

Stress, Kecemasan dan Depresi selama Masa Pembelajaran Daring Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa

Stress, Anxiety and Depression during Online Learning Covid-19 Pandemic Period on College Students'

Rahmawati Pratiwi¹, Amallia Putri Kartika Sari²
Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
e-mail : rp230@umkt.ac.id¹

Abstract. *The condition of the COVID-19 pandemic, which has lasted for approximately 1 (one) year, has triggered changes in various aspects of daily life. One of those affected is the education aspect that issues an online learning policy, where this policy affects the condition of students in participating in learning both physically and psychologically. This study aims to identify the emotional state of students related to levels of stress, anxiety and depression during online learning. Data was collected using the Depression, Anxiety and Stress Scale 42 (DASS-42) with the number of participants n = 107. The results showed that undergraduate students aged 18-22 years experienced negative emotional states that led to anxiety. This is triggered by online learning conditions that are difficult to concentrate, worry about the future and other academic activities that are obstructed. This research can be used as a reference for making policies related to online learning and doing appropriate in handling students with psychological conditions during the pandemic.*

Keywords: *anxiety, depression, online learning, pandemic, stress*

Abstrak. Kondisi pandemi COVID-19 yang sudah berlangsung kurang lebih selama 1 (satu) tahun ini, memicu perubahan pada berbagai aspek kehidupan sehari-hari. Salah satu yang terdampak adalah aspek pendidikan yang mengeluarkan kebijakan pembelajaran daring, yang mana kebijakan ini mempengaruhi kondisi mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran baik secara fisik dan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan identifikasi terhadap keadaan emosional mahasiswa berkaitan dengan tingkat stres, kecemasan dan depresi selama pembelajaran daring. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala *Depression, Anxiety and Stress Scale 42 (DASS-42)* dengan jumlah partisipan n = 107. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa jenjang pendidikan strata-1 dan berusia 18 – 22 tahun, mengalami keadaan emosional negatif yang mengarah pada gejala kecemasan. Hal ini dipicu oleh kondisi pembelajaran daring yang sulit untuk berkonsentrasi, rasa khawatir akan masa depan dan aktivitas akademik lain yang terhambat. Penelitian ini dapat digunakan sebagai rujukan untuk membuat

kebijakan terkait pembelajaran daring dan penanganan yang tepat untuk kondisi psikologis mahasiswa selama masa pandemi.

Kata kunci: depresi, kecemasan, pandemi, pembelajaran daring, stres

Bulan Januari tahun 2020 merupakan awal munculnya pemberitaan terkait dengan wabah virus baru yang pertama kali ditemukan di kota Wuhan, Provinsi Hubei Negara Cina. Kasus awal virus ini masih diidentifikasi sebagai jenis pneumonia yang tidak diketahui penyebab penyakit tersebut. Kondisi ini terus berkembang di seluruh dunia hingga organisasi kesehatan dunia (WHO) mengumumkan jenis virus ini dinamakan sebagai virus covid-19. Kemudian sekitar bulan Maret tahun 2020, WHO juga menetapkan wabah virus ini sebagai pandemi (WHO, 2020).

Keadaan ini membuat seluruh dunia mengambil kebijakan untuk melakukan pembatasan kegiatan pada seluruh aspek kehidupan sehari-hari, tidak terkecuali Negara Indonesia. Kasus positif terus meningkat hingga pada bulan Januari tahun 2021 sudah mencapai 1 juta kasus, dengan jumlah kasus meninggal mencapai 23 ribu jiwa (www.covid19.go.id). Kondisi tersebut memicu pemerintah untuk terus memantau dan memberlakukan beberapa kebijakan, seperti pembatasan sosial berskala besar diberbagai wilayah Indonesia.

Salah satu hal yang terdampak adalah aspek pendidikan yang mana kebijakan pembelajaran daring terus dijalankan hingga waktu yang belum dapat ditentukan. Kebijakan ini pertama kali dikeluarkan melalui Surat Edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 pada tanggal 17 Maret 2020. Kebijakan tersebut berisi pemberlakuan pembelajaran daring dari rumah bagi siswa dari berbagai tingkat pendidikan, terutama pada daerah yang terdampak virus covid-19.

