

## **DAMPAK PEMBELAJARAN JARAK JAUH DAN PHYSICAL DISTANCING PADA TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA**

**Boenga NurCita<sup>1</sup>, Tiwuk Susantiningsih<sup>2</sup>**

1, 2 Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta

*\*Email: boenga.nurcita@gmail.com*

### **Abstrak**

Pembelajaran jarak jauh menyebabkan tingkat kecemasan yang tinggi pada mahasiswa kedokteran. Pandemi covid-19 merupakan penyebab terjadinya perubahan metode pembelajaran. Metode ini bertujuan agar mahasiswa tetap melakukan proses pembelajaran dengan menerapkan *physical distancing*. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh pembelajaran jarak jauh dan *physical distancing* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa dan mengetahui respon pada gejala-gejala kecemasan mahasiswa. Desain penelitian yang digunakan adalah deskripsi kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa kedokteran dengan jumlah populasi sebanyak 100 mahasiswa. Instrumen penelitian yang digunakan yakni di adaptasi dari *Halmilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang telah di modifikasi. Hasil penelitian didapatkan bahwa mahasiswa kedokteran mengalami tingkat kecemasan berat (88%). Pada keseluruhan respon baik respon fisiologis, afektif, kognitif dan perilaku, persentase paling besar terdapat pada tingkat kecemasan berat dibandingkan tingkat kecemasan sedang, ringan dan tidak ada kecemasan. Namun ditinjau dari tingkat kecemasan berdasarkan respon atau gejala kecemasan, maka respon perilaku memiliki nilai terbesar pada tingkat kecemasan berat (72%) diikuti oleh respon kognitif (55%). Sedangkan pada respon afektif, tingkat kecemasan ringan memiliki persentase paling besar (29%) dibandingkan dengan respon perilaku (3%). Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh pembelajaran jarak jauh dan *physical distancing* dengan tingkat kecemasan mahasiswa dan respon atau gejala kecemasan dapat menunjukkan tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa. Penelitian selanjutnya diharapkan meneliti perbandingan tingkat kecemasan pada berbagai angkatan mahasiswa sehingga tingkat kecemasan yang terjadi dapat terdeteksi lebih awal.

**Kata kunci:** mahasiswa kedokteran, pandemi covid-19, pembelajaran jarak jauh, *physical distancing*, tingkat kecemasan

### **Abstract**

Distance learning causes a high level of anxiety in medical students. Covid-19 pandemic is the cause of changes in learning methods. This method aims to keep students doing the learning process by applying physical distancing. The research aims to determine the effect of distance learning and physical distancing on the anxiety levels of medical students and to determine the responses to anxiety symptoms of medical students. The research design used is quantitative description. The population in this study were medical students with a population of 100 students. The research instrument used was adapted from the modified Halmilton Anxiety Rating Scale (HARS). The results showed that medical students experienced severe anxiety levels (88%). Physiological, affective, cognitive and behavioral responses, the greatest percentage or symptoms is in the level of severe anxiety compared to the level of anxiety moderate, mild and no anxiety. However, when viewed from the level of anxiety based on responses or symptoms of anxiety, then the behavioral response has the greatest level of anxiety with the greatest percentage of 72% followed by cognitive response (55%). Meanwhile the affective response, the level of mild anxiety has the greatest (29%) compared with behavioral responses (3%). The conclusion of this study is that there is an influence of distance learning and physical distancing with the level of student anxiety and response or anxiety can indicate the level of anxiety experienced by students. For next studies are expected to examine the comparison of anxiety levels in various classes of students so that the level of student anxiety can be detected earlier.

**Keywords :** *medical students, covid-19 pandemic, distance learning, physical distancing, anxiety*

## Pendahuluan

World Health Organization (WHO) menetapkan *Corona virus disease* 2019 atau Covid-19 sebagai pandemi global ditinjau dari tingkat penyebaran yang sangat cepat dan menyeluruh hingga seluruh dunia. Upaya-upaya sebagai bentuk pencegahan dan perlambatan penyebaran virus selalu dilakukan, salah satunya dengan *social distancing* hingga *physical distancing*. Perubahan *social distancing* menjadi *physical distancing* oleh WHO bertujuan untuk memutus rantai penyebaran virus. *Physical distancing* atau jarak fisik bertujuan untuk melindungi kondisi fisik semua orang, sehingga upaya ini mulai diberlakukan di segala sektor, termasuk sektor pendidikan. Pemberlakuan pada sektor pendidikan berdampak pada perubahan metode pembelajaran (WHO, 2020).

