

Dampak Pembelajaran Jarak Jauh Terhadap Psikologis Siswa Pada Masa Pandemi Covid 19

Sri Wulan Lindasari, Reni Nuryani, Nunung Siti Sukaesih
Prodi Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia
Email: sriwulan@upi.edu

Abstrak

Sektor pendidikan merupakan salah satu yang terkena dampak pandemic Covid 19. Dalam rangka memutus penyebaran Covid 19, pemerintah telah memberlakukan proses pembelajaran jarak jauh. Permasalahan pembelajaran jarak jauh adalah siswa merasa bosan di rumah, keterbatasan sinyal dan tugas yang menumpuk. Dengan adanya hal ini dapat mengakibatkan beberapa masalah psikologis yang terjadi pada siswa seperti kecemasan, stress ataupun depresi. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui dampak pembelajaran jarak jauh terhadap psikologis siswa pada masa pandemic Covid 19 di Kabupaten Sumedang. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan jumlah sampel 220 orang siswa SMP dan SMA. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling. Alat pengumpul data yang digunakan adalah questioner DASS 21 terdiri dari 21 pertanyaan tentang kecemasan, stress dan depresi. Proses pengumpulan data dilakukan menggunakan platform Google form. Data di analisis dengan menggunakan distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan (42,27%) mengalami kecemasan, (44,56%) mengalami stress dan (23,18%) mengalami depresi. Masalah psikologis yang paling banyak dialami oleh siswa selama pembelajaran jarak jauh adalah stress. Oleh karena itu perlu peningkatan program pembinaan dan konseling oleh guru BK untuk mengatasi kecemasan stress dan depresi dalam menghadapi pembelajaran jarak jauh.

Kata Kunci : Covid 19, Depresi, Kecemasan, Pembelajaran jarak jauh, Stress.

The Impact of Distance Learning on Students' Psychology During The Covid-19 Pandemic

Abstract

The education sector is one of those affected by the Covid 19 pandemic. In order to stop the spread of Covid 19, the government has implemented a distance learning process. The problem of distance learning is that students feel bored at home, signal limitations and piles of assignments. With this, it can lead to some psychological problems that occur in students such as anxiety, stress or depression. The purpose of this study was to determine the impact of distance learning on students' psychology during the Covid 19 pandemic in Sumedang. The type of research used is descriptive quantitative with a sample size of 220 junior and senior high school students. The sampling technique used is simple random sampling. The data collection tool used is the DASS 21 questionnaire consisting of 21 questions about anxiety, stress and depression. The data collection process is carried out using the Google form platform. The data were analyzed using a frequency distribution. The results showed (42.27%) experienced anxiety, (44.56%) experienced stress and (23.18%) experienced depression. The most psychological problem experienced by students during distance learning is stress. Therefore, it is necessary to increase coaching and counseling programs to overcome anxiety, stress and depression in the face of distance learning

Keywords: Anxiety, Covid 19, Depression, Distance learning, Stress.

Pendahuluan

Penyebaran Covid 19 di Indonesia sudah berlangsung mulai bulan Maret 2020. Puluhan ribu orang meninggal dunia akibat terkena Covid 19, bahkan ratusan ribu orang sudah terpapar virus ini. Dampak dari penyebaran virus ini terjadi pada semua sektor salah satunya adalah sektor pendidikan. Berdasarkan surat edaran dari Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 mengatakan bahwa semua kegiatan pembelajaran di sekolah atau perguruan tinggi tidak boleh dilaksanakan dengan tatap muka tetapi penyelenggaraan perkuliahan atau pembelajarannya harus dilakukan secara daring atau pembelajaran jarak jauh, hal ini sebagai cara untuk mencegah terjadinya perkembangan dan penyebaran Coronavirus disease (Covid-19). Pembelajaran jarak jauh adalah pembelajaran yang menggunakan jaringan internet dengan aksesibilitas, konektivitas, fleksibilitas, dan kemampuan untuk memunculkan berbagai jenis interaksi pembelajaran (Moore et al., 2011). Penggunaan internet dan teknologi multimedia dalam proses pembelajaran dapat merubah cara penyampaian pengetahuan dan dapat menjadi alternatif pembelajaran yang dilaksanakan secara jarak jauh.

