat kesalahan dalam pengambilan sampel.

Kemudian dari jumlah sampel tersebut, digunakan *cluster sampling* untuk menyebarkan kuesioner ke masing-masing jurusan yang ada di Fakultas Teknik. *Cluster sampling* adalah teknik sampling dimana peneliti membentuk beberapa cluster dari hasil penyeleksian sebagai individu yang menjadi bagian dari sebuah populasi.

2. Pengolahan Data

Adapun pengolahan data dalam penelitian ini meliputi uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas, uji heteroskedastisitas dan regresi linier berganda. Uraian dari masing-masing pengujian tersebut adalah:

- Uji validitas yang digunakan untuk mengukur valid atau tidaknya suatu data. Data dikatakan valid jika Pearson Correlation lebih besar dari 0,05.
- Uji Reliabilitas yang menunjukkan sejauhmana hasil pengukuran dengan alat tersebut dapat dipercaya. Hasil pengukuran harus reliabel dalam artian harus memiliki tingkat konsistensi dan kemandirian. Data dikatakan reliabel jika nilai Cronbach Alpha lebih besar dari 0,60.
- Uji Normalitas yang bertujuan untuk melihat apakah kedua kelompok data populasi berdistribusi normal atau tidak. Suatu data penelitian dapat dikatakan normal jika tingkat signifikansi lebih besar dari 0,05.

- d. Uji Heteroskedastisitas yang merupakan suatu pengujian untuk menunjukkan suatu model regresi terjadi ketidaksamaan *variance* dari residual satu pengamatan ke pengamatan yang lain. Uji heteroskedastisitas dapat terjadi ketidaksamaan residual apabila signifikansi kurang dari 0,05 sedangkan apabila signifikansi lebih dari 0,05 maka tidak terjadi heteroskedastisitas.
- e. Regresi Linier Berganda. Pada umumnya regresi merupakan suatu metode statistika yang menjelaskan tentang model antara dua variabel atau lebih (Permatasari, 2015). Model statistika tersebut menghubungkan antara variabel terikat dengan variabel bebas yang menghasilkan nilai estimasi beserta nilai rata-rata variabel terikat berdasarkan variabel bebas. Sehingga untuk mengetahui hubungan tersebut digunakanlah regresi linier. Regresi linier terdiri dari dua bentuk yakni regresi linier sederhana dan regresi linier berganda. Regresi linear sederhana adalah metode statistik yang berfungsi untuk menguji sejauh mana hubungan sebab akibat antara variabel faktor penyebab terhadap variabel akibatnya. Faktor penyebab pada umumnya dilambangkan dengan X atau disebut juga dengan prediktor, sedangkan variabel akibat dilambangkan dengan Y atau disebut juga dengan respon (Katemba dan Koro, 2017). Sedangkan, metode regresi linier berganda merupakan teknik analisis yang menjelaskan hubungan antara dua peubah atau lebih khususnya peubah yang mengandung sebab akibat yang disebut analisis. Model ini mengasumsikan adanya hubungan satu garis lurus terhadap dependen dengan masing-masing prediktornya (Janie, 2012). Adapun persamaan model regresi linier yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi linier berganda yang dituliskan pada Persamaan (2) (Mona, 2015).

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \dots + \beta_n X_n + e \quad (2)$$

Dengan

Y : Pembelajaran Daring
 α : Konstanta
 $\beta_1, \beta_2, \dots, \beta_n$: Koefisien regresi
 $X_1, X_2, \dots, X_n$: Tingkat stres

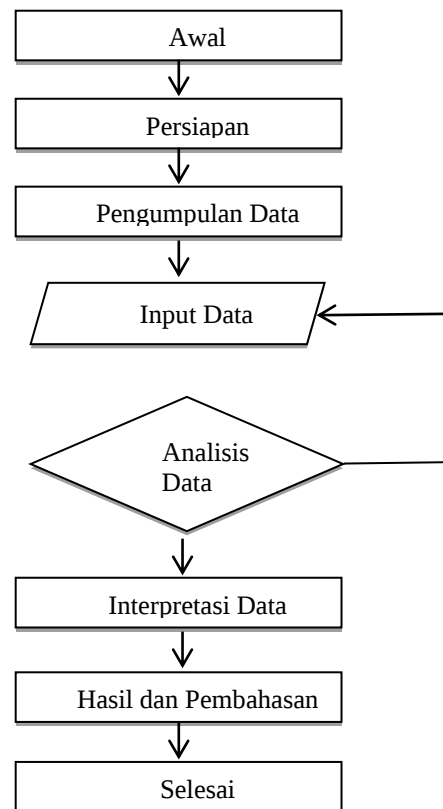
Dalam Penelitian ini, variabel independen (X) yang digunakan adalah pelaksanaan kuliah (X_1), tugas (X_2), dan ujian (X_3). Sedangkan variabel dependen (Y) yang digunakan adalah tingkat stres.

