

**TINGKAT *STRESS* AKADEMIK MAHASISWA BIMBINGAN  
DAN KONSELING FKIP UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
SELAMA PEMBELAJARAN DARING**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**Ardatia Murty**

**NIM: 06071381823037**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling**



**JURUSAN ILMU PENDIDIKAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2022**

**TINGKAT STRESS AKADEMIK MAHASISWA BIMBINGAN DAN  
KONSELING FKIP UNIVERSITAS SRIWIJAYA SELAMA  
PEMBELAJARAN DARING**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**Ardatia Murty**

**NIM: 06071381823037**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling**

**Mengesahkan  
Pembimbing**

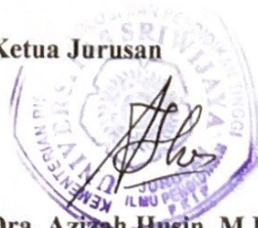


**Rani Mega Putri, M.Pd., Kons**

**NIP. 198808182015042001**

**Mengetahui**

**Ketua Jurusan**



**Dra. Azizah Husin, M.Pd  
NIP. 196006111987032001**

**Pth. Program Studi**



**Dra. Azizah Husin, M.Pd  
NIP. 196006111987032001**

**TINGKAT *STRESS* AKADEMIK MAHASISWA BIMBINGAN DAN  
KONSELING FKIP UNIVERSITAS SRIWIJAYA SELAMA  
PEMBELAJARAN DARING**

**Oleh:**

Ardatia Murty

NIM: 06071381823037



Program Studi Bimbingan dan Konseling

**Telah diujikan dan lulus pada:**

Hari : Senin

Tanggal : 18 Juli 2022

**TIM PENGUJI**

1. Ketua : Rani Mega Putri, M.Pd., Kons (  )
2. Anggota : Sigit Dwi Sucipto, M.Pd (  )

Palembang, 18 Juli 2022

Mengetahui,

Pth. Program Studi



Dra. Azizah Husin, M.Pd

NIP. 196006111987032001

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ardatia Murty

NIM : 06071381823037

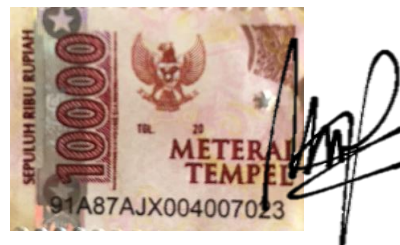
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Tingkat *Stress* Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya Selama Pembelajaran Daring” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan ada pengaduan pihak lain terhadap keaslian karya inii, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang, 31 mei 20222

Yang membuat pernyataan



Ardatia Murty

NIM.06071381823037

## HALAMAN PERSEMBAHAN

### *Bismillahirrahmanirrahim*

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan hidayahnya saya dapat menyelesaikan skripsi ini walaupun dari kata sempurna, namun penulis sangat bersyukur dan bangga sudah mencapai di titik sekarang ini. Penulis sampai pada titik ini berkat adanya orang-orang disekitar yang memberikan dukungan dan doa sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu dengan mengucapkan terima kasih saya persembahkan skripsi ini kepada:

1. Kedua orang tua tercinta dan tersayang yang selalu mendoakan, memberikan pengorbanan, memberikan kasih dan sayangnya serta memberikan semangat dan dukungan penuh sehingga saya dapat menyelesaikan perkuliahan ini.
2. Ayuk dan adek tersayang, untuk ayuk Rachmita Siti Pratiwi, S.AP dan adikku Muhammad Nafizar. Terima kasih telah memberikan semangat dan motivasi kepada saya dalam mengerjakan skripsi ini.
3. Dosen pembimbing akademik sekaligus dosen pembimbing skripsi ibu Rani Mega Putri, M.Pd., Kons. Terima kasih banyak ibu yang telah memberikan bimbingan, dukungan dan saran kepada saya dalam mengerjakan skripsi ini.
4. Dosen-dosen FKIP BK UNSRI kepada Bapak Dr. Yosef, M.A., Bapak Drs. Syarifuddin Gani, M.Si., Kons, Bapak Sigit Dwi Sucipto, M.Pd., Ibu Harlina, M.Sc., Ibu Rahmi Sofah, M.Pd., Kons., Ibu Fadhlina Rozzaqyah, S.Pd., M.Pd., Ibu Ratna Sari Dewi, M.Pd., Ibu Risma Anita Puriani, M.Pd., Ibu Nurwisma, S.Pd.I., M.Pd., Ibu Silvia AR, M.Pd. Terima kasih banyak untuk bantuan bapak dan ibu dosen yang telah memberikan saya pengetahuan akademik, tenaga dan waktunya dalam mendidik saya selama menjalani perkuliahan di Universitas Sriwijaya.
5. Staf karyawan FKIP BK Ibu Riansih, S.Pd., dan Ibu Selly, S.Pd. Terima kasih banyak atas segala kemudahan dan kebaikannya dalam membantu saya menjalani proses administrasi selama perkuliahan.

