Psychospiritual: Journal of Trends in Islamic Psychological Research
Vol. 5, No. 1 (2026), 65-74
e-ISSN: 2986-7657 | DOI: 10.35719/psychospiritual.v5i1.292

Gambaran Stres Akademik Mahasiswa dalam Pembelajaran Jarak Jauh

Eka Apristian Pantu[1*]
[1] Institut Agama Islam Negeri Sultan Amai, Gorontalo, Indonesia
*E-mail: ekapantu@iaingorontalo.ac.id

Keywords
Academic Stress; Gorontalo; Online Learning; Students

Abstract
The uneven quality of internet networks in different regions of Indonesia has resulted in some individuals being less skilled in implementing online learning, which in turn contributes to academic stress. This study aims to measure students' academic stress in online learning. A descriptive quantitative approach was employed, involving 273 students from Gorontalo who engaged in online learning. Data were collected through an online questionnaire distributed via a link and analyzed using SPSS with mean analysis. The findings revealed that students' academic stress in online learning was at a moderate level. Similar results were found in the aspects of academic expectations and issues related to learning and examinations. The only aspect that showed a high score was academic self-perception. The findings indicate that online learning is not an appropriate substitute for face-to-face learning, particularly in regions with inadequate internet access.

Kata Kunci
Gorontalo; Mahasiswa; Pembelajaran Daring; Stres Akademik

Abstrak
Ketidakmerataan kualitas jaringan internet di berbagai daerah di Indonesia mengakibatkan individu di sebagian daerah tidak terampil untuk melaksanakan pembelajaran daring sehingga berdampak terhadap stres akademik. Penelitian ini bertujuan mengukur stres akademik mahasiswa dalam pembelajaran daring pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Data diambil dari mahasiswa Gorontalo yang belajar dengan menggunakan metode pembelajaran daring sebanyak 273 subjek. Data dikumpulkan dengan cara membagikan link kuesioner untuk diisi oleh mahasiswa. Data dianalisis menggunakan aplikasi SPSS dengan menggunakan analisis means. Pada penelitian ini ditemukan bahwa stres akademik individu pada pembelajaran daring berada pada kategori sedang. Hasil serupa juga ditemukan pada aspek ekspektasi akademik dan masalah terkait pembelajaran dan ujian. Satu-satunya aspek yang memperoleh hasil tinggi adalah aspek persepsi diri akademik. Berdasarkan penelitian ini diketahui bahwa pembelajaran daring bukanlah metode yang tepat sebagai pengganti tatap muka di kelas terutama untuk daerah-daerah dengan akses internet yang kurang memadai.

Pendahuluan

Kemajuan teknologi saat ini telah berdampak pada berbagai macam sektor, tidak terkecuali pada sektor pendidikan. Pada sektor ini teknologi dapat digunakan sebagai media pembelajaran yang menarik minat belajar. Selain sebagai media pembelajaran, kemajuan teknologi juga menjadikan pelajar lebih mudah dalam mengakses materi belajar baik dalam bentuk e-book ataupun artikel-artikel ilmiah

yang bisa diperoleh dari internet. Dalam sebuah studi yang dilakukan oleh Kisno dan Sianipar (2019) menemukan bahwa pelajar saat ini lebih memilih menggunakan buku digital dibandingkan buku fisik. Hal ini terjadi karena buku digital dianggap lebih ringkas sehingga lebih mudah untuk dibawa dibandingkan dengan buku fisik (Sukardi, 2021).

Selain sebagai media belajar dan sumber bacaan, saat ini kemajuan teknologi juga dapat dipergunakan sebagai ruang kelas virtual dimana pengajar dan pelajar bisa tetap belajar meskipun berada dalam lokasi yang berbeda. Pembelajaran daring menawarkan fleksibilitas dimana pembelajaran tetap bisa dilakukan meskipun salah satu pihak baik pengajar maupun pelajar tidak bisa hadir di kelas. Pembelajaran daring juga dianggap dapat lebih menghemat waktu sehingga siswa memiliki lebih banyak waktu untuk bersama keluarga dan sehingga lebih merasa rileks dan tidak tegang (Cindrakasih, 2020).

