

## KECEMASAN MAHASISWA SELAMA PEMBELAJARAN JARAK JAUH PADA MASA PANDEMI COVID-19

Hartinah Dinata<sup>1</sup>, Sri Tiatri<sup>2</sup>, Pamela Hendra Heng<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Magister Psikologi Profesi, Universitas Tarumanagara Jakarta  
Email: hartinah.717182023@stu.untar.ac.id

<sup>2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta  
Email: sri.tiatri@untar.ac.id

<sup>3</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta  
Email: pamelah@fpsi.untar.ac.id

Masuk : 03-05-2021, revisi: 26-09-2021, diterima untuk diterbitkan : 09-10-2021

### ABSTRACT

The COVID-19 pandemic (Coronavirus Disease 2019) is an epidemic that is occurring worldwide and causing a number of psychological reactions and mental health. In response to the outbreak, the government established 'Pembelajaran Jarak Jauh' (PJJ). However, PJJ has had a number of negative effects. In addition, students are also prone to experiencing anxiety. There is increasing attention to the mental health of students at the higher education due to the COVID-19 situation. This study aims to determine the impact of the COVID-19 pandemic on student mental health, especially anxiety among students in Indonesia. The study was conducted using an online survey, with an anxiety scale from the DASS (Depression Anxiety Stress Scale), and a questionnaire related to the anxiety. The participants were 166 active undergraduate (S-1) students who were doing PJJ. The results showed that most students experienced extremely severe level of anxiety (44%). The anxiety that students experience might come from the COVID-19 pandemic situation, and the PJJ situation. Most of the students were worried that they would be infected by COVID-19 (83.13%). In addition, students also experience anxiety about the PJJ activities. They feel more anxious about carrying out academic activities compared to the period before the pandemic (76.5%). In addition, there are several conditions that affect student anxiety, such as: (a) feeling bored and less enthusiastic about online learning activities (78.31%); (b) the signal is bad, the quota runs out (68.67%), and (c) there is a lot of disturbance to the surrounding environment when online classes (67.47%). This state of academic anxiety is considered disturbing for students.

**Keywords:** Anxiety, college student, distance learning, coronavirus disease 2019

### ABSTRAK

Pandemi COVID-19 (Coronavirus Disease 2019) merupakan epidemi yang terjadi di seluruh dunia dan menyebabkan sejumlah reaksi psikologis dan kesehatan mental. Dalam menanggapi adanya wabah yang sedang merebak, pemerintah menetapkan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Namun demikian, PJJ menyebabkan sejumlah dampak negatif. Selain itu, mahasiswa juga rentan mengalami kecemasan. Terjadi peningkatan perhatian terhadap kesehatan mental siswa pada tingkat pendidikan tinggi karena situasi COVID-19. Penelitian ini berusaha mengetahui dampak pandemi COVID-19 pada kesehatan mental mahasiswa, khususnya kecemasan pada mahasiswa di Indonesia. Penelitian dilakukan menggunakan *online survey*, dengan skala kecemasan dari DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*), dan *survey* terkait kecemasan yang mahasiswa rasakan yang diciptakan peneliti. Partisipan berjumlah 166 mahasiswa aktif Strata 1 (S-1) yang sedang melakukan PJJ. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kecemasan dengan tingkat sangat parah (44%). Kecemasan yang dialami siswa dapat berasal dari situasi pandemi COVID-19 dan situasi PJJ. Sebagian besar mahasiswa cemas akan terjangkit COVID-19 (83,13%). Selain itu, mahasiswa juga mengalami kecemasan mengenai kegiatan PJJ yang berlangsung. Mereka merasa lebih cemas dalam menjalankan kegiatan akademik dibandingkan dengan masa sebelum pandemi (76,5%). Selain itu, terdapat beberapa kondisi yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa, seperti: (a) perasaan bosan dan kurang antusias mengenai kegiatan belajar online (78,31%); (b) sinyal buruk, kuota habis (68,67%), dan (c) banyaknya gangguan lingkungan sekitar ketika sedang kelas online (67,47%). Keadaan kecemasan akademik ini dianggap mengganggu bagi mahasiswa.