Penerapan proses belajar mengajar jarak jauh dengan menggunakan teknologi informasi dan komunikasi mempunyai beberapa kelebihan dan kekurangan. Adapun kelebihanannya yaitu proses belajar mengajar dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja (Shukla, et al, 2020) sehingga tidak terikat ruang dan waktu (Pangondian et al., 2019) dan kemampuan guru dan peserta didik dapat mengenal lebih dalam cara penerapan teknologi dalam belajar (Rahmi, S., Sofayunanto, R, 2020). Hal ini tentu saja harus ditunjang oleh penggunaan internet sehingga para siswa dapat dengan mudah mempelajari dan mendapatkan informasi yang lebih lengkap (Hastini et al., 2020). Pembelajaran daring juga memiliki kelebihan mampu menumbuhkan kemandirian belajar (self regulated learning) (Oknisih et al., 2019). (Kuo, Y. C., Walker, A. E., Schroder, K. E. E., & Belland, 2014) menyatakan bahwa pembelajaran daring lebih bersifat berpusat pada siswa yang menyebabkan mereka

mampu memunculkan tanggung jawab dan otonomi dalam belajar (learning autonomy).

Sedangkan kekurangan pada proses belajar jarak jauh yaitu harus adanya sarana dan prasarana yang menunjang seperti laptop, computer, handphone yang dapat memudahkan menyimak proses pembelajaran, tidak dapat berinteraksi dengan teman ataupun guru secara langsung, murid akan kehilangan jiwa social karena jika di sekolah mereka bisa bermain berinteraksi dnegan teman-temannya tetapi kali ini mereka tidak bisa dan hanya belajar sendiri di rumah bersama orang tua sehingga menimbulkan kejenuhan (Yolanda et al., 2019). Pembelajaran jarak jauh juga dapat menimbulkan keresahan pada peserta didik yang disebabkan karena menumpuknya tugas yang diberikan (Rahmi, S., Sofayunanto, R, 2020).

Adanya pembelajaran jarak jauh akibat Covid-19 jika terjadi dalam jangka waktu yang panjang, akan mengganggu kondisi psikologis siswa seperti kecemasan, ketakutan, kekhawatiran yang berlebihan serta berdampak terhadap psikosomatis lainnya. Psikomatik akan timbul ketika seseorang merasa stress serta cemas berlebih bahkan dapat menimbulkan depresi. Apalagi kalau terjadi paada anak usia lebih dari 12 tahun. Di mana usia tersebut adalah peralihan dari dari anggota keluarga menuju interaksi sosial. Mereka akan menempatkan teman sebaya dalam peran tersebut dan akan mencari tahu cara berteman dengan orang-orang yang memiliki kesamaan, bukan hanya kedekatan.

Hasil penelitian (Cao et al., 2020) dari 7.143 mahasiswa yang mengikuti pembelajaran daring menunjukkan bahwa 0,9% mahasiswa mengalami kecemasan berat, 2,7% mengalami kecemasan sedang, dan 21,3% mengalami kecemasan ringan. Selain kecemasan, dengan pembelajaran jarak jauh dapat mengakibatkan stress pada peserta didik hal ini dapat diakibatkan karena para peserta didik merasa tugas pembelajarannya terasa berat, bosan di rumah terus, proses pembelajaran yang mulai bosan, tidak dapat bertemu dengan teman-teman dan guru secara langsung, keterbatasan sinyal sehingga susah untuk mengikuti pembelajaran online, tidak dapat melakukan hobby dengan leluasa dan tidak bisa melakukan praktek di laboratorium

karena ketersediaan alat yang kurang (Livana, Mubin, & Basthomi, 2020)

