




Psychocentrum Review

ISSN 2656-8454 (Electronic) | ISSN 2656-1069 (Print)
Editor:  Yuda Syahputra

Publication details, including author guidelines

URL: <http://journal.unindra.ac.id/index.php/pcr/about/submissions#authorGuidelines>

An Analysis of Junior High School Students' Learning Stress Levels during the COVID-19 Outbreak: Review of Gender Differences

Safena Ningsih^{1*}, Hengki Yandri², Nuzmi Sasferi³, Dosi Juliawati⁴

Institut Agama Islam Negeri Kerinci, Jambi, Indonesia

Article History

Received : 27 July 2020

Revised : 05 September 2020

Accepted : 05 September 2020

How to cite this article (APA 6th)

Ningsih, S., Yandri, H., Sasferi, N., Juliawati, D. (2020). An Analysis of Junior High School Students' Learning Stress Levels during the COVID-19 Outbreak: Review of Gender Differences. *Psychocentrum Review*, 2(2), 69–76. DOI: 10.26539/pcr.22321The readers can link to article via <https://doi.org/10.26539/pcr.22321>

Correspondence regarding this article should be addressed to:

Safena Ningsih, Institut Agama Islam Negeri Kerinci, Jambi, Indonesia, E-Mail: safenaningsih176@gmail.com

SCROLL DOWN TO READ THIS ARTICLE



Universitas Indraprasta PGRI (as Publisher) makes every effort to ensure the accuracy of all the information (the "Content") contained in the publications. However, we make no representations or warranties whatsoever as to the accuracy, completeness, or suitability for any purpose of the Content. Any opinions and views expressed in this publication are the opinions and views of the authors, and are not the views of or endorsed by Universitas Indraprasta PGRI. The accuracy of the Content should not be relied upon and should be independently verified with primary sources of information.

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Copyright by Ningsih, S., Yandri, H., Sasferi, N., Juliawati, D. (2020)

The authors whose names are listed in this manuscript declared that they have NO affiliations with or involvement in any organization or entity with any financial interest (such as honoraria; educational grants; participation in speakers' bureaus; membership, employment, consultancies, stock ownership, or other equity interest; and expert testimony or patent/licensing arrangements), or non-financial interest (such as personal or professional relationships, affiliations, knowledge or beliefs) in the subject matter or materials discussed in this manuscript. This statement is signed by all the authors to indicate agreement that the all information in this article is true and correct.

Original Article

An Analysis of Junior High School Students' Learning Stress Levels during the COVID-19 Outbreak: Review of Gender Differences


Safena Ningsih^{1*}, Hengki Yandri², Nuzmi Sasferi³, Dosi Juliawati⁴

^{1,2,3,4} Institut Agama Islam Negeri Kerinci, Jambi, Indonesia

Abstract. The spread of a COVID-19 pandemic has made restlessness, anxiety, stress even depression in society. It also encountered by the students who are undergoing an online learning process, the online learning systems with different learning weights than usual make students depressed and even stressed. Therefore, the purpose of this research is to reveal the level of Junior High School students' stress learning during the COVID-19 pandemic reviewed from gender differences. This research is a comparative quantitative study aimed to compare the difference in learning stress levels of students. This research involved 78 students of State Junior High School 24 Kerinci as respondents. The research data was obtained by using the learning stress scale developed by researchers and analyzed using the Mann-Whitney U test. The results of this study show that there is no difference in learning stress levels among male and female students during the COVID-19 pandemic.

Keywords: Stress, Study, Students, COVID-19.

Correspondence author: **Safena Ningsih**, Institut Agama Islam Negeri Kerinci, Jambi, Indonesia, E-Mail: safenaningsih176@gmail.com

