

Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa Dalam Perkuliahan *Online*

Fitri Oviyanti

UIN Raden Fatah Palembang

Abstrak. Gangguan Kesehatan mental mahasiswa dalam perkuliahan *online* di masa pandemi covid-19 menjadi fenomena penting. Gangguan Kesehatan mental ini telah menimbulkan kesulitan mahasiswa untuk meningkatkan motivasi dan hasil belajar. Sejalan dengan itu, tulisan ini memetakan bentuk-bentuk gangguan Kesehatan mental mahasiswa dalam perkuliahan *online* di masa pandemic covid-19 dan menganalisis alasan-alasan terjadinya gangguan Kesehatan mental tersebut. Tulisan ini didasarkan pada data yang dikumpulkan dari hasil wawancara terhadap 20 orang mahasiswa. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa gangguan Kesehatan mental mahasiswa dalam perkuliahan *online* di masa pandemic covid-19 berwujud kecemasan, susah fokus, dan susah tidur. Rasa khawatir tidak bisa mengikuti kuliah *online* secara maksimal ditambah dengan kekhawatiran sinyal internet yang buruk selama kuliah *online*, menjadi faktor yang menyebabkan munculnya gangguan Kesehatan mental tersebut. Tulisan ini menyarankan perlunya perluasan kasus yang diteliti dan penambahan sumber data agar memungkinkan dipahaminya dampak pandemi covid-19 terhadap gangguan kesehatan mental mahasiswa.

Kata kunci: pandemic covid-19, perkuliahan online, gangguan Kesehatan mental

1. Pendahuluan

Telah terjadi gangguan Kesehatan mental mahasiswa dalam perkuliahan online selama masa pandemi covid-19 di Indonesia. Karina, salah seorang mahasiswi di Ilmu Komunikasi UNDIP angkatan 2019 menceritakan bahwa sejak perkuliahan *online* di masa pandemic, perasaannya campur aduk antara sedih dan senang. Sedih, karena baginya dalam perkuliahan *online* tidak banyak ilmu yang didapat dan banyak kendala yang dihadapi. Senang, karena di masa pandemic tidak dipaksa untuk masuk kampus sampai kondisi membaik [1]. Kiki, salah seorang mahasiswa di Universitas Buana Perjuangan Karawang mengaku deg-deg-an, cemas dan khawatir akibat rasa takut tidak dapat memenuhi *deadline* tugas [2]. Thariq Hidayat, seorang mahasiswa di Jakarta mengaku sulit dalam mengikuti perkuliahan *online* karena kendala sinyal dan susah fokus [3].

Sejauh ini, studi tentang kesehatan mental mahasiswa di masa pandemi covid-19 cenderung melihat tiga hal. *Pertama*, studi yang mengkaji tentang kecemasan mahasiswa di masa pandemic covid-19 [4]. Studi ini menjelaskan bahwa mahasiswa menderita kecemasan di masa pandemi akibat perkuliahan daring. *Kedua*, studi yang mengkaji tentang depresi yang dialami oleh mahasiswa [5]. Studi ini juga menemukan bahwa mahasiswa mengalami depresi akibat tekanan belajar secara *online*. *Ketiga*, studi yang mengkaji gangguan mental emosional dan kesepian pada mahasiswa baru [6]. Studi ini menjelaskan bahwa kesepian yang dialami oleh mahasiswa baru akibat perkuliahan *online* menjadi salah satu predictor gangguan Kesehatan mental.

Tulisan ini bertujuan melengkapi kekurangan studi-studi terdahulu yang kurang memperhatikan dimensi keragaman persoalan terkait pandemic covid-19. Secara khusus tulisan ini menunjukkan bahwa gangguan Kesehatan mental mahasiswa dalam perkuliahan *online* di masa pandemic merupakan dimensi sentral. Sejalan dengan itu, tiga pertanyaan dijawab dalam tulisan ini. *Pertama*, bagaimana wujud dari gangguan kesehatan mental yang dialami mahasiswa dalam perkuliahan online selama masa pandemic covid-19? *Kedua*, faktor apa yang menjadi penyebab gangguan kesehatan mental mahasiswa tersebut? *Ketiga*, bagaimana implikasi dari gangguan kesehatan mental guru terhadap motivasi belajar mereka? Jawaban atas ketiga pertanyaan tersebut memungkinkan dipahaminya alasan terjadinya gangguan kesehatan mental mahasiswa dalam perkuliahan *online* di masa pandemi covid-19.

