

**SUMBER STRES AKADEMIK SELAMA PEMBELAJARAN  
DARING PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI  
BIMBINGAN DAN KONSELING FKIP UNIVERSITAS  
SRIWIJAYA**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Yulia Puspita Sari**

**NIM: 06071381823031**

**Program Studi Bimbingan Dan Konseling**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2022**

**SUMBER STRES AKADEMIK SELAMA PEMBELAJARAN  
DARING PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI  
BIMBINGAN DAN KONSELING FKIP UNIVERSITAS  
SRIWIJAYA**

**SKRIPSI**

Oleh

**Yulia Puspita Sari**

**NIM: 06071381823031**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling**

**Mengesahkan:**

**Pembimbing,**

  
**Dra. Rahmi Sofah, M.Pd., Kons**

**NIP. 195902201986112001**

**Mengetahui :**

**Ketua Jurusan,**


**Prof. Dr. Sri Sumarni, M.Pd.**

**NIP. 195901011986032001**

**Koordinator Program Studi,**



**Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd.**

**NIP.199301252019032017**

**SUMBER STRES AKADEMIK SELAMA PEMBELAJARAN  
DARING PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI  
BIMBINGAN DAN KONSELING FKIP UNIVERSITAS  
SRIWIJAYA**

**SKRIPSI**

Oleh

Yulia Puspita Sari



NIM: 06071381823031

Program Studi: Bimbingan dan Konseling

**Telah diujikan dan lulus pada:**

Kamis, 24 November 2022

**TIM PENGUJI**

1. Ketua : Dra. Rahmi Sofah, M.Pd., Kons (  )
2. Anggota : Sigit Dwi Sucipto, M.Pd (  )

Palembang, 4 Januari 2023

Mengetahui,

Koordinator Program Studi



Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd

NIP.199301252019032017

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Yulia Puspita Sari

NIM : 06071381823031

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi saya yang berjudul “Sumber Stres Akademik Selama Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2020 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keahlian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa paksaan dari pihak manapun.

Palembang, 22 November 2022



Yang membuat pernyataan,

Yulia Puspita Sari

NIM: 06071381823031

## PRAKATA

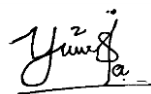
Skripsi dengan judul “Sumber Stres Akademik Selama Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya ”. Disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan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

1. Ibu Dra. Rahmi Sofah, M.Pd.,Kons. Sebagai dosen pembimbing terima kasih atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Hartono, M.A., Dekan FKIP Unsri
3. Ibu Dr. Azizah Husin, M.Pd., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan.
4. Ibu Rani Mega Putri, M.Pd.,Kons. Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
5. Ibu Dra. Rahmi Sofah, M.Pd.,Kons. Sebagai pembimbing Akademik terima kasih atas segala bimbingan yang telah diberikan selama perkuliahan.
6. Bapak Dr. Yosef, M.A., Ibu (Alm) Dra. Harlina, M.Sc., Bapak Drs. Syarifuddin Gani, M.Si.,Kons., Ibu Ratna Sari Dewi, M.Pd., Ibu Risma Anita Puriani, M.Pd., Bapak Sigit Dwi Sucipto, M.Pd., Ibu Nurwisma, S.Pdi., M.Pd., Ibu Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd., Ibu Silvia AR, M.Pd., Sebagai Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu kepada saya.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Bimbingan dan Konseling serta pengembangan Ilmu Pengetahuan, Teknologi dan seni.

Palembang, 04 November 2022

Penulis,



Yulia Puspita Sari

NIM:06071381823031

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Bismillahirrohmanirrohim

Kupanjatkan kepada Allah SWT, atas berkat dan rahmat serta kesempatan yang telah diberikan saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi saya walaupun ada kekurangan. Segala puji dan syukur kuucapkan kepada Mu Ya Rabb, karena sudah menghadirkan ku orang-orang yang berarti dan selalu memberi semangat dan Do'a, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk karya yang sederhana ini, saya persembahkan kepada:

