Volume 6, Number 3, February, (2023), pp. 355-361
ISSN 2580-2046 (Print) | ISSN 2580-2054 (Electronic)
Pusat Kajian Penelitian dan Pengembangan Bimbingan dan Konseling
DOI: 10.26539/teraputik.631353
Open Access | Url: https://journal.unindra.ac.id/index.php/teraputik/index

unindra teraputik: jurnal bimbingan dan konseling

Original Article

Optimalisasi Penggunaan Aplikasi *Edu-Cons* Pada Layanan Informasi Untuk Mengurangi *Academic Burnout* Mahasiswa Pada Mata Kuliah Bimbingan dan Konseling

Afifatus Sholihah 1*), Syahriman2, I Wayan Dharmayana3, Anna Ayu Herawati4
Bimbingan dan Konseling Universitas Bengkulu [1234]
*) Alamat korespondensi: Jl. W.R Supratman Kandang Limun Bengkulu 38371 Sumatera, Indonesia; E-mail: afifah.sholihah@gmail.com

Article History:
Received: 03/11/2022;
Revised: 21/01/2023;
Accepted: 18/02/2023;
Published: 28/02/2023.

How to cite:
Afifatus Sholihah1, Syahriman2, I Wayan Dharmayana3, & Anna Ayu Herawati4. (2023). *Optimalisasi Penggunaan Aplikasi Edu-Cons Pada Layanan Informasi Untuk Mengurangi Academic Burnout Mahasiswa Pada Mata Kuliah Bimbingan dan Konseling*. *Teraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 6(3)*, pp. 355–361. DOI: 10.26539/teraputik.631353

This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2023, Afifatus Sholihah, Syahriman, I Wayan Dharmayana, & Anna Ayu Herawati(s).

Abstract: *The academic field demands optimal learning in real-life conditions that impact students in everyday life. This means that the learning material studied can be implemented in real life in everyday life. In its implementation, students often experience various obstacles, one of which is academic burnout or often referred to as academic burnout. The application of Android-based BK learning media which had previously been developed resulted in the Edu-Cons application and is felt to be an alternative learning media that will support and optimize the learning process in Android-based guidance and counseling. To overcome the problem of student academic burnout, information services are needed using the previously created Edu-Cons application. The research was conducted with the aim of knowing the level of student academic burnout before and after receiving information services using the Edu-Cons application. The research used the pre-experimental design method, while the research design was One-Group Pretest-Posttest with a population of 3rd semester students of Counseling Guidance Study Program, University of Bengkulu with a sample of 32 people selected using random sampling technique. Data collection was carried out using a questionnaire instrument. Data analysis used the Z test which showed a sig(2-tailed) P <0.05 so that Ho was rejected and Ha was accepted. This means that there is the influence of information services regarding optimizing the use of the edu cons application to reduce student academic burnout in guidance and counseling courses.*

Keywords: *Information Service, Edu-Cons Application, Academic burnout*

Abstrak: Bidang akademik menuntut pembelajaran yang optimal dalam kondisi kehidupan nyata yang berdampak pada siswa dalam kehidupan sehari-hari. Artinya, materi pembelajaran yang pelajari mampu diimplementasikan secara nyata dalam kehidupan sehari-hari. Dalam pelaksanaannya, mahasiswa kerap kali mengalami berbagai kendala salah satunya yaitu kejenuhan akademik atau sering disebut dengan *academic burnout*. Penerapan media pembelajaran BK berbasis Android yang sebelumny sudah dikembangkan menghasilkan aplikasi *Edu-Cons* dan dirasa mampu menjadi alternatif media pembelajaran yang akan mendukung dan mengoptimalisasikan proses pembelajaran pada bimbingan dan konseling yang berbasis android. Untuk mengatasi permasalahan *academic burnout* mahasiswa diperlukan layanan informasi dengan menggunakan aplikasi *Edu-Cons* yang dibuat sebelumnya. Penelitian dilakukan dengan tujuan mengetahui tingkatan *academic burnout* mahasiswa sebelum dan sesudah menerima layanan informasi menggunakan aplikasi *Edu-Cons*. Penelitian menggunakan metode *pre-eksperimental design*, sedangkan desain penelitiannya adalah *One-Group Pretest-Posttest* dengan populasi mahasiswa semester 3 prodi Bimbingan Konseling Universitas Bengkulu dengan sampel berjumlah 32 orang yang dipilih menggunakan teknik *random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan *instrument* angket. Analisis data menggunakan uji Z yang menunjukkan nilai *sig* (2-*tailed*) P < 0,05 sehingga Ho ditolak dan Ha diterima. Artinya adanya pengaruh layanan informasi mengenai optimalisasi penggunaan aplikasi *Edu-Cons* untuk mengurangi *academic burnout* mahasiswa pada mata kuliah bimbingan dan konseling**.**