3. Penyajian Data

Untuk penyajian data dalam penelitian ini menggunakan sari numerik dan sari grafik. Sari numerik dapat digunakan untuk menghitung nilai statistik dari sekumpulan data, seperti mean dan standar deviasi. Statistik ini memberikan informasi tentang rata-rata dan informasi rinci tentang distribusi data. Sedangkan Sari grafik untuk mengidentifikasi pola-pola tertentu dalam data. Dengan demikian, sari numerik dan grafik satu sama lain saling melengkapi.

4. Alur Penelitian

Adapun tahapan dalam penelitian ini dapat dilihat pada Gambar 1.



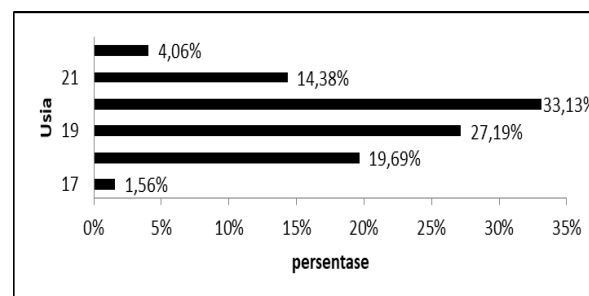
Gambar 1. Bagan alir tahapan penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Persamaan (1) diperoleh banyak sampel yang digunakan adalah 320 mahasiswa. Penyebaran kuesioner disebarikan ke tujuh jurusan yang ada di Fakultas Teknik. Pada kuesioner tersebut terdapat indikator pertanyaan untuk variabel independen (pembelajaran daring) dan variabel dependen (tingkat stres). Data-data yang akan dibahas diambil berdasarkan karakteristik responden, jenis kelamin, jenis metode pembelajaran dan kendala-kendala selama pembelajaran daring.

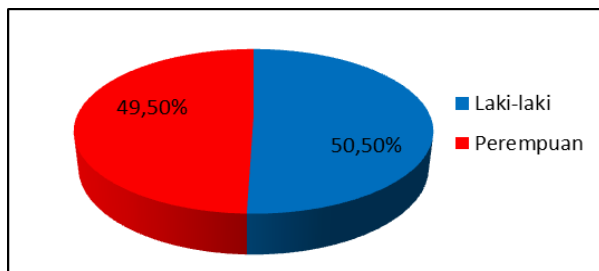
1. Karakteristik Responden

Dalam hal ini karakteristik responden dapat dilihat pada Gambar 2 dan Gambar 3, yang meliputi usia dan jenis kelamin.



Gambar 2. Karakteristik usia responden

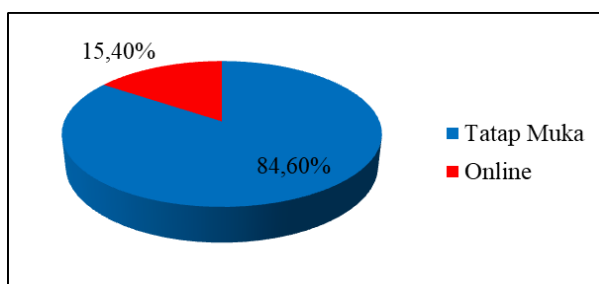
Pada Gambar 2 menunjukkan bahwa responden yang paling banyak mengisi kuesioner berusia 20 tahun (sebanyak 33,13%) dan 19 tahun (sebanyak 27,19%). Kemudian berdasarkan Gambar 3 menunjukkan bahwa sebanyak 50,5 % responden berjenis kelamin laki-laki dan 49,5 % berjenis kelamin perempuan.



Gambar 3. Jenis kelamin responden

2. Jenis metode pembelajaran yang diminati

Berdasarkan hasil kuesioner, diperoleh bahwa sebanyak 84,6%, metode pembelajaran yang paling banyak diminati mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Bangka Belitung selama masa pandemi Covid-19 adalah pertemuan secara luring atau tatap muka. Selain itu, terdapat 15,4% yang lebih menyukai proses belajar mengajar selama pandemi Covid-19 secara daring.



Gambar 4. Jenis metode pembelajaran yang diminati mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Bangka Belitung.