 This work is licensed under a CC-BY-NC

Pendahuluan

Awal mula kemunculan pandemi *Coronavirus Disease* (COVID-19) di Kota Wuhan Negara Cina pada akhir tahun 2019 lalu (www.who.int), banyak negara lain di dunia yang juga tertular oleh pandemi COVID-19 termasuk Negara Kesatuan Republik Indonesia. COVID-19 merupakan penyakit menular yang memiliki kemampuan menginfeksi saluran pernafasan manusia dan menular melalui *droplet* orang yang positif terinfeksi COVID-19 ketika mereka batuk ataupun bersin (Pane, 2020; WHO, 2020). Data tanggal 25 Juli 2020 menunjukkan jumlah masyarakat Indonesia yang dikonfirmasi terinfeksi COVID-19 yaitu sebanyak 97.286 orang (www.covid19.go.id), kemudian data di daerah Provinsi Jambi pada tanggal 25 Juli 2020 mengumumkan jumlah masyarakat Jambi yang dikonfirmasi terinfeksi COVID-19 yaitu sebanyak 139 orang dan ada 24 orang yang dikonfirmasi positif terinfeksi COVID-19 yang berasal dari Kota Sungai Penuh dan Kabupaten Kerinci dari 139 orang yang dikonfirmasi terinfeksi di Provinsi Jambi (<http://corona.jambiprov.go.id>).

Data Satuan Tugas Penanganan COVID-19 dari hari ke hari menunjukkan peningkatan infeksi COVID-19 yang sangat signifikan. Jika kondisi ini tidak mampu direspons dengan baik oleh seseorang, maka akan membuat seseorang mudah mengalami gangguan kesehatan mental. Gangguan kesehatan mental biasanya ditandai dengan penurunan kemampuan berpikir dan suasana hati yang tidak nyaman sehingga berakibat pada munculnya perilaku yang tidak

adaptif (Kemenkes RI, 2018), hal ini ditandai dengan munculnya rasa khawatir, waswas, cemas, stres dan bahkan sampai depresi. Stres pada individu merupakan suatu kondisi adanya gangguan pada emosi dikarenakan adanya beban secara psikologis yang belum mampu diselesaikannya sehingga menimbulkan reaksi secara fisik, psikologis, intelektual, sosial dan spiritual (Hartono & Soedarmadji, 2012; Yusuf & Nurihsan, 2012; Tamara & Chris, 2018)

Hasil penelitian yang dilakukan di negara Cina selama pandemi COVID-19 ini menunjukkan ada sebanyak 35% dari total 52.730 responden mengalami gangguan mental secara psikologis (Qiu et al, 2020), kemudian sebanyak 28,8% dari total 1.210 responden mengalami gejala kecemasan, dan 8,1% mengalami stres berat selama pandemi COVID-19 (Wang et al, 2020), selanjutnya data hasil penelitian yang dilakukan pada masyarakat Indonesia menunjukkan 7,6% mengalami kecemasan yang tinggi selama pandemi COVID-19 (Rinaldi & Yuniasanti, 2020). Kondisi stres ini juga tidak menutup kemungkinan terjadi pada siswa yang sedang menjalani proses belajar dari rumah yang dilakukan dalam jaringan (*daring*) atau secara *online* di masa pandemi COVID-19 ini. Proses belajar pada siswa hendaknya mengarahkan siswa agar mampu memanfaatkan potensi yang mereka miliki untuk mampu bertahan hidup dengan memiliki akhlak yang baik dan keterampilan hidup yang cakap (Salahudin, 2010). Dalam belajar, kondisi psikis memiliki peran penting dalam menentukan proses belajar dan hasil belajar yang baik, sehingga suasana hati yang stabil dan normal akan sangat membantu siswa dalam proses belajar, tetapi jika sebaliknya maka siswa akan mudah kehilangan kontrol terhadap dirinya, seperti perasaan takut, marah, stres, putus asa akan menghambat proses belajar dan pencapaian prestasi belajar di sekolah (Rahmi, 2013, Yandri et al, 2020).

