

# STRES AKADEMIK MAHASISWA SEMESTER AWAL DAN MAHASISWA SEMESTER AKHIR: STUDI KOMPARATIF DALAM SITUASI PEMBELAJARAN DARING

Prahastia Kurnia Putri, Erna Risnawati, Popi Avati

Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana

Jalan Meruya Selatan No. 1, Kembangan, Jakarta Barat

[prahastia.kurnia@mercubuana.ac.id](mailto:prahastia.kurnia@mercubuana.ac.id)

## Abstract

The COVID-19 pandemic is still ongoing in Indonesia and learning methods at the higher education level have gradually become offline, but some are still blended and online. The blended learning method at University X is aimed at mid-year students who have practicum but has not targeted first-year students who have just entered college. Likewise, the online learning method is still applied to final-year students even though it requires intense interaction with the research subject and also the supervisor. The difficulties faced by these two groups are prone to cause academic stress. This study intends to find the comparison of academic stress between first-year and final-year students. Participants in this study were 45 first-semester students (semesters 1-2) and 45 final-year students who were in the project of their undergraduate thesis (semester 7 and above). The instrument in this study was Gadzella's Student-Life Stress Inventory (1994) which consisted of 51 items with Cronbach alpha = 0,945. Based on the comparison tests using the independent t-test, it was found that there was no difference in academic stress between first-year and final-year students. From the results of the mean difference, first-year students showed a slightly higher level of stress than final-year students. Based on the level of academic stress, 70% of students have stress levels in the high category.

**Keywords :** First-year students, Final-year students, Academic stres, COVID-19

## Abstrak

Pandemi COVID-19 masih berlangsung di Indonesia dan metode pembelajaran di jenjang Perguruan Tinggi berangsur menjadi luring, namun sebagian masih bersifat *blended* dan daring. Metode *blended learning* di Universitas X ditujukan pada mahasiswa tingkat pertengahan yang melakukan praktikum, namun belum menysasar pada mahasiswa semester awal yang baru memasuki bangku perkuliahan. Begitupun metode pembelajaran daring masih diterapkan pada mahasiswa tingkat akhir kendati memerlukan interaksi intens dengan subjek penelitian dan juga dosen pembimbing. Kesulitan yang dihadapi dua kelompok ini rentan mengakibatkan stres akademik. Penelitian ini bermaksud untuk melihat perbandingan stres akademik antara mahasiswa tingkat awal dan mahasiswa tingkat akhir. Partisipan dalam penelitian ini adalah 45 orang mahasiswa tingkat awal (semester 1-2) dan 45 orang mahasiswa tingkat akhir yang sudah mengambil skripsi (semester 7 ke atas). Instrumen dalam penelitian ini adalah *Student-Life Stres Inventory* milik Gadzella (1994) yang terdiri dari 51 item dengan *alpha Cronbach* = 0,945. Berdasarkan uji beda dengan menggunakan *independent t-test*, diketahui tidak terdapat perbedaan stres akademik antara mahasiswa tingkat awal dan tingkat akhir. Dari hasil perbedaan *mean*, mahasiswa tingkat awal menunjukkan tingkat stres yang sedikit lebih tinggi dari mahasiswa tingkat akhir. Ketika dilakukan kategorisasi tingkat stres, diketahui bahwa sebanyak 70% mahasiswa memiliki tingkat stres di kategori tinggi.

