

## **GAMBARAN KEJADIAN *BURNOUT* DALAM MENGHADAPI PEMBELAJARAN LURING PADA MAHASISWA SARJANA KEPERAWATAN TINGKAT I KELAS B DI STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA**

**<sup>1</sup>Olivia Elizabeth Christharyani, <sup>2</sup>Nurlia Ikaningtyas\*, <sup>2</sup>Indah Prawesti, <sup>2</sup>Nimsi Melati**

<sup>1</sup> Mahasiswa Sarjana Keperawatan (STIKES Bethesda Yakkum)

<sup>2</sup> Dosen Keperawatan (STIKES Bethesda Yakkum)

*nurlia@stikesbethesda.ac.id*

### **ABSTRAK**

Latar Belakang : Mahasiswa tahun pertama yang tidak memiliki kemampuan beradaptasi menjalankan tuntutan akademik tugas, manajemen waktu (datang tepat waktu, sistem pembelajaran pagi-sore), dan pembentukan karakter yang cenderung pasif akibat transisi perkuliahan metode pembelajaran daring ke luring akan memicu permasalahan berupa *burnout*. Metode : Jenis Penelitian ini merupakan penelitian *deskriptif* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah 49 mahasiswa sarjana keperawatan tingkat I kelas B. Jumlah sampel sebanyak 36 dengan teknik sampling total sampling yang dipilih dan ditetapkan dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Analisis data menggunakan uji *Deskriptif* dengan sistem komputerisasi. Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *burnout* yang dialami mahasiswa sarjana keperawatan tingkat I kelas B dengan kategori ringan sebanyak 1 responden atau 2.8%, kategori sedang sebanyak 21 responden atau 58.3% serta kategori berat sebanyak 14 responden atau 38.9%. Pembahasan : Setiap responden memiliki adaptasi yang berbeda-beda dalam menyelesaikan suatu masalah/tekanan yang dihadapi di dunia perkuliahan secara luring baik itu secara positif maupun negatif. Adaptasi itulah yang mempengaruhi adanya perbedaan tingkatan *burnout* berbeda satu dengan yang lainnya. Kesimpulan : Tingkat *burnout* yang dialami mahasiswa sebagian besar berada pada kategori sedang. Saran : Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan lebih memperhatikan adanya faktor internal maupun eksternal yang dapat menyebabkan terjadi *burnout* dalam melakukan proses pembelajaran di dunia perkuliahan.

Kata Kunci : *Burnout*, Pembelajaran Luring, Mahasiswa

### **ABSTRACT**

*Background: First-year students who do not have the ability to adapt to the demands of academic assignments, manage time (arrive on time, early-afternoon learning system), and develop a character that tends to be passive due to the transition from online to offline learning methods will trigger problems in the form of burnout. Method: This was descriptive research with a cross-sectional approach. The population in this study was 49 first-year Bachelor of Nursing students in class B. The number of samples was 36 with a total sampling technique selected and determined with inclusion and exclusion criteria. Data analysis used descriptive tests with a computerized system. Results: The result showed that the degree of burnout experienced by the first-year Bachelor of Nursing students in class B was 1 respondent or 2.8% in the mild category, 21 respondents or 58.3% in the moderate category, and 14 respondents or 38.9% in the severe category. Discussion: Each respondent has different adaptations in resolving problems/pressures faced in the world of offline lectures, both positively and negatively. Adaptation is what influences the different levels of burnout from one another. Conclusion: The level of burnout experienced by students is mostly in the moderate to severe range. Suggestion: Future researchers are expected to be able to develop research by paying more attention to internal and external factors that can cause burnout in carrying out the learning process in the world of lectures.*

*Keywords: Burnout, Offline Learning, Students*

## PENDAHULUAN

Penyebaran virus *Covid-19* di Indonesia seiring dengan berjalannya waktu mulai menurun dan terkendali, hal tersebut tentunya kembali membawa perubahan kebijakan sistem pendidikan khususnya pada Perguruan Tinggi Negeri/Swasta yang dikeluarkan pada tanggal 24 Juni 2022 oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi beserta 4 menteri lainnya melalui Surat Edaran (SE) Nomor 3 tahun 2022 tentang Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran di Masa Pandemi *Covid-19*. Surat Edaran (SE) tersebut menyatakan bahwa penyelenggaraan pembelajaran di perguruan tinggi pada semester gasal tahun akademik 2022/2023 akan diterapkan secara tatap muka (luring) dengan kapasitas peserta didik sebanyak 100%. (Direktorat Jenderal Pendidikan, Kebudayaan, Riset, 2022).