Perubahan proses pembelajaran ini tentu tidak mudah untuk dialami oleh siswa sekolah, tidak terkecuali mahasiswa pada pendidikan tingkat tinggi. Beberapa penelitian menemukan bahwa selama masa pandemi covid-19, tingkat kecemasan dan depresi pada mahasiswa meningkat secara signifikan seperti di Negara Cina, Malaysia dan Amerika

Serikat (Liu, Liu & Zhong, 2020; Sundarasen, dkk, 2020; Hedge, Smith, Wang & Sasangohar, 2020). Kondisi ini dipicu oleh masalah yang muncul selama pandemi, yaitu masalah finansial, keraguan atas performansi akademik selama pembelajaran daring, kesulitan konsentrasi, gangguan pola tidur, penurunan interaksi sosial dan kekhawatiran terhadap kondisi orang terdekatnya.

Pembelajaran yang lebih banyak menggunakan sistem praktik pun, seperti jurusan kedokteran hewan, juga tidak dapat selayaknya pada pembelajaran luring. Keadaan ini memicu mahasiswa sebagai subjek pada salah satu penelitian berpikir bahwa mereka akan sulit memenuhi kompetensi sebagai seorang dokter, terutama dengan pendidikan melalui sistem pembelajaran daring (Mahdy, 2020).

Kendala dalam pembelajaran daring dihadapi oleh mahasiswa selama pandemi covid-19. Beberapa penelitian berkaitan dengan efektifitas pembelajaran daring pada tingkat perguruan tinggi, menyebutkan bahwa kendala yang dialami oleh mahasiswa adalah sinyal internet yang tidak stabil, alat perlengkapan atau media belajar yang tidak memadai untuk mengikuti belajar daring dan pemahaman materi yang menjadi kurang optimal (Widiyono, 2020; Agung, Surtikanti & Quinones, 2020).

Penelitian yang serupa pernah dilakukan di Indonesia dengan sampel subjek mahasiswa dari salah satu akademi keperawatan, untuk mengetahui gambaran psikologis mahasiswa dalam proses pembelajaran selama pandemi covid-19. Berdasarkan jumlah sampel 190 orang mahasiswa dari penelitian yang dilakukan pada tahun 2020, diketahui sebanyak 79 orang mengalami kecemasan ringan, 23 orang mengalami stres ringan dan 7 orang dengan depresi ringan (Hasanah, Ludiana, Immawati & PH, 2020).

Berdasarkan latar belakang tersebut, kendala-kendala selama pembelajaran daring banyak dialami oleh mahasiswa di perguruan tinggi. Selain kendala dalam teknis pembelajaran, kendala lain yang dihadapi adalah berkaitan dengan keadaan emosional yang dialami selama mengikuti pembelajaran daring. Hal tersebut menjadi latar belakang penelitian ini untuk melakukan identifikasi terhadap kondisi emosional mahasiswa

selama mengikuti pembelajaran daring, terutama terkait dengan tingkat stres, kecemasan dan depresi.

Stres adalah kondisi yang mempengaruhi secara fisik dan psikologis tentang bagaimana seseorang mempersepsikan kejadian atau keadaan dalam kehidupan sehari-hari, yang dianggap sebagai stimulus menjadi suatu beban. Beban tersebut dirasakan tidak sepadan dengan kemampuannya untuk mengatasi. Keadaan sehari-hari seperti tuntutan pekerjaan, kondisi sakit parah atau menghadapi kejadian-kejadian yang menantang dapat memicu stres yang dinamakan sebagai stressor (Suprpti & Markam, 2003; Sarafino, 2006).

Kecemasan sendiri merupakan emosi yang berguna untuk mencegah manusia dari aktivitas yang berbahaya dan mengabaikan keselamatan diri. Namun, keadaan kecemasan yang berlebihan akan membuat seseorang memberikan respon yang tidak sesuai ketika berada di lingkungan. Selain itu, kecemasan akan menyebabkan seseorang selalu mengantisipasi kejadian yang akan terjadi di masa depan (Bennert, 2006; Getzfeld, 2006). Reaksi emosi tersebut akan berubah menjadi suatu gangguan jika tidak dapat dikendalikan, merusak konsentrasi dan menghambat aktivitas sehari-hari baik dalam kehidupan sosial, pekerjaan dan sebagainya (Getzfeld, 2006).