2. Metode Penelitian

Dampak covid-19 terhadap gangguan kesehatan mental mahasiswa dalam perkuliahan *online* dipilih

sebagai subjek pembahasan tulisan ini atas tiga pertimbangan. *Pertama*, dampak covid-19 terhadap gangguan kesehatan mental mahasiswa dalam perkuliahan *online* merupakan tema sentral yang belum banyak diperhatikan dalam studi-studi terdahulu. *Kedua*, tulisan ini menjelaskan bahwa ada gejala gangguan Kesehatan mental yang diderita oleh mahasiswa dalam perkuliahan *online* di masa pandemi covid-19. *Ketiga*, adanya covid-19 menjadi dasar atas serangkaian akibat yang terjadi. Akibat-akibat ini membutuhkan pemetaan agar dapat dilakukan tindakan aksi. Ketiga alasan dipilihnya isu gangguan Kesehatan mental mahasiswa sebagai pokok pembahasan tulisan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang komprehensif bagi pemecahan masalah.

Penelitian ini bersifat kualitatif yang bersandar pada data primer dan sekunder. Data primer diperoleh dari studi lapangan untuk mengamati langsung dan dari pemetaan aspek-aspek penelitian. Data yang dibutuhkan terdiri dari data wujud, faktor, dan implikasi. Data tentang wujud diperoleh dari hasil observasi, sementara data tentang faktor dan implikasi diperoleh dari wawancara.

Riset ini melibatkan 20 orang mahasiswa semester lima, angkatan 2019 di Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK), Universitas Islam Negeri Raden Fatah, Palembang, Indonesia yang mengikuti perkuliahan *online*. Informan-informan penelitian tersebut dilibatkan untuk menguji bagaimana pandemic covid-19 berdampak pada kesehatan mental mahasiswa dalam perkuliahan *online*.

Proses penelitian berlangsung selama tiga bulan yang dimulai dari review, observasi lapangan, dan wawancara. Tahap persiapan penelitian dimulai dari studi literatur (*desk review*) dari bahan-bahan sekunder. Tahap pelaksanaan penelitian diperoleh dengan metode observasi dan wawancara. Sebelum penelitian lapangan dilakukan, dikumpulkan berbagai bahan sekunder, seperti berita *online*, untuk memetakan dampak covid-19 terhadap gangguan kesehatan mental mahasiswa pada tataran teks. Observasi dilakukan pada 20 orang mahasiswa yang dapat diamati fenomena gangguan Kesehatan mental secara langsung. Wawancara dilakukan pada informan penelitian untuk mendapatkan data yang komprehensif. Ada wawancara yang dilakukan secara langsung, ada juga wawancara yang dilakukan tidak langsung melalui *whatsapp*.

Analisis data dilakukan dalam dua bentuk. *Pertama*, pengolahan data mengikuti tahapan Huberman (2000). Tahapan tersebut dimulai dari reduksi data pengamatan dan wawancara, *display* data yang dilakukan dalam bentuk *summary* dan sinopsis berdasarkan tema-tema temuan di lapangan, dan verifikasi data untuk proses penyimpulan. *Kedua*, analisis yang digunakan mengikuti teknik interpretasi yang dimulai dari “restatement” atas data yang ditemukan, baik dari observasi maupun wawancara. Lalu diikuti dengan “description” untuk menemukan pola atau kecenderungan dari data, diakhiri dengan “intrepretation untuk mengungkapkan makna dari data yang telah dikumpulkan.