Dengan ditutupnya proses pembelajaran secara langsung dan sekolah memberlakukan pembelajaran jarak jauh dapat mengakibatkan stress dan depresi pada anak dan remaja, hal ini disebabkan karena anak dan remaja merasa kesepian tidak dapat berhubungan dengan teman sebaya sehingga mereka lebih banyak menggunakan media social untuk berinteraksi, kurangnya aktivitas fisik di luar dan mengkhawatirkan tentang tugas sekolahnya. Meskipun waktu dengan keluarga lebih banyak tetapi bagi anak dan remaja tetap membutuhkan waktu untuk berhubungan dengan teman (Ellis et al., 2020). Selain itu juga aktivitas anak-anak menjadi terganggu sehingga dapat merenggut kesempatan bereksplorasi dengan lingkungan. Anak-anak tidak sama dengan orang dewasa, fungsi kognitif atau pemikiran anak belum sempurna orang dewasa dan memiliki keterbatasan. Bila orang dewasa dihadapkan dalam situasi harus berdiam diri di dalam rumah dalam jangka waktu lama, mereka bisa lebih memahami karena sudah berpikir tentang dampak di masa sekarang dan masa depan.

Pada masa pandemic sekarang ini juga ada beberapa anak juga mengalami kekerasan oleh orang tua selama belajar di rumah yang dapat menyebabkan tekanan psikologis bagi anak. Kekerasan itu dapat berupa kekerasan fisik atau kekerasan secara verbal. Kekerasan secara verbal yang dilakukan seperti menjelek-menjelekan atau merendahkan kemampuan anak. Sedangkan bentuk dari kekerasan fisik yaitu mencubit, menjewer ataupun memukul anak (Tabi, 2020).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 6 peserta didik didapatkan data bahwa dengan adanya proses belajar mengajar yang dilakukan secara daring beberapa anak mengatakan mengalami kesulitan untuk memahami pelajaran secara mandiri karena tidak ada pendampingan dari guru, tidak dapat memahami yang ditugaskan oleh guru, merasa bosan tinggal di rumah, khawatir akan ketinggalan pelajaran, merasa rindu untuk bertemu teman-teman dan guru secara langsung. Selain itu juga ada anak mengalami kekerasan yang dilakukan oleh orang tua baik itu kekerasan fisik atau

kekerasan dalam bentuk verbal seperti dicubit, dijewer, dimarahi, diomelin atau dibanding-bandingkan dengan anak yang lain. Dengan adanya hal tersebut dapat mengakibatkan anak-anak menjadi stress dan cemas. Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti akan melakukan penelitian mengenai dampak psikologis pembelajaran jarak jauh pada siswa selama masa pandemic Covid 19 di Kabupaten Sumedang.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang dampak psikologis pembelajaran jarak jauh pada siswa selama masa pandemic covid 19 di Kabupaten Sumedang. Populasi dalam penelitian ini adalah para siswa dan siswi yang duduk di bangku sekolah SMP dan SMA yang ada di Kabupaten Sumedang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah simple random Sampling dengan jumlah 220 orang yang tersebar dari 16 kecamatan yang ada di Kabupaten Sumedang baik di daerah perkotaan dan pedesaan. Penelitian dilakukan pada tanggal 13 Oktober – 20 Oktober 2020. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scale) yang dikembangkan oleh Lovibond dan Lovibond (Lovibond, P., & Lovibond, 1995). Instrumen DASS-21 terdiri dari 21 item pertanyaan, yang mencakup 3 sub variabel diantaranya fisik, emosi/psikologis dan perilaku (Henry, J. and Crawford, 2005)

Tingkatan depresi, anxiety dan stress pada instrumen DASS 21 dari Lovibond & Lovibond (1995) digolongkan pada lima tingkatan yaitu normal apabila skor 0-7, ringan apabila skor 8-9, sedang apabila skor 10-12, berat apabila skor 13-16, dan sangat berat apabila skor >17 (Henry, J. and Crawford, 2005). Instrumen baku DASS-21 mempunyai nilai validitas terendah 0,36 dan nilai validitas tertinggi 0,71. Nilai reliabilitas 0,93 yang diolah berdasarkan penilaian Cronbach's alpha sehingga instrumen penelitian ini reliabel (Henry, J. and Crawford, 2005). Uji etik dalam penelitian ini adalah dalam bentuk peer review. Pengumpulan data dilakukan

Sri Wulan: Dampak Pembelajaran Jarak Jauh Terhadap Psikologis Siswa

secara online dengan menggunakan platform google form yang diberikan kepada peserta didik melalui pesan WhatsApp. Data hasil penelitian yang meliputi tingkat kecemasan,

depresi dan stress kemudian dianalisis secara univariat yang disajikan secara distribusi frekuensi.