**Kata Kunci :** Mahasiswa tingkat awal, Mahasiswa tingkat akhir, Stres akademik, COVID-19

## Pendahuluan

Pandemi *Coronavirus Disease* 2019 (COVID-19) masih berlangsung dan sudah memasuki penghujung tahun kedua. Surat Edaran Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset dan Teknologi Nomor 4 Tahun 2021 (Kementerian Pendidikan, 2021) memberikan angin segar bagi institusi pendidikan Indonesia untuk dapat

melakukan pembelajaran tatap muka terbatas dan atau pembelajaran daring. Tentunya kebijakan ini disertai oleh syarat dan ketentuan untuk memenuhi protokol kesehatan sebagai antisipasi penyebaran virus COVID-19. Sebagian Perguruan Tinggi mendukung Surat Edaran ini dengan mulai mengemas kegiatan belajar dan mengajarnya dengan menggunakan metode *blended learning*, sebagian sudah menggunakan pembelajaran tatap muka

dengan menerapkan protokol kesehatan, dan sebagian lagi masih menerapkan pembelajaran dengan metode pembelajaran jarak jauh, Universitas X adalah salah satu universitas yang perlahan mengadaptasi proses pembelajaran *blended learning*.

Sebagai salah satu upaya penerapan protokol kesehatan dan juga sebagai upaya agar target pembelajaran tercapai, pembelajaran dengan metode *blended* mulai dilakukan di Universitas X hanya pada beberapa mata kuliah yang membutuhkan praktikum langsung. Dengan kata lain, penerapan metode ini tidak berlaku pada seluruh mata kuliah. Beruntungnya Universitas X telah membangun sistem pembelajaran jarak jauh sebelum pandemi COVID-19 berlangsung, penerapan metode *e-learning* yang berlaku pada kelas karyawan membuat sebagian mahasiswa sudah terbiasa dengan metode belajar *asynchronous*.

Namun lain halnya dengan mahasiswa tingkat awal yang baru lulus dari jenjang Pendidikan sebelumnya yaitu SMA. Sistem pembelajaran jarak jauh pada mahasiswa semester awal memberikan dampak psikologis tersendiri bagi para mahasiswa. Peneliti mencoba melakukan wawancara terhadap X, mahasiswa semester dua Universitas X. Berdasarkan penuturannya, pada pertemuan perdana keterbatasan informasi untuk menghubungi pihak berwenang di kampus merupakan suatu kendala utama. Berbeda halnya jika dilakukan secara luring, ia dapat datang ke kelas yang sudah ditentukan dan bertanya ke rekannya. Namun dengan daring, ia harus aktif mencari tahu nomor ponsel rekannya atau dosennya yang tidak mudah didapatkan (tekanan). Kemudian sistem orientasi masa perkuliahan yang hanya dilakukan dengan *online meeting* serta keterbatasan organisasi yang lazimnya dapat diikuti secara luring juga membuatnya merasa kurang mendapatkan sesuatu yang berarti di bangku kuliah (keinginan diri).

Penuturannya mahasiswa tersebut selaras dengan penelitian di Korea Selatan yang mengungkapkan bahwa mahasiswa tingkat awal merasakan perbedaan dalam gambaran kehidupan kampus yang dibayangkan (15.57%), kesulitan melakukan adaptasi (8.67%), merasakan tidak berdaya (4.33%) dan merasa kehilangan arah (3.21%) (Jun et al., 2021).

Secara umum, stres adalah suatu kemunculan kondisi mental atau fisik yang diproduksi melalui pemahaman intelektual dari sebuah simulasi yang datang sebagai hasil dari interaksi seseorang dengan lingkungannya (Folkman, 2013). Sedangkan stres akademik adalah hasil dari sebuah produk yang berkaitan dengan tuntutan akademik di mana individu

dapat mengakses secara adaptif oleh karena itu stres yang berhubungan dengan akademik biasanya berhubungan dengan output negatif seperti kesehatan yang buruk atau performa akademik yang buruk. Kecemasan dan depresi pada mahasiswa berhubungan dengan persepsi stres akademik. (Aldwin & Greenberger, 1987)

Stres yang berhubungan dengan penilaian atau tes akhir merupakan penyebab yang tinggi dalam stres akademik, kemudian diikuti oleh *overload* dari tugas-tugas selama pembelajaran. Selain itu beban akademik, ujian akhir, silabus, fasilitas/material yang kurang memadai juga menjadi penyebab stres akademik (Agolla & Ongori, 2009). Selain itu, keluarga juga berperan besar dalam stres akademik. Termasuk tekanan dari orangtua untuk menampilkan akademik secara baik (Deb et al., 2015).

