CERS | Journal of Community Engagement Research for Sustainability
e-ISSN: 2807-6451
Vol. 2, No. 3, 2022, pp. 143-151

Penerapan Strategi Coping Untuk Mengatasi Krisis Kepercayaan Diri Dampak Pandemi Covid-19

Coping Strategies to Overcome Confidence Crisis Impact of the Covid-19 Pandemic

Ririanti Rachmayanie Jamain[1], Nina Permata Sari[1], M. Arli Rusandi*[3]

1. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia
2. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau, Indonesia

*e-mail: aril.rusandi@lecturer.unri.ac.id

Article Info
Article history:
Received February 14th, 2022
Revised February 23th, 2022
Accepted March 11th, 2022

Abstrak
Wabah dari pandemi covid-19 tidak hanya menyerang pada aspek kesehatan fisik, tetapi juga berdampak negatif pada kesehatan mental. Salah satunya adalah kepercayaan diri yaitu ditemukan pada peserta didik kelas VIII di SMPN 25 Banjarmasin sebanyak 30, 92 % dari 152 peserta didik yang diidentifikasi mengalami krisis kepercayaan diri. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah membantu peserta didik untuk mengatasi krisis kepercayaan diri. Metode yang digunakan kolaboratif-konsultatif, dengan melibatkan guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 25 Banjarmasin. Subyek layanan adalah peserta didik kelas VIII SMP Negeri 25 Banjarmasin sebanyak 5 orang. Kegiatan dilakukan dalam empat tahap pertemuan yaitu tahap penjelasan konsep dan perencanaan strategi coping, tahap rumusan aktivitas perilaku yang harus dihentikan/dikontrol, tahap pelaksanaan rumusan aktivitas perilaku yang sudah direncanakan. Hasil yang diperoleh adalah strategi coping sangat berhasil membantu mengatasi krisis kepercayaan diri di masa pandemik Covid-19. Guna mendukung agar terjaga konsistensi perilaku kepercayaan diri positif yang terbentuk, para anggota konseli diberikan arahan untuk saling memberikan dorongan dan mengembangkan kepercayaan diri yang sudah diperoleh dapat terus konsisten secara positif dan mengembangkan aspek perilaku positif lainnya.
Kata kunci: krisis kepercayaan diri; masa pandemi Covid-19; strategi coping.

Abstract
The outbreak of the Covid-19 pandemic does not only affect physical health aspects but also hurts mental health. One of them is self-confidence, which is found in students of class VIII at SMPN 25 Banjarmasin as many as 30, 92% of the 152 students identified as experiencing a crisis of self-confidence. The method used is collaborative-consultative, involving guidance and counseling teachers at SMP Negeri 25 Banjarmasin. The service subjects were 5 students of class VIII SMP Negeri 25 Banjarmasin. The activity is carried out in four stages of the meeting, namely the stage of explaining the concept and planning of coping strategies, the stage of formulating behavioral activities that must be stopped/controlled, the stage of implementing the formulation of the planned behavior activities. The results obtained were that coping strategies were very successful in helping to overcome the crisis of self-confidence during the Covid-19 pandemic. To support the consistency of positive self-confidence behavior that is formed, the counselee members are given

DOI: https://doi.org/10.31258/cers.2.3.143-151

directions to encourage each other and develop the confidence that has been obtained to continue to be consistent in a positive way and develop other aspects of positive behavior.
Keywords: a crisis of self-confidence; coping strategies; during the Covid-19 pandemic

PENDAHULUAN

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) di tahun 2020 menyatakan wabah covid-19 sebagai "darurat kesehatan internasional". Dari level tinggi menjadi sangat tinggi, dikarenakan lebih dari 29 juta kasus telah terkonfirmasi covid-19 dan lebih dari 926.900 tingkat kematian di seluruh dunia (S. Wang et al., 2020). Salah satu negara yang mengalami tingkat keparahan pandemi covid-19 adalah Indonesia, ditemukan 529.900 orang Indonesia terdeteksi positif covid-19, dengan tingkat kematian sebesar 3.4%, sedangkan di provinsi Kalimantan Selatan terdata 14.000 orang terinfeksi covid-19, dengan tingkat kematian sebesar 4.6% (Fatoni, 2020; Lubabah, 2020).

