

**IDENTIFIKASI FAKTOR STRESS AKADEMIK
MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING FKIP
UNIVERSITAS SRIWIJAYA PADA PEMBELAJARAN
DARING
SKRIPSI**

Oleh:

Putri Anisa

Nim : 06071381722078

Program Studi Bimbingan dan Konseling



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2022

**IDENTIFIKASI FAKTOR STRESS AKADEMIK MAHASISWABIMBINGAN DAN
KONSELING FKIP UNIVERSITAS SRIWIJAYA PADA PEMBELAJARAN DARING**

SKRIPSI

Oleh:

Putri Anisa

Nim : 06071381722078

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Mengesahkan:

Pembimbing



Ratna Sari Dewi, M.Pd.

NIP. 198704262020122007

Mengetahui

Ketua Jurusan



Dr. Azizah Husin, M.Pd.
NIP. 19006111987032001

Koordinator Program Studi



Rani Mega Putri, M.Pd., Kons.
NIP.198808182015042001

**IDENTIFIKASI FAKTOR STRESS AKADEMIK MAHASISWABIMBINGAN DAN
KONSELING FKIP UNIVERSITAS SRIWIJAYA PADA PEMBELAJARAN DARING**

Oleh :
Putri Anisa

Nim : 06071381722078

Telah di uji dan lulus pada :

Hari : Kamis

Tanggal : 24 Novemver 2022

Tim Penguji

1. Ketua : Ratna Sari Dewi, M.Pd. (Rsd)
2. Anggota : Rani Mega Putri, M.Pd., Kons. (RMP)

Palembang, 24 November 2022

Mengetahui,
Koordinator Program Studi


Rani Mega Putri, M.Pd., Kons.
NIP. 198808182015042001

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Putri Anisa

Nim : 06071381722078

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul "*Identifikasi Faktor Stress Akademik Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya Pada Pembelajaran Daring*" ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan Menteri Pendidikan Nasional RepublikIndonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Palembang, 12 Agustus 2022

Yang membuat pernyataan,



Putri Anisa

NIM.06071381722078

PRAKATA

Skripsi dengan judul “*Identifikasi Faktor Stress Akademik Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya Pada Pembelajaran Daring*” disusun guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada Allah SWT, Kedua orang tua, Ibu Ratna Sari Dewi, M.,Pd sebagai dosen pembimbing skripsi atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis jg mengucapkan terima kasih kepada Dr. Hartono, M.A selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya dan ibu Rani Mega Putri, M.,Pd,Kons. selaku Koordinator Program Studi BK FKIP Universitas Sriwijaya yang telah memberikan bantuan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga kepada seluruh dosen Program Studi BK yang sangat berjasa, mengajarkan ilmu pengetahuan, memberikan bimbingan, saran, kritik dan motivasi selama perkuliahan.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat dalam bidang studi terkhusus studi Bimbingan dan Konseling dan pengembangan ilmu pengetahuan teknologi, dan seni.

Palembang, 12 Agustus 2022

Penulis

Putri Anisa

NIM.06071381722078

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah rabbilalamin, sujud syukur saya persembahkan kepada Allah SWT atas takdirmu telah Engkau jadikan saya manusia yang senantiasa berpikir, berilmu, beriman, dan bersabar dalam menyelesaikan skripsi ini. Skripsi yang berjudul “*Identifikasi Faktor Stress Akademik Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya Pada Pembelajaran Daring*” disusun untuk melengkapi salah satu syarat mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada program studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Pada kesempatan ini dengan setulus hati penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang tak terhingga atas segala bimbingan dan bantuan yang telah diberikan dalam penyusunan tugas akhir ini kepada:

1. Ibu dan Ayah saya, orang tua yang sangat kuat dalam segala hal, selalu menjadi doa-doa yang kerap kali menyertai setiap kelancaran langkah saya, selalu memperhatikan saya meski anaknya bukan hanya saya, yang membesarkan saya dan adik saya yang menjadi semangat terbesar saya dalam menyelesaikan pendidikan ini, tidak lagi mampu saya ungkapkan betapa cintanya saya terhadap kalian, semoga setiap jeri payah dan waktu-waktu yang kalian habiskan demi hidup saya dapat saya balas dengan segala kebaikan yang mampu saya hadiahkan.
2. Seluruh sahabat saya yang menemani hidup dalam suka maupun duka, dengan segala kebaikan yang pernah tercipta, semoga kalian terus ada meski waktu-waktu yang akan datang mungkin kita tak lagi berada pada rumah yang sama, dari segala bentuk kasih sayang yang menyertai saya sehingga segala hal berat dapat saya lalui dengan penuh cinta, Indriani, Meli, Choirun Rani, Dwi Kurniawati, Agung Jati Kusuma Dan tidak lupa pacar Prt Hidayat saya yang selalu support dan mendukung dan selalu memberikan serta meyempatkan meluangkan waktu di tengah kesibukan dan kegiatan bekerja yang padat untuk menemani saya mengerjakan skripsi.