Di kalangan mahasiswa, stres yang berkaitan dengan pembelajaran seringkali disebut sebagai stres akademik. Mahasiswa beresiko mengalami reaksi stres yang disebabkan oleh stresor. Terdapat lima jenis stresor antara lain frustrasi, konflik, tekanan, perubahan dan *self-imposed*. Sementara itu terdapat empat reaksi terhadap stresor antara lain fisiologis, emosional, perilaku dan kognitif (Gadzella, 1994).

Dari berbagai studi menyebutkan bahwa stres berkaitan dengan stimulus dan respon. Namun pada akhirnya teori stres akademik fokus untuk melihat kebutuhan pada siswa mempelajari stres pada siswa dan mengembangkan *Student-life stress Inventory* (Gadzella, 1994). Terdapat dua bagian yang diukur yaitu stresor dan reaksi terhadap stres. Pada bagian stresor, terbagi lagi ke dalam 5 kategori stresor antara lain (a) Frustrasi, (b) Konflik, (c) Tekanan, (d) Perubahan, dan (e) Keinginan diri. Pada reaksi terhadap stres, terdapat 4 kategori yaitu (f) Fisiologis, (g) Emosional, (h) *Behavioral*, dan (i) *Cognitive appraisal*. Sehingga ada 9 sub dimensi dan terbagi ke dalam 2 dimensi, yaitu stres dan reaksi terhadap stresor.

Berbeda dengan mahasiswa tingkat awal yang cenderung menunjukkan tekanan dan keinginan diri sebagai stresor. Dari data awal yang diperoleh melalui wawancara awal kepada tiga mahasiswa yang tengah mengambil skripsi selama pandemi COVID-19, ketiganya mengalami kendala khususnya dalam pengambilan data. Di bidang ilmu Psikologi menjadikan manusia sebagai subjek penelitiannya, maka pengambilan data ke lapangan bertemu dengan partisipan tentunya menjadi terhambat. Sehingga alternatif-alternatif lain seperti kuesioner *online*, dicoba agar pengambilan data terus berjalan, hal ini berkaitan dengan perubahan dalam stres akademik, yaitu stres yang terjadi akibat adanya perubahan

(Gadzella, 1994). Kendati sudah ada alternatif dalam teknis pengambilan data, namun ketiga sumber menyatakan bahwa masih merasa cemas ataupun khawatir untuk dapat selesai tepat waktu. Perasaan cemas erat kaitannya dengan dimensi emosional pada stres akademik. Serta satu orang menyatakan kurang termotivasi dalam penyelesaian skripsi. Selain itu proses bimbingan juga terhambat, mengatur jadwal dengan dosen pembimbing juga menjadi penghalang karena tidak ada alternatif untuk menemui di kampus (frustasi).

Hal ini mempertegas bahwa situasi pandemi COVID-19 secara tidak langsung berdampak pada tekanan-tekanan yang terjadi pada mahasiswa yang menduduki fase cukup menantang yaitu di semester awal dan akhir. Apabila tekanan yang terjadi tidak diketahui dan segera diatasi, maka tidak menutup kemungkinan akan berdampak pada kondisi psikologis yang menurun atau stres akademis.

Penelitian terdahulu menunjukkan di awal *outbreak* pengalaman terhadap COVID-19 yang *stresful* bisa berdampak pada *Acute Stress Disorder* (ASD) (Ye et al., 2020). Hasil penelitian lain juga menunjukkan prosentase kecemasan yang tinggi di kalangan mahasiswa berdampak terhadap penilaian akhir semester mereka (Moawad, 2020). Dalam hasil penelitian yang pernah dilakukan di Indonesia, menyebutkan bahwa stres akademik pada mahasiswa memiliki pengaruh terhadap kesiapan belajar daring terhadap kesejahteraan psikologis (Akmal & Kumalasari, 2021). Meninjau dari penelitian terdahulu, kesiapan belajar maupun kesejahteraan psikologis merupakan komponen yang penting bagi mahasiswa dalam menampilkan hasil akademik yang mumpuni.

