
Analisis Pengaruh Transisi Pembelajaran Jarak Jauh ke Pembelajaran Tatap Muka terhadap Kesehatan Mental Pelajar Pasca Pandemi Covid-19

Nona Carolina^{1,a*}, Siti Nur Azizah^{2,b}, Laila Melati Nur Sholihah^{3,c}, Umy Rosyidah^{4,d}, Purwanti^{5,e}

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia

^{2,3,4,5}Fakultas Teknologi Industri, Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia

*nona2115029186@webmail.uad.ac.id

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic has affected various aspects of life over the past few years. One of the most affected aspects is education. Education during the pandemic is carried out with a distance learning system that affects the mental health of students. Mental health is a condition of a person that allows the development of all aspects of development, both physical, intellectual, and emotional optimally and in harmony with the development of others so that they are then able to interact with the surrounding environment. After approximately two years of the pandemic affecting various aspects of life, now some activities that had been hampered are starting to return to normal, one of which is the education system. The transition period from a distance learning system to face-to-face learning greatly affects the mental health of students. This study aims to analyze the effect of the transition from distance learning to face-to-face learning on the mental health of students after the Covid-19 pandemic. This study uses a literature review method by analyzing various data obtained from journals and articles in the mass media. The results showed that the mental health of students after face-to-face learning slowly began to improve. The mental health problems of students, such as stress, fear, and depression have subsided because they feel their achievement has increased when face-to-face learning is applied. The application of the face-to-face learning system helps students understand what the teacher explains compared to distance learning during the pandemic.

Keywords: mental health, pandemic, education

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 telah mempengaruhi berbagai aspek dalam kehidupan selama beberapa tahun terakhir. Salah satu aspek yang paling dipengaruhi adalah pendidikan. Pendidikan selama pandemi dilakukan dengan sistem pembelajaran jarak jauh yang berpengaruh terhadap kesehatan mental pelajar. Kesehatan mental adalah suatu kondisi seseorang yang memungkinkan berkembangnya semua aspek perkembangan, baik fisik, intelektual, dan emosional yang optimal serta selaras dengan perkembangan orang lain, sehingga selanjutnya mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Setelah kurang lebih dua tahun pandemi mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, kini beberapa aktivitas yang sempat terhambat mulai kembali normal, salah satunya yaitu sistem pendidikan. Masa transisi dari sistem pembelajaran jarak jauh ke pembelajaran tatap muka sangat mempengaruhi kesehatan mental pelajar. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh transisi pembelajaran jarak jauh ke pembelajaran tatap muka terhadap kesehatan mental pelajar pasca pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan metode literature review dengan menganalisis berbagai data yang didapatkan dari jurnal maupun artikel di media masa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental pelajar setelah pembelajaran tatap muka perlahan mulai membaik. Masalah kesehatan mental para pelajar, seperti stress, ketakutan, depresi telah mereda karena mereka merasa prestasinya meningkat pada saat pembelajaran tatap muka diterapkan. Penerapan sistem pembelajaran tatap muka membantu pelajar memahami apa yang dijelaskan guru dibanding pada saat pembelajaran jarak jauh selama pandemi.

Kata kunci: kesehatan mental, pandemi, pendidikan

Pendahuluan

Pandemi Covid-19 masuk ke Indonesia pada awal bulan Maret tahun 2020. Kejadian tersebut bermula di Tiongkok (Yuliana, 2020). Pandemi Covid-19 ini telah mengakibatkan segala kehidupan global berubah (Nurgiansah & Sukmawati, 2020). Pandemi tidak hanya terjadi di Indonesia, melainkan juga melanda negara-negara lain di seluruh dunia. Pandemi Covid-19 sangat berpengaruh terhadap semua kalangan masyarakat. Terdapat beberapa dampak buruk dari pandemi Covid-19 ini seperti kematian, sulitnya mencari pekerjaan, pemutusan hubungan kerja, memaksa sebagian anak putus sekolah, sulitnya mendapatkan layanan kesehatan, dan masih banyak lagi. Bahkan Covid-19 ini dapat membuat seorang individu atau suatu komunitas (masyarakat di suatu daerah) mengalami kesulitan penyesuaian diri dalam situasi yang baru sehingga menimbulkan permasalahan dalam kesehatan mental mereka (Athiyah & Santoso, 2021). Kondisi seperti ini telah membuat pelajar merasa mudah putus asa saat proses pembelajaran jarak jauh, rasa putus asa tersebut membuat mental pelajar terganggu (Setyo, dkk., 2021).

