

Nomor: 147/S/BK.26.08/2021

**KECENDERUNGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA SELAMA
KEGIATAN KULIAH SECARA DARING**

**(Survei Terhadap Mahasiswa Bimbingan dan Konseling S-1 angkatan 2018
Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia)**

SKRIPSI



Oleh:

Luthfiah Nursyamsiyah

NIM 1702605

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2021

Luthfiah Nursyamsiyah, 2021

*KECENDERUNGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA SELAMA KEGIATAN KULIAH SECARA
DARING*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

LEMBAR PENGESAHAN

Luthfiah Nursyamsiyah

NIM 1702605

**KECENDERUNGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA SELAMA
KEGIATAN KULIAH SECARA DARING**

**(Survei Terhadap Mahasiswa Bimbingan dan Konseling S-1 angkatan 2018
Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia)**

DISETUJUI DAN DISAHKAN OLEH

PEMBIMBING I



**Dr. Ilfiandra, M.Pd.
NIP. 19721124 199903 1 003**

PEMBIMBING II



**Dr. Eka Sakti Yudha, M.Pd.
NIP. 19830829 201012 1 004**

**Mengetahui,
Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Indonesia**



**Dr. Ipah Saripah, M.Pd.
NIP 19771014 200112 2 001**

LEMBAR PENYATAAN

Saya menyatakan skripsi yang berjudul *Kecenderungan Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Kegiatan Kuliah Secara Daring (Survei Terhadap Mahasiswa Bimbingan dan Konseling S-1 angkatan 2018 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia)* sepenuhnya karya saya sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Sumedang, Agustus 2021

Yang membuat pernyataan



Luthfiah Nursyamsiyah

NIM. 1702605

ABSTRAK

Luthfiah Nursyamsiyah (1702605). Kecenderungan Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Kegiatan Kuliah Secara Daring (Survei Terhadap Mahasiswa Bimbingan dan Konseling S-1 angkatan 2018 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia)

Semenjak adanya pandemi COVID-19, pemerintah membuat banyak kebijakan baru bagi kehidupan masyarakat untuk mencegah penyebaran virus ini lebih jauh lagi. Dan salah satunya hal itu berdampak pada dunia pendidikan dengan diubahnya sistem pembelajaran menjadi pembelajaran daring. Perubahan yang cepat dan secara tiba-tiba ini membuat mahasiswa diharuskan dapat beradaptasi dengan kondisi dan lingkungan baru dengan cepat juga, yang hal ini dapat membuat munculnya stres akademik dalam diri mahasiswa sehingga dapat berpengaruh pada prestasi akademiknya. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mendeskripsikan kecenderungan stres akademik mahasiswa BK S-1 angkatan 2018 FIP UPI selama kegiatan kuliah secara daring, gejala-gejala stres akademik apa saja yang dialami oleh mahasiswa selama melaksanakan kuliah secara daring, dan secara khusus membandingkan kecenderungan stres akademik pada mahasiswa berdasarkan jenis kelamin. Pendekatan penelitian yang dilakukan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain survei. Sampel penelitian terdiri dari 89 mahasiswa BK S-1 angkatan 2018 FIP UPI. Instrumen yang digunakan mengadaptasi dari aspek-aspek yang terdapat pada Student-life Stres Inventory (SSI) yang sudah disusun oleh Gadzella (1991). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis univariat dan dibantu program SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*). Hasil penelitian menunjukkan (1) Mahasiswa BK S-1 Angkatan 2018 BK FIP UPI berada pada kategori sedang; (2) Gejala-gejala stres akademik yang paling sering dialami yaitu sulit mengendalikan emosi dalam diri, mudah menangis, sering melamun, kurang tidur, dan juga sulit untuk fokus; (3) Tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam kecenderungan stres akademik berdasarkan jenjang kelamin, keduanya sama-sama berada pada kategori sedang. Rekomendasi penelitian ditujukan kepada Dosen Pembimbingan Akademik (PA), Lembaga UPT BKPK UPI, dan peneliti selanjutnya.