Pembelajaran jarak jauh atau juga dikenal dengan pembelajaran daring telah menjadi pilihan saat ini. Pembelajaran daring dapat memberikan dampak positif pada sikap otonomi individu (Suwastini, Dewi, & Dantes, 2023). Pembelajaran daring juga dapat meningkatkan kemampuan pelajar dalam menggunakan teknologi dan mengurangi kemungkinan pelajar absen dalam proses belajar mengajar (Maqsood, Sadaf, Mazhar, & Arif, 2022). Meskipun begitu pembelajaran daring membutuhkan kesiapan yang matang agar dapat berjalan dengan baik. Kurikulum, pengajar, teknologi, dan pelajar harus dipersiapkan dengan baik agar pembelajaran daring dapat berlangsung optimal (Sharma, 2020).

Pembelajaran daring yang tidak disiapkan dengan baik memberikan dampak negatif bagi pelajar. Hal ini dapat terjadi karena pembelajaran daring seringkali pengajar lebih banyak memberikan tugas kepada pelajar dibandingkan pembelajaran tatap muka (Amaliah, Rismawanti, & Hamran, 2021). Pemberian tugas yang berlebihan ini berakibat pada kurangnya jam istirahat, terganggunya waktu makan, serta penurunan tingkat kesehatan pelajar.

Selain berdampak pada fisik pelajar, pembelajaran daring yang tidak disiapkan dengan baik juga memberikan pengaruh negatif pada kondisi psikologis pelajar. Salah satu dampak yang ditimbulkan yakni menurunnya tingkat motivasi belajar pada diri individu (Riyadi & Sudiyatno, 2023). Individu juga mengalami kebingungan akibat dari kesulitan dalam memahami pelajaran (Erlangga, 2022). Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Ramopoly dan Baka (2022) menemukan bahwa pembelajaran daring juga menimbulkan kecemasan, perasaan khawatir, kepanikan, dan stres pada diri individu.

Stres akademik yang dirasakan mahasiswa membuat mereka mengalami kecemasan karena memikirkan standar nilai yang diberikan oleh dosen, menjadi panik ketika tugas yang diberikan mulai menumpuk, serta menjadi gelisah dan depresi karena tuntutan kuliah yang tinggi (Solihat, Gumilar, Srigustini, Kurniawan, & Suparman, 2023). Selain itu stres akademik yang dialami juga dilaporkan memberikan dampak baik secara fisiologis dan psikologis (Bachtiar, Hasan, &

Andodo, 2023; Olivera, Gordillo, Mejia, Taborga, Chacon, & Unzueta, 2023). Secara fisiologis stres akademik berdampak pada gejala gangguan gastrointestinal sementara secara psikologis yakni menyebabkan perilaku cyberloafing dan juga prokrastinasi akademik (Mufatihah, Zelya, Puriani, & Putri, 2025).

Stres akademik dapat terjadi karena tiga faktor yakni; a) ekspektasi akademik, b) permasalahan terkait pembelajaran dan ujian, c) persepsi diri akademik (Bedewy & Gabriel, 2015). Ekspektasi akademik merupakan faktor pertama yang dapat berpengaruh pada stres akademik. Semua individu ingin memperoleh hasil belajar yang terbaik. Hasil belajar yang baik dapat terjadi karena tingginya tingkat motivasi akademik pada diri individu (Atma, Azahra, Mustadi, & Adina, 2021). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Lutfiatunnisa (2023) menemukan bahwa motivasi belajar individu dalam pembelajaran daring tergolong tinggi pada subjek perempuan. Motivasi tinggi mendorong individu untuk belajar, akan tetapi kurang memadainya fasilitas dalam pembelajaran daring mengakibatkan individu terhalang dalam pembelajaran. Motivasi belajar tinggi yang tidak dibarengi dengan strategi pembelajaran daring yang efektif akan mengakibatkan stres akademik pada diri individu (Sujadi, 2021).