Peralihan metode pembelajaran yang terjadi dari daring ke tatap muka tentunya menjadi sebuah tantangan tersendiri bagi mahasiswa tahun pertama di suatu Perguruan Tinggi negeri dan juga swasta. Masa transisi yang terjadi pada mahasiswa baru dari SMA/SMK tentunya memiliki sistem aturan dan belajar yang berbeda, selain itu mereka juga dituntut untuk kembali beradaptasi dengan proses pembelajaran yang tadinya bersifat pasif kini berubah menjadi aktif. Sistem pembelajaran daring tentunya berpengaruh dalam pembentukan karakter mahasiswa baru karena mereka cenderung pasif dan hanya menerima ilmu dari tenaga pendidik tanpa adanya pengawasan, selain itu kedisiplinan terhadap rasa hormat sangatlah kurang sebab banyak yang mengikuti pembelajaran dengan melakukan banyak aktivitas (Sari, 2020; Setiawaty *et al.*, 2019). Peralihan metode pembelajaran tatap muka juga menuntut mahasiswa untuk mengikuti tata tertib perkuliahan yang ada seperti datang tepat waktu dan aktif dalam mengikuti pembelajaran. Kendala yang sering terjadi adalah kurangnya manajemen waktu dalam mengikuti proses kegiatan perkuliahan yang bersifat wajib dari pagi hingga sore hari. Mahasiswa memiliki kewajiban untuk bertanggung jawab dalam menjalankan tugas dan kewajiban bangku perkuliahan seperti pemenuhan tugas-tugas, mengikuti pembelajaran dengan materi yang semakin sulit setiap tahunnya, melakukan pemenuhan harapan dengan tujuan meraih pencapaian akademik, dan adaptasi di lingkungan yang baru. Mahasiswa baru yang tidak memiliki kemampuan untuk kembali beradaptasi dengan adanya peralihan metode pembelajaran daring ke luring secara efisien, maka akan memicu adanya permasalahan dan berpotensi mengalami *burnout*. (Arlinkasari & Akmal, 2017)

*Burnout* di dalam perkuliahan mengakibatkan mahasiswa mengalami kecenderungan emosi yang tidak stabil dan hilangnya semangat dalam belajar. *Burnout* memiliki tanda dan gejala

berupa kelelahan fisik, emosional, dan juga mental. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 15-16 Desember 2022 di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta menggunakan metode *random sampling* melalui wawancara dan pengisian *google form*, dari 11 orang mahasiswa sarjana keperawatan tingkat I didapatkan 9 orang (81,8%) mengatakan jadwal perkuliahan yang berlangsung setiap hari padat mulai dari pembelajaran materi tatap muka, kegiatan *Problem basic learning* (PBL), tugas individu, maupun tugas kelompok. 9 orang (81,2%) mengalami kelelahan fisik seperti kesulitan tidur di malam hari, pusing, sakit pinggang, dan asam lambung. 8 orang (72,7%) mengalami kelelahan emosional seperti lelah yang terjadi setiap hari, sedih dengan alasan tidak jelas, bosan dengan sistem yang diterapkan saat perkuliahan, sulit beristirahat walau saat hari libur, dan malas beraktivitas. 5 orang (45,4%) mengalami kelelahan mental seperti kurang puas dengan apa yang sudah dijalankan, merasa tertekan dengan rutinitas perkuliahan yang dikerjakan, merasa tidak ahli dalam menjalani perkuliahan, kaku dalam berpikir dan bertindak. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas menggunakan mahasiswa sarjana keperawatan tingkat I kelas A dan melakukan penelitian mengenai gambaran kejadian *burnout* dalam menghadapi pembelajaran luring pada mahasiswa sarjana keperawatan tingkat I Kelas B di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2023.

