

Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Sistem Belajar *Online* Pada Masa Pandemi Covid 19 Di STIKes Karsa Husada Garut

Windi Anggaraeni¹, Tanti Suryawantie¹, Eva Daniati², Rudy Alfiansyah³

¹Program Studi S1 Keperawatan STIKes Karsa Husada Garut, Indonesia

²Program Studi Studi D3 Keperawatan STIKes Karsa Husada Garut, Indonesia

³Program Studi Profesi Ners STIKes Karsa Husada Garut, Indonesia

Email: tugasdosentanti2020@gmail.com

Abstrak

Penyebaran virus Covid-19 yang melanda seluruh dunia mengubah berbagai aspek kehidupan manusia, salah satunya adalah perubahan dalam proses pembelajaran di lingkungan perguruan tinggi. Pembelajaran yang awalnya bertumpu pada kuliah tatap muka beralih ke pembelajaran secara daring. Dalam pembelajaran daring yang berlangsung tersebut, adanya kecemasan yang dihadapi mahasiswa. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran kecemasan mahasiswa dalam menghadapi belajar *online* pada masa pandemi Covid-19 di STIKes Karsa Husada Garut. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan jumlah sampel 92 responden. Instrumen ini menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada kecemasan sebesar (7,6%), kecemasan ringan (56,5%), kecemasan sedang (23,0%) dan (10,9%) kecemasan berat. Kecemasan mahasiswa dalam mengikuti sistem belajar *online* sebagian besar mengalami kecemasan ringan. Karena itu, bagi mahasiswa diharapkan untuk bisa mengatasi kecemasan yang dijalani nya dengan mekanisme koping yang adaptif selama pembelajaran *online*.

Kata Kunci: Kecemasan, mahasiswa, belajar *online*

Abstract

The spread of the Covid-19 virus that has swept across the world has changed various aspects of human life, one of which is changes in the learning process in universities. Learning that initially relied on face-to-face lectures turned to online learning. In the online learning that took place, there was anxiety faced by students. The purpose of this study was to describe student anxiety in dealing with online learning during the Covid-19 pandemic at STIKes Karsa Husada Garut. The method used in this research is descriptive quantitative with a sample of 92 respondents. This instrument uses the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire. The results showed that there was no anxiety (7.6%), mild anxiety (56.5%), moderate anxiety (23.0%) and (10.9%) severe anxiety. Anxiety students in following the online learning system mostly experience mild anxiety. Therefore, students are expected to be able to overcome their anxiety with adaptive coping mechanisms during online learning.

Keywords: anxiety, covid-19, student

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) menyatakan dunia digegerkan dengan kehadiran *corona virus disease* (Covid-19) yang ditemukan pertama kali di kota Wuhan, China pada bulan Desember 2019. Virus ini menyebar keseluruh dunia, termasuk sampai ke Indonesia melalui penyebaran yang sangat cepat dan terus bertambah hingga saat ini. Virus Covid-19 diidentifikasi sebagai penyebab pneumonia mematikan pada bulan Desember 2019 di Cina. Menanggapi situasi yang memburuk ini, organisasi kesehatan dunia (WHO) menyatakan negara pandemi pada 11 maret 2020. Dan di berbagai negara juga masih menghadapi resiko penyakit serius di sebabkan oleh Covid-19 (Jungman, 2020).

Virus corona atau sering disebut Covid-19 sangat mempengaruhi kehidupan di seluruh dunia. Pembatasan sosial dan memberlakukan perubahan lengkap terhadap lingkungan psikososial di negara-negara yang terkena dampak. Virus Covid-19 ini telah mengancam dunia dengan kematian yang semakin hari semakin bertambah. Covid-19 telah menyebar 222 negara pada tanggal 28 Februari 2021 dengan jumlah kasus seluruh dunia mencapai 113,467,303 kasus dengan 2,520,550 kematian dan 1.142,703 dinyatakan sembuh. Genap satu tahun virus corona masuk Indonesia pada tanggal 2

Maret 2021. Dengan kasus corona meningkat di Indonesia pada tanggal 4 Maret 2020 berjumlah 11.587 orang meninggal 864 dan sembuh 1.954 kasus seluruh dunia (Saputra, T, A, 2020). Dari persebarannya pada tanggal 3 Januari 2021, ada beberapa kota atau kabupaten dengan kasus positif aktif Covid-19 tertinggi di Jawa Barat yaitu Kota Depok : 2.582 orang dan Kab Garut 278 orang (Suherman, 2021).