3. Landasan Teori

1. Pandemi Covid-19

Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) merupakan sebuah penyakit yang menyerang pernafasan secara akut dan menyebabkan darurat di seluruh dunia [7][8]Covid-19 pertama kali dilaporkan di Wuhan, China, dan kemudian menyebar ke seluruh dunia [9]. Virus ini sangat menular, ia menyebar dengan cepat dan terus berkembang dalam populasi manusia. Virus ini diberi nama covid-19 oleh WHO pada 11 Januari 2020 [10].

Pandemic covid-19 berdampak serius pada semua bidang kehidupan manusia. Tidak hanya bidang kesehatan, ekonomi, politik, sosial, dan budaya, wabah virus ini juga menimbulkan kekhawatiran serius bagi sistem pendidikan global. Sebab, pandemic covid-19 telah mendorong ditutupnya sekolah yang tidak terjadwal pada lebih dari 100 negara di seluruh dunia [11]. Ditutupnya sekolah-sekolah di semua penjuru dunia ini tentu berdampak pada proses pembelajaran di sekolah, termasuk perkuliahan di Perguruan Tinggi.

2. Perkuliahan *Online*

Pandemic covid-19 telah menghasilkan perubahan dalam proses belajar mengajar di Perguruan Tinggi. Sebab, di masa pandemi, banyak pemerintah mengambil tindakan untuk menghindari penyebaran virus. Salah satu bentuk tindakan tersebut adalah dengan mengadopsi pembelajaran *online* [12]. Kebijakan yang diambil oleh negara China, misalnya, pembelajaran tatap muka dihentikan dan diganti dengan pembelajaran *full online*. Demikian pula di negara Italia, Jerman, Perancis, dan Saudi Arabia [13]. Indonesia juga termasuk negara yang mengadopsi kebijakan pembelajaran secara *online* dari rumah

selama masa pandemic covid-19. Perkuliahan *online* menjadi salah satu bentuk pembelajaran yang dipilih untuk mahasiswa di Perguruan Tinggi selama masa pandemi. Merujuk Mahyoob (2020), tantangan utama yang dihadapi oleh siswa dan mahasiswa dalam perkuliahan *online* adalah kendala teknis, seperti koneksi internet yang buruk, sulit mengakses kelas *online*, dan sulit mengunduh materi pelajaran [14]. Selain tantangan teknis, perkuliahan *online* ternyata juga berdampak pada mental mahasiswa. Sebab, proses belajar *online* dari rumah yang dijalani oleh mahasiswa selama masa pandemic telah membuat mereka terisolasi, merasa tertekan, dan bahkan frustrasi [15]. Semua kondisi ini mengarah pada gangguan Kesehatan mental pada diri mahasiswa.

3. Gangguan Kesehatan Mental

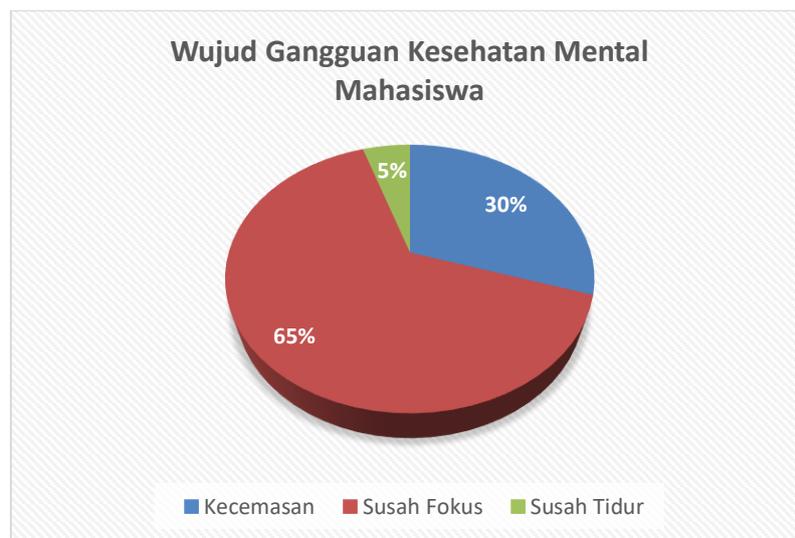
Gangguan kesehatan mental merupakan kondisi yang ditandai dengan perubahan dalam pemikiran, suasana hati, atau perilaku (atau kombinasi dari semuanya) yang dapat menyebabkan seseorang merasa stress dan mengganggu kemampuannya untuk berfungsi [16]. Beberapa ciri gangguan Kesehatan mental seperti kecemasan, putus asa, susah fokus, bahkan gangguan tidur (susah tidur) [17].

