



Pendampingan Psikologis pada Siswa SMK di Kendal untuk Mengurangi Depresi akibat Pembelajaran Daring di Masa Pandemi

Very Julianto^{1*)}; Nandia Putri Zuhdi Almakhi²

Published online: 10 Januari 2022

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic has prompted the government to implement various policies, including online learning policies in the education field. Although it has some advantages, online learning also has a negative impact, especially on the student's psychological condition. The findings showed that students experienced a lot of depression during online learning in pandemic times. Students can experience depression due to prolonged psychosomatic disorders that are not treated immediately. The study was conducted with the aim of lowering students' levels of depression during online learning through psychological mentoring. The mentoring model used is the service-learning model with one group pre-post test measurement design. The mentoring group consisted of 30 students. Measurement of depression levels is done with the Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS). The results showed a difference between the students' depression levels before and after mentoring ($F=6,073$; $p<0.05$). The result of this mentoring is students can lower their depression levels due to online learning through psychological mentoring.

Keyword: DASS; Depression; Online Learning; Pandemic; Psychological Mentoring; Vocational Highschool Student

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 mendorong pemerintah untuk menerapkan berbagai kebijakan, termasuk kebijakan pembelajaran daring dalam bidang pendidikan. Meskipun memiliki beberapa kelebihan, pembelajaran daring juga memiliki dampak negatif terutama pada kondisi psikologis siswa. Temuan menunjukkan bahwa siswa banyak mengalami depresi selama pembelajaran daring di masa pandemi. Siswa dapat mengalami depresi karena adanya gangguan-gangguan psikosomatis berkepanjangan yang tidak segera ditangani. Pendampingan ini dilakukan dengan tujuan untuk menurunkan tingkat depresi siswa selama pembelajaran daring melalui pendampingan psikologis. Model pendampingan yang digunakan adalah *service learning* dengan desain pengukuran *one group pre-post test*. Kelompok pendampingan terdiri dari 30 siswa SMK. Pengukuran tingkat depresi dilakukan dengan *Depression, Anxiety, and Stress Scale* (DASS) subtes Depresi. Hasil menunjukkan perbedaan tingkat depresi siswa sebelum dan sesudah pendampingan ($F=6,073$; $p<0.05$). Hasil dari pendampingan ini adalah siswa dapat menurunkan tingkat depresi akibat pembelajaran daring melalui pendampingan psikologis.

Keyword: DASS; Depresi; Pandemi; Pembelajaran Daring; Pendampingan Psikologis; Siswa SMK

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 yang belum usai membawa dampak dalam berbagai bidang, salah satunya pendidikan. Pemerintah mengatur kebijakan bahwa kegiatan belajar tatap muka dialihkan menjadi pembelajaran daring (Fauziyyah et al., 2021). Sugandi (2006) menyatakan bahwa belajar merupakan proses individual yang mengubah stimuli lingkungan menjadi sebuah pengetahuan

^{1, 2} UIN Sunan Kalijaga

*) *corresponding author*

Very Julianto

Email:very.julianto@uin-suka.ac.id

yang hasil belajarnya berbentuk ingatan jangka panjang. Pembelajaran daring merupakan sistem pembelajaran dalam jaringan yang menggunakan metode pembelajaran jarak jauh (Pawicara & Conilie, 2020). Putria et al. (2020) menyatakan pembelajaran daring adalah pembelajaran jarak jauh dengan media internet, termasuk *smartphone* dan komputer. Media yang digunakan seperti *youtube*, *whatsapp*, *google classroom*, *google meet*, *zoom cloud meeting* dan *the teacherscorner.net* (Alami, 2020).

Pembelajaran daring memiliki beberapa kelebihan seperti memudahkan guru dan siswa untuk mengunduh, mengirim, berkomentar dalam forum kelas, hingga link *video conference* untuk berkomunikasi secara langsung (Arnesti & Hamid dalam Windhiyana, 2020). Di sisi lain, pembelajaran daring dinilai kurang efektif. Tidak sedikit siswa yang kesulitan memahami materi pembelajaran yang diberikan secara daring (Sadikin & Hamidah, 2020). Kesulitan tersebut dapat diatasi dengan pendampingan belajar oleh orang tua (Suprihatin et al., 2020).