Perkembangan teknologi informasi berkontribusi dalam perubahan metode pembelajaran, khususnya pada masa pandemi ini. Metode pembelajaran melakukan adaptasi dengan tujuan yaitu baik mahasiswa maupun pengajar tetap melakukan *physical distancing* dan melakukan aktivitas belajar di rumah, yakni sesuai dengan himbauan dari WHO. Metode yang dilakukan berupa Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) atau *Distance*

*Learning* (DL). Metode ini hampir diterapkan di seluruh dunia, termasuk Indonesia. Keunggulan dari metode ini adalah proses pembelajaran tidak lagi dibatasi oleh ruang dan waktu (Salazar, 2019), serta aksesibilitas yang mudah dalam memberikan dan memperoleh materi pembelajaran (Aleixandre-Benavent & Ferrer-Sapena, 2010).

Pembelajaran jarak jauh merupakan metode pembelajaran yang berkembang di negara Amerika, Jerman, Inggris serta Prancis pada tahun 1800 dan saat ini dikembangkan menjadi e-learning (Taufik, 2019). Pembelajaran jarak jauh atau *distance learning* merupakan metode pembelajaran yang cepat berkembang seiring dengan berkembangnya teknologi internet (Bušelić, 2012). Pembelajaran jarak jauh dilakukan dengan pendekatan substitusi dari pembelajaran tatap muka secara konvensional (Farajollahi et al., 2010)

Metode ini tidak terbilang baru karena sebelumnya mahasiswa telah mengenal e-learning dalam proses pembelajaran. Hal yang membuat baru adalah mahasiswa dituntut untuk melakukan pembelajaran jarak jauh secara menyeluruh, baik dalam proses penerimaan materi, pengumpulan tugas, pengerjaan kuis hingga pelaksanaan praktikum.

Beban belajar dan jadwal perkuliahan mahasiswa kedokteran pada kondisi normal tanpa adanya pandemi covid-19 tergolong padat, dengan adanya pandemi ini menyebabkan mahasiswa harus melakukan adaptasi kembali dengan Pembelajaran Jarak Jauh. Pembelajaran jarak jauh tentu memiliki kekurangan diantaranya adalah jaringan internet yang tidak stabil, lingkungan tempat belajar yang tidak kondusif serta seringkali beban tugas bertambah dibandingkan dengan kuliah tatap muka biasanya, hal-hal tersebut merupakan faktor yang dapat menimbulkan kecemasan pada mahasiswa kedokteran.

Perasaan cemas yang dialami oleh mahasiswa tidak selalu dikaitkan dengan gangguan kejiwaan atau mental namun hal ini dapat diakibatkan oleh bentuk adaptasi dengan adanya kondisi baru (Chodijah, 2020). Kecemasan atau ansietas digambarkan dengan keadaan khawatir, gelisah, takut, tidak tenang dan disertai dengan berbagai keluhan fisik (McKay et al, 2020). Kecemasan dapat dikategorikan menjadi kecemasan ringan, kecemasan sedang dan kecemasan berat hingga seringkali menimbulkan kepanikan dan akan berdampak pada terganggunya aktivitas (Anggraeni, 2015). Kecemasan pada mahasiswa dengan adanya Pembelajaran Jarak Jauh terlebih lagi dengan adanya

pandemi covid-19, dapat menimbulkan kecemasan yang berkelanjutan dan berdampak pada penurunan prestasi mahasiswa serta ketidakmampuan mahasiswa untuk memenuhi peran dan kewajibannya, apabila tidak segera dikontrol dan ditangani (Chodijah et al., 2020; Kristianto et al., 2013).

Berdasarkan pada permasalahan tersebut peneliti melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh pembelajaran jarak jauh dan *physical distancing* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa kedokteran angkatan 2018 serta mengetahui respon pada gejala-gejala kecemasan mahasiswa kedokteran angkatan 2018.

