

## Analysis of Response Level the Students's Academic Stress

Mufadhal Barseli<sup>1</sup>, Vera Sriwahyuningsih<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Bimbingan Konseling, Universitas Putra Indonesia "YPTK" Padang

Email: [Mufadalsbarseli@konselor.org](mailto:Mufadalsbarseli@konselor.org)

### Abstrak

Stress akademik mempengaruhi berbagai segi kehidupan manusia. Stress akademik memiliki dampak terhadap fisik dan psikis individu. Apabila stress akademik yang dialami siswa tidak diatasi maka dapat berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan mental bagi siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis level respon stress akademik siswa. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Sampel penelitian ini merupakan siswa SMA 10 Padang berjumlah 139 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu stress academic scale. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan analisis statistik deskriptif menggunakan software JASP (Jeffrey's Amazing Statistics Program). Temuan penelitian menemukan bahwa secara keseluruhan kondisi stress akademik siswa dominan berada pada kategori sedang 41%, tinggi 23%, dan sangat tinggi 5,8%. Selanjutnya level respon stress akademik siswa sebagai berikut untuk respon dominan sedang dimana level respon perilaku lebih tinggi (40,3%) dibandingkan level respon fisik (38,2%) dan respon emosi (36,7%). Temuan ini dapat menjadi acuan bagi guru bimbingan dan konseling untuk memberikan pelayanan mereduksi level respon stress akademik siswa khususnya respon perilaku, fisik dan emosi siswa.

**Kata kunci:** JASP, Level, Respon, Stress Akademik, Siswa

### Abstract

Academic stress affects various aspects of human life. Academic stress has a physical and psychological impact on individuals. If it does not resolve the academic stress experienced by students, it might cause mental health problems for students. This study aims to analyze the level of student academic stress response. This research is quantitative descriptive. The sample of this research was 139 students of Senior High School Number 10 Padang. The instrument used in this research is the stress academic scale. Analysis of the data used in this study is using descriptive statistical analysis using JASP software (Jeffrey's Amazing Statistics Program). The findings of the study found that overall the academic stress conditions of students were dominant in the moderate category of 41%, 23% high, and 5.8% very high. The level of student academic stress response is as follows for moderate dominant response where the behavioral response level is higher (40.3%) than the level of physical response (38.2%) and emotional response (36.7%). These findings can be a reference for guidance and counseling teachers to provide services to reduce the level of students' academic stress responses, especially students' behavioral, physical and emotional responses.

**Keywords:** Academic Stress, Students, JASP, Response, Level

### PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 mulai ditemukan di China pada bulan Desember 2019 (Harahap, Harahap, & Harahap, 2020). Penyebaran wabah ini terjadi secara masif dan cepat ke negara-negara lain (Aji, 2020; Muis, 2020; Widjaja, Marisi, Togatorop, & Hartono, 2020). Kondisi tersebut menjadikan pemerintah melakukan kebijakan lockdown di beberapa daerah (Yunus & Rezki, 2020). Kebijakan ini mengharuskan individu untuk

bekerja dari rumah (Hasibuan & Ashari, 2020; Muhyiddin, 2020), beribadah dari rumah (Kusumadewi, Yustiana, & Nasihah, 2020; Widjaja, et al., 2020) dan belajar dari rumah (Kusumadewi, et al., 2020).

Negara yang melakukan kebijakan ini salah satunya Indonesia (Harirah & Rizaldi, 2020; Nurhalimah, 2020). Adapun khusus di bidang pendidikan, pemerintah membentuk kebijakan agar siswa belajar di rumah. Kebijakan ini dilaksanakan dalam rangka pencegahan penularan virus covid-19 (Christiana, 2020; Oktawirawan, 2020). Pembelajaran yang dilakukan di rumah menjadikan pembelajaran dilakukan secara online/dalam jaringan (Christiana, 2020).

Pembelajaran yang dirubah menjadi pembelajaran via dalam jaringan menimbulkan berbagai permasalahan dikalangan individu (Taufik, 2020). Permasalahan tersebut diantaranya jaringan tidak memadai (Hastini, Fahmi, & Lukito, 2020), kurang memahami materi (Panchanov, 2020), siswa tidak mempunyai kuota yang mencukupi (Gunadha & Rahmayunita, 2020), kesiapan guru dalam menyiapkan materi via daring (Morgan, 2020), kesiapan siswa dalam menyediakan kuota internet (Satria, 2020). Selain itu, pembelajaran daring juga menimbulkan korban meninggal dunia saat mencari sinyal untuk belajar daring (Loviana & Baskara, 2020)

Perubahan sistem pembelajaran yang dilakukan secara dalam jaringan berdampak pada psikologis individu (Livana, Mubin, & Basthomi, 2020). Kondisi psikologis yang dialami diantaranya adanya kecemasan (Fink, 2016) yang ditimbulkan oleh faktor tempat tinggal individu dan pendapatan keluarga (Cao et al., 2020).

