

GAMBARAN TINGKAT STRES PELAJAR SMP TERKAIT SISTEM PEMBELAJARAN ONLINE

Ikhfa Amelia¹, Gusrina Komara Putri²

¹Mahasiswa DIII Keperawatan, Politeknik Karya Husada, Jakarta-Indonesia

²Dosen Keperawatan, Politeknik Karya Husada, Jakarta-Indonesia

email: rina.komara@gmail.com

Abstrak

Stres yang dirasakan oleh pelajar karena adanya perubahan sistem pembelajaran dari tatap muka menjadi sistem pembelajaran online ini dipengaruhi oleh adanya tekanan-tekanan yang terjadi didalam diri pelajar. Tuntutan akademik yang harus diselesaikan oleh pelajar dalam waktu yang singkat membuat pelajar mengalami stres dalam proses pembelajarannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran karakteristik tingkat stres pada pelajar SMPN 1 Karang Bahagia Kabupaten Bekasi. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, sampel sebanyak 110 pelajar. Instrument yang digunakan adalah *Perceived Stress Scale*, analisis yang digunakan adalah analisis univariat. Gambaran tingkat stres pelajar SMP terkait metode pembelajaran online di SMPN 1 Karang Bahagia Kabupaten Bekasi menunjukkan stres sedang sebanyak (56,4%). Dalam penelitian ini pelajar lebih banyak mengalami stres tingkat sedang, stres yang terjadi disebabkan karena adanya tekanan dan tuntutan dari guru.

Kata Kunci: Pelajar, Pembelajaran, Stres

Abstract

The stress felt by students because of the change in the learning system from face-to-face to online learning is influenced by the pressures that occur within students. Academic demands that must be completed by students in a short time make students experience stress in the learning process. This study aims to describe the characteristics of stress levels in students of SMPN 1 Karang Bahagia, Bekasi Regency. This study uses a quantitative descriptive design with a sampling technique using purposive sampling, a sample of 110 students. The instrument used is the Perceived Stress Scale, the analysis used by univariate analysis. The description of the stress level of junior high school students related to online learning methods at SMPN 1 Karang Bahagia Bekasi Regency shows moderate stress (56.4%). In this study, students experienced more moderate stress, the stress that occurred was caused by pressure and demands from the teacher.

Keywords: Learning, Stress, Student.

Pendahuluan

Corona virus yang menyebar di Indonesia sejak awal Maret 2020 menimbulkan berbagai dampak pada aspek kehidupan seperti aspek ekonomi, politik, sosial hingga pendidikan. Dalam hal ini Pemerintah Indonesia melakukan berbagai upaya untuk mengurangi angka penyebaran COVID-19, dengan memberlakukan penerapan *social distancing* hingga menerapkan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) di seluruh wilayah yang ada di Indonesia. Selain itu Pemerintah juga menerapkan kebijakan sistem pembelajaran online untuk seluruh pelajar yang ada di Indonesia mulai dari pelajar SD, SMP, SMA, dan juga Perguruan Tinggi Kebijakan tersebut dilakukan pemerintah untuk sementara waktu karena jumlah kasus COVID-19 di Indonesia semakin meningkat. Meski dengan diberlakukannya kebijakan ini ternyata menimbulkan permasalahan baru khususnya dikalangan masyarakat seperti pelajar (Deliviana et al., 2021).

Siswa adalah pelajar yang sedang mengenyam pendidikan disuatu instansi tertentu dimulai dari Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas hingga Perguruan Tinggi. Pelajar SMP adalah pelajar yang baru saja memasuki usia remaja dimana pada tahap ini individu baru

saja memasuki masa pubertas. Ada beberapa karakteristik pada pelajar SMP antara lain; mulai timbulnya ciri-ciri seks sekunder, reaksi dan emosi masih labil, mulai terjadinya pertumbuhan seperti tinggi badan dan berat badan. Masa usia sekolah menengah pertama bertepatan dengan masa remaja, masa remaja merupakan masa yang banyak menarik perhatian karena sifat-sifat khasnya dan perannya yang menentukan dalam kehidupan individu dalam masyarakat (Panewaty, 2018).

