



Psikologis Mahasiswa Dalam Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi COVID-19 (Student Psychology In online Learning In The Pandemic)

Putri Septi Nofriands, Shinta Humaira Arven, Siska Alicia Farma, Ganda Hijrah Selaras,
Rahmadhani Fitri

*Jurusan Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Padang
Jl. Prof. Dr. Hamka, Air Tawar Barat., Kec. Padang Utara, Kota Padang, Sumatera Barat 25171*
Email: Putriseptinofriandsss21@gmail.com

ABSTRACT

Online learning is a solution in overcoming the COVID-19 outbreak and as a way for learning to take place. However, in its implementation there are obstacles and shortcomings. In the learning process, so that there is an evaluation in learning, the lecturer gives assignments, ranging from individual assignments, groups to practice. Symptoms of stress in students have increased after the Covid-19 pandemic struck. Psychological problems that often arise and are experienced by students are excessive anxiety, stress, and depression. This is related to distance learning which provides several trigger effects for students. The purpose of this analysis is to find out which is the psychological impact of students and the level of stress due to distance learning during the covid-19 pandemic. The method used is a literature review method by taking several sources consisting of articles, electronic books, journals, and papers. The inclusion criteria for searching for literature sources are from the writings of teaching lecturers and other sources related to psychology and Covid-19. After the review article was carried out, the results showed that the psychological impact of students in online learning was quite serious. In general, students experience psychological problems, namely high levels of anxiety, stress and boredom

Keyword: *psychology, online learning, covid 19*

PENDAHULUAN

Pada masa ini, dunia dilanda kepanikan dengan adanya virus covid 19, dengan hal itu semua tatanan pendidikan menjadi berubah. Sebagai bentuk upaya dalam mengurangi penyebaran Covid-19 pemerintah Indonesia menerapkan *Social Distancing* serta *physical distancing* serta pemerintah juga sudah menerapkan *PPKM* (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat) dengan tidak melakukan aktivitas di luar rumah. Dengan mewabahnya covid 19 tidak hanya aktivitas masyarakat yang terganggu tetapi dalam bidang pendidikan juga terkena dampaknya. Dalam melakukan proses pembelajaran diterapkan secara jarak jauh atau yang dikenal dengan pembelajaran

daring. Pada proses pembelajaran daring, mahasiswa harus bisa menyesuaikan diri. Mahasiswa harus bisa lebih aktif dalam mengikuti proses pembelajaran yang dilakukan secara daring serta mampu belajar secara mandiri dengan memanfaatkan berbagai platform pembelajaran seperti e-learning, google meet, zoom.

Pada pembelajaran daring mahasiswa mengalami rasa jenuh karena pola belajar yang terlalu monoton, penyampaian materi yang kurang berintonasi sehingga menurunkan minat mahasiswa dalam mendengarkan dalam proses pembelajaran, dan tidak dapat berinteraksi dengan teman dan feedback yang diberikan dosen yang juga kurang. Rasa kesepian berpengaruh terhadap tingkat motivasi belajar dan juga menimbulkan kejenuhan belajar (burnout). Selain itu sistem pembelajaran yang kurang efektif dapat menyebabkan penyampaian materi sulit untuk dipahami dan seringkali terjadi kesalahan konsep materi. Sehingga berakibat kepada hasil belajar yang tidak maksimal. Masalah yang diindikasikan berdasarkan hal yang menjadi latar belakang dalam penelitian ini yaitu melihat kondisi perkuliahan yang sangat padat ditambah dengan banyaknya tugas sehingga, Hal ini membuat Peneliti ingin mengetahui sejauh mana dampak psikologis mahasiswa terhadap pembelajaran di masa pandemi ini.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan literature review, dalam review artikel ini menggunakan 11 artikel yang berhubungan dengan psikologis serta pencegahannya di masa pandemi. Artikel review ini disusun dengan metode dan langkah-langkah yang Sistematis untuk memudahkan peneliti melakukan penelitian. Pada artikel review ini, peneliti terlebih dahulu mengumpulkan kajian teori dan hasil penelitian dari berbagai sumber diantaranya buku, jurnal, artikel, maupun sumber yang menunjang penelitian ini. Peneliti dalam merumuskan masalah menggunakan sebuah metode Systematic Literature Review. Setelah bahan kajian telah terkumpulkan, Langkah selanjutnya setelah dipelajari dan diteliti, penulis berusaha menyimpulkan hasil penelitian yang penulis analisis dari bahan kajian dan materi tersebut.