Mengacu Siwi (2021), salah satu penyebab gangguan Kesehatan mental adalah karena rasa kesepian yang dialami oleh siswa (mahasiswa)[18]. Factor lain yang menyebabkan gangguan Kesehatan mental diantaranya adalah adanya tekanan atau tuntutan pada diri seseorang, sehingga mengakibatkan stress dan berdampak pada gangguan Kesehatan jiwa [19]. Dengan demikian, gangguan Kesehatan mental dapat disebabkan oleh rasa kesepian dan tekanan atau tuntutan dalam kehidupan.

4. Hasil dan Pembahasan

1. Wujud Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa

Diagram 1.



Berdasarkan data ini terlihat bahwa ada tiga bentuk/wujud gangguan Kesehatan mental yang dialami mahasiswa dalam perkuliahan *online* di masa pandemic, yaitu susah focus (65%), kecemasan (30%), dan susah tidur sebanyak 5%. “Susah focus” menjadi bentuk gangguan Kesehatan mental yang paling dominan. Setelah itu “kecemasan” dan susah tidur. Adapun penyebab dari munculnya gangguan-gangguan Kesehatan mental mahasiswa terdapat dalam tabel di bawah ini:

2. Faktor-faktor yang Menyebabkan Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa dalam Perkuliahan *Online* di Masa Pandemi Covid-19

Table 1.

Factor penyebab gangguan Kesehatan mental mahasiswa

Informan	Pernyataan	Kode
R1	Saya sering merasakan hal susah fokus dan keseringan juga kebingungan Karena adanya keterbatasan. Baik keterbatasan sinyal, kuota, dan juga alat elektronik. Dan	Keterbatasan sinyal bingung membuka file materi.

	juga kalau diskusi sedang berlangsung sedikit kebingungan antar ingin membuka file dokumen materi diskusi dengan layar tatap muka di zoom/google meet.	
R2	Sebenarnya dalam proses perkuliahan daring saya sangat menyukai perkuliahan tersebut, karena dalam keadaan daring seperti ini saya masih bisa mendapatkan ilmu pengetahuan meskipun jarak jauh, yang saya maksud kecemasan tersebut misalkan kalau saat dosen mau memulai Zoom atau meet saya merasakan cemas saat ingin menjawab pertanyaan yang diajukan, terpikir bahwa nanti takut salah dan dosen memarahi saya, cemas juga kalau sinyal mau hilang-hilangan atau paket sudah lebih satu giga itu sangat membuat cemas karena sinyal menjadi sangat lambat.	Cemas karena takut salah dan takut sinyal hilang.
R3	Karena keadaan rumah terkadang membuat kita tidak fokus. Kalau di kuliah kan itu fokus kita satu	Kendala suasana rumah yang kurang kondusif.
R4	saya merasakan hal-hal diatas dikarenakan saya tidak ingin mengalaminya atau setidaknya saya dapat mengantisipasi akan hal tersebut. Saya ingin perkuliahan saya lancar dan tidak ada suatu halangan apapun walaupun tidak dapat dipungkiri jaringan didesa saya bisa kapan saja tidak dapat diakses, mengingat jaringan didesa berbeda jauh dengan jaringan dikota.	Keinginan berbeda dengan kenyataan yang dirasakan. (Harapan tidak tercapai, ada tekanan)
R5	banyak hal yang mengganggu konsentrasi untuk belajar. Salah satunya keadaan rumah yang sering ramai.	Kendala suasana rumah yang ramai.
R6	Biasanya Saya meraskan kurang fokus dikarenakan kuliah dirumah jadi bisa sambil melakukan apa saja, apalagi saat zoom kadang merasa bosan dan mengantuk itulah yang membuat kurang fokus dalam belajar dan akibatnya jadi bingung apa yang dijelaskan oleh guru.	Ada tuntutan pekerjaan lain di rumah.
R7	Karena dalam pembelajaran daring penjelasan yang diberikan nampak kurang jelas sehingga membuat bingung, apalagi sekarang sumber belajar berupa buku sulit di temukan bagi yang berada di kampung seperti saya. Terkadang cemas akan tugas yang deadline sedangkan keadaan mati lampu dan hujan hilang sinyal	Tekanan deadline mengumpul tugas kuliah, dan sinyal yang hilang.