Pembelajaran online merupakan sebuah proses belajar yang menggunakan jaringan internet dan media digital, media digital tersebut dapat membantu para guru dalam memberikan materi pelajaran kepada siswa (Chairudin, 2020). Pandemi yang terjadi di Indonesia ternyata berdampak pada dunia pendidikan, di era yang semakin digital ini ternyata membuat sistem pembelajaran online sebagai alternatif untuk melakukan proses pembelajaran secara jarak jauh. Pembelajaran online tidak dilakukan secara langsung antara guru dan siswa melainkan dibantu oleh perangkat *hardware* yang memiliki jaringan internet, melalui media digital seperti *google indonesia*, kelas pintar, *microsoft*, *quipper*, ruangguru, sekolahmu, *zenius*, *google classroom*, *g suite*, *hangouts meet* (Kemdikbud, 2020).

Selama masa pandemi proses pembelajaran yang dilakukan secara online mendapatkan banyak respon dari berbagai pihak seperti orangtua, guru, dan siswa. Pembelajaran secara online ini awalnya mendapatkan respon yang positif, namun seiring dengan berjalannya waktu banyak siswa yang mengalami stres dengan sistem pembelajaran online tersebut karena banyaknya hambatan yang dialami oleh para siswa diantaranya jaringan internet yang tidak stabil, banyak gangguan yang terjadi ketika belajar online seperti harus membantu orangtua, siswa juga merasa kurang fokus dengan pembelajaran online, dan sulit menerima pelajaran yang diberikan (Chairudin, 2020).

Gangguan kesehatan mental yang sering dialami oleh pelajar adalah stres yang biasanya terjadi karena banyaknya tugas yang diberikan oleh guru. Belum lagi dimasa pandemi ini pelajar banyak yang merasa kesulitan dalam proses pembelajarannya karena dilakukan secara jarak jauh, dimana pelajar tidak bisa bertatap muka secara langsung dengan guru dan teman-temannya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rofiah pada siswa SMP, sebanyak 217 responden didapatkan hasil (78%) perempuan memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Persentase perempuan sebanyak (97,69%) dan laki-laki dengan jumlah (95,59%). Sebanyak 212 responden mengalami stres berat akibat pembelajaran online. Perubahan sistem pembelajaran dari tatap muka menjadi pembelajaran secara online membuat para siswa dituntut untuk memiliki kemandirian dalam proses belajarnya, banyak para siswa yang merasa tertekan dan stres (Chairudin, 2020).

Stress adalah suatu reaksi yang normal untuk menyesuaikan dirinya dengan tuntutan-tuntutan yang ada. Stress adalah situasi dimana individu merasa tidak nyaman dimana keadaan tersebut mengganggu pikiran, emosional, dan aktivitasnya dalam sehari-hari (Muslim, 2020). Stress adalah respon yang dialami oleh seseorang baik fisik maupun mentalnya, yang disebabkan karena adanya perubahan dari lingkungan yang membuat seseorang menyesuaikan diri dengan apa yang dialaminya (Kemenkes, 2018). Stres adalah reaksi psikis dan fisiologi tubuh terhadap dorongan atau ancaman fisik maupun emosional (Indira, 2016).

Dari hasil wawancara pertama kali yang dilakukan kepada 10 siswa SMP di Desa Sukaraya, didapatkan hasil bahwa banyak siswa yang merasakan stres dan tidak bisa fokus saat melakukan

pembelajaran secara online. Karena selain belajar para siswa tersebut juga harus membantu ibunya untuk melakukan pekerjaan rumah, yang membuatnya merasa tertekan karena harus dilakukan secara bersamaan dan sulit fokus untuk menerima pelajaran belum lagi banyaknya tugas yang di berikan oleh guru membuat para pelajar kesulitan untuk menyelesaikannya, hal tersebut membuat mereka jenuh dan stres. Dari hasil pengkajian yang dilakukan penulis didapatkan keluhan bahwa para siswa merasa stres, tertekan, dan sulit untuk fokus dalam pembelajaran daring, Adapun gejala dari stres yang dialami oleh para pelajar ini ditandai dengan jantung berdebar lebih cepat dari biasanya, sulit tidur, sulit berkonsentrasi, dan keringat berlebih.