Pembelajaran yang berlangsung di rumah dengan didampingi orang tua dapat menyebabkan kejenuhan pada siswa (Purwanto et al., 2020). Beberapa dampak pembelajaran daring terhadap kondisi psikologis siswa adalah siswa senang menyendiri dan enggan bersosialisasi serta lebih mudah marah (Alifia et al., 2021). Jika kondisi ini berlangsung dalam jangka waktu yang lama maka akan berpengaruh pada kondisi psikologis siswa seperti kecemasan, ketakutan dan gangguan psikosomatis lainnya. Psikosomatis dapat muncul ketika seseorang mengalami kecemasan dan stres berlebihan hingga depresi (Lindasari et al., 2021).

Depresi merupakan keadaan ketika seseorang tidak mampu untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi dan memiliki pandangan negatif pada masa depan. Depresi dapat meningkatkan rasa sakit (*morbidity*), kematian (*mortality*) dan resiko bunuh diri serta menurunnya kualitas hidup seseorang (Hayatussofiyyah et al., 2017). Jika kondisi depresi tidak segera di atasi maka akan timbul masalah seperti kegelisahan, penggunaan obat-obatan terlarang, terisolasi dari lingkungan sosial, bahkan bunuh diri (Sari et al., 2019). Depresi dapat terjadi pada berbagai kalangan, salah satunya pada pelajar (Dianovinina, 2018).

Masalah kesehatan mental tinggi ditemukan pada mahasiswa pada tahun pertama pandemi, dan depresi meningkat signifikan pada tahun kedua (McLafferty et al., 2021). Gurvich et al. (2021) mengatakan bahwa kondisi kesehatan mental yang buruk banyak terjadi pada jenis kelamin perempuan, pelajar dan seseorang dengan gejala somatik terkait Covid-19.

Depresi yang dialami oleh para pelajar rentan terjadi akibat kurangnya interaksi pada teman sebaya, karena interaksi sendiri merupakan faktor penting bagi kehidupan sosial seseorang. Dukungan dari teman juga menjadi kontribusi besar pada pencapaian kehidupan seseorang (Ashrita & Ariani, 2019). Dalam masa pandemi ini, interaksi dengan sesama tentunya sangat dibatasi. Kegiatan yang semuanya serba daring menjadikan tidak adanya interaksi secara langsung. Tak sedikit pada akhirnya banyak masyarakat yang berakhir depresi akibat kurangnya interaksi, tak terkecuali pelajar.

Depresi pada pelajar juga sangat mungkin terjadi akibat kurangnya dukungan dari keluarga serta konflik-konflik serupa (Ashrita & Ariani, 2019). Pandemi ini semua lapisan masyarakat merasakan dampaknya. Tak sedikit juga yang pada akhirnya di PHK dan menjadi pengangguran. Terkadang masalah dari luar seperti ini terbawa hingga ke dalam ranah keluarga menjadikan munculnya konflik-konflik dan tidak adanya dukungan satu sama lain. Konflik ini sangat bisa berdampak kepada kualitas belajar anak, yang mana pandemi ini pembelajaran menjadi di rumah saja dan kemungkinan anak menyaksikan hal-hal tersebut sangatlah besar. Anak kemudian akan merasa terpuruk dan memunculkan perasaan tak berharga dan berdaya dalam dirinya. Hal inilah yang mana kemudian menjadi gejala dari depresi dan pada akhirnya menimbulkan ide untuk bunuh diri pada pelajar.

Namun, pada sebagian besar kasus depresi pada belajar banyak yang tidak terdiagnosis penyebabnya dan sampai pada akhirnya pelajar mengalami kesulitan serius dalam pembelajaran di

sekolah, penyesuaian pribadi dan sering kali depresi ini berlanjut hingga dewasa (Hayatussofiyyah et al., 2017). Dikatakan mengapa depresi yang diderita pelajar sering luput dari diagnosis adalah karena usia pelajar masuk kedalam fase masa remaja yang mana masa remaja merupakan masa kekalutan emosi, instrospeksi yang berlebihan dan sensitivitas yang tinggi pada sekitar.