## Metode

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa program studi sarjana kedokteran fakultas kedokteran Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta angkatan 2018 dengan jumlah populasi sebanyak 100 mahasiswa. Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa fakultas kedokteran angkatan 2018 yang diambil secara acak. Pengambilan sampel secara acak

didasarkan pada kesediaan calon responden menjadi responden. Instrumen penelitian yang digunakan yakni di adaptasi dari *Halmilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang telah di modifikasi (Mc. Dowell, 2006). Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuisisioner. Kuisisioner yang digunakan terdiri dari dua bagian. Bagian pertama berisi pertanyaan yang berkaitan dengan data demografi responden yaitu nama, nomor induk mahasiswa, jenis kelamin dan alamat selama melakukan pembelajaran jarak jauh, sedangkan bagian kedua berisi 14 pertanyaan tertutup sesuai dengan respon gejala kecemasan. Responden memilih salah satu dari empat pilihan jawaban yang tersedia menggunakan skala likert.

## Hasil

Hasil penelitian tentang pengaruh pembelajaran jarak jauh dan *physical distancing* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembanguann Nasional “Veteran” Jakarta angkatan 2018, didapatkan data primer responden. Hasil analisa penelitian berupa deskripsi karateristik responden seperti jenis kelamin dan tingkat kecemasan serta respon gejala kecemasan.

### 1. Karateristik responden berdasarkan jenis kelamin

**Tabel 1. Karateristik responden menurut jenis kelamin**

Jenis kelamin	Jumlah	Persentase (%)
Laki-laki	20	20
Perempuan	80	80
Jumlah	100	100

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa jenis kelamin terbanyak adalah perempuan dengan persentase 80% (80 responden) sedangkan jenis kelamin laki-laki memiliki presentase 20% (20 responden)

### 2. Karakteristik reponden berdasarkan tingkat kecemasan

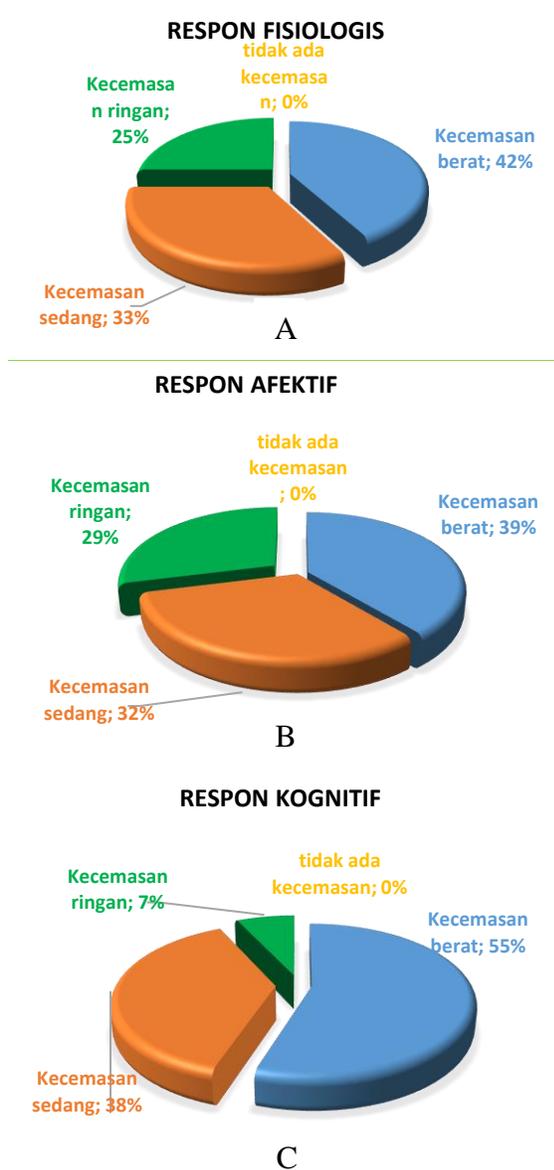
**Tabel 2. Karateristik responden berdasarkan tingkat kecemasan**

Jenis kelamin	Jumlah	Persentase (%)
Tidak ada kecemasan	-	-
Kecemasan ringan	-	-
Kecemasan sedang	12	12
Kecemasan berat	88	88
Jumlah	100	100

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa sebagian besar responden yang telah melakukan pembelajaran jarak jauh mengalami tingkat kecemasan berat sebanyak 88 responden (88%) hingga tingkat kecemasan sedang sebanyak 12 responden (12%) serta tidak ada responden yang tidak

mengalami gejala kecemasan maupun kecemasan ringan.