Perawat dalam peran dan fungsinya memiliki banyak kewajiban terhadap pelayanan keperawatan yang diberikan. Salah satu peran perawat yang dilakukan pada penelitian ini adalah *researcher*, *researcher* merupakan peran perawat dalam melakukan sebuah penelitian di bidang perawatan untuk mengembangkan ide atau rasa ingin tahu, serta mencari jawaban terhadap fenomena yang terjadi di masyarakat. Selain *researcher* perawat juga memiliki peran dan fungsi sebagai edukator, perawat sebagai edukator berperan dalam memberikan pendidikan kesehatan. Dalam hal ini perawat berperan untuk meneliti dan memberikan edukasi terhadap tingkat stres pelajar SMP terkait metode pembelajaran online. Maka dari itu penulis tertarik untuk melakukan sebuah penelitian tentang gambaran tingkat stres pelajar smp terkait sistem pembelajaran online di SMPN 1 Karang Bahagia Kabupaten Bekasi.

Metodologi

Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif, dengan populasi sebanyak 150 pelajar dan sampel yang didapatkan sebanyak 110 pelajar. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Perceived Stress Scale* yang terdiri dari 10 pertanyaan yang digunakan untuk mengukur tingkat stres dengan hasil ukur yang didapatkan antara lain: stres ringan, sedang, hingga stres berat. Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan cara menyebarkan kuesioner yang dibuat melalui *google form* dan disebarakan melalui *whatsApp*. Analisa data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisa univariat yang digunakan untuk menggambarkan gambaran tingkat stres pada pelajar terkait sistem pembelajaran online.

Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi Tingkat stress berdasarkan data demografi Pelajar SMPN 1 Karang Bahagia (n=110)

Karakteristik Demografi	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
14	71	64,5
15	39	35,5
Jenis Kelamin		
Perempuan	63	57,3
Laki-laki	47	42,7
Suku		
Jawa	52	47,3
Sunda	29	26,4

Betawi	13	11,8
Batak	4	3,6
Minang	6	5,6
Melayu	4	3,6
Lainnya	2	1,8
Alat pembelajaran yang digunakan		
<i>Google clasroom</i>	81	73,6
<i>Google meet</i>	17	15,5
<i>Zoom</i>	12	10,9

Berdasarkan data tabel 5.1 menunjukkan bahwa responden berusia 14 tahun yaitu sebanyak 71 (64,5%), responden yang berjenis kelamin perempuan 63 (57,3%), mayoritas responden bersuku Jawa yaitu sebanyak 52 (47,3%), dan mayoritas alat pembelajaran yang digunakan adalah google clasroom yaitu sebanyak 81 (73,6%).

Tabel 2. Distribusi Tingkat stress Pelajar SMPN 1 Karang Bahagia (n=110)

Tingkat stress	F	Persentase (%)
Ringan	1	0,9
Sedang	62	56,4
Berat	47	42,7

Berdasarkan tabel tersebut dapat diartikan bahwa tingkat stres pada pelajar SMP terkait sistem pembelajaran online di dapatkan tiga data yaitu, tingkat stress ringan, tingkat stress sedang dan tingkat stress berat dengan jumlah responden terbanyak terdapat 62 pelajar yang di kategorikan tingkat stress sedang dengan presentase 56,4%, sedangkan untuk hasil terendah terdapat 1 pelajar yang di kategorikan stress ringan dengan presentase 0,9%, dengan jumlah responden keseluruhan adalah 110 responden dengan persentase 100%.

