

**STRATEGI COPING STRES
DALAM STUDY FROM HOME KELAS XI
SMA NEGERI SE-KABUPATEN PEMALANG**

**Siti Nur A'isyah
Retnaningdyastuti
Argo Widiharto**

Program Studi Bimbingan Dan Konseling, FIP-Universitas PGRI Semarang

ABSTRACT

The research was motivated by distance learning, the existence of social distancing to break the chain of covid 19, so student learning activities were directed in the form of online learning or online at home. These sudden changes make students have to adapt and can trigger stress that can affect both mentally and physically. The purpose of this study was to determine the stress coping strategies of high school students in Pemalang Regency in the implementation of study from home. This study uses a quantitative descriptive method with Thurstone Scale analysis. In the research sample as many as 341 students using proportional random sampling technique. This research is a descriptive quantitative research that is research data in the form of numbers and analysis using descriptive analysis. The method used is a survey method, the characteristics of survey research are that the subjects studied are many or very many while the aspects studied are very limited. Based on the results of the analysis of research data after conducting a survey of students' coping strategies for stress in the study from home, it shows that there is a significant value of the data on stress coping strategies in the study from home class XI SMA Negeri in Pemalang Regency. The normality test coefficient is 0.571 and the homogeneity test has a significant value of 0.083 where $P\text{-value} > 0.05$ means the data is declared normal. The use of problem-focused coping has a tendency of 0.02% compared to emotional-focused coping which has a trend value of 0.01%. In the problem focus coping, the most indicators used are seeking social support and problem solving and on the emotional focus the most indicator coping is a positive reassessment. Based on gender and based on the school the use of coping with stress the most is Problem Focus Coping so that in the implementation of study from home students are more focused on solving problems that cause stress by dealing with them directly. Suggestions for supervising teachers are expected to provide guidance and counseling services with problem-solving techniques to help students overcome the stress problem of studying from home.

Keywords: *stress coping strategies, problem focused coping, emotional focused coping, study from home.*

ABSTRAK

Penelitian dilatar belakangi oleh Pembelajaran jarak jauh adanya social distancing untuk memutus rantai covid 19, maka kegiatan pembelajaran siswa diarahkan dalam bentuk pembelajaran secara daring atau online di rumah. Perubahan secara tiba-tiba tersebut menjadikan siswa harus beradaptasi dan dapat memicu terjadinya stres yang dapat mempengaruhi secara mental maupun

fisik. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui strategi coping tres siswa SMAN di Kabupaten Pematang Jaya pada pelaksanaan study from home. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan analisis Skala Thurstone. Pada sampel penelitian sebanyak 341 siswa dengan menggunakan teknik proportional random sampling. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif yaitu data penelitiannya berupa angka-angka dan analisisnya menggunakan analisis deskriptif. Metode yang digunakan berupa metode survei, karakteristik dari penelitian survei adalah bahwa subjek yang diteliti banyak atau sangat banyak sedangkan aspek yang diteliti sangat terbatas. Berdasarkan hasil analisis data penelitian setelah melakukan survei terhadap strategi coping tress siswa dalam study from home, menunjukkan adanya nilai signifikansi dari data strategi coping stres dalam study from home kelas XI SMA Negeri se-Kabupaten Pematang Jaya. Koefisien uji normalitas sebesar 0,571 dan uji homogenitas nilai signifikan yang didapat 0,083 dimana Pvalue >0,05 maka data dinyatakan normal. Penggunaan problem fokus coping memiliki kecenderungan sebesar 0,02% dibandingkan dengan emosional fokus coping memiliki nilai kecenderungan sebesar 0,01%. Pada problem fokus coping indikator terbanyak yang digunakan ialah mencari dukungan sosial serta pemecahan masalah dan pada emosional fokus coping indikator terbanyak ialah penilaian kembali secara positif. Berdasarkan jenis kelamin maupun berdasarkan sekolah penggunaan coping stress yang paling banyak ialah Problem Focus Coping sehingga dalam pelaksanaan study from home siswa lebih berfokus pada pemecahan masalah penyebab stres dengan mengatasinya secara langsung. Saran bagi guru pembimbing diharapkan memberi layanan bimbingan dan konseling dengan teknik pemecahan masalah untuk membantu siswa agar dapat mengatasi masalah stress dampak study from home.