3. Karakteristik responden berdasarkan respon fisiologis, respon afektif, respon kognitif dan respon perilaku



Gambar 1. Tingkat kecemasan berdasarkan: A) Respon fisiologis, B) Respon afektif, C) Respon Kognitif dan D) Respon perilaku.

Berdasarkan gambar 1. Tingkat kecemasan dari semua respon baik respon fisiologis, respon afektif, respon kognitif dan respon perilaku, persentase paling besar pada tingkat kecemasan berat dibandingkan tingkat kecemasan sedang, tingkat kecemasan ringan dan tidak ada kecemasan. Namun apabila ditinjau dari tingkat kecemasan berdasarkan respon atau gejala kecemasan, maka respon perilaku memiliki tingkat kecemasan berat dengan persentase paling besar yaitu 72% diikuti oleh respon kognitif dengan persentase 55%. Sedangkan pada respon afektif, tingkat kecemasan ringan memiliki persentase paling besar yaitu 29% dibandingkan dengan respon perilaku dengan persentase 3%.

## Pembahasan

Pada era pandemi covid-19 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta melakukan *physical distancing* yaitu dengan melakukan proses pembelajaran di rumah selama satu semester. Proses pembelajaran dengan metode pembelajaran jarak jauh secara menyeluruh merupakan pengalaman yang baru bagi mahasiswa. Kondisi ini merupakan kondisi baru dimana mahasiswa melakukan adaptasi kembali dengan metode pembelajaran. Pembelajaran jarak jauh dan *physical distancing* yang dilakukan mahasiswa berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa mahasiswa mengalami kecemasan berat. Kecemasan atau *anxiety* merupakan kondisi ketidakberdayaan, tidak nyaman, perasaan emosi yang menyebabkan terangsangnya fisiologis serta tidak mampu menghadapi tuntutan lingkungan, kesulitan serta tekanan hidup sehari-hari (Chandratika & Purnawati, 2014; Nevid et al., 2005). Kecemasan berat yang dialami oleh mahasiswa disebabkan karena terjadinya *culture shock*. Peristiwa ini terjadi karena mahasiswa belum terbiasa menjalani budaya dan kondisi lingkungan belajar yang baru. Kecemasan berat atau *severe anxiety* ditandai dengan pengurangan pandangan konseptual

sehingga menjadi tidak fokus pada sumber kecemasan yang dirasakan. Kecemasan berat memiliki manifestasi klinis berupa mual, insomnia, sakit kepala, buang air kecil (BAK) dengan frekuensi yang lebih sering, belajar tidak efektif, diare, palpitasi, bingung, fokus pada diri sendiri dan berkeinginan untuk menghilangkan kecemasan (Stuart & Laraia, 2005). Menurut Bušelić (2012) pembelajaran jarak jauh menyebabkan terjadinya isolasi sosial karena tidak adanya interaksi sosial dan fisik seperti halnya datang untuk menghadiri kelas perkuliahan. Meskipun mahasiswa pada dasarnya dapat melakukan interaksi berupa obrolan diskusi melalui jejaring sosial seperti aplikasi yang menyediakan grup diskusi maupun email namun mahasiswa dalam melakukan pembelajaran jarak jauh mungkin merasa terisolasi atau ketinggalan interaksi sosial-fisik. Hal baru ini yang menyebabkan mahasiswa mengalami *culture shock*. Selain kultur *culture shock*, beban belajar baik berupa beban tugas maupun beban jadwal perkuliahan yang padat juga menjadi faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami kecemasan.