Berdasarkan pemaparan di atas yang telah dijabarkan, maka siswa SMK perlu mendapatkan pendampingan psikologis. Hal ini penting untuk membantu pelajar dalam mengurangi depresi serta dapat mencegah adanya gejala-gejala depresi yang muncul sehingga tidak berlanjut dan bertambah parah.

TINJAUAN PUSTAKA

Berbagai problematika terkait pembelajaran daring akibat pandemi Covid-19 telah banyak dibahas dalam penelitian sebelumnya. Diantara pembahasan pada penelitian sebelumnya terkait permasalahan pembelajaran daring yaitu mayoritas siswa tidak bisa aktif dalam belajar karena jaringan yang tidak stabil dan kesediaan kuota internet yang terbatas (Basar, 2021). Selain itu, pembelajaran daring ternyata juga berdampak pada kondisi psikologis siswa. Kesulitan memahami materi dan menyelesaikan tugas dengan waktu yang terbatas dapat menimbulkan tekanan dan kecemasan pada siswa (Oktawirawan, 2020). Pembelajaran daring tidak hanya berdampak pada siswa. Tenaga pengajar juga memiliki keterbatasan dalam pengawasan terhadap peserta didik dan kelemahan penguasaan IT (Asmuni, 2020). Peran orang tua juga tidak bisa maksimal dalam mendampingi anak saat pembelajaran daring berlangsung (Anugrahana, 2020).

Permasalahan yang ada akibat pembelajaran daring dapat memunculkan solusi alternatif bagi siswa yang mengalami penurunan tingkat motivasi dan minat belajar dengan upaya pendampingan belajar (Pahmi et al., 2021). Pendampingan belajar pada siswa tidak sepenuhnya menjadi tanggung jawab orang tua yang berada di rumah, tetapi juga menjadi tanggung jawab guru sebagai mediator, fasilitator dan evaluator proses belajar siswa (Cahyani et al., 2021). Pendampingan psikologis juga merupakan salah satu upaya untuk membantu kesiapan psikis siswa dalam belajar dan mengikuti ujian (Leylasari et al., 2018).

Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah kendala-kendala yang dirasakan siswa selama pembelajaran daring memunculkan problematika psikologis. Pendampingan juga merupakan solusi yang diupayakan untuk menurunkan problem psikologis tersebut. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah masalah psikologis yang dikaji adalah depresi akibat pembelajaran daring. Pendampingan yang dilakukan juga tidak hanya bertujuan untuk menyiapkan mental siswa dalam belajar, tetapi juga menurunkan tingkat depresi siswa.

BAHAN DAN METODE

1. Partisipan Pendampingan

Partisipan dalam pendampingan ini berjumlah 30 orang dengan kriteria sebagai berikut: (1) Skor depresi berat dan sangat berat; (2) Jenis kelamin perempuan; (3) Siswa aktif SMK.

2. Instrumen Pendampingan

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah DASS (*Depression, Anxiety and Stress Scale*) subtes Depresi. Beberapa penelitian telah menggunakan instrumen DASS dan terbukti valid dan reliabel sebagai alat ukur (Osman et al., 2014; Yohannes et al., 2019; Le et al., 2017).

3. Desain Pendampingan

Penelitian ini menggunakan desain *Service Learning* dengan rancangan *One Group Pretest Posttest Design*. Hasil pendampingan dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan kondisi sebelum dan sesudah diberikan pendampingan (Sugiono, 2016).

4. Prosedur Pendampingan

Partisipan pendampingan didapatkan melalui *screening* kesehatan mental pada siswa-siswa SMK di Kendal. Siswa yang terindikasi depresi diminta kesediaannya menjadi partisipan. Partisipan hasil *screening* diminta untuk mengisi *informed consecnt* kesediaan guna meminta kesediaan untuk mengikuti pendampingan psikologis. Hasil dari *informed consecnt* kesediaan tersebut diperoleh 30 partisipan yang bersedia mengikuti pendampingan psikologis. Kelompok partisipan yang bersedia mengikuti pendampingan psikologis diberikan *pretest* untuk mengetahui kondisi depresi sebelum diberikan pendampingan. Instrumen yang digunakan untuk *pretest* adalah DASS subtes Depresi.