Hasil Penelitian

Hasil penelitian dapat dilihat dalam tabel berikut ini :

Tabel 1 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia, asal sekolah dan lokasi sekolah (n = 220)

Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentasi
Jenis Kelamin		
Perempuan	151	68,60%
Laki-laki	69	31,40
Asal Sekolah		
SMP	58	26,40%
SMA	162	73,60%
Lokasi Sekolah		
Pedesaan	66	30%
Perkotaan	154	70%
Usia		
12-15 Tahun	71	32,30%
16-18 Tahun	149	67,70%

Sumber : data primer

Berdasarkan table 1 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden adalah perempuan (68,60%), asal sekolah sebagian besar dari SMA (73,60%) sedangkan untuk lokasi sekolah sebagian besar dari daerah perkotaan (70%) dan usia sebagian besar berada dalam rentang 16-18 tahun (67,70%)

Tabel 2 Tingkat kecemasan siswa selama pembelajaran jarak jauh (n=220)

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Presentasi
Normal	127	57,73
Cemas Ringan	47	21,36
Cemas Sedang	30	13,64
Cemas Berat	13	5,91
Cemas Sangat Berat	3	1,36
Jumlah	220	100

Sumber : data primer

Berdasarkan table 2 diatas menunjukkan bahwa selama melaksanakan pembelajaran jarak jauh sebagian besar responden berada dalam kecemasan yang normal (57,73%) tetapi masih banyak juga (42,27%) yang mengalami kecemasan yang terbagi atas kecemasan ringan (21,36%) kecemasan sedang (13,64%), kecemasan berat (5,91%) dan kecemasan sangat berat (1,36%)

Tabel 3 Tingkat Stress siswa selama pembelajaran kjarak jauh(n=220)

Tingkat Stress	Frekuensi	Presentasi
Normal	122	55,45
Stress Ringan	41	18,64
Stress Sedang	30	13,64
Stress Berat	17	7,73
Stress Sangat Berat	10	4,55
Jumlah	220	100

Sumber : data primer

Berdasarkan table 3 diatas menunjukkan bahwa selama melaksanakan pembelajaran jarak jauh sebagian besar responden berada dalam stress yang normal (55,45%) tetapi masih banyak juga (44,56%) yang mengalami stress yang terbagi atas stress ringan (18,64%) stress sedang (13,64%), stress berat (7,73%) dan stress sangat berat (4,55%)

Tabel 4 Tingkat Depresi pada siswa selama pembelajaran jarak jauh (n=220)

Tingkat Depresi	Frekuensi	Presentasi
Normal	169	76,82
Depresi Ringan	24	10,91
Depresi Sedang	14	6,36
Depresi Berat	10	4,55
Depresi Sangat Berat	3	1,36
Jumlah	220	100

Sumber : data primer

Berdasarkan table 4 diatas menunjukkan bahwa selama melaksanakan pembelajaran jarak jauh sebagian besar responden berada dalam keadaan normal (76,82%) tetapi masih banyak juga (23,18%) yang mengalami depresi yang terbagi atas depresi ringan (10,91%) depresi sedang (6,36%), depresi berat (4,55%) dan depresi sangat berat (1,36%)

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis jenis kelamin dan usia pada tabel 1 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah perempuan (68,60%) dengan batasan usia 16-18 tahun (67,70%) dan bertempat tinggal di daerah perkotaan (70%). Dari jumlah tersebut ternyata yang banyak mengalami kecemasan, stress dan depresi adalah perempuan dengan usia 16-18 tahun. Rentang usia 16-18 tahun termasuk dalam kategori remaja. Pada remaja perempuan hampir dua kali lebih mungkin menderita depresi dan kecemasan dibandingkan remaja laki-laki (Louann Brizendine, 2014). Hal ini dapat dipengaruhi oleh gen, estrogen, progesteron dan fenomena bawaan biologis otak. Selain itu juga diketahui bahwa banyak variasi gen dan sirkuit otak yang dipengaruhi oleh estrogen

dan serotonin diduga meningkatkan risiko depresi pada perempuan. Kemudian untuk tempat asal yang menjadi responden adalah dari daerah perkotaan sebanyak (70%) hal ini disebabkan karena wilayah perkotaan lebih mudah dijangkau untuk mengisi kuesioner secara online dibandingkan dengan di daerah pedesaan. Menurut hasil penelitian (Akhtarul Islam et al., 2020) mengatakan bahwa orang yang hidup diperkotaan lebih rentan mengalami kecemasan (62,21%) dibandingkan dengan siswa-siswa yang berada di daerah pedesaan.