Kata Kunci: *strategi coping stres; dalam study from Home; pandemi coronavirus; covid-19*

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Di Indonesia sendiri menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia telah mengeluarkan Surat Edaran Nomor 15 Tahun 2020 tentang Pedoman Penyelenggaraan Belajar dari Rumah dalam Masa Darurat Penyebaran Covid-19. Surat Edaran Nomor 15 ini untuk memperkuat Surat Edaran Mendikbud Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Pendidikan dalam Masa Darurat Covid-19. Dalam surat edaran ini disebutkan bahwa tujuan dari pelaksanaan belajar dari rumah (BDR) adalah memastikan pemenuhan hak peserta didik untuk mendapatkan layanan pendidikan selama darurat Covid-19 (Kurniawan, Indra, 2020, Oktober 158).

Stres pada siswa secara umum dengan stres pada siswa secara pandemisangatlah berbeda misalnya stres pada siswa secara umum, dikarenakan besarnya beban tugas, terlalu banyak materi yang harus dipelajari, kebutuhan siswa berprestasi akademik, tuntutan akademik yang diperkuat tekanan orang tua sekolah sampai teman sebaya. Sedangkan stres siswa selama pandemi covid-19 salah satunya, metode pembelajaran jarak jauh dengan belajar di rumah selama pandemi COVID-19 rupanya membuat siswa stres dan lelah. Meski

di rumah, siswa juga merasa kurang istirahat. Ada banyak tugas-tugas yang diberikan guru dinilai berat dan pemberian tugas kerap tanpa interaksi (Fitri haryati, 2020: 26).

Keluargapun sangat berpengaruh terhadap stres siswa dalam melaksanakan belajar dari rumah (*study from home*), tidak adanya dukungan dari orang tua membuat siswa kebingungan dengan siapa harus berbagi keluhan kesah seperti halnya survei yang telah dilakukan oleh universitas Michigan dengan subjek 500 lebih responden (dengan 51% di antaranya memiliki anak di bawah usia 12 tahun) membuktikan, bahwa tak sedikit orang tua mengaku mengalami stres hingga terjadi peningkatan intensitas hukuman fisik dan psikologis yang diberikan pada anak di masa-masa karantina. Salah satu pemicu orang tua stres 50% di antaranya stres datang lantaran mereka khawatir tidak bisa membayar berbagai tagihan, sedangkan 55% cemas akan kehabisan uang selama masa pandemi, 52% orang tua mengaku, bahwa masalah finansial mempengaruhi hubungan mereka dengan anak selama masa pandemi, dan 50% lainnya mengaku, semakin berkonfliknya hubungan mereka dengan anak disebabkan oleh isolasi sosial. Setelah dua minggu masa karantina berlangsung, banyak keluhan orang tua yang ditugasi mendidik anak dan mendampingi anak selama belajar dari rumah. Tidak semua orang tua punya kompetensi untuk mendidik anak secara akademis sendiri. Ditambah lagi, banyak beban pekerjaan orang tua selama di rumah, meskipun mereka tinggal di rumah (Carolina: 2020).

Sedangkan dinamika stres dengan konteks *study from home* siswa yang terbiasa sekolah secara reguler dipaksakan untuk terbiasa menerima pelajaran dengan cara *online* untuk pertama kali mungkin saja banyak siswa yang merasakan tidak nyaman karena banyak hal yang harus diubah misalkan belajar yang tadinya datang ke sekolah menjadi harus di rumah, tugas yang begitu banyak dengan waktu pengumpulan yang bersamaan, dan momen dimana paling membuat stres siswa saat siswa kehabisan kuota karena pada saat *study from home* kuota internet yang paling berpengaruh untuk bisa mengikuti pelajaran. Namun siswa yang sudah terbiasa dengan kondisi tersebut dia akan menikmatinya dengan respon stres yang tidak begitu tinggi dan siap untuk menghadapi masalah-masalah yang mungkin muncul.