R8	Selama kuliah daring kegiatan kuliah sering dilakukan dirumah atau pun ditempat umum, hal ini menjadi kurang fokus nya aktivitas kuliah daring karena aktivitas dirumah bukan hanya kuliah namun terkadang membantu pekerjaan kedua orang tua dll. Karena sangat tidak elok dipandang apa bila posisi kita sebagai anak ketika standby dirumah tidak membantu pekerjaan kedua orang tua dan masih banyak lagi alasan yang lainnya.	kendala rumah dan tuntutan pekerjaan (bertumpuk).
R9	Susah focus dikarenakan pembelajaran melalui media kurang efektif dan sedikit sulit di mengerti jika media menggunakan sistem perkuliahan secara normal maka akan lebih efektif dan efisien dalam meningkatkan kinerja pembelajaran	Media kurang efektif.
R10	Saya memilih kecemasan karena ketika pembelajaran daring saya sering sekali mengalami kesulitan memahami materi, kesulitan mengerjakan tugas-tugas, Singkatnya waktu yang di berikan oleh dosen, ketersediaan dan kondisi jaringan internet, kendala teknis, dan kekhawatiran akan tugas selanjutnya.	Kendaa sinyal, tekanan tugas.
R11	hal ini disebabkan banyak hal yg tidak bisa saya eksplor selama pembelajaran daring. Termasuk pengetahuan saya yg tidak bisa sepenuhnya saya katakan berhasil, sehingga timbul kecemasan dalam diri saya apakah selama belajar daring ini saya benar-benar fasih terhadap pelajaran yg didapat.	Ragu dengan kemampuan diri dalam menguasai pelajaran/materi
R12	Pertama, saya merasa cemas disebabkan oleh cemas terhadap ilmu yang saya dapatkan, apakah bisa saya lakukan nantinya, atau saya hanya memahami materi saja, yang kuliah melalui daring ini terasa mengurangi pemahaman saya terhadap materi perkuliahan. Kedua, saya merasa susah focus, disebabkan kondisi perkuliahan daring ini, membuat jarak antara dosen dan mahasiswa terasa jauh, meskipun adanya teknologi yang mendukung proses perkuliahan, namun masih terasa jauh perbandingannya antara diajar langsung didalam kelas dengan diajar melalui aplikasi meeting.	Ragu-ragu dengan ilmu pengetahuan yang diperoleh melalui perkuliahan daring.
R13	Saya merasakan susah focus/ bingung bahkan jarang tidur karena banyaknya	Tekanan deadline tugas dan kendala sinyal internet