Selain itu pandemi Covid-19 juga telah memberikan perubahan yang signifikan pada pendidikan (Fatur Rahman & Gunawan, 2021). Dalam upaya tanggap bencana, (Sari, dkk., 2021) menjelaskan bahwa pemerintah melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, mengeluarkan kebijakan belajar mengajar pada seluruh tingkatan pendidikan mulai dari pendidikan tingkat dasar, tingkat menengah bahkan perguruan tinggi yang telah diatur dalam Permendikbud Nomor 3 Tahun 2020 tentang pencegahan Covid-19 yang dilakukan pada satuan pendidikan dan Nomor 36926/MPK.A/HK/2020 tentang pembelajaran jarak jauh dengan cara memanfaatkan teknologi sebagai media pembelajaran (Rahma, Wulandari & Husna, 2021).

Pemerintah juga melakukan pemberlakuan kebijakan *physical distancing* yang kemudian menjadi dasar pelaksanaan pembelajaran jarak jauh. Pembelajaran jarak jauh yang dilakukan secara tiba-tiba dengan memanfaatkan teknologi informasi membuat para guru dan pelajar harus belajar lebih ekstra untuk memahami teknologi yang digunakan. Pembelajaran jarak jauh dengan menggunakan teknologi informasi memang sudah diberlakukan dalam beberapa tahun terakhir dalam sistem pendidikan di Indonesia. Namun pembelajaran jarak jauh yang berlangsung secara tiba-tiba akibat dari pandemi Covid-19, membuat semua kalangan pelajar dari kabupaten/kota, provinsi, pusat bahkan dunia internasional harus menyesuaikan diri dengan tuntutan keadaan yang tidak mudah (Warsito, Hadi., dkk., 2022).

Proses belajar mengajar yang semula dilakukan dengan cara tatap muka antara guru dan murid di kelas untuk sementara diubah dengan pembelajaran jarak jauh baik daring (dalam jaringan) dengan menggunakan *gadget* maupun laptop atau komputer maupun luring (luar jaringan) dengan menggunakan televisi, radio, lembar kerja, dan juga modul belajar mandiri (Sarwa, 2021). Usaha yang dilakukan pemerintah ini diharapkan dapat memutus rantai penyebaran virus yang diakibatkan oleh SARS-CoV-2 pada satuan lembaga pendidikan.

Sejarah mencatat kondisi pandemi telah memberikan dampak negatif pada kesehatan mental masyarakat, terutama pada anak-anak dan remaja yang umumnya lebih rentan mengalami permasalahan psikologis (Akat & Karatas, 2020). Kebijakan pemerintah yang berubah-ubah telah membuat kesehatan mental pelajar mengalami gangguan yang sebelumnya pembelajaran tatap muka berubah menjadi pembelajaran jarak jauh. Hal ini dikarenakan belum matangnya fungsi kognitif serta emosi sehingga membuat pelajar kesulitan untuk memahami situasi yang terjadi dan mengekspresikan emosinya dengan tepat (Akat & Karatas, 2020).

Beberapa tantangan saat melakukan sistem pembelajaran jarak jauh menjadikan pelajar berusaha untuk menyesuaikan diri, mempertahankan nilai yang baik, dan mengakibatkan kecemasan yang berlebihan. Pelajar juga menghadapi banyak beban akademik, seperti harus memahami materi dengan baik, aktif saat pembelajaran, aktif menjawab pertanyaan saat pembelajaran, persaingan dengan teman sekelas, dan memenuhi harapan guru serta orang tua. Mayoritas pelajar merasa stres karena kendala jaringan sinyal, keterbatasan kuota, dan merasa kesulitan menyerap dan memahami materi yang diberikan oleh guru di kelas. Pelajar juga mengalami kendala lain seperti penyimpanan *device* yang penuh, waktu belajar yang tidak efektif, banyak tugas, mengantuk saat pembelajaran jarak jauh, tidak memiliki banyak teman, pusing ketika terlalu lama menatap layar, dan sebagainya.