Dalam contoh ini situasi atau tuntutan, kondisi itu adalah sama bagi masalah yang dihadapi tetapi masing-masing mengalami perasaan berbeda dan tingkatan stres yang berbeda. Ini karena masing-masing menilai sifat tuntutan dan kemampuan mereka sendiri dalam mengatasinya. Stres dapat didefinisikan sebagai sebuah keadaan yang kita alami ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya (Looker dan Olga, 2005: 44).

Stres sendiri bisa diatasi salah satunya yang dilakukan pemerintah untuk mengurangi stres pada siswa yaitu dengan mengadakan program belajar dari rumah melalui lembaga penyiaran publik TVRI. Hal ini dilakukan untuk membantu siswa mengurangi stres karena keterbatasan dalam mengakses internet agar bisa tetap belajar dari rumah. Hal tersebut yang dilakukan pemerintah termasuk kategori *strategi coping stres* yang berfokus pada probelem fokus *coping* yaitu fokus menyelesaikan masalah-masalah yang menyebabkan stress. Cara mengatasi stress yang dilakukan siswa yaitu salah satunya dengan cara berolahraga, menonton film di sela-sela mengerjakan tugas.

Coping itu sendiri adalah proses dalam mengelola tuntutan-tuntutan yang datang baik berasal dari dalam maupun dari luar diri individu yang dinilai dapat membebani atau

melebihi kemampuan individu. Jadi *coping* stres ialah usaha kognitif maupun perilaku yang dilakukan secara khusus untuk mengelola tuntutan yang menyebabkan stress, kata lain yaitu cara mengatasi stres. *Coping* yang efektif menghasilkan penyesuaian dalam belajar atau kebiasaan-kebiasaan baru dan perbaikan dari situasi yang lama, sedangkan coping yang tidak efektif berakhir dengan maladaptif yaitu perilaku yang menyimpang dari keinginan normatif dan dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain ataupun lingkungan. Strategi *coping* stres sendiri mempunyai dua metode atau cara yaitu problem fokus coping dan emosional fokus *coping*. Problem fokus *coping* metode ini berfokus pada penanganan masalah yang dapat membantu mengurangi stres jika penyebab stres masih dapat dikontrol oleh orang tersebut, yang kedua metode emosional fokus *coping* metode ini berfokus pada emosi yang dirasakan bukan masalah yang dihadapi. Sebagai contoh yang telah dijelaskan di atas (Lazarus, 1984: 353).

Menurut Gillett-Swan (2017) Belajar secara daring tentu bukan hal yang mudah bagi siswa kesulitan muncul bukan hanya perkara keterampilan penggunaan teknologi, tetapi juga terkait dengan beban kerja yang besar mengingat ada banyak pelajaran yang harus dihadapi dalam masa pandemi COVID-19 ini. Hal ini terjadi karena siswa terbiasa dengan pembelajaran tatap muka secara reguler, sedangkan pembelajaran jarak jauh sebelumnya hanya dilakukan secara insidental. Sehingga perubahan pola pembelajaran ini memberikan permasalahan tersendiri bagi siswa. Studi Du Plessis (2019) telah menegaskan munculnya tekanan dan stres pada siswa yang melakukan pembelajaran jarak jauh. Pada titik ini, tekanan tentu menjadi terasa lebih berat, sehingga siswa melakukan banyak *coping stress* di mana salah satunya adalah terlibat dengan penggunaan media sosial.

Media sosial sendiri digunakan untuk banyak hal misalnya *coping stress* melalui dukungan sosial daring dari teman sebaya, atau untuk mendapatkan kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis karena bersifat menyenangkan, menghibur, dan mengakomodasi pencarian informasi (Fang & Ha, 2017). Selain itu menurut sekar Kompas.com pada hari minggu (26/04/2020) untuk mengurangi stres selama belajar dari rumah diantaranya berolahraga dengan tetap mengikuti protokol kesehatan, memasak atau mencoba resep baru, melakukan hobi seperti (membaca novel, menonton film, dan bermain game), dan melakukan aktivitas video call bersama teman.