Penelitian mengenai stres akademik yang membandingkan antara dua kelompok mahasiswa tingkat awal dan akhir masih sangat terbatas khususnya dalam situasi pandemi COVID-19. Berdasarkan fenomena maupun kajian literatur, maka penelitian ini bermaksud untuk melihat apakah ada perbedaan stres akademik antara mahasiswa semester awal dan semester akhir di Universitas X di tengah pandemi COVID-19. Mengingat terdapat tantangan dan fase perkuliahan bagi mahasiswa tingkat awal dengan mahasiswa tingkat akhir, diprediksi terdapat perbedaan antara kedua tingkat mahasiswa tersebut. Selain itu penelitian ini juga bermaksud melihat tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat awal dan akhir.

## Metode Penelitian

### Instrumen

Untuk mengukur stres akademik, peneliti menggunakan *student-life stres inventory* (Gadzella, 1994) yang diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Ramadhani, (2021). Alat ukur ini terdiri dari 51 item dengan *alpha cronbach* = 0,945. Alat ukur ini terbagi menjadi dua tipe, yaitu stresor yang terbagi ke dalam kategori antara lain frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan keinginan diri. Pada bagian reaksi terhadap stres, terdapat 4 kategori yaitu fisiologis, emosional, *behavioral*, dan *cognitive appraisal*. Bentuk dari alat ukur ini adalah skala likert dengan 5 pilihan jawaban sesuai dengan bentuk aslinya 1 = *never* (tidak pernah), 2 = *seldom* (jarang), 3 = *ocassionally* (kadang-kadang), 4 = *often* (seringkali) dan 5 = *most of the time* (sepanjang waktu). Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan *google form*.

### Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi tahun pertama dan Mahasiswa yang sedang mengambil tugas akhir yang berada di Universitas Swasta X yang berada di Jakarta Barat.

Penentuan jumlah sampel dengan menggunakan aplikasi *G\*Power* untuk pengujian *t-test matched pairs* dengan *power* 0,95 menghasilkan minimal *sample size* sebanyak 45 orang. Pada awalnya terdapat 47 mahasiswa tingkat akhir, namun hasilnya tidak sesuai sehingga sampel akhir yang diperoleh adalah 45 orang mahasiswa tingkat awal (semester 1 dan 2) dan 45 orang mahasiswa tingkat akhir (semester 7 ke atas).

### Uji Deskriptif

Uji deskriptif dilakukan untuk mengetahui mean, SD dan juga tingkat stres berdasar kategorisasi dengan menggunakan uji hipotetik.

### Uji Normalitas dan Linearitas

Sebelum memutuskan untuk menetapkan uji hipotesis, maka peneliti melakukan uji normalitas untuk memastikan bahwa data berdistribusi normal dengan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*, diperoleh hasil statistik = 0,071 dan signifikansi = 0,200 (signifikansi level =  $p > 0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Asumsi lainnya yang harus terpenuhi selain data berdistribusi normal adalah bahwa data harus bersifat linear. Oleh karena itu dengan menggunakan uji linearitas Levene, diperoleh hasil  $F = 0,187$  dan  $p$

= 0,667, sehingga dapat disimpulkan bahwa data bersifat linear.

*Uji Beda*

Untuk melihat perbedaan antara kelompok mahasiswa tingkat awal dan mahasiswa tingkat akhir dan setelah memastikan asumsi normalitas dan linearitas terpenuhi, serta jumlah partisipan seimbang, maka peneliti melakukan uji beda dengan *independent t-test*.