- Allah SWT. Yang telah memberikan saya kesehatan, kemudahan, kelancaran serta aras ridha, keberkahan dan restu-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi saya dengan baik dan lancar.
- Kepada Almarhumah Ibuku yang aku sayangi dan aku cintai Ibuku Nur Hayati. Terimakasih telah melahirkanku dan merawatku selama 15 tahun, ibu adalah sosok ibu yang paling terbaik didunia terimakasih untuk segala-galanya yang ibu berikan, i love you mom, see you.
- Kepada orang tua tercinta dan tersayang yakni ayahanda Ahmad Manawari dan ibu Marhamah. Karena apa yang saya dapatkan hari ini, belum mampu membayar segala kebaikan yang telah kalian berdua berikan kepada saya baik keringat, kasih sayang dan juga air mata. Terimakasih dukungan ayah dan ibu, baik dalam materi, dukungan dan semangat. Karna ini saya persembahkan kepada kalian, sebagai bentuk wujud rasa terimakasih saya, atas pengorbanan dan jerih payah kalian sehingga saya dapat mencapai cita-cita yang saya inginkan.
- Untuk Kyaiiku tersayang Naspah Hartawan. Terima kasih atas dukungan dan support yang kyai berikan kepada saya yang selalu menjadi kyai yang terbaik untuk adek-adeknya terima kasih untuk semuanya.
- Untuk adikku yang aku sayangi Tri Nando. Terima kasih telah menjadi semangatku selama mengerjakan skripsi.

- Untuk nenekku Siti Choiriah terima kasih selalu memberikan semangat untukku selama aku kuliah selalu mendoakan ku disetiap sholatmu. Terima kasih nenekku karya ini kupersembahkan untuk nenek.
- Untuk mama Taufik dan Mama Susi terima kasih kalian sudah menganggap saya seperti anak kalian yang selalu memberikan tempat ternyaman tinggal bersama kalian selama aku kuliah, yang memberikan kekuatan dalam menghadapi hidup. Karya ini kupersembahkan untuk kalian.
- Untuk ilurku Aminah dan alm ilurku Abdurrahman. Terima kasih untuk kalian yang selalu memberikan aku semangat dalam menempuh pendidikan sampai hari ini, karena ini kupersembahkan untuk kalian.
- Untuk uwak Mas dan alm uwak Amir. Terima kasih untuk kalian yang selalu memberikan dukungan yang terbaik untuk saya. Karya ini saya persembahkan untuk kalian.
- Untuk alm kakek Awab, alm kakek Rosidi dan alm nenek Solha. Terima kasih selama saya kecil kalian selalu memberikan kasih sayang yang begitu tulus kepada saya. Karya ini saya persembahkan untuk kalian.
- Untuk keluar besar Ompu Mulia. Terima kasih kalian selalu memberikan motivasi hidup untuk saya dan selalu memberikan kasih sayang yang tulus kepada saya. Karya ini saya persembahkan untuk kalian semuanya.
- Dosen pembimbing skripsi sekaligus dosen pembimbing akademik saya yaitu Ibu Dra. Rahmi Sofah, M.Pd., Kons. Terima kasih banyak saya ucapkan kepada ibu, karena telah menjadi orang tua kedua saya selama di perkuliahan dan terimakasih atas bantuannya, bimbingan, ilmu yang diberikan serta nasehat dan do'a yang telah ibu berikan kepada saya dengan sangat tulus dan rasa yang penuh dengan ikhlas.
- Ibu Rani Mega Putri, M.Pd., Kons. Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling. Terima kasih saya ucapkan kepada ibu, atas apa yang telah ibu berikan kepada saya baik berupa semangat, bantuan, bimbingan, ilmu, nasehat serta do'a yang ibu berikan kepada saya.
- Semua Dosen FKIP Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya yaitu kepada Bapak Dr. Yosef, M.A., Ibu (Alm) Dra. Harlina, M.Sc., Bapak Drs.

Syarifuddin Gani, M.Si.,Kons., Ibu Ratna Sari Dewi, M.Pd., Ibu Risma Anita Puriani, M.Pd., Bapak Sigit Dwi Sucipto, M.Pd., Ibu Nurwisma, S.Pdi., M.Pd., Ibu Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd., Ibu Silvia AR, M.Pd. Terima kasih banyak saya ucapkan kepada Bapak dan Ibu Dosen semua yang telah memberikan saya ilmu yang sangat luar biasa bermanfaat, nasehat, dukungan, serta do'a yang begitu tulus dicurahkan dengan penuh ikhlas.