Bagian Utama dari Artikel Review Literature

Menurut Ruci Pawicara (2020), Pembelajaran daring di tengah pandemi COVID-19 memberikan dampak terhadap kejenuhan belajar mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember. Hal tersebut diketahui melalui indikator-indikator dari aspek kelelahan emosi, kelelahan fisik, kelelahan kognitif, dan kehilangan motivasi. Gejala-gejala tersebut diketahui melalui jawaban dari pertanyaan berupa wawancara, kuesioner, dan dokumentasi yang diberikan kepada mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember. Berdasarkan jawaban mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember menunjukkan bahwa pembelajaran daring menyebabkan kejenuhan akibat dari faktor eksternal maupun faktor internal.

Faktor eksternal yang mempengaruhi kejenuhan belajar antara lain persaingan yang ketat dan menuntut kerja intelek yang berat. Selain itu dalam durasi waktu yang cukup panjang disertai dengan materi yang cukup banyak diterima oleh memori otak sehingga menimbulkan kejenuhan. Sedangkan untuk faktor internal adalah rasa bosan dan kelelahan yang dialami oleh individu. Keletihan tersebut dapat menyebabkan kebosanan sehingga bisa menimbulkan kehilangan motivasi serta malas untuk mengikuti pembelajaran.

Berdasarkan hasil penelitian Iwan Ridwan Yusuf (2020), respons mahasiswa Pendidikan Biologi UIN Sunan Gunung Djati diperoleh bahwa tugas yang diberikan dosen kepada mahasiswa telah sesuai dan mengikuti RPS yang disepakati. Sehingga, tujuan pembelajaran dapat terpenuhi melalui berbagai penugasan. Selain itu juga tentu perlu didampingi penjelasan materi untuk mendukung proses pembelajaran. Pemberian tugas juga merupakan sebuah metode interaktif-edukatif antara pendidik dengan peserta didik. Hasil respons mahasiswa terhadap pemberian tugas ini sejalan dengan hasil analisis dalam. Perlunya juga pengawasan terhadap mahasiswa terkait pemberian tugas dengan faktor psikolog seseorang karena dapat mempengaruhi kemampuan seseorang yang umumnya menciptakan suasana jenuh dalam pembelajaran yang dapat membuat mahasiswa mengalami penurunan dalam prestasi belajar.

Hasil penelitian Titin Supriyatin (2021) menyatakan, respons mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi khususnya pada MIPA, Untuk pembelajaran mata kuliah Filsafat MIPA berbasis daring lebih menyenangkan daripada perkuliahan tatap muka secara langsung sehingga mahasiswa tidak begitu mengalami rasa jenuh atau pun stres dalam menjalani perkuliahan daring, hanya saja mahasiswa mengeluhkan pemakaian kuota yang boros.

Dalam penelitian Zuly Daima Ulfa (2020), bahwa orang-orang yang lebih muda berada pada risiko tinggi menampilkan masalah psikologis. Masalah yang dilaporkan yaitu gangguan kecemasan, gejala depresi, dan kurang tidur. Orang yang lebih muda melaporkan prevalensi gangguan kecemasan dan gejala depresi yang lebih tinggi daripada orang tua. Hal tersebut perlu menjadi perhatian karena mahasiswa sebagai anggota masyarakat sebagai kelompok orang lebih muda sedangkan sebagian kecil mahasiswa mengatakan stress karena banyak tugas dan kurang memahami materi yang diberikan.

Kesulitan memahami materi perkuliahan.

Menurut Iqtina Sabnaha Oktariani (2021), stress terbagi menjadi tiga tingkatan yakni 1) Stress ringan, yakni pada tahap ini stress sering kali terjadi dalam kehidupan seorang individu dan stress pada tahap ini hanya berlangsung dalam beberapa jam saja stress sedang, yakni pada tahap ini biasanya stress dapat terjadi lebih lama dibandingkan dengan stress ringan 3) Stress berat, yakni sering disebut sebagai stress kronis yang tentunya dapat terjadi dalam beberapa minggu sampai beberapa tahun.