Gambar 1. Pendampingan Psikologis Sesi 1

Partisipan pendampingan mendapatkan pelatihan sebanyak tiga sesi yang dilakukan selama tiga hari. Sesi pertama adalah pengenalan dan *building rapport*, persetujuan kontrak, pembahasan terkait materi secara keseluruhan. Partisipan setelah itu akan diberikan materi tentang pengenalan diri dan refleksi. Refleksi kondisi yang dialami akan di kaitakan dengan pendekatan spiritual atau *spiritual focused coping*. Tujuan dari sesi pertama ini ialah untuk lebih mengenalkan diri dan mengakrabkan antar partisipan serta untuk lebih meneguhkan *anchor*(pegangan) diri partisipan yakni kepada Tuhan (Allah SWT).



Gambar 2. Pendampingan Psikologi Sesi 2

Sesi kedua, partisipan diberikan materi dan praktek terkait *emotional focused coping*. Pada sesi ini partisipan diajarkan untuk mengolah emosi yang muncul pada dirinya. Partisipan diminta untuk melakukan beberapa proses proyeksi untuk mengetahui masalah yang dialami. Proyeksi psikologis ini menggunakan pendekatan *art therapy with client centered*. Partisipan menggambar beberapa gambar dan kemudian menceritakan hasil gambarnya. Menggambar ini bertujuan untuk mengekspresikan emosi yang ada dalam diri partisipan.

Sesi ketiga dilakukan secara *online* dikarenakan kondisi covid 19 yang terjadi. Pada sesi ini partisipan diberikan materi terkait *problem focused coping*. Sesi ini lebih banyak menggunakan pendekatan *support grup therapy*. Partisipan diberikan kesempatan untuk menceritakan kecemasan dan ketakutannya akan masa depan. Fasilitator dan juga partisipan lainnya akan memberikan *feed back* kepada partisipan. Tujuan dari sesi ke-3 ini untuk membuat partisipan paham akan strategi kedepannya bila memiliki kecemasan maupun ketakutan kembali. Pendampingan diakhiri dengan *posttest* untuk mengetahui kondisi depresi partisipan setelah adanya pendampingan psikologis.

Proses pendampingan juga dilanjutkan dengan *monitoring*. *Monitoring* dilakukan secara daring beberapa waktu setelah pendampingan melalui *google meet*. Tujuan *monitoring* adalah untuk mengetahui mengamati kondisi depresi partisipan setelah selesai diberikan pendampingan.

5. Analisis

Analisis kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one way anova*. *One way anova* digunakan untuk mengetahui perbedaan skor kelompok pendampingan sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Hipotesis yang diuji dalam *one way anova* adalah pernyataan bahwa terdapat perbedaan tingkat depresi siswa sebelum dan setelah pendampingan psikologis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

1. Deskripsi Partisipan Pendampingan

Data sosiodemografi partisipan pendampingan mencakup deskripsi karakteristik partisipan pendampingan yang ada pada Tabel 1. Pada Tabel 1 menunjukkan bahwa partisipan pendampingan berjumlah 30 orang. Tiga puluh orang tersebut berasal dari kelas 1 dan 2 SMK dengan jurusan yang berbeda-beda.

2. Deskripsi Data Pendampingan

Deskripsi data pendampingan dijabarkan untuk mengetahui karakteristik data pokok yang berkaitan dengan pendampingan yang dilakukan (lihat Tabel 2). Skor depresi kelompok sebelum diberikan pendampingan memiliki skor rata-rata 19,7 dengan SD 8,6. Setelah diberikan pendampingan, skor rata-rata depresi mengalami penurunan menjadi 14,6 dengan SD 7,1.