**Kata Kunci:** Kecemasan, mahasiswa, pembelajaran jarak jauh, coronavirus disease 2019

## 1. PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Pandemi COVID-19 (*Coronavirus Disease 2019*) merupakan epidemi yang terjadi di seluruh dunia dan menyebabkan reaksi psikologis dan kesehatan mental (Necho et al., 2021). COVID-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh *coronavirus* (merupakan keluarga besar virus yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan atau manusia). Pada manusia, beberapa *Coronavirus* diketahui menyebabkan infeksi pernafasan dari flu biasa hingga penyakit yang lebih parah seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). COVID-19 adalah pandemi yang mempengaruhi banyak negara secara global saat ini (World Health Organization [WHO], 2020). Data berdasarkan situs *website* WHO menunjukkan di Indonesia sejak 3 Januari hingga 4 April 2021, terdapat 1.527.524 kasus terkonfirmasi COVID-19 dengan angka kematian mencapai 41.242 kasus (WHO, 2021). Penyakit ini menyebar terutama dari orang ke orang melalui tetesan kecil dari hidung atau mulut, yang keluar saat penderita COVID-19 batuk, bersin, atau berbicara. Hal ini menyebabkan penting untuk menjaga jarak setidaknya 1 meter dari orang lain (WHO, 2020). Dalam menanggapi pandemi COVID-19, pemerintah berbagai negara yang memperkenalkan langkah-langkah pencegahan seperti *spatial distancing* dan *stay at home* (Beech, 2020).

Sejumlah besar pekerjaan dan aktivitas kehidupan sehari-hari seperti interaksi sosial telah dipindahkan secara online, termasuk dalam sistem pembelajaran di Indonesia. Semenjak COVID-19 melanda, kegiatan pembelajaran dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi dibatasi, hingga menerapkan kegiatan belajar dari rumah (Nugroho, 2020). Kebijakan ini mulai diberlakukan pada 16 Maret 2020 (Kamil, 2020). Seluruh perguruan tinggi di tiap daerah diminta memberhentikan aktivitas kegiatan akademik secara tatap muka. Akibatnya seluruh perguruan tinggi juga diminta untuk mengubah pelaksanaan seluruh kegiatan belajar mengajar menjadi secara daring (Nugroho, 2020). *Spatial distancing* dan *stay at home* membantu memastikan adanya jarak fisik untuk mencegah penyebaran virus, sekaligus menjaga agar sektor bisnis tetap berjalan dan tetap terjalinnya hubungan sosial individu dan kelompok (Branscombe, 2020).

Namun demikian, situasi pembelajaran jarak jauh (PJJ) akibat pandemi menyebabkan sejumlah dampak negatif. Adanya pandemi COVID-19 memperbesar kesenjangan pendidikan di Indonesia terutama siswa dari keadaan sosio ekonomi yang berbeda-beda (Adit, 2020; Alifia, 2020). Selain itu, jika terlalu lama PJJ akan menyebabkan siswa menjadi stres akibat minimnya interaksi dengan guru, teman dan lingkungan luar. Faktor lain yang menyebabkan siswa stres adalah sulitnya PJJ yang dialami siswa (Adit, 2020). Selain mengalami stres, siswa juga rentan mengalami kecemasan. Terjadi peningkatan perhatian terhadap kesehatan mental siswa pada tingkat pendidikan tinggi karena situasi pandemi COVID-19 (Son et al., 2020).

*Systematic review* yang dilakukan (Necho et al., 2021) menemukan bahwa prevalensi rata-rata kecemasan ditemukan sebesar 38.12% pada populasi umum. Satu dari lima orang Indonesia dapat mengalami kecemasan selama pandemi COVID-19 (Anindyajati et al., 2021). Hasil penelitian Khoshaim et al. (2020) menunjukkan bahwa sebanyak 35% siswa mengalami tingkat kecemasan moderat hingga sangat tinggi. Kecemasan diasosiasikan dengan usia, jenis kelamin dan tingkat pendidikan. Hasil penelitian (Islam et al., 2020; Son et al., 2020) menunjukkan siswa mengalami peningkatan depresi dan kecemasan dikarenakan wabah COVID-19. Sebanyak 18.1% siswa mengalami kecemasan pada tingkat parah (Islam et al., 2020).