3. Kendala dalam Proses Pembelajaran Daring

Adapun kendala yang paling sering dialami pada saat pembelajaran secara daring adalah jaringan internet dengan persentase 74,2%. Sedangkan untuk kendala yang paling sedikit dirasakan oleh mahasiswa adalah kurang paham penggunaan media elektronik dengan persentase 10,5% (lihat Tabel 1).

Tabel 1. Kendala dalam proses pembelajaran daring

Kendala-kendala dalam proses pembelajaran daring	Persentase (%)
Jaringan Internet(sinyal)	74,2
Sulit berkonsentrasi dan memahami materi	71,7
Kebutuhan kuota internet	51,4
Kurang paham penggunaan media elektronik	10,5

4. Hubungan Pembelajaran Daring Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa

Langkah selanjutnya adalah dilakukan analisis data untuk melihat hubungan antara pembelajaran daring terhadap tingkat stress mahasiswa Fakultas Teknik. Adapun hasil dari proses pengujian sebagai berikut:

a. Uji Validitas

Pada hasil uji validitas dalam penelitian ini, semua pertanyaan dalam kuisisioner memiliki nilai person correlation bernilai positif (0,562 hingga 0,776) dengan seluruh nilai signifikansi lebih dari 0,05. Maka dapat dinyatakan bahwa seluruh pertanyaan dalam penelitian ini dikatakan valid.

b. Uji Reliabilitas

Pada hasil pengujian reliabilitas, diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,848 (lebih besar dari 0,6). Sehingga dapat disimpulkan bahwa semua pertanyaan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *reliable* atau konsisten.

c. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini memiliki nilai signifikansi sebesar 0,59. Artinya, dapat dikatakan bahwa data yang digunakan berdistribusi normal.

d. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas pada penelitian ini menggunakan metode spearman dengan nilai signifikansi lebih dari 0,05 dan kriteria pengujian sebagai berikut:

H_0 : Tidak terjadi heteroskedastisitas

H_1 : Ada terjadi heteroskedastisitas

Adapun *output* uji heteroskedastisitas pada penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Output uji heteroskedastisitas

Variabel X	Signifikansi
Kuliah (X_1)	0,861
Tugas (X_2)	0,527
Ujian (X_3)	0,497

Berdasarkan Tabel 2 diketahui semua nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa tidak ada gejala heteroskedastisitas dan ketiga variabel tersebut dapat digunakan untuk analisis regresi linier berganda.

e. Regresi linier berganda

Selanjutnya dilakukan uji regresi linier untuk mengetahui pengaruh pembelajaran daring terhadap tingkat stres mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Bangka Belitung. Adapun *output* dan persamaan uji regresi linier pada penelitian ini dapat dilihat pada persamaan regresi linier dituliskan pada Persamaan 3.

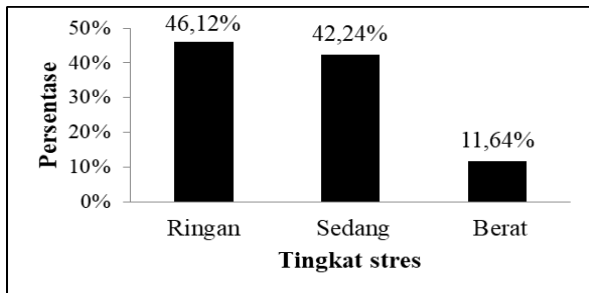
$$Y = -0,496 + 0,156X_1 + 0,070X_2 + 0,159X_3 + e \quad (3)$$

Berdasarkan Persamaan 3, diketahui nilai T hitung untuk semua variabel X lebih besar dari T tabel, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara variabel independen (X) terhadap variabel dependen (Y) yakni sebesar 0,674 yang dilihat dari nilai koefisien determinasi (R^2) pada *output* data. Hal ini menunjukkan bahwa variabel pembelajaran daring dapat mempengaruhi tingkat stres mahasiswa sebesar 67,4%.

Kemudian diketahui juga nilai konstanta (α) sebesar -0,496 yang berarti pembelajaran daring (X_1 , X_2 , dan X_3) dianggap konstan, maka nilai konsisten tingkat stres mahasiswa (Y) bernilai negatif. Kemudian, nilai koefisien regresi (β) untuk ketiga variabel independen (X_1 , X_2 , dan X_3) bernilai positif, artinya pembelajaran daring yang dilaksanakan selama pandemi Covid-19 membuat mahasiswa mengalami stres yang terlihat dari koefisien regresinya bernilai positif. Jadi dapat disimpulkan bahwa pembelajaran daring membuat mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Bangka Belitung cenderung mengalami stres akademik.