**Hasil dan Pembahasan**

*Uji Deskriptif*

Hasil yang diperoleh dari 45 orang mahasiswa tingkat awal (semester 1 dan 2) dan 45 orang mahasiswa tingkat akhir (semester 7 ke atas) menunjukkan hasil  $M = 150$  dan  $SD = 32$ . Sedangkan pada masing-masing kelompok, mahasiswa tingkat awal memiliki  $M_{tingkataawal} = 152$  dan mahasiswa tingkat akhir memiliki  $M_{tingkataakhir} = 148$  yang berarti mahasiswa tingkat awal memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa tingkat akhir.

Setelah itu peneliti mencoba melihat kategorisasi berdasarkan uji hipotetik, diperoleh hasil berikut.

**Tabel 1**  
**Tingkat Stres Akademik**

Kategori	Jumlah	Presentase
Rendah	1	1%
Sedang	26	29%
Tinggi	63	70%

Berdasarkan hasil pada tabel 1, diperoleh hasil bahwa dari kedua kelompok secara keseluruhan memiliki tingkat stres yang tinggi. Setelah dilihat masing-masing kelompok, diperoleh hasil sebagai berikut.

**Tabel 2**  
**Tingkat Stres Akademik pada Masing-Masing Kelompok Tingkat Awal dan Akhir**

	Mahasiswa Tingkat Awal		Mahasiswa Tingkat Akhir	
	N	%	N	%
Tinggi	33	73%	30	66%
Sedang	11	24%	15	33%
Rendah	1	2%	0	

Dengan demikian, diketahui bahwa mahasiswa tingkat awal memiliki jumlah partisipan yang memiliki tingkat stres tinggi lebih banyak dibandingkan mahasiswa tingkat akhir.

*Perbedaan Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Awal dan Akhir*

**Tabel 3**  
**Perbedaan Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Awal dan Tingkat Akhir**

<i>T</i>	0,629
<i>Sig. (2 tailed)</i>	0,531
<i>Mean Difference</i>	4,2

Dengan hasil  $t = 0,629$  (level signifikansi  $p = > 0,05$ ), dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan stres akademik antara mahasiswa tingkat awal dan tingkat akhir. Kedua kelompok memiliki selisih mean sebesar 4,2 di mana mahasiswa tingkat awal memiliki tingkat stres lebih tinggi dibandingkan mahasiswa tingkat akhir.

**Pembahasan**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat perbandingan stres akademik pada mahasiswa tingkat awal dan tingkat akhir pada situasi pembelajaran daring. Berdasarkan uji beda yang dilakukan, kedua kelompok mahasiswa tingkat awal dan tingkat akhir tidak menunjukkan perbedaan stres akademik yang signifikan. Namun mahasiswa tingkat awal menunjukkan tingkat stres yang sedikit lebih tinggi (*Mean difference* = 4,2) dibandingkan dengan mahasiswa tingkat akhir. Keduanya memiliki faktor berbeda yang memicu stres.

Sepanjang perjalanan mahasiswa menempuh pendidikan di bangku Perguruan Tinggi, pada dasarnya memiliki tantangan dan distressnya sendiri. Setiap tahun ada tantangan-tantangan yang berbeda. Mahasiswa tingkat awal memiliki peran untuk menyesuaikan diri dengan tugas dan tanggung jawab baru. Penyesuaian diri di lingkungan akademik yang baru diharapkan akan memudahkan mahasiswa selama proses belajar untuk mencapai capaian belajar (Harvey, 2017). Biasanya, penyesuaian akademik pada mahasiswa tingkat awal apabila perkuliahan dilakukan secara luring saja sudah cukup sulit, seperti dalam penelitian terdahulu ditemukan prevalensi stres akademik di mahasiswa semester awal sebesar 51,1% (Hidayah et al., 2019). Terlebih ketika selama pandemi COVID-19 perkuliahan dilakukan secara jarak jauh, di mana mahasiswa tidak memiliki kesempatan untuk bertemu langsung dengan teman sekelas, pengajarnya, ataupun merasakan fasilitas di perguruan tinggi. Hal ini yang mendukung stres akademik pada 73% mahasiswa tingkat awal dalam penelitian ini berada di kategori tinggi. Dalam penelitian tersebut juga disebutkan bahwa penyebab dari stres akademik bisa beragam, salah satu stresornya adalah faktor situasional yang disebabkan