Faktor kedua yang dapat menyebabkan terjadinya stres akademik adalah masalah yang terkait pembelajaran dan ujian. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Cahyani, Rahmaningsih, Fadillah, Ambarwati, dan Fauziah (2021) menemukan bahwa individu merasa keberatan dalam melakukan pembelajaran daring disebabkan karena merasakan ketidaknyamanan dalam belajar, kesulitan dalam memperoleh sinyal yang baik, serta keterbatasan kuota internet yang dimiliki. Penelitian lainnya yang dilakukan Qatrunada, Lathifan, dan Sutijono (2019) menemukan bahwa tugas yang diberikan selama pembelajaran daring sangat berlebihan. Kesulitan-kesulitan dalam proses belajar dan ujian yang diberikan berdampak pada stres akademik mahasiswa.

Persepsi diri akademik menjadi faktor ketiga yang dapat menyebabkan stres akademik. Hal ini dapat terjadi karena dalam pembelajaran daring individu memiliki efikasi diri yang rendah (Galaby, Rukanda, & Ningrum, 2022). Rendahnya efikasi diri pada diri individu mengindikasikan bahwa individu tidak memiliki keyakinan bahwa mereka mampu mengikuti pembelajaran daring dengan baik. Akibatnya individu dengan efikasi diri rendah dilaporkan memiliki kesiapan belajar yang rendah serta mengalami kesulitan untuk melakukan penyesuaian diri dengan metode belajar daring (Afandi, Ervina, & Sari, 2023; Nisa, Rasyid, & Suhesti, 2022). Kurang siapnya individu untuk mengikuti pembelajaran daring dapat menimbulkan stres akademik pada individu (Najib, Alvianto, Hidayatullah, & Ardhian, 2022).

Stres akademik juga dapat disebabkan oleh buruknya kualitas jaringan yang digunakan oleh individu. Penelitian Tododai, Anisa, dan Nurbaya (2021) yang dilakukan di SMP Negeri 1 Soa Nusa Tenggara Timur menemukan bahwa jaringan yang buruk berdampak pada stres akademik dalam pembelajaran daring. Sementara itu dalam penelitian yang dilakukan oleh Gamar, Hulukati, Panai, dan

Djafri (2022) di Kabupaten Gorontalo menemukan bahwa ketersediaan jaringan internet di Kabupaten Gorontalo menjadi kendala dalam pembelajaran daring. Oleh karena itu penelitian difokuskan pada subjek mahasiswa aktif IAIN Gorontalo karena letak kampus yang berada pada wilayah administratif Kabupaten Gorontalo. Selain itu berdasarkan pengamatan peneliti yang memang berada di lokasi penelitian menemukan bahwa meskipun wabah covid-19 telah usai akan tetapi masih banyak perkuliahan yang masih dilakukan secara daring. Hal ini dapat terlihat dari kosongnya kelas di jam perkuliahan. Selain itu peneliti juga melakukan wawancara dengan beberapa mahasiswa yang mengatakan bahwa masih banyak dosen yang memilih untuk memberikan perkuliahan secara daring. Hal ini menarik untuk diteliti bagaimana tingkat stres akademik dalam pembelajaran daring di Gorontalo dikarenakan masih belum meratanya penyebaran jaringan internet sehingga tidak semua individu bisa mengakses internet dengan baik.

Metode Penelitian

Partisipan penelitian. Subjek merupakan mahasiswa aktif di IAIN Sultan Amai Gorontalo yang mengikuti pembelajaran daring. Subjek dipilih dengan menggunakan metode *convenience sampling* dimana penulis membagikan link ke mahasiswa dan rekan-rekan dosen untuk di bagikan ke mahasiswa yang diajar. Pemilihan mahasiswa IAIN Sultan Amai Gorontalo disebabkan karena sebaran mahasiswa yang cukup luas dari daerah perkotaan dengan akses internet yang memadai hingga daerah-daerah yang sangat sulit memperoleh jaringan internet. Selain itu berdasarkan pengalaman peneliti di lokasi penelitian juga menemukan fakta bahwa masih banyak perkuliahan yang dilakukan secara daring dibandingkan dengan tatap muka langsung. Total subjek yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 273 mahasiswa. Jumlah subjek ditentukan berdasarkan data jumlah mahasiswa aktif di IAIN Sultan Amai Gorontalo sebanyak 5983 dimana jika dibulatkan ke 6000 maka dengan taraf kesalahan sepuluh persen maka jumlah subjek yang dibutuhkan sebesar 259 subjek.