5. Kondisi Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Teknik.

Hasil penelitian terkait tingkat stres menunjukkan terdapat mahasiswa yang mengalami stres ringan sebesar 46,12%, stres sedang sebesar 42,24% dan stres berat sebesar 11,64% (lihat Gambar 5). Berdasarkan persentase tersebut, mahasiswa aktif Fakultas Teknik Universitas Bangka Belitung cenderung mengalami stres ringan dan stres sedang. Hal ini juga didukung oleh persamaan regresi yang telah diperoleh bahwa variabel X_1 , X_2 , dan X_3 bernilai positif. Sehingga, pembelajaran daring yang dilaksanakan selama pandemi Covid-19 membuat mahasiswa rata-rata mengalami stres ringan dan stres sedang.



Gambar 5. Persentase tingkat stres mahasiswa dilihat dari banyaknya mahasiswa yang mengisi indikator tingkat stres.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa selama proses pembelajaran daring sebesar 74,2% mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Bangka Belitung banyak mengalami kendala pada jaringan internet (sinyal). Adanya hubungan antara pembelajaran daring terhadap tingkat stres mahasiswa. Adapun pengaruh yang paling dominan yaitu pelaksanaan ujian kemudian pelaksanaan kuliah dan tugas.

Jika dilihat berdasarkan tingkat stres, sebanyak 46,12% mahasiswa aktif Fakultas Teknik Universitas Bangka Belitung cenderung mengalami stres ringan dan sebanyak 42,24% cenderung mengalami stres sedang selama pembelajaran secara daring berlangsung pada Semester Genap Tahun Akademik 2020/2021.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Fakultas Teknik Universitas Bangka Belitung atas pembiayaan publikasi artikel ilmiah ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Angraini, D. V. (2018). Faktor Penyebab Stres Akademik pada Siswa (Studi Deskriptif pada Siswa Kelas 4 dan 5 SD Bentara Wacana Muntitan).
- Atziza, R. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stres dalam Pendidikan Kedokteran. *Jurnal Agromedicine*, 2(3), 317–320.
- Barseli, dkk. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5 (03): 143-148.
- Eryanti, F., 2012. Perbedaan Stres Akademik antara kelompok Siswa Minoritas dengan Mayoritas di SMP WR Supratman 2 medan. *Jurnal USU*, 7 (06): 145-162.
- Gugus Covid-19, 2020. Gugus Tugas Covid-19.
- Gunadha, R., & Rahmayunita, H., 2020. Kuliah Online saat Corona Picu Ketimpangan Akses Bagi Mahasiswa Miskin. <https://www.suara.com/news/2020/04/16/130712/kuliah-online-saat-corona-picu-ketimpangan-aksesbagi-mahasiswa-miskin>
- Kompas, 2020. Hambatan dan Solusi Belajar dari Rumah. <https://muda.kompas.id/baca/2020/04/10/hambatan-dan-solusi-saatbelajar-daring-dari-rumah/>
- Kupriyanov, R., 2014. The Eustress Concept: Problems and Outlooks. *World Journal of Medical Sciences*, 11, 179–185. <https://doi.org/10.5829/idosi.wjms.2014.11.2.8433>
- Liu, Y., & Lu, Z., 2011. The Chinese high school student's stress in the school and academic achievement. *Educational Psychology: An International Journal of Experimental Educational Psychology*, 31(1), 27– 35.
- Maryam, I., Anggraini, N., & Amelia, R., 2020. Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran Daring Terhadap Tingkat Pemahaman Belajar Mahasiswa Universitas Bangka Belitung. Jurusan Matematika Fakultas Teknik Universitas Bangka Belitung.
- Nizam, 2020. Optimalisasi Pembelajaran Daring untuk merdeka belajar. In Webinar.
- Nurmalayah, F., 2014. Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 2(3), 10.
- Oon, A.N., 2007. *Handling Study Stress*. Jakarta: Alex Media Komputindo.
- Yulianti. Q., 2020. Pengaruh Teknologi Pembelajaran Kuliah Online di Era Covid-19 dan Dampak terhadap Mental Mahasiswa. *EduTeach : Jurnal Edukasi Dan Teknologi Pembelajaran*, 1(2), 153–165. <https://doi.org/10.37859/eduteach.v1i2.1987>
- 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.
- Sugiyono, 2011. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Utami, S., Rufaidah, A., & Nisa, A., 2020. Kontribusi self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19 periode April-Mei 2020. *TERAPUTIK Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 8.
- Wang, C., & Zhao, H., 2020. The Impact of COVID-19 on Anxiety in Chinese University Students. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01168>
- WHO, 2020. Coronavirus disease (COVID-19) pandemic.