Kondisi pembelajaran tersebut menimbulkan stres akademik di kalangan siswa. World Health Organization menjuluki stress sebagai Health Epidemic of The 21st Century. Hal demikian bermakna bahwa fenomena stress telah dialami oleh individu lebih dari satu area di dunia ini (Fink, 2016). Stress dapat menghancurkan fisik dan emosi individu (Fink, 2016). Kondisi stress apabila dibiarkan terjadi pada siswa pada pembelajaran daring selama pandemi berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan mental individu. Penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat dimana lebih dari 50% individu yang mengalami stress berdampak pada produktivitas kerja (Fink, 2016).

Keterkaitan antara stress akademi dengan pembelajaran via daring dapat dideskripsikan dimana kurangnya respon fisik atau psikis akibat kurang mampu memahami materi pembelajaran yang diberikan secara daring (Utami, Rufaidah, & Nisa, 2020). Selanjutnya dikarenakan siswa kurang mampu memahami materi sehingga menimbulkan tekanan dalam menyelesaikan tugas, tuntutan kuota yang harus ada saat perkuliahan daring (Morgan, 2020; Utami, et al., 2020). Terakhir, tuntutan demografi wilayah tempat tinggal yang menunjang stabilnya penggunaan internet (Utami, et al., 2020).

Adapun penerapan pembelajaran daring menimbulkan tekanan baik bagi guru maupun siswa (Oktawirawan, 2020). Stimulus yang menimbulkan stress bagi peserta didik karena banyaknya tugas yang diberikan guru dalam pembelajaran daring (Chaterine, 2020). Hasil riset menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres tinggi mengalami tingkat kepuasan hidup yang rendah (Samaha & Hawi, 2016). Kondisi dan praktik di lingkungan akademis menyebabkan stress akademik di lingkungan pendidikan seperti adanya tekanan akademis (Hadiwijaya et al., 2014; Sagita, Daharnis, & Syahniar, 2017).

Menurut Gillock & Reyes serta Murtaugh, Burns, dan Schuster apabila stress akademik tidak diatasi dapat berpotensi untuk menimbulkan putus sekolah atau tidak menyelesaikan pendidikan sarjana hingga akhir (Zajacova, Lynch, & Espenshade, 2005). Berdasarkan pemaparan diatas dapat diketahui bahwa apabila stress akademik tidak diatasi maka dapat mengganggu keberhasilan pembelajaran siswa. Oleh karena itu, tim peneliti ingin meneliti kondisi stress akademik siswa. Temuan penelitian ini dapat digunakan untuk membantu guru BK dalam merumuskan program Bimbingan dan Konseling terkait dengan penanganan stress akademik.

## METODE

Penelitian ini menggunakan statistik deskriptif kuantitatif. Tujuan penelitian ini yaitu menganalisis level respon stress akademik yang dialami siswa. Populasi penelitian ini merupakan siswa kelas X dan XI SMAN 10 Padang sebanyak 286 orang. Adapun pemilihan sampel penelitian dilakukan secara stratified random sampling dan didapatkan sampel penelitian sebanyak 139 orang.

Data yang diperoleh dari penelitian ini didapatkan melalui proses pengadministrasian instrumen penelitian stress akademik terhadap sampel penelitian. Setelah dilakukan pengadministrasian dan siswa diminta untuk mengisi instrumen penelitian yang telah dibagikan. Setelah siswa mengisi instrumen penelitian yang dibagikan, maka peneliti melakukan sortir terhadap instrumen yang telah diisi oleh siswa dengan melihat kelengkapan dan pola jawaban dari siswa tersebut. Setelah proses tersebut selesai dilakukan, maka dilakukan pengolahan terhadap data penelitian yang didapatkan.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala stress akademik yang terdiri atas 57 item. Instrumen yang digunakan telah melalui uji validitas dan reliabilitas yang tinggi (0,961). Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan bantuan software JASP (Jeffrey's Amazing Statistics Program).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut pembahasan hasil penelitian tentang tingkat respon stres akademik siswa SMA. Selanjutnya akan diuraikan gambaran stres akademik.