Suatu wabah penyakit tidak hanya menyerang pada kesehatan fisik, tetapi juga berdampak negatif pada kesehatan mental, ditemukan selama covid-19 sebanyak 10.7 % masyarakat mengalami penurunan kesehatan mental (Yang et al., 2018). Masalah kesehatan mental yang dialami diantaranya adalah gangguan tidur, menderita kesepian, stres akademik, penurunan motivasi serta banyak peserta didik mengalami krisis kepercayaan diri yang disebabkan perubahan sistem pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran online (Killgore et al., 2020; Sari et al., 2020; W. Wang & Li, 2020)

Hal ini disebabkan karena peserta didik kurang diberikan ruang aktualisasi dan kesempatan mengembangkan kemampuan mereka secara optimal, dituntut untuk famampu kreatif, inovatif dan mampu dengan cepat menyesuaikan diri terhadap perubahan teknologi serta secara ekonomi peserta didik harus mengeluarkan biaya extra lebih daripada pembelajaran secara tatap muka. Apabila syarat di atas kurang dipenuhi secara baik, maka akan memberikan tekanan psikologis pada peserta didik (Favale et al., 2020; Radha et al., 2020). Salah satu dampak negatif yang muncul adalah menurunnya kepercayaan diri peserta didik (Alashwal, 2020; Rundle et al., 2020; Sari et al., 2020; X. Wang et al., 2020).

Dari hasil analisis asesmen awal terhadap peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 25 Banjarmasin menunjukkan merasa kurang yakin dengan kemampuannya, kurang optimis, selalu merasa ragu dengan hasil tugas-tugas sekolah yang dikerjakan, subyektifitas dalam memandang segala keadaan, kurang rasional dan tidak realistis, merasa tidak memiliki potensi yang dapat dikembangkan. Asesmen yang ditemukan ini disampaikan terkait dampak dari metode pembelajaran online. Ketidak tersediaan fasilitas secara lengkap seperti smartphone, komputer atau laptop, akses jaringan internet yang terbatas, buku paket tidak tersedia serta keluarga atau orang tua yang kurang memperhatikan atau memberikan pendampingan anak dalam kegiatan belajar menyebabkan menurunnya kepercayaan diri pada peserta didik.

Berikut hasil asesmen terhadap tingkat kepercayaan diri pada peserta didik sebanyak 7.23 % cenderung tinggi, 61.84 % cenderung sedang, dan 30.92 % cenderung rendah. Hal ini perlu diberikan perhatian dan tindak lanjut pada peserta didik dengan kepercayaan diri yang rendah.

Upaya bantuan dalam mengatasi krisis kepercayaan dirinya adalah memberikan pengabdian masyarakat melalui layanan bimbingan dan konseling. Layanan ini dirancang untuk membantu konseli memahami dan memperjelas pandangan hidup, mewujudkan pemahaman diri, perilaku dan membuat keputusan secara tepat (Adeusi, 2017). Salah satu strategi dalam pendekatan bimbingan dan konseling untuk mengatasi krisis kepercayaan dirinya adalah dengan strategi coping (Lee et al., 2018)

Strategi coping merupakan mekanisme atau proses upaya kognitif dengan mengelola tuntutan eksternal dan internal yang merupakan sumber kekuatan diri konseli. Coping juga mampu mengatasi gangguan-gangguan psikologis pada konseli untuk menghasilkan kesehatan mental yang lebih baik (Anna Onoyase, 2015; Mahomed et al., 2019; Manning-Jones et al., 2016).