Kata kunci: Stres Akademik, Mahasiswa, Jenis Kelamin, Gejala stres akademik, Pembelajaran daring

ABSTRACT

Luthfiah Nursyamsiyah (1702605). Tendency of Academic Stress in Students During Online Lecture Activities (Survey of Undergraduate Guidance and Counseling Students Class of 2018 Faculty of Education, Universitas Pendidikan Indonesia)

Since the COVID-19 pandemic, the government has made many new policies for people's lives to prevent the spread of this virus further. And one of them has an impact on the world of education by changing the learning system into online learning. This rapid and sudden change requires students to be able to adapt to new conditions and environments quickly as well, which can create academic stress within students so that it can affect their academic achievement. The purpose of this study is to describe the tendency of academic stress for Guidance and Counseling college students of the 2018 FIP UPI class during online lectures, what symptoms of academic stress experienced by college students during online lectures, and specifically to compare stress tendencies. academics on college students by gender. The research approach used is a quantitative approach with a survey design. The research sample consisted of 89 students of BK S-1 class of 2018 FIP UPI. The instrument used adapts the aspects contained in the Student-life Stress Inventory (SSI) which has been compiled by Gadzella (1991). The data analysis technique used in this study is univariate analysis and assisted by the SPSS (Statistical Product and Service Solutions) program. The results of the study showed (1) Guidance and Counseling students for the 2018 S-1 FIP UPI were in the medium category; (2) The symptoms of academic stress that are most often experienced are difficulty controlling emotions, easy to cry, often daydreaming; (3) There is no significant difference in the tendency of academic stress based on gender level, both are in the moderate category. Research recommendations are addressed to Academic Guidance Lecturers (PA), UPT BKPK UPI Institute, and further researchers.

Keywords: *Academic Stress, College Students, Gender, Symptoms of academic stress, Online learning*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah Swt. Berkat rahmat dan kuasa- Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Kecenderungan Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Kegiatan Kuliah Secara Daring (Survei Terhadap Mahasiswa Bimbingan dan Konseling S-1 angkatan 2018 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia)”. Skripsi ini membahas gambaran umum mengenai Stres Akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling S-1 angkatan 2018 FIP UPI selama kegiatan kuliah secara daring, lalu gejala-gejala stres akademik yang dialami selama kegiatan pembelajaran daring berlangsung dan secara khusus membandingkan kecenderungan stres akademik berdasarkan jenis kelamin.

Penulisan skripsi dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat mengikuti sidang skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP UPI. Selama proses penelitian dan penulisan skripsi, tidak luput dari tantangan dan hambatan yang dialami penulis, namun berkat bantuan, dorongan, serta bimbingan dari berbagai pihak, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.

Skripsi ini merupakan sebaik-baiknya karya yang ditulis oleh penulis, meski begitu terdapat kemungkinan adanya kekurangan di dalamnya. Sehubungan dengan hal tersebut, maka saran dan kritik dari berbagai pihak sangat diperlukan. Diharapkan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca.

Sumedang, Agustus 2021



Luthfiah Nursyamsiyah

NIM. 1702605

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Swt. Berkat karunia dan kuasa- Nya penulis dapat menempuh dan menyelesaikan studi di Progam Studi Bimbingan dan Konseling FIP UPI hingga tuntas. Proses penyelesaian skripsi tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak terkait yang terlibat dengan mengorbankan waktu, pikiran, emosional, dan finansial. Berkaitan dengan hal tersebut, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Ilfiandra, M.Pd. selaku Pembimbing I yang selalu meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan arahan dalam proses penelitian, serta mendorong penulis agar mampu mempertajam kajian, pemikiran, dan memberikan kemudahan dalam berpikir dari awal dimulainya mengerjakan skripsi hingga terselesaikannya skripsi ini dengan baik.
2. Dr. Eka Sakti Yudha, M.Pd. selaku Pembimbing II yang sudah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan dan arahan pada penulis serta selalu memberikan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. Ipah Saripah, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP UPI yang telah memberikan kemudahan kepada mahasiswanya untuk dapat menyelesaikan studi dengan cepat.
4. Bapak dan Ibu Dosen Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan yang dengan tulus mendidik, membimbing dan memberikan pengajaran kepada penulis selama masa perkuliahan.
5. Bapak Edwin dan Ibu Fiji Indriyani sebagai Staf Tata Usaha Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan yang telah banyak membantu dalam memberikan berbagai informasi dan kemudahan administrasi.
6. Seluruh Mahasiswa S-1 Bimbingan dan Konseling 2018 yang sudah membantu dalam pengumpulan data penelitian.
7. Sahabatku tersayang yang telah menemani, menghibur, memotivasi, dan membantu penulis selama perkuliahan bahkan membantu penulis pada saat pengerjaan skripsi Syifa Nur Shofwah, Anggi Dwi N, Tria Monica, Fatimah

Azzahro, Isti Puspita Mawar, Alya Anifa, Syifa Nurul ‘Ain, Tiara Iskandar, Rahma Sayyida.