Hasil penelitian tentang kecemasan menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden (57,73%) dalam menjalani proses pembelajaran jarak jauh sudah tidak mengalami kecemasan lagi hal ini dikarenakan para siswa dan siswi sudah mulai dapat beradaptasi dengan kondisi pandemic

Covid 19 yang sudah berlangsung lama selama 7 bulan. Ansietas merupakan bentuk respon terhadap stimulus tertentu yang tidak diinginkan yang dapat terjadi dimanapun dan yang sulit untuk diobservasi secara langsung akan tetapi dapat diidentifikasi ansietas ini melalui perubahan tingkah laku.

Tetapi meskipun demikian, masih banyak dari responden yang mengalami kecemasan akibat pembelajaran jarak jauh (42,27%) yang terbagi atas kecemasan ringan (21,36%), cemas sedang (13,64%), cemas berat (5,91%) dan cemas sangat berat (1,36%). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Hasanah et al., 2020) yang mengatakan bahwa sebanyak (72%) dari mahasiswa mengalami kecemasan selama proses pembelajaran daring. Dari hasil penelitian ada beberapa hal yang dapat mengakibatkan seseorang mengalami kecemasan dalam proses pembelajaran jarak jauh seperti banyaknya tugas dari guru, kurang memahami materi yang diberikan dan takut tidak bisa mengikuti pembelajaran dan lain-lain. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Oktawirawan, 2020), bahwa pemicu kecemasan siswa selama pembelajaran daring antara lain kesulitan memahami materi, kesulitan mengerjakan tugas-tugas, ketersediaan dan kondisi jaringan internet, kendala teknis, dan kekhawatiran akan tugas selanjutnya.

Perubahan metode belajar dari tatap muka langsung menjadi daring, koneksi internet yang jelek saat perkuliahan online dan tugas yang menumpuk serta ketersediaan paket data selama perkuliahan online dapat menjadi hal yang dapat menimbulkan stress bagi mahasiswa (Novitasari et al., 2020). Tetapi dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa sebagian besar (55,45%) tidak mengalami stress dikarenakan para siswa sudah mulai terbiasa dengan strategi coping dari masing-masing individu untuk menangani stress itu sendiri, sehingga pada para siswa sudah mulai bisa menghadapi stress yang dialami.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak (44,56%) mengalami stress akibat pembelajaran jarak jauh. Stress merupakan bagian permasalahan dari kehidupan manusia yang tidak bisa terpisahkan. Selama 7 bulan mengalami pembelajaran jarak jauh ternyata hampir setengahnya sudah tidak mengalami stress karena mereka sudah mulai

bisa beradaptasi dan mempunyai mekanisme coping yang baik saat menghadapi pembelajaran jarak jauh. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Somantri et al., 2019), mengatakana bahwa mekanisme coping yang baik akan mengurangi stress seseorang. Stress biasanya dialami oleh semua individu baik pada tingkat anak, remaja, orang dewasa maupun lansia. Pada anak dan remaja stress berawal dari diri sendiri, keluarga, sekolah atau lingkungan sosialnya. Perubahan lingkungan belajar siswa yang tidak dikondisikan dengan baik akan mengakibatkan stress sehingga akan menimbulkan perilaku yang maladaptive seperti malas untuk belajar, kecanduan alcohol, depresi dan kegagalan dalam belajar. Stress yang dialami peserta didik adalah stress yang buruk yang bersumber dari banyaknya tugas daring yang harus dikerjakan (Rahmi, S et al., 2020). Penerapan dan pemberlakuan pembelajaran jarak jauh menuntut kesiapan siaga dari berbagai komponen baik dari segi waktu, moril, materi, media, guru dan peserta didik..