METODE PENERAPAN

Pendekatan dalam pengabdian masyarakat ini menggunakan metode kolaboratif-konsultatif (Sanjaya, 2013), dengan melibatkan guru BK di SMP Negeri 25 Banjarmasin dan tim pengabdian masyarakat sebagai supervisor. Langkah-langkah yang dilaksanakan berupa:

1. Diskusi dengan sekolah mitra untuk analisis kebutuhan permasalahan peserta didik yang dialami pada masa pandemi covid-19.
2. Setelah mendapat informasi mengenai permasalahan di lapangan yaitu tentang menurunnya kepercayaan diri peserta didik, tim PkM membagi angket kepercayaan diri berdasarkan dari angket kepercayaan diri riset terdahulu (Rachman & Sari, 2019) yang telah dimodifikasi dan di adaptasi di masa pandemi covid-19.
3. Setelah melakukan analisis angket dan hasilnya ditemukan sekitar 30,92 % dari 152 siswa yang mengembalikan angket tentang kepercayaan diri terdeteksi mengalami krisis kepercayaan diri.
4. Melakukan diskusi dengan guru BK sekolah mitra untuk menentukan teknis layanan bimbingan kelompok dengan dan teknik strategi coping yang akan diberikan kepada siswa guna mengatasi krisis kepercayaan diri.
5. Tim PkM memberikan pelatihan kepada guru BK untuk melakukan pelayanan bimbingan kelompok dengan strategi coping.
6. Guru BK melaksanakan teknik strategi coping melalui layanan bimbingan kelompok kepada siswa yang mengalami krisis kepercayaan diri selama (1-4 pertemuan).
7. Tim pelaksana PkM bersama-sama dengan guru BK melakukan evaluasi atas kegiatan yang telah dilaksanakan untuk menganalisis adanya peningkatan atau perubahan arah krisis kepercayaan diri.

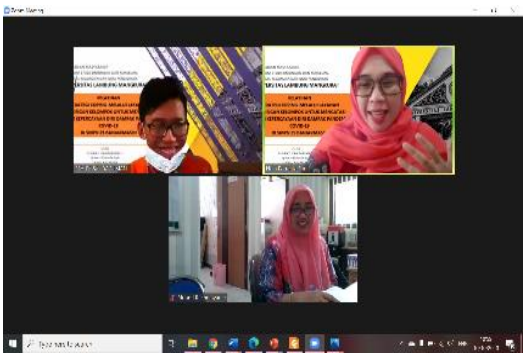
Subyek yang diberikan layanan dalam PkM ini adalah peserta didik kelas VIII SMP Negeri 25 Banjarmasin, yang memiliki tingkat kepercayaan diri dengan kategori rendah. Pemilihan konseli yang diberikan diberikan layanan konseling bimbingan kelompok dengan strategi coping adalah berdasarkan dari hasil asesmen kepada peserta didik kelas VIII dan rekomendasi dari Guru BK, serta yang bersedia diberikan layanan konseling untuk mengatasi krisis kepercayaan dirinya, sehingga hasil akhirnya ada lima orang peserta didik yang bersedia untuk menjadi konseli dalam kegiatan PkM ini.

Pelaksanaan kegiatan pada bulan September – Oktober 2020. Kegiatan dilakukan selama satu bulan, terdiri dari 4 kali pertemuan, dengan durasi setiap pertemuan 1 X 45 menit secara daring via aplikasi zoom. Pada setiap pertemuan terdiri dari tahap pembukaan, tahap transisi, tahap kegiatan (inti) dan tahap penutup (Chen & Rybak, 2020).

Variabel terikat dalam PkM ini adalah kepercayaan diri, dan variabel bebasnya adalah strategi coping. Untuk mengetahui data keberhasilan strategi yang diberikan menggunakan teknik analisis pretest dan posttest (Knapp, 2016), serta evaluasi menggunakan teknik wawancara dari guru BK kepada para konseli.