Setelah melewati pandemi Covid-19 selama kurang lebih dua tahun, pandemi mulai mereda. Dengan demikian, pelaksanaan pembelajaran di sekolah kembali mengalami transisi dari sistem pembelajaran jarak jauh menjadi pembelajaran tatap muka yang tentunya membutuhkan proses penyesuaian untuk kembali ke sistem lama. Perubahan tersebut telah memunculkan berbagai masalah terhadap pelaksanaannya karena pelajar sulit untuk beradaptasi kembali. Para pelajar juga mulai menunjukkan gejala kecemasan dan depresi yang bervariasi (Addini, dkk., 2022). Hal ini disebabkan karena adanya perbedaan yang tajam dalam pelaksanaan sistem pembelajaran jarak jauh yang bertransisi ke pembelajaran tatap muka yang dialami oleh pelajar, guru, dan orang tua.

Namun setelah kegiatan belajar mengajar kembali normal dan berjalan cukup lama, pelajar merasakan bahwa mereka dapat mengikuti pembelajaran secara aktif tanpa masalah seperti yang terjadi pada pembelajaran jarak jauh yang secara umumnya dialami oleh pelajar dan guru. Saat pelaksanaan pembelajaran tatap muka guru juga dapat lebih aktif dalam mengajar dibandingkan dengan pembelajaran jarak jauh. Akan tetapi, pembelajaran tatap muka ini belum diterapkan secara menyeluruh terhadap pelajar karena masih terdapat beberapa pelajar yang masih melakukan pembelajaran jarak jauh karena kendala jarak rumah yang jauh dan belum mendapat izin dari orang tua. Sehingga sekolah dituntut untuk memfasilitasi guru dalam menggunakan teknologi untuk menunjang pelaksanaan *blended learning* yaitu campuran pembelajaran jarak jauh dan pembelajaran tatap muka untuk memperbaiki sistem pembelajaran yang kurang efektif sebagaimana menurut (Rosnaeni & Prastowo, 2021).

Pada intinya, transisi dari pembelajaran jarak jauh ke pembelajaran tatap muka memberikan dampak yang positif bagi kesehatan mental pelajar. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil belajar atau prestasi belajarnya. Pelajar merasa prestasinya meningkat pada saat pembelajaran tatap muka diterapkan karena lebih mudah memahami apa yang dijelaskan guru dibanding pada saat pembelajaran jarak jauh seperti saat masa pandemi Covid-19.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif pendekatan *literature review* dengan menganalisis berbagai data yang didapatkan dari jurnal maupun artikel di media masa. Data yang dikumpulkan menggunakan fokus pembahasan dampak transisi pembelajaran jarak jauh ke pembelajaran tatap muka. Setelah mengumpulkan data, kemudian peneliti menganalisisnya dan menyusun hasil *literature review* secara sistematis serta menyimpulkan hasil berdasarkan beberapa jurnal terkait.

Hasil

PROVINSI	KABUPATEN/KOTA	Jumlah Satuan Pendidikan	Persentase PJJ	Persentase PTM Terbatas
ACEH	Kab. PIDIE JAYA	379	0%	100%
	Kab. ACEH TENGGARA	655	3%	97%
	Kab. ACEH TIMUR	941	19%	81%
	Kab. ACEH BARAT DAYA	388	29%	71%
MALUKU	Kab. BURU SELATAN	321	7%	93%
	Kab. BURU	439	17%	83%
PAPUA	Kab. WAROPEN	131	0%	100%
	Kab. TOLIKARA	151	0%	100%
	Kab. PANIAI	193	0%	100%
	Kab. NDUGA	49	0%	100%
	Kab. MEMBRAMO TENGAH	72	0%	100%
	Kab. LANNY JAYA	171	0%	100%
	Kab. KEPULAUAN YAPEN	270	28%	72%
	Kab. INTAN JAYA	52	0%	100%
	Kab. DOGIYAI	104	0%	100%
PAPUA BARAT	Kab. DEIYAI	106	8%	92%
	Kab. PEGUNUNGAN ARFAK	117	0%	100%
SUMATERA UTARA	Kab. PADANG LAWAS	652	40%	60%
	Kab. NIAS SELATAN	897	32%	68%
	Kab. PADANG LAWAS UTARA	628	71%	29%
		6.720	13%	87%