6. Untuk orang yang saya temui di tahun 2016 terima kasih telah memberikan support yang tiada hentinya, dan menjadi partner yang selalu ada saat saya berada di titik terendah.
7. Untuk sahabat saya Fadillah Putri Feriska, Melisa Lestari, Sehyi Yenersi Oktrisa, Ike Kurnia dan Fitri Okta Viani. Terima kasih telah memberikan semangat yang sangat luar biasa sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
8. Untuk teman seperjuangan selama kuliah, BK 2018 Palembang dan Indralaya terima kasih atas kenangan yang baik selama perkuliahan.
9. Dan tentunya saya mengucapkan terima kasih kepada adik-adik BK 2019,2020,2021 kelas Palembang dan Indralaya yang telah membantu saya dalam menyelesaikan penelitian ini.
10. Untuk kakak-kakak tingkat BK Palembang dan Indralaya terima kasih atas kenangan yang baik selama perkuliahan.
11. Almamater UNSRI tercinta.
12. Dan yang terakhir terima kasih untuk diriku sendiri, terimakasih karena telah bertahan hingga saat ini untuk melalui masa perkuliahan ini. Semoga ini merupakan langkah awal dari Allah SWT berikan untuk titik awal dari kesuksesan. Aamiin.

**MOTTO**

Don't give up, Allah will help your process, Allah will ease your path, it's okay to  
be tired but no to give up

**-Kim Namjoon-**

Percayalah, Allah tidak akan menguji hambanya di luar batas kemampuan yang  
kita miliki. Apa yang kita tangisi hari ini pasti akan kita syukuri suatu saat nanti.

**-Ardatia Murty-**

## PRAKATA

Skripsi dengan judul “Tingkat *Stress* Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya Selama Pembelajaran Daring” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Rani Mega Putri, M.Pd., Kons sebagai dosen pembimbing atas segala bimbingan dan arahan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Sofendi, M.A., Ph.D., Dekan FKIP UNSRI.
3. Ibu Dr. Azizah Husin, M.Pd., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan.
4. Ibu Dra. Harlina, M.Sc., Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling.
5. Bapak Dr. Yosef, M.A., Bapak Drs. Syarifuddin Gani, M.Si., Kons, Bapak Sigit Dwi Sucipto, M.Pd., Ibu Harlina, M.Sc., Ibu Rahmi Sofah, M.Pd., Kons., Ibu Fadhlina Rozzaqyah, S.Pd., M.Pd., Ibu Ratna Sari Dewi, M.Pd., Ibu Risma Anita Puriani, M.Pd., Ibu Nurwisma, S.Pd.I., M.Pd., Ibu Silvia AR, M.Pd. Sebagai Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmunya kepada saya.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi bimbingan dan konseling dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan kebudayaan.