Kata Kunci: Layanan Informasi, Aplikasi *Edu-Cons, Academic burnout*

Pendahuluan

Perguruan tinggi merupakan tempat dimana mahasiswa dapat maju dalam bidang akademik. Bidang akademik menuntut pembelajaran yang optimal secara nyata yang berdampak bagi kehidupan sehari-hari mahasiswa. Artinya, materi yang diberikan dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari secara nyata. Dalam pelaksanaannya, mahasiswa kerap kali mengalami berbagai kendala salah satunya yaitu kejenuhan akademik atau sering disebut dengan *academic burnout*. Freundenberger (1980), yang menyatakan bahwa *burnout* adalah keadaan lelah atau frustrasi akibat kesalahan suatu alasan, cara hidup, atau hubungan yang tidak sesuai harapan.

Mengacu pada observasi awal yang dilaksanakan peneliti kepada mahasiswa Bimbingan dan Konseling, selama perkuliahan daring mereka mengalami jenuh, tidak bersemangat belajar, belum lagi munculnya berbagai macam masalah jaringan ketika kuliah melalui *Zoom*. Selain itu mahasiswa juga kurang memiliki sumber belajar yang inovatif setiap materi perkuliahan, dengan begitu media pembelajaran dirasa sangat perlu untuk dikembangkan guna meningkatkan motivasi belajar mahasiswa serta dianggap dapat mereduksi *academic burnout* yang mahasiswa alami.

Penelitian yang dilakukan oleh Sugara pada tahun 2011 tentang *burnout* siswa di SMA Angkasa Bandung menunjukkan bahwa hingga 15,32% kejenuhan siswa berada pada kategori tinggi, 72,97% pada kategori rendah, sedang dan 11,71% pada level rendah. Kawasan kejenuhan belajar yang ditemukan dalam penelitian ini adalah 48,10% pada kawasan kelelahan emosional, 19,19% pada kawasan depersonalisasi, dan 32,71% pada kawasan penurunan kepercayaan akademik.

Aplikasi pembelajaran BK berbasis Android yang sebelumnya telah dikembangkan menghasilkan aplikasi *Edu-Cons* dan dianggap mampu menjadi alternatif pembelajaran yang mendukung dan mengoptimalisasikan proses pembelajaran pada bimbingan dan konseling dengan basis android. Penggunan media pembelajaran berbasis android ini bisa digunakan dengan mudah, cukup dengan menginstal aplikasi *Edu-Cons* pada android peserta didik, lalu peserta didik dapat langsung menggunakannya sebagai media pembelajaran dengan menggunakan fitur-fitur yang tersedia. Media pembelajaran ini juga tidak terpaku dikelas karena dapat diinstal pada android masing-masing peserta didik sehingga memungkinkan untuk dijadikan sebagai media pembelajaran secara mandiri di rumah masing-masing.