Beberapa pemerintah daerah memutuskan menerapkan kebijakan untuk meliburkan siswa dan mulai menerapkan metode belajar dengan sistem daring (dalam jaringan) atau *online*. Kebijakan pemerintah ini mulai efektif diberlakukan di beberapawilayah provinsi di Indonesia pada hari senin, 16 Maret 2020 yang juga di ikuti oleh wilayah-wilayah provinsi lainnya. Menurut Menteri Pendidikan dan kebudayaan Republik Indonesia terkait Surat Edaran Nomor 4 tahun 2020 sistem pembelajaran daring (dalam jaringan) merupakan sistem pembelajaran tanpa tatap muka secara langsung antara guru dengan siswa tetapi dilakukan melalui *online* yang menggunakan jaringan internet.

Belajar daring (dalam jaringan) diterapkan di semua jenjang pendidikan seperti TK, SD, SMP, SMA, dan perguruan tinggi salah satu-nya ialah Stikes Karsa Husada Garut yang telah berdiri sejak tahun

2010 yang bermula bernama Akper Karsa Husada Garut. STIKes Karsa Husada Garut berkontribusi menerapkan Sistem pembelajaran *online* melalui perangkat personal komputer atau laptop dengan menggunakan grup media seperti *Whatsaap (Wa)*, *Zoom*, *Telegram*, *Google meet* dan *Google classroom* dimulai sejak 9 Maret 2020.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan kepada beberapa mahasiswa didapatkan permasalahan yaitu mereka mengatakan pemahaman yang kurang terhadap materi membuat mahasiswa kesulitan dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan. Hal tersebut memunculkan kecemasan bagi mahasiswa mengenai potensi penurunan nilai ujian. Koneksi internet menjadi masalah yang cukup berpengaruh dalam proses pembelajaran daring. Mahasiswa merasa cemas jika kesulitan mengikuti pembelajaran daring ketika kondisi jaringan yang tidak stabil membuat siswa takut apabila terjadi berbagai kendala teknis.

Kendala teknis yang dimaksud antara lain seperti tugas yang tidak berhasil terkirim, terlambat mengikuti kelas sehingga kesulitan mendengarkan penjelasan dosen dengan baik. Perbedaan akses teknologi yang dimiliki setiap mahasiswa membuat beberapa mahasiswa kesulitan dalam mengikuti pembelajaran dengan lancar kesulitan itu semakin terasa

bagi mahasiswa yang tinggal didaerah-daerah tidak memiliki jaringan internet memadai.

Menurut penelitian Maia Berta Rodrigues, Paulo cesar (2020) menunjukkan bahwa parasiswa yang dievaluasi selama periode pandemi menunjukkan tingkat kecemasan, depresi dan stress yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan para siswa pada masa-masa normal. Hasil menunjukkan bahwa pandemi memiliki efek psikologis negative pada mahasiswa.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran kecemasan pada mahasiswa dengan sistem belajar *online* selama pandemic Covid-19 di STIKes Karsa Husada Garut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan design *deskriptif*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif STIKes Karsa Husada Garut pada T.A 2020/2021 sebanyak 1541 mahasiswa. Sedangkan sampel dalam penelitian ini sebanyak 92 orang mahasiswa. Teknik pengambilan sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* sesuai dengan kriteria inklusi yaitu mahasiswa aktif dan mengikuti belajar system *online*.