## **METODE**

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta pada 25 Mei 2023. Populasi dalam penelitian ini merupakan jumlah mahasiswa sarjana keperawatan kelas B STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang berjumlah 49 mahasiswa. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik total sampling dengan jumlah responden sebanyak 36 orang. Sampel penelitian dipilih dan ditetapkan dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang disebar secara *offline*. Peneliti telah mendapatkan surat *Ethical Clearance* (EC) atau kelayakan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang beralamatkan Jl. Johar Nurhadi No. 6 Kotabaru, Kecamatan Gondokusuman, Kota Yogyakarta. *Ethical Clearance* digunakan sebagai syarat kelayakan suatu instrumen untuk melakukan suatu penelitian. *Ethical Clearance* dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar

WHO 2011 yang berlaku selama kurun waktu tanggal 8 Mei 2023 sampai dengan tanggal 7 Mei 2024 dengan nomor surat No.032/KEPK.02.01/V/2023.

## HASIL

### 1. Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden		Frekuensi (n)	Presentase (%)
Usia	$\leq 19$ tahun	34	94.4
	$> 19$ tahun	2	5.6
	<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>100.0</b>
Jenis Kelamin	Laki-laki	6	16.7
	Perempuan	30	83.3
	<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>100.0</b>
Pilihan Jurusan Berdasarkan Minat	Sesuai minat	26	72.2
	Tidak sesuai minat	10	27.8
	<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>100.0</b>

Analisis : Karakteristik responden berdasarkan usia pada tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori  $\leq 19$  tahun sebanyak 34 responden atau 94,4%. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori perempuan sebanyak 30 responden atau 83,3%. Karakteristik responden berdasarkan pilihan jurusan berdasarkan minat pada tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sesuai minat sebanyak 26 responden atau 72,2%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Burnout*

Variabel <i>Burnout</i>		Frekuensi (n)	Presentase (%)
Tingkat <i>Burnout</i>	Ringan	1	2.8
	Sedang	21	58.3
	Berat	14	38.9
	<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>100.0</b>
<i>Exhaustion</i>	Ringan	5	13.9
	Sedang	24	66.7
	Berat	7	19.4
	<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>100.0</b>
Sinisme	Ringan	1	2.8
	Sedang	19	52.8
	Berat	16	44.4
	<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>100.0</b>
	Ringan	0	0
	Sedang	20	55.6

Variabel <i>Burnout</i>		Frekuensi (n)	Presentase (%)
Penurunan	Berat	16	44.4
Pencapaian Prestasi Akademik	<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>100.0</b>

Analisis : Tingkat burnout didapati mayoritas responden berada pada kategori sedang sebanyak 21 responden atau 58,3%. pada dimensi exhaustion, sebagian besar responden termasuk kategori sedang yaitu sebanyak 24 responden atau 66,7%. Pada dimensi sinisme, sebagian besar responden termasuk kategori sedang yaitu sebanyak 19 responden atau 52,8%. Serta pada aspek penurunan pencapaian akademik, sebagian besar responden termasuk kategori sedang yaitu sebanyak 20 responden atau 55,6%.

## PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Responden

#### a. Usia

Usia responden masuk ke dalam masa remaja dengan frekuensi terbanyak pada mahasiswa yang mengikuti penelitian adalah kategori  $\leq 19$  tahun sebanyak 34 responden atau 94,4%, sedangkan kategori  $> 19$  tahun sebanyak 2 responden atau 5,6%. Remaja dengan usia yang lebih tua memiliki banyak pengalaman dan kematangan untuk mengelola emosi dalam menghadapi stressor akademik. Remaja yang sudah sering terpapar oleh adanya stressor dengan pola yang sama akan lebih mudah untuk beradaptasi dengan lingkungan yang baru karena mereka akan menganggap stressor sebagai hal yang biasa (Hamzah, 2020). Peneliti berasumsi bahwa seiring bertambahnya usia, mahasiswa akan memiliki tingkat kedewasaan yang lebih baik sehingga mampu mengendalikan stress jangka panjang atau burnout di bidang akademik.