Yang mana Cemas berkepanjangan yang terjadi secara terus menerus tentu akan menyebabkan stress yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari mahasiswa. Mahasiswa akan menjadi pusing dan melakukan penundaan penyelesaian tugas dan mengalami gangguan pada pola tidur. Selain itu juga stressor sedang akan menimbulkan gejala seperti mudah marah, bereaksi secara berlebihan terhadap suatu situasi, sulit untuk beristirahat, merasa lelah dan cemas, mudah tersinggung dan gelisah. Mahasiswa yang termasuk kategori sedang ini menunjukkan bahwa individu akan mengalami kondisi yang lebih fokus terhadap hal-hal yang tidak penting dan mengesampingkan hal yang akan dapat mempersempit lahan persepsinya. Namun kemungkinan stress sedang ini akan berubah menjadi stress tinggi apabila individu tidak dapat mengelola dan mengatur dirinya dengan baik selama proses pembelajaran daring. Stress akademik sedang dengan jumlah banyak atau terjadi secara terus-menerus akan meningkatkan resiko penyakit pada mahasiswa.

Berdasarkan penelitian Elsyia Fitri Syofian (2020), Siswa yang mengalami stres akademik disarankan untuk tetap menerapkan strategi koping yang sesuai dengan dirinya dalam mengatasi stres. Tenaga pendidik diharapkan mengurangi tingkat stress dalam pembelajaran daring ini agar siswa/mahasiswa tidak merasa stres. Strategi koping yang berpusat pada emosi melalui penilaian kembali secara positif dan kontrol diri:

- a. Strategi koping yang berfokus pada masalah (problem focused coping) yaitu merencanakan setiap langkah yang tepat untuk mengatasi beban akademik. Misalnya dengan membuat jadwal kegiatan agar kegiatan lebih terorganisir dan terhindar dari tugas yang menumpuk.
- b. Mekanisme koping yang berpusat pada emosi (emotion focused coping), yaitu Para siswa dan mahasiswa mencoba untuk selalu berpikir positif dan mengambil hikmah dari peristiwa pandemi yang mengharuskannya belajar dari rumah. Strategi ini bertujuan untuk mengendalikan sisi emosionalnya.

Strategi diatas mampu menjaga keseimbangan individu dan meredakan kecemasan psikologis mahasiswa. Faktor pemicu kecemasan tersebut antara lain; kurang memahami materi yang diberikan, kendala jaringan internet serta beban tugas yang berlebih.

Dari faktor yang memicu kecemasan para siswa/mahasiswa dapat memberikan dampak negatif bagi dirinya. Antara lain:

- a. Kesulitan dengan konsentrasi saat melakukan pembelajaran daring karena rentan diganggu oleh anggota keluarga dan pekerjaan rumah tangga mereka,
- b. Gangguan pola tidur saat pandemi Covid-19 adalah pola tidur yang tidak teratur salah satunya dikarenakan mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru/dosen,
- c. Kurang bersosialisasi dengan orang sekitar, Gangguan pola makan yang tidak teratur dan berkurangnya nafsu makan,
- d. Kecemasan terhadap akademik melalui pembelajaran daring di masa pandemi

Menurut Andikawati Fitriasari (2020), menyatakan bahwa sebagian besar tingkat stress responden berada pada kategori stress sedang. Sedangkan untuk strategi koping dalam mengatasi stress yang paling dominan digunakan adalah strategi koping berfokus pada masalah (problem focused coping).

Dari hasil penelitian Uswatun Hasanah (2020), menyatakan Kemampuan adaptasi dan strategi koping mahasiswa juga berperan dalam respon tubuh terhadap stres, seseorang yang kurang baik dalam beradaptasi maka stres tidak dapat teratasi sehingga menimbulkan dampak negatif. Dampak negatif dari stres terhadap mahasiswa dapat berupa penurunan konsentrasi dan pemusatan perhatian selama kuliah, penurunan minat, demotivasi diri bahkan dapat menimbulkan perilaku kurang baik seperti sengaja terlambat datang ketika kuliah, minum alkohol, merokok dan sebagainya.

Stres dapat terjadi karena banyaknya materi pelajaran yang harus dipelajari, kurangnya feedback yang diberikan dosen, kualitas dosen yang mengajar, serta banyaknya tugas yang diberikan dosen. cara dosen mengajar mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa.

Menurut penelitian vivi Ratnawati (2021), menyatakan bahwa Dukungan psikologis berupa modal psikologis yang terkonsep dalam bentuk HORE (Hope, Optimism, Resilience, Efficacy) diyakini dapat meningkatkan kualitas kemampuan individu untuk mengatasi berbagai permasalahan situasi akademik.

Dinamika psikologis tentang penerapan modal psikologis pada mahasiswa ini adalah, pertama, hope atau harapan, di mana saat pandemi Covid-19 mahasiswa harus mempunyai harapan yang diinginkan dan hal itu mendorong mahasiswa untuk mencoba meraihnya. Kedua, optimis atau optimis. Harapan yang ingin diraih mahasiswa harus diiringi dengan optimisme yang sesuai dengan keberadaan mahasiswa saat ini, yang dapat diwujudkan dengan perencanaan-perencanaan yang baik. Ketiga, resiliency atau ketahanan, yakni kemampuan untuk mengatasi masalah meskipun pada situasi yang sulit. Ketika mahasiswa dihadapkan pada permasalahan dan halangan maka mahasiswa dapat bertahan dan kembali dapat bangkit untuk mencapai kesuksesan. Keempat, self efficacy atau kemampuan keyakinan diri untuk mewujudkan harapan.

Modal Psikologis adalah konstruksi inti yang mencerminkan keadaan perkembangan psikologis positif individu. Mahasiswa yang menerapkan modal psikologis akan mampu mengatasi tantangan yang dimilikinya dengan positif bukan justru menghindar, dan bila semakin tinggi kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan tantangan tersebut maka permasalahan psikologis dalam pelaksanaan pembelajaran daring akan mudah teratasi. Maka modal psikologis sangat efektif dalam pembelajaran daring pada mahasiswa.

Hasil penelitian Octasya, tivanny (2021), menyatakan bahwa Kuliah online ini mungkin tidak efektif bagi sebagian orang karena dari implementasi, dibayangkan bahwa mereka tidak dapat bersosialisasi satu sama lain. Seperti yang telah dijelaskan bahwa pada kenyataannya siswa, seperti yang dikatakan oleh responden, mereka menerima situasi

saat ini di dunia terkait untuk covid-19, ini mencoba untuk dipahami, tetapi kadang-kadang mereka juga merasa tertekan, dan mereka motivasi belajar menurun ketika mereka stres ketika menghadapi banyak tuntutan tugas dan materi yang sulit dipahami. Seperti yang dinyatakan oleh NS1, dia merasa bahwa motivasi belajar menurun hingga 50% selama pandemi. Orang tua juga merasa khawatir ketika anak-anak mereka mengambil terlalu banyak energi untuk melakukan tugas, tetapi kedua sumber juga mengatakan bahwa orang tua mereka peran yang sangat mendukung tentang pembelajaran jarak jauh dan melakukan yang terbaik untuk menemani, dan memfasilitasi dan mengingatkan anak-anaknya untuk juga tetap fokus pada kesehatan.

Orang tua memiliki faktor penting dalam menunjang motivasi belajar, hal ini diperkuat oleh hasil penelitian Rahmawati (2020), menegaskan bahwa peran keluarga sangat penting dalam memberikan penjelasan dan alasan kepada anak kenapa mereka harus bersabar dan mau menerima keadaan untuk belajar di rumah selama pandemi. pendidikan yang awalnya bertumpu pada pendidik di sekolah sebagai pendidikan formal, kembali ke dasarnya pada pendidikan informal, yaitu pendidikan keluarga yang dikomandoi oleh orangtua. Pembelajaran daring di rumah sangat dipengaruhi efektivitasnya oleh motivasi anak yang mengikuti pembelajaran. Motivasi anak ditentukan oleh ketepatan pelayanan pembelajaran yang diberikan kepada anak, yang harus didasarkan pada perbedaan individu, yang terdiri atas intelegensi, bakat, gaya belajar, kepribadian, dan temperamen. Oleh sebab itu, orangtua harus memfasilitasi anak untuk belajar sesuai dengan karakteristik anak masing - masing, sehingga pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan memberikan efek yang positif terhadap individu baik secara keilmuan maupun dari aspek psikologis

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan berbagai literatur yang mengenai penyebab stress akademik pada mahasiswa, maka dari itu penelitian ini juga ingin mengetahui dampak psikologis mahasiswa dan tingkatan stres akibat pembelajaran jarak jauh di masa pandemi covid-19. Pada umumnya mahasiswa mengalami masalah psikologis yang disebabkan oleh tugas yang terlalu padat, masalah psikologis yang paling sering dihadapi mahasiswa yaitu stress, kecemasan dan kejenuhan.

Mahasiswa dapat mengalami kejenuhan disebabkan oleh faktor eksternal dan faktor internal : Faktor eksternal yang mempengaruhi kejenuhan belajar antara lain persaingan yang ketat dan menuntut kerja intelek yang berat. Selain itu dalam durasi waktu yang cukup panjang disertai dengan materi yang cukup banyak diterima oleh memori otak sehingga menimbulkan kejenuhan. Sedangkan untuk faktor internal adalah rasa bosan dan kelelahan yang dialami oleh individu. Keletihan tersebut dapat menyebabkan

kebosanan sehingga bisa menimbulkan kehilangan motivasi serta malas untuk mengikuti pembelajaran.

Pada masalah psikologis terkait dengan kecemasan, ada beberapa faktor yang mempengaruhi dan ada strategi untuk mengatasi kecemasan tersebut. Faktor pemicu kecemasan tersebut antara lain; kurang memahami materi yang diberikan, kendala jaringan internet serta beban tugas yang berlebih. Dari faktor yang memicu kecemasan para siswa/mahasiswa dapat memberikan dampak negatif bagi dirinya. Antara lain:

- a. Kesulitan dengan konsentrasi saat melakukan pembelajaran daring karena rentan diganggu oleh anggota keluarga dan pekerjaan rumah tangga mereka,
- b. Gangguan pola tidur saat pandemi Covid-19 adalah pola tidur yang tidak teratur salah satunya dikarenakan mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru/dosen,
- c. Kurang bersosialisasi dengan orang sekitar,
- d. Gangguan pola makan yang tidak teratur dan berkurangnya nafsu makan,
- e. Kecemasan terhadap akademik melalui pembelajaran daring di masa pandemi

Strategi koping yang berpusat pada emosi melalui penilaian kembali secara positif dan kontrol diri:

- a. Strategi koping yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*) yaitu merencanakan setiap langkah yang tepat untuk mengatasi beban akademik. Misalnya dengan membuat jadwal kegiatan agar kegiatan lebih terorganisir dan terhindar dari tugas yang menumpuk.
- b. Mekanisme koping yang berpusat pada emosi (*emotion focused coping*), yaitu Para siswa dan mahasiswa mencoba untuk selalu berpikir positif dan mengambil hikmah dari peristiwa pandemi yang mengharuskannya belajar dari rumah.
- c. Strategi ini bertujuan untuk mengendalikan sisi emosionalnya.

Kemampuan adaptasi dan strategi koping mahasiswa juga berperan dalam respon tubuh terhadap stres, seseorang yang kurang baik dalam beradaptasi maka stres tidak dapat teratasi sehingga menimbulkan dampak negatif.

Dampak negatif dari stres terhadap mahasiswa dapat berupa penurunan konsentrasi dan pemusatan perhatian selama kuliah Pada tingkat kecemasan yang berkepanjangan, akan mempengaruhi psikologis mahasiswa menjadi stress, stress terbagi menjadi tiga tingkatan yakni 1) Stress ringan, yakni pada tahap ini stress sering kali terjadi dalam kehidupan seorang individu dan stress pada tahap ini hanya berlangsung dalam beberapa jam saja 2) Stress sedang, yakni pada tahap ini biasanya stress dapat terjadi lebih lama dibandingkan dengan stress ringan 3) Stress berat, yakni sering disebut sebagai stress kronis yang tentunya dapat terjadi dalam beberapa minggu sampai beberapa tahun.

Modal Psikologis adalah konstruksi inti yang mencerminkan keadaan perkembangan psikologis positif individu. mahasiswa yang menerapkan modal psikologis akan mampu mengatasi tantangan yang dimilikinya dengan positif bukan justru menghindar, dan bila semakin tinggi kemampuan mahasiswa.

Hal yang menjadi penyebab utama Stres terjadi karena banyaknya materi pelajaran yang harus dipelajari, kurangnya feedback yang diberikan dosen, kualitas dosen yang mengajar, serta banyaknya tugas yang diberikan dosen. cara dosen mengajar mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa.

Dalam pengendalian stress pada diri, orang tua memegang peran yang sangat mendukung tentang pembelajaran jarak jauh dan melakukan yang terbaik untuk menemani, dan memfasilitasi dan mengingatkan anak-anaknya untuk juga tetap fokus pada kesehatan serta peran keluarga sangat penting dalam memberikan penjelasan dan alasan kepada anak kenapa mereka harus bersabar dan mau menerima keadaan untuk belajar di rumah selama pandemi.

PENUTUP

Dari literatur yang telah diteliti, peneliti dapat menyimpulkan bahwa dampak psikologis mahasiswa dalam pembelajaran daring cukup serius. Pada umumnya mahasiswa mengalami masalah psikologis yaitu tingkat kecemasan yang tinggi, stress serta kejenuhan yang mana dengan adanya dampak psikologis ini agar tidak berkelanjutan mahasiswa dituntut lebih banyak menerapkan strategi untuk mengatasi masalah tersebut sehingga tidak mengganggu proses pembelajaran.

Oleh karena itu, mahasiswa dituntut untuk mampu mengatasi tekanan stress pada pembelajaran daring ini dengan menerapkan metode atau pun strategi dengan merencanakan setiap langkah yang tepat untuk mengatasi beban akademik. Misalnya dengan membuat jadwal kegiatan agar kegiatan lebih terorganisir dan mengambil sisi positif dari pembelajaran daring.

Tidak hanya mahasiswa yang terlibat dalam pengendalian stress belajar, tetapi peran orang tua juga mampu orang tua mereka peran yang sangat mendukung tentang pembelajaran jarak jauh dan melakukan yang terbaik untuk menemani, dan memfasilitasi dan mengingatkan anak-anaknya untuk juga tetap fokus pada kesehatan.

REFERENSI

Darussyamsu, R & Suhaili, N. (2020). Pendidikan Keluarga yang Memahami Perbedaan individu penentu Motivasi Belajar Anak Secara Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Perspektif Pendidikan*, 14(2), pp. 109-124.

Fitriasari, A. 2020. Analisis Pembelajaran Daring Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi Iain Jember Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Biologi*. Vol. 1, No. 1.

Hasanah, U. 2020. Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. Volume 8, No.3, Hal 299-306.

Octasya, T. 2021. Level of academic stress for students of guidance and counseling at Semarang State University during the pandemic. *Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 2 (1), 2021, 27-33. Oktariani, Iqtina sabnaha. 2021. Tingkat stress akademik mahasiswa dalam pembelajaran daring pada periode pandemi covid-19. *Journal of Learning and Instructional Studies*. Vol. 1 No. 1. Pages 17 to 25. <https://doi.org/10.46637/jlis.v1i1.3>

Oktariani, I.S. 2021. "Tingkat Stress Akademik Mahasiswa dalam Pembelajaran Daring pada Periode Pandemi Covid-19", *Journal of Learning and Instructional Studies*, Vol 1 No 1. Pages 17 to 25.

Pawicara, R. 2020. Stres Pembelajaran Online Berhubungan Dengan Strategi Koping Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan*. Vol. 12 No. 4, Hal 985-992.

Ratnawati, V. 2021. Pengabdian Masyarakat Penerapan Dukungan Psikologis untuk Meningkatkan Perubahan Positif Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring. *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*. Vol. 2 No. 1 (2021) pp. 66-76.

Supriyatin, T. 2021. Analisis Pembelajaran Filsafat MIPA Berbasis Daring pada Mahasiswa Pendidikan Biologi di Era Pandemi Covid-19. *Biological science and education journal*. Vol. 1 No. 1. Hal 24-29. ISSN online 2774-6267.

Syofian, E.F. 2020. Strategi Koping Dalam Menangani Stres Dari Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*. Vol 7. No.1. Hal 28-34.

Ulfa, Z.D. 2020. Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Perilaku Belajar, Interaksi Sosial dan Kesehatan bagi Mahasiswa FKIP Universitas Palangka Raya. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*. Vol. 5 No. 2. <http://dx.doi.org/10.26740/jossae.v5n2.p124-138>

Yusuf, I.R. 2020. Respons Mahasiswa Pendidikan Biologi Uin Bandung Terhadap Pemberian Tugas Di Masa Pandemi. *Jurnal pendidikan intelektual*. Vol. 1 No. 2.