Penelitian ini menggunakan kuisisioner HARS (*Hamilton Anxiety*,

Rating Scale) yang sudah baku sehingga tidak dilakukan uji validitas dan reabilitas. Kuisioner disebarkan kepada responden menggunakan media *google form* berisi *inform consent* dan kuisioner HARS. Pengolahan data menggunakan analisis berat.

univariat untuk mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, prodi dan semester. Selain itu analisis univariat digunakan mengkategorikan kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

a. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kecemasana Berdasarkan Program Studi

Prodi	Kecemasan				Jumlah
	Tidak Cemas	Ringan	Sedang	Berat	
Analisis Kesehatan	0	6	3	2	11
Farmasi	1	3	3	2	9
D3 Keperawatan	0	16	6	3	25
D3 Kebidanan	0	7	5	0	12
S1 Keperawatan	5	17	5	2	29
Profesi Ners	1	3	1	1	6
Total	7	52	23	10	92

Berdasarkan tabel 1 Pada prodi analisis kesehatan dengan total 11 responden paling banyak mengalami cemas ringan yaitu sebanyak 6 responden (54,5%), cemas sedang yaitu 3 responden (27,3%) dan cemas berat 2 responden (18,2%). Total responden pada prodi Farmasi yaitu sebanyak 9 responden dan paling sedikit mengalami tidak cemas yaitu 1 responden (11,1%), kecemasan ringan dan sedang yaitu 3 responden (33,3%) dan kecemasan berat 2 responden (22,2%).

Total responden pada prodi D3 Keperawatan yaitu sebanyak 25 responden dan yang paling banyak mengalami

kecemasan ringan 16 responden (64,0%), kecemasan sedang 6 responden (24,0%) dan kecemasan berat 3 responden (12,0%). Total responden pada prodi S1 Keperawatan yaitu sebanyak 29 responden dan yang paling banyak kecemasan ringan 17 responden (58,6%), tidak cemas dan kecemasan sedang yaitu 5 responden (17,2%) dan paling sedikit kecemasan berat yaitu 2 responden (6,9%).

Total responden pada prodi D3 Kebidanan yaitu sebanyak 12 responden dan paling banyak kecemasan ringan 7 responden (58,3%). Total responden pada prodi Profesi Ners yaitu sebanyak 6

responden dan yang paling banyak kecemasan ringan 3 responden (50,0%), dan yang mengalami tidak cemas, cemas

sedang dan berat yaitu 1 responden (16,7%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kecemasan Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Kecemasan				Jumlah
	Tidak Cemas	Ringan	Sedang	Berat	
Laki-Laki	2	6	1	1	10
Perempuan	5	47	22	9	82
Total	7	52	23	10	92

Berdasarkan tabel 2 dari total responden 92 yang mengalami tidak cemas 2 responden (20,0%), cemas ringan 6 responden (60,0%), cemas sedang 1 responden (10,0%), dan cemas berat 1 responden (10,0%) dan perempuan yang

mengalami tidak cemas 5 responden (6,1%), cemas ringan 47 responden (57,3%), cemas sedang 22 responden (26,8%) dan cemas berat 8 responden (9,8%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kecemasan Berdasarkan Semester

Semester	Kecemasan				Jumlah
	Tidak Cemas	Ringan	Sedang	Berat	
Semester 2	0	1	1	2	4
Semester 4	2	20	7	5	34
Semester 6	3	23	12	2	40
Semester 8	1	5	2	0	8
Semester 10	1	3	1	1	6
Total	7	52	23	10	92

Berdasarkan tabel 4 dari total responden 92 dari semester 2 yang mengalami tidak cemas 0 responden, cemas ringan 1 (25,0%), cemas sedang 1 responden (25,0%) dan cemas berat 2 responden (50,0%). Semester 4 yang mengalami tidak cemas 2 responden (5,6%), cemas ringan 21 responden (58,3%), cemas sedang 8 responden (22,2%), dan cemas berat 5 responden (13,9%). Semester 6 yang mengalami tidak cemas 4 responden (8,7%), cemas ringan 27

responden (58,7%), cemas sedang 12 responden (26,1%) dan cemas berat 3 responden (6,5%). Semester 8 yang mengalami tidak cemas 1 responden (12,5%), cemas ringan 5 responden (62,5%), dan cemas sedang 2 responden (25,9%).