dari kejadian eksternal, dalam hal ini adalah Pandemi COVID-19 (Hidayah et al., 2019)

Hal yang sama terjadi pada mahasiswa tingkat akhir di jenjang perguruan tinggi. Hasil dalam penelitian ini, mahasiswa tingkat akhir mayoritas memiliki stres akademik yang tergolong pada kategori tinggi (66%). Apabila pada mahasiswa tingkat awal pemicu stresor dikaitkan dengan penyesuaian diri, maka pada mahasiswa tingkat akhir bermasalah pada finansial (keharusan membayar biaya kuliah), kesulitan melakukan konsultasi dan mencari literatur cetak, dan masalah personal (Syahril - et al., 2021). Bahkan dalam penelitian lain menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir menunjukkan stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa tingkat awal dan pertengahan (Aihie & Ohanaka, 2019).

Situasi COVID-19 hanyalah salah satu dari faktor penyebab stres akademik, namun faktor kepribadian juga seharusnya menjadi pertimbangan dalam penyebab stres akademik. Sejumlah penelitian menyebutkan bahwa karakteristik individual, gaya hidup, hubungan dengan sekolah/institusi, keluarga dan teman sebaya, memegang peranan penting terhadap stres akademik (Wuthrich et al., 2020). Selain itu, penelitian lain menyebutkan bahwa self-regulated learning memiliki kaitan dengan stres akademik (Kirana & Juliartiko, 2021). Pada penelitian selanjutnya, variabel inilah yang seharusnya menjadi pertimbangan untuk diuji dengan stres akademik.

## Simpulan

Mengacu pada rumusan masalah, tujuan penelitian, dan seluruh rangkaian pengambilan dan pengolahan data, maka dapat disimpulkan bahwa (a) Tidak ada perbedaan stres akademik yang signifikan antara mahasiswa tingkat awal dan tingkat akhir; (b) Mahasiswa menunjukkan tingkat stres akademik yang tinggi selama melakukan perkuliahan daring, khususnya mahasiswa tingkat awal.

Berdasarkan hasil pada penelitian ini, saran yang dapat diberikan antara lain:

### a. Saran Metodologis

1. Membandingkan kondisi pembelajaran jarak jauh, *blended*, dan tatap muka penuh sebagai pembandingan metode ajar mana yang paling meminimalisir stres
2. Memperluas cakupan subjek dengan memperbanyak jumlah sampel atau jenjang
3. Menambahkan variabel lain sebagai faktor dalam pembentuk stres akademik seperti kepribadian, gaya belajar, *self-regulated learning*, atau dukungan sosial.

### b. Saran Praktis

1. Membuat program transisi bagi mahasiswa awal maupun mahasiswa tingkat akhir, seperti orientasi namun spesifik untuk program perkuliahan
2. Untuk meminimalisir terjadinya perubahan, berikan kontrak dan informasi se jelas mungkin di awal perkuliahan atau semester serta manajemen resiko dan kontak yang dapat diakses oleh mahasiswa agar lebih cepat dan tangkas dalam meminimalisir stres.