Sebagian mahasiswa kedokteran juga mengalami tingkat kecemasan sedang. Menurut Stuart & Laraia (2005) tingkat kecemasan sedang yaitu seseorang yang

masih dapat fokus pada sumber kecemasan dan akan membuat perencanaan serta dapat melakukan hal lain, manifestasi klinis yang dialami adalah peningkatan kelelahan, denyut jantung dan pernafasan meningkat, bicara cepat, mudah marah dan menangis serta mudah tersinggung.

Tingkat kecemasan berdasarkan respon fisiologis, respon afektif, respon kognitif dan respon perilaku yaitu mahasiswa kedokteran mengalami tingkat kecemasan berat, hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran benar mengalami kecemasan berat. Kecemasan berat akan berdampak pada keberhasilan dalam belajar, menurut Syah (2008) bahwa kecemasan berat akan mempengaruhi keberhasilan capaian dalam proses pembelajaran dan akan berpengaruh dalam efektifitas belajar. Tingkat kecemasan berat terdapat pada respon perilaku yaitu ditandai dengan gelisah, ketegangan fisik, menarik diri dari hubungan interpersonal dan menghindari dari masalah. Hal ini dapat berdampak pada menurunnya konsentrasi pada saat melakukan pembelajaran jarak jauh. Menurut Hallion et al (2018) penurunan konsentrasi belajar berpengaruh dalam respon kognitif mahasiswa, sehingga pada tingkat kecemasan berdasarkan respon kognitif, tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa sebagian besar adalah tingkat

kecemasan berat. Berkurangnya konsentrasi dalam belajar mengakibatkan penurunan daya pikir dan daya ingat, hal ini berdampak pada saat interaksi dalam proses pembelajaran jarak jauh. Sedangkan pada respon afektif, mahasiswa mengalami tingkat kecemasan ringan yaitu ditandai dengan khawatir, ketakutan, tidak dapat duduk tenang serta suara meninggi (Stuart & Laraia, 2005). Tingkat kecemasan ringan atau *mild anxiety* merupakan tingkat kecemasan yang terjadi akibat adanya fenomena sehari-hari yakni seseorang akan lebih sensitif dalam melakukan sesuatu sehingga menjadi lebih kreatif, manifestasi klinisnya adalah kelelahan, motivasi meningkat dan dapat belajar dengan baik (Stuart & Laraia, 2005). Tingkat kecemasan ringan berdasarkan respon afektif yang dialami mahasiswa kedokteran menjadikan mahasiswa lebih dewasa dalam melakukan adaptasi pada pembelajaran jarak jauh sehingga dapat melakukan proses pembelajaran sampai dengan terdapat metode baru yang lebih efektif pada era pandemi ini.

Pembelajaran jarak jauh memiliki keunggulan diantaranya teknologi yang mudah diakses dari rumah, serta beberapa mahasiswa yang dapat belajar dari rangsangan visual dan audio serta berguna bagi mahasiswa introvert karena mahasiswa

tersebut dapat mengajukan pertanyaan tanpa adanya rasa malu. Meskipun ada banyak manfaat dari pembelajaran jarak jauh, namun ada juga berbagai kelemahan pembelajaran jarak jauh yang berpengaruh pada mahasiswa sehingga menimbulkan efek kecemasan, oleh karena itu sebelum melakukan pembelajaran jarak jauh institusi pendidikan membutuhkan perencanaan dan persiapan dari segala bidang sehingga dapat menekan tingkat kecemasan mahasiswa, terlebih pelaksanaan pembelajaran jarak jauh ini disertai dengan *physical distancing*.

Kelemahan pembelajaran jarak jauh diantaranya adalah pengajar tidak menawarkan umpan balik atau *feedback* secara langsung, sehingga mahasiswa harus menunggu sampai pengajar telah memeriksa pekerjaannya dan menanggapi (Belanger & Jordan, 2000). Selain itu, pengajar dan mahasiswa tidak berada dalam waktu dan ruang yang sama sehingga pengawasan atau kontrol terhadap perilaku mahasiswa hampir tidak ada, pengajar tidak mengetahui apakah terjadi perubahan perilaku atau tidak pada mahasiswa, hal ini merupakan salah satu faktor terjadinya tingkat kecemasan berat.