Palembang, 31 Mei 2022

Penulis



Ardatia Murty

NIM.06071381823037



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>PRAKATA .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GRAFIK.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xii</b>
<b>ABSTRACK .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan Penelitian .....	3
1.4 Manfaat Penelitian .....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	4
1.4.2 Manfaat Praktis .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>5</b>
2.1 Stress Akademik .....	5
2.1.1 Pengertian Stress Akademik .....	5
2.1.2 Faktor yang Mempengaruhi Stress Akademik.....	6
2.1.3 Aspek-Aspek Stress Akademik.....	8
2.1.4 Tingkat Stress.....	9
2.1.5 Tahap-Tahap Stress.....	10
2.1.6 Respon terhadap Stress Akademik.....	12
2.2 Pembelajaran Daring.....	13
2.2.1 Pengertian Pembelajaran Daring.....	13
2.2.2 Manfaat Pembelajaran Daring .....	13

2.2.3 Media Pembelajaran Daring .....	14
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>15</b>
3.1 Jenis Penelitian.....	15
3.2 Tempat dan Waktu .....	15
3.2.1 Tempat Penelitian.....	15
3.2.2 Waktu Penelitian .....	15
3.3 Populasi dan Sampel .....	15
3.3.1 Populasi .....	15
3.3.2 Sampel.....	16
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	19
3.5 Definisi Operasional Variabel.....	19
3.6 Instrumen Penelitian.....	19
3.7 Uji Validitas Instrumen .....	21
3.8 Uji Reliabilitas .....	24
3.9 Teknik Analisis Data.....	25
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>26</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	26
4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian .....	26
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian .....	32
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>35</b>
5.1 Kesimpulan .....	35
5.2 Saran.....	35
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>36</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>40</b>

**DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1 Populasi mahasiswa Bimbingan dan Konseling 2019-2021 kelas Indralaya dan Palembang .....	16
Tabel 3.2 Jumlah sampel penelitian .....	18
Tabel 3.3 Skor skala Likert .....	19
Tabel 3.4 Kisi-kisi instrument penelitian stress akademik (sebelum diuji) .....	20
Tabel 3.5 Kisi-kisi instrument penelitian stress akademik (sesudah diuji) .....	23
Tabel 3.6 Reliabilitas stress akademik .....	24
Tabel 3.7 Kategori stress akademik .....	25
Tabel 4.1 Tabel deskripsi hasil penelitian.....	26
Tabel 4.2 Kategori tingkat stress akademik mahasiswa BK FKIP selama pembelajaran daring .....	27
Tabel 4.3 Kategori tingkat stress akademik mahasiswa BK FKIP selama pembelajaran daring dari segi aspek kognitif .....	28
Tabel 4.4 Kategori tingkat stress akademik mahasiswa BK FKIP selama pembelajaran daring dari segi aspek afektif.....	29
Tabel 4.5 Kategori tingkat stress akademik mahasiswa BK FKIP selama pembelajaran daring dari segi aspek fisiologis .....	30
Tabel 4.6 Kategori tingkat stress akademik mahasiswa BK FKIP selama pembelajaran daring dari segi aspek perilaku .....	31

**DAFTAR GRAFIK**

Gambar 1. Presentase tingkat stress akademik selama pembelajaran daring dari aspek keseluruhan .....	27
Gambar 2. Presentase tingkat stress akademik selama pembelajaran daring dari segi aspek kognitif .....	28
Gambar 3. Presentase tingkat stress akademik selama pembelajaran daring dari segi aspek afektif.....	29
Gambar 4. Presentase tingkat stress akademik selama pembelajaran daring dari segi aspek fisiologis .....	30
Gambar 5. Presentase tingkat stress akademik selama pembelajaran daring dari segi aspek perilaku .....	31

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Usulan Judul .....	41
Lampiran 2 Permohonan Penerbitan Surat Keputusan Pembimbing Skripsi...	42
Lampiran 3 Surat Keputusan Pembimbing Skripsi .....	43
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian dari Dekanat .....	45
Lampiran 5 Surat Keterangan Validasi .....	46
Lampiran 6 Studi Pendahuluan .....	49
Lampiran 7 Skala Stress Akademik Sebelum Diuji Coba .....	50
Lampiran 8 Skala Stress Akademik Setelah Diuji Coba.....	54
Lampiran 9 Tabulasi Hasil Uji Validasi Instrumen .....	58
Lampiran 10 Sebaran Instrumen Melalui Google Form .....	59
Lampiran 11 Uji Validitas Skala Stress Akademik .....	62
Lampiran 12 Uji Reabilitas Stress Akademik .....	63
Lampiran 13 Hasil Kategori Aspek Keseluruhan .....	64
Lampiran 14 Hasil Kategori Stress Akademik Dari Aspek Kognitif.....	66
Lampiran 15 Hasil Kategori Stress Akademik Dari Aspek Afektif.....	67
Lampiran 16 Hasil Kategori Stress Akademik Dari Aspek Fisiologis .....	68
Lampiran 17 Hasil Kategori Stress Akademik Dari Aspek Perilaku .....	69
Lampiran 18 Kartu Bimbingan .....	70