Mengacu pada penjelasan di atas, maka solusi yang dianggap patut dilakukan adalah melaksanakan penelitian mengenai “Optimalisasi Penggunaan Aplikasi *Edu-Cons* Pada Layanan Informasi Untuk Mengurangi *Academic Burnout* Mahasiswa Pada Mata Kuliah Bimbingan dan Konseling”.

Berdasarkan permasalahan diatas, rumusan masalah yang muncul ialah, bagaimana gambaran *academic burnout* mahasiswa sebelum dan setelah diberlakukan layanan informasi penggunaan aplikasi *Edu-Cons*, serta apakah terdapat perbedaan tingkat *academic burnout* mahasiswa sebelum dan setelah diberlakukan layanan informasi penggunaan aplikasi *Edu-Cons*.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif metode penelitian eksperimen *one group pre-test* dan *post-test*. Selama proses implementasi terjadi dua kali pengukuran yang diambil, yakni sebelum dan sesudah pemberian layanan. Penelitian menggunakan teknik *purposive sampling* dengan sampel berjumlah 32 mahasiswa yang sedang mengikuti mata kuliah BK. penelitian dilakukan pada semester genap 2021/2022 pada program Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Bengkulu. Periode penelitian dimulai pada bulan April-Desember 2022.

Teknik pengumupulan data menggunakan alat instrument non-tes angket dengan skor 1-5 yang sudah divalidasi sebagai instrumen *pre-test* dan *post-test*. Relibialitas instrumen yang digunakan mennunjukan nilai alpha sebesar 0,942 > 0,7 yang artinya instumen ini memiliki reliabilitas yang baik. Hasil pengumpulan data yang ada kemudian dianalisis dengan menggunakan metode dan rumus statistik nonparametrik guna memberikan penjelasan tentang apa yang menjadi fokus penelitian.

Pengujian data dilakukan menggunakan rumus *paired sampel t-test* dengan hasil taraf signifikan sebesar 0,002 < 0,05 yang artinya Ho ditolak dan Ha diterima, maka ditarik kesimpulan jika optimalisasi penggunaan aplikasi *edu-cons* pada layanan informasi pada mata kuliah bimbingan dan konseling dapat membantu menurutnkan *academic burnout* mahasiswa.

Hasil dan Diskusi

Dalam penelitian dilakukan penentuan kategori untuk mengukur *academic burnout* mahasiswa, hal ini bertujuan untuk mengklasifikasikan skor yang diperoleh mahasiswa.

Tabel 1. Distribusi frekuensi *pre-test academic burnout* mahasiswa.

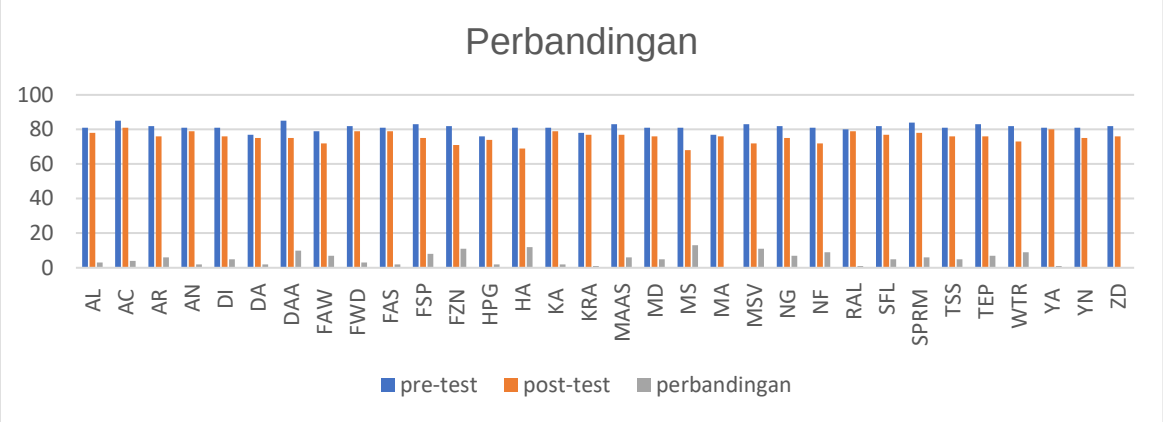
Interval	Kategori	*Pretest*	
		Frekuensi	%
>130,3	Sangat Tinggi	0	0
105,7-130,3	Tinggi	0	0
80,8 -105,6	Sedang	26	81
55,9 -80,7	Rendah	6	19
< 55,8	Sangat Rendah	0	0
Jumlah		32	100