Desain penelitian. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan kuantitatif deskriptif. Metode ini dipilih untuk mendeskripsikan bagaimana tingkat stres akademik mahasiswa yang mengikuti pembelajaran daring. .

Instrumen penelitian. Variabel yang diukur dalam penelitian ini adalah stres akademik individu ketika mengikuti pembelajaran daring. Variabel diukur dengan menggunakan skala stres akademik yang dikembangkan oleh Bedewy dan Gabriel (2015). Jumlah item dalam skala yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah tujuh item dengan lima pilihan jawaban yakni sangat setuju, setuju, netral, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Skala ini mengukur tiga faktor dari stres akademik adalah ekspektasi akademik yakni bagaimana harapan individu terkait pembelajaran daring, permasalahan terkait pembelajaran dan ujian yakni kesulitan-kesulitan yang dialami dalam proses pembeljaran dan ujian, serta persepsi diri

akademik yakni bagaimana keyakinan diri individu sejauh mana individu dapat mengikuti perkuliahan daring dengan optimal. Nilai reliabilitas dari skala stres akademik pada penelitian ini sebesar 0,795.

Prosedur penelitian. Proses pengumpulan data dimulai dengan menguji coba skala yang akan digunakan terlebih dahulu. Skala awal berjumlah 18 item kemudian dilakukan uji validitas menggunakan *confimatory factor analysis* sehingga jumlah item tereduksi menjadi 7 item yang meliputi ketiga aspek yakni ekspektasi akademik, masalah terkait pembelajaran dan ujian, serta ekspektasi diri akademik. Setelah item direduksi dilakukan uji validitas dan diperoleh nilai reliabilitas sebesar 0,795. Setelah itu peneliti membagikan kuesioner dengan menggunakan item yang telah diujicoba sebelumnya kepada subjek penelitian.

Analisis data. Data dianalisis menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 20 dengan mengukur nilai means dari data yang telah diperoleh.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 1: Hasil Uji Statistik

No.	Variabel	Kategori	Jumlah
1.	Ekspektasi akademik	Rendah	103 (37,73%)
		Sedang	115 (42,12%
		Tinggi	55 (20,15%)
2.	Masalah terkait pembelajaran dan ujian	Rendah	96 (35,16%)
		Sedang	134 (49,08%)
		Tinggi	43 (15,75%)
3.	Persepsi diri akademik	Rendah	21 (7,69%)
		Sedang	17 (6,23%)
		Tinggi	235 (86,08%)
4.	Stres akademik	Rendah	70 (25,64%)
		Sedang	161 (58,97%)
		Tinggi	42 (19,05%)

Tabel diatas menunjukkan bahwa stres akademik mahasiswa pada aspek ekspektasi akademik sebesar 37,73% pada kategori rendah, 42,12% pada kategori sedang, dan 20,15% pada kategori tinggi. Sementara itu pada aspek masalah terkait pembelajaran dan ujian sebesar 35,16% pada kategori rendah, 49,08% pada kategori sedang, dan 15,75% berada pada kategori tinggi. Hasil berbeda diperoleh pada aspek persepsi diri akademik yang menunjukkan sebesar 86,08% berada pada kategori tinggi sementara itu untuk kategori sedang sebesar 6,23%, dan rendah sebesar 7,69%. Penentuan kategori didasarkan pada mean hipotetik dimana perhitungan dibedakan pada setiap aspek yang diteliti.

Sementara itu ketika dianalisis secara keseluruhan stres akademik diperoleh dari total nilai subjek pada ketiga aspek. Hasilnya diperoleh bahwa stres yang

dirasakan individu sebesar 25,64% pada kategori rendah, 58,97% pada kategori sedang, dan 19,05% pada kategori tinggi. Sama dengan perhitungan per aspek maka pada nilai keseluruhan ini merupakan total dari ketiga aspek kemudian dihitung nilainya berdasarkan mean hipotetik.