**Table 1. Deskripsi Data Akademik Stress**

Descriptive Statistics			
	Physical	Behavior	Emotions
Valid	139	139	139
Missing	0	0	0
Mean	60.842	40.381	54.115
Std. Deviation	11.842	7.409	11.989
Skewness	0.330	0.124	0.225
Std. Error of Skewness	0.206	0.206	0.206
Kurtosis	0.730	1.256	0.178
Std. Error of Kurtosis	0.408	0.408	0.408
Shapiro-Wilk	0.982	0.983	0.991
P-value of Shapiro-Wilk	0.071	0.091	0.489
Minimum	33.000	20.000	27.000
Maximum	103.000	69.000	94.000

**Tabel 2. Deskripsi Stress Akademik Siswa Berdasarkan Kategori**

Kriteria	Interval Skor	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	$\geq 200$	8	5,8
Tinggi	170 – 199	32	23,0
Sedang	140 – 169	57	41,0
Rendah	110 – 139	34	24,4
Sangat Rendah	$\leq 109$	8	5,8
<b>Total</b>		<b>139</b>	<b>100</b>

Tabel 1 mendeskripsikan bahwa responden penelitian yang dianalisis dalam penelitian ini berjumlah 139 orang. Adapun nilai rata-rata aspek yang menunjukkan respon stress akademik siswa untuk aspek fisik lebih tinggi yaitu 60,8 selanjutnya level respon aspek emosi yaitu 54,1 dan terakhir level respon behavior yaitu 40,4. Hal demikian menunjukkan bahwa rata-rata level respon stress akademik yaitu aspek fisik individu.

Deskripsi stress akademik siswa secara keseluruhan dominan sedang dengan persentase 41% dan selanjutnya tinggi 23% dan sangat tinggi 5,8%. Temuan ini menunjukkan bahwa masih ada siswa yang mengalami stress akademik kategori tinggi dan sangat tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa level stress akademik siswa berada pada rentangan sedang hingga sangat tinggi. Temuan diatas didukung oleh riset tentang kondisi stress yang dialami individu selama pandemi berada pada kategori sedang hingga berat (Husky, Kovess-Masfety, & Swendsen, 2020).temuan riset lain juga menjelaskan bahwa individu yang mengalami stress akademik cenderung kurang tangguh dan memiliki kontrol terhadap stress yang rendah (Kennett, Quinn-Nilas, & Carty, 2020). Hal demikian dapat dilihat dari level respon stress akademik yang dimunculkan siswa baik itu respon fisik, emosi dan perilaku. Temuan lain juga menemukan bahwa tingkat stress akademik individu juga dipengaruhi oleh gaya berfikir individu. Berdasarkan hasil penelitian masih ada siswa yang memiliki stress akademik yang tinggi dan sangat tinggi menunjukkan bahwa individu masih memiliki kontrol emosi yang rendah, kurang tangguh dan memiliki gaya berfikir yang belum mampu beradaptasi dengan kondisi yang ada. Stress akademik juga berhubungan dengan kemampuan individu dalam beradaptasi (Kennett, et al., 2020). Sehingga sangat perlu guru BK memberikan layanan informasi atau layanan penguasaan konten tentang cara beradaptasi dengan lingkungan.

Selanjutnya, akan dijelaskan level respon stress akademik siswa ditinjau dari respon fisik, emosi dan perilaku.

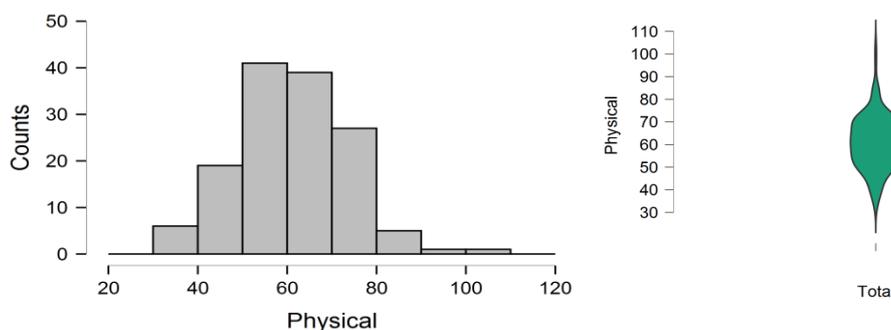
a. Stress Akademik pada Respon Fisik

**Tabel 3. Stres Akademik pada Respon Fisik (n=139)**

Kriteria	Interval Skor	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	≥ 80	8	5,8
Tinggi	68 – 79	32	23,0
Sedang	56 – 67	51	36,7
Rendah	44 – 55	38	27,3
Sangat Rendah	≤ 43	10	7,2
<b>Total</b>		<b>139</b>	<b>100</b>