Mengacu pada tabel 1, terlihat bahwa siswa dengan tingkat *academic burnout* sangat tinggi berjumlah 0 orang dengan presentase sebesar 0%, siswa dengan tingkat *academic burnout* tinggi berjumlah 0 orang dengan presentase 0%, siswa dengan tingkat *academic burnout* sedang berjumlah 26 orang dengan presentase 81%, siswa dengan dengan tingkat *academic burnout* rendah berjumlah 6 dengan presentase 19%, dan siswa dengan tingkat *academic burnout* sangat rendah berjumlah 0 orang dengan presentase 0%. Kemudian 32 siswa tersebut akan diberikan layanan informasi sebanyak 2 kali mengenai optimalisasi pengunaan aplikasi *edu-cons* guna mengurangi *academic burnout* pada diri mahasiswa.

Tabel 2. Distribusi frekuensi *post-test academic burnout* mahasiswa

Interval	Kategori	*Pretest*	
		Frekuensi	%
>130,3	Sangat Tinggi	0	0
105,7-130,3	Tinggi	0	0
80,8 -105,6	Sedang	1	3
55,9 -80,7	Rendah	31	97
< 55,8	Sangat Rendah	0	0
Jumlah		32	100

mengacu pada tabel 2, terlihat jika setelah diberikannya layanan informasi terjadi penurunan skor *academic burnout* mahasiswa. Didapati jika ada 31 orang mahasiswa yang memiliki *academic burnout* rendah, dan satu orang dalam kategori sedang. Hal ini tentu menunjukan hasil yang berbeda dari hasil *pre-test* sehingga dapat disimpulkan jika layanan informasi pada mata kuliah bimbingan dan konseling dapat membantu menurunkan *academic burnout* mahasiswa. Adapun skor perbandingan 32 orang siswa dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Perbandingan *Pre-test - Post-test*

Mekanisme penurunan skor *academic burnout* mahasiswa selama pelaksaaan layanan dimulai dengan pengenalan aplikasi *Edu-cons*. Kemudian setelah pengenalan dan cara penggunan aplikasi *Edu-cons* maka dilakukan pembahasan dan tanya jawab untuk mahasiswa mengenal dan memahami aplikasi. Setelah itu, proses layanan dilanjutkan dengan praktek penggunaan aplikasi selama mata pelajaran bimbingan dan konseling. Selanjutnya didapati data penurunan skor tingkat *academic burnout* mahasiswa pada sampel sebanyak 32 orang saat *pre-test* menunjukan terdapat 26 mahasiswa berada pada persentase 81% dengan level sedang, 6 orang dalam persentase sebesar 19% dengan level sedang, 0 orang 0% dengan level sangat tinggi, tinggi dan sangat rendah. Setelah diberikan perlakuan terjadi perubahan di mana hasil *post-test* menunjukan terdapat 1 orang pada kategori sedang dengan presentase 3% kemudian kategori rendah 31 orang dengan presentase 97% dan kategori sangat rendah, sangat tinggi, tinggi sebanyak 0 orang dengan presentase 0%.