Pembahasan

Karakteristik Tingkat Stres Pelajar SMP

Stres adalah reaksi tubuh seseorang terhadap tuntutan yang dialaminya, dimana individu merasa terbebani karena tuntutan yang ada tidak mampu untuk diselesaikan dengan baik. Tuntutan tersebut bisa datang dari dalam maupun dari luar (Samsugito & Putri, 2019). Stres yang dirasakan pelajar karena adanya perubahan sistem pembelajaran dari tatap muka menjadi sistem pembelajarann online ini dipengaruhi oleh adanya tekanan-tekanan yang terjadi di dalam diri pelajar, diantaranya adalah sistem pendidikan, banyaknya tugas yang mempengaruhi proses berpikir, emosi yang tak terkontrol dan perilaku. Selain itu beberapa faktor kendala yang juga dialami oleh pelajar seperti paket internet yang habis, pekerjaan rumah yang harus dikerjakan, dan tugas yang menumpuk. Tuntutan akademik yang harus diselesaikan oleh pelajar dalam waktu yang singkat membuat pelajar mengalami stres dalam proses pembelajarannya, pelajar yang tidak mampu beradaptasi dengan sistem pembelajaran online membuat mereka merasa tertekan sehingga dapat menyebabkan stres jika dialami dalam jangka waktu yang panjang (Syofian, 2020).

Dalam penelitian ini sebanyak 62 (56,4%) pelajar mengalami stres sedang. Berdasarkan data tabel 5.1 menunjukkan bahwa responden berusia 14 tahun yaitu sebanyak 71 (64,5%), responden yang berjenis kelamin perempuan 63 (57,3%), mayoritas responden bersuku Jawa yaitu sebanyak 52 (47,3%), dan mayoritas alat pembelajaran yang digunakan adalah google clasroom yaitu sebanyak 81 (73,6%). Pelajar yang mengalami stres selama proses pembelajaran online dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal, banyaknya tuntutan yang ada selama proses pembelajaran online membuat pelajar kesulitan dalam menyelesaikan tugasnya. Selain itu proses pembelajaran dengan metode online lebih melelahkan dan membosankan, karena pelajar tidak dapat berinteraksi secara langsung dengan guru maupun dengan teman-temannya (Fitriani, 2021).

Metode pembelajaran online yang diterapkan oleh pemerintah semenjak adanya pandemi covid-19 membuat para pelajar lebih lama menatap layar handpone ataupun laptop, kurangnya pemahaman terhadap materi pembelajaran yang diberikan serta banyaknya tugas dengan waktu pengumpulan yang cepat membuat pelajar merasa tertekan. Materi pembelajaran yang kurang dipahami oleh para pelajar, membuat mereka kesulitan dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan. Kendala lain yang juga dialami oleh pelajar selama pembelajaran online adalah sulit konsentrasi saat melakukan pembelajaran karena rentan diganggu oleh anggota keluarga atau pekerjaan rumah yang harus diselesaikan, adanya gangguan pola tidur yang disebabkan karena banyaknya tugas yang diberikan sehingga waktu istirahat digunakan untuk mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru. Hal ini menyebabkan pelajar mengalami stres dengan metode pembelajaran online yang ada (Amini, 2020).

Karakteristik Tingkat Stres Pelajar Berdasarkan Data Demografi

Usia adalah lama waktu hidup sejak seseorang dilahirkan hingga meninggal dunia (Ambarwati et al., 2019). Karakteristik Pelajar berdasarkan hasil penelitian menurut usia didapatkan pelajar SMP dengan usia 14 tahun lebih dominan mengalami stres sedang dengan jumlah (64,5%). Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fitriani (2021) terhadap pelajar SMP di Kota Padang yang sebagian besar respondennya juga berusia 14 tahun, Pada masa remaja awal (*Early adolescent*) pelajar mengalami stres dikarenakan adanya faktor internal yaitu pola pikir pelajar pada masa remaja awal (*early adolescent*) dimana para pelajar SMP tidak dapat mengendalikan situasi yang dihadapinya dengan baik yang menyebabkan individu tersebut mengalami stres, sedangkan dari faktor eksternal yaitu bertambahnya beban pelajaran yang semakin padat dimana kurikulum dalam sistem pendidikan semakin tinggi standarnya, waktu belajar bertambah dan beban pelajar semakin meningkat (Syofian, 2020).