Kecemasan ini membawa sejumlah dampak negatif bagi mahasiswa. Prevalensi gejala kecemasan, gangguan tidur dan persepsi stress tinggi pada mahasiswa selama pandemi COVID-19 (Wang et al., 2020). Terjadi penurunan kualitas tidur dan gejala insomnia pada mahasiswa, dan sepertiga sampel penelitian menunjukkan gejala depresi atau gejala kecemasan (Marelli et al., 2021). Siswa yang mengalami penurunan dalam kualitas tidur selama pandemi COVID-19 memiliki resiko *dietary* daripada siswa yang tidak mengalami perubahan dalam kualitas tidur (Du et al., 2021). Studi yang dilakukan (Faize & Husain, 2020) menemukan bahwa sebanyak 8,2% siswa mengalami tingkat kecemasan yang sangat parah. Siswa-siswa ini melaporkan permasalahan psikologis, sosial dan fisik. Mereka juga melakukan perilaku *avoidance* (penghindaran) untuk mengelola tingkat kecemasan mereka.

Terdapat beberapa *stressor* yang berkontribusi terhadap meningkatnya tingkat *stress*, kecemasan dan depresi pada siswa. Siswa mengalami kekhawatiran dan ketakutan mengenai kesehatan mereka sendiri dan orang-orang terdekatnya. Mahasiswa juga mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, gangguan pola tidur, menurunnya interaksi sosial dikarenakan *physical distancing*, dan meningkatnya kekhawatiran pada performa akademik (Son et al., 2020). Kesulitan umum yang diasosiasikan dengan pembelajaran, dan isolasi sosial berkontribusi terhadap meningkatnya gejala depresi dan kecemasan (Fruehwirth et al. 2021). Namun demikian, jika kecemasan yang dirasakan tidak realistis, berlebihan, bertahan lama dan mengarahkan seseorang pada kesulitan atau perilaku bahaya, maka kecemasan ini sudah termasuk disfungsi dan harus segera ditangani. Kecemasan disfungsi terus dibiarkan akan membawa sejumlah dampak negatif. Penelitian ini berusaha mengetahui dampak pandemi COVID-19 pada kesehatan mental mahasiswa, khususnya kecemasan pada mahasiswa di Indonesia.

### **Rumusan Masalah**

Bagaimanakah gambaran kecemasan yang dialami mahasiswa Indonesia sebagai dampak pandemi COVID-19?

## **2. METODE PENELITIAN**

Penelitian dilakukan menggunakan *online survey* pada 166 partisipan yang tersebar di seluruh daerah di Indonesia. Partisipan terdiri dari 150 partisipan wanita dan 16 partisipan pria, dengan rentang usia 17-37 tahun ( $M=20,17$ ,  $SD=2,22$ ). Pengambilan data dilakukan sejak 22 November hingga 16 Desember 2020. Partisipan merupakan mahasiswa aktif Strata 1, dan sedang mengikuti pembelajaran jarak jauh (PJJ). Data dianalisis melalui metode kuantitatif. Pengambilan data menggunakan teknik *convenience sampling*. Partisipan mengisi kuesioner skala kecemasan dari DASS (*Depression, Anxiety, Stress Scale*) oleh Lovibond dan Lovibond (1995), yang kemudian diadaptasi dalam bahasa Indonesia oleh Manik (2006). Kuesioner DASS skala kecemasan memiliki nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0.891, dan memiliki nilai *corrected item-total correlation* antara 0.430 – 0.717. Mahasiswa juga mengisi kuesioner yang dibuat peneliti untuk mengetahui gambaran kecemasan umum dan kecemasan pembelajaran mahasiswa.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat kategori kecemasan yang berbeda-beda pada mahasiswa. Mahasiswa dengan tingkat kecemasan: (a) normal sebanyak 11,4%; (b) ringan sebanyak 6%; (c) moderat sebanyak 22,3%; (d) parah sebanyak 16,3%; dan (e) sangat parah sebanyak 44%. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan pada tingkat sangat parah. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil *systematic review* dan meta-analisis yang menunjukkan prevalensi kecemasan sebesar 31.9% dengan *sample size* sebanyak 63.439 partisipan. Asia diketahui memiliki prevalensi kecemasan

tertinggi dibandingkan benua lainnya, yaitu sebesar 31.9% (Salari et al., 2020). Hasil kategori kecemasan mahasiswa dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1**