Berdasarkan tabel 4 dari total 92 responden paling banyak mengalami kecemasan ringan 52 responden (56,5%), tidak cemas 7 responden (7,6%), kecemasan sedang 23 responden (25,0%) dan kecemasan berat 10 responden (10,9%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kecemasan Mahasiswa STIKes Karsa Husada Selama Pembelajaran *Online*

Tingkat Kecemasan	F	%
Tidak Cemas	7	7,6%
Kecemasan Ringan	52	56,5%
Kecemasan Sedang	23	25,0%
Kecemasan Berat	10	10,9%
Total	92	100

2. Pembahasan

Kecemasan merupakan bentuk perasaan khawatir, gelisah dan perasaan-perasaan lain yang kurang menyenangkan. Kecemasan sering muncul pada individu manakala berhadapan dengan situasi yang tidak menyenangkan. Kondisi kecemasan ringan ketika persepsi dan perhatian individu meningkat dari biasanya. Sedangkan pada kecemasan sedang persepsi individu lebih memfokuskan hal yang penting saat itu saja dan mengesampingkan hal yang lainnya. Kecemasan yang berat/tinggi, persepsi individu menjadi turun hanya memikirkan hal yang kecil saja dan mengabaikan yang lainnya sehingga individu tidak dapat berfikir dengan tenang (Hurlock, 2011).

Hasil penelitian berdasarkan karakteristik program studi menunjukkan bahwa responden paling banyak yang mengalami kecemasan ringan yaitu S1 keperawatan, mahasiswa yang memiliki perasaan cemas dalam kategori ringan akan memiliki semangat dalam mengerjakan tugas dan termotivasi untuk meningkat kan

belajar. Karena kecemasan ringan berhubungan dengan kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya.

Berdasarkan karakteristik mahasiswa semester genap menunjukkan bahwa responden paling banyak yaitu semester enam, kemungkinan suatu keadaan yang membuat mahasiswa semester 6, merasa tidak tenang, khawatir, takut dan tegang yaitu ketika akan menghadapi uji kompetensi yang baru pertama kali akan dilaksanakannya oleh calon para lulusan perawat. Tingkat kecemasan mahasiswa semester 6 mungkin dalam menghadapi uji kompetensi di STIKes Karsa Husada Garut secara keseluruhan berada pada kategori kecemasan ringan artinya mahasiswa merasa cemas dalam menghadapi ujian, sehingga rasa takut dan khawatir membuat mahasiswa merasa tidak berfikir dengan baik karena kemungkinan tidak bisa mendapatkan nilai memuaskan, merasa khawatir apabila soal ujian terlalu sulit untuk dijawab, perkiraan yang dipelajari tidak keluar dalam soal dan takut tidak lulus tahun ini sehingga tidak tenang dalam ujian. Hasil penelitian tingkat kecemasan mahasiswa dalam sistem belajar *online* di STIKes Karsa Husada Garut menunjukkan bahwa 7 responden (7,6%) mengalami tidak cemas hal ini dapat terjadi karena mahasiswa mampu mengelola kecemasannya selama belajar *online*.