Interaksi dalam pembelajaran jarak jauh tidak akan berjalan dengan baik dan efektif apabila pengajar membatasi atau menutup diri untuk melakukan interaksi

dengan mahasiswa. Komunikasi pengajar dan mahasiswa dilakukan melalui sarana media internet, karena tidak dapat bertatap muka secara langsung, sehingga pengajar hanya mengetahui kemajuan belajar mahasiswa jika mahasiswa memberikan respon terhadap materi pembelajaran, tugas atau ujian yang diberikan dan diselesaikan. Hal ini dilakukan untuk mengukur keberhasilan proses pembelajaran. Pengajar cenderung tidak memperhatikan proses belajar mahasiswa dan bagaimana cara dalam memberikan respon dengan benar. Kemandirian mahasiswa dituntut dalam mekanisme sistem pembelajaran jarak jauh (Munir, 2009). Tugas yang diberikan oleh pengajar sebagai respon dalam proses pembelajaran menyebabkan beban tugas yang diterima oleh mahasiswa tinggi, dan disertai pengumpulan tugas dengan rentang waktu yang sama menyebabkan timbulnya tingkat kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa.

Pembelajaran jarak jauh menekankan pada cara belajar mandiri atau *self study*. Belajar mandiri diorganisasikan secara sistematis dalam menyajikan materi pembelajaran, pemberian bimbingan kepada mahasiswa dan pengawasan untuk keberhasilan belajar. Kemandirian mahasiswa pada pembelajaran jarak jauh

relatif lebih tinggi dibandingkan dengan kemandirian mahasiswa pada pembelajaran secara konvensional. Pembelajaran berbasis teknologi informasi dan komunikasi dengan metode pembelajaran jarak jauh akan berjalan efektif, ditentukan oleh peran pengajar. Pengajar diharapkan bukan hanya sebagai pemberi materi atau ilmu namun sebagai fasilitator dalam membimbing mahasiswa (Munir, 2009).

Tingkat kecemasan mahasiswa bukan hanya dipengaruhi oleh metode pembelajaran jarak jauh dan *physical distancing* namun terdapat faktor lain diantaranya kesiapan mahasiswa dalam melakukan proses pembelajaran jarak jauh, lingkungan belajar yang kondusif dan proses belajar yang dilakukan oleh mahasiswa. Namun akibat adanya *physical distancing* maka peneliti sulit untuk melakukan wawancara secara langsung. Hal ini menjadi keterbatasan dalam penelitian. Implikasi untuk mahasiswa kedokteran yaitu sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan. Kecemasan akan berdampak pada keberhasilan dalam proses belajar. Mahasiswa diharapkan dapat melakukan adaptasi dengan baik sehingga proses pembelajaran berjalan efektif dan tidak ada kecemasan yang dialami.

## Kesimpulan

Pembelajaran jarak jauh dan *physical distancing* memberikan pengaruh pada tingkat kecemasan mahasiswa. Tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa kedokteran universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta yaitu tergolong pada tingkat kecemasan berat. Seluruh respon pada gejala kecemasan seperti respon fisiologis, respon afektif, respon kognitif dan respon perilaku menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran mengalami tingkat kecemasan.

## Referensi

- Alexandre-Benavent, R & Ferrer-Sapena, A. (2010). ¿Qué nos aportan las redes sociales?. *Anuario ThinkEPI*, (4), 217-223.
- Anggraeni, N. (2015). Gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat tiga prodi D3 keperawatan dalam menghadapi uji kompetensi di Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Pendidikan Keperawatan*, 1 (2), 131-139.
- Belanger, F. & Jordan, D.H. (2000). *Evaluation and Implementation of Distance Learning: Technologies*,

- Tools and Techniques. UK: Idea Group Publishing.
- Bušelić, M. (2012). Distance Learning – concepts and contributions. *Prethodno priopćenje*, 23-34.
- Chandratika, D. & Purnawati, S. 2014." Gangguan cemas pada mahasiswa semester I dan VII Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana". *e-Jurnal Medika Udayana*, 403414.
- Chodijah, M., Nurjannah, D, S. A., Yuliyanti