*Kategori Kecemasan Mahasiswa*

Kategori	Frekuensi	Persentase
Normal	19	11,4
Ringan	10	6
Moderat	37	22,3
Parah	27	16,3
Sangat Parah	73	44
<b>Total</b>	<b>166</b>	<b>100</b>

Sebanyak 71,1% mahasiswa merasakan lebih cemas dalam menjalankan kegiatan sehari-hari jika dibandingkan dengan masa sebelum pandemi COVID-19. Terdapat beberapa kondisi kecemasan yang dirasakan mahasiswa akan tetapi kecemasan yang tertinggi yang dirasakan mahasiswa adalah cemas akan terjangkit COVID-19 (83,13%). Sebagian besar partisipan merasa terganggu dengan kecemasan terkait pandemi COVID-19. Ketika diminta menilai dari skala 1-5, banyak mahasiswa yang memilih angka 4 (34,9%). Hal ini secara keseluruhan menunjukkan bahwa mahasiswa merasa terganggu dengan kecemasan yang mereka rasakan terkait dengan pandemi COVID-19. Kondisi kecemasan yang dirasakan mahasiswa dapat dilihat lebih jauh pada Tabel 2.

**Tabel 2**

*Kondisi Kecemasan Mahasiswa*

Kategori	Frekuensi	Persentase
Cemas akan terjangkit COVID-19	114	83,13
Cemas akan ketidakpastian mengenai masa depan	108	65,06
Cemas akan krisis finansial	95	57,23
Cemas akan prasangka (stereotip) orang sekitar jika terjangkit COVID-19	61	36,75
Cemas akan kematian karena COVID-19	49	29,52
Cemas akan perasaan tidak berdaya karena COVID-19	28	16,87
Cemas terkait hal akademik	7	4,22
Jawaban lainnya	13	7,83

Hal ini sesuai dengan penelitian Salari et al. (2020) yang menyatakan bahwa pada tingkat individual, orang-orang cenderung mengalami ketakutan akan penyakit dan kematian, perasaan tidak berdaya, dan ketakutan akan stereotip dari orang lain. COVID-19 memiliki dampak terhadap kesehatan mental individu. Ketakutan yang muncul dari penyakit COVID-19, situasi 'lockdown', ketidakpastian mengenai masa depan, krisis finansial meningkatkan tingkat stres, kecemasan dan depresi (Király et al., 2020). Studi yang dilakukan di Tiongkok, negara yang pertama kali terinfeksi penyakit ini, menunjukkan bahwa masyarakat mengalami ketakutan karena sifat yang tidak diketahui (*unknown nature*) dari penyakit ini yang dapat mengarahkan pada gangguan mental (Salari et al., 2020).

Selain kecemasan terkait pandemi, mahasiswa juga mengalami kecemasan terkait PJJ. Sebanyak 76,5% mahasiswa merasa lebih cemas dalam menjalankan kegiatan belajar (akademik) dibandingkan masa sebelum pandemi COVID-19. Berdasarkan segi waktu, waktu pembelajaran yang terjadi selama PJJ berbeda-beda akan tetapi sebanyak 56% mahasiswa merasakan waktu pembelajarannya kurang daripada situasi normal. Kondisi terkait kecemasan yang dirasakan

mahasiswa terdapat berbagai macam akan tetapi yang paling banyak terjadi pada mahasiswa adalah sinyal yang buruk. Hal ini dapat dilihat lebih jauh pada Tabel 3.