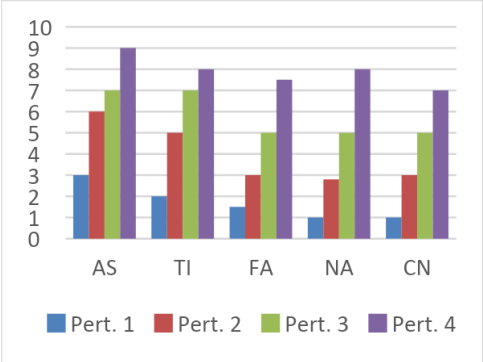
HASIL DAN KETERCAPAIAN SASARAN

Pelaksanaan strategi *coping* melalui layanan bimbingan kelompok antara lain: (1) Melakukan perencanaan/strategi untuk penyelesaian masalah, (2) Membatasi/menghentikan/mengontrol aktivitas atau kegiatan yang dapat masuk lebih jauh ke sumber masalah, (3) Melakukan kegiatan aktif atau aktivitas-aktivitas yang positif sebagai penyelesaian masalah, (4) Meminta dukungan sosial, seperti konselor/guru BK atau keluarga atau teman sebaya agar dapat memantau dan membantu terhadap penyelesaian masalah serta menjaga konsistensi perilaku positif yang telah terbentuk.



Gambar 1: Proses Pemberian Pelatihan Strategi Coping Kepada Guru BK

Berikut adalah hasil pelaksanaan PkM yang diberikan kepada lima orang siswa kelas VIII di SMP Negeri 25 Banjarmasin.



Gambar 2: Kondisi Perubahan Kepercayaan Diri Konseli

Berdasarkan grafik gambar 2. layanan bimbingan kelompok dengan strategi *coping* dikategorikan telah berhasil membantu mengatasi permasalahan krisis kepercayaan dirinya. Dari lima orang konseli, satu yang cenderung belum mencapai maksimal keberhasilannya, dengan kategori berhasil yaitu pada konseli inisial CN, dikarenakan pada saat pelatihan terkendala jaringan yang kurang baik sehingga pada saat layanan bimbingan kelompok via *online* CN kurang dapat menangkap instruksi secara jelas dari konselor serta ditambah adanya permasalahan eksternal dari keluarga. Sehingga CN perlu dibantu untuk terlebih dahulu menyelesaikan permasalahan keluarganya.

Sedangkan untuk konseli AS. TI, FA dan NA mampu mencapai kategori sangat berhasil dalam mengatasi krisis kepercayaan dirinya. Keberhasilan ini tidak terlepas dari peran konselor yang telah memiliki kedekatan emosional terhadap para konseli yang berdampak terhadap keterbukaan dan kepercayaan konseli kepada konselor (Pillas, 2020), selain itu juga kompetensi profesionalisme konselor sangat diperlukan dalam mengentaskan permasalahan psikologis pada konselinya (Sari & Setiawan, 2018). Layanan bimbingan kelompok memberikan efek yang positif pada anggotanya untuk membangun makna dari pengalaman mereka dan menafsirkannya kembali dari perspektif yang berbeda dan lebih koheren, disamping konselor memberikan umpan balik kepada setiap anggota kelompok untuk mengadopsi perilaku baru yang lebih baik (Esposito et al., 2017).

Selain itu kekuatan dari strategi *coping* membantu konseli menyelesaikan masalah dengan mengatur pikiran, emosi dan perilaku secara adaptif, juga mengatasi aspek-aspek psikologis yang dapat menghambat potensi dan pengembangan diri dari konseli (Eisenbarth, 2019). Proses *coping* adalah restrukturisasi kognitif yang dapat mengelola diri terhadap perubahan di masa pandemi covid-19 ini secara aman, nyaman, tepat dan sesuai sehingga tercapai kedamaian mental dan sikap secara positif (I.W & Linayaningsih, 2017).



Gambar 3: Proses Pemberian Layanan

Secara runtut, paparan hasil pelaksanaan PkM strategi *coping* melalui bimbingan kelompok untuk mengatasi krisis kepercayaan diri, disajikan sebagai berikut:

1. Hasil Pelaksanaan Pertemuan 1

Pada pertemuan pertama merupakan sesi perkenalan tahap awal antara konselor dan anggota kelompok yang bertujuan agar tercipta keakraban serta suasana hangat antara konselor dan anggota kelompok.