Respon stres setiap individu berbeda-beda tergantung dari berbagai faktor yang mempengaruhinya seperti kepribadian, jenis stresor dan kemampuan untuk beradaptasi atau strategi coping terhadap stress. Stress pada peserta didik dapat terjadi karena terlalu banyak materi pelajaran yang harus dipelajari, umpan balik yang diberikan oleh guru kepada pelajar berkurang, kurangnya kualitas guru dalam melakukan proses pembelajaran jarak jauh dan banyaknya tugas yang diberikan oleh guru. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Livana, Mubin, & Basthomi, 2020) bahwa sebanyak (55,8%) mahasiswa merasa stress selama pandemi Covid 19 disebabkan proses pembelajaran daring yang mulai membosankan.

Stres yang berkepanjangan dapat mengakibatkan depresi. Berdasarkan hasil penelitian untuk tingkat depresi didapatkan bahwa masih terdapat dari siswa yang mengalami depresi yaitu (23,18%) mulai dari depresi ringan sampai depresi yang sangat berat. Hal ini tidak bisa dibiarkan begitu saja karena salah satu dampak dari depresi apabila tidak ditangani dengan benar dapat mengakibatkan terjadinya bunuh diri. Hasil penelitian (Rodrigues, B, M, 2020)

menunjukkan bahwa setelah para siswa dilakukan evaluasi untuk pembelajaran daring selama periode pandemi menunjukkan bahwa tingkat kecemasan, depresi, dan stres yang jauh lebih tinggi, dibandingkan dengan para siswa pada masa-masa normal sehingga dapat dikatakan bahwa pandemi memiliki efek psikologis negatif pada siswa.

Seseorang yang mengalami depresi akan mengalami beberapa gangguan pada emosi, motivasi, perilaku, dan kognitifnya. Depresi dapat menyebabkan seseorang untuk mencoba bunuh diri hal ini diakibatkan oleh rasa tak berarti, patah hati, tidak berdaya, tidak bisa mengambil keputusan, tidak mampu berkonsentrasi, dan tidak mempunyai semangat untuk hidup (Lumongga, 2016). Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Islam et al., 2020) mengatakan bahwa gejala depresi yang di derita oleh para siswa-siswi di Bangladesh akibat pandemic Covid 19 ini mulai dari depresi ringan sampai depresi berat sebesar (82,42%) hal ini disebabkan karena ketidakjelasan dari kegiatan akademik di sekolah, takut tertinggal pelajaran di sekolah dan tidak bisanya melakukan kegiatan secara bebas di lingkungan.

Kesimpulan

Dari hasil penelitian menunjukkan masih banyak dari peserta didik yang mengalami kecemasan, stress dan depresi akibat proses pembelajaran jarak jauh. Oleh karena itu sangat diperlukan sekali peningkatan program pembinaan dan konseling yang harus dilakukan oleh semua guru terutama guru bimbingan konseling di sekolah untuk dapat menurunkan angka kecemasan, stress dan depresi akibat pembelajaran jarak jauh.

Daftar Pustaka

Akhtarul Islam, M., Barna, S. D., Raihan, H., Nafiul Alam Khan, M., & Tanvir Hossain, M. (2020). Depression and anxiety among university students during the COVID-19 pandemic in Bangladesh: A web-based cross-sectional survey. In *PLoS ONE* (Vol. 15, Issue 8 August). *PLoS ONE* 15(8): e0238162. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238162>

pone.0238162

Andrianto Pangondian, R., Insap Santosa, P., & Nugroho, E. (2019). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Kesuksesan Pembelajaran Daring Dalam Revolusi Industri 4.0. *Sainteks* 2019, 56–60. <https://seminar-id.com/semnas-sainteks2019.html>

Berta Rodrigues MAIA. (2020). Anxiety, depression and stress in university students: the impact of COVID-19. *Estud. Psicol. (Campinas)* online. <http://dx.doi.org/10.1590/19820275202037e200067>

Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. In *Psychiatry Research* (Vol. 287). <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>

Ellis, W. E., Dumas, T. M., & Forbes, L. M. (2020). Physically isolated but socially connected: Psychological adjustment and stress among adolescents during the initial COVID-19 crisis. In *Canadian Journal of Behavioural Science* (Vol. 52, Issue 3, pp. 177–187). <https://doi.org/10.1037/cbs0000215>