Depresi sering kali merupakan tanda bahwa aspek mental, emosional, dan fisik dari kehidupan individu sedang tidak seimbang. Kondisi ini dikontribusikan dari berbagai kombinasi antara genetik, senyawa kimiawi dalam tubuh, faktor biologis, psikologis, sosial dan lingkungan (APA, 2010). Gangguan dapat terjadi kepada individu dalam berbagai rentang usia, namun sering kali terjadi kepada remaja, atau individu diawal usia 20 tahun, atau 30 tahun. Selain itu, gangguan depresi sering kali muncul bersamaan dengan gejala kecemasan (Marcus, Yasamy, van-Ommere, Chisholm, & Saxena, 2012).

Penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi kondisi mahasiswa selama mengikuti pembelajaran daring pandemi covid-19, yang kurang lebih sudah berlangsung selama hampir 1 (satu) tahun. Tujuan studi identifikasi ini akan digunakan untuk

mengetahui dampak berkepanjangan pada mahasiswa, selama pembelajaran daring masih berlangsung. Sehingga hasil dari penelitian dapat digunakan dalam proses pengambilan tindakan bagi mahasiswa yang memiliki kendala secara emosional selama mengikuti pembelajaran daring yang masih dilakukan hingga saat ini.

Metode

Penelitian ini dilakukan pada sekitar bulan Mei tahun 2021, yang mana masa pandemi dan pelaksanaan pembelajaran daring telah berlangsung selama kurang lebih 1 (satu) tahun. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Jenis penelitian deskriptif bertujuan untuk membuat gambaran sistematis, faktual dan akurat sesuai dengan karakteristik populasi penelitian yang diambil sebagai subjek penelitian. Selain itu, jenis penelitian ini juga dapat digunakan untuk mengidentifikasi masalah-masalah yang terjadi untuk dapat melakukan justifikasi dan mengambil tindakan selanjutnya (Azwar, 2014; Suryabrata, 2014). Adapun penelitian ini digunakan untuk melakukan identifikasi dan mengetahui gambaran tingkat stres, kecemasan dan depresi selama masa pembelajaran daring pandemi covid-19 pada peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi atau mahasiswa.

Populasi dalam penelitian ini yakni Subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang telah mengikuti proses pembelajaran daring selama pandemi covid-19. Sampel dalam penelitian ini memiliki kriteria subjek sebagai berikut :

- a. Mahasiswa atau peserta didik pada perguruan tinggi yang mengikuti proses pembelajaran secara daring selama pandemi covid-19.
- b. Belum pernah melakukan pembelajaran daring sebelum era pandemi covid-19.
- c. Sekurang-kurangnya pernah mengikuti proses pembelajaran selama 1 (satu) semester.
- d. Bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini.

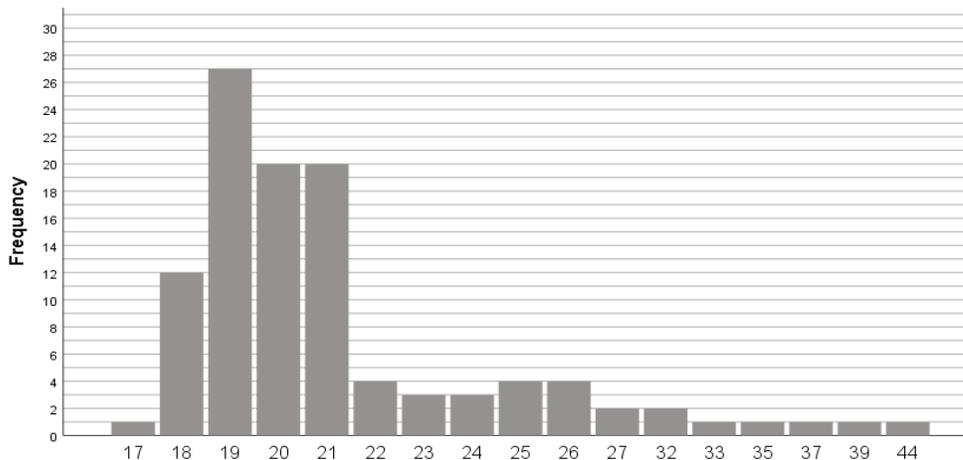
Subjek akan dipilih dengan menggunakan metode pengambilan subjek *random sampling* (sampling acak). Teknik pengambilan *sampling* ini digunakan jika populasi subjek

penelitian homogen atau memiliki ciri yang sama, sehingga setiap subjek dalam populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dijadikan sampel dalam penelitian (Idrus, 2009).