Kecemasan ringan adalah berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Kecemasan dapat memotivasi belajar menghasilkan pertumbuhan serta kreatifitas. Berdasarkan Hasil penelitian tingkat kecemasan mahasiswa dalam sistem belajar *online* di STIKes Karsa Husada Garut menunjukkan bahwa 52 responden (56,5%), mengalami cemas ringan. Perubahan fisiologi kecemasan ringan ditandai dengan kelelahan, iritabel, lapang persepsi meningkat, kesadaran tinggi, mampu untuk belajar, motivasi meningkat dan tingkah laku sesuai situasi. Menurut prawira motivasi adalah suatu usaha untuk meningkatkan kegiatan dalam mencapai suatu tujuan tertentu termasuk didalamnya kegiatan belajar. Belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dalam lingkungannya. Jadi kecemasan disini dipandang sebagai suatu respon yang terkondisi atau respon yang diperoleh melalui proses adaptasi pembelajaran jarak jauh sehingga dapat melakukan proses pembelajaran sampai dengan metode baru yang lebih efektif pada era pandemi ini. Kecemasan sedang adalah memungkinkan seseorang memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain sehingga individu mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang lebih

terarah. Berdasarkan hasil penelitian tingkat kecemasan mahasiswa dalam sistem belajar *online* di STIKes Karsa Husada Garut menunjukkan bahwa 23 responden (25,0%) mengalami cemas sedang, perubahan respon fisiologis kecemasan sedang ini ditandai dengan: kecepatan denyut jantung dan pernapasan meningkat, ketegangan otot meningkat, bicara cepat dengan volume tinggi, lahan persepsi menyempit. Kemungkinan kecemasan ini bisa terjadi karena kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian. Menurut Tresna (2011) perilaku motorik yang tidak terkendali adalah gerakan tidak menentu seperti gemetar dan tegang pada otot yang dirasakan oleh mahasiswa ketika menghadapi ujian. Berdasarkan definisi tersebut maka indikator perilaku motorik dalam kecemasan menghadapi ujian, yaitu: gemetar. Menurut Barah (Tresna, 2011), gemetar adalah suatu gerakan yang dilakukan tanpa sengaja, karena merasakan suatu ancaman ketika menghadapi ujian seperti diharuskan untuk menjawab soal dengan cepat, diharuskan duduk di depan dan keterbatasan waktu yang tersedia saat ujian. Semua gerakan ini tanpa disadari dan dapat mempengaruhi tangan, lengan, kepala, wajah, pita suara dan kaki.

Untuk hasil penelitian tingkat kecemasan mahasiswa dalam sistem belajar *online* di STIKes Karsa Husada Garut menunjukkan bahwa 10 responden (10,9%) mengalami cemas berat dikarenakan pada

saat ujian baik tulis maupun praktek, tugas kuliah, dan nilai yang jelek adalah hal-hal terkait perkuliahan yang menimbulkan kecemasan mahasiswa. Pada situasi daring maupun luring hal-hal itu disebutkan mahasiswa sebagai hal yang membuat cemas. Perubahan respon fisiologis kecemasan berat ini ditandai dengan: beberapa aspek diantaranya aspek perilaku seperti gelisah, ketegangan fisik, aspek kognitif seperti perhatian terganggu, konsentrasi memburuk, aspek afektif seperti gelisah, tegang, gugup, ketakutan, kekhawatiran menurut (Musyawaroh, 2017). Sedangkan menurut Tresna (2011), respon kognitif yang tidak terkendali dalam menghadapi ujian adalah munculnya kecemasan sebagai akibat dari cara berpikir mahasiswa yang tidak terkondisikan yang seringkali memikirkan tentang kejadian buruk yang akan terjadi dalam menghadapi ujian. Adapun indikator respon kognitif dalam kecemasan menghadapi ujian yaitu: sulit konsentrasi, bingung dan mental *blocking*. Tidak terkendalinya respon kognitif tersebut disebabkan karena pikiran mahasiswa yang terlalu tegang berada dalam situasi ujian. Penelitian Komalasari & Herdi (2011) mendukung penelitian ini yang menunjukkan bahwa tingkat kecemasan berdasarkan respon kognitif dalam menghadapi tes/ujian permasalahan yang paling sering dialami oleh mahasiswa ketika akan menghadapi ujian adalah masalah kecemasan (*anxiety*).