Physical

Physical



**Gambar 1. Grafik & Violin Plot Level Respon Fisik**

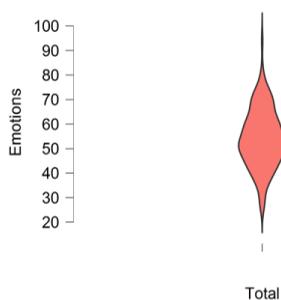
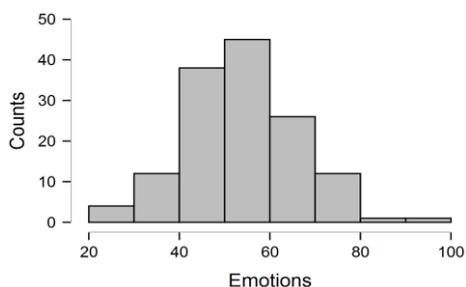
b. Stress Akademik pada Respon Emosi

**Tabel 4. Stres Akademik pada Respon Emosi**  
(n=139)

Kriteria	Interval Skor	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	$\geq 72$	10	7,2
Tinggi	60 – 71	36	25,9
Sedang	48 – 59	53	38,2
Rendah	36 – 47	33	23,7
Sangat Rendah	$\leq 35$	7	5,0
<b>Total</b>		<b>139</b>	<b>100</b>

Emotions

Emotions



**Gambar 2. Grafik & Violin Plot Level Respon Emos**

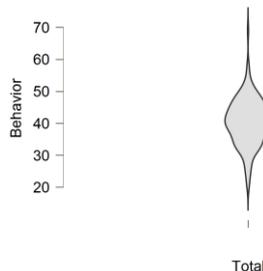
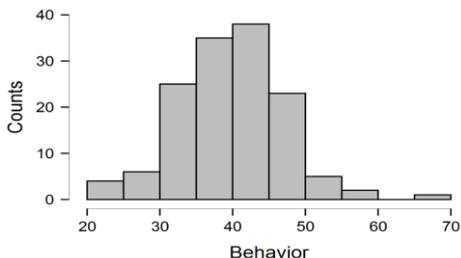
c. Stress Akademik pada Respon Perilaku

**Tabel 5. Stres Akademik pada Respon Perilaku (n=139)**

Kriteria	Interval Skor	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	$\geq 51$	8	5,8
Tinggi	45 – 50	31	22,3
Sedang	38 – 44	56	40,3
Rendah	31 – 37	34	24,4
Sangat Rendah	$\leq 30$	10	7,2
<b>Total</b>		<b>139</b>	<b>100</b>

Behavior

Behavior



**Gambar 3. Grafik & Violin Plot Level Respon Perilaku**

Hasil penelitian yang stress akademik ditinjau dari level respon menunjukkan bahwa level respon fisik dominan berada pada kategori sedang dengan persentase 36,7%, hal demikian dapat dilihat pada gambar baik pada grafik maupun violin plot menunjukkan bahwa dominan skor tertinggi pada rentangan 56-67. Selanjutnya, level respon emosi dominan berada pada kategori sedang dengan persentase 38,2%, hal demikian dapat dilihat pada gambar grafik dan violin plot bahwa dominan skor tertinggi pada aspek ini berada pada rentangan skor 48-59. Kemudian, level respon perilaku dominan berada pada kategori sedang dengan persentase 40,3%, hal demikian dapat dilihat pada grafik dan violin plot yang menunjukkan skor dominan berada pada rentangan 38-44.

Berdasarkan pemaparan tersebut dapat diketahui bahwa level respon stress akademik yang memiliki persentase tinggi pada kategori dominan sedang yaitu level respon perilaku. Berada pada gambar 3 tentang respon secara behavior menunjukkan bahwa individu menunjukkan respon secara perilaku berada pada rentangan 40-45. Temuan tersebut didukung oleh penelitian yang menemukan bahwa stress akademik yang tinggi memberikan dampak terhadap perilaku individu.