Data awal yang peneliti kumpulkan dari siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 24 Kerinci menunjukkan ada beberapa siswa yang mengalami kesulitan dalam belajar secara *daring*, mereka merasa tugas yang diberikan guru sulit untuk diselesaikan karena kurang paham dengan penjelasan guru secara *daring*, mereka merasa tugas yang diberikan guru sangat banyak sehingga banyak yang tertunda dalam mengerjakannya (prokrastinasi akademik). Kemudian hasil penelitian mengungkapkan ada sebanyak 28,43% dari 102 peserta didik pernah melakukan prokrastinasi akademik, selanjutnya tugas belajar yang banyak akan membuat seseorang suka menunda-nunda dalam belajar dan membuat tugas, hal ini merupakan efek dari banyaknya tugas yang harus dikerjakan sehingga membuat siswa merasa jenuh dan stres (Juliawati, 2014; Juliawati & Yandri, 2018). Seterusnya, tuntutan tugas sekolah yang banyak membuat siswa merasa proses belajar menjadi berat dan tidak menyenangkan sehingga bermuara pada kondisi siswa yang tidak nyaman, stres dan bahkan frustrasi (Arifin, 2018) sehingga menyebabkan siswa mengalami stres akademik.

Stres akademik yang terjadi pada siswa bisa dikarenakan pelajaran tertentu dirasakan sangat sulit oleh siswa, guru yang tidak mereka senangi dan tidak pandai mengajar dan tugas belajar yang banyak tetapi menuntut penguasaan pelajaran dalam waktu singkat (Barseli et al, 2018). Antara siswa laki-laki dan siswi perempuan dalam menghadapi tuntutan tugas sekolah pastinya tidak sama, sehingga stres akademik yang dialami pun bisa menjadi beragam. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa jenis kelamin memiliki pengaruh pada tingkat stres seseorang (Mesko et al, 2009), kemudian penelitian lainnya menyebutkan bahwa dari 180 responden, sebanyak 77,2% stres dialami oleh perempuan dan 22, 8% stres dialami oleh laki-laki (Nasrani & Purnawati, 2015), namun penelitian lainnya menunjukkan bahwa jenis kelamin memiliki kriteria sama dalam tingkat stres, artinya tidak ada perbedaan, namun perempuan lebih mudah merasakan cemas, perasaan bersalah, gangguan tidur, serta gangguan makan (Suminarsis & Sudaryanto, 2017).

Dari paparan studi literatur dan hasil penelitian terdahulu, penulis menyimpulkan bahwa stres bisa terjadi kepada siapa saja termasuk siswa di sekolah, dengan banyaknya tugas sekolah, guru yang belum menguasai metode belajar yang menyenangkan dengan sistem *daring*, sistem belajar *daring* dari rumah yang belum diadaptasi dengan baik oleh siswa, dan

masa pandemi COVID-19 yang membuat seseorang waswas atau khawatir akan terinfeksi merupakan beberapa faktor penyebab siswa bisa mengalami stres dalam belajar, kemudian adanya perbedaan tingkat stres antara laki-laki dan perempuan, sehingga perlu dilakukan pengungkapan data tingkat stres belajar siswa di sekolah ditinjau dari perbedaan jenis kelamin dengan merumuskan tujuan penelitian ini yaitu analisis tingkat stres belajar siswa Sekolah Menengah Pertama di masa pandemi COVID-19 ditinjau dari perbedaan jenis kelamin.

Metode

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif komparatif dengan tujuan untuk membandingkan dua kelompok subjek penelitian (Nasehudin & Gozali, 2012), dalam penelitian ini peneliti membandingkan tingkat stres belajar siswa dilihat dari jenis kelamin antara laki-laki dengan perempuan.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 24 Kerinci yang sedang menempuh masa studi pada kelas VII.

Prosedur Sampling

Responden dalam penelitian ini diambil menggunakan total *sampling* atau sampel jenuh (Neolaka, 2014) yang merupakan siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 24 Kerinci yang sedang menempuh masa studi pada kelas VII dengan jumlah keseluruhan 78 orang terdiri dari 39 orang siswa laki-laki dan 39 orang siswi perempuan

Bahan dan Peralatan

Bahan yang dibutuhkan dalam penelitian, antara lain: Skala Tingkat Stres Belajar Siswa (TSBS) untuk mengungkap data hasil penelitian. Skala TSBS dikembangkan sendiri oleh peneliti dengan melakukan uji validitas dan reliabilitas skala dengan perolehan nilai *Alpha Cronbach's* sebesar 0,840. Adapun indikator tingkat stres belajar yang diungkap terkait dengan gejala fisik, emosional, dan interpersonal yang dialami oleh siswa belajar secara *online* dari rumah di masa pandemi COVID-19. Kemudian peralatan yang dibutuhkan, antara lain: komputer dengan aplikasi *Statistical Product and Service Solution* versi 21.00 yang digunakan untuk mengolah data hasil penelitian.