8. Mahasiswa PPB 2018 yang telah menjadi kawan selama berproses, membantu berbagai tantangan dan dihadapi secara bersama, melewati lika-liku studi di Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP UPI.
9. Kedua orangtua tercinta. Bapak Jajang Aliyudin Fajri dan Ibu Betti Nurbaeti yang sudah selalu ada untuk memberikan kasih sayang, perhatian, motivasi, dan pengorbanan yang tidak terhingga. Terimakasih karena berkat ketulusan, usaha, dan doa yang selalu menyertai penulis hingga sampai tahap menyelesaikan studi.
10. Semua pihak yang telah membantu penulis selama masa perkuliahan hingga tuntasnya skripsi ini.

Semoga segala bantuan dari berbagai pihak yang telah disebutkan menjadi amal baik dan mendapat balasan dari Allah Swt.

Sumedang, Agustus 2021



Luthfiah Nursyamsiyah
NIM. 1702605

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	2
ABSTRAK	4
<i>ABSTRACT</i>	5
KATA PENGANTAR	6
UCAPAN TERIMA KASIH.....	7
DAFTAR ISI.....	7
DAFTAR TABEL.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.5 Struktur Penulisan Skripsi	Error! Bookmark not defined.
BAB II KONSEP TENTANG STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA SELAMA KEGIATAN KULIAH SECARA DARING	Error! Bookmark not defined.
2.1 Stres Akademik	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Pengertian dan Teori Dasar Stres Akademik .	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Jenis-jenis stres	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Tahapan Stres Akademik	Error! Bookmark not defined.
2.1.4 Faktor-Faktor Penyebab atau Pemicu Stres Akademik.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.5 Gejala Stres Akademik.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.6 Dampak Stres Akademik.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.7 Aspek-Aspek Stres Akademik	Error! Bookmark not defined.
2.1.8 Faktor-Faktor Stres Akademik.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.9 Pengukuran Stres Akademik.....	Error! Bookmark not defined.
2.2 Mahasiswa Sebagai Dewasa Awal	Error! Bookmark not defined.
2.2.1 Karakteristik Masa Dewasa Awal	Error! Bookmark not defined.
2.2.2 Ciri-Ciri Umum Masa Dewasa Awal.....	Error! Bookmark not defined.

2.2.3	Tugas Perkembangan Masa Dewasa Awal	Error! Bookmark not defined.
2.3	Kuliah Daring	Error! Bookmark not defined.
2.4	Tinjauan Umum tentang Pandemi Covid-19.....	Error! Bookmark not defined.
2.5	Penelitian Terdahulu.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN.....		Error! Bookmark not defined.
3.1	Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2	Partisipan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.3	Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.4	Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.4.1	Definisi Operasional Stres Akademik.....	Error! Bookmark not defined.
3.4.2	Pengembangan Instrumen	Error! Bookmark not defined.
3.4.3	Pengujian Instrumen.....	Error! Bookmark not defined.
3.5	Prosedur Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.6	Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
3.6.1	Verifikasi Data	Error! Bookmark not defined.
3.6.2	Pedoman Penyelesaian (<i>scoring</i>)	Error! Bookmark not defined.
3.6.3	Pengelompokkan Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		Error! Bookmark not defined.
4.1	Kecenderungan Stres Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling S-1 angkatan 2018 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia selama kuliah daring.....	Error! Bookmark not defined.
4.2	Gejala Stres Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling S-1 angkatan 2018 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia selama kuliah daring	Error! Bookmark not defined.
4.2.1	Aspek Stressor Akademik.....	Error! Bookmark not defined.
4.2.2	Reaksi Terhadap Stressor Akademik	Error! Bookmark not defined.
4.3	Kecenderungan Stres Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling S-1 angkatan 2018 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia selama kuliah daring berdasarkan jenis kelamin	Error! Bookmark not defined.
4.4	Rekomendasi Layanan untuk Mengatasi Stres Akademik pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling S-1 angkatan 2018 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia ...	Error! Bookmark not defined.