Berdasarkan hasil pembahasan yang telah dijelaskan diatas maka dapat disimpulkan bahwa selama pandemi Covid-19, mayoritas mahasiswa memiliki tingkat kecemasan ringan. Kecemasan ringan adalah kecemasan yang wajar dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya, kecemasan ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas. Namun, apabila perasaan tersebut tidak segera diatasi kemungkinan kehidupan sehari-hari nya bisa terganggu. Beberapa mahasiswa lainnya memiliki kecemasan berat. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian menurut Maia Berta Rodrigues, Paulo cesar (2020) menunjukkan bahwa pada mahasiswa yang dievaluasi selama periode pandemi menunjukkan tingkat kecemasan dan stress yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan para mahasiswa pada masa – masa normal. Hasil menunjukkan bahwa pandemic memiliki efek psikologis negative pada mahasiswa

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Sebagian besar tingkat kecemasan mahasiswa dalam system belajar *online* di STIKes Karsa Husada Garut dalam ketegori kecemasan ringan. Hampir setengahnya dari responden adalah mahasiswa S1 keperawatan mengalami kecemasan ringan. Hampir seluruh responden adalah

perempuan yang mengalami kecemasan ringan. Hampir setengahnya dari responden berada di semester VI dengan tingkat kecemasan ringan.

2. Saran

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan dalam melakukan evaluasi dan perubahan terhadap sistem pembelajaran daring yang dilaksanakan pada era pandemi COVID-19. Peneliti mengharapkan dapat dilakukan penelitian lanjutan oleh peneliti selanjutnya dengan membuat instrument dan desain jenis penelitian yang berbeda dengan lebih teliti untuk mengetahui semakin banyak informasi yang diperoleh dari penelitian tentang Gambaran Kecemasan sistem belajar *online* di STIKes Karsa Husada Garut.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, Lilik Ma'rifat, Imam Zainuri, Amar Akbar. 2016. Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa (Teori dan aplikasi praktik klinik). Indomedia Pustaka: Yogyakarta.
- Hurlock. E.B (2011). Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Edisi kelima Jakarta: Erlangga
- Jungmand. 2020. Buku Kecemasan saat pandemic covid-19. Batangkukulu gowa: jariah publishing intermedia
- Keliat, B.A., dkk 2019. Asuhan keperawatan jiwa. EGC: Jakarta Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.. 2020. Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Disease 2019 (Covid-19). Jakarta. Dirjen Pencegahan dan Pengendalian Penyakit
- Mahase E. Coronavirus covid-19 has killed more people than SARS and MERS combined, despite lower case fatality rate. BMJ. 2020 Feb 18;368:m641. doi: 10.1136/bmj.m641. PMID: 32071063
- Maia Berta Rodrigues. Jurnal gambaran psikologis mahasiswa dalam proses pembelajaran selama pandemic covid-19. FIKKes Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Mulyasaroh et.al, (2020). Kajian jenis kecemasan masyarakat cilacap dalam menghadapi pandemic
- Probowo. 2014. Konsep Dan Aplikasi Asuhan Keperawatan Jiwa. Yogyakarta: Nuha Medika
- Ritland, 2015 .pengaruh new normal ditengah pandemi covid-19 terhadap pengelolaan sekolah dan peserta didik.:Buana ilmu Pendidikan
- Setiawan, A. R. (2020). Lembar Kegiatan Literasi Sainifik untuk Pembelajaran Jarak Jauh Topik Penyakit Coronavirus 2019 (COVID-19). Jurnal ilmu Pendidikan.
- Simanihuruk.dkk. 2019 E-learning: implementasi, strategi, dan inovasinya. Yayasan Kita menulis
- Suherman. 2020. Kasus positif covid-19 per januari. Media Kompas.
- Tresna, (2011). Efektivitas konseling behavioral dengan Teknik desensititas sistematis untuk mereduksi kecemasan menhadapi ujian. tesis studi bimbingan konseling upi Bandung