

Perbandingan Stress Akademik Mahasiswa Laki-laki dan Perempuan Ketergantungan E-Learning dalam Penerapan Kurikulum Merdeka

Donal^{1*}, Raja Arlizon², Mhd Subhan³ dan Munawir⁴

^{1,2} Program studi Bimbingan Konseling, Universitas Riau

³ Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, UIN Sultan Syarif Kasim Riau

e-mail: donal@lecturer.unri.ac.id¹

raja.arlizon@lecturer.unri.ac.id²

mhd.subhan@uin-suska.ac.id³

ABSTRACT : Online learning is a lecture system that utilizes internet access as a learning medium that is designed and displayed in the form of lecture modules. The purpose of this study was to determine the description and differences in student academic stress in carrying out online learning based on male and female. This research is included in comparative quantitative research. The research was carried out at FKIP, Riau University. The sampling technique in this study is a random sampling technique. This is to increase the level of confidence in taking the number of samples in this study can be taken 4% of the total population. The type of data is quantitative data using instruments that are already valid and reliable. Data obtained from respondents through google form. Data analysis with independent sample T-test test. In conclusion, there is no significant difference in the level of academic stress between men and women in participating in online learning. This condition can be seen from the average academic stress level of female students is 147.07 which is in the medium category, while male students are in the high category with an average of 148.07.

KEYWORDS: Academic Stress, E-Learning.

ABSTRAK: Pembelajaran daring adalah sistem perkuliahan yang memanfaatkan akses internet sebagai media pembelajaran yang dirancang dan ditampilkan dalam bentuk modul perkuliahan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran dan perbedaan stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan pembelajaran daring berbasis laki-laki dan perempuan. Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif komparatif. Penelitian dilakukan di FKIP Universitas Riau. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik random sampling. Hal ini untuk meningkatkan tingkat kepercayaan dalam pengambilan jumlah sampel dalam penelitian ini dapat diambil 4% dari jumlah populasi. Jenis datanya adalah data kuantitatif dengan menggunakan instrumen yang sudah valid dan reliabel. Data diperoleh dari responden melalui google form. Analisis data dengan independent sample T-test test. Kesimpulannya, tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat stres akademik antara laki-laki dan perempuan dalam mengikuti pembelajaran daring. Kondisi ini terlihat dari rata-rata tingkat stres akademik mahasiswa sebesar 147,07 berada pada kategori sedang, sedangkan mahasiswa laki-laki berada pada kategori tinggi dengan rata-rata sebesar 148,07.

KATA KUNCI: Stres Akademik, E-Learning

PENDAHULUAN

Pembelajaran dalam jaringan (daring) adalah pembelajaran yang menggunakan media seperti *smartphone*, komputer dan tablet berbasis web, *online* dan pembelajaran campuran yang terhubung ke dalam jaringan untuk memfasilitasi pembelajaran dari hampir semua tempat (Noor dkk, 2020). Pembelajaran daring memiliki kelebihan dibandingkan pembelajaran konvensional seperti dapat dijangkau dari berbagai tempat dan waktu, kemudian bisa mendapatkan informasi yang lebih luas dari internet (Barseli dkk, 2020).

Pembelajaran daring pada awalnya mendapat sambutan yang positif dari kalangan mahasiswa, namun seiring waktu berjalan tidak bisa dipungkiri banyak ditemui beberapa hambatan dalam pelaksanaannya (Andiarna & Kusumawati, 2020; Harahap dkk, 2020). Berbagai kendala yang muncul adalah seperti listrik padam, gangguan sinyal, kuota habis, gangguan belajar ketika di rumah, kurang fokus karena tidak berinteraksi langsung dengan dosen dan mahasiswa yang lain, kurangnya kesiapan dosen dalam menyiapkan materi, materi yang disampaikan sulit dipahami, dan tugas yang berlebih dengan *deadline* waktu yang relatif singkat, (Andiarna & Kusumawati, 2020; Barseli dkk, 2020; Harahap dkk, 2020; Noor dkk, 2020; Sari dkk, 2020).