**TINGKAT *STRESS* AKADEMIK MAHASISWA BIMBINGAN  
DAN KONSELING FKIP UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
SELAMA PEMBELAJARAN DARING**

Oleh:

Ardatia Murty

NIM: 06071381823037

Pembimbing: Rani Mega Putri, M.Pd., Kons.

Program Studi Bimbingan dan Konseling

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stress akademik selama pembelajaran daring. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 252 mahasiswa dengan pengambilan sampel menggunakan teknik “*random sampling*” yaitu diambil secara acak dengan jumlah 155 mahasiswa. Instrumen pengumpulan data menggunakan angket. Analisis data menggunakan rumus persentase. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat persentase tingkat *stress* akademik selama pembelajaran daring kategori sangat tinggi sebesar 4,52% (7 mahasiswa), kategori tinggi sebesar 23,22% (36 mahasiswa), kategori sedang sebesar 43,22% (67 mahasiswa), kategori rendah sebesar 22,58% (35 mahasiswa), kategori sangat rendah sebesar 6,46% (10 mahasiswa). Kesimpulan penelitian ini yaitu tingkat stress akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya selama pembelajaran daring berkategori sedang.

**Kata Kunci :** Stress Akademik, Pembelajaran Daring, Mahasiswa

**ACADEMIC STRESS LEVEL OF GUIDANCE AND COUNSELING  
STUDENTS OF FKIP SRIWIJAYA UNIVERSITY OF DURING ONLINE  
LEARNING**

Ardatia Murty

NIM: 06071381823037

Supervisor: Rani Mega Putri, M.Pd., Kons.

Guidance and Counseling Study Program

**ABSTRACK**

This study aims to determine the level of academic stress during online learning. The population in this study as many as 252 students with sampling using the technique of "random sampling" which is taken at random with a total of 155 students. The data collection instrument used a questionnaire. Data analysis using the percentage formula. The results of this study indicate that there is a percentage of academic stress levels during online learning in very high category of 4.52% (7 students), high category of 23.22% (36 students), medium category of 43.22% (67 students). , low category of 22.58% (35 students), very low category of 6.46% (10 students). The conclusion of this study is that the level of academic stress of Guidance and Counseling FKIP Sriwijaya University students during online learning is in the moderate category.

**Keywords :** *Academic Stress, Online Learning, Student*

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Dunia saat ini tengah waspada dengan penyebaran sebuah virus yang dikenal dengan virus corona. Penyebaran virus corona ini pertama kali muncul di kota Wuhan yang terletak di provinsi Hubei, China. Pandemi Covid-19 ini terjadi pada akhir tahun 2019 di provinsi Hubei, China yang membuat masyarakat dunia menjadi khawatir dan panik.

Untuk mencegah Covid-19, masyarakat harus dapat mengikuti protokol kesehatan dan melakukan *social distancing* dan *physical distancing* dengan cara tidak melakukan aktivitas di luar rumah. Pemerintah telah mengeluarkan surat edarannya dengan memerintahkan seluruh aktivitas pembelajaran dilakukan dirumah dan yang bekerja diperbolehkan *Work From Office* (WFO) tetapi harus menerapkan protokol kesehatan yang ketat. Institusi Pendidikan dari tingkat prasekolah maupun tingkat perguruan tinggi ditutup untuk sementara waktu.