**Tabel 3**

*Kondisi Kecemasan Akademik Mahasiswa*

Kategori	Frekuensi	Persentase
Perasaan bosan dan kurang antusias mengenai kegiatan belajar online	130	78,31
Sinyal buruk: kuota habis	114	68,67
Banyaknya gangguan lingkungan sekitar ketika sedang kelas online	112	67,47
Kurangnya keaktifan/partisipasi siswa lain dalam aktivitas belajar online	73	43,98
Pengajar mengalami kesulitan menjalankan teknologi untuk pembelajaran	38	22,89
Ilmu yang diterangkan tidak dipahami	9	5,42
Tidak cemas	7	4,22
Lainnya	13	7,83

Ketika ditanyakan mengenai seberapa besar kecemasan terkait akademik ini mengganggu kegiatan belajar sehari-hari, sebagian besar mahasiswa menjawab 4 (39,2%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa merasa terganggu terkait kecemasan akademik.

Hal ini sesuai dengan studi literatur yang dilakukan Arkorful (2014) yang meneliti mengenai kelebihan dan kekurangan pembelajaran elektronik. Hasil penelitian menyatakan bahwa metode pembelajaran elektronik membuat siswa mengalami kurang interaksi dan kurang relasi. Hal ini juga mengarahkan terhadap menurunnya peran sosialisasi dan peran guru sebagai pengarah proses pendidikan. Hasil penelitian juga menyebutkan bahwa pembelajaran elektronik ditemukan kurang efektif jika dibandingkan dengan metode tradisional yang lebih mudah dengan tatap muka secara langsung dengan guru. Siswa mungkin mendapatkan pengetahuan, namun tidak dapat merealisasikannya dalam kehidupan nyata pada orang lain. Selain itu, tidak semua disiplin ilmu dapat menerapkan pembelajaran elektronik dalam sistem pendidikan. Pembelajaran elektronik juga mengarahkan pada penggunaan *websites* tertentu, hal ini kemudian mengarah pada biaya dan waktu yang menimbulkan kerugian bagi siswa.

Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan bahwa kondisi pandemi COVID-19 menimbulkan kecemasan pada mahasiswa dalam segi pembelajaran dan segi penyakit wabah itu sendiri. Hasil dalam penelitian ini juga sejalan dengan penelitian *systematic review* yang dilakukan Kusumastuti (2020) yang menyatakan bahwa kecemasan yang dialami mahasiswa tidak hanya kecemasan dalam bentuk umum, namun juga kecemasan dalam hal khusus tertentu. Untuk mengatasi kecemasan dapat dilakukan beberapa psikoedukasi cara-cara mengenai relaksasi dan berbagai cara lainnya untuk mengatasi kecemasan akan pandemi. Psikoedukasi adalah pendidikan kepada masyarakat luas mengenai berbagai konsep atau keterampilan psikologis yang berguna untuk menghadapi berbagai masalah kehidupan sehari-hari (Supriyatiknya dalam Oktalia et al., 2018). Seminar yang dilakukan Surjaningrum et al. (2021) mengenai pandemi COVID-19 membuat para siswa SMA merasa lebih baik setelah mendapatkan informasi mengenai keadaan psikologis siswa.

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kecemasan dengan tingkat sangat parah (44%). Kecemasan yang dialami mahasiswa dapat berasal dari situasi pandemi COVID-19, dan situasi PJJ. Sebagian besar mahasiswa cemas akan terjangkit COVID-19 (83,13%). Mereka merasa terganggu dengan kecemasan yang mereka rasakan terkait pandemi COVID-19. Selain itu, mahasiswa juga mengalami kecemasan mengenai kegiatan PJJ yang berlangsung. Mereka merasa lebih cemas dalam menjalankan kegiatan akademik dibandingkan dengan masa sebelum pandemi (76,5%). Sebagian besar mahasiswa merasakan bahwa waktu PJJ lebih sedikit daripada situasi normal (56%). Selain itu, terdapat beberapa kondisi yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa, seperti: (a) perasaan bosan dan kurang antusias mengenai kegiatan belajar online (78,31%); (b) sinyal buruk, kuota habis (68,67%), dan (c) banyaknya gangguan lingkungan sekitar ketika sedang kelas online (67,47%). Keadaan kecemasan akademik ini dianggap mengganggu bagi mahasiswa.