	tugas kadang juga merasa khawatir sekaligus cemas akan deadline dan zoom yang mendadak apalagi terkendala kuota dan sinyal.	yang tidak stabil serta biaya kuota.
R14	Karena susah untuk dimengerti, hambatan terkendala sinyal jg	Kendala sinyal dan kompetensi diri.
R15	Saat kuliah daring saya merasakan susah focus atau bingung ,karena,saat kuliah daring sedikit informasi yang didapatkan tidak sebanyak saat kuliah tatap muka, dikit ya referensi yang didapatkan secara <i>online</i> tidak sebanyak saat mencari referensi di perpustakaan atau dari dosen secara langsung	Tidak ada interaksi langsung dengan dosen, sehingga mahasiswa merasa materi kurang sampai.
R16	Saya Merasakan susah focus/ bingung bahkan jarang tidur karena banyaknya tugas kadang juga merasa khawatir sekaligus cemas akan deadline dan zoom yang mendadak apalagi terkendala kuota dan sinyal.	Beban tugas yang menumpuk
R17	Karena pembelajaran yang sebelumnya belum pernah ada pembelajaran daring seperti yang kita rasakan saat ini, tetapi melalui daring masih bisa mendapatkan ilmu dan masih bisa mengikuti pembelajaran sebagai mana mestinya, tetapi alasan saya memilih kedua kondisi tersebut seperti hal kecemasan saya merasa cemas bahwa pada saat zoom atau memakai google meet itu terhalang oleh sinyal kendala lain saya merasa cemas tidak bisa mengikuti kuliah dengan efektif, dan akhirnya mejadi tidak fokus pada saat belajar daring pada saat tanya jawab karna banyak hal atau gangguan pada saat daring dan merasa bingung pada pertanyaan yang saya tidak mengerti karna kebanyakan tugas yang di berikan tetapi tidak di jelaskan secara detil maksud dari soal tersebut.	Beban tugas dan kendala sinyal
R18	karena dalam proses belajar saya mengalami kebingungan saat mengerjakan tugas dikarenakan materi yang akan di cari sulit di dapatkan, jika saya kuliah akan merasa terganggu jika suasana rumah atau tempat itu ramai, berisik akan suara-suara motor dan lainnya.	Sulit mendapatkan materi, suasana rumah tidak kondusif.
R19	Alasan saya memilih kecemasan karena ketika pembelajaran daring saya sering sekali mengalami kesulitan memahami materi, kesulitan mengerjakan tugas-tugas,	Takut jaringan internet terputus, beban tugas yang banyak.

	Singkatnya waktu yang di berikan oleh dosen, ketersediaan dan kondisi jaringan internet, kendala teknis, dan kekhawatiran akan tugas selanjutnya.	
R20	karena selama perkuliahan daring harus selalu menatap layar monitor atau hp setiap saat, dan itu bisa bikin mata perih/sakit dan menyebabkan pusing kepala, dan mengakibatkan susah fokus/bingung selama perkuliahan daring berlangsung	Proses kuliah online melelahkan,

Sumber : wawancara

Kendala sinyal internet menjadi penyebab teknis yang paling mendominasi dalam memicu gangguan kesehatan mental mahasiswa. Tuntutan tugas yang banyak diberikan oleh dosen secara *online* menjadi penyebab selanjutnya gangguan Kesehatan mental mahasiswa. Terdapat keraguan akan kemampuan diri sendiri ketika mengakses materi kuliah. Ditambah lagi dengan tekanan ekonomi yang menjadikan mahasiswa memiliki akses yang sangat terbatas dalam perkuliahan *online*.

Perubahan tradisi belajar dari tatap muka menjadi *online* yang terjadi di masa pandemic covid-19 tampaknya tidak disertai dengan kesiapan mental belajar mahasiswa. Akibatnya, pergeseran kuliah dari tatap muka menjadi *online* membuat mahasiswa menjadi *galau* dan tidak mampu mengikuti kuliah dengan maksimal. Bahkan seorang psikolog dari Universitas Brawijaya, Ari Pratiwi, mengatakan bahwa kuliah *online* membuat mahasiswa menjadi cemas dan stress [20].