Seluruh aktivitas dalam pembelajaran dilakukan secara jarak jauh melalui daring. Khusus untuk mahasiswa, mereka sangat merasakan dampak dari Covid-19. Semua kegiatan perkuliahan harus dilakukan secara jarak jauh melalui aplikasi-aplikasi yang mendukung kegiatan perkuliahan dan tidak menggunakan sistem tatap muka secara langsung dengan pendidik.

Pembelajaran secara daring dilakukan dengan beragam cara oleh pendidik di tengah penutupan sekolah untuk mencegah terjadinya virus corona. Namun implementasi tersebut menunjukkan masih ada ketidaksiapan pendidik untuk beradaptasi di iklim digital (Charismiadi, 2020 dalam Riazul, 2021:131). Pembelajaran daring ini menyebabkan dosen harus menerapkan metode pemberian tugas melalui daring. Adapun bentuk-bentuk pembelajaran yang dilakukan mahasiswa pada saat pembelajaran daring ialah melalui *WhatsApp Group*, *Zoom*, *Telegram*, *Google Classroom* dan *Google Meet* (Fathoroni, 2020 dalam Aziz, 2020:17)



Untuk mendukung latar belakang penelitian ini, peneliti melakukan wawancara secara *online* melalui aplikasi *whatsapp* chat pada salah satu dosen yaitu ibu Rani Mega Putri, dalam wawancara tersebut didapat pendapat bahwa adanya perbedaan tingkah laku mahasiswa selama pembelajaran daring yaitu mahasiswa mengalami penurunan kualitas belajar dan beberapa lainnya meningkat. Penurunan kualitas belajar terlihat dari ketaatan mahasiswa terhadap peraturan, seperti hadir tepat waktu, menghidupkan kamera saat pembelajaran, dan mengumpulkan tugas. Sedangkan peningkatan kualitas belajar terlihat dari keaktifan beberapa mahasiswa dalam pembelajaran. Selama pembelajaran daring ada beberapa mahasiswa terlihat mengeluhkan seperti merasa bosan, serta stress dengan tugas-tugas yang diberikan.

Selain melakukan wawancara kepada dosen, peneliti melakukan wawancara secara *online* melalui aplikasi *whatsapp chat* tiga mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Sriwijaya angkatan 2019, 2020 dan 2021 pada hari Senin tanggal 18 Oktober 2021. Melalui wawancara ini maka ditemukan bahwa mereka mengalami hambatan-hambatan selama pembelajaran daring seperti bosan dan kurangnya memahami pembelajaran yang diberikan oleh dosen pada saat melakukan pembelajaran secara daring. Hal ini disebabkan oleh kondisi sinyal yang kurang mendukung, banyaknya tumpukan tugas yang diberikan oleh dosen dan adanya ketidaksiapan mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan sistem pembelajaran yang baru yang dapat menyebabkan rasa cemas yang berlebihan.

Kecemasan mempengaruhi hasil belajar mahasiswa, karena kecemasan dapat mengganggu belajar dengan menurunkan kemampuan, menurunkan daya ingat serta mengganggu kemampuan yang menghubungkan satu hal dengan yang lain (Sadock, B.J. & Sadock, V. A., 2014 dalam Sari, 2021:483)

Cemas yang berkepanjangan yang terjadi secara terus-menerus dapat menyebabkan stress yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Tanggung jawab dan tuntutan kehidupan akademik pada mahasiswa dapat menjadi bagian stress yang dialami oleh mahasiswa (Bingku, T.A dkk, 2014 dalam Hasanah, 2020:300). Stress akademik adalah tekanan mental dan emosional yang terjadi akibat tuntutan dalam kehidupan kampus (Simbolin, 2015 dalam Hasanah 2020:300).

Akibat adanya tuntutan akademik yang banyak, maka dapat terjadi stress akademik yang disebabkan oleh academic stressor (Sayekti, 2017 dalam Barseli, dkk 2017:143). Academic stressor merupakan salah satu penyebab terjadinya stress yang bermula dari proses pembelajaran seperti adanya tekanan untuk mendapatkan IPK yang tinggi, banyaknya tugas yang diberikan dan merasa cemas saat menghadapi ujian tengah semester maupun akhir semester (Rahmawati, 2017 dalam Barseli, dkk 2017:143).