- Dan tentunya saya ucapkan terima kasih banyak kepada adik-adik BK 2019 dan 2020 Palembang yang telah membantu saya dalam penelitian.
- Untuk sahabat saya Nasa Ade Dwiyana, Tiara Meilinda, Rini Wariska, Uldiyah Elensari, Terima Kasih sudah menemaniku dari awal perkuliahan sampai sekarang , sudah menjadi penyemangat di masa-masa sulit.
- Untuk teman-teman seperjuangan semasa kuliah, BK 2018 Palembang dan Indralaya, terima kasih telah memberikan kesan yang baik selama perkuliahan.
- Dan yang terakhir untuk Almamaterku.



**Motto**

Jangan Pernah Menyerah Buktikan Pada  
Dunia Kalau Kamu Mampu Untuk Menggapainya

**~Yulia Puspita Sari~**

## DAFTAR ISI

<b>HALAM PERSEMBAHAN.....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGUJI.....</b>	<b>iii</b>
<b>PERNYATAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>PRAKATA.....</b>	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN SKRIPSI.....</b>	<b>vi</b>
<b>MOTTO.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xv</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>xvi</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	2
1.3 Manfaat Penelitian.....	3
1.4 Tujuan Penelitian.....	3
1.5 Manfaat Praktis.....	3
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>4</b>
2.1 Stres Akademik.....	4
2.1.1 Pengertian Stres Akademik.....	4
2.1.2 Faktor Stres Akademik.....	5

2.1.3 Gejala Stres Akademik.....	6
2.1.4 Aspek-Aspek Stres Akademik.....	7
2.1.5 Sumber Stres Akademik .....	9
2.1.6 Penyebab Stres Akademik.....	11
2.1.7 Tahap Stres.....	14
2.1.8 Tingkat Stres.....	15
2.1.9 Respon Terhadap Stres Akademik.....	16
2.2 Pembelajaran Daring.....	16
2.2.1 Pengertian Pembelajaran Daring.....	16
2.2.2 Manfaat Pembelajaran Daring.....	18
2.2.3 Media Pembelajaran Daring.....	18
2.2.4 Tantangan Dalam Penggunaan Media Pembelajaran.....	19
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>21</b>
3.1 Jenis Penelitian.....	21
3.2 Variabel Penelitian.....	21
3.3 Definisi Operasional.....	21
3.3.1 Sumber Stres Akademik.....	21
3.4 Tempat Dan Waktu Penelitian.....	22
3.4.1 Tempat Penelitian.....	22
3.5 Populasi Dan Sampel.....	22
3.5.1 Populasi.....	22
3.5.2 Sampel.....	22

3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	23
3.7 Instrumen Penelitian.....	24
3.8 Pengujian Instrumen.....	25
3.8.1 Uji Validasi.....	25
3.8.2 Uji Reliabilitas.....	26
3.9. Teknik Analisis Data.....	27
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>29</b>
4.1 Deskripsi hasil penelitian.....	29
4.1.1 Hasil Persentase Sumber Stres Akademik Selama Pembelajaran	
Daring.....	29
4.2 Pembahasan Dan Hasil.....	34
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>41</b>
5.1 Kesimpulan.....	41
5.2 Saran.....	41
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>42</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>45</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Populasi Penelitian.....	22
Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen.....	24
Tabel 3.3 Skor Skala Likert.....	25
Tabel 3.4 Rumusan Analisis Norma Skala.....	28
Tabel 4.1 Data Statistik Dasar Variabel Penelitian.....	29
Tabel 4.2 Sumber Stres Akademik Selama Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Kelas Palembang.....	30
Tabel 4.3 Persentase Sumber Stres Akademik Selama Pembelajaran Daring Berdasarkan Aspek Eksternal dan Internal.....	31
Tabel 4.4 Persentase Sumber Stres Akademik Selama Pembelajaran Daring Berdasarkan Aspek Eksternal.....	32
Tabel 4.5 Persentase Sumber Stres Akademik Selama Pembelajaran Daring Berdasarkan Aspek Internal.....	33

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Stres Akademik Selama Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Kelas Palembang.....	30
Gambar 4.2 Persentase Sumber Stres Akademik Selama Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Kelas Palembang.....	31
Gambar 4.3 Persentase Sumber Stres Akademik Selama Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Berdasarkan Aspek Eksternal.....	32
Gambar 4.4 Persentase Sumber Stres Akademik Selama Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Berdasarkan Aspek Internal.....	33