Mayoritas usia responden yang mengalami stres akibat sistem pembelajaran online adalah usia 14 tahun dimana pelajar memasuki masa remaja awal, biasanya individu pada usia ini lebih senang menghabiskan waktunya untuk bermain dengan teman sebayanya. Pelajar yang memasuki usia remaja awal mengalami stres dikarenakan mereka belum mampu untuk mengontrol emosinya (Andhini, 2017). Emosi yang kadang naik-turun serta tidak stabil menyebabkan pelajar tidak mampu mengontrol stresnya dengan baik, sistem pembelajaran online membuat pelajar harus lebih mandiri lagi dalam proses belajarnya. Pembelajaran online yang diterapkan oleh pemerintah membuat pelajar merasa tertekan dan stres dikarenakan banyaknya tugas yang diberikan oleh para guru dengan waktu pengerjaan yang sangat singkat (Rohmatillah, 2021). Sehingga membuat para pelajar kesulitan dalam menyelesaikan tugas-tugasnya, pelajar bisa menghabiskan waktu dari pagi hingga malam hanya untuk menyelesaikan tugasnya.

Jenis kelamin adalah perbedaan antara laki-laki dengan perempuan yang dibedakan secara biologis sejak individu tersebut dilahirkan (Sutjiato & Tucunan, 2015). Karakteristik berdasarkan hasil penelitian menurut jenis kelamin didapatkan bahwa responden yang berjenis kelamin perempuan mengalami stres dengan persentase yang lebih tinggi (57,3%) sedangkan persentase tingkat stres pada laki-laki sebesar (42,7%), Perempuan memiliki resiko yang lebih tinggi dalam mengalami stres dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini disebabkan karena adanya perbedaan hormonal dan stressor psikososial antara perempuan dan laki-laki, wanita lebih sering mengalami perubahan hormon. Perubahan hormon tersebut berhubungan dengan gejala stres (Ambarwati et al., 2019). Penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Fitriani (2021) bahwa pelajar dengan jenis kelamin perempuan mengalami stres sebanyak 5,4 kali lebih besar dibandingkan dengan pelajar yang berjenis kelamin laki-laki. Perempuan memiliki persentase lebih tinggi terkena stres karena perempuan lebih memikirkan apa yang terjadi pada dirinya, berbeda dengan laki-laki yang lebih santai dalam menghadapi masalah. Sehingga perempuan memiliki persentase tingkat stres yang lebih tinggi dari pada laki-laki.

Suku adalah kelompok manusia yang mempunyai kesamaan mulai dari Agama, ras, bangsa, dan budaya. Setiap individu memiliki suku yang berbeda (Imran, 2016). Karakteristik berdasarkan hasil penelitian menurut suku didapatkan bahwa pelajar dengan suku Jawa lebih besar persentasenya di bandingkan dengan pelajar yang bersuku sunda, betawi, batak, minang, melayu, dan tionghoa. dengan jumlah persentase pelajar yang bersuku Jawa sebanyak (47,3%). Responden yang bersuku Jawa memiliki tingkat persentase lebih tinggi karena tempat penelitian ini dilakukan di Kabupaten Bekasi yang merupakan wilayah Jawa Barat, Sehingga responden yang bersuku Jawa memiliki persentase lebih tinggi dibandingkan responden yang bersuku lain.