Sementara beberapa orang menganggap pembelajaran daring memerlukan tingkat motivasi diri yang lebih besar, hal ini senada dengan hasil penelitian aqmarima dkk (2022) bahwa motivasi belajar mahasiswa rendah ketika pembelajaran dalam jaringan. Pembelajaran daring pun memiliki kekurangan diantaranya adalah : a) Sangat tergantung pada internet, bila jaringan lambat atau susah sinyal maka proses pembelajaran akan tertinggal terlebih jika sudah mencakup ujian kuliah. b) Sangat tergantung pada sikap disiplin para mahasiswa, jika kurang disiplin maka akan tertinggal pula dalam pembelajaran. c) Dalam hal interaksi sosial menjadi sulit karena terbiasa sendiri. d) Ada beberapa mata kuliah yang tidak bisa diajarkan secara online. e) Perangkat komputer atau gadget yang memiliki harga cukup mahal, sehingga program kuliah ini baru bisa di akses oleh kalangan tertentu.

Adanya perubahan tuntutan belajar seperti pembelajaran dalam jaringan dapat berpotensi menimbulkan kondisi stres akademik (Konadi, 2017). Stres akademik adalah reaksi fisik, perilaku, pikiran dan emosi negatif sebagai akibat dari tuntutan pembelajaran yang dialami oleh peserta didik (Barseli dkk, 2017). Dampak dari stres akademik ini sangat buruk bagi mahasiswa seperti menurunnya hasil belajar pada khususnya (Frazier dkk, 2018) dan berdampak juga terhadap pribadi anak baik secara psikis maupun psikis dan tingkah laku anak tersebut (Desmita, 2011).

Berdasarkan uraian di atas maka rumusan dalam penelitian adalah (1) Bagaimana gambaran stres akademik laki –laki dengan perempuan saat pembelajaran e-learning di kurikulum merdeka belajar? (2) apakah ada perbedaan stres akademik laki –laki dengan perempuan saat pembelajaran e-learning di kurikulum merdeka belajar?

METODE

Jenis penelitian pada penelitian ini kuantitatif dianalisis melalui statistik inferensial. Desain penelitian yang digunakan menggunakan desain penelitian *komparatif* yaitu melihat apakah ada perbedaan stres akademik mahasiswa antara laki-laki dan perempuan selama pembelajaran dalam jaringan. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 234 mahasiswa, dengan mahasiswa laki-laki berjumlah 29 dan perempuan berjumlah 205 orang. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrument yang dikembangkan oleh peneliti menggunakan skala *Likert*, dan menggunakan analisa data dengan uji *T-test independent sample* dengan *SPSS 19 for windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Validitas dan Reliabilitas

Instrumen penelitian ini telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Instrumen dinyatakan valid melalui pengambilan keputusan uji validitas instrumen dengan membandingkan r_{hitung} dengan r_{tabel} , $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka item tersebut tidak valid dan jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka aitem tersebut valid (Yusuf, 2011). r_{tabel} pada $n = 47$ dan $\alpha = 0.05$ yaitu 0.2816. Hasil Pengolahan validitas instrumen dalam penelitian ini diperoleh nilai rata-rata r_{hitung} variabel stres akademik sebesar 0.479. Berdasarkan nilai rata-rata $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka instrumen yang digunakan dalam penelitian dinyatakan valid.