Maka dari itu mahasiswa, terutama untuk mahasiswa bimbingan dan konseling sangat perlu untuk menyiapkan diri dalam melaksanakan proses pembelajaran secara daring ini. Agar selama masa pandemi covid-19 yang terjadi saat ini mahasiswa bimbingan dan konseling tidak mengalami cemas yang berkepanjangan secara terus menerus yang dapat memicu terjadinya stress.

Dengan latar belakang masalah diatas terdapat permasalahan yang terjadi pada mahasiswa dalam pembelajaran daring ialah seperti kondisi sinyal yang kurang mendukung dan banyaknya tumpukan tugas yang dapat menyebabkan terjadinya stress akademik. Berdasarkan pengamatan tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti masalah dengan judul “Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya selama Pembelajaran Daring’.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari uraian latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian yakni Bagaimana Tingkat Stress Akademik selama Pembelajaran Daring Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yakni untuk mengetahui Tingkat Stress Akademik selama Pembelajaran Daring Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sejumlah manfaat, antara lain:

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dalam bidang Bimbingan dan Konseling khususnya mengenai Tingkat Stress Akademik selama Pembelajaran Daring Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

#### **1. Bagi Program Studi**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman bagi program studi dalam mencegah terjadinya stress akademik pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya

#### **2. Bagi Mahasiswa**

Penelitian ini diharapkan mampu untuk menambah ilmu pengetahuan dan wawasan serta gambaran mengenai stress akademik dalam pembelajaran daring Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya.

#### **3. Bagi Peneliti**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai stress akademik dalam pembelajaran daring Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya dan dapat dijadikan referensi atau pedoman untuk penelitian selanjutnya.

### DAFTAR PUSTAKA

- Affani, ahmad riza. (2021). *Tingkat stress akademik pada mahasiswa*. 6.
- Amaliyyah, R. (2021). *skripsi*. 6.
- Ansyah, E. H., Muassamah, H., & Hadi, C. (2019). Tadabbur Surat Al-Insyirah untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 2(1), 9–18. <https://doi.org/10.15575/jpib.v2i1.3949>
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>
- Aziz, F. (2020). Dampak Covid-19 terhadap Pembelajaran di Perguruan Tinggi. *Bioma*, 2(1), 14–20.
- Barseli, M., Ifdil, I., Mudjiran, M., Efendi, Z. M., & Zola, N. (2020). Pengembangan modul bimbingan dan konseling untuk pengelolaan stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(2), 72–78. <https://doi.org/10.29210/141700>
- Barseli, M., Ifdil, & Nikmarijal. (2017). Konsep Stres Akademik Konseling dan Pendidikan. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Dixit, A. M., Subba Rao, S. V., Article, O., Choudhary, K., Singh, M., Choudhary, O. P., Pillai, U., Samanta, J. N., Mandal, K., Saravanan, R., Gajbhiye, N. A., Ravi, V., Bhatia, A., Tripathi, T., Singh, S. C. S., Bisht, H., Behl, H. M., Roy, R., Sidhu, O. P., Helmy, M. (2018). *skripsi*. *Analytical Biochemistry*, 11(1), 1–5.
- Education, O., & Tari, G. (2021). Hubungan Tingkat Stres dan Tingkat Kepercayaan Diri terhadap Gerak Tari Siswi SMP The Relationship between Stress Level and Self Confidence Level against Junior High School Student Dance Movements Akhmad Olih Solihin. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 3(1), 9–16.
- Fitriani, W., Asmita, W., Hardi, E., Silvianetri, S., & David, D. (2022). Kuliah Daring: Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa dan Faktor yang Mempengaruhinya. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(01), 147. <https://doi.org/10.30868/ei.v11i01.1869>