Pada bahagian perilaku yang ditimbulkan yaitu munculnya gangguan proses berfikir, terganggunya persepsi, berkurangnya kemampuan memecahkan masalah, munculnya gangguan tidur dan kesulitan dalam mengambil keputusan (Shadi, Peyman, Taghipour, & Tehrani, 2017). Stress akademik dapat disebabkan oleh adanya ujian dan pekerjaan rumah siswa yang terlalu banyak (Al-Shagawi, Ahmad, Naqvi, & Ahmad, 2017; Al Rasheed, Naqvi, Ahmad, & Ahmad, 2017). Hal demikian dapat menjadi evaluasi bagi guru mata pelajaran dan guru BK terkait dengan ujian pada siswa dan pekerjaan rumah yang diberikan terhadap siswa.

Temuan riset menunjukkan bahwa stress akademik yang tinggi dapat disebabkan oleh self efficacy individu yang rendah (Utami, et al., 2020). Stress akademik dapat terjadi karena adanya situasi psikologis yang tidak menyenangkan misalnya adanya harapan pendidikan dari orangtua, teman, guru dan anggota keluarga untuk berprestasi secara akademik, sistem pendidikan dan ujian, serta adanya beban pekerjaan rumah (Sarita, 2015). Apabila stress akademik tidak segera ditangani maka berpotensi untuk terjadinya depresi (Shapero, McClung, Bangasser, Abramson, & Alloy, 2017), mengalami insomnia (Gress-Smith, Roubinov, Andreotti, Compas, & Luecken, 2015), mengakuti diri sendiri (Kiekens et al., 2016), bahkan berkeinginan untuk melakukan bunuh diri (Ang & Huan, 2006) serta masalah kesehatan mental lainnya (Kennett, et al., 2020). Temuan tersebut menunjukkan bahwa pentingnya pemberian perhatian terhadap stress akademik yang dialami siswa.

Temuan penelitian dapat menjadi acuan bagi guru mata pelajaran dan guru BK untuk melakukan evaluasi dan pembuatan program layanan BK dalam rangka membantu siswa yang memiliki stress akademik sedang, tinggi dan sangat tinggi baik dari level respon fisik, emosi dan perilaku. Harapannya setelah diintegrasikan dalam program dan diimplementasikan dalam pelayanan bimbingan dan konseling.