#### Saran

Diperlukan psikoedukasi mengenai strategi *coping* yang lebih adaptif dalam menghadapi kecemasan, yaitu relaksasi. Relaksasi digunakan untuk mengurangi tekanan, stres, kekhawatiran dan kecemasan. Beberapa teknik relaksasi sederhana untuk meredakan kecemasan, seperti teknik *grounding* dan *deep breathing*. *Deep breathing* dapat dilakukan dengan menarik nafas dalam dan perlahan, serta memerhatikan pernafasan dada atau pernapasan perut. *Deep breathing* juga dapat dilakukan sambil mengucapkan *mantra* yang dapat membuat tenang (Cully & Teten, 2008). Institusi pendidikan dapat memberikan pelatihan pada para pengajar untuk dapat menggunakan teknologi PJJ. Tenaga pengajar juga perlu melakukan inovasi dalam kegiatan belajar agar suasana lebih interaktif dan tidak membosankan. Tenaga pengajar juga perlu memberikan perhatian lebih untuk menjawab pertanyaan mahasiswa yang kurang memahami materi. Perlu terdapat kesesuaian materi dengan tugas yang diberikan kepada mahasiswa. Pihak keluarga juga perlu membantu dalam menciptakan suasana yang mendukung kelancaran pembelajaran.

#### Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Terima kasih yang sebesar-besarnya pihak-pihak utama yang mendukung penelitian ini, khususnya pada mahasiswa yang sudah berpartisipasi dalam penelitian ini. Peneliti juga hendak berterima kasih pada kedua orang tua, keluarga dan teman-teman peneliti yang memberikan dukungan dalam mengerjakan penelitian ini.

#### REFERENSI

- Adit, A. (2020, November 20). Mendikbud: Ini 3 dampak negatif jika terlalu lama PJJ. *Kompas.Com*. <https://www.kompas.com/edu/read/2020/11/20/154226471/mendikbud-ini-3-dampak-negatif-jika-terlalu-lama-pjj?page=all>
- Alifia, U. (2020, October 22). COVID-19 is widening Indonesia's education gap. *RISE PROGRAM IN INDONESIA*. <https://rise.smeru.or.id/en/blog/covid-19-widening-indonesia's-education-gap>
- Anindyajati, G., Wiguna, T., Murtani, B. J., Christian, H., Wigantara, N. A., Putra, A. A., Hanafi, E., Minayati, K., Ismail, R. I., Kaligis, F., Savitri, A. I., Uiterwaal, C. S. P. M., & Diatri, H. (2021). Anxiety and its associated factors during the initial phase of the COVID-19 pandemic in Indonesia. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 634585. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.634585>
- Arkorful, V. (2014). The role of e-learning, the advantages and disadvantages of its adoption in Higher Education. *International Journal of Education and Research*, 2. [www.ijern.com](http://www.ijern.com)
- Beech, M. (2020). COVID-19 pushes up internet use 70% and streaming more than 12%, first