4.5 Keterbatasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	12
LAMPIRAN PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 3 1 Jumlah Mahasiswa	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3 2 Kisi-Kisi dan Pernyataan Instrumen	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3 3 Hasil <i>Uji Rating Scale</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3 4 Kriteria Reliabilitas Instrumen Nilai Person Reliability dan Item Reliability	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3 5 Kriteria Reliabilitas Instrumen Nilai Alpha Cronbach	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3 6 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Stres Akademik	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3 7 Skoring Instrumen Stres Akademik	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3 8 Kategori Pengelompokkan Data	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.1 Hasil Uji Normalitas	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Gambaran Kecenderungan Stres Akademik.	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4 3 Distribusi Frekuensi Aspek Stressor Akademik ..	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4 4 Distribusi Frekuensi Indikator Stres Akademik pada Aspek Stressor Akademik	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4 5 Distribusi Frekuensi Aspek Reaksi Terhadap Stressor Akademik	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4 6 Distribusi Frekuensi Indikator Stres Akademik pada Aspek Reaksi Terhadap Stressor Akademik	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4 7 Hasil Kategorisasi Kecenderungan Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4 8 Deskripsi Kebutuhan Stres Akademik Mahasiswa	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4 9 Action Plan Layanan BK untuk Stres Akademik pada Mahasiswa	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdelmatloub, R. (2020). Online Learning during the COVID- 19 Pandemic and Academic Stress in University Students. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională* .
- Affani, A. R. (2020). Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa dalam Pembelajaran Daring Selama Pandemi COVID-19.
- Agolla, J. &. (2009). An assesment of academic stres among undergraduate students. *Academic journals, Educational research and review*.
- American Psychological Association. (2020). Stress in America 2020: A National Mental Health Crisis. *American Psychological Association*.
- Andiarna, F. (2020). Effects of Online Learning on Student Academic Stress During the Covid-19 Pandemic. *Jurnal Psikologi*.
- AR, D. N. (2020). Plus Minus Penggunaan Aplikasi-Aplikasi Pembelajaran Daring Selama Pandemi COVID-19. *Unimed Medan*.
- Arumwardhani, A. (2011). *Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta: Galangpress.
- Aswasulasikin, Y. A., & Fadilah, D. (2020). Persepsi Mahasiswa Terhadap Kuliah Daring dimasa Pandemi Corona Virus Disease (COVID-19).
- Bagley, S. L., Weaver, T. L., & Buchanan, T. W. (2011). Sex differences in physiological and affective responses to stress in remitted depression. *Physiology & Behavior*, 104(2), 180–186. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2011.03.004>
- Bartlett, D. (1998). *Stress: Perspectives and processes*. Philadelphia, USA: Open University Press.

- Chandra, Y. (2020). Online education during COVID-19: perception of academic stress and emotional intelligence coping strategies among college students. *Asian Education and Development Studies*.
- Clark, R. C., & Mayer, R. E. (2016). *E-learning and the science of instruction: Proven guidelines for consumers and designers of multimedia learning*. John Wiley & Sons.
- Compas, B. E., Malcarne, V. L., & Banez, G. A. (1992). Coping with psychosocial stress: A developmental perspective. Dalam *Personal coping: Theory, research, and application* (hlm. 47–63). Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group.
- Cooper, C.L., a. P. (1988). *Causes, Coping and Consequences of stress at work*. New York: Wiley.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational Research* (4 ed.). (C. Robb, Ed.)
- Darmawan, D. (2011). *Teknologi pembelajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Fauziyyah, R., Awinda, R. C., & Besral. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. *Bikfokes Volume 1 Edisi 2 Tahun 2021*.
- Fieldman, R.S. (2012). *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Penterjemah : Petty Gina Gayatri dan Putri Nurdina Sofyan. Penerbit Salemba Humanika.
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. . (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American Journal Of Psychological Research*.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *PSYMPATHIC : Jurnal Ilmiah Psikologi*.
- Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*.
- Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional . *Buletin Psikologi*, Vol. 24, No. 1, 1 – 11.
- Gmelch, W.H. dan Burns, J.S. (1994). Sources of Stress for Academic Department Chairpersons. *Journals of Educational Administration*, Vol. 32, No. 1, Hlm. 79-94.
- Govarest, S & Gregoire, J. (2004). Stressfull academic situations : study on appraisal variables in adolescence. *British Journal of Clinical Psychology*, 54, 261-271. .