Kriteria pengujian reliabilitas disimpulkan, apabila $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ maka instrumen tersebut dapat dikatakan reliabel. Besarnya r_{tabel} pada $n=47$ dan $\alpha = 0.05$ yaitu 0.2816. Berdasarkan hasil pengolahan diperoleh nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,908 sehingga instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dinyatakan reliabel.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan guna untuk memenuhi prasyarat uji statistic lebih lanjut dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Berdasarkan data yang dikumpulkan dari lapangan serta hasil analisis menunjukkan bahwa *P-Value* $> 0,05$, yaitu 0,989 ini berarti bahwa sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas varians yang digunakan dalam penelitian dengan uji *Levene* melalui *t-test sample independen* dilakukan dengan membandingkan *P-Value* sebesar 0,616 $> 0,05$ yang berarti kedua kelompok yang dibandingkan adalah homogen

HASIL PENELITIAN

Hasil pengumpulan dan pengolahan data melalui instrumen Stres Akademik dari keseluruhan sampel berjumlah 234 mahasiswa, dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi dan Persentase Stres Akademik Berdasarkan Kategori

Kategorisasi Stres Akademik	F	%
Sangat Tinggi	4	1,7
Tinggi	119	51
Sedang	100	43
Rendah	11	4,7
Sangat Rendah	0	0
Jumlah	234	100

Tabel 1 di atas memperlihatkan bahwa sebagian besar siswa memiliki Stres Akademik yang tinggi selama masa pembelajaran dalam jaringan pada masa pandemi covid-19 yaitu sebesar 51%, sebagian mahasiswa lainnya berada pada kategori sedang yaitu sebesar 43%, kemudian pada kategori rendah sebesar 4,7%, dan pada kategori sangat tinggi sebesar 1,7%. Gambaran tingkat stres akademik laki-laki dengan perempuan dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Tingkat Stres Akademik Laki-Laki dan Perempuan

		Group Statistics			
JK	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	
Hasil	Perempuan	205	147,02	17,571	1,227
	Laki-laki	27	148,07	21,729	4,182

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat disimpulkan bahwa rata-rata tingkat stres akademik mahasiswa perempuan adalah 147,07 (kategori sedang), sedangkan mahasiswa laki-laki adalah 148,07 (kategori tinggi). Gambaran perbedaan stres akademik laki-laki dengan perempuan dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Perbedaan Stres Akademik Laki-Laki dengan Perempuan

		Independent Samples Test									
		Levene's Test for Equality of Variances			t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
										Lower	Upper
Hasil	Equal variances assumed	2,560	,111	-,283	230	,777	-1,050	3,703	-8,347	6,247	
	Equal variances not assumed			-,241	30,642	,811	-1,050	4,358	-9,942	7,843	

Tabel 3 diatas menunjukkan bahwa nilai F untuk jenis kelamin dengan *equal variance assumed* adalah 2,560 dengan signifikansi 0,111. Karena probabilitas $> 0,05$ sehingga menunjukkan bahwa kedua varians dari populasi adalah sama. Oleh karena itu, nilai t-test yang akan dipakai berdasar kepada nilai *equal variances assumed*.

Berdasarkan nilai t-test yang diperoleh terlihat bahwa t hitung adalah -0,283 dengan signifikansi 0,777. Oleh karena signifikansi $0,777 > 0,05$ maka diperoleh kesimpulan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres akademik mahasiswa laki-laki dan siswa perempuan, dengan kata lain tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat stres akademik mahasiswa dari jenis kelamin.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukan Stres Akademik Mahasiswa selama Pembelajaran dalam jaringan adalah sebagian besar siswa memiliki Stres Akademik yang tinggi selama masa pembelajaran dalam jaringan yaitu sebesar 51%, sebagian mahasiswa lainnya berada pada kategori sedang yaitu sebesar 43%, kemudian pada kategori rendah sebesar 4,7%, dan pada kategori sangat tinggi sebesar 1,7%. Hal ini dapat disimpulkan bahwa mahasiswa mengalami stres ketika dalam proses pembelajarana dalam jaringan

Temuan ini juga senada dengan penelitian Oducado dkk dengan judul penelitian *Online Learning in Nursing Education during the COVID-19 Pandemic: Stress, Satisfaction, and Academic Performance* pada tahun 2021 di salah satu sekolah perawat di Filipina yang menemukan bahwa pembelajaran daring menyebabkan mahasiswa menjadi stres sebesar 44,4% dan sangat stres 47,2%.