5. Kesimpulan

Penelitian ini menemukan bahwa perkuliahan online di masa pandemic telah memicu munculnya beberapa bentuk gangguan Kesehatan mental mahasiswa, seperti susah focus, kecemasan, dan susah tidur. Faktor ekonomi yang berdampak pada kuota terbatas dan kesulitan sinyal dalam mengakses perkuliahan *online* menjadi salah satu penyebab munculnya gangguan Kesehatan mental mahasiswa. Factor penyebab lainnya adalah keraguan akan kemampuan diri sendiri serta tekanan tugas kuliah yang bertumpuk-tumpuk. Semua faktor tersebut menjadi alasan munculnya gangguan Kesehatan mental mahasiswa di masa pandemik.

Analisis tentang dampak pandemic covid-19 terhadap gangguan Kesehatan mental mahasiswa dalam perkuliahan *online* telah memungkinkan ditemukannya dua hal. *Pertama*, gangguan Kesehatan mental pada mahasiswa bersifat kompleks, dipengaruhi oleh banyak factor, baik internal maupun eksternal. Secara internal, gangguan Kesehatan mental mahasiswa dipicu oleh rasa takut dan keraguan akan kemampuan diri sendiri dalam menyelesaikan tugas-tugas kuliah. Sementara secara eksternal, gangguan Kesehatan mental dipengaruhi oleh stabilitas koneksi internet. *Kedua*, gangguan Kesehatan mental mahasiswa dalam perkuliahan online di masa pandemic menunjukkan bahwa tidak ada kesiapan mental dalam diri mahasiswa menghadapi perubahan tradisi belajar dari tatap muka menjadi *online*.

Penelitian ini terbatas pada analisis di UIN Raden Fatah Palembang, Indonesia dan pada pendekatan kualitatif serta tataran pandangan informan. Analisis ini tidak memungkinkan hasil penelitian dijadikan acuan untuk menjelaskan gangguan Kesehatan mental mahasiswa dalam perkuliahan *online* di masa pandemic pada skala bear. Atas keterbatasan tersebut, perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan mengkomparasikan wilayah penelitian dan bersumber dari data yang lebih bervariasi. Dengan cara ini langkah-langkah yang lebih tepat dapat dirumuskan untuk mengatasi gangguan Kesehatan mental mahasiswa dalam perkuliahan *online* di masa pandemic covid-19.

6. Referensi

- [1] Amel. Lutfi. Ayu. "Kuliah Daring, Bagaimana Curhat Mahasiswa?" LPM Opini Online. 2019. <https://lpmopini.online/kuliah-daring-bagaimana-curhat-mahasiswa/>. Diakses Kamis. 23 September 2021.