3. Ibu Rani Mega Putri, M.,Pd, Kons. selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP UNSRI
4. Ibu Ratna Sari Dewi,M.Pd Selaku Dosen Pembimbing Skripsi
5. Bapak Sigit Dwi Sucipto M. Pd. Selaku dosen Pembimbing Akademik.
6. Seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP UNSRI.
7. Staff Administrasi Prodi BK yang telah membantu penulis selama proses pengurusan berkas administrasi.
8. Keluarga Bimbingan dan Konseling angkatan 2017.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak sekali kekurangan dan keterbatasan ilmu yang penulis miliki. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun untuk kelanjutan skripsi ini kedepannya akan sangat membantu.

Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kemajuan ilmu pengetahuan di masa yang akan datang dikemudian hari.

Palembang, 06 Oktober 2022

Putri Anisa

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	1
HALAMAN PENGESAHAN OLEH DOSEN PEMIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN OLEH DOSEN PENGUJI	iii
PERNYATAAN.....	iv
PRAKATA	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL DAN GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii
<i>ABSTRAC</i>	xiii
BAB I	14
PENDAHULUAN.....	14
1.1 Latar Belakang	14
1.2 Rumusan Masalah	16
1.3 Tujuan Penelitian	16
1.4 Manfaat Penelitian	16
1.4.1 Manfaat Teoritis	16
1.4.2 Manfaat Praktis	16
BAB II.....	5
TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Pembelajaran Daring	5
2.1.1 Pengertian Pembelajaran Daring	5
2.1.2 Karakteristik Pembelajaran Daring.....	5
2.1.3 Ciri-ciri Pembelajaran Daring	6
2.1.4 Model Pembelajaran Daring.....	6
2.1.5 Manfaat dan Faktor Penghambat Pembelajaran Daring.....	7
2.1.6 Kelebihan Dan Kelemahan Pembelajaran Daring.....	8
2.2 Stres Akademik	9
2.2.1 Definisi Stres.....	9

2.2.2	Gejala-gejala stress.....	10
2.2.3	Definisi Stres Akademik.....	10
2.2.4	Gejala Stres Akademik	11
2.2.5	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik	11
BAB III	15
METODOLOGI PENELITIAN	15
3.1	Metode dan Jenis Penelitian	15
3.2	Tempat Penelitian.....	15
3.3	Deskripsi Persiapan Penelitian	15
3.4	Definisi Operasional Variabel	16
3.5	Populasi dan Sampel Penelitian.....	16
1.5.1	Populasi.....	17
1.5.2	Sampel.....	17
1.6	Teknik Pengumpulan Data	19
1.6.1	Penyusunan Instrumen Penelitian.....	19
1.6.2	Uji Validasi	21
1.6.3	Uji Reabilitas.....	22
1.7	Teknik Analisis Data	23
1.7.1	Menentukan Kategori Data.....	23
BAB IV	26
HASIL DAN PEMBAHASAN	26
4.1	Hasil Penelitian	26
4.1.2	Deskripsi Hasil Penelitian	26
4.1.3	Deskripsi Hasil Identifikasi Faktor Pelajaran Lebih Padat.....	27
4.2	Pembahasan.....	33
BAB V	38
KESIMPULAN DAN SARAN	38
5.1	Kesimpulan	38
5.2	Saran	38
DAFTAR PUSTAKA	17