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala dengan melakukan penilaian diri (*self-rating*). Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Depression, Anxiety and Stress Scale 42* (DASS-42) yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia (Damanik, 2011). Skala ini terdiri dari 42 item pernyataan yang digunakan untuk mengukur keadaan gangguan emosional seperti gejala depresi, kecemasan dan stres.

Hasil

Partisipan penelitian ini terdiri dari 107 orang mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi yang telah mengisi skala penelitian sesuai dengan ketentuan yang dijelaskan oleh peneliti. Rentang usia partisipan dalam penelitian ini dari usia 17 tahun hingga 44 tahun, dengan perhitungan rata-rata usia partisipan adalah 21.54 tahun dan paling besar persentase sebanyak 25.2% partisipan berusia 19 tahun.



Gambar 1. Karakteristik Usia Partisipan

Tabel 1.

Karakteristik Demografi Partisipan

Variabel	Partisipan (N=107)	Persentase (%)
Mean Usia (Tahun)	21.54	
Tingkat Pendidikan, n (%)		
Diploma	2	1.9
Strata-1	88	82.2
Strata-2	17	15.9
Jurusan, n (%)		
Psikologi	77	72
Teknik	10	9.3
Kesehatan	7	6.5
Ilmu Sosial & Politik	7	6.5
Lainnya	6	5.6

Sekitar 82.2% partisipan (88 mahasiswa) dalam penelitian ini berasal dari jenjang pendidikan Strata-1, yang sekurang-kurangnya telah mengikuti pembelajaran daring selama 2 semester. Sebanyak 15.9% partisipan (17 mahasiswa) berada pada jenjang pendidikan Strata-2 dan sisanya berasal dari jenjang pendidikan diploma. Selain itu, sekitar 72% partisipan adalah mahasiswa dari jurusan psikologi strata-1 dan strata-2, sedangkan lainnya berasal dari jurusan teknik, kesehatan, ilmu sosial dan politik serta jurusan lainnya yang berasal dari beberapa perguruan tinggi di Indonesia.

Berdasarkan hasil analisis, partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa sebanyak 42% atau 45 partisipan diketahui mengalami keadaan emosional negatif mengarah pada gejala depresi. Keadaan emosional negatif mengarah pada gejala depresi ini bervariasi dari kategori rendah, sedang, berat dan hingga sangat berat. Kemudian, sebanyak 68,2% atau sebanyak 73 partisipan dalam penelitian juga memiliki keadaan emosional negatif yang mengarah pada gejala kecemasan, yang juga bervariasi dari kategori rendah, sedang, berat dan sangat berat. Sekitar 58% atau sebanyak 62 partisipan penelitian juga memiliki keadaan emosional negatif yang mengarah pada gejala stres yang juga bervariasi dari kategori rendah hingga sangat berat.

Tabel 2.

Kategori Keadaan Emosional Negatif Partisipan

	Depresi (n)	Kecemasan (n)	Stres (n)
Normal	62	34	45
Ringan	22	10	29
Sedang	14	26	19
Berat	7	18	11
Sangat Berat	2	19	3

Jika mengarah pada hasil analisis deskriptif di atas, partisipan lebih banyak mengalami keadaan emosional negatif yang mengarah pada gejala kecemasan. Berdasarkan interpretasi variasi kategori keadaan emosi negatif tersebut, partisipan banyak yang mengalami keadaan kecemasan pada kategori sedang (n=26), berat (n=18) dan sangat berat (n=18). Sedangkan pada keadaan emosional yang mengarah pada gejala depresi dan stres, partisipan lebih banyak berada pada kategori gejala ringan. Hal ini dapat diamati melalui tabel 2 terkait dengan kategori keadaan emosional pada masing-masing gejala gangguan yang dialami oleh partisipan.

Tabel 3.

Kategori Keadaan Emosional Negatif Berdasarkan Tingkat Pendidikan

	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat	Total
Depresi					
Diploma	1	0	0	0	1
Strata-1	20	14	6	2	42
Strata-2	1	0	1	0	2
Total	22	14	7	2	45
Kecemasan					
Diploma	1	0	0	1	2
Strata-1	8	25	17	17	67
Strata-2	1	1	1	1	4
Total	10	26	18	19	73
Stres					
Diploma	0	0	1	0	1
Strata-1	25	18	9	3	55
Strata-2	4	1	1	0	6
Total	29	19	11	3	62

Berdasarkan tingkat pendidikan diketahui bahwa lebih banyak mahasiswa pada strata-1 yang mengalami gejala kecemasan dari kategori sedang, berat hingga sangat berat, jika dibandingkan dengan gejala depresi dan stres. Hal ini juga sejalan dengan usia mahasiswa yang berada pada tingkatan pendidikan strata-1 yaitu antara usia 18 – 22 tahun yang lebih banyak mengalami gejala keadaan emosional negatif, jika dibandingkan dengan partisipan penelitian dalam rentang usia lainnya.