Pada kegiatan pembukaan konselor berusaha untuk membangun hubungan (*rapport*) dan *attending* yang baik agar tercipta suasana yang hangat, menyenangkan, konseli merasa dihargai dan terwujudnya dinamika kelompok yang positif dan saling memberikan pendapat antar anggota kelompok.

Konselor menyampaikan tujuan dari pertemuan dan layanan strategi *coping* yaitu membantu para konseli mengatasi krisis kepercayaan diri. peran konselor dan anggota kelompok sebagai konseli dalam proses bimbingan.

Konselor memberikan arahan pada peran setiap anggota kelompok untuk saling bekerja sama dengan sesama anggota kelompok dan kemampuan mereka untuk dapat mengatasi krisis kepercayaan diri di masa pandemi covid-19, di bawah pengawasan konselor. Kemudian konselor menyampaikan beberapa tata tertib bimbingan kelompok dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok agar berjalan secara efektif, yaitu: 1) Anggota kelompok harus menghargai satu sama lain, 2) Anggota kelompok dilarang memotong pembicaraan dan asyik sendiri ketika temannya sedang berbicara. 3) Anggota kelompok mendengarkan dengan penuh perhatian kepada teman yang sedang berbicara, 4) Anggota kelompok diharapkan aktif dalam menjalani setiap tahapan kegiatan, 5) Anggota kelompok harus menjaga kerahasiaan temannya, 6) Konselor dan anggota kelompok Bersama-sama bersepakat untuk sesi waktu pada setiap pertemuan, misalnya "dalam proses bimbingan ini kita akan melaksanakan bimbingan kelompok sebanyak 4 kali pertemuan, yaitu dengan setiap kali pertemuan dilaksanakan selama 1 x 45 menit, 6) Konselor bersama anggota kelompok membuat kontrak kesediaan mengikuti proses bimbingan dan kontrak itu diisi sendiri oleh masing-masing anggota kelompok.

Memasuki kegiatan inti konselor memberikan *ice breaking* untuk membangun suasana rileks dan menarik perhatian para konseli dengan permainan/lagu, dilanjutkan dengan menjelaskan konsep kepercayaan diri, tujuan penggunaan strategi *coping*, tahapan- tahapan dalam strategi *coping*, tujuan pada setiap pertemuan, perencanaan/strategi untuk penyelesaian masalah nya dan menutup proses bimbingan dimana konselor meminta masing-masing untuk memberikan kesan dan pendapat terhadap hasil pertemuan serta memberikan penguatan positif terhadap anggota kelompok lainnya.

Di akhir oleh konselor memberikan tugas rumah untuk merumuskan dan mengidentifikasi

aktivitas atau kegiatan yang dapat masuk lebih jauh ke sumber masalah untuk segera dihentikan atau dikontrol.

2. Hasil Pelaksanaan Pertemuan 2

Pada pertemuan kedua ini Konselor bersama anggota kelompok mengevaluasi hasil dari pertemuan pertama. Selanjutnya kembali melakukan *rapport* dengan beberapa sikap *attending* guna menambah keakraban antara konselor dan para anggota kelompok sehingga dapat meningkatkan rasa nyaman dan saling percaya pada anggota dalam kelompok.

Di kegiatan ini konselor mengarahkan masing-masing konseli menyampaikan rumusan perencanaan aktivitas yang dilakukan pada pertemuan ini untuk membantu mengatasi krisis kepercayaan diri.

Dilanjutkan setiap anggota kelompok saling memberikan pendapat dan masukan tentang rencana aktivitas yang akan mereka lakukan terkait usaha yang akan mereka lakukan dalam mengatasi krisis kepercayaan dirinya yang disampaikan dalam kelompok.

Kemudian konselor membantu konseli mengidentifikasi aktivitas atau kegiatan yang selama ini membuat krisisnya kepercayaan diri. Diakhiri dengan kegiatan konselor dan masing-masing anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil kegiatan, serta memberikan penguatan positif terhadap anggota kelompok serta mengevaluasi kegiatan.