Alat pembelajaran adalah media yang digunakan untuk membantu pelajar dalam menunjang pembelajaran yang dilakukan (Salamah, 2020). Karakteristik berdasarkan hasil penelitian menurut alat pembelajaran yang digunakan didapatkan hasil bahwa alat pembelajaran dengan *google classroom* lebih besar persentasenya dibandingkan dengan *Google meet*, dan Zoom persentase alat pembelajaran dengan menggunakan *google clasroom* adalah sebesar (73,6%). Karena *google clasroom* adalah aplikasi yang dapat membuat ruang kelas secara online, yang mana *google clasroom* digunakan sebagai sarana pemberian, pengumpulan, dan penilaian tugas (Salamah, 2020). *Google classroom* menjadi persentase terbesar dalam kuesioner yang diberikan peneliti untuk kategori alat pembelajaran online karena *google clasroom* mudah digunakan dan dapat diakses dimana dan kapan saja, selain itu fitur-fitur yang ada di *google classroom* juga mempermudah pelajar dalam proses pembelajaran, seperti kemudahan dalam *mendownload* dan *mengupload* tugas-tugas yang ada serta pengambilan kuota yang berkisar 20-50mb sehingga tidak banyak kuota yang diperlukan (Nirfayanti & Nurbaeti, 2019). *Google clasroom* mempermudah pelajar dalam melakukan pembelajaran online sehingga pelajar mampu melakukan pembelajaran online dengan baik.

Simpulan

Metode pembelajaran online yang baru-baru ini diterapkan oleh pemerintah, membuat para pelajar mengalami stres. Stres pada pelajar terjadinya karena banyaknya tuntutan-tuntutan yang ada, dimana tuntutan tersebut bersumber dari faktor internal dan eksternal. Salah satu faktor penyebab terjadinya stres pada pelajar adalah banyaknya tugas yang diberikan oleh para guru serta waktu pengumpulan

tugas yang cepat, hal ini membuat pelajar merasa tertekan karena pelajar kesulitan dalam memahami materi yang diberikan belum lagi pelajar harus mengerjakan tugas-tugas dengan waktu pengumpulan yang cepat. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat stres pada pelajar lebih banyak dialami oleh pelajar perempuan dengan kategori tingkat stres sedang. Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, pengambilan sampel dengan cara *purposive sampling*.

Referensi

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Amini, N. A. (2020). Impact of the Covid-19 Pandemic on the Education Sector Especially. *Jurnal Pendidikan Psikologi*, 4(1), 86–87.
- Andhini. (2017). konsep Diri Remaja Pada Masa Pubertas. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Chairudin, A. (2020). *pengaruh Pembelajaran Online terhadap prestasi siswa*. 41–48.
- Deliviana, E., Maria Helena Erni, Putri Melina Hilery, & Novi Melly Naomi. (2021). Pengelolaan Kesehatan Mental Mahasiswa Bagi Optimalisasi Pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Selaras : Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 3(2), 129–138.
- Fitriani, M. (2021). *Gambaran Stres Akademik Siswa SMP Saat Pembelajaran Daring (Online) di Kota Padang*. 3(1), 76–85.
- Imran, F. (2016). *Manajemen Sumber Daya Manusia*.
- Indira, I. E. (2016). Stress Questionnaire: Stress Investigation From Dermatologist Perspective. *Psychoneuroimmunology in Dermatology*, 141–142.
- Muslim, M. (2020). Moh . Muslim : Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19 ” 193. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201.
- Nirfayanti, N., & Nurbaeti, N. (2019). Pengaruh Media Pembelajaran Google Classroom Dalam Pembelajaran Analisis Real Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa. *Proximal Jurnal Penelitian Matematika Dan Pendidikan Matematika*, 2(1), 50–59. <https://e-journal.my.id/proximal/article/view/211>
- Panewaty, D. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Penyesuaian Sosial Pada Siswa Dalam Asuhan Nenek Di Smp Negeri 1 Ngraho Kabupaten Bojonegoro. *Empati*, 7(1), 145–154.
- Rohmatillah, W. (2021). *Stress Akademik antara Laki-laki dan Perempuan Siswa School from Home*. 8, 38–52.
- Salamah, W. (2020). Deskripsi Penggunaan Aplikasi Google Classroom dalam Proses Pembelajaran. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 4(3), 533–538.
- Samsugito, I., & Putri, A. N. (2019). Gambaran Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Terapi Seft pada Remaja di SMAN 14 Samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan, JKPBK*. 2019; 2(2), 2(2), 70–78.
- Sutjiato, M., & Tucunan, G. D. K. a a T. (2015). Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jikmu*, 5(1), 30–42.
- Syofian, E. F. (2020). *Strategi Koping Dalam Menangani Stres Dari Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19*. 19.