DAFTAR TABEL DAN GAMBAR

Table 3.1 Populasi Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya	17
Table 3.2 Jumlah Sampel Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya	18
Table 3.3 Format Pilihan Jawaban	19
Table 3.4 Kisi-Kisi Instrumen Stres Akademik	20
Tabel 3.5 Uji Reabilitas Instrumen	23
Tabel 3.6 Instrumen Final	24
Table 4.1 Analisi Data Keseluruhan Mengenai Identifikasi Faktor Latar Belakang Stress Akademik	26
Table 4.2 Tabel Identifikasi Faktor Pelajaran Lebih Padat	27
Diagram 1	28
Table 4.3 Tabel Identifikasi Faktor Banyaknya Kegiatan Yang Ingin Dilakukan tetapi Waktu Terbatas	29
Diagram 2	29
Table 4.4 Tabel Identifikasi Faktor Tekanan Untuk Berprestasi Tinggi	30
Diagram 3	31
Table 4.5 Tabel Identifikasi Faktor Dorongan Menit Tangga Sosial	32
Diagram 4	33

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Angket	42
LAMPIRAN 2 Google Form	44
LAMPIRAN 3 Validasi Angket Faktor Latar Belakang Stress Akademik	45
LAMPIRAN 4 Hasil Analisis Data Secara Umum	48
LAMPIRAN 5 Hasil Analisis Data Berdasarkan Aspek	49
LAMPIRAN 6 Usul Judul Skripsi	51
LAMPIRAN 7 Surat Keputusan Pembimbing Skripsi	52
LAMPIRAN 8 Surat Keterangan Izin Penelitian	54
LAMPIRAN 9 Surat Keterangan Validasi	55

Identifikasi Faktor Latar Belakang Stress Akademik Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya Pada Pembelajaran Daring

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui identifikasi faktor stress akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya pada pembelajaran daring penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu angket. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 233 orang yaitu mahasiswa FKIP Bimbingan dan Konseling tahun 2018-2020 Universitas Sriwijaya, Pengambilan sampel penelitian dengan menggunakan rumus slovin sehingga didapatkan 70 mahasiswa yang diambil secara acak. kemudian data di analisa dengan menggunakan rumus presentase. hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor pelajaran lebih padat dengan persentase 67,14%, faktor banyak kegiatan yang ingin dilakukan namun waktu terbatas dengan persentase 55%, faktor tekanan untuk berprestasi tinggi dengan persentase 62,85%, dan faktor dorongan untuk meniti tangga sosial dengan persentase 65%. Dapat di artikan bahwa mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya pada pembelajaran daring cenderung mengalami stress akademik di latar belakang oleh faktor pelajaran lebih padat.

Kata Kunci: *Faktor, Stress Akademik, Mahasiswa, pembelajaran Daring*

Identification of Background Factors of Academic Stress Guidance and Counseling of FKIP Sriwijaya University Students in Online Learning

ABSTRAC

This study aims to determine the identification of academic stress factors for Guidance and Counseling FKIP Sriwijaya University students in online learning. This research is a quantitative research using descriptive method. The data collection technique used is a questionnaire. The population in this study was 233, namely Guidance and Counseling FKIP students in 2018-2020 Sriwijaya University. The research sample was taken using the slovin formula so that 70 students were taken randomly. Then the data were analyzed using the percentage formula (%). The results showed that the factor was more dense with a percentage of 67.14%, the factor of many activities to be done but limited time with a percentage of 55%, the factor of pressure for high achievement with a percentage of 62.85%, and the factor of encouragement to climb the social ladder with a percentage of 62.85%. 65%. It can be interpreted that students of counseling guidance from FKIP Sriwijaya University in online learning tend to experience academic stress in the background by more dense learning factors.

Keywords: *Factor, Academic Stress, Student, students learning*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan dasar yang paling penting untuk menghadapi era sosial 5.0 yang menjadi tantangan berat apabila sumber daya manusia tidak dipersiapkan dengan baik dan matang untuk generasi emas sebagai penerus kemajuan bangsa, Pembelajaran yang dilakukan guru dan siswa sebagai bekal siswa untuk mendapatkan bekal pendidikan dan pembelajaran yang bermakna, guru sebagai kunci utama keberhasilan untuk menghasilkan generasi emas Indonesia tahun 2045 yang bermutu dan berkualitas, oleh karena itu guru harus mempunyai kemampuan dalam mendesain pembelajaran agar bermakna dan bermanfaat, Negara kita saat ini sedang menghadapi pandemi virus COVID-19 sehingga siswa di minta untuk belajar di rumah untuk menghindari terpaparnya COVID-19 sesuai dengan peraturan pemerintah pada tanggal 18 maret 2020 segala kegiatan yang berada diluar ruangan untuk sementara waktu di tunda guna memutuskan rantai COVID-19 di tetapkan Menteri Pendidikan mengeluarkan surat edaran Nomor 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Pendidikan Pada Masa COVID-19 dimana guru dan siswa harus melakukan pembelajaran secara online atau daring. Dan dari hasil Penelitian yang dilakukan oleh Melani (2020) Kartika tentang Tingkat Stres Akademik Siswa Pada Pembelajaran Daring menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalaih stress sedang (38,57%), dan stress ringan sebanyak (32,86%) (Sari dalam Purba SAB, 2020:25).