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Studi Pendahuluan.....	46
Lampiran 2 Angket Sumber Stres Akademik Selama Pembelajaran Daring.....	56
Lampiran 3 Usul Judul.....	61
Lampiran 4 Sk Pembimbing.....	66
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian.....	67
Lampiran 6 Surat Keterangan Validasi.....	69
Lampiran 7 Instrumen Stres Akademik Selama Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling FKIP.....	71
Lampiran 8 Kategorisasi Stres Akademik Dari Segi Aspek Eksternal Dan Internal.....	71
Lampiran 9 Kategorisasi Stres Akademik Dari Segi Aspek Eksternal.....	72
Lampiran 10 Kategorisasi Stres Akademik Dari Segi Aspek Internal.....	73

**SUMBER STRES AKADEMIK SELAMA PEMBELAJARAN DARING  
PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING  
FKIP UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

Oleh:

Yulia Puspita Sari

NIM: 06071381823031

Pembimbing: Dra. Rahmi Sofah, M.Pd.,Kons.

Program Studi Bimbingan Konseling

**ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sumber stres akademik selama pembelajaran daring pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2019 dan 2020 FKIP Universitas Sriwijaya Kelas Palembang sebanyak 64 responden. Sampel dalam penelitian ini menggunakan sampel jenuh sehingga 64 responden dijadikan sampel penelitian. Teknik pengumpulan data menggunakan angket yang disebar melalui *google form*. Analisis data menggunakan rumus persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik yang dialami Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling dengan kategori tinggi yaitu 10,19% (7 mahasiswa), kategori sedang 84,37% (54 mahasiswa), dan rendah 4,68% (3 mahasiswa). Berdasarkan Aspek yang diteliti sumber stres akademik selama pembelajaran daring pada mahasiswa (1) aspek eksternal dengan hasil persentase 50,76%. (2) aspek internal dengan hasil persentase 49,24%. Berdasarkan Sumber stres akademik dari aspek *Eksternal* yaitu bersumber dari peristiwa sehari-hari (gangguan jaringan) yaitu 38,35%. Sedangkan dari aspek *Internal* sumber stres akademik yang tertinggi pada gangguan konsentrasi yaitu 40,61%.

**Kata Kunci:** Sumber Stres Akademik, Pembelajaran Daring



***SOURCES OF ACADEMIC STRESS DURING ONLINE LEARNING  
IN STUDENTS OF THE COUNSELING GUIDANCE PROGRAM  
FKIP SRIWIJAYA UNIVERSITY***

*By:*

*Yulia Puspita Sari*

*NIM: 06071381823031*

*Supervisor: Dra. Rahmi Sofah, M.Pd., Kons.*

*Counseling Guidance Study Program*

***ABSTRACT***

*The purpose of this study was to determine the sources of academic stress during online learning in Guidance and Counseling Study Program students at Sriwijaya University. This study uses a descriptive quantitative research method. The population and sample in this study were Guidance and Counseling students class of 2019 and 2020 FKIP Sriwijaya University Palembang Class with 64 respondents. The sample in this study used a saturated sample so that 64 respondents were used as the research sample. The data collection technique uses a questionnaire that is distributed via the Google form. Data analysis uses the percentage formula. The results of this study indicate that the academic stress experienced by Guidance and Counseling Study Program Students is in the high category, namely 10.19% (7 students), the moderate category is 84.37% (54 students), and the low is 4.68% (3 students). Based on the aspects studied, sources of academic stress during online learning for students (1) external aspects with a percentage result of 50.76%. (2) internal aspects with a percentage of 49.24%. Based on academic stress sources from external , namely sourced from daily events (network disturbances), namely 38.35%. Meanwhile, from the internal , the highest source of academic stress was concentration disorder, namely 40.61%.*

***Keywords:*** *Sources of Academic Stress, Online Learning*

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Selama masa pandemi covid 19 semua aktivitas pembelajaran daring dilakukan dengan jarak jauh dimana melalui via daring. Pembelajaran daring itu juga terjadi secara tiba-tiba sehingga menimbulkan ketidak kesedian pada mahasiswa untuk melakukan pembelajaran secara jarak jauh akibat adanya covid-19. Selama pembelajaran daring mahasiswa dituntut untuk mampu menyesuaikan dirinya selama kegiatan pembelajaran daring itu. Dan mahasiswa harus cepat tanggap atau serba bisa dalam proses kegiatan pembelajaran secara daring dan juga dituntut untuk paham selama pembelajaran berlangsung.