- [2] Mang Raka. "Mahasiswa Baru di Masa Pandemi". 26 Agustus 2020. Mahasiswa Baru di Masa Pandemi - Radar Karawang. Diakses Jumat, 24 September 2021.
- [3] Siti Jasmine. "Keluhan Mahasiswa Baru dalam Perkuliahan Secara Daring". 27 November 2020. Keluhan Mahasiswa Baru dalam Perkuliahan Secara Daring | Muda (kompas.id). diakses Jumat, 24 September 2021.
- [4] Laurentius Purbo Cristianto. "Kecemasan Mahasiswa di Masa Pandemi". Jurnal Selaras. Kajian Bimbingan dan Konseling serta Psikologi Pendidikan. Volume 3. Nomor 1. Mei 2020 (67-82). ISSN : 2621-0606.
- [5] Ayub Rustiani. "Kesehatan Mental Mahasiswa saat Pandemi dan Kuliah Online". 2021. <https://tirto.id/data-riset-kesehatan-mental-mahasiswa-saat-pandemi-kuliah-online-gaEc>. Diakses 23 September 2021.
- [6] Clement Eko prasetyo. Tiffani Amalia Rahman. Airin Triwahyuni. "Gangguan Mental Emosional pada Mahasiswa Baru". Jurnal MEDIAPSI. 2019. Volume 5. No. 2. 97-107. DOI: <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2019.005.02.4>
- [7] Md. Saipul Islam. Md. Abdus Sobur. Antonio Toniolo. "Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) pandemic, lessons to be learn!". Journal of Edvanced Veterinary and Animal Research. P. 260-280. April 2020. Volume 7. Nomor. 2. DOI:10.5455/javar.2020.g418. Diakses Minggu, 26 September 2021.
- [8] Abdullah al-Balkhair. COVID-19 Pandemic: A New Chapter in the History of Infectious Diseases. Oman Medical Journal. 2020. Volume 35. Nomor 2.
- [9] Yen Chin Liu. Rei Lin Kuo. Shin Ru Shih. "Covid-19: The First Documented Corona Virus Pandemic in History". Biomedical Journal. Volume 43. Issue 4. Agustus 2020. P. 328-333. <https://doi.org/10.1016/j.bj.2020.04.007>
- [10]] Wu. Yhi Ci. Chen. Ching. Sung. Yu Jiun. "The Outbreak of Covid-19: An Overview". Journal of Medical Association. March. 2020. Volume 83. Issue 3. P. 217-220. doi: 10.1097/JCMA.0000000000000270. Diakses 26 September 2021.
- [11] Edeh Michael Onyema. Faith Obafemi. Chika Nwafor. Shuvro Sen. Impact of Coronavirus on Education. May. 2020. Journal of Education and Practice. SSN 2222-1735 (Paper) ISSN 2222-288X (Online) Vol.11, No.13, 2020. DOI:10.7176/JEP/11-13-12. Diakses Minggu, 26 September 2021.
- [12] Claudiu Coman. Laurentiu Gabriel Tiru. Luiza Mesesan -Schmitze. Carmen Stanciu. Maria Cristina Bularca. Online Teaching and Learning in Higher Education during the Corona Virus Pandemic: Student's Perspective. Journal Sustainability. Desember 2020. doi:10.3390/su122410367. Diakses Minggu 26 September 2021.
- [13] Wunong Zang. Yuxin Wang. Lili Yang. Chuanyi Wang. "Suspending Classes Without Stopping Learning: China's Education Emergency Management Policy in the COVID-19 Outbreak". Journal of Risk and Financial Management 13, no. 3 (March 2020): 55, <https://doi.org/10.3390/jrfm13030055>.
- [14] Mohammad Mahyoob. "Challenges of E-Learning during the Covid-19 Pandemic Experienced by EFL Learners". Arab World Language Journal (AWEJ). Volume 11. Number 4. December 2020. DOI: <https://dx.doi.org/10.24093/awej/vol11no4.23>. Diakses Minggu, 26 September 2021.
- [15] Kimkong Hen. Koemhong Sol. "Online Learning during Covid-19 : Key Challenges and Suggestions to Enhance Effectiveness". Cambodian Education Forum. Desember 2020.
- [16] David Murphey. Megan Barry. Brigitte Vaughn. Mental Health Disorders. 2013. Chold Trens.
- [17] Nisha Dogra. "Defining Mental Health and Mental Illness". Journal of Nursing in Child and Adolescent Mental Helath." Januari 2009. <https://www.researchgate.net/publication/255657987>. Diakses Minggu, 26 September 2021.
- [18] Adisty Wismani Putri. Budhi Wibhawa. Arie Surya Gutama. "Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia: Pengetahuan dan Keterbukaan Masyarakat terhadap Gangguan Kesehatan Mental." Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat. Volume 2.

- Nomor 2, tahun 2015. DOI: <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.13535>
- [19] Lukis Gatra Siwi dan M. Bagus Qomaruddin. "Perasaan Kesepian Berhubungan dengan Depresi , Kecemasan dan Stres pada Siswa SMA." *Jurnal Ilmiah Permas*. Volume 11. Nomor 4. September 2021. DOI: <https://doi.org/10.32583/pskm.v11i4.1586> . Diakses Minggu, 26 September 2021.
- [20] Wilda Fizriyani. "Empat Masalah yang Timbul Akibat Kuliah Daring". Selasa, 24 Agustus 2021. <https://www.republika.co.id/berita/qy9vy5335/empat-masalah-yang-timbul-akibat-kuliah-daring>. Diakses 23 September 2021