## Daftar Pustaka

- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of University of Botswana. *Educational Research and Review*, 4(2), 63–070. <http://www.academicjournals.org/ERR>
- Aihie, O. N., & Ohanaka, B. I. (2019). Perceived Academic Stress among Undergraduate Students in a Nigerian University. *Journal of Educational and Social Research*, 9(2), 56–66. <https://doi.org/10.2478/jesr-2019-0013>
- Akmal, S. Z., & Kumalasari, D. (2021). Online learning readiness and well being in Indonesian college students during pandemic: Academic stress as a moderator. *Jurnal Psikologi Ulayat*. <https://doi.org/10.24854/jpu206>
- Aldwin, C., & Greenberger, E. (1987). Cultural differences in the predictors of depression. *American Journal of Community Psychology*, 15(6), 789–813. <https://doi.org/10.1007/BF00919803>
- Deb, S., Strodl, E., & Sun, J. (2015). Academic Stress, Parental Pressure, Anxiety and Mental Health among Indian High School Students. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 2015(1), 26–34. <https://doi.org/10.5923/j.ijpbs.20150501.04>
- Folkman, S. (2013). Stress: Appraisal and Coping. In M. D. Gellman & J. R. Turner (Eds.), *Encyclopedia of Behavioral Medicine* (pp. 1913–1915). Springer New York. [https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9\\_215](https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215)
- Gadzella, B. M. (1994). Student-Life Stress Inventory: Identification of and Reactions to Stressors. *Psychological Reports*, 74(2), 395–402. <https://doi.org/10.2466/pr0.1994.74.2.395>

- Harvey, L. (2017). Language learning motivation as ideological becoming. *System*, 65, 69–77. <https://doi.org/10.1016/j.system.2016.12.009>
- Hidayah, N., Ramli, M., & Hambali, I. (2019). *Academic Stress and its Sources among First Year Students of Islamic Higher Education in Indonesia*. [www.ijicc.net](http://www.ijicc.net)
- Jun, M., Lee, S., & Shim, T. (2021). First-Year College Student Life Experiences during COVID-19 in South Korea. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(18), 9895. <https://doi.org/10.3390/ijerph18189895>
- Kementrian Pendidikan, K. R. dan T. D. J. P. T. R. dan T. (2021). 263048\_1654012802. In *Surat Edaran Kementrian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset dan Teknologi Nomor 4 Tahun 2021*. [https://lldikti3.kemdikbud.go.id/v6/wp-content/uploads/2022/06/263048\\_1654012802.pdf](https://lldikti3.kemdikbud.go.id/v6/wp-content/uploads/2022/06/263048_1654012802.pdf)
- Kirana, A., & Juliartiko, W. (2021). Self-Regulated Learning Dan Stres Akademik Saat Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Universitas X Di Jakarta Barat. *Jurnal Psikologi*, 14(1), 52–61. <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i1.3566>
- Moawad, R. A. (2020). Online Learning during the COVID- 19 Pandemic and Academic Stress in University Students. *Revista Romaneasca* *Pentru Educatie Multidimensională*, 12(1Sup2), 100–107. <https://doi.org/10.18662/rrem/12.1sup2/252>
- Ramadhani, Z. & P. P. K. (2021). *Hubungan Self Compassion dengan Stress Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang Sedang Menyusun Skripsi di Masa Pandemi COVID-19*. .
- Syahril -, Janna, S. R., & . F. (2021). The Academic Stress of Final-Year Students in Covid-19 Pandemic Era. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 13(1), 80–89. <https://doi.org/10.35445/alishlah.v13i1.407>
- Wuthrich, V. M., Jagiello, T., & Azzi, V. (2020). Academic Stress in the Final Years of School: A Systematic Literature Review. *Child Psychiatry & Human Development*, 51(6), 986–1015. <https://doi.org/10.1007/s10578-020-00981-y>
- Ye, Z., Yang, X., Zeng, C., Wang, Y., Shen, Z., Li, X., & Lin, D. (2020). Resilience, Social Support, and Coping as Mediators between COVID-19-related Stressful Experiences and Acute Stress Disorder among College Students in China. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(4), 1074–1094. <https://doi.org/10.1111/aphw.12211>