Gambar 1. Daerah yang Melaksanakan Pembelajaran Tatap Muka

Berdasarkan tabel di atas, sudah cukup banyak satuan pendidikan yang mulai melaksanakan pembelajaran tatap muka secara terbatas, bahkan ada yang persentasenya mencapai 100%. Hal ini membuktikan bahwa memang situasi pandemi saat ini sudah membaik dan beberapa satuan pendidikan mulai melakukan aktivitas pembelajaran secara normal. Situasi ini tentu mempengaruhi kesehatan mental dari para pelajar. Pembelajaran jarak jauh yang telah berjalan selama kurang lebih dua tahun telah merubah segala sistem pembelajaran dan membuat para pelajar merasakan kecemasan yang berlebihan, sehingga kesehatan mental pelajar cukup mengalami gangguan. Kemudian setelah pandemi mereda dan beberapa satuan pendidikan mulai melaksanakan pembelajaran tatap muka, kesehatan mental para pelajar kembali membaik. Hal ini dikarenakan para pelajar merasa prestasinya meningkat pada saat pembelajaran tatap muka yang diterapkan karena merasa lebih mudah menerima materi yang dijelaskan guru.

Pembahasan

Pandemi Covid-19 menyebabkan dampak pada berbagai aspek dalam kehidupan sehari-hari, salah satunya yaitu aspek pendidikan. Terdapat kebijakan-kebijakan baru dari pemerintah yang berisi bahwa seluruh tingkatan pendidikan mulai dari pendidikan tingkat dasar, tingkat menengah, bahkan perguruan tinggi yang awalnya menggunakan sistem pembelajaran tatap muka mengalami perubahan menjadi sistem pembelajaran jarak jauh dengan memanfaatkan teknologi sebagai media pembelajaran. Tentunya dengan kebijakan baru ini, banyak para pelajar yang mengalami *culture shock* dan harus menyesuaikan diri dengan kondisi saat itu. Berbicara mengenai dampak Covid-19, saat ini beberapa orang masih belum menyadari pentingnya menjaga kesehatan mental.

Padahal masalah-masalah yang ditimbulkan dari pandemi ini juga dapat memicu terganggunya kesehatan mental pelajar. Oleh karena itu menjaga kesehatan mental pelajar di masa pandemi Covid-19 penting untuk menunjang produktivitas dan kualitas kesehatan fisik. Kesehatan mental sendiri adalah suatu keadaan mental atau psikologis yang menunjukkan kemampuan seseorang untuk melakukan penyesuaian atau memecahkan masalah yang ada dalam diri sendiri (internal) maupun di lingkungan (eksternal). Kesehatan mental mengacu pada pemikiran, perasaan, dan tindakan yang efisien dan efektif untuk mengatasi tantangan dan tekanan hidup. Kesehatan mental dapat dipahami sebagai bentuk terwujudnya keharmonisan antara fungsi-fungsi serta kemampuan untuk menghadapi masalah-masalah yang terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya (Mosa, 2018).

Sebagian besar para pelajar mengalami depresi dan stres karena tidak terbiasa dengan sistem pembelajaran jarak jauh. Depresi merupakan masalah kesehatan yang serius dan dapat menyebabkan penurunan produktivitas di perguruan tinggi atau pekerjaan, kognitif, psikomotor, kehilangan inisiatif, dan apatis (Nagaraja, Reddy, Ravishankar, Jagadisha & Muninarayana, 2015). Para pelajar juga menghadapi banyak beban akademik, seperti harus memahami materi dengan baik, aktif saat pembelajaran, aktif menjawab pertanyaan saat pembelajaran, persaingan dengan teman sekelas, dan memenuhi harapan guru serta orang tua.