Academic burnout merupakan masalah yang kerap kali dialami oleh mahasiswa. Maslach (1993) Burnout memiliki tiga dimensi: kelelahan emosional, depersonalisasi (pengalaman jangka panjang kelelahan fisik dan mental dan 'keanehan'), dan gangguan fungsi pribadi (kemanjuran diri rendah).Ini adalah sindrom psikologis yang dapat dialami oleh siapapun. Dalam hal ini, individu yang belajar adalah siswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Sugara pada tahun 2011 tentang *burnout* siswa di SMA Angkasa Bandung menunjukkan bahwa hingga 15,32% kejenuhan siswa berada pada kategori tinggi, 72,97% pada kategori rendah, sedang dan 11,71% pada level rendah. Kawasan kejenuhan belajar yang ditemukan dalam penelitian ini adalah 48,10% pada kawasan kelelahan emosional, 19,19% pada kawasan depersonalisasi, dan 32,71% pada kawasan penurunan kepercayaan akademik. Selanjutnya penelitian terkait *burnout* oleh Firmansyah (2012) pada siswa kelas VIII SMPN 1 Lembang yang menunjukan jika 14,6% siswa mengalami *burnout* level tinggi, 72,9% level sedang, dan 12,5% level rendah.

Mengacu pada observasi awal yang dilaksanakan peneliti pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling, selama perkuliahan daring mereka mengalami jenuh, tidak bersemangat belajar, belum lagi munculnya berbagai macam masalah jaringan ketika kuliah melalui *Zoom*. Selain itu mahasiswa juga kurang memiliki sumber belajar yang inovatif setiap materi perkuliahan, dengan begitu media pembelajaran dirasa sangat perlu untuk dikembangkan guna meningkatkan motivasi belajar mahasiswa serta dianggap dapat mereduksi *academic burnout* yang mahasiswa alami.

Aplikasi pembelajaran BK berbasis Android yang sebelumnya telah dikembangkan menghasilkan aplikasi *Edu-Cons* dan dianggap mampu menjadi alternatif pembelajaran yang mendukung dan mengoptimalisasikan proses pembelajaran pada bimbingan dan konseling dengan basis android. Penggunan media pembelajaran berbasis adroid ini bisa digunakan dengan mudah, cukup dengan menginstal aplikasi *Edu-Cons* pada android peserta didik, lalu peserta didik dapat langsung menggunakannya sebagai media pembelajaran dengan

menggunakan fitur-fitur yang tersedia. Media pembelajaran ini juga tidak terpaku dikelas karena dapat diinstal pada android masing-masing peserta didik sehingga memungkinkan untuk dijadikan sebagai media pembelajaran secara mandiri di rumah masing-masing.

Hasil uji hipotesis yang telah dilakuakan menunjukan jika optimalisasi penggunaan aplikasi *edu-cons* pada layanan informasi pada mata kuliah bimbingan dan konseling dapat membantu menurutnkan *academic burnout* mahasiswa. Hal ini ditunjukkan dengan nilai *sig* (2-*tailed*) sebesar 0,002. Artinya nilai signifikansi < 0,002 <. 0,05 Ho ditolak dan Ha diterima berdasarkan kriteria penerimaan/penolakan hipotesis. Berikut adalah pengambilan skor hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan uji-Z sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Z

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means			
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
PretestPosttest	Equal variances assumed	,002	2,28125	,78487	,71232
	Equal variances not assumed	,002	2,28125	,78487	,71229

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel 3 untuk uji *paired test*, dapat dilihat bahwa nilai *sig* (2-*tailed*) adalah ,002 yang berarti nilai signifikan 0,002 < 0,05 sehingga Ho ditolak dan Ha diterima. Sehingga dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa layanan informasi mengenai optimalisasi penggunaan aplikasi *edu-cons* dapat mengurangi *academic burnout* mahasiswa pada mata kuliah bimbingan dan konseling.