Tabel 4.

Kategori Kecenderungan Usia yang Mengalami Keadaan Emosional Negatif

	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat	Total
Depresi					
18 tahun	2	3	0	0	5
19 tahun	8	3	3	1	15
20 tahun	6	2	2	0	10
21 tahun	4	3	1	1	9
Total					39
Kecemasan					
18 tahun	2	4	3	1	10
19 tahun	4	7	5	8	24
20 tahun	1	3	6	5	15
21 tahun	2	9	1	3	15
Total					64
Stres					
18 tahun	5	2	1	0	8
19 tahun	7	7	3	0	17
20 tahun	5	3	4	1	13
21 tahun	5	5	1	2	13
Total					51

Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk melakukan identifikasi keadaan emosional yang dialami oleh mahasiswa selama mengikuti pembelajaran daring. Kebijakan sistem pembelajaran daring ini harus diambil mengingat situasi pandemi akibat merebaknya kasus covid-19 di berbagai wilayah di Indonesia. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui

bahwa usia rata-rata partisipan penelitian adalah 21.5 tahun, dengan jumlah presentase paling besar partisipan berada pada usia 19 tahun (25.2%). Sekitar 82.2% partisipan penelitian sedang menempuh jenjang pendidikan strata-1 dan 72% partisipan berasal dari jurusan psikologi pada strata-1 dan strata-2.

Selain itu, penelitian ini juga menemukan bahwa partisipan, dalam hal ini mahasiswa, lebih banyak mengalami keadaan emosional negatif yang mengarah pada gejala kecemasan (68.2%) dan gejala stres (58%). Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya di berbagai negara yang menyatakan bahwa mahasiswa pada tingkat pendidikan tinggi mengalami peningkatan kecemasan selama pandemi (Son, dkk, 2020; Fruehwirth, dkk, 2021; Seetan, dkk, 2021; Lee, dkk, 2021; Villani, dkk, 2021; Solomou & Constantinidou, 2021).

Berdasarkan hasil tanya jawab secara acak pada beberapa partisipan dalam penelitian, kecemasan yang mereka alami memang lebih terkait banyak terkait dengan situasi pembelajaran jarak jauh. Mahasiswa lebih banyak mengeluhkan tidak dapat berkonsentrasi, sulit memahami pembelajaran karena sistem daring dan beberapa merasa bahwa kondisi serta situasi di sekitarnya tidak mendukung proses pembelajaran jarak jauh. Penelitian sebelumnya juga menyebutkan bahwa mahasiswa yang berada pada tingkat pendidikan strata-1 dengan usia dewasa awal antara 18 – 24 tahun berasal dari perguruan tinggi di berbagai, paling rentan mengalami gejala kecemasan dan stres yang akan mengarahkan pada kondisi kesehatan mental lainnya (Son, dkk, 2020; Lee, dkk, 2021; Villani, dkk, 2021; Solomou & Constantinidou, 2021). Penemuan yang sama terkait dengan keadaan emosional negatif mahasiswa tersebut juga berkaitan dengan sistem pembelajaran daring jarak jauh yang harus dihadapi, kesulitan untuk berkonsentrasi karena situasi belajar di rumah, merasa khawatir dengan masa depan mereka dan hal lain yang berhubungan dengan aktivitas akademik.

Selain berkaitan dengan aktivitas akademik, berdasarkan penelitian sebelumnya kecemasan mahasiswa juga terkait dengan kekhawatiran terhadap kesehatan orang-orang terdekat di sekitarnya. Hal ini mengingat kondisi pandemi yang jumlah kasusnya

masih meningkat, khususnya di Negara Indonesia. Terlebih kondisi saat ini membuat mahasiswa tidak dapat melakukan sosialisasi dengan teman-teman yang berada di kampus dan harus berada di rumah (Son, dkk, 2020; Lee, dkk, 2021).