Pada saat pembelajaran online dilaksanakan bukan hanya kepada siswa saja melainkan perguruan tinggi tidak luput dari dampak adanya virus COVID-19 yang mewabah di Indonesia, mahasiswa di tuntutan untuk menerapkan proses pembelajaran mereka secara mandiri dan wajib mengikuti kegiatan tersebut melalui daring dengan menggunakan telpon genggam, tablet, laptop dan membutuhkan koneksi internet, oleh karena itu dosen berperan penting dalam membekali mahasiswa dengan pendidikan dan keterampilan yang tidak hanya meliputi keterampilan bertahan hidup namun juga harus memiliki keterampilan berpikir kritis dan inovatif.

Sejauh ini pembelajaran daring memberikan dampak positif dan tidak menutupi adanya dampak negatif, berdasarkan wawancara pada tanggal 16 Mei yang peneliti lakukan wawancara terhadap 3 Mahasiswa FKIP Bimbingan dan Konseling, Dari hasil wawancara tersebut di temukan bahwasannya mereka mengalami kesulitan salah satu di antaranya sinyal yang menjadi kesulitan dalam mengikuti perkuliahan daring sehingga mengakibatkan mahasiswa sulit memahami materi yang di berikan oleh dosen yang mengakibatkan mempengaruhi proses kegiatan belajar. Mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam belajar sehingga mengakibatkan mereka mengalami stres akademik.

Stres akademik adalah keadaan dimana siswa tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan membuat siswa tidak tertekan selama melakukan proses pembelajaran Daring di rumah. Rahmawati (2017:53) menyatakan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan di mana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Berdasarkan fenomena stress akademik yang dialami oleh Mahasiswa FKIP Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya tidak luput dari faktor penyebab stress akademik.

Penelitian yang di lakukan oleh Iqtina (2020:1) pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya menunjukkan terdapat persentase stress akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya, berada pada kategori tinggi 15,71%, kategori sedang 65,71%, dan kategori rendah 18,57%. berdasarkan segi Aspek kognitif Mahasiswa berada kategori sedang 65,71%. dengan persentase tertinggi pada salah satu indikator aspek kognitif.

Sejalan dengan hasil berdasarkan fenomena tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian, dengan harapan permasalahan yang terjadi tersebut dapat segera di tangani oleh pihak pendidik.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, yang menjadi rumusan masalah utama dalam penelitian ini adalah “Apa saja faktor Stres Akademik Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya Pada Pembelajaran Daring?”

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah “Untuk Mengidentifikasi faktor Stres Akademik Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya Pada Pembelajaran Daring?”

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan positif bagi ilmu pengetahuan, sebagai bahan kajian, dan menambah wawasan baru bagi peneliti.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Instansi Terkait

Hasil Penelitian ini dapat di gunakan untuk mendukung pelaksanaan program perguruan tinggi dalam meningkatkan kualitas mahasiswa yang berkaitan dengan mutu dan nama baik universitas.

2. Bagi Dosen Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini di harapkan memberikan pengetahuan baru bagi Dosen Bimbingan dan Konseling dalam mencapai dan memberikan layanan kepada mahasiswa yang mengalami stress akademik pada pembelajaran daring Bagi Mahasiswa

Memberikan wawasan dan pengetahuan pada mahasiswa dalam menghadapi stress akademik yang sedang dihadapi.