Menurut Andiarna dan Kusumawati (2020), faktor penyebab mahasiswa mengalami stres akademik selama Pembelajaran dalam Jaringan pada Masa Pandemi Covid-19 adalah Pembelajaran daring menuntut seorang mahasiswa untuk lebih aktif belajar mandiri selama mengikuti kelas online, Banyak tugas yang diterima oleh mahasiswa dan terdapat banyak keterbatasan dalam proses pembelajaran daring, Rasa ketidakpuasan mahasiswa selama proses pembelajaran daring membuat mahasiswa merasa berat dan sulit memahami materi perkuliahan, Tekanan harus mampu belajar mandiri, konsentrasi tinggi dalam memperhatikan penjelasan dosen selama perkuliahan yang sering terkendala signal sehingga tidak terdengar jelas suara dosen, Lelah dengan tugas yang menumpuk sebagai evaluasi selama proses pembelajaran, Tekanan dari orang tua dan pemberajaran daring Pembengkakan biaya kuota internet membuat mahasiswa stres dengan kehidupan akademiknya.

Meningkatnya stres akademik mahasiswa tidak hanya disebabkan dari faktor teknis karena jaringan tetapi juga ditambahkan dengan adanya pembatasan sosial skala besar oleh pemerintah Doleck dkk (2021). Kuliah secara konvensional mahasiswa bisa berinteraksi dengan mahasiswa lain atau dosen sehingga bisa menekan stres akademik.

Oktariani dkk (2021) menambahkan faktor penyebab stres akademik antara lain “Tugas Kuliah” (70,29%), “bosan selalu di rumah” (57,8%), “Pembelajaran dalam jaringan dinilai tidak menarik” (55,8%), “Tidak bisa bersosialisasi dengan orang-orang terdekat” (40,2%), “Tidak dapat mengikuti pembelajaran online karena keterbatasan sinyal” (37,4%), “Tidak bisa menyalurkan hobi seperti biasanya” (35,8%), “tidak adanya alat praktek maka Tidak dapat mengaplikasikan pembelajaran praktek laboratorium “

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres akademik mahasiswa laki-laki dengan perempuan. Berdasarkan nilai t-test yang diperoleh terlihat bahwa t hitung adalah -0,283 dengan signifikansi 0,777. Oleh karena signifikansi $0,777 > 0,05$ maka diperoleh kesimpulan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres akademik mahasiswa laki-laki dan siswa perempuan. Hasil penelitian ini mendukung penelitian Taufik dkk (2013) dan penelitian Hafifah dkk (2017) yang menemukan tidak ada perbedaan yang signifikan antara stres akademik laki-laki dengan perempuan.

Tingkat stres akademik yang tinggi pada mahasiswa memerlukan strategi coping yang tepat. Strategi coping yang bisa diterapkan seperti startegi berfokus pada pemecahan masalah dan dukungan sosial. Ada juga strategi coping yang pada emosi melalui penilaian kembali secara positif dan kontrol diri (Angelica dan Tambunan, 2021)

KESIMPULAN

Mahasiswa selama Pembelajaran dalam jaringan mengalami Stres Akademik yang tinggi. faktor penyebab mahasiswa mengalami stres akademik selama Pembelajaran dalam Jaringan antara lain mahasiswa dituntut untuk lebih aktif belajar secara mandiri selama mengikuti kelas dalam jaringan, banyak tugas dan keterbatasan teknologi yang dimiliki, rasa ketidakpuasan dan sulit memahami materi perkuliahan, sulit berkonsentrasi memperhatikan penjelasan dosen, terkendala signal, tugas yang menumpuk, pembengkakan biaya kuota internet. Mahasiswa jenis kelamin laki-laki lebih stress dibandingkan perempuan.