Adapun keterbatasan penelitian yang dihadapi yakni aplikasi *Edu-Cons* versi pertama yang belum di*update* terkadang *error* dan keluar dengan sendirinya sehingga membuat proses penggunaan aplikasi sedikit terganggu, dan selama proses pengenalan dan praktik penggunaan aplikasi *edu-cons* terdapat beberapa siswa yang teralihkan dan memainkan hp tidak untuk mengikuti praktik penggunaan aplikasi *edu-cons*. Saran untuk penelitian selanjutnya untuk lebih mematangkan aplikasi yang dikembangakan sehngga ketika praktik penggunaan dapat berjalan lancartanpa kendala seperti error maupun aplikasi tidak merespon pengguna.

Simpulan

Mengacu pada hasil penelitian disimpulkan jika optimalisasi penggunaan aplikasi *edu-cons* pada layanan informasi pada mata kuliah bimbingan dan konseling dapat membantu menurutnkan *academic burnout* mahasiswa. Secara khusus hasil penelitian dijabarkan jika deskripsi tingkat *academic burnout* mahasiswa dari 32 orang sampel sebelum diberikan perlakuan layanan informasi menggunakan aplikasi *Edu-Cons* menunjukan hasil 0 mahasiswa dengan tingkat *academic burnout* sangat tinggi, presentase sebesar 0%, 0 mahasiswa dengan tingkat *academic burnout* tinggi, presentase sebesar 0%, 26 mahasiswa dengan tingkat *academic burnout* sedang, presentase sebesar 81%, 6 mahasiswa dengan tingkat *academic burnout* rendah, presentase 19%, dan siswa dengan tingkat *academic burnout* sangat rendah berjumlah 0 orang dengan presentase 0%. Deskripsi tingkat *academic burnout* mahasiswa dari 32 orang sampel sesudah diberikan perlakuan layanan informasi menggunakan aplikasi *Edu-Cons* menunjukan hasil 0 mahasiswa dengan tingkat *academic burnout* sangat tinggi, presentase sebesar 0%, 0 mahasiswa dengan tingkat *academic burnout* tinggi, presentase sebesar 0%, 1 mahasiswa dengan tingkat *academic burnout* sedang, presentase sebesar 3%, 31 mahasiswa dengan tingkat *academic burnout* rendah, presentase sebesar 97%, dan 0 mahasiswa dengan tingkat *academic burnout* sangat rendah, presentase sebesar 0%, dan berdasarkan hasil

perhitungan uji hipotesis, diketahui adanya perubahan signifikan pada tingkat *academic burnout* mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan layanan. Hal ini dapat terlihat dari nilai *sig* (2-*tailed*) adalah .002 yang artinya nilai signifikan 0.002 < 0.05 sehingga Ho ditolak dan Ha diterima. Sehingga dari hasil tersebut disimpulkan bahwa layanan informasi mengenai optimalisasi penggunaan aplikasi *edu-cons* dapat mengurangi *academic burnout* mahasiswa pada mata kuliah bimbingan dan konseling.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada pihak DIPA UNIB yang telah membantu dan memberikan support terhadap pelaksanaan penelitian ini. Anggota peneliti dan rekan-rekan sejahwat serta mahasiswa yang turut memberikan kontribusi dalam penelitian ini.

Daftar Rujukan

Ally, M. 2009. Mobile Learning: Transforming the Delivery of Education and Training. Quebec: AU Press.

Amirullah, G., & Hardinata, R. (2017). Pengembangan mobile learning bagi pembelajaran. JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan), 4(02), 97-101.

Astuti, I. A. D., Dasmo, D., & Sumarni, R. A. (2018). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Android dengan Menggunakan Aplikasi Appypie di SMK Bina Mandiri Depok. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 24(2), 695-701.

Azhar, A. 2013. Media Pembelajaran. Jakarta: Rajawali Pers.