#### b. Jenis Kelamin

Jenis kelamin dengan frekuensi terbanyak pada mahasiswa yang mengikuti penelitian ini adalah kategori perempuan sebanyak 30 responden atau 83,3%, sedangkan kategori laki-laki sebanyak 6 responden atau 16,7%, hal tersebut disebabkan oleh jumlah mahasiswa keperawatan di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta lebih banyak berjenis kelamin perempuan dibandingkan dengan laki-

laki. Hasil penelitian Kountul *et al.*, (2018) menyatakan bahwa laki-laki lebih menggunakan akal pikirannya dalam menyelesaikan suatu permasalahan dan mengesampingkan perasaannya, hal tersebut menandakan bahwa laki-laki memiliki respon *fight or flight* untuk melawan adanya stress berkepanjangan yang menimbulkan kejenuhan (*burnout*) dalam melakukan adaptasi peralihan siswa jenjang SMA/SMK dari daring ke jenjang perkuliahan secara luring dibandingkan dengan kaum perempuan. Peneliti berasumsi bahwa mahasiswa laki-laki akan lebih memiliki pengendalian stress jangka panjang atau *burnout* di bidang akademik dalam masa peralihan jenjang SMA/SMK dari daring ke jenjang perkuliahan secara luring dibandingkan dengan kaum perempuan.

c. Pilihan Jurusan Berdasarkan Minat

Pemilihan jurusan berdasarkan keminatan pada mahasiswa yang mengikuti penelitian mayoritas menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori minat sebanyak 26 responden atau 72,2%, sedangkan pada kategori tidak minat sebanyak 10 responden atau 27,8%. Hasil penelitian Nevid (2021) menunjukkan bahwa seorang individu khususnya mahasiswa akan memiliki respon untuk mengejar target dan berprestasi (*need for achievement*). Mahasiswa akan memiliki ambisi untuk mengikuti pembelajaran. Ambisi mendorong adanya inisiatif untuk berprestasi yang tentunya akan menghabiskan waktu dan energi. Mahasiswa yang memiliki jiwa ambisius akan mengalami stress berkepanjangan yang berdampak pada terjadinya *burnout*. *Burnout* tersebut akan menimbulkan adanya keputusan yang berdampak pada kinerja belajar dalam perkuliahan (Indra, 2022). Mahasiswa yang memiliki minat yang rendah dalam memilih jurusan juga dapat berpeluang juga tidak menutup kemungkinan untuk mengalami *burnout*. Peneliti berasumsi bahwa mahasiswa yang memiliki minat dan tidak memiliki minat dalam memilih jurusan perkuliahan sama-sama rentan untuk mengalami *burnout*, hal tersebut tergantung bagaimana seorang individu untuk beradaptasi dengan baik.

2. Tingkat *Burnout*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *burnout* pada mahasiswa sarjana keperawatan tingkat I kelas B yang melakukan pembelajaran luring dalam kategori

ringan sebanyak 1 responden (2,8%), kategori sedang sebanyak 21 responden (58,3%), kategori berat sebanyak 14 responden (38,9%). Peneliti berasumsi bahwa burnout yang dialami oleh responden cukup beragam. *Burnout* yang dialami oleh seorang pelajar pada masa peralihan daring ke luring terjadi akibat beberapa hal yaitu adaptasi aturan (atribut seragam), adaptasi penggunaan teknologi (intensitas penggunaan HP dengan bijak, peralatan penunjang pembelajaran), dan adaptasi interaksi sosial yang mana seorang individu dituntut untuk saling bekerja sama satu dengan yang lainnya baik dengan pengajar maupun teman sebaya (Oktavia & Wirdanengsih, 2022). Pelajar/mahasiswa tentunya harus menaati aturan kampus dalam mengikuti pembelajaran sehari-hari. Aturan diibaratkan sebagai tekanan yang setiap hari dirasakan oleh mahasiswa. Tekanan yang terus menerus didapat baik secara kualitas maupun kuantitas dapat menyebabkan stress jangka panjang yang dapat menimbulkan adanya *burnout* sehingga mahasiswa merasa lelah, kehilangan semangat untuk belajar dan beraktivitas (Azzahra, 2018). Setiap responden memiliki adaptasi yang berbeda-beda dalam menyelesaikan suatu masalah/tekanan yang dihadapi di dunia perkuliahan secara luring baik itu secara positif maupun negatif. Adaptasi itulah yang mempengaruhi adanya perbedaan tingkatan burnout berbeda satu dengan yang lainnya mulai dari ringan, sedang, sampai berat.