Hasanah, U., Ludiana, Immawati, & PH, L. (2020). Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299–306. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/5941>

Hastini, L. Y., Fahmi, R., & Lukito, H. (2020). Apakah Pembelajaran Menggunakan Teknologi dapat Meningkatkan Literasi Manusia pada Generasi Z di Indonesia? *Jurnal Manajemen Informatika (JAMIKA)*, 10(1), 12–28. <https://doi.org/10.34010/jamika.v10i1.2678>

Henry, J. and Crawford, J. (2005). The Short-Form Version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Construct Validity and Normative Data in a Large Non-Clinical Sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 227–239. <http://dx.doi.org/10.1348/014466505X29657>

- Indah Novitasari, Sahuri Teguh, Kurniawan, M. W. K. (2020). Gambaran Tingkat Stress Mahasiswa Profesi Ners Universitas Kusuma Husada Surakarta Selama Study From Home (Sfh) Di Masa Pandemi Covid-19. Gambaran Tingkat Stress Mahasiswa Profesi Ners Universitas Kusuma Husada Surakarta Selama Study From Home (Sfh) Di Masa Pandemi Covid-19, 46, 1–12.
- Islam, M. A., Barna, S. D., Raihan, H., Khan, M. N. A., & Hossain, M. T. (2020). Depression and anxiety among university students during the COVID-19 pandemic in Bangladesh: A web-based cross-sectional survey. *PLoS ONE* 15(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238162>
- Kuo, Y. C., Walker, A. E., Schroder, K. E. E., & Belland, B. R. (2014). Interaction, Internet self-efficacy, and self-regulated learning as predictors of student satisfaction in online education courses. *Internet and Higher Education*, 20, 35–50. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2013.10.001>
- Livana, Mubin, & Basthomi, Y. (2020). Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnsl Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203–208.
- Louann Brizendine, M. . (2014). *The Female Brain* (III). PT. Ufuk Publishing House. <https://studylibid.com/doc/4281512/female-brain>
- Lovibond, P., & Lovibond, S. (1995). The structure of negative emotional states: comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories - PubMed. *Behavioral Research and Therapy*, 335–343. [https://doi.org/doi:10.1016/0005-7967\(94\)00075-u](https://doi.org/doi:10.1016/0005-7967(94)00075-u)
- Lumongga, N. (2016). Depresi Tinjauan Psikologi. Kencana.
- Moore, J. L., Dickson-Deane, C., & Galyen, K. (2011). E-Learning, online learning, and distance learning environments: Are they the same? *Internet and Higher Education*, 14(2), 129–135. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2010.10.001>
- Oknisihi, N., Wahyuningsih, Y., & Suryoto. (2019). Penggunaan Apln (aplikasi online) sebagai upaya kemandirian belajar siswa. In *Seminar Nasional Pendidikan Dasar* (pp. 477–483).
- Oktawirawan, D. H. (2020). Faktor Pemicu Kecemasan Siswa dalam Melakukan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 541. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.932>
- Siti Rahmi, Riski Sofayunanto, N. F. (2020). Stres Belajar Mahasiswa Universitas Borneo Tarakan Di Tengah Pandemi Covid-19. Rahmi JURKAM Jurnal Konseling Andi Matappa (p. Volume 4). <https://journal.stkip-andi-matappa.ac.id/index.php/jurkam/article/view/699>
- Somantri, I., Hernawaty, T., & Multisari, R. (2019). The Differences of Nurses' Work Stress in The Intensive Care Unit and Inpatient Room in A Psychiatric Hospital. *Journal of Nursing Care*, 2(1).
- Tabi, A. (2020). Problematika Stay At Home Pada Anak Usia Dini Di Tengah Pandemi Covid 19. *Jurnal Golden Age*, 4(01), 190–200. <https://doi.org/10.29408/jga.v4i01.2244>
- Yolanda, O., Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., Santoso, B., Wijayanti, M., Hyun, C. C., & Putri, R. S. (2019). Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses. *Journal of Education, Psychology, and Counselling*, 15(2), 98–112.