- pembelajaran daring ditengah pandemi covid-19*, (testimony of Murliana Gusti, Nurmiati).
- Hafifah, N., Widiani, E., & Rahayu, W. H. (2017). Perbedaan Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan berdasarkan Jenis Kelamin di Fakultas Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Nursing News*, 2(3), 220–229.
- 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>
- Hasanah, U., Ludiana, Immawati, & PH, L. (2020). Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299–306.
- Hutagalung, R. (2019). Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat I Diploma Iii Keperawatan Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dirgahayu Samarinda. *Jurnal Keperawatan Dirgahayu (JKD)*, 1(2), 17–25. <https://doi.org/10.52841/jkd.v1i2.86>
- Julika, S., & Setiyawati, D. (2019). skripsi Hubungan antara Kecerdasan Emosional, Stres Akademik, dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(1), 50. <https://doi.org/10.22146/gamajop.47966>
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(1), 31. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- Made Sri Utami, N., & Gede Astawan, I. (2020). Meta-Analisis Pengaruh Model Problem Based Learning Terhadap Hasil Belajar IPA Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pedagogi Dan Pembelajaran*, 3(3), 416–427.
- Mahmud & Ayun. (2021). Stress, Koping dan Adaptasi Teori dan Pohon Masalah Keperawatan. *Jurnal Indigenous*, 1(2), 29–39.
- Meilla, D. N. (2020). Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Pembelajaran Online Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 5(2),

13–23.

- Mubarok, A., Aprilia, N. T., & Susanti, S. (2020). Analisis Kepuasan Pengguna Layanan Google-Forms Sebagai Media Survey Online Menggunakan Delone & Mclean. *Jurnal Informatika*, 7(2), 192–198. <https://doi.org/10.31294/ji.v7i2.7967>
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan DampaknMusabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75–83. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>ya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75–83.
- Musoffa, S. (2021). Pembelajaran Daring Masa Pandemi COVID-19 Di Sekolah Indonesia Kuala Lumpur. *Tarbawi: Jurnal Pendidikan Islam*, 18(1). <https://doi.org/10.34001/tarbawi.v18i1.1654>
- Nurmalasari, Y., Yustiana, Y. R., & Ilfiandra. (2016). Efektivitas Restrukturisasi Kognitif dalam Menangani Stres Akademik Siswa. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 75–89.
- Pengusul, T. I. M. (2018). *skripsi Hubungan Tingkat Stress Terhadap Kuliatas Hidup Pada Pasien Kanker Ginokologi Di RSIA Putri Surabaya. 0715108601.*
- Pertiwi, G. A. (2020). Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 738. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i4.5578>
- Prasetyo, T., & MS, Z. (2021). Proses Pembelajaran Daring Guru Menggunakan Aplikasi Whatsapp Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Elementaria Edukasia*, 4(1). <https://doi.org/10.31949/jee.v4i1.2769>
- Putri, V. K. H. (2015). Hubungan antara kemandirian dengan stress akademik pada mahasiswa yang merantau di Salatiga. *Skripsi.*
- Rahmadani. (2014). Hubungan antara sense of humor dengan stress akademik pada siswa kelas akselerasi SMA Negeri 1 Bireun (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area). *Clinics in Geriatric Medicine*, 20(4), 715–716. <https://doi.org/10.1016/j.cger.2004.07.016>
- Riazul, J., & Harri, S. (2021). Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran

- Daring pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Riset Dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 130–146.
- Sadikin, A., & Hamidah, A. (2020). Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19. *Biodik*, 6(2), 214–224. <https://doi.org/10.22437/bio.v6i2.9759>
- Santika, R. D. (2021). *Persepsi Pembelajaran Daring Dan Tingkat Stres Pelajar Selama Masa Pandemi COVID-19 di SMA Negeri 3 Sibolga*.
- Sari, D. P., Nugroho, H., & Iskandar, A. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman Sebelum Menghadapi OSCE. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(4), 482–488. <https://doi.org/10.25026/jsk.v3i4.348>
- Septiana, S. (2018). *Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama Universitas Islam Negeri ( Uin ) Raden Intan Lampung*.
- Tri, R., Harjuna, B., & Magistarina, E. (2021). *Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Selama Daring di Masa Pandemi*. 5(3), 10791–10798.
- Zambrano Leal, A. (2012). Sociedad de control y profesión docente. Las imposturas de un disc. *Antimicrobial Agents and Chemotherapy*, 53(95), 45–52.