Prosedur

Variabel penelitian ini antara lain: tingkat stres dan jenis kelamin. Tingkat stres sebagai variabel independen dan jenis kelamin sebagai variabel dependen. Tingkat stres belajar siswa dibandingkan berdasarkan jenis kelamin antara siswa laki-laki dengan siswi perempuan. Peserta penelitian mengisi skala Tingkat Stres Belajar Siswa dan peneliti memberikan skala tanpa campur tangan intervensi dari guru. Arahan yang diterima peserta di saat mengisi skala yaitu peserta membaca dengan seksama dan teliti setiap item pernyataan skala, kemudian peserta memilih alternatif jawaban yang telah disediakan sesuai dengan kondisi dirinya, setelah itu peserta mengumpulkan skala yang telah diisi tanpa. Kegiatan yang melibatkan peserta, antara lain mendengarkan instruksi, menyetujui untuk memberikan informasi, dan mengisi skala.

Analisis Data

Data hasil temuan penelitian yang telah dikumpulkan menggunakan Skala TSBS selanjutnya dilakukan analisis secara deskriptif dengan menggunakan distribusi frekuensi dari setiap aspek yang diukur, kemudian dilakukan perbandingan data sampel dengan menggunakan *Mann-Whitney U test* untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan dari dua himpunan data sampel (Harinaldi, 2005) dengan bantuan *Statistical Product and Service Solution* versi 21.00. Data sampel yang diungkap adalah data tentang tingkat stres belajar siswa secara *online* di masa pandemi COVID-19 antara siswa laki-laki dengan siswi perempuan.

Hasil

Data hasil penelitian yang telah dikumpulkan menggunakan Skala TSBS mengungkapkan kondisi tingkat stres siswa dalam belajar dari rumah yang dilakukan secara *online* terkait aspek fisik, emosional dan interpersonal bisa dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel 1. Deskripsi Frekuensi Tingkat Stres Belajar Siswa Laki-laki

No.	Indikator	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Fisik	Tinggi	31	79.49
		Rendah	8	20.51
2	Emosional	Tinggi	29	74.36
		Rendah	10	25.64
3	Interpersonal	Tinggi	32	82.05
		Rendah	7	17.95

Dari tabel 1 di atas, bisa diketahui bahwa sebaran data tingkat stres belajar siswa laki-laki dari aspek fisik, emosional, dan interpersonal yang telah dikumpulkan dari 39 orang responden menunjukkan rata-rata siswa mengalami stres dalam belajar dari rumah secara *daring* dengan kategori tinggi. Ada sebanyak 79,49% responden yang memperlihatkan gejala stres dari penampilan fisik, kemudian sebanyak 74,36% responden memperlihatkan gejala stres dari bawaan emosional, dan sebanyak 82,05% responden memperlihatkan gejala stres dari aspek interpersonal.

Tabel 2. Deskripsi Frekuensi Tingkat Stres Belajar Siswi Perempuan

No.	Indikator	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Fisik	Tinggi	34	87.18
		Rendah	5	12.82
2	Emosional	Tinggi	31	79.49
		Rendah	8	20.51
3	Interpersonal	Tinggi	33	84.62
		Rendah	6	15.38

Melihat informasi yang disajikan pada tabel 2, diketahui sebaran data tingkat stres belajar siswi perempuan dianalisis dari aspek fisik, emosional, dan interpersonal yang dikumpulkan dari 39 orang responden mengungkapkan secara umum siswi perempuan mengalami stres dalam belajar dari rumah secara *daring* dengan kategori tinggi. Ada sebanyak 87,18% responden yang menunjukkan gejala stres dari penampilan fisik, kemudian sebanyak 79,49%

responden menunjukkan gejala stres dari bawaan emosional, dan sebanyak 84,62% responden menunjukkan gejala stres dari aspek interpersonal

Tabel 3. Perbandingan Tingkat Stres Belajar Siswa Laki-laki dengan Siswi Perempuan