Pembelajaran jarak jauh menggunakan sistem pembelajaran dalam jaringan (daring). Pembelajaran daring adalah pembelajaran yang dilaksanakan secara virtual dengan memanfaatkan media grup *online* yang tersedia seperti *WhatsApp*, *Google Classroom*, dan juga *Zoom*. Dalam pelaksanaannya, pembelajaran daring membutuhkan suatu alat komunikasi seperti *gadget*, komputer maupun laptop yang terhubung dengan internet untuk menghubungkan guru dan pelajar dalam melakukan pembelajaran (Rahma, Wulandari & Husna, 2021). Selain harus tersedianya alat komunikasi yang dibutuhkan, pelaksanaan pembelajaran daring juga harus memperhatikan beberapa aspek pada para pelajar, antara lain aspek psikologis, diktatis, dan pedagogis secara bersamaan (Fatimah, dkk., 2021).

Setelah selama kurang lebih dua tahun mengalami masa sulit karena virus Covid-19, dunia pendidikanpun kembali mengalami transisi sistem pendidikan. Hal ini dikarenakan kasus Covid-19 yang sudah mulai mereda, sehingga banyak satuan pendidikan yang sudah melaksanakan pembelajaran tatap muka secara terbatas. Dari sistem pembelajaran jarak jauh kemudian mengalami transisi menjadi pembelajaran tatap muka. Metode pembelajaran tatap muka atau luar jaringan (*luring*) ini merupakan salah satu metode yang diterapkan sementara waktu. Akan tetapi, pembelajaran tetap dilaksanakan dengan mematuhi protokol kesehatan guna mengantisipasi adanya penularan wabah Covid-19. Salah satu upaya untuk menekan penyebaran Covid-19, WHO menghimbau penerapan protokol kesehatan seperti menggunakan masker, mencuci tangan dan pembatasan sosial serta aktivitas fisik (Rahmayanthi, Moeliono & Lenny, 2021).

Banyak perubahan yang telah terjadi ketika sistem pembelajaran tatap muka mulai diterapkan. Proses transisi sistem pembelajaran tatap muka ke pembelajaran jarak jauh yang dirasakan dari pihak sekolah saat ini terletak pada perubahan sikap dan perilaku pelajar yang semakin berkurang terhadap rasa hormat serta tata tertib yang ada di sekolah maupun perguruan tinggi (Ramadhan, Nugraha, Firmansyah & Alkahfy, 2021). Selama kurang lebih dua tahun proses pembelajaran jarak jauh telah dilakukan, secara tidak langsung membuat para pelajar menjadi kurang beretika karena pada saat pembelajaran jarak jauh guru juga kurang dalam mengawasi sikap dan perilaku pelajar.

Sehingga dengan adanya transisi pembelajaran tatap muka ke pembelajaran jarak jauh ini sangat terlihat perbedaan sikapnya. Perbedaan sikap yang berubah menjadi kurang baik dapat dilihat dari kesopanan pelajar terhadap guru baik di sekolah maupun di perguruan tinggi, pengumpulan tugas yang banyak disepelekan oleh para pelajar, serta cara pelajar dalam bergaul dengan teman di lingkungan sekitarnya juga kurang diperhatikan. Oleh karena itu, guru juga harus lebih ekstra dalam mendidik pelajar untuk membantu membimbing dan mengawasi pelajar dalam berperilaku dan menjaga sopan santunnya di lingkungan sekitar. Hal tersebut sudah menjadi kewajiban dari seorang guru karena sebagai guru tidak cukup untuk mengajar mata pelajaran saja, tetapi juga harus mendidik sikap dan perilaku pelajar baik di rumah, sekolah ataupun masyarakat (Massie, 2021).

Pada sisi yang lain, sistem pembelajaran tatap muka ini memiliki dampak positif bagi para pelajar. Dampak positif yang telah dirasakan oleh para pelajar dengan adanya transisi proses pembelajaran jarak jauh ke pembelajaran tatap muka ini terletak pada prestasi belajar. Pelajar merasa prestasinya semakin meningkat pada saat pembelajaran tatap muka diterapkan karena pelajar dapat lebih mudah memahami materi yang dijelaskan guru dibanding pada saat pembelajaran jarak jauh. Selain itu dampak positif yang dirasakan oleh pelajar adalah perubahan sifat menjadi lebih rajin dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Berbeda halnya pada saat pembelajaran jarak jauh, pelajar seringkali menyepelkan tugas dikarenakan pelajar sibuk memainkan *gadgetnya* masing-masing.