Penggunaan *self-report* pada penelitian ini dapat digunakan sebagai langkah awal untuk mengetahui keadaan emosional mahasiswa selama masa pandemi. Skala DASS sendiri merupakan skala yang digunakan untuk mengukur keadaan emosional negatif dalam seting non-klinis. Namun, penggunaan skala ini dapat menjadi acuan untuk melakukan asesmen secara mendalam mengenai kecenderungan keadaan emosional negatif tersebut jika diduga mengarah pada kondisi klinis atau gangguan psikologi lainnya. Hal ini agar dapat melakukan penanganan yang tepat bagi kondisi atau keadaan yang mengarah pada gangguan tersebut.

Selain itu hasil penelitian ini menjadi masukan terkait perlu adanya perhatian lebih kepada peserta didik terutama dalam hal ini mahasiswa terkait, dengan keadaan emosional yang dialami oleh mereka. Ketidakpastian yang dirasakan atas kondisi saat ini dan terbatasnya ruang gerak karena adanya pembatasan sosial, menjadi salah satu hal yang perlu dipertimbangkan untuk kemudian mengambil kebijakan terkait dengan proses pembelajaran jarak jauh. Para pengajar, pihak perguruan tinggi, pemerintah dan pihak lain yang berkaitan juga perlu mensosialisaikan tentang kesediaan layanan dan sumber-sumber bantuan untuk masalah psikis yang dialami oleh mahasiswa. Terutama bagi mahasiswa yang memiliki indikasi mengalami keadaan emosional negatif yang berlebihan.

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan yang mana jumlah partisipan penelitian masih didominasi dari perguruan tinggi tertentu, sehingga belum mewakili keseluruhan populasi mahasiswa yang ada di seluruh Indonesia. Perlu adanya data yang lebih komprehensif seperti data kualitatif untuk mengetahui perihal kondisi-kondisi yang menyebabkan keseluruhan partisipan mengalami gejala tersebut. Penelitian selanjutnya diharapkan untuk dapat memperluas partisipan penelitian dari jenjang pendidikan tinggi lainnya. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat membuat suatu rujukan penanganan yang tepat bagi kondisi mahasiswa yang memiliki keadaan emosional negatif, terutama dalam

kategori berat dan sangat berat. Hal ini agar kondisi tersebut tidak semakin mengarah kearah negatif yang akhirnya dapat mempengaruhi performansi akademik mahasiswa selanjutnya.

Kesimpulan

Penelitian ini menemukan bahwa kondisi pembelajaran daring dalam situasi pandemi memiliki dampak bagi keadaan emosional negatif pada peserta didik pada level pendidikan tinggi. Partisipan penelitian ini adalah mahasiswa pada tingkat pendidikan strata-1 dari beberapa perguruan tinggi di Indonesia, dengan usia 18 – 22 tahun lebih banyak mengalami keadaan emosional yang mengarah pada gejala kecemasan. Kondisi ini perlu menjadi perhatian sebagai tahap awal untuk mengetahui kondisi peserta didik selama masa pembelajaran daring. Penelitian ini dapat dijadikan langkah awal untuk mengambil kebijakan, penyediaan layanan dan sosialisasi tentang kesehatan baik fisik dan mental, serta rujukan penanganan yang tepat bagi peserta didik yang memerlukan bantuan.

Daftar Pustaka

- Agung, A.S.S.N., Surtikanti, M.W., Quinones, C.A. (2020). Students' perception of online learning during covid-19 pandemic : A case study on the English student of STKIP Pamane Talino. *Journal Sosial dan Humaniora*, 10(2), 225-235.
- American Psychological Association. (2010). *FYI : Understanding depression and effective treatment*. Washington, DC : A Publication of the American Psychological Association.
- Azwar, 2014; Azwar, S. (1997). *Metode penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Bennert, P. (2006). *Abnormal and clinical psychology, 2nd Edition*. United Kingdom : Open University Press – McGraw-Hill Education.
- Damanik, E.D. (2011). The measurement of reliability, validity, items analysis and normative data of depression anxiety stress scale (DASS). Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Diunduh melalui : psy.unsw.edu.au.