3. Hasil Pelaksanaan Pertemuan 3

Pada pertemuan 3 nampak hubungan konselor dengan para konseli sudah sangat terlihat hangat dan penuh keakraban. Dimulai secara bersama-sama mengevaluasi hasil dari pertemuan sebelumnya. Konselor meminta kembali masing-masing anggota kelompok untuk menyampaikan hasil rumusan/identifikasi aktivitas atau kegiatan yang dapat menstimulasi atau memicu rasa kepercayaan diri mereka.

Dilanjutkan konselor menginstruksikan para anggota kelompok memberikan pendapat dan masukan tentang hasil rumusan aktivitas positif yang akan mereka lakukan untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri. Konselor terus memberikan dorongan dan pemantauan untuk keterlaksanaan aktivitas positif yang sudah direncanakan.

4. Hasil Pelaksanaan pertemuan ke 4

Pada pertemuan terakhir konselor bersama anggota kelompok mengevaluasi secara keseluruhan kegiatan dari awal sampai akhir, walaupun pertemuan layanan konseling telah selesai, konselor tetap melakukan supervisi terhadap konseli agar perubahan yang sudah terjadi dapat dipertahankan, ditingkatkan dan dikembangkan, serta para anggota kelompok tetap saling mengingatkan, mendukung, mempertahankan, meningkatkan dan mengembangkan rasa kepercayaan diri yang sudah diperoleh para konseli dari hasil layanan bimbingan kelompok dengan strategi *coping*.

KESIMPULAN

Strategi *coping* melalui layanan bimbingan kelompok sangat berhasil dalam membantu mengatasi krisis kepercayaan diri di masa pandemic covid-19 pada siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Banjarmasin.

Dalam penggunaan strategi *coping* ini konselor dapat digunakan tidak hanya melalui layanan bimbingan kelompok, tapi juga dapat menggunakan layanan konseling individual atau konseling

kelompok dengan memperhatikan tahapan-tahapan dalam pelaksanaan konseling. Selain itu strategi *coping* juga dapat digunakan untuk membantu permasalahan psikologis lainnya pada siswa di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

Adeusi, S. O. (2017). Influence of Guidance and Counseling on Students Motivation and School Adjustment among Covenant University Students, Ogun State. Covenant International Journal of Psychology, 1(2). https://journals.covenantuniversity.edu.ng/index.php/cijp/article/view/520

Alashwal, M. (2020). Assessing Online Teaching in Higher Education Amid the COVID-19 Pandemic: A Case Study from Saudi Arabia. ConScienS Conference Proceedings. https://ideas.repec.org/p/smo/conswp/010ma.html

Anna Onoyase. (2015). Stress Coping Strategies among Guidance Counsellors in the Performance of Their Jobs in Secondary Schools Delta North Senatorial District. Journal of Education and Practice, 6(30), 111–116. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=-KHzYzMAAAAJ&citation_for_view=-KHzYzMAAAAJ:qjMakFHDy7sC

Chen, M., & Rybak, C. (2020). Group Leadership Skills: Interpersonal Process in Group Counseling and Therapy. In Group Leadership Skills: Interpersonal Process in Group Counseling and Therapy. SAGE Publications, Inc. https://doi.org/10.4135/9781071800980

Eisenbarth, C. (2019). Coping with Stress: Gender Differences among College Students. College Student Journal, 53, 151.

Esposito, G., Ribeiro, A. P., Alves, D., Gonçalves, M. M., & Freda, M. F. (2017). Meaning coconstruction in group counseling: The development of innovative moments. Journal of Constructivist Psychology, 30(4), 404–426. https://doi.org/10.1080/10720537.2016.1238789

Fatoni, M. (2020, December 9). Peta Sebaran Kasus Covid-19 hingga Rabu 9 Desember 2020 Petang, Data Rinci di 34 Provinsi. Tribun Ternate.