Setelah melihat adanya transisi pembelajaran jarak jauh yang berubah menjadi pembelajaran tatap muka, ternyata sistem pembelajaran tatap muka lebih banyak memberikan dampak yang positif bagi kesehatan mental para pelajar. Terdapat banyak hal yang membuat kesehatan mental para pelajar kembali membaik setelah mengalami transisi pembelajaran jarak jauh ke pembelajaran tatap muka, yaitu pelajar bisa bertemu secara langsung dengan teman sebaya yang bisa meningkatkan rasa kekerluargaan, prestasi pelajar baik akademik maupun non akademik, serta pelajar dapat lebih memahami penjelasan materi yang diberikan oleh guru. Hal tersebut hanya didapatkan oleh pelajar yang mengikuti pembelajaran tatap muka baik di sekolah ataupun perguruan tinggi. Dalam upaya membangun derajat kesehatan masyarakat, promosi kesehatan secara fisik, sosial, dan mental perlu dilakukan kepada remaja atau pelajar, karena mereka adalah generasi penerus bangsa. Usia emas yang sedang dialami harus dimanfaatkan sebaik mungkin untuk menimba ilmu dan memperkuat jati diri sebagai generasi penerus bangsa Indonesia (Suratmi, Indrawati & Tafal, 2020).

Kesimpulan

Transisi perubahan pembelajaran jarak jauh ke pembelajaran tatap muka yang dilakukan secara dalam jaringan (*daring*) ke luar jaringan (*luring*) ataupun sebaliknya merupakan salah satu hal yang dapat mempengaruhi kesehatan mental para pelajar. Proses pembelajaran jarak jauh yang dilakukan melalui media *WhatsApp*, *Google Meet*, dan *Zoom* membuat para pelajar merasa jenuh, lelah, dan pada akhirnya materi yang diberikan oleh guru tidak dapat diterima dengan baik. Setelah pandemi Covid-19 mulai mereda dan pemerintah mengeluarkan kebijakan baru mengenai proses belajar mengajar yang dilakukan secara *luring* atau pembelajaran tatap muka secara langsung, para pelajar harus menyesuaikan diri kembali dengan adanya kebijakan tersebut, hal ini juga menjadi tantangan bagi pelajar itu sendiri dan guru.

Peran guru sangat penting dalam membentuk kesehatan mental pelajar agar kembali normal pada saat pembelajaran tatap muka dilaksanakan. Berdasarkan beberapa jurnal yang telah dianalisis, transisi proses pembelajaran jarak jauh ke pembelajaran tatap muka ternyata membawa dampak positif bagi kesehatan mental pelajar. Kecemasan dan ketakutan yang dirasakan pelajar mulai hilang. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya peningkatan prestasi pelajar, baik akademik maupun non akademik. Selain itu, pemahaman materi yang diserap oleh para pelajar pun jauh lebih baik saat pembelajaran luring daripada ketika pandemi Covid-19 yang menggunakan sistem daring (dalam jaringan).

Acknowledgement

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada almamater peneliti Universitas Ahmad Dahlan yang telah memberikan dukungan dana serta Bapak dan Ibu Dosen yang telah mengajarkan banyak ilmu terhadap peneliti. Peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada tim yang telah bekerja sama menyelesaikan penelitian ini dan teman-teman serta staf Universitas Ahmad Dahlan yang secara tidak langsung telah memberikan semangat kepada peneliti dalam proses menyusun penelitian ini. Selain itu peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada Program Studi Psikologi Universitas Ahmad Dahlan yang telah menyelenggarakan kegiatan *call for paper* sebagai wadah peneliti untuk menuangkan ide. Semoga Allah membalas kebaikan kalian semua.