- Fruehwirth, J.C., Biswas, S., & Perreira, K.M. (2021). The covid-19 pandemic and mental health of first-year college students: Examining the effect of covid-19 stressors using longitudinal data. *PLoS ONE*, 16 (3), 1-15. DOI : 10.1371/journal.pone.0247999.
- Getzfeld, A. R. (2006). *Essentials of abnormal psychology*. Hoboken, NJ : John Wiley & Sons Inc.
- Hasanah, U., Ludiana, Immawati, PH, L. (2020). Gambaran psikologis mahasiswa dalam proses pembelajaran selama pandemi covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8, 299-306.
- Idrus, M. (2009). *Metode penelitian ilmu sosial : pendekatan kuanlitatif dan kuantitatif, edisi 2*. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Lee, J., Solomon, M., Stead, T., Kwon, B., & Ganti, L. (2021). Impact of covid-19 on the mental health of US college students. *BMC Psychology*, 9:95. DOI : 10.1186/s40359-021-00598-3.
- Liu, X. & Liu, J. & Zhong, X. (2020). Psychological State of College Students During COVID-19 Epidemic. *SSRN Electronic Journal*. doi : 10.2139/ssrn.3552814.
- Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*. (2nd. Ed.) Sydney: Psychology Foundation.
- Mahdy, M.A.A. (2020). The impact of covid-19 pandemic on the academic performance of veterinary medical students. *Frontiers in Veterinary Science*, 7. doi : 10.3389/fvets.2020.594261.
- Marcus, M., Yasamy, M. T., van-Ommeren, M., Chisholm, D., & Saxena, S. (2012). *Depression : A global public health concern*. World Health Organization : Department of Mental Health and Substance Abuse.
- National Institute of Mental Health. (2015). *Depression : What you need to know*. United State : Departmen of Health & Human Services, NIH Publication.
- National Mental Health Stategy. (2007). *What is a depressive disorder?*. Australian Government Department of Health. Retrieved on 19th of October 2016, from : <http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/mental-pubs-w-whatdep>.
- Sarafino, P.E. (2017). *Health psychology : Biopsychosocial interactions, 9th Edition*. Hoboken, NJ : John Wiley & Sons Inc.

- Satgas Penanganan Covid-19. *Informasi terbaru peta sebaran kasus covid*. Diakses pada 25 Januari 2021 dari www.covid19.go.id.
- Seetan, K., Al-Zubi, M., Rubbai, Y., Athamneh, M., Khamess, A., & Radaideh, T. (2021). Impact of covid-19 on medical students' mental wellbeing in Jordan. *PLoS ONE*, 16 (6), 1-10. DOI :10.1371/journal.pone.0253295.
- Solomou, I., & Constantinidou, F. (2020). Prevalence and predictors of anxiety and depression symptoms during the covid-19 pandemic and compliance with precautionary measures: Age and sex matter. *International Journal of Environmental and Public Research*, 17, 4924. DOI : 10.3390/ijerph17144924.
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., Sasangohar, F. (2020). Effects of covid-19 on college students' mental health in the United States: Interview survey study. *J Med Internet Res*, 22 (9). DOI: 10.2196/21279.
- Sundarasan, S., Chinna, K., Kamaludi, K., Nurunnabi, M., Baloch, G.M., Khoshaim, H.B., Hossain, S.F.A., Sukayt, A. (2020). Psychological impact of covid-19 and lockdown among university students in Malaysia : Implications and policy recommendations. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17). doi : 10.3390/ijerph17176206.
- Suryabrata, 2014 Suryabrata, S. (2003). *Metodologi penelitian*. Yogyakarta : RajaGrafindo Persada.
- Villani, L., Pastorino, R., Molinari, E., Anelli, F., Ricciardi, W., Graffigna, G., & Boccia, S. (2021). Impact of the covid-19 pandemic on psychological well-being of students in an Italian university: A web-based cross-sectional survey. *Globalization and Health*, 17:39. DOI : 10.1186/s12992-021-00680-w.
- WHO (World Health Organization). (2020). *Listing of WHO's response to covid-19*. Diakses pada 25 Januari 2021 dari <https://www.who.int/news/item/29-06-2020-covidtimeline>.
- WHO (World Health Organization). (2020). *Pneumonia of unknown cause - China*. Diakses pada 25 Januari 2021 dari <https://www.who.int/csr/don/05-january-2020-pneumonia-of-unkown-cause-china/en/>.
- Widiyono, A. (2020). Efektifitas perkuliahan daring (*online*) pada mahasiswa PGSD di saat pandemi covid-19. *Jurnal Pendidikan*, 8(2).