No.	Responden	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Laki-laki	Tinggi	31	79.49
		Rendah	8	20.51
2	Perempuan	Tinggi	33	84.62
		Rendah	6	15.38

Lebih lanjut, pada tabel 3 di atas bisa dideskripsikan bahwa siswa laki-laki dan siswi perempuan sama-sama mengalami stres dalam belajar dari rumah yang dilakukan secara *daring* di masa pandemi COVID-19 dengan kategori tinggi yaitu sebanyak 79,49% dialami oleh siswa laki-laki dan sebesar 84,62% dialami oleh siswi perempuan. Untuk melihat perbandingan antara keduanya bisa dilihat pada tabel 4 berikut:

Tabel 4. Hasil Uji *Mann-Whitney U* Data Penelitian

Jenis Kelamin	N	Mean Rank	Mann-Whitney U	Asymp. Sig. (2-tailed)
Perempuan	39	43,87	590,000	0,088
Laki-laki	39	35,13		

Pada tabel 4 bisa dilihat bahwa nilai rata-rata peringkat tiap kelompok untuk perempuan sebesar 43,87 dan untuk laki-laki sebesar 35,13. Walaupun terlihat perbedaan *mean rank* kelompok, tetapi secara statistik uji *Mann-Whitney U* menunjukkan tidak ada perbedaan antara siswa laki-laki dengan siswi perempuan, hal ini dibuktikan dengan perolehan nilai *Asymp. Sig.* atau *P Value* lebih besar dari nilai kritis 0,05 ($0,05 < 0,088$). Hal ini bermakna, baik siswa laki-laki maupun siswi perempuan sama-sama memperlihatkan gejala stres belajar dari rumah yang dilakukan secara *daring* pada masa pandemi COVID-19.

Diskusi

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa siswa laki-laki maupun siswi perempuan sama-sama memperlihatkan gejala stres belajar dari rumah yang dilakukan secara *daring* di masa pandemi COVID-19 ini, siswa laki-laki menunjukkan gejala stres belajar dengan kategori tinggi yaitu sebesar 79,49% dan siswi perempuan sebesar 84,62%. Hasil penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa jenis kelamin memiliki kriteria sama dalam tingkat stres, artinya tidak ada perbedaan, namun perempuan lebih mudah merasakan cemas, perasaan bersalah, gangguan tidur, serta gangguan makan (Suminarsis & Sudaryanto, 2017), hal ini diperkuat dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa dari 180 responden, sebanyak 77,2% stres mudah dialami oleh perempuan dan 22,8% stres mudah dialami oleh laki-laki (Nasrani & Purnawati, 2015). Hal ini menunjukkan bahwa stres bisa dialami oleh siapa saja dengan berbagai kondisi tingkat stres termasuk siswa dalam belajar dari rumah secara *daring* di masa pandemi COVID-19 saat ini.

Di masa pandemi COVID-19 ini, kondisi masyarakat berada pada stres hebat sehingga mempengaruhi kondisi mental psikologis (WHO, 2020) yang ditunjukkan dengan gejala ketakutan dan perasaan tidak nyaman (Nevid et al, 2018). Gejala ketakutan dan kecemasan yang ditunjukkan seseorang merupakan salah satu pemicu munculnya stres yang bisa mengganggu emosi seseorang (Yandri et al, 2018; Juliawati et al, 2019). Hal ini didukung oleh penelitian yang mengungkapkan bahwa 7,6% masyarakat Indonesia mengalami kecemasan

tinggi selama pandemi COVID-19 (Rinaldi & Yuniasanti, 2020). Hal ini juga pastinya dialami oleh para siswa yang sedang duduk di bangku sekolah, mereka harus menjalani proses belajar mengajar di masa pandemi COVID-19 dengan perasaan cemas, khawatir dan waswas, ditambah lagi dengan beban tugas yang tidak sedikit dari guru di sekolah, sistem belajar *daring* yang baru bagi mereka dan perlengkapan belajar yang harus lengkap seperti *smartphone*, komputer/*laptop* dan jaringan internet yang harus ada guna mengikuti sistem belajar secara *daring*.