Berdasarkan hasil wawancara di SMA Negeri yang terdapat di Kabupaten Pemalang dari salah satu guru bimbingan dan konseling dan siswa menunjukkan bahwa permasalahan *study from home* selama pandemi covid-19 cukup berpengaruh. Dari hasil wawancara yang didapat dari 3 guru bimbingan dan konseling dengan inisial nama KZ,AD, dan ST diantaranya: a) siswa sulit memahami isi materi yang disampaikan guru, b) siswa yang tidak mengumpulkan tugas, c) siswa yang justru memilih bekerja yang membuat tidak mengisi daftar hadir, d) jaringan internet yang menjadi salah satu faktor penghambat *study from home* dan mulai bosan belajar dari rumah. Sedangkan menurut hasil wawancara dan observasi siswa dengan inisial nama WP,SR, dan SM permasalahan saat *study from home* di antaranya: a) banyak sekali tugas, tidak bisa berkomunikasi langsung dengan guru, jaringan internet yang sulit, membosankan. Stres sangatlah wajar semua orang pastinya tidak pernah lepas dari yang namanya stres akan selalu ada manusia mengalami stres dalam kehidupan sehari-hari, dengan mengenali metode di atas siswa atau orang tua dapat memilih materi yang tepat dan mampu mengambil tindakan yang tepat.

Fenomena tersebut menjadi alasan peneliti untuk menemukan sejauh mana tingkat stres yang terjadi pada siswa yang menggunakan *study from home* dan *strategi coping* apa yang digunakan untuk mengelola stres. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Strategi *Coping Stres* pada Siswa dalam *Study From Home*".

Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan di atas, maka identifikasi masalah sebagai berikut: Berdasarkan data lapangan tempat penelitian, pelaksanaan *study from home* selama masa pandemi siswa mengalami hambatan yaitu siswa maupun guru menganggap bahwa *study from home* belum sepenuhnya mudah dipraktekan, beban tugas yang terlalu banyak dengan waktu pengumpulan yang sedikit, keterbatasan kuota dan peralatan yang tidak memadai untuk daring yang membuat siswa stress.

Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka dalam penelitian ini peneliti akan fokus melakukan penelitian pada masalah strategi *coping stres* dalam *study from home* siswa SMA yang berada di Pematang.

Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, rumusan masalah penelitian yaitu apakah *strategi coping stress* dapat mengatasi dampak *study from home* pada Kelas XI SMA Negeri se-Kabupaten Pematang

Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui *strategi coping stress* dalam *study from home* pada Kelas XI SMA Negeri se-Kabupaten Pematang

Manfaat Penelitian

Manfaat Teoretis.

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi keilmuan dalam bimbingan dan konseling khususnya tentang strategi *coping stress dalam study from home*. Serta sebagai acuan atau referensi untuk penelitian yang dilakukan selanjutnya.

Manfaat Praktis

Bagi Siswa

Membantu Bagi siswa dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang strategi coping stres mengatasi dampak dari *study from home*

Bagi Konselor/guru BK

Manfaat bagi konselor dapat memberikan alternatif lain dalam menentukan pendekatan yang digunakan untuk membantu siswa agar mampu mengatasi permasalahan *study from home* atau permasalahan yang hampir mirip.

Bagi Kepala Sekolah

Memberikan masukan untuk menentukan kebijakan dan memfasilitasi implementasi strategi coping stres dalam study from home.

Bagi Peneliti

Menambah wawasan dan pengalaman melakukan penelitian tentang strategi coping stres dalam *study from home*.

KAJIAN TEORI

Coping Stress

Folkman & Lazarus (1988) mendefinisikan coping adalah segala usaha kognitif dan tingkah laku individu untuk menguasai, mengurangi, atau mentoleransikan tuntutan-tuntutan yang melebihi kemampuan adaptasi individu. Tuntutan tersebut dapat berasal dari lingkungan atau dari dalam diri individu. Sedangkan menurut Sarafino (1994) coping adalah proses dimana individu berusaha untuk mengatasi kesejangan yang dipersepsikan antara tuntutan dan sumber daya yang dinilai dalam situasi yang menimbulkan stress. Coping berusaha untuk memperlemah efek dari tuntutan yang timbul akibat stress.