## **SIMPULAN**

Hasil temuan penelitian menemukan bahwa kondisi stress akademik siswa dominan berada pada kategori sedang dan masih ada yang berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi. Selanjutnya ditinjau dari level respon ditemukan bahwa dominan level respon perilaku cenderung memiliki persentase lebih tinggi dibandingkan persentase level respon yang lainnya. Hasil penelitian ini harapannya dapat digunakan dalam pelayanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa yang mengalami stress akademik. Selanjutnya, hasil temuan ini dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian pengembangan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aji, R. H. S. (2020). Dampak Covid-19 pada Pendidikan di Indonesia: Sekolah, Keterampilan, dan Proses Pembelajaran. *Salam: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i*, (7), 5, 395-402.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., et al. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry research*, 112934.
- Chaterine, R. N. (2020). Siswa Belajar dari Rumah, KPAI: Anak-anak Stress Dikasih Banyak Tugas. Retrieved 25 September 2020, 2020, from <https://news.detik.com/berita/d-4944071/siswabelajar-dari-rumah-kpai-anak-anak-stres-dikasihbanyak-tugas>
- Christiana, E. (2020). *Burnout Akademik Selama Pandemi Covid 19*. Paper presented at the Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling.
- Fink, G. (2016). *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook of Stress Series, Volume 1* (Vol. 1): Academic Press.
- Gunadha, R., & Rahmayunita, H. (2020). Kuliah Online saat Corona Picu Ketimpangan Akses Bagi Mahasiswa Miskin. Retrieved 25 September 2020, 2020, from <https://www.suara.com/news/2020/04/16/130712/kuliah-online-saat-corona-picu-ketimpangan-aksesbagi-mahasiswa-miskin>
- Hadiwijaya, K., Fiftiyanti, Y., Wulandari, T., Noviasari, E., Rini, I. S., Ariasti, R. F., et al. (2014). *Efikasi Diri Sebagai Moderator Hubungan antara Harapan Akademik, Prokrastinasi, dan Stres Akademik*. Paper presented at the Management Dynamics Conference.
- 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.
- Harirah, Z., & Rizaldi, A. (2020). Merespon Nalar Kebijakan Negara Dalam Menangani Pandemi Covid 19 Di Indonesia. *Jurnal Ekonomi dan Kebijakan Publik Indonesia*, 7(1).
- Hasibuan, R. P. P. M., & Ashari, A. (2020). Optimasi Peran Negara Menghadapi Pandemi Corona Virus Disease 2019 dalam Perspektif Hukum Tata Negara Darurat. *SALAM: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i*, 7(7), 581-594.
- Hastini, L. Y., Fahmi, R., & Lukito, H. (2020). Apakah Pembelajaran Menggunakan Teknologi dapat Meningkatkan Literasi Manusia pada Generasi Z di Indonesia? *Jurnal Manajemen Informatika (JAMIKA)*, 10(1), 12-28.
- Husky, M. M., Kovess-Masfety, V., & Swendsen, J. D. (2020). Stress and anxiety among university students in France during Covid-19 mandatory confinement. *Comprehensive Psychiatry*, 102, 152191.
- Kusumadewi, R. F., Yustiana, S., & Nasihah, K. (2020). Menumbuhkan Kemandirian Siswa Selama Pembelajaran Daring Sebagai Dampak Covid-19 Di Sd. *Jurnal Riset Pendidikan Dasar (JRPD)*, 1(1).
- Livana, P., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). " Learning Task" Attributable to Students' Stress During the Pandemic Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203-208.
- Loviana, S., & Baskara, W. N. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 pada Kesiapan Pembelajaran Tadris Matematika IAIN Metro Lampung. *Epsilon: Jurnal Pendidikan Matematika*, 2(1), 61-70.
- Morgan, H. (2020). Best Practices for Implementing Remote Learning during a Pandemic. *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas*, 93(3), 135-141.
- Muhyiddin, M. (2020). Covid-19, New Normal, dan Perencanaan Pembangunan di Indonesia. *The Indonesian Journal of Development Planning*, 4(2), 240-252.
- Muis, A. R. C. (2020). Transparansi Kebijakan Publik Sebagai Strategi Nasional Dalam Menanggulangi Pandemi Covid-19. *SALAM: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i*, 7(5), 439-454.
- Nurhalimah, N. (2020). Upaya Bela Negara Melalui Sosial Distancing Dan Lockdown Untuk Mengatasi Wabah Covid-19 (Efforts to Defend the Country Through Social Distancing and Lockdown to Overcome the COVID-19 Plague). Available at SSRN 3576405.
- Oktawirawan, D. H. (2020). Faktor Pemicu Kecemasan Siswa dalam Melakukan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 541-544.

- Panchanov, R. (2020). Keluh Kesah Mahasiswa Kuliah Online, dari Internet Lelet hingga Gagal Paham. Retrieved 10 Oktober 2020, 2020, from <https://radarlampung.co.id/2020/03/28/keluh-kesah-mahasiswa-kuliahonline-dari-internet-lelet-hingga-gagal-paham/>
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 1(2), 43-52.
- Samaha, M., & Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, 57, 321-325.
- Sarita, S. (2015). Academic stress among students: Role and responsibilities of parents. *International Journal of Applied Research*, 1(10), 385-388.
- Satria, A. (2020). Wabah Corona dan Adaptasi Perguruan Tinggi. Retrieved 24 September 2020, 2020, from <https://news.detik.com/kolom/d-4977685/wabah-corona-dan-adaptasi-perguruan-tinggi>
- Shadi, M., Peyman, N., Taghipour, A., & Tehrani, H. (2017). Predictors of the academic stress and its determinants among students based on the theory of planned behavior. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 20(1), 87-98.
- Taufik, A. (2020). Penguatan Pembelajaran Sistem Daring. *El-Ghiroh: Jurnal Studi Keislaman*, 18(2), 195-207.
- 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), 20-27.
- Widjaja, F. I., Marisi, C. G., Togatorop, T. M. T., & Hartono, H. (2020). Menstimulasi Praktik Gereja Rumah di tengah Pandemi Covid-19. *KURIOS (Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen)*, 6(1), 127-139.
- Yunus, N. R., & Rezki, A. (2020). Kebijakan Pemberlakuan Lock Down Sebagai Antisipasi Penyebaran Corona Virus Covid-19. *SALAM: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i*, 7(3), 227-238.
- Zajacova, A., Lynch, S. M., & Espenshade, T. J. (2005). Self-efficacy, stress, and academic success in college. *Research in higher education*, 46(6), 677-706.