REKOMENDASI

Terkait tingginya tingkat stres akademik pada mahasiswa saat pembelajaran e-learning maka para pendidik harus menggunakan metode yang bervariasi saat proses pengajaran dalam menerapkan kurikulum merdeka belajar. Kemudian diperlukan peran Bimbingan dan Konseling untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa. Kepada peneliti lain, diharapkan dilakukan

pengembangan penelitian terkait fenomena-fenomena esensial yang menyangkut pembelajaran e-learning dalam kurikulum merdeka belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Andreasen. N. C and Black. D. W, 2001, *Introductory Textbook Of Psychiatry*. 3rd ed. British Library, USA, Hal. 335-342
- Andiarna, Funsu & Kusumawati, Estri. 2020. Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19, *Jurnal Psikologi*, 16 (2), 139-149. DOI: 10.24014/jp.v16i2.10395
- Angelica, H., & Tambunan, E. H. (2021). Stres Dan Koping Mahasiswa Keperawatan Selama Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 7(1), 28-34. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v7i1.508>
- Aqmarima, A. I., Fatah, H. M., Latifah, R., & Putranto, S. (2022). Analisis Problematika Pembelajaran Daring Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Mathematics Education and Learning*, 2(1), 8-17.
- Avecedo, C, M, D. Gomez, J, K, C & Rojas, C, A, A. 2021. Academic stress detection on university students during COVID-19 outbreak by using an electronic nose and the galvanic skin response. *Biomedical Signal Processing and Control*, doi.org/10.1016/j.bspc.2021.102756
- Barseli, Mufadhal. dkk. (2020). Stress Akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5 (2), 95-99.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Chambel, M. J., & Curren, L. (2005). Stress in academic life: Work characteristics as predictors of student well-being and performance. *Applied Psychology*, 54(1), 135-147. doi: 10.1111/j.1464-0597.2005.00200.x.
- CNBC Indonesia. 2021. “*Sah! Kasus Aktif Covid-19 RI Tertinggi di Asia, Lampau India*”. (<https://www.cnbcindonesia.com/tech/20210202150355-37-220497/sah-kasus-aktif-covid-19-ri-tertinggi-di-asia-lampau-india>, diakses 27 Maret 2021)
- CNN Indonesia. 2021. “*IDI Ungkap Angka Kematian Anak Covid-19 RI Tertinggi di ASEAN*”. (<https://www.cnnindonesia.com/nasional/20210326105258-20-622360/idi-ungkap-angka-kematian-anak-covid-19-ri-tertinggi-di-asean>, diakses 27 Maret 2021)
- Covid.go.id. 2021. “*data sebaran*”. (<https://covid19.go.id/>, diakses 27 maret 2021)
- Damayanti, D.T., & Masitoh, A. (2020). Strategi Koping Siswa dalam Menghadapi Stres Akademik di Era Pandemi Covid-19. *Journal of Multidisciplinary Studies*, 4 (2), 185-198.
- Danial, Apa itu Stres, available from: <http://dr.danial.faithweb.com/konseling.htm>. diakses tanggal. 13 Maret 2020
- Das, P. P. P., & Sahoo, R. (2012). Stress and depression among post-graduate students. *International Journal of Scientific and Research Publication*, 2(7), 1-5.
- Desmita. (2014). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Doleck, Tenzin., Lemay, David John & Bazalais, Paul. 2021. Transition to online learning during the COVID-19 pandemic, *Computers in Human Behavior Reports*, <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100130>
- Frazier, Patricia., BS. dkk. Understanding stress as an impediment to academic performance, *Journal of American College Health*, DOI: 10.1080/07448481.2018.1499649
- Gadzella, B. M., Baloglu, M., Masten, W. G., & Wang, Q. (2012). Evaluation of the student life-stress inventory-revised. *Journal of Instructional Psychology*, 39(2), 82-91.