Kondisi ini tentunya membuat siswa merasa tidak nyaman dan tidak betah belajar sehingga memicu *academic stressor*. Stres akademik muncul pada seseorang karena adanya *academic stressor* yang terjadi pada proses kegiatan belajar mengajar seperti banyaknya tugas yang harus diselesaikan, lama belajar, dan mendapat nilai ulangan yang jelek (Nurmaliah, 2014). Padahal, dalam proses belajar hendaknya siswa mendapatkan rasa nyaman dan menyenangkan agar tujuan pembelajaran bisa dicapai oleh siswa berupa perubahan tingkah laku, sikap, kebiasaan, ilmu pengetahuan, dan keterampilan (Dalyono, 2009) yang dibutuhkannya dalam kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi jenjang pendidikan seseorang, maka tingkat stres yang diterimanya dalam belajar juga akan mengalami peningkatan (Anima & Putri, 2014). Banyak faktor yang mempengaruhi kesiapan siswa belajar diantaranya: pertama, faktor diri siswa itu sendiri yang terdiri dari kematangan/pertumbuhan, kecerdasan, latihan, motivasi, dan faktor pribadi, kemudian kedua yaitu faktor sosial yang terdiri dari keluarga/keadaan rumah tangga, guru dan cara mengajarnya, perlengkapan belajar, lingkungan dan kesempatan, serta motivasi sosial (Purwanto, 2013). Hal ini hendaknya menjadi perhatian dari pihak sekolah terutama guru. Guru mata pelajaran hendaknya menambah kompetensi dan keterampilan mengajar dengan media yang menarik secara *daring*, sehingga siswa bisa merasa nyaman dan belajar bagi mereka adalah hal yang menyenangkan. Kemudian bagi guru BK hendaknya membuat inovasi layanan secara *daring* untuk bisa mereduksi tingkat stres siswa di sekolah.

Simpulan

Hasil temuan lapangan pada penelitian ini mengungkapkan tidak ada perbedaan tingkat stres belajar dari rumah secara *daring* antara siswa laki-laki dengan siswi perempuan di masa pandemi COVID-19. Selanjutnya, dari 78 orang responden yang dianalisis dari gejala fisik, emosional dan interpersonal, siswa laki-laki menunjukkan gejala stres dengan kategori tinggi yaitu sebesar 79,49% dan siswi perempuan sebesar 84,62%. Hasil temuan penelitian ini menyarankan kepada guru bimbingan dan konseling di sekolah agar membuat inovasi layanan bimbingan dan konseling untuk mereduksi tingkat stres siswa belajar dari rumah yang dilakukan secara *daring* dan kepada guru mata pelajaran untuk menambah keterampilan dalam memberikan materi pelajaran secara *daring* kepada siswa sehingga menarik minat siswa dalam belajar dan mereka bisa menikmati proses belajar secara *daring* di masa pandemi COVID-19 ini.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada Bapak Hengki Yandri, M.Pd., Kons., Bapak Nuzmi Sasferi, S.Pd., M.Pd., dan Ibu Dosi Juliawati, M.Pd., Kons., atas saran dan masukan terhadap hasil penelitian ini, serta *support* kepada penulis sehingga hasil penelitian ini bisa dipublikasikan secara resmi pada jurnal ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Kepala SMPN 24 Kerinci yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk mengumpulkan data penelitian ini.