Terdapat empat hasil yang ditemukan dalam penelitian ini dimana tiga temuan mengenai aspek-aspek stres akademik dalam pembelajaran daring dan satu temuan mengenai total nilai stres akademik dalam pembelajaran daring pada diri individu. Pada aspek ekspektasi akademik ditemukan bahwa tingkat stres akademik dalam pembelajaran daring sebagian besar berada pada kategori sedang kemudian disusul oleh kategori rendah dan kategori tinggi dengan jumlah subjek paling sedikit. Hal ini menunjukkan bahwa individu tidak merasakan stres akibat ekspektasi akademik yang dibebankan kepadanya. Hal ini dapat terjadi karena dalam pembelajaran daring yang belum terencana dengan baik memiliki celah-celah yang bisa dimanfaatkan untuk melakukan ketidakjujuran akademik (Caroline & Sugiarti, 2022). Pembelajaran daring yang belum memiliki sistematika yang kuat cenderung lemah dalam pengawasan sehingga individu bisa memanfaatkan hal tersebut untuk melakukan ketidakjujuran akademik. Individu yang memilih melakukan ketidakjujuran akademik karena mereka merasakan kejenuhan dan kesulitan memahami materi dalam pembelajaran daring. (Batu & Safitri, 2022). Perasaan jenuh dalam belajar yang dirasakan dan kurang siapnya penggunaan pembelajaran daring memberikan peluang bagi mahasiswa melakukan ketidakjujuran akademik (Juwita & Ummah, 2021). Ketidakjujuran akademik yang dilakukan oleh individu berdampak pada perasaan aman bahwa individu akan memperoleh nilai terbaik yang pada akhirnya membuat tingkat stres akademik pada aspek ekspektasi akademik individu cenderung rendah.

Aspek kedua dari stres akademik adalah masalah terkait pembelajaran dan ujian. Pada aspek ini ditemukan bahwa kategori sedang berada pada jumlah tertinggi 49,08% dan kategori tinggi merupakan jumlah terendah dari keseluruhan hasil subjek penelitian 7,69%. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar individu tidak merasakan stres akademik mengenai masalah terkait pembelajaran dan ujian. Hal ini disebabkan karena kurangnya kreativitas guru ketika pembelajaran daring (Jamila, Ahdar, & Natsir, 2021). Monoton pembelajaran akibat kurang kreatifnya guru menjadi penyebab kejenuhan belajar yang dialami siswa (Fatimah & Puspaningtyas, 2020). Perasaan jenuh ini menjadi penyebab utama rendahnya motivasi akademik sehingga individu tidak merasakan stres akademik terkait pembelajaran dan ujian.

Aspek terakhir dari stres akademik adalah persepsi diri akademik. Pada aspek ini dilaporkan bahwa sebagian besar individu berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar individu merasakan stres akademik yang tinggi terkait persepsi diri akademik mereka. Persepsi diri akademik sangat ditentukan dengan bagaimana individu menilai kompetensi dirinya. Sementara itu dalam penelitian sebagian besar subjek berada pada wilayah yang memiliki koneksi

internet yang kurang stabil. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Al-Mursyid (2019) menemukan bahwa pembangunan teknologi, informasi, dan komunikasi di kawasan Indonesia timur masih belum sesignifikan di wilayah lainnya. Ketimpangan pembangunan ini mengakibatkan individu kurang bersentuhan dengan teknologi. Akibatnya individu merasa kurang memiliki keyakinan diri, merasa rendah diri, dan pesimis. Perasaan kurang dalam keyakinan diri, rendah diri, dan pesimis menjadi salah satu penyebab individu menjadi penyebab tingginya aspek persepsi diri sebagai sumber stres akademik individu (Nurmansyah, 2024).

Secara keseluruhan tingkat stres akademik individu paling banyak berada pada kategori sedang, kemudian disusul oleh kategori rendah, dan kategori tinggi pada posisi terakhir. Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa tidak menunjukkan stres akademik yang tinggi kecuali pada aspek persepsi diri akademik.

Tingginya stres akademik pada aspek persepsi diri akademik memberikan ruang perbaikan bagi populasi untuk meminimalisir terjadinya stres akademik. Pihak kampus bisa melakukan pelatihan kepada mahasiswa bagaimana agar sukses dalam perkuliahan daring. Pihak kampus juga perlu melakukan evaluasi apakah pembelajaran daring yang dilakukan selama ini masih efektif dalam proses belajar dan mengajar.

Simpulan

Secara umum tingkat stres akademik mahasiswa IAIN Gorontalo pada pembelajaran daring berada pada kategori sedang (59,87%), Hasil ini bermakna bahwa secara umum mahasiswa tidak menunjukkan stres akademik yang tinggi. Sementara itu pada aspek ekspektasi akademik juga berada pada kategori rendah (42,12%) dan aspek masalah terkait pembelajaran dan ujian berada pada kategori sedang (49,08%). Satu-satunya aspek yang memperoleh hasil tinggi adalah aspek persepsi diri akademik. Hal ini dapat terjadi karena kurang baiknya kualitas jaringan di daerah tempat tinggal mereka sehingga individu merasa rendah diri dan tidak yakin bisa mengikuti pembelajaran daring dengan optimal.

Meskipun secara keseluruhan stres akademik masih berada pada level sedang akan tetapi hal ini tetap perlu menjadi perhatian terutama pada daerah yang masih kurang baik dalam kualitas jaringan internet. Keterbatasan ini dapat berdampak pada rendahnya persepsi diri akademik mahasiswa. Oleh karena itu disarankan agar pembelajaran daring tidak menjadi pengganti kuliah tatap muka terkhusus pada daerah-daerah dengan masalah kualitas internet.

Daftar Pustaka

Afandi, A. R., Ervina, I., & Sari, A. S. (2023). Hubungan efikasi diri dan kesiapan belajar pada mahasiswa pasca pandemi. Jurnal Psikologi, 1(1). https://doi.org/10.47134/pjp.v1i1.1942

Al-Mursyid, A. R. (2020). Pengaruh pembangunan teknologi informasi dan komunikasi terhadap pembangunan kawasan timur Indonesia. Jurnal Ekonomi Pembangunan STIE Muhammadiyah Palopo, 5(2). https://doi.org/10.35906/jep01.v5i2.372

Amaliah, N. W., Rismawanti, E., & Hamran, H. (2021). Persepsi peserta didik terhadap efektivitas pembelajaran daring pada masa pandemi Covid-19 di SMAN 13 Watampone. Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK), 3(2). https://doi.org/10.31004/jpdk.v3i2.2036

Ambarwati, L., Dwi Cahyani, F., Rahmaningsih, F., Nurul Fadillah, H., & Fauziah, M. (2021). Overview of stress levels factors in students during online learning during the Covid-19 pandemic in 2021. Muhammadiyah International Public Health and Medicine Proceeding, 1(1). https://doi.org/10.53947/miphmp.v1i1.111

Bachtiar, N., Hasan, M. I., & Andodo, C. (2023). Stres akademik mahasiswa kesehatan terhadap perubahan psikologis, fisiologis, perubahan motivasi, dan kualitas belajar mahasiswa. BHAMADA: Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan, 14(2), 11–20.

Batu, N. H., & Safitri, C. (2022). Upaya guru dalam mengatasi kecurangan akademik yang ditemukan dalam proses pembelajaran daring selama masa pandemi covid-19. Journal of Elementary Education, 5(5).

Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. Health Psychology Open, 2(2). https://doi.org/10.1177/2055102915596714

Caroline, A., & Sugiarti, Y. (2023). Evaluasi pembelajaran daring untuk mengurangi potensi kecurangan akademik: A case study. Akuntansi dan Teknologi Informasi, 16(1). https://doi.org/10.24123/jati.v16i1.4929

Cindrakasih, R. R. (2020). Efektivitas pembelajaran daring menggunakan media online selama pandemi Covid-19 pada mata kuliah PIK dalam pandangan mahasiswa. Jurnal Public Relations-JPR, 1(1), 39–44.

Erlangga, D. T. (2022). Student problems in online learning: Solutions to keep education going on. Journal of English Language Teaching and Learning, 3(1). https://doi.org/10.33365/jeltl.v3i1.1694

Fatimah, C., & Puspaningtyas, N. D. (2022). Studi literatur: Kejenuhan belajar pada pembelajaran daring selama pandemi Covid-19. Jurnal Ilmiah Matematika Realistik, 3(1), 42–49.

Gamar, N., Hulukati, W., Panai, A. H., & Djafri, N. (2022). Evaluasi pembelajaran daring (Penelitian di era pandemi Covid-19 pada Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Gorontalo). Irfani, 18(2). https://doi.org/10.30603/ir.v18i2.3030

Kisno, K., & Sianipar, O. L. (2019). Perbandingan efektivitas buku digital versus buku cetakan dalam meningkatkan performa belajar mahasiswa. Jesya (Jurnal

Ekonomi & Ekonomi Syariah), 2(1). https://doi.org/10.36778/jesya.v2i1.49

Lutfiatunnisa, M. (2023). Perbandingan motivasi belajar siswa pada saat pembelajaran IPS secara daring dan tatap muka: Studi komparatif di SMPN 1 Lembang. PAKIS (Publikasi Berkala Pendidikan Ilmu Sosial), 3(1). https://doi.org/10.20527/pakis.v3i1.6685

Mufatihah, Z., Zelya, P. A., Puriani, R. A., & Putri, R. M. (2025). Fenomena stres akademik pada mahasiswa. Jurnal Edu Research, 6(1), 573–580.

Mila, J., Ahdar, A., & Natsir, E. (2022). Problematika guru dan siswa dalam proses pembelajaran daring pada masa pandemic Covid-19 di UPTD SMP Negeri 1 Parepare. AL MA'ARIEF: Jurnal Pendidikan Sosial dan Budaya, 3(2). https://doi.org/10.35905/almaarief.v3i2.2346

Najib, K. H., Alvianto, A., Hidayatullah, A. S., & Ardhian, T. (2022). Pembelajaran selama pandemi Covid-19: Kesiapan belajar daring dan stress akademik pada mahasiswa. Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran, 6(2). https://doi.org/10.23887/jipp.v6i2.42959

Nisa, K., Rasyid, M., & Suhesty, A. (2022). Penyesuaian akademik pada pembelajaran daring ditinjau dari efikasi diri. Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 10(4). https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4.8738

Nurmansyah, N. (2024). Pengaruh media sosial pada persepsi diri remaja. Journal of Multicultural Education and Social Studies, 1(1), 13–20.

Olivera, P. C., Gordillo, P. G., Mejia, H. N., Taborga, I. L. F., Chacon, A. G., & Unzueta, A. S. (2023). Academic stress as a predictor of mental health in university students. Cogent Education, 10(2). https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2232686

Qatrunada, A., Lathifah, M., & Sutijono. (2019). Stres akademik mahasiswa dalam perkuliahan daring selama masa pandemi Covid-19. Jurnal Nusantara of Research, 6(2).

Ramopoly, I. H., & Baka, C. (2022). Student program psychological negative impacts of online learning in PGSD study at Indonesian Christian University Toraja. Budapest International Research and Critics Institute (BIRCI-Journal).

Riyadi, A., & Sudiyatno, S. (2023). The impact of online learning on students learning motivation. Jurnal Pendidikan Vokasi, 13(1). https://doi.org/10.21831/jpv.v13i1.46568

Sharma, R. (2020). Online learning and it's positive and negative impact in higher education during Covid-19. EPRA International Journal of Multidisciplinary Research (IJMR), 6(9).

Solihat, A. N., Gumilar, G., Srigustini, A., Kurniawan, & Suparman, A. (2023). Dampak pembelajaran daring terhadap stres akademik dan learning outcome. Jurnal Ekonomi Pendidikan dan Kewirausahaan, 11(1), 85–102.

Sugiyono. (2013). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan kombinasi (mixed methods). Alfabeta.

Sujadi, E. (2021). Stres akademik dan motivasi belajar mahasiswa mengikuti

pembelajaran daring selama pandemi COVID-19. Educational Guidance and Counseling Development Journal, 4(1).

Sukardi. (2021). Analisa minat membaca antara e-book dengan buku cetak mengunakan metode observasi pada Politeknik Tri Mitra Karya Mandiri. Jurnal IKRAITH-Ekonomika, 4(2).

Suwastini, N. K. A., Dewi, K. I. R., & Dantes, G. R. (2023). Benefits of online learning according to recent studies. Jurnal Inovasi dan Teknologi Pembelajaran, 10(1). https://doi.org/10.17977/um031v10i12023p032

Todadai, M., Anisa, N. R., & Nurbaya, S. (2021). Pengaruh pengunaan jaringan yang buruk terhadap tingkat stress dengan pembelajaran online. Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan, 1(3), 286–292.