Pembelajaran daring juga dilakukan di Kampus Universitas Sriwijaya dimana dilakukan pembelajaran jarak jauh untuk menghindari terjadinya penularan virus covid-19. Mahasiswa Universitas Sriwijaya harus melakukan kegiatan perkuliahan dengan via daring di mana mereka melakukan kegiatan perkuliahan atau tugas yang diberikan dosen melalui aplikasi *via whatsapp grup, telegram, elearning, zoom, dan google classroom*. Dalam kondisi di masa pandemi ini belajar secara daring dianggap efektif selama pembelajaran jarak jauh.

Namun tidak dapat dipungkiri bahwa pembelajaran daring dapat menyebabkan hambatan dalam proses pembelajaran pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling dimana mahasiswa tidak dapat memahami pelajaran perkuliahan berlangsung dan juga sinyal kurang memadai yang dirasakan oleh mahasiswa sehingga mereka tidak dapat mengikuti pelajaran daring, dimana mahasiswa yang berada di daerah pelosokan sibuk harus mencari sinyal supaya dapat ikut serta dalam belajar daring, kuota internet habis dikuras setiap pembelajaran daring, pekerjaan rumah harus dikerjakan, dan serta banyaknya tugas-tugas kuliah yang menumpuk yang diberikan setiap dosen, takut jika nilai kuliahnya tidak bagus karena tidak memahami pelajaran. Dimana banyaknya tuntutan akademik yang harus diselesaikan oleh mahasiswa menyebabkan mahasiswa mengalami stress akademik. Dengan adanya hambatan tersebut bisa membuat mahasiswa menjadi stres.

Alvin (dalam Barseli, ifdil & Fitria, 2020: 96) stres akademik merupakan tekanan-tekanan itu terjadi pada diri mahasiswa yang menyebabkan oleh persaingan maupun tuntutan. Senada dengan hal tersebut (Taufik, T., & Ifdil, I. Muharrifah, A. 2020) mengungkapkan bahwa stres akademik datang pada saat harapan yang akan diraih pada prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, maupun dari teman sebaya. Ketika harapan yang sering terjadi tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki mahasiswa dari situlah dapat mendatangkan tekanan psikologis yang mempengaruhi pencapaian prestasi belajar di kampus.

Berdasarkan data awal angket yang diperoleh melalui *google form* pada tanggal 19 Juli 2022 dari 10 mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2019 dan 2020 kelas Palembang FKIP Universitas Sriwijaya, dapat diketahui bahwa sumber stres akademik selama pembelajaran daring yaitu banyak mahasiswa yang cenderung merasa tertekan karena banyaknya tugas yang harus diselesaikan, dan juga terkendala dengan jaringan yang tidak lancar sehingga mengalami gangguan dalam pembelajaran daring, serta terganggunya konsentrasi selama pembelajaran daring karena suasana rumah yang tidak mendukung.

Dengan demikian, berdasarkan *google form* peneliti mendapatkan informasi tentang sumber stres akademik yang dialami mahasiswa selama pembelajaran daring, untuk itu perlu ditindak lanjuti menjadi kajian penelitian.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang diatas, maka dapat diambil rumusan masalah penelitian ini yakni, apa saja yang menjadi sumber stres akademik selama pembelajaran daring pada mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya.?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui sumber stres akademik selama pembelajaran daring pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, sebagai berikut :

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan banyak manfaat bagi pembaca. Yaitu untuk mengetahui sumber stres akademik selama pembelajaran daring pada mahasiswa program studi bimbingan konseling universitas sriwijaya.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

#### **1. Bagi Dosen**

Penelitian ini diharapkan dapat menindaklanjuti gejala-gejala sumber stres akademik selama pembelajaran daring pada mahasiswa program studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Sriwijaya.

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

Penelitian ini untuk dapat membantu dan mendorong mahasiswa supaya bisa mengetahui sumber stres akademik selama pembelajaran daring seperti apa, sehingga mahasiswa mampu mencegah terjadinya stres akademik selama pembelajaran daring.