Favale, T., Soro, F., Trevisan, M., Drago, I., & Mellia, M. (2020). Campus traffic and e-Learning during COVID-19 pandemic. Computer Networks, 176, 107290. https://doi.org/10.1016/j.comnet.2020.107290

Killgore, W. D. S., Cloonan, S. A., Taylor, E. C., & Dailey, N. S. (2020). Loneliness: A signature mental health concern in the era of COVID-19. Psychiatry Research, 290, 113117. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113117

Knapp, T. R. (2016). Why Is the One-Group Pretest–Posttest Design Still Used? Clinical Nursing Research, 25(5), 467–472. https://doi.org/10.1177/1054773816666280

Lee, I., Bardhoshi, G., Yoon, E., Sandersfeld, T., Rush, R. D., & Priest, J. B. (2018). Attributional style and burnout of counselors-in-training. Counselor Education and Supervision, 57(4), 285–300. https://doi.org/10.1002/ceas.12117

Lubabah, R. G. (2020, August 30). Kasus Positif Covid-19 di Kalimantan Selatan Mulai Melandai. Https://Www.Merdeka.Com/Peristiwa/Kasus-Positif-Covid-19.

Mahomed, N. J. B., Johari, K. S. K., & Mahmud, M. I. (2019). Coping Strategies and Psychological Well-Being of Guidance and Counselling Teachers in Schools. Creative Education, 10(12), 3028–3040. https://doi.org/10.4236/CE.2019.1012227

Manning-Jones, S., de Terte, I., & Stephens, C. (2016). Secondary traumatic stress, vicarious posttraumatic growth, and coping among health professionals; A comparison study. New Zealand Journal of Psychology, 45(1).

Pillas, D. (2020). The Role of the Counselor. The Medical Treatment of Epilepsy. In The Medical Treatment of Epilepsy (1st Edition). CRC Press. https://doi.org/10.1201/9781003066736-73

Rachman, A., & Sari, N. P. (2019). Pengaruh Teman Sebaya Dan Kepercayaan Diri Terhadap

Aktualisasi Diri Mahasiswa. Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling, 5(1), 9–19. https://doi.org/10.26858/JPPK.V5I1.7876

Radha, R., Mahalakshmi, K., Kumar, V. S., & Saravanakumar, A. R. (2020). E-Learning during lockdown of Covid-19 pandemic: A global perspective. International Journal of Control and Automation, 13(4), 1088–1099.

Rundle, A. G., Park, Y., Herbstman, J. B., Kinsey, E. W., & Wang, Y. C. (2020). COVID-19-Related School Closings and Risk of Weight Gain Among Children. Obesity (Silver Spring, Md.), 28(6), 1008–1009. https://doi.org/10.1002/OBY.22813

Sanjaya, W. (2013). Penelitian Pendidikan : Jenis,Metode dan Prosedur (370.72). Kencana. http://pustaka.unm.ac.id/opac/detail-opac?id=35371

Sari, N. P., & Setiawan, M. A. (2018). Membangun Kompetensi Profesionalisme Konselor Berwawasan Surah Al Ashr. Konselor, 7(1), 9–14. https://doi.org/10.24036/02018718760-0-00

Sari, N. P., Setiawan, M. A., Rajiani, I., & Muin, F. (2020). Stress Analisis Hubungan Stres Akademik Mahasiswa Terhadap Akses Internet Terbatas Selama Pandemi Covid-19.

Wang, W., & Li, Y. (2020). Psychosomatic symptoms and irrational behavior among the populace during the epidemic of COVID-19. J. Henan Univ, 60, 15–19. https://doi.org/10.15991/j.cnki.411028.2020.03.003

Wang, X., Tan, S. C., & Li, L. (2020). Measuring university students' technostress in technology-enhanced learning: Scale development and validation. Australasian Journal of Educational Technology, 36(4), 96–112. https://doi.org/10.14742/AJET.5329

Yang, X., Jin, M., & Zheng, L. (2018). The prediction model of college students' life stressor on mental health. China J Health Psychol, 26, 775–778.