Berdasarkan tabel 2, 3, dan 4 dapat dilihat bahwa (1) terdapat perbedaan pada tingkat depresi siswa sebelum dan sesudah pendampingan psikologis ($F=6,073$; $p<0,05$). (2) Skor depresi mengalami penurunan secara signifikan ($p<0,05$) yakni sebanyak 5,1 poin. (3) Intervensi berupa pendampingan psikologis berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat depresi pada siswa.

Tabel 1.
Deskripsi Karakteristik Partisipan Pendampingan

Karakteristik	Rincian (n)	Presentase (%)
Kelas		
X	11	36,67
XI	19	63,3
Jurusan		
Tataboga	7	23,3
Teknik Komputer Jaringan	7	23,3
Nautika Kapal Penangkapan Ikan	4	13,3
Rekayasa Perangkat Lunak	7	23,3
Agribisnis Perikanan Air Tawar	5	16,6

Tabel 2.
Data Kuantitatif

Skor	SD	Mean	Max	Min
Depresi Pre	19,7	8,6	37	1
Depresi Post	14,6	7,1	31	2

Tabel 3.
Anova

Source of Variation	SS	df	MS	F	P-value	F crit
Between Groups	377,655172	1	377,655172	6,07263654	0,01682443	4,01297338
Within Groups	3482,62069	56	62,1896552			
Total	3860,27586	57				

Tabel 4.
Perubahan Skor Depresi

Group	Time	Time	Mean Difference	Sig
Pendampingan	1	2	5,1	0,017

PEMBAHASAN

Hasil menunjukkan bahwa pendampingan psikologis berupa *spiritual focused coping*, *emotional focused coping* dan *problem focused coping* dapat menurunkan tingkat depresi pada siswa. Selama pembelajaran daring siswa memiliki beberapa dampak psikologis seperti berkurangnya interaksi antar teman, minimnya sosialisasi dengan lingkungan dan terbatasnya komunikasi dengan pengajar (Rahmawati & Firmiana, 2021). Pembelajaran daring memang efektif di tengah pandemi, namun tidak untuk psikologis dan mental siswa (Asti, 2021).

Maia & Dias (2020) mengemukakan bahwa siswa yang dievaluasi selama masa pandemi mengalami peningkatan stres, kecemasan dan depresi yang lebih tinggi daripada keadaan normal. Sulitnya menikmati waktu luang dan perasaan takut tanpa alasan merupakan penyebab utama munculnya problem psikologis berupa depresi, stres dan kecemasan pada pelajar (Yanti & Nurwulan, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa pandemi memberikan efek yang negatif bagi siswa.

Individu yang mengalami depresi merasa tidak memiliki gairah hidup dan tidak bersemangat menjalani hidupnya. Menurut Yosep dalam Dirgayunita (2016) penderita depresi biasanya ditandai dengan kemurungan, kesedihan, kelesuan, kehilangan gairah hidupnya, merasa tidak bersemangat, tidak berdaya, selalu merasa bersalah dan berdosa, tidak berguna dan merasa putus asa.

Pendampingan *spiritual focused coping* membantu partisipan menemukan semangat dan memiliki pandangan positif dalam kehidupannya. Partisipan pendampingan dapat merefleksikan apa yang mereka alami dan rasakan menurut perspektif agama. Saat depresi, partisipan kehilangan pegangan (*anchor*). *Anchor* yang berupa materi dan orang lain tidak selamanya dapat diandalkan. Hanya *anchor* Allah yang dapat diandalkan. Partisipan pendampingan dapat meneguhkan pegangan (*anchor*) mereka melalui *spiritual focused coping*. Ketika *anchor* partisipan adalah Allah, maka partisipan memiliki pegangan yang dapat diandalkan. Hal ini membuat partisipan dapat memandang positif kejadian dalam hidupnya (Julianto & Subandi, 2015).