Setiap individu memiliki mekanisme coping yang berbeda-beda dalam menangani permasalahan yang dihadapinya. Lazarus & Folkman (1984) menyebutkan perbedaan strategi coping dipengaruhi oleh beberapa sebab, seperti faktor lingkungan, pengalaman dalam menghadapi masalah, konsep diri, dan sumber daya beserta hambatannya. Kepribadian turut pula dalam menentukan strategi yang cocok untuk dikembangkan oleh individu tersebut (Maryam, 2017:5)

Sarafino (1994:64) mendefinisikan stress sebagai tekanan internal maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan (*aninternal and external pressure and other troublesome condition in life*).

Study from home

Study from home adalah konsep pendidikan baru yang ditunjukkan pemerintah untuk merespon kebijakan pemerintah tentang keharusan masyarakat untuk tetap berada di rumah guna memutus mata rantai penyebaran virus covid-19. Dengan adanya kebijakan tersebut maka pelaksanaan dan proses pembelajaran tetap dapat dilakukan melalui media online atau daring. Ada beberapa cara untuk melaksanakan study from home yaitu memanfaatkan media online seperti zoom, sky, web book selain itu ada aplikasi komunikasi untuk mendukung siswa belajar dari rumah yaitu Whatsapp dan Line untuk media diskusi

Strategi coping stress dampak dari study from home

Lazarus dan Folkman (1984:245) mengemukakan 2 bentuk strategi coping berdasarkan fungsinya, yaitu *problem-focused coping (PFC)* dan *emotional-focused coping (EFC)*.

Emotion-focused coping

Digunakan untuk mengatur respons emosional terhadap stress. Pengaturan ini melalui perilaku individu, seperti penggunaan obat penenang, bagaimana meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan, melalui strategi kognitif. Bila individu tidak mampu

mengubah kondisi yang stressful, individu akan cenderung untuk mengatur emosinya. Emosional focused coping yang terdiri dari 5 macam yaitu: kontrol diri, membuat jarak, penilaian kembali secara positif, menerima tanggung jawab, lari atau penghindaran.

Problem-focused coping

Untuk mengurangi stressor, individu akan mengatasi dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini bila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi. Metode atau fungsi masalah ini lebih sering digunakan oleh orang dewasa. *Problem focused coping* yang terdiri dari 3 macam yaitu: konfrontasi, mencari dukungan sosial, merencanakan pemecahan masalah.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode dan Rancangan Penelitian

Metode penelitian adalah cara yang dilakukan peneliti dalam mengumpulkan data penelitian (Arikunto, 2010: 203). Agar setiap kegiatan lebih tepat dan akurat, maka sangat diperlukan suatu metode yang tepat dalam pelaksanaan kegiatan penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survai dengan bentuk *proportional Random Sampling*. Sugiyono (2016: 85) memiliki ciri-ciri semua elemen di populasi memiliki kesempatan atau probabilitas untuk dipilih menjadi sample dan sampel dapat merepresentasikan dari populasi yang ada dan hasil dapat digeneralisasikan ke populasi.

Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan cara yang digunakan untuk memperoleh data pencatatan hasil penelitian yang mencakup segala peristiwa, fakta, keterangan, dan angka yang dapat dijadikan sebagai bahan untuk menyusun informasi yang diperlukan untuk maksud tertentu. Dalam penelitian ini pengukuran yang dilakukan adalah pengukuran dibidang non fisik yaitu kemampuan pemantapan keputusan karier. Untuk melakukan pengukuran kemampuan pemantapan keputusan karier maka metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala.

Sugiyono (2013: 133) menjelaskan skala merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan akan menghasilkan data kuantitatif. Dalam hal ini peneliti menggunakan skala Thurstone dimana memberikan skor pada rentang 1 hingga 7.