### 3. *Burnout* Berdasarkan Dimensi

#### a. *Exhaustion*

Hasil penelitian berdasarkan dimensi kelelahan emosional (*exhaustion*) menunjukkan bahwa sebanyak 24 responden (66,7%) berada pada kategori sedang. *Exhaustion* merupakan masalah fisik dan mental yang disebabkan oleh adanya beban pembelajaran yang meliputi banyaknya mata kuliah pada tingkat pertama perkuliahan. Beban pembelajaran meliputi sistem pembelajaran dan tugas perkuliahan yang berdampak pada kapasitas kemampuan mahasiswa untuk melakukan penyelesaian masalah. Mahasiswa yang tidak memiliki kemampuan yang baik dalam menyelesaikan masalah akan mengalami kepenatan, kejenuhan, dan tidak memiliki cukup energi dalam melakukan pembelajaran luring sehingga menimbulkan produktivitas atau kinerja akademik yang kurang maksimal untuk beradaptasi di dunia perkuliahan (Livana, 2020). Peneliti berasumsi bahwa semakin

tingginya beban yang ditanggung maka akan semakin tinggi pula kategori exhaustion akibat kepenatan yang dirasakan oleh mahasiswa.

b. Sinisme

Hasil penelitian berdasarkan dimensi sinisme menunjukkan bahwa sebanyak 19 responden (52,8%) berada pada kategori sedang. Sinisme juga menjadi salah satu adaptasi maladaptif yang dilakukan oleh mahasiswa dalam menghadapi penderitaan akademik yang berat pada tahun ajaran pertama yang mereka lalui. Sinisme dapat terjadi karena kurangnya minat dan motivasi pengajar (Ghods et al., 2023). Peneliti berasumsi bahwa semakin rendah minat dan motivasi yang dimiliki mahasiswa dalam melakukan adaptasi pembelajaran luring, maka semakin tinggi juga dimensi sinisme yang dirasakan.

c. Penurunan Pencapaian Prestasi Akademik

Hasil penelitian berdasarkan dimensi penurunan pencapaian prestasi akademik menunjukkan bahwa sebanyak 20 responden (55,6%) berada pada kategori sedang. Penurunan pencapaian prestasi akademik merupakan dimensi *burnout* yang mengacu pada perasaan tidak kompeten sebagai seorang mahasiswa sehingga berdampak pada penurunan *academic efficacy* atau efikasi diri. *Academic efficacy* dapat mempengaruhi kepercayaan dan sikap mahasiswa dalam melakukan performa atau produktivitas kinerja akademik dalam memenuhi materi dan tugas-tugas pembelajaran. Materi perkuliahan merupakan hal baru yang mengharuskan mahasiswa tahun ajaran pertama jenjang SMA/SMK untuk beradaptasi meraih prestasi akademik yang tinggi, salah satunya saat ujian baik saat kuis, UTS maupun UAS (Warsito, 2012). Penyesuaian yang dilakukan oleh mahasiswa tahun ajaran pertama berdampak pada perasaan kurang optimis terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan kuliah. Mahasiswa yang memiliki jiwa optimis akan cenderung memiliki pencapaian prestasi akademik dan produktivitas kerja yang tinggi di perguruan tinggi (Rosiana, 2011). Peneliti berasumsi bahwa semakin rendah *Academic efficacy* dan *Academic Confidence* yang dimiliki oleh mahasiswa maka akan semakin tinggi juga dimensi penurunan pencapaian prestasi akademik yang dirasakan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### 1. Kesimpulan

- a. Hasil penelitian karakteristik responden dari 36 mahasiswa sarjana keperawatan tingkat I kelas B berdasarkan usia didapatkan mayoritas responden berada pada kategori  $\leq 19$  tahun. Pada jenis kelamin mayoritas berada pada kategori perempuan, sedangkan pilihan jurusan berdasarkan minat mayoritas berada pada kategori minat.
- b. Hasil penelitian berdasarkan skor total *burnout* pada 36 responden mahasiswa sarjana keperawatan tingkat I kelas B mayoritas berada pada kategori sedang.
- c. Hasil penelitian berdasarkan dimensi burnout pada 36 responden mahasiswa sarjana keperawatan tingkat I kelas B pada dimensi *exhaustion*, sinisme, dan penurunan pencapaian akademik sebagian besar responden berada pada kategori sedang.