3. Bagi Peneliti

Menjadikan acuan bagi penelitian lainnya agar dapat tertarik untuk meneliti dengan permasalahan yang sama.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, DV.2018. *Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Siswa (Study Deskriptif Pada Siswa Kelas 4 dan 5 SD Bentara Wacana Muntilan)*. Skripsi, Yogyakarta: Dharma.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Barseli M., Ifdil.,& Nikmarijal., 2017. Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling & Pendidikan*, 5 (3): 143-144.
- Bariyyah, K. 2013. Menurunkan Tingkat Stres Akademik Siswa dengan Teknik Cognitive-Behavioral Stres Management.Disajikan dalam Proseding Kongres XII, Konvensi XVIII Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia dan Seminar Internasional Konseling. Denpasar Bali, 14-16 November.
- Buckby, M. 1994. *Games for Language Learning*. Australia: Cambridge University Pres.
- Bungin, Burhan. 2014. *Metodelogi Penelitian: Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Publik serta Ilmu-Ilmu Sosial lainnya*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Desmita. 2010. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Darman, R. A. 2017. *Membangun Generasi Emas Indonesia Tahun 2045 Melalui Pendidikan Berkualitas*.3 (5).
- Mubarokah, L. 2015. Gambaran Koping Stres remaja dengan Orang Tua Bercerai di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta Tahun 2010.*Disertasi*, Yogyakarta: STIKES'Aisyiyah Yogyakarta.
- Nabilah R. 2013. Profil STPES Akademik Berdasarkan Status Sosial Ekonomi Keluarga Peserta Didik.*Skripsi*, Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.

- Oktariani, I. S., Sofah, R., & Putri, R. M. (2021). Tingkat Stress Akademik Mahasiswa dalam Pembelajaran Daring pada Periode Pandemi Covid-19. *Journal of Learning and Instructional Studies*, 1(1), 17–24. <https://doi.org/10.46637/jlis.v1i1.3>
- Pujiasih E. 2020. Membangun Generasi Emas Dengan Variasi Pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 5 (1): 43-46.
- Puspitasari, W. 2013. Hubungan antara Manajemen Waktu dan Dukungan Sosial dengan Prestasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja. *EMPATHY Jurnal Fakultas Psikologi*, 2(1).
- Prawiyogi, G., Purwanugraha, A., Firmansyah M., 2020. Efektifitas Pembelajaran Jarak Jauh Terhadap Pembelajaran Siswa Di SDIT Cendekia Purwakarta. *Jurnal Pendidikan Dasar*: 96.
- Rahmawati, W. K. 2017. Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menangani Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2(1).
- Rusman, Kurniawan, D., & Riyana, C. 2013. *Pembelajaran Berbasis Teknologi Informasi dan Komunikasi: Mengembangkan Profesionalitas Guru*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sentot Imam Wahjono. 2010. *Perilaku Organisasi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sosiadi, M., Ermansyah. 2020. Analisis Dampak Stres Akademik Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir (Skripsi) Studi Pada Mahasiswa Program Studi Manajemen Uin Sultan Syarif Kasim Riau Dan Univeristas Internasional Batam Kepulauan Riau. *Jurnal El-Riyasah*, 11 (1): 17-18.
- Sandra, R., & Ifdil, I. 2015. Konsep Stres Kerja Guru Bimbingan dan Konseling. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 1 (1): 80-85.
- Sayekti, E. 2017. Efektifitas Teknik Self-Instruction dalam Mereduksi Stress Akademik Pada Siswa Kelas XI MA YARABI Kec. Grobogan, Kab. Grobogan Tahun 2016/2017. *Disertasi*, Jawa Tengah: IAIN Salatiga.

- Sinaga, M. J., 2015. Stres Akademik antara Anak Taman Kanak-kanak yang Mendapat Pengajaran Membaca dan Tidak Mendapat Pengajaran Membaca. *Disertasi*, Jawa Tengah: Program Studi Psikologi FPSI-UKSW.
- Sugiyono. 2012. *Metodologi Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suyanto, Bagong & Sutinah. 2019. *Metode Penelitian Sosial*. Jakarta: Kencana Prenanda Media Group.
- Sugiyono. 2013. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Taufik, T., Ifdil, I., & Ardi, Z. 2018. Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(2): 143-150.
- Thursan, H. 2020. *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Puspa Swasta
- Taylor, S. E. (2015). *Health psychology 5th edition*. Boston: Mc Graw- Hill.
- Wasisto, Agus. 2020. *Publikasi Ilmiah Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Penerbit Anom Pustaka
- Wulandari, M. dan Almenda, T. 2020. *Technology for English language Learning*. Yogyakarta: Sanata Dharma University Press.
- Yekti Mumpuni dan Ari Wulandari. 2015. *Cara Jitu Mengatasi Stres*. Yogyakarta: Andi.