Bambang. (2013). Infografis Opera: Data pengguna mobile di Indonesia (website hingga gadget terpopuler). http://gadgetan.com/infografis-opera-datapengguna-mobile-diindonesia-website-hingga-gadget-terpopuler/48786. Diakses pada tanggal 04 Mei 2020. 1

Bariyyah, K. 2013. "Menurunkan Tingkat Stres Akademik Siswa dengan Teknik CognitiveBehavioral Stres Management". Proseding Kongres XII, Konvensi XVIII Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia dan Seminar Internasiol Konseling. Denpasar Bali, 14-16 November

Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. Jurnal Konseling dan Pendidikan, 5(3), 143-148.

Chusni, M. M., Zakwandi, R., Ariandini, S., Aulia, M. R., Nurfauzan, M. F., & A Azmi, T. (2018).
APPY PIE UNTUK EDUKASI_Rancang Bangun Media Pembelajaran Berbasis Android.

Darmawan. 2016. Mobile Learning sebuah Aplikasi Teknologi Pembelajaran. Jakarta: Rajawali Press.

Fatimah, S., & Mufti, Y. (2014). Pengembangan Media Pembelajaran IPA-Fisika Smartphone BerbasisAndroid Sebagai PenguatKarakter Sains Siswa. Jurnal Kaunia, 10(1), 59-64.

Hafidz, M. (2020). Pengembangan Media Pembelajaran Android Untuk Materi Pemrograman

Kurniawan, D. (2019). Pengembangan Bahan Ajar Matematika Inovatif Berbasis Android berbantuan App Builder Appypie berdasarkan Taksonomi Bloom pada Materi Pokok Bangun

Kurniawan, T. (2017). Pengembangan Aplikasi Pengenalan Bimbingan Dan Konseling Berbasis (Doctoral dissertation, State University of Surabaya).

Kustandi, C., & Sutjipto, B. (2011). Media Pembelajaran; Manual dan Digital. Bogor: Ghalia Indonesia. 10

Kuswanto, J., & Radiansah, F. (2018). Media Pembelajaran Berbasis Android Pada Mata Pelajaran Sistem Operasi Jaringan Kelas XI. Jurnal Media Infotama, 14(1).

Muyaroah, S., & Fajartia, M. (2017). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Android dengan menggunakan Aplikasi Adobe Flash CS 6 pada Mata Pelajaran Biologi.
Innovative Journal of Curriculum and Educational Technology, 6(2), 22-26.

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. https://doi.org/10.26539/pcr.22321

Rahmat, H. K. (2019). Mobile Learning Berbasis Appypie sebagai Inovasi Media Pendidikan untuk Digital Natives dalam Perspektif Islam. Tarbawi: Jurnal Pendidikan Islam, 16(1). 7

Rahmawati, D. D. 2012. Pengaruh Self-Efficacy terhadap Stres Akademik pada Siswa Kelas 1 Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) di SMP Negeri 1 Medan. Pengaruh Self-Efficacy terhadap Stres Akademik pada Siswa Kelas 1 Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) di SMP Negeri 1 Medan.

Rahmawati, W. K. 2017. Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menangani Stres

Sarafino, E. P. 2006. Health Psychology: Biopsychosocial interactions. Fifth.

Setyantoko, M. (2017). Pengembangan Media Pembelajaran Mobile Learning Berbasis Android dalam Pembelajaran Atletik untuk Siswa SMP Kelas VII. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, 6(1).

Suryani, Nunuk & Agung, Leo. (2012). Strategi Belajar Mengajar. Yogyakarta: Ombak (Anggota IKAPI)

Syarisma, N. F. (2019). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Android Berbantu Aplikasi Appypie Pembelajaran Fluida di SMAN 3 Bontang (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar).

Wahyudi, Ade. (2015). Indonesia, Raksasa Teknologi Digital Asia.
http://katadata.co.id/opini/2015/09/29/indonesia-raksasa-teknologi-digitalasia#sthash.hmXDpXjY.dpbs. Diakses tanggal 20 Februari 2015.

Woodill, G. 2010. The Mobile Learning Edge: Tools and Technologies for Developing Your Teams. New York: McGraw Hill Professional

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.