- Greenberg, J. S. (2006). *Comprehensive stress management 10th edition*. New York, USA: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Hafifa, dkk (2017). “Perbedaan Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Berdasarkan Jenis Kelamin Di Fakultas Kesehatan Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang”, *Jurnal Nursing News*, 2 (3); 220-229.
- Harahap, dkk. (2020). “Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19”. *Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 3(1), 10-14.
- Jarinto, K. (2010). Eustress: A key to improving job satisfaction and health among thai managers comparing us, japanese, and thai companies using SEM analysis. *NIDA Development Journal*, 50(2), 100-129.
- Jayanthi, P., Thirunavukarasu, M., & Rajkumar, R. (2015). Academic stress and depression among adolescents: A cross-sectional study. *Indian Pediatrics*, 52(3), 217-219.
- Kompas.com. 2021. “Satu Tahun Pandemi Covid-19 di Indonesia: Kilas Balik Kisah Pasien 01 dan 02”. (<https://nasional.kompas.com/read/2021/03/02/05300091/satu-tahun-pandemi-covid-19-di-indonesia-kilas-balik-kisah-pasien-01-dan-02?page=all>, diakses 22 Maret 2021)
- Konadi, H., Mudjiran., & Karneli, Y. 2017. Efektivitas Pendekatan Rational Behavior Therapy melalui Bimbingan Kelompok untuk Mengatas Stres Akademik Siswa. *Konselor*, 6(4): pp.120-131,DOI:<https://doi.org/10.24036/02017647887-0-00>
- Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. (2014). The eustress concept: Problems and out-looks. *World Journal of Medical Sciences*, 11(2), 179-185. doi: 10.5829/idosi.wjms. 2014.11.2.8433.
- Marshall, L. L., Allison, A., Nykamp, D., & Lanke, S. (2008). Perceived stress and quality of life among doctor of phar-macy students. *American Journal Of Pharmaceutical Education*, 72(6), 1-8.
- Noor, S., Isa, F. Md., & Mazhar, F. F. (2020). Online Teaching Practices During the COVID-19 Pandemic. *Educational Process: International Journal*, 9(3), 169-184, DOI:10.22521/edupij.2020.93.4
- Oducado, dkk. 2021. “Online Learning in Nursing Education during the COVID-19 Pandemic: Stress, Satisfaction, and Academic Performance”, *Journal of Nursing Practice*, 4 (2), 143-153
- 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>
- Rafidah, K., Azizah, A., Norzaidi, M. D., Chong, S. C., Salwani, M. I., & Noraini, I. (2009). Stress and academic perfor-mance: Empirical evidence from univer-sity students. *Academy of Educational Leadership Journal*, 13(1), 37-51.
- Sari, N. P., dkk. (2020). Analisis Hubungan Stres Akademik Mahasiswa terhadap Akses Internet Terbatas Saat Belajar Selama Pandemi Covid 19 (Studi pada Mahasiswa Universitas Lambung Mangkurat dan Universitas Islam Negeri Antasari).
- Sudjana. 2002. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Talib, N., & Zia-ur-Rehman, M. (2012). Academic performance and perceived stress among university students. *Educational Research and Reviews*, 7(5), 127-132. doi: 10.5897/err10.192.
- Taufik, dkk. 2013. “ Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang”. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1 (2); 143-150
- Waitz, Grete; Stromme, Sigmund; Railo, Willi S. 1983. *Conquer Stress with Grete Waitz*, (terjemahan Sinta A.W). Bandung: Angkasa.
- Waqas, A., Khan, S., Sharif, W., Khalid, U., & Ali, A. (2014). Association of aca-demic stress with sleeping difficulties in medical students of a Pakistani medical school: a cross sectional survey. *PeerJ*, 2-11. doi: 10.7717/peerj.840.
- Yekti Mumpuni dan Ari Wulandari. (2010). *Cara Jitu Mengatasi Stres*. Yogyakarta:Andi.

Yusuf, A.M. 2013. *“Metodologi Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan”*. Padang:
UNP Press