Berdasarkan distribusi *strategi coping stress* siswa kelas XI SMA Negeri di Kabupaten Pemalang serta berdasarkan jenis kelamin maka diperoleh kecenderungan hasil hampir seluruhnya (0,02) memiliki *problem fokus coping* yang lebih tinggi dari *emosional fokus coping* yang memperoleh hasil (0,01). Hal tersebut menunjukkan bahwa *strategi coping stress* yang lebih banyak digunakan oleh siswa ialah *Problem Focus Coping*. Dengan hal ini pengetahuan yang cukup mengenai *strategi coping stress* terhadap *study from home* mempermudah untuk mengidentifikasi strategi apa yang baik dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling untuk siswa saat menjalankan *study from home*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penghitungan penelitian distribusi *strategi coping stress* siswa kelas XI SMA Negeri di Kabupaten Pemalang serta berdasarkan jenis kelamin maka diperoleh

kecenderungan hasil hampir seluruhnya (0,02) memilih *problem fokus coping* yang lebih tinggi dari *emosional fokus coping* yang memperoleh hasil (0,01). Hal tersebut menunjukkan dalam mengatasi stres pada pelaksanaan *study from home* siswa kelas XI SMAN di Kabupaten pemalang berfokus pada *problem fokus coping*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayunda, Kasih. 2020. Anak Stres Belajar di Rumah? Ini Tips dari "Sekolah Lawan Corona".Kompas.com.
- Arikunto, Suharsimi. 2020. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2000). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar,S.(2020). Reabilitas dan validitas. Togyakarta: Pustaka Belajar.
- Adityo Wahyu. 2020. "Apa Itu Belajar Dari Rumah". Kompas, 14 April 2020. Jakarta.
- Cucinotta D, Vannelli M. WHO Declares COVID-19 a Pandemic. *Acta Biomed*. 2020;157-60.
- Cohen, F., & Lazarus, R.S. (1979). *Coping with stresses of Illness*. In G.C Stone, N.
- Chofifah, Nur. 2016. *faktor-faktor yang memengaruhi kurangnya minat belajar siswa laki-laki pada kegiatan ekstrakurikuler seni tari di sd negeri panggung 2 kota tegal*.
- Deb, S., Strodl, E., & Sun, J., 2014, Academic-related stress among private secondary school students in India. *Asian Education and Development Studies*.
- Insani, Yunitia, and Nurmulia Wunaini Ngkolu. 2020. "Level Stres Dan Strategi Coping Pada Caregiver Stroke Rumah Sakit TK. II Pelamonia Makassar." *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS. Dr. Soetomo* 6.1: 1-15.
- Kurniati, dkk. 2020. *Analisis Peran Orang Tua dalam Mendampingi Anak di Masa Pandemi Covid-19*. Online: <https://obsesi.or.id/index.php/obsesi/article/view/541/pdf>. Di unduh 22 Agustus 2020.
- Kemendikbut, 2020. Pedoman Penyelenggaraan Belajar Dari Rumah. Jakarta:Siaran Pres.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer
- Maharani Tsarina. 2020. "Mayoritas Anak Sulit Pahami Belajar Dari Rumah". Kompas, 09 Juli 2020. Jakarta.
- Media Indonesia. 2020. Karena Pandemi Korona, Para Siswa Dituntut Belajar Mandiri. Online: <https://mediaindonesia.com/read/detail/303286-karena-pandemi-koronapara-siswa-dituntut-belajar-mandiri>. Diunduh 22 Agustus2020.
- Rahardjo, Wahyu, et al. 2020. Social Media Fatigue pada Mahasiswa di Masa Pandemi COVID
- Sholekan Muhama. 2020. "Survei Pembelajaran Jarak Jauh, KPAI: Tidak Interaktif,
- Sarafino, E. P., & T.W Smith. (1994). *Health Psychology: Biopsychosocial and Interaction*. UnitedStates of America: John Wiley & Sons.
- Sugiyono, N.A. (2000). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.