### 2. Saran

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran secara deskriptif mengenai kondisi mahasiswa yang mengalami *burnout* dalam mengikuti pembelajaran luring. Mahasiswa diharapkan mampu manajemen waktu dan beradaptasi dengan baik dalam mengikuti proses belajar mengajar di dunia perkuliahan selain itu, mahasiswa juga diharapkan menjalin interaksi dengan baik kepada sesama agar dapat menjalani rutinitas tanpa tekanan yang berat. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan lebih memperhatikan adanya faktor internal maupun eksternal yang dapat menyebabkan terjadi *burnout* dalam melakukan proses pembelajaran di dunia perkuliahan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara School Engagement, Academic Self-Efficacy dan Academic Burnout pada Mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 81. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i2.418>
- Azzahra, R. (2018). Hubungan Stres Terhadap Burnout pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun Ajaran 2018/2019. *Skripsi*, 1–82.
- Direktorat Jenderal Pendidikan, Kebudayaan, Riset, D. T. (2022). *Surat Edaran Nomor 3 Tahun 2022 tentang Penyelenggaraan Pembelajaran di Perguruan Tinggi di Masa Pandemi Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) Tahun Akademik 2022/2023*. <http://dikti.kemdikbud.go.id/wp-content/uploads/2022/07/SE-NO-3-TAHUN-2022.pdf>
- Ghods, A. A., Ebadi, A., Sharif Nia, H., Allen, K. A., & Ali-Abadi, T. (2023). Academic burnout in nursing students: An explanatory sequential design. *Nursing Open*, 10(2), 535–

543. <https://doi.org/10.1002/nop2.1319>
- Hamzah. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i2.2641>
- Indra, D. (2022). *The Power of Obsession: Cara Ampuh Memanfaatkan Obsesi Sebagai Formula Mencapai Kesuksesan*. Psikologi Corner. <https://books.google.co.id/books?id=QSKwEAAAQBAJ>
- Kountul, Y. P., Kolibu, F. K., & Korompis, G. E. C. (2018). Hubungan Jenis Kelamin dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Kesmas*, 7(5), 1-7III. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/22558> (diakses 12 Desember 2022)
- McGlothlin, H., & Killen, M. (2010). Special issue article How social experience is related to children ' s intergroup attitudes. *European Journal of Social Psychology Eur.*, 40(June 2009), 625–634. <https://doi.org/10.1002/ejsp>
- Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2020). *Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Covid-19*. <http://kemdikbud.go.id/main/files/download/c5d9f0ec9ff40c6>
- Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2020). Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia nomor 36962/MPK.A/HK/2020 Hal Pembelajaran Secara Daring dan Bekerja Dari Rumah Dalam Rangka Pencegahan Penyebaran Corona Virus Diales (Covid-19). In *Mendikbud RI*. <https://www.kemdikbud.go.id/main/index.php/files/download/c5d9f0ec9ff40c6>
- Nevid, J. (2021). *Motivasi dan Emosi: Konsepsi dan Aplikasi Psikologi*. Nusamedia. <https://books.google.co.id/books?id=ZMdWAAAQBAJ>
- Oktavia, Y., & Wirdanengsih, W. (2022). Adaptasi Siswa dari Pembelajaran Daring ke Pembelajaran Tatap Muka di Era Adaptasi Kebiasaan Baru (Studi Kasus: Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota). *Naradidik: Journal of Education and Pedagogy*, 1(3), 220–229. <https://doi.org/10.24036/nara.v1i3.40>
- Rosiana, D. (2011). Penyesuaian akademis mahasiswa tingkat pertama. *Prosiding SNaPP: Sosial, Ekonomi Dan Humaniora*, 2(1), 491–496. <http://proceeding.unisba.ac.id/index.php/sosial/article/view/309>
- Sari, G. A. (2020). Dampak Sistem Kegiatan Belajar Mengajar (Kbm) Daring Akibat Covid-19 Terhadap Siswa. *Jurnal IKA PGSD (Ikatan Alumni PGSD) UNARS*, 8(2), 462. <https://doi.org/10.36841/pgsdunars.v8i2.848>
- Setiawaty, T., Kuswara, K. M., Tamelan, P. G., & Moy, D. L. (2019). Kemampuan Mahasiswa Beradaptasi Belajar Di Perguruan Tinggi. *Komodo Jurnal Pendidikan Teknik Mesin*, 3(3), 147–160. [www.scirp.org](http://www.scirp.org)
- Warsito, H. (2012). Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Penyesuaian Akademik Dan Prestasi Akademik ( Studi Pada Mahasiswa FIP Universitas Negeri Surabaya ). *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 9(1), 29. <https://doi.org/10.24036/pendidikan.v9i1.119>