- Handoko, T. H. (2001). *Manajemen Personalia dan Sumber Daya Manusia*. Edisi 2. Yogyakarta: BPFE.
- Harapani, A. (2020). Pengaruh Kuliah Daring Saat Pandemi COVID-19 Terhadap Kemampuan Mahasiswa.
- Hardjana, A. (2006). *Stres Tanpa Distres*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius .
- Hawari, D. (2013). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran UI.
- Hurlock, E. B. . (1996). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Isnayni, M. Y., & Hermansyah, W. (2020). Pengaruh Pembelajaran Sistem Daring Terhadap Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Biologi*.
- Kawuryan, F., & Astuti, R. (n.d.). Identifikasi Stresor Mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Seminar Nasional Educational Wellbeing*, hal 175.
- Kumari, A., & Jain, J. (2014). *Examination Stress And Anxiety: A Study Of College Students*. 4(01), 12.
- L.N, S. Y. (2018). *Kesehatan Mental: Perspektif Psikologis dan Agama*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Lake, David. (2004). *Stress: How to Cope with Pressure*. Singapore: The Singapore Women's Weekly Health Series.
- Lazarevic, B., & Bentz, D. (2021). Student Perception of Stress in Online and Face-to-Face Learning: The Exploration of Stress Determinants. *American Journal of Distance Education*, 35(1), 2–15. <https://doi.org/10.1080/08923647.2020.1748491>
- Lazarus, R. &. (1979). Enviromental stress In J. Wohlwill & I. Altman (Eds). *Human Behavior and Enviroment Journal*.
- Lazarus, R. a. (1984). *Stres, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publisher Company.
- Livana, P., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). “Tugas Pembelajaran” Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa Volume 3 No 2, Hal 203 - 208*.
- Looker, T. Dan Gregson, O. (2005). *Managing Stress*. Yogyakarta: Pustakabaca. Alih Bahasa : Haris Setiawati.

- Maharani, I., & Budiman, A. (2020). Hubungan Stress Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Masa Pandemi. *Prosiding Psikologi*, Volume 6, No. 2.
- 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>
- Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2018). *Description O Stress And Its Impact On Students*. *InSight*, Vol. 20 No. 2.
- Ong, B., & Cheong, K. C. (2009). Sources of stress among college students—The case of a credit transfer program. *College Student Journal*, 43(4), 1279–1287.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*.
- Regehr, C., Glancy, D., & Pitts, A. (2013). Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 148(1), 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.11.026>
- Ross, S. E. (2021). Sources Of Stress Among College Students. *IndexArticles*. <https://indexarticles.com/reference/college-student-journal/sources-of-stress-among-college-students/>
- Safaria, T., & Saputra, N. E. (2009). *Managemen emosi*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Santrock, J. W. (2010). *Life-Span Development*. New York: McGraw Hill.
- Sarafino, E. P. (1994). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*.
- Sari, D. (2020). Peran Adaptif Tiga Universitas di Jabodetabek dalam Menghadapi Sistem Belajar Online Selama Pandemi COVID 19.
- Simbolon, I. (2015). Reaksi Stres Akademis Mahasiswa Keperawatan Dengan Sistem Belajar Di Fakultas Keperawatan X Bandung. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 1(01), 29–37. <https://doi.org/10.35974/jsk.v1i01.16>
- Steinhoff, A., Bechtiger, L., Ribeaud, D., Eisner, M., & Shanahan, L. (2020). Stressful Life Events in Different Social Contexts Are Associated With Self-Injury From Early Adolescence to Early Adulthood. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 487200. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.487200>
- Sukadiyanto. (2010). Stres Dan Cara Mengurangnya. *Cakrawala Pendidikan*, Th. XXIX, No. 1.

- Taylor, S. (1991). *Health Psychology 2nd Edition*. University of California, Los Angeles: McGraw-Hill, Inc.
- Taylor, S. (2003). *Health Psychology : International Edition*. New York: McGraw Hill.
- Wahyudin D, K. A. (2020). Pengelolaan Pembelajaran Jarak Jauh : Kajian Dasar Hukum dan Respon Mahasiswa. *Digit Libr UIN Sunan Gunung Djati*.
- Wahyuni, E. N. (2017). Mengelola Stres Dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Modification*, 3(1), 98–117. <https://doi.org/10.19109/Tadrib.v3i1.1385>
- Waitz, Grete; Stromme, Sigmund; Railo, Willi S. (1983). *Conquer Stress with Grete Waitz*, (terjemahan Sinta A. W). Bandung: Angkasa.
- Weinberg, Robert S; Gould, Daniel. . (2003). *Foundations of Sport and Exercise Psychology, 3rd edition*. . Champaign, Il.: Human Kinetics.
- Wijaya, E. (2017). Peranan Humor terhadap Stres dengan Subjective Well Being (SWB) sebagai Mediator pada Dewasa Awal. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 1(1), 353–360. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v1i1.377>
- Wintre, M. G., & Yaffe, M. (2000). First-Year Students' Adjustment to University Life as a Function of Relationships with Parents. *Journal of Adolescent Research*, 15(1), 9–37. <https://doi.org/10.1177/0743558400151002>