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

Merupakan untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang gambaran sumber stres akademik selama pembelajaran daring yang dapat dijadikan untuk referensi penelitian selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali, S, Afreni,H, (2020). Pembelajaran Daring Di tengah Wabah Covid-19. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi*. 1(2)
- Anggraini, D. V. (2018). *Faktor Penyebab Stres Akademik pada Siswa*. Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta.
- Asmita, W. (2021). *Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Menghadapi Kuliah Daring Pada Mahasiswa IAIN Batusangkar*.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95-99
- Bunyamin, A. (2021). Mengelola Stres dengan Pendekatan Islami dan Psikologis. *Idarah: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 5(1), 145-159.
- Desmita. (2014). *Psikologi Peserta Didik*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Dewanti, D. E. (2016). *Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa BIDIKMISI Dan Non BIDIKMISI Fakultas Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Dinda, S. (2022). *Hubungan Efikasi Diri Dan Stres Akademik Dengan Perilaku Menyontek Siswa* (PhD Thesis.Uin Raden Intan Lampung).
- Faqih, M. F. (2020). *Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa Malang yang bekerja* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Funsu, dkk, (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Fakultas Psikologi Dan Kesehatan UINSA*. 16(2)
- Guntur, (2020). *Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stresor Mahasiswa PSPD UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*
- Hantoro, Endang, (2016). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*. 5(2)

- Hidayah, A. A. F., AL Adawiyah, R., & Mahanani, P. A. R. (2020). Efektivitas pembelajaran daring di masa pandemi covid-19. *JURNAL SOSIAL Jurnal Penelitian Ilmu-ilmu Sosial*, 21 (2), 53-56.
- LIONA, P. (2021). *STRES AKADEMIK DITINJAU DARI LOCUS OF CONTROL DAN JENIS KELAMIN PADA MAHASISWA* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Lusiana, I. R. (2019). *Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan stres akademik pada siswa SMP* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Mahmud & Ayun. (2021). Stress, Koping dan Adaptasi Teori dan Pohon Masalah Keperawatan. *Jurnal Indigenous*, 1(2), 29–39.
- Melinda, P. A. (2017). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dysmenorrhea Pada Remaja Putri Di Man 1 Kota Madiun* (PhD Thesis. Stikes Bhakti Husada Mulia).
- Mudhamainnah, N., Martina, M., & Harahap, M. (2021) HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN KUALITAS TIDUR SELAMA PEMBELAJARAN DARING. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa fakultas keperawatan*, 5(2).
- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2016). *Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. Empati*, 5(2), 296-302.
- Nasution, S. 2003. *Metode Penelitian : Penelitian Ilmiah*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Oktariani, Iqtina Sabanaha. 2021. Tingkat Stress Akademik Mahasiswa dalam Pembelajaran Daring Pada Periode Pandemi Covid-19. *Journal of Learning and Instructional Studies*. Volume 1 Number 1
- Pramesta, D. K., & Dewi, D. K. (2021). Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa di SMA X. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 23-33.

- Prasetya, A.L., Meridah, S. C., & Novianti, R. (2022). Hardiness dan Stres Akademik Mahasiswa selama Pembelajaran Jarak Jauh. *JoPS:Journal of Psychology Students*, 1(1), 11-24.
- Santika, R. D. (2021). *Persepsi Pembelajaran Daring Dan Tingkat Stres Pelajar Selama Masa Pandemi COVID-19 di SMA Negeri 3 Sibolga*
- Sri, Gusty, dkk, (2020). Belajar Mandiri Pembelajaran Daring Di tengah Pandemi Covid-19. Jakarta: Yayasan Kita Menulis
- Sugiyono, (2018). Metode Penelitian Kuantitatif. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabet
- Surya, D. J. (2016). *Hubungan kestabilan emosi terhadap stres akademik pada remaja di SMAN 4 Jakarta* (Bachelor's thesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, 2016).
- Tamba, J. J., & Santi, D. E. (2021, June). Efikasi Diri dengan Stres Akademik Siswa SMA Selama Pembelajaran Daring Masa Pandemi Covid-19. In *Seminar Nasional Psikologi UM* (Vol. 1, No. 1, pp. 136-142).
- Yusuf, M,N dan J. M. Yusuf, 2020. *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik. Jurnal Psyche*, 13 (02).
- Yuliani, M., Sinamarmata, J., Susanti, S. S., Mahawatu, E., Sudar, R. I., Dwiyanto, H., ...& Yuniwati, I. (2020). *Pembelajaran Daring Untuk Pendidikan: Teori dan Penerapan*. Yayasan Kita Menulis.