Daftar Pustaka

- Addini, S.E., dkk. (2022). *Kesehatan Mental Siswa SMP-SMA Indonesia Selama Masa Pandemi dan Faktor Penyebabnya*. *Jurnal Psikologi*, 5(2), 107-114.
- Akat, M., & Karatas, K. (2020). *Dampak Psikologis Pandemi COVID-19 terhadap Masyarakat dan Refleksinya terhadap Pendidikan*. *Studi Turki Elektronik*, 15(4).
- Athiyah & Santoso, H. (2021). *Permasalahan Kesehatan Mental di Masa Covid-19*. *Jurnal Riset dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 170-185.
- Fatimah, dkk. (2021). *Karakteristik Budaya dan Individu dalam Mengadopsi Pembelajaran Kolaboratif yang Didukung Komputer Selama Wabah COVID-19: Kesiapan atau Kewajiban untuk Menerima Teknologi*. *Surat Ilmu Manajemen*, 11, 373-378.
- Faturohman, N., & Gunawan (2021). *Tantangan Lembaga Pendidikan Dasar dalam Penyelenggaraan Pendidikan Pasca Pandemi Covid-19 di Kabupaten Serang*. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 8(2), 433-441.
- Massie, A.Y. (2021). *Dampak Pembelajaran Daring terhadap Pendidikan Karakter Siswa*. *Satya Widya*, 37(1), 54-61.
- Mossa, E. (2018). *Studi Tentang Kesehatan Mental Peserta Didik Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Sungai Raya*, 3-8.
<https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/download/25904/75676576918>, diakses pada 6 Juni 2022 pukul 16:05.
- Nagaraja, Reddy, Ravishankar, Jagadisha & Muninarayana. (2015). *Depresi Pada Mahasiswa Selama Masa Pandemi COVID-19*. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8 (4), 421 - 424.
- Nurgiansah, T. H., & Sukmawati. (2020). *Tantangan Guru Pendidikan Kewarganegaraan Di Masa Adaptasi Kebiasaan Baru*. *Jurpis: Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 17(2), 139-149.
- Rahma, F.N., Wulandari, F., & Husna, D.U. (2021). *Pengaruh Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 bagi Psikologis Siswa Sekolah Dasar*. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(5), 2470-2477.
- Rahmayanti, D., Moeliono, M.F., & Lenny Kendhawati. (2021). *Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi Covid-19*. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 23(1), 91-101.

- Ramadhan, Nugraha, Firmansyah & Alkahfy. (2021). *Proses Perubahan Pembelajaran Siswa dari Daring ke Luring pada Saat Pandemi Covid-19 di Madrasah Tsanawiyah*. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(2), 1783-1792.
- Rosnaeni, R., & Prastowo, A. (2021). *Kendala Implementasi Pembelajaran Daring di Sekolah Dasar Pada Masa Pandemi Covid-19: Kasus di SDN 24 Macanang Kabupaten Bone*. *Jurnal Basicedu*, 5(4), 2241-2246.
- Sarwa, S.S. (2021). *Pembelajaran Jarak Jauh: Konsep, Masalah dan Solusi*. Adab: Yogyakarta
- Setyo, D., dkk. (2021). *Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental Pelajar pada Masa Pandemi Covid-19*. https://www.researchgate.net/publication/355183799_PENTINGNYA_MENJAGA_KESEHATAN_MENTAL_PELAJAR_PADA_MASA_PANDEMI_COVID-19, diakses pada 6 Juni 2022 pukul 16:44
- Suratmi, T., Indrawati, M., & Tafal, Z. (2020). *Gangguan Mental Emosional pada Pelajar SMP di Bekasi pada Masa Pandemi Covid-19 dan Potensial Dampaknya terhadap Ketahanan Keluarga*. *Jurnal Kajian Lembaga Ketahanan Nasional Republik Indonesia*, 9(1), 523-533.
- Warsito, H., dkk. (2022). *Pembelajaran Online Pasca Pandemi Covid 19: Identifikasi Masalah Pembelajaran Daring*. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(1), 75-82.
- Yuliana. (2020). *Corona virus diseases (Covid-19) Sebuah tinjauan literature*. *Wellness and Healthy Magazine*. Vol 2, No 1.