- figures reveal. <https://www.forbes.com/sites/markbeech/2020/03/25/covid-19-pushes-up-internet-use-70-streaming-more-than-12-first-figures-reveal/#1d95f6393104>
- Branscombe, M. (2020). The network impact of the global COVID-19 pandemic - the new stack. <https://thenewstack.io/the-network-impact-of-the-global-covid-19-pandemic/>
- Cully, J. A., & Teten, A. L. (2008). A therapist's guide to brief cognitive behavioral therapy. *Department of Veterans Affairs South Central MIRECC*, 111. [papers3://publication/uuid/511A96F5-439A-403D-BB8C-C85BE1A99789](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16111111/)
- Du, C., Zhan, M. C. H., Cho, M. J., Fenton, J. I., Hsiao, P. Y., Hsiao, R., ... Tucker, R. M. (2021). Health behaviors of higher education students from 7 countries: Poorer sleep quality during the COVID-19 pandemic predicts higher dietary risk. *Clocks & Sleep*, 3(1), 12–30. <https://doi.org/10.3390/clockssleep3010002>
- Faize, F. A., & Husain, W. (2020). Students with severe anxiety during COVID-19 lockdown – exploring the impact and its management. *Journal of Mental Health Training, Education and Practice*, 16(2), 153–163. <https://doi.org/10.1108/JMHTEP-09-2020-0062>
- Fruehwirth, J. C., Biswas, S., & Perreira, K. M. (2021). The Covid-19 pandemic and mental health of first-year college students: Examining the effect of Covid-19 stressors using longitudinal data. *PLOS ONE*, 16(3), e0247999. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247999>
- 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), e0238162. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238162>
- Kamil, I. (2020, September 3). Kilas balik pembelajaran jarak jauh akibat pandemi Covid-19 halaman all - Kompas.com. *Kompas.Com*. <https://nasional.kompas.com/read/2020/09/03/10063201/kilas-balik-pembelajaran-jarak-jauh-akibat-pandemi-covid-19?page=all>
- Khosham, H. B., Al-Sukayt, A., Chinna, K., Nurunnabi, M., Sundarasan, S., Kamaludin, K., Baloch, G. M., & Hossain, S. F. A. (2020). Anxiety level of university students during COVID-19 in Saudi Arabia. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 579750. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.579750>
- Király, O., Potenza, M. N., Stein, D. J., King, D. L., Hodgins, D. C., Saunders, J. B., ... Demetrovics, Z. (2020). Preventing problematic internet use during the COVID-19 pandemic: Consensus guidance. *Comprehensive Psychiatry*, 100, 1–4. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152180>
- Kusumastuti, D. (2020). Kecemasan dan prestasi akademik pada mahasiswa. *Analitika*, 12(1), 22–33. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i1.3110>
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). DASS-21 questionnaire. In *Manual for the Depression Anxiety & Stress Scales* (2nd ed.). <https://maic.qld.gov.au/wp-content/uploads/2016/07/DASS-21.pdf>
- Marelli, S., Castelnuovo, A., Somma, A., Castronovo, V., Mombelli, S., Bottoni, D., Leitner, C., Fossati, A., & Ferini-Strambi, L. (2021). Impact of COVID-19 lockdown on sleep quality in university students and administration staff. *Journal of Neurology*, 268(1), 8–15. <https://doi.org/10.1007/s00415-020-10056-6>
- Necho, M., Tsehay, M., Birkie, M., Biset, G., & Tadesse, E. (2021). Prevalence of anxiety, depression, and psychological distress among the general population during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Social Psychiatry*, 002076402110031. <https://doi.org/10.1177/00207640211003121>
- Nugroho, T. T. (2020, May 14). Pembelajaran jarak jauh di masa pandem. *Tempo.Co*. <https://kolom.tempo.co/read/1342106/pembelajaran-jarak-jauh-di-masa-pandemi>
- Oktalia, B., Tiatri, S., & Mularsih, H. (2018). Efektivitas program psikoedukasi pengembangan

- self-esteem untuk meningkatkan self-esteem remaja kelas 1 di smp x. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2(2), 769–778. <https://journal.untar.ac.id/index.php/jmishumsen/article/view/2301>
- Salari, N., Hosseinian-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M., Rasoulpool, S., & Khaledi-Paveh, B. (2020, July 6). Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Globalization and Health*, Vol. 16, p. 57. <https://doi.org/10.1186/s12992-020-00589-w>
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020, September 1). Effects of COVID-19 on college students' mental health in the United States: Interview survey study. *Journal of Medical Internet Research*, Vol. 22. <https://doi.org/10.2196/21279>
- Surjaningrum, E. R., Hadi, C., & Riyanto, E. D. (2021). Psychoeducation to overcome high school adolescents' anxiety in facing Covid-19 pandemic. *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, 1(1). <https://doi.org/10.21070/iiucp.v1i1.589>
- Wang, X., Chen, H., Liu, L., Liu, Y., Zhang, N., Sun, Z., Lou, Q., Ge, W., Hu, B., & Li, M. (2020). Anxiety and sleep problems of college students during the outbreak of COVID-19. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 588693. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.588693>
- WHO. (2020). Indonesia: WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard. <https://covid19.who.int/region/searo/country/id>
- World Health Organization/WHO. (2020, April 17). Q&A on coronaviruses (COVID-19). <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-coronaviruses>