Pendampingan *emotional focused coping* membantu partisipan merasa tenang, lebih segar, fokus dan bisa berkonsentrasi. *Emotional focused coping* merupakan strategi penyelesaian masalah yang memberikan dorongan pada diri individu ketika menghadapi kondisi yang memberikan dampak negatif dengan mengendalikan setiap respon emosi dalam diri sehingga dampak negatif yang dirasakan tidak terlalu berpengaruh. *Emotional focused coping* memberikan fasilitas emosi pada partisipan sehingga mereka dapat meluapkan emosi yang mereka rasakan selama ini.

Hasil penelitian ini bertentangan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tuasikal & Retnowati (2019) yang menemukan bahwa *emotional focused coping* berkorelasi positif dengan depresi. Hal ini artinya *emotional focused coping* dapat memperpanjang dan memberikan dampak negatif dari situasi buruk yang sedang dihadapi dan menimbulkan gejala depresi.

Problem focused coping merupakan strategi untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi individu secara langsung. Pendampingan *problem focused coping* dapat membantu partisipan menemukan semangat dan bergairah dalam menjalani hidupnya. Hal ini dikarenakan partisipan dapat mengenali dirinya dengan baik dan fokus pada masalah yang sedang dihadapi. Maurel & Bernaud (dalam Tuasikal & Retnowati, 2019) mengemukakan bahwa *problem focused coping* bisa mengurangi tingkat depresi karena upaya langsung yang dilakukan untuk mengatasi *stressor* penyebab depresi.

Pendampingan psikologis berupa *spiritual focused coping*, *emotional focused coping* dan *problem focused coping* ini lebih melengkapi penelitian sebelumnya yang lebih banyak menekankan pada mekanisme coping yang umum seperti penelitian yang dilakukan oleh Wea et al. (2018). Secara teknis, melakukan pendampingan psikologis dengan memfokuskan pada satu atau beberapa strategi coping lebih efektif daripada melakukan penelitian korelasi dengan mekanisme coping yang umum.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendampingan psikologis berupa *spiritual focused coping*, *emotional focused coping* dan *problem focused coping* dapat membantu mengurangi tingkat depresi siswa karena pembelajaran daring selama masa pandemi. *Spiritual focused coping* membantu siswa meneguhkan *anchor* mereka sehingga dapat memandang positif kejadian dalam hidupnya. *Emotional focused coping* membantu siswa meluapkan emosi yang mereka rasakan selama ini

sehingga merasakan senang dan lega. *Problem focused coping* membantu siswa dapat menyelesaikan permasalahan mereka dengan fokus pada masalah yang sedang mereka hadapi.

Community based research ini dapat menjadi sebuah model alternatif dalam sistem pengajaran di sekolah. Diharapkan dengan adanya pendampingan ini dapat meneguhkan *anchor* siswa yang masih dalam usia remaja dan tahap menacari jati diri. *Community based research* ini juga dapat menjadi rujukan untuk menangani depresi. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas sumber referensi dan jumlah subjek.

UCAPAN TERIMAKASIH

Artikel jurnal ini ditulis oleh Very Julianto dan Nandia Putri Zuhdi Almakhi berdasarkan hasil penelitian “Beradaptasi dengan Situasi: Pendampingan SMK Negeri 4 Kendal menuju SMK berbasis Industri dalam Situasi Pandemi” yang dibiayai oleh LPPM UIN Sunan Kalijaga dengan No. 127.8 tahun 2021, tanggal 8 Juli 2021.

DAFTAR PUSTAKA

- Alami, Y. (2020). Media Pembelajaran Daring pada Masa Covid-19. *Tarbiyatu Wa Ta’lim: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(1), 49–56. <https://ejournal.staisyamsululum.ac.id/index.php/jtt/article/view/71>
- Alifia, H. N., Kuswanto, K., & Prihantini, P. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh Terhadap Psikologis Anak. *JIKAP PGSD: Jurnal Ilmiah Ilmu Kependidikan*, 5(2), 181. <https://doi.org/10.26858/jkp.v5i2.18208>
- Anugrahana, A. (2020). Hambatan, Solusi dan Harapan: Pembelajaran Daring Selama Masa Pandemi Covid-19 Oleh Guru Sekolah Dasar. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 10(3), 282–289. <https://doi.org/10.24246/j.js.2020.v10.i3.p282-289>
- Ashrita, I. A. M. N. P., & Ariani, N. K. P. (2019). Angka Kejadian Gejala Depresi pada Remaja di SMP Negeri 1 Denpasar dan Faktor yang Menyertai. *E-Jurnal Medika Udayana*, 8(5). <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/50074>
- Asmuni. (2020). Problematika Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 dan Solusi Pemecahannya. *Jurnal Paedagogy*, 7(4), 281–288. <https://doi.org/10.33394/jp.v7i4.2941>
- Asti, E. (2021). Pengaruh Hubungan Pembelajaran Daring di Era Pandemi Covid-19 Terhadap Mental Peserta Didik. *Epistema*, 2(2), 83–89. <https://doi.org/10.21831/ep.v2i2.41351>
- Basar, A. M. (2021). Problematika Pembelajaran Jarak Jauh Pada Masa Pandemi Covid-19. *Edunesia : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 2(1), 208–218. <https://doi.org/10.51276/edu.v2i1.112>
- Cahyani, A. D., Yulianingsih, W., & Roesminingsih, MV. (2021). Sinergi antara Orang Tua dan Pendidik dalam Pendampingan Belajar Anak selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(2), 1054–1069. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i2.1130>
- Dianovinina, K. (2018). Depresi pada Remaja: Gejala dan Permasalahannya. *Journal Psikogenesis*, 6(1), 69–78. <https://doi.org/10.24854/jps.v6i1.634>
- Dirgayunita, A. (2016). Depresi: Ciri, Penyebab dan Penangannya. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1), 1–14. <https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.235>
- Fauziyyah, R., Awinda, R. C., & Besral, B. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, 1(2), 113–123. <https://doi.org/10.51181/bikfokes.v1i2.4656>

- Gurvich, C., Thomas, N., Thomas, E. H., Hudaib, A.-R., Sood, L., Fabiato, K., Sutton, K., Isaacs, A., Arunogiri, S., Sharp, G., & Kulkarni, J. (2021). Coping Styles and Mental Health in Response to Societal Changes During the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Social Psychiatry*, 67(5), 540–549. <https://doi.org/10.1177/0020764020961790>
- Hayatussofiyyah, S., Nashori, H. F., & Rumiani, R. (2017). Efektivitas Terapi Kognitif Perilaku Religius untuk Menurunkan Depresi pada Remaja. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 2(1), 42–54. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v2i1.1823>
- Julianto, V., & Subandi. (2015). Membaca Al Fatimah Reflektif Intuitif untuk Menurunkan Depresi dan Meningkatkan Imunitas. *Jurnal Psikologi*, 42(1), 34–46. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6941>
- Le, M. T. H., Tran, T. D., Holton, S., Nguyen, H. T., Wolfe, R., & Fisher, J. (2017). Reliability, Convergent Validity and Factor Structure of the DASS-21 in a Sample of Vietnamese Adolescents. *PLOS ONE*, 12(7), 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0180557>
- Leylary, H. T., Wicaksono, D. A., & Cahyadi, A. (2018). Pendampingan Psikologis bagi Siswa Kelas VI SDK Santo Bernadus Madiun. *Jurnal Warta Abdimas*, 1(1), 19–27. <http://repository.widyamandala.ac.id/130/>
- Lindasari, S. W., Nuryani, R., & Sukaesih, N. S. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Psikologi Siswa pada Masa Pandemi Covid-19. *JNC: Journal of Nursing*, 4(2), 130–137.
- Maia, B. R., & Dias, P. C. (2020). Ansiedade, Depressão e Estresse em Estudantes Universitários: O Impacto da COVID-19. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37, 1–8. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>
- McLafferty, M., Brown, N., McHugh, R., Ward, C., Stevenson, A., McBride, L., Brady, J., Bjourson, A. J., O'Neill, S. M., Walsh, C. P., & Murray, E. K. (2021). Depression, Anxiety and Suicidal Behaviour among College Students: Comparisons Pre-COVID-19 and During the Pandemic. *Psychiatry Research Communications*, 1(2), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.psycom.2021.100012>
- Oktawirawan, D. H. (2020). Faktor Pemicu Kecemasan Siswa dalam Melakukan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 541–544. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.932>
- Osman, Z. J., Mukhtar, F., Hashim, H. A., Abdul Latiff, L., Mohd Sidik, S., Awang, H., Ibrahim, N., Abdul Rahman, H., Ismail, S. I. F., Ibrahim, F., Tajik, E., & Othman, N. (2014). Testing Comparison Models of DASS-12 and its Reliability among Adolescents in Malaysia. *Comprehensive Psychiatry*, 55(7), 1720–1725. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2014.04.011>
- Pahmi, S., Suciani, A., Yulianti, R., Putri, C. S., & Sagita, T. (2021). Pendampingan Belajar di Masa Pandemi Covid-19 untuk Meningkatkan Motivasi dan Minat Belajar Siswa di Desa Gegerbitung. *Jurnal Komunitas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 55–59. <https://doi.org/10.31334/jks.v4i1.1635>
- Pawicara, R., & Conilie, M. (2020). Analisis Pembelajaran Daring terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember di Tengah Pandemi Covid-19. *ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi*, 1(1), 29–38. <https://doi.org/10.35719/alveoli.v1i1.7>
- Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., Choi, C. H., Wijayanti, L. M., Putri, R. S., & Santoso, P. B. (2020). Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 1–12.
- Putria, H., Maula, L. H., & Uswatun, D. A. (2020). Analisis Proses Pembelajaran dalam Jaringan (DARING) Masa Pandemi Covid-19 Pada Guru Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 4(4), 861–870. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i4.460>
- Rahmawati, S., & Firmiana, M. E. (2021). Dampak Psikologis Pembelajaran Jarak Jauh bagi Kesehatan Mental Mahasiswa. <http://eprints.uai.ac.id/id/eprint/1683>

- Sadikin, A., & Hamidah, A. (2020). Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19. *BIODIK: Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi*, 6(2), 109–119. <https://doi.org/10.22437/bio.v6i2.9759>
- Sari, D. L., Widiani, E., & Trishinta, S. M. (2019). Hubungan Pola Pikir Pesimisme dengan Resiko Depresi pada Remaja. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 4(1), 88–99.
- Sugandi, A. (2006). *Teori Pembelajaran*. Uneiversitas Negeri Semarang Press.
- Sugiono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suprihatin, A., Ananda, T. A., Damayanti, N. M. W., Wibowo, G. A., Nurulita, M. F., & Arifin, R. (2020). Efektivitas Pendampingan Belajar Anak dalam Mengatasi Kesulitan Orang Tua saat Pembelajaran Daring di Masa Pandemi di Desa Kebulusan, Kabupaten Sleman.
- Tuasikal, A. N. A., & Retnowati, S. (2019). Kematangan Emosi, Problem-Focused Coping, Emotion-Focused Coping dan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 105. <https://doi.org/10.22146/gamajop.46356>
- Wea, L. D., Eka, A. R., & Danal, P. H. (2018). Hubungan antara Mekanisme Koping dengan Tingkat Depresi pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan STIKES Santu Paulus Ruteng Tahun 2017. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 3(1), 18–23. <https://stikessantupaulus.e-journal.id/JWK/article/view/81>
- Windhiyana, E. (2020). Dampak Covid-19 terhadap Kegiatan Pembelajaran Online di sebuah Perguruan Tinggi Kristen di Indonesia. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 34(1), 1–8. <https://doi.org/10.21009/PIP.341.1>
- Yanti, M. P., & Nurwulan, N. R. (2021). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Depresi, Stres, dan Kecemasan Mahasiswa. *Jurnal Muara Pendidikan*, 6(1), 58–63. <https://doi.org/10.52060/mp.v6i1.520>
- Yohannes, A. M., Dryden, S., & Hanania, N. A. (2019). Validity and Responsiveness of the Depression Anxiety Stress Scales-21 (DASS-21) in COPD. *Chest*, 155(6), 1166–1177. <https://doi.org/10.1016/j.chest.2018.12.010>