References

- Anima, W. D., & Putri. W. (2014). Prevalensi Stres Psikososial dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi pada Siswi-siswi Kelas XII Studi Pendidikan IPA dan IPS SMAN 6 Denpasar, *Jurnal Medika Udanaya*, 3 (11).
- Arifin, A. A. (2018). Meminimalisir Stres Belajar Siswa Melalui Teknik Meditasi Hening, *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 2(1)
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil. (2018). Hubungan Stres Akademik Siswa dengan Hasil Belajar. *Jurnal Pendidikan Indonesia*. 4(1).
- Coronavirus Disease (COVID-19) Pandemic*. (2020). Retrieved from <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>. July 8, 2020.
- Dalyono, M. (2009). *Psikologi Pendidikan*, 5th Edition, Jakarta: Rineka Cipta.
- Harinaldi. (2005). *Prinsip-Prinsip Statistik untuk Teknik dan Sains*. Jakarta: Erlangga.
- Hartono & Soedamadji, B. (2012). *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana.
- Jambi Siaga COVID-19*. (2020, July 25). Retrieved from <http://corona.jambiprov.go.id>
- Juliawati, D. (2014). *Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa* (Doctoral Dissertation, Tesis tidak diterbitkan. Padang: Program Studi S2 BK FIP UNP).
- Juliawati, D., & Yandri, H. (2018). Prokrastinasi Akademik Mahasantri Ma'had Al Jami'ah IAIN Kerinci. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 19-26.
- Juliawati, D., Ayumi, R. T., Yandri, H., & Alfaiz, A. (2019). Efektivitas Relaksasi Teknik Meditasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Stres sebelum Menghadapi Ujian Nasional. *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling*, 2 (1), 37-45. <https://doi.org/10.31960/ijolec.v2i1.151>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia 2017*. Jakarta: Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia.
- Mesko, M., Mesko Stok, Z., Mijoc, P., Karpljuk, D., & Videmsek, M. (2009). Gender differences in stress symptoms among Slovene managers. *International Journal of Business and Globalisation*, 3(3), 288-299.
- Nasehudin, S.T., & Gozali, N. (2012). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Pustaka Setia.
- Nasrani, L., & Purnawati, S. (2015). Perbedaan Tingkat Stres antara Laki-laki dan Perempuan pada Peserta Yoga di Kota Denpasar. *E-Jurnal Medika Udayana*, 4(12).
- Neolaka, A. (2014). *Metode Penelitian dan Statistik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nevid, J.S., Rathus, S.A., & Greene, B. (2018). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan Stres Akademik dengan Menggunakan Teknik Self Instruction, *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 2 (3).
- Pane, M, D, C. (2020, July 10). *COVID-19*. Retrieved from <https://www.alodokter.com/covid-19>.
- Purwanto, N. (2013). *Psikologi Pendidikan*, 26th Edition. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2020). A Nationwide Survey of Psychological Distress Among Chinese People in the COVID-19 Epidemic: Implications and Policy Recommendations. *General Psychiatry*, 33(2). <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>
- Rahmi, N. (2013). Hubungan Tingkat Stres dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Stikes U'budiyah*, 1(2).

- Rinaldi, M. R., & Yuniasanti, R. (2020). Kecemasan pada Masyarakat Saat Masa Pandemi Covid-19 di Indonesia. In *COVID-19 dalam Ragam Tinjauan Perspektif* (pp. 137-150). Yogyakarta: MBridge Press.
- Salahudin, A. (2010). *Bimbingan dan Konseling, 2th Edition*. Bandung: Pustaka Setia.
- Situasi COVID-19*. (2020, July 25). Retrieved from <https://www.covid19.go.id/situasi-virus-corona/>
- Suminarsis, T. A., & Sudaryanto, A. (2017). Hubungan antara Tingkat Stres dengan Mekanisme Koping pada Mahasiswa Keperawatan Menghadapi Praktek Belajar Lapangan di Rumah Sakit. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 2(3).
- Tamara, J., & Chris, A. (2018). Hubungan Stres dengan Prestasi Akademik di SMA Diakonia Jakarta. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(1), 116-121.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors During the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (Covid-19) Epidemic Among The General Population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
- WHO. (2020). *The World Health Report 2020*. Geneva: WHO.
- Yandri, H., Juliawati, D., & Afrifadela, N. (2020). Self Control Belajar Siswa di Sekolah dalam Menghadapi Era Revolusi Industri 4.0. *Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*. 16(01), 77-86. <https://doi.org/10.32939/tarbawi.v16i01.557>
- Yandri, H., Juliawati, D., Alfaiz, & Nofrita. (2018). Keterampilan Konselor dalam Melepas Emosi Negatif Anak dengan Terapi Reframing. *Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi* (pp. 167-177). Bandung: UPT-BKPK Universitas Pendidikan Indonesia. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/328224551_keterampilan_konselor_dalam_melepas_emosi_negatif_anak_dengan_terapi_reframing.
- Yusuf, S., & Nurihsan, A, J. (2012). *Landasan Bimbingan & Konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya