



MANAGEMENT OF ANXIETY DURING DISTANCE LEARNING THROUGHOUT COVID-19 PANDEMIC IN SENIOR HIGH SCHOOL

Nurry Ayuningtyas Kusumastuti^{1*}, Yuni Susilowati²

¹Prodi Kebidanan, STIKes Yatsi Tangerang, Indonesia, nurry0067@gmail.com

²Prodi Keperawatan, STIKES Yatsi Tangerang, Indonesia, yunisusilo07@gmail.com

ABSTRAK

Abstrak: WHO telah menetapkan Covid-19 sebagai pandemi global karena penyebarannya sangat cepat ke seluruh penjuru dunia. Oleh karena itu, Kemendikbud menerbitkan surat edaran tentang Pedoman Penyelenggaraan Belajar dari rumah, sehingga proses pembelajaran dilakukan dengan metode pembelajaran jarak jauh. Namun, banyak rintangan yang harus dihadapi oleh pendidik maupun peserta didik. Salah satunya adalah jaringan internet yang tidak stabil, lingkungan tempat belajar yang tidak kondusif, serta beban tugas bertambah dibandingkan pada saat pembelajaran dengan tatap muka. Hal tersebut menimbulkan kecemasan dan dapat berdampak pada menurunnya prestasi belajar peserta didik. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan informasi dalam mengelola kecemasan selama Pembelajaran Jarak Jauh pada masa pandemi Covid-19 pada remaja SMA. Metode yang digunakan adalah metode ceramah secara virtual kepada remaja SMA. Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa penyebab kecemasan selama pembelajaran jarak jauh yang dialami oleh peserta didik yang paling banyak adalah tidak siap menghadapi jenjang selanjutnya, yaitu sebanyak 40 peserta didik (74%), terlambat mengikuti kelas sebanyak 31 peserta didik (57%), dan deadline tugas, yaitu sebanyak 29 peserta didik (54%). Hal tersebut menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan mengenai pengelolaan kecemasan selama pembelajaran jarak jauh pada remaja SMA perlu untuk dilakukan.

Kata Kunci: Kecemasan; Pembelajaran Jarak Jauh; Pandemi Covid-19.

Abstract: WHO has established Covid-19 as a global pandemic because it spreads very quickly to all corners of the world. Therefore, the Ministry of Education and Culture issued a circular regarding the Guidelines for the Implementation of Learning from Home, so that the learning process is carried out using the distance learning method. However, there are many obstacles that must be passed by teachers and students. One of them is an unstable internet network, a learning environment that is not conducive, and an increased task load compared to face-to-face learning. This causes anxiety and can have an impact on decreasing student achievement. This community service aims to provide information on managing anxiety during Distance Learning during the Covid-19 pandemic for high school youth. The method used is a virtual lecture method to adolescents on senior high school. The most common causes of anxiety during distance learning experienced by students are not ready to face the next levels as many as 40 students (74%), being late for class as many as 31 students (57%), and task deadlines as many as 29 students (54%). This shows that health education is needed regarding the management of anxiety during distance learning in adolescent on senior high school.

Keywords: Anxiety; Distance Learning; Covid-19 Pandemic.



Article History:

Received : 09-11-2021
Revised : 10-01-2022
Accepted : 15-01-2022
Online : 21-01-2022



This is an open access article under the
CC-BY-SA license

A. PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) menetapkan Covid-19 atau Corona virus disease 2019 sebagai pandemi global ditinjau dari tingkat penyebaran yang sangat cepat dan menyeluruh di seluruh dunia. World Health Organization (WHO) (2020) mencatat pada Senin 22 Juni 2020 sebanyak 9,044,544 terinfeksi Covid-19 dan diperkirakan akan semakin bertambah. Dengan berbagai upaya pencegahan dan perlambatan penyebaran virus telah dilakukan, salah satunya dengan *social distancing* hingga *physical distancing* yang wajib dipatuhi oleh semua kalangan masyarakat (Sohrabi et al. 2020; WHO 2020).

Kegiatan belajar mengajar pun harus tetap berlangsung. Lebih dari 1 miliar anak di dunia yang terdampak karena penutupan sekolah untuk mencegah penyebaran Covid-19. Untuk membuat anak-anak tetap belajar, maka diterapkanlah program pendidikan jarak jauh. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) menerbitkan surat edaran Nomor 15 Tahun 2020 tentang Pedoman Penyelenggaraan Belajar dari rumah dalam masa darurat penyebaran Covid-19 untuk memperkuat surat edaran Mendikbud Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Pendidikan dalam Masa Darurat Coronavirus Disease (Covid-19). Dalam surat edaran ini dicantumkan bahwa tujuan dari pelaksanaan belajar dari rumah adalah memastikan pemenuhan hak peserta didik untuk mendapatkan layanan pendidikan selama darurat pandemi Covid-19, melindungi warga satuan pendidikan dari dampak buruk Covid-19, mencegah penyebaran dan penularan Covid-19 di satuan pendidikan dan memastikan pemenuhan dukungan psikososial bagi pendidik, peserta didik, dan orang tua (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan 2020).

Surat edaran Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 menyatakan agar seluruh kegiatan belajar mengajar baik di sekolah maupun perguruan tinggi menggunakan metode daring atau online sebagai upaya pencegahan terhadap perkembangan dan penyebaran Corona virus disease (COVID-19). Metode pembelajaran tetap dilakukan dengan peserta didik maupun pengajar tetap melakukan *physical distancing* dan melakukan aktivitas belajar di rumah masing-masing. Pembelajaran jarak jauh merupakan metode pembelajaran yang berkembang di negara Amerika, Jerman, Inggris serta Prancis sejak tahun 1800 dan saat ini dikembangkan menjadi *e-learning* (Sevima 2020). Pembelajaran jarak jauh atau *distance learning* merupakan metode pembelajaran yang cepat berkembang seiring dengan berkembangnya teknologi internet (Jenderal Guru Dan Tenaga Kependidikan 2020).

Indonesia termasuk negara yang mengaplikasikan pembelajaran jarak jauh ini. Keuntungan dari metode ini adalah proses pembelajaran tidak lagi dibatasi oleh ruang dan waktu. Di sisi lain kekurangan dari pembelajaran

jarak jauh ini adalah adanya ketidaksiapan di kalangan pendidik untuk beradaptasi di iklim digital ini, sehingga hal tersebut dinilai tidak maksimal. Metode pembelajaran jarak jauh ini membuat pendidik harus beradaptasi dalam memberikan materi secara virtual agar mampu diterima dengan baik oleh peserta didik. Apalagi bagi pendidik yang tidak pernah menggunakan media pembelajaran jarak jauh atau gagap teknologi harus berusaha lebih keras agar mampu mengoperasikan sarana-sarana daring yang tersedia (Fauziyyah and Awinda 2021; Morgan 2020; Rusdiana, Rusdiana, and Nugroho 2020). Berbagai macam implementasi diterapkan oleh pendidik, salah satunya dengan penugasan (Hasanah et al. 2020).

Penugasan yang diberikan oleh pendidik dilakukan melalui berbagai media sosial yang tersedia, terutama whatsapp grup. Konsekuensinya, pengenalan konsep mengenai suatu pelajaran sebagaimana yang diterapkan dalam pembelajaran tatap muka tidak bisa berjalan dengan baik. Dalam pembelajaran tatap muka, akan ada penyampaian konsep pembelajaran dan tujuannya terlebih dahulu. Kemudian pembelajaran berlanjut sampai pemahaman dan pengembangannya. Tahapan-tahapan tersebut dinilai tidak berjalan dengan baik dalam situasi darurat, seperti sekarang. Kekurangan dalam pembelajaran jarak jauh lainnya diantaranya jaringan internet yang tidak stabil, lingkungan tempat belajar yang tidak kondusif, serta seringkali beban tugas bertambah dibandingkan dengan tatap muka (Kementerian Pendidikan 2020; Hasanah et al. 2020).

Penugasan dalam pembelajaran jarak jauh ini yang dipandang efektif. Namun, hal tersebut merupakan faktor yang dapat menimbulkan kecemasan karena lebih banyak mengerjakan tugas. Perasaan cemas dan stres yang dialami tidak selalu dikaitkan dengan gangguan kejiwaan atau mental, namun dapat diakibatkan karena bentuk dari adaptasi dengan adanya kondisi yang baru. Penelitian yang dilakukan oleh (Hasanah et al. 2020) menunjukkan bahwa penugasan dalam pembelajaran merupakan faktor utama penyebab kecemasan. Kecemasan tersebut dapat berupa kekhawatiran, perasaan tidak enak, ketidakpastian atau merasa sangat takut sebagai akibat dari suatu ancaman atau perasaan yang mengancam dimana sumber nyata dari kecemasan tersebut tidak diketahui dengan pasti (Hasanah et al. 2020).

Pandemi Covid-19 menimbulkan berbagai permasalahan dari segala aspek kehidupan yang menyebabkan ketidakpastian di seluruh dunia. Kondisi ini dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Apalagi bagi segelintir orang yang sudah mempunyai masalah mental bawaan, seperti gangguan kecemasan atau gangguan obsesif kompulsif (OCD). Mereka harus menghindari perasaan cemas agar tidak terjadi serangan panik. Panik ini dapat terjadi akibat ketakutan yang intens atau serangan mendadak dari kecemasan. Kecemasan dapat timbul akibat ketidakberdayaan dan kesulitan dalam beradaptasi dalam menerima perubahan-perubahan baru mulai dari

membiasakan mencuci tangan, etika batuk dan bersin, hingga belajar di rumah. Hal ini merupakan ciri-ciri kecemasan yang banyak terjadi akibat pandemi Covid-19 ini (HIMPSI 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kartika (2020) mengenai faktor-faktor penyebab kecemasan akademik pada siswa SMA di Kabupaten Sarolangun, yaitu sebanyak 120 peserta didik dalam kategori sedang (74.53%) disebabkan karena faktor pribadi, 84 peserta didik karena faktor keluarga dalam kategori sedang (52.1%), 85 peserta didik karena faktor sosial dalam kategori rendah (52.80%) dan yang disebabkan oleh faktor kelembagaan sebanyak 137 peserta didik berada dalam kategori sedang (85,09%) (Kartika 2020). Selain itu hasil penelitian menurut Oktawirawan (2020) menunjukkan bahwa pemicu kecemasan siswa selama pembelajaran daring, antara lain kesulitan memahami materi, kesulitan mengerjakan tugas-tugas, ketersediaan dan kondisi jaringan internet, kendala teknis, dan kekhawatiran akan tugas selanjutnya (Oktawirawan 2020a).

Kecemasan dapat menimbulkan insomnia atau tidak dapat tidur. Insomnia ini merupakan gejala pasti akibat dari kerja sistem saraf yang terlalu aktif atau berlebihan. Stimulasi saraf yang berlebihan pada jaringan otak dan otot dapat menyebabkan rasa gelisah atau resah, baik di siang maupun malam hari. Aktivitas tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan manusia untuk mengistirahatkan tubuhnya. Tubuh dapat berfungsi secara normal apabila kebutuhan istirahat dan tidur tercukupi. Pada kondisi istirahat dan tidur, tubuh melakukan proses *recharge*, sehingga stamina tubuh dapat kembali normal. Pola tidur yang baik dan teratur akan memberikan efek yang bagus terhadap kesehatan. Lamanya tidur tidak hanya dilihat dari berapa waktu yang digunakan untuk beristirahat, namun juga dilihat dari pola dan kualitas tidur seseorang tersebut. Kualitas tidur yang baik ditandai dengan tidur yang tenang, merasa fresh ketika bangun di pagi hari dan merasa semangat melakukan aktivitas (National Institute of Mental Health 2018).

Selain itu, kecemasan akan berdampak padamenurunkan prestasi belajar peserta didik. Peserta didik akan mengalami kecemasan ketika pelajaran dianggap sulit, sehingga menyebabkan prestasi belajar menurun. Hal ini tidak hanya dapat terjadi pada peserta didik yang mempunyai kecerdasan rendah saja, namun bagi siswa yang mempunyai kecerdasan dan motivasi tinggi pun dapat mengalami kesulitan belajar ini. Ketika siswa mengalami kesulitan belajar, maka siswa akan sulit untuk menyerap materi pelajaran yang disampaikan oleh pendidik, sehingga menjadi malas untuk belajar, kemudian akan menghindari pelajaran, mengabaikan tugas-tugas yang diberikan oleh peserta didik, dan nilai dan prestasi belajar pun akan rendah (Rudiansyah, Amirullah, and Yunus 2016).

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan tersebut antara lain dengan belajar mandiri, segera mengerjakan tugas yang

diberikan, diskusi dengan guru dan teman, berdoa, menyemangati diri sendiri, serta melakukan aktivitas lain seperti menonton film, mendengarkan musik, bermain game, tidur, makan, dan olahraga (Oktawirawan 2020).

Berdasarkan permasalahan-permasalahan yang timbul dari kegiatan Pembelajaran Jarak Jauh, maka penulis tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat mengenai “Pengelolaan Kecemasan selama Pembelajaran Jarak Jauh pada Masa Pandemi Covid-19 pada Remaja SMA” agar peserta didik dapat menangani kecemasan yang timbul. Dengan dilakukannya pengabdian masyarakat ini, penulis bertujuan untuk memberikan informasi dalam mengelola kecemasan selama Pembelajaran Jarak Jauh pada masa pandemi Covid-19 pada remaja SMA.

B. METODE PELAKSANAAN

Bentuk kegiatan yang digunakan merupakan sebuah rangkaian yang sistematis dengan berkoordinasi dengan pihak sekolah untuk menyelenggarakan penyuluhan kesehatan mengenai pengelolaan kecemasan selama pembelajaran jarak jauh. Metode penyuluhan yang diterapkan dengan metode ceramah secara virtual dengan media berupa *power point*.

Tahapan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah berkoordinasi dengan pihak sekolah untuk menyelenggarakan penyuluhan kepada siswa-siswi mengenai pengelolaan kecemasan selama pembelajaran jarak jauh dengan media *power point*, penyebaran kuesioner mengenai penyebab kecemasan selama pembelajaran jarak jauh dan pelaporan akhir.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMA Negeri 25 Kabupaten Tangerang pada tanggal 7 Agustus 2021. Peserta dalam program pengabdian masyarakat ini adalah siswa laki-laki dan perempuan kelas X di SMA Negeri 25 Kabupaten Tangerang. Sasaran dalam program pengabdian masyarakat ini adalah peningkatan pengetahuan dan pemahaman siswa SMA dalam mengelola kecemasan yang ditimbulkan akibat pembelajaran jarak jauh pada masa pandemi Covid-19.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan secara virtual ini dengan memanfaatkan sebuah *plat form* yang menyediakan fitur *on camera* dan *share screen*, yaitu *google meet*. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini juga dilakukan penyebaran kuesioner melalui *google form* mengenai penyebab kecemasan selama pembelajaran jarak jauh kepada 54 peserta didik. Berikut ini merupakan proses pelaksanaan mulai dari pemaparan materi, diskusi/tanya-jawab dan penutupan. Gambar 1 menunjukkan pemaparan materi yang dipaparkan oleh penulis.



Gambar 1. Pemaparan Materi.

Setelah pemaparan materi selesai, kemudian sesi diskusi/tanya jawab antara pemateri dan peserta didik yang didampingi oleh wali kelas. Gambar 2 menunjukkan sesi diskusi/tanya-jawab.



Gambar 2. Diskusi / Tanya Jawab

Pada kegiatan terakhir, yaitu penutupan yang disampaikan oleh *host*. Gambar 3 adalah dokumentasi untuk acara penutupan dalam kegiatan pengabdian masyarakat.



Gambar 3. Penutup.

Pada proses pengabdian masyarakat dengan metode ceramah secara *virtual*, peserta didik diminta untuk mengisi kuesioner yang berisi mengenai penyebab kecemasan selama pembelajaran jarak jauh melalui *google form*. Tabel 1 menunjukkan penyebab kecemasan selama pembelajaran jarak jauh.

Tabel 1. Penyebab Kecemasan selama Pembelajaran Jarak Jauh

No.	Penyebab Kecemasan	n	%
1.	Kurang memahami materi	15	28
2.	<i>Deadline</i> tugas	29	54
3.	Internet tidak stabil	18	33
4.	Kesulitan mengerjakan tugas	16	30
5.	Kesulitan membeli kuota internet	20	37
6.	Kendala teknis	27	50
7.	Penurunan nilai	21	39
8.	Terlambat mengikuti kelas	31	57
9.	Tidak siap menghadapi jenjang selanjutnya	40	74

Dari hasil di atas menunjukkan bahwa penyebab kecemasan yang dialami oleh peserta didik yang paling banyak adalah tidak siap menghadapi jenjang selanjutnya, yaitu sebanyak 40 peserta didik (74%). Penyebab kedua yang paling banyak dialami oleh peserta didik adalah terlambat mengikuti kelas sebanyak 31 peserta didik (57%). Penyebab yang paling banyak ketiga adalah *deadline* tugas, yaitu sebanyak 29 peserta didik (54%). Pemahaman materi yang diberikan pendidik kepada peserta didik yang tidak maksimal dan *deadline* tugas yang terlalu cepat menimbulkan kecemasan bagi peserta didik. Peserta didik khawatir tidak siap ketika pembelajaran sudah kembali normal. Selain itu mereka juga cemas apabila ketika lulus nanti tidak siap untuk menghadapi jenjang selanjutnya, baik itu ke perguruan tinggi maupun dunia kerja (Oktawirawan 2020).

Penyebab kecemasan selama pembelajaran jarak jauh berikutnya adalah karena kendala teknis sebanyak 27 peserta didik (50%), penurunan nilai sebanyak 21 peserta didik (39%), kesulitan membeli kuota internet sebanyak 20 peserta didik (37%), internet tidak stabil sebanyak 18 peserta didik (33%), kesulitan mengerjakan tugas sebanyak 16 peserta didik (30%), dan kurang memahami materi sebanyak 15 peserta didik (28%). Kecemasan yang terjadi akibat perubahan metode pembelajaran jarak jauh yang dinilai sangat mendadak ini dapat menimbulkan dampak negatif bagi kondisi fisik maupun mental peserta didik (Rudiansyah et al. 2016).

Upaya yang dapat dilakukan untuk menangani permasalahan ini dengan melakukan perawatan diri, baik secara fisik, emosional dan mental. Perawatan diri yang dapat dilakukan adalah mencukupi kebutuhan tidur, melakukan aktivitas fisik, dan memenuhi kebutuhan nutrisi. Kecemasan dapat juga dicegah dengan melakukan olahraga atau aktivitas fisik, istirahat cukup, melakukan hobi, dan tetap bersosialisasi meskipun secara virtual. Apabila mengalami kecemasan berat dan dirasa mengganggu, maka harus

mencari pertolongan kepada yang ahli dalam bidangnya (Fauziyyah and Awinda 2021).

Kendala teknik, seperti jaringan internet yang tidak stabil, membuat pengiriman tugas menjadi terhambat. Penyebab dari kendala teknis lainnya juga menyebabkan peserta didik menjadi terlambat dalam mengikuti kelas, hingga suara pendidik yang tidak terdengar dengan jelas pun juga ikut andil dalam menyebabkan kecemasan yang dirasakan oleh peserta didik dalam pelaksanaan pembelajaran jarak jauh ini. Kendala-kendala tersebut membuat materi yang disampaikan oleh pendidik tidak dapat diterima secara optimal kepada peserta didik. Apalagi bagi peserta didik yang bertempat tinggal di daerah-daerah yang tidak memadai dalam jaringan internet (Hastini, Fahmi, and Lukito 2020; Morgan 2020).

Upaya yang dapat dilakukan lainnya adalah kemampuan spiritual. Berdoa dan taat dalam menjalankan ibadah merupakan hal yang tidak boleh ditinggalkan bagi umat beragama agar diberikan kekuatan dalam melewati permasalahan-permasalahan yang timbul dalam menghadapi pandemi Covid-19 (Ahmad and Ambotang 2020).

D. SIMPULAN DAN SARAN

Kecemasan yang dialami oleh peserta didik menjadikan pengabdian masyarakat mengenai pengelolaan kecemasan selama pembelajaran jarak jauh ini penting untuk dilakukan. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil kuesioner yang menyatakan bahwa sebanyak 40 peserta didik (74%) tidak siap untuk mengikuti jenjang selanjutnya, 31 peserta didik (57%) terlambat mengikuti kelas, 29 peserta didik (54%) cemas karena *deadline* tugas yang singkat, mengalami kendala teknis sebanyak 27 peserta didik (50%), penurunan nilai sebanyak 21 peserta didik (39%), kesulitan membeli kuota internet sebanyak 20 peserta didik (37%), internet tidak stabil sebanyak 18 peserta didik (33%), kesulitan mengerjakan tugas sebanyak 16 peserta didik (30%), dan kurang memahami materi sebanyak 15 peserta didik (28%).

Kendala-kendala yang dialami peserta didik dalam mengikuti pembelajaran jarak jauh perlu diperhatikan dan dicari solusinya. Oleh karena itu, diperlukan metode pembelajaran yang efektif dan diadakan sosialisasi cara yang tepat agar peserta didik tidak mengalami kecemasan yang dapat berdampak bagi kondisi fisik maupun mentalnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada suami, orang-tua, dan panitia yang telah membantu proses pengabdian masyarakat ini. Dan tak lupa kepada Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) STIKes Yatsi Tangerang yang telah bersedia mendanai kegiatan pengabdian ini, sehingga kegiatan ini dapat terlaksana. Penulis juga mengucapkan banyak terima kasih bagi keluarga besar SMA 25 Kabupaten Tangerang yang bersedia untuk meluangkan waktunya, sehingga pengabdian masyarakat ini dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahmad, Andang Andaiyani, and Abdul Said Bin Ambotang. 2020. "Pengaruh Kecerdasan Emosi, Kecerdasan Spiritual Dan Persekitaran Keluarga Terhadap Stres Akademik Murid Sekolah Menengah." *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)* 5(5):12–23. doi: 10.47405/mjssh.v5i5.407.
- Fauziyyah, Rifa, and Rinka Citra Awinda. 2021. "Dampak Pembelajaran Jarak Jauh Terhadap Tingkat Stres Dan Kecemasan Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19 Impact of Distance Learning on Student Stress and Anxiety Levels during The COVID-19 Pandemic Mengeluarkan Surat Edaran Mendikbud." *Bikfokes* 1:113–23.
- Hasanah, Uswatun, Ludiana, Immawati, and Livana PH. 2020a. "Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19." 8(3):299–306.
- Hasanah, Uswatun, Ludiana, Immawati, and Livana PH. 2020b. "Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 8(3):299–306.
- Hastini, Lasti Yossi, Rahmi Fahmi, and Hendra Lukito. 2020. "Apakah Pembelajaran Menggunakan Teknologi Dapat Meningkatkan Literasi Manusia Pada Generasi Z Di Indonesia?" *Jurnal Manajemen Informatika (JAMIKA)* 10(1):12–28. doi: 10.34010/jamika.v10i1.2678.
- HIMPSI. 2020. "Mengatasi Kecemasan Pembelajaran Jarak Jauh | HIMPSI." Retrieved August 8, 2021 (<https://himpsi.or.id/blog/materi-edukasi-covid-19-5/post/mengatasi-kecemasan-pembelajaran-jarak-jauh-120>).
- Jenderal Guru Dan Tenaga Kependidikan, Direktorat. 2020. "PANDUAN PEMBELAJARAN JARAK JAUH Bagi GURU Selama Sekolah Tutup Dan Pandemi Covid-19 Dengan Semangat Merdeka Belajar."
- Kartika, Difa. 2020. "Faktor – Faktor Kecemasan Akademik Selama Pembelajaran Daring Pada Siswa SMA Di Kabupaten Sarolangun." 4:3544–49.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2020. "Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan » Republik Indonesia."
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan Riset dan Teknologi. 2020. "Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Bisa Jadi Model Pendidikan Masa Depan - Direktorat Sekolah Dasar." Retrieved August 8, 2021 (<http://ditpsd.kemdikbud.go.id/artikel/detail/pembelajaran-jarak-jauh-pjj-bisa-jadi-model-pendidikan-masa-depan>).
- Morgan, Hani. 2020. "Best Practices for Implementing Remote Learning during a Pandemic." *Https://Doi.Org/10.1080/00098655.2020.1751480* 93(3):135–41. doi: 10.1080/00098655.2020.1751480.
- National Institute of Mental Health. 2018. "NIMH » Anxiety Disorders."
- Oktawirawan, Dwi Hardani. 2020a. "Faktor Pemicu Kecemasan Siswa Dalam Melakukan Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19." 20(2):541–44. doi: 10.33087/jiubj.v20i2.932.
- Oktawirawan, Dwi Hardani. 2020b. "Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Batanghari Jambi ISSN." *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi* 20(2):2549–4236. doi:

- 10.33087/jiubj.v20i2.932.
- Rudiansyah, Amirullah, and Muhammad Yunus. 2016. "Purposive Sampling." 1:96–109.
- Rusdiana, Emmilia, Emmilia Rusdiana, and Arianto Nugroho. 2020. "Respon Mahasiswa Pada Pembelajaran Daring Bagi Mahasiswa Mata Kuliah Pengantar Hukum Indonesia UNESA." *Integralistik* 31(1):1–12. doi: 10.15294/integralistik.v31i1.21834.
- Sevima. 2020. "6 Metode Pembelajaran Paling Efektif Di Masa Pandemi Menurut Para Pakar." Retrieved July 6, 2021 (<https://sevima.com/6-metode-pembelajaran-paling-efektif-di-masa-pandemi-menurut-para-pakar/>).
- Sohrabi, Catrin, Zaid Alsafi, Niamh O'Neill, Mehdi Khan, Ahmed Kerwan, Ahmed Al-Jabir, Christos Iosifidis, and Riaz Agha. 2020. "World Health Organization Declares Global Emergency: A Review of the 2019 Novel Coronavirus (COVID-19)." *International Journal of Surgery (London, England)* 76:71. doi: 10.1016/J.IJSU.2020.02.034.
- WHO. 2020. "WHO Expert Mission to Belarus Recommends Physical Distancing Measures as COVID-19 Virus Transmits in the Community." Retrieved August 8, 2021 (<https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/who-expert-mission-to-belarus-recommends-physical-distancing-measures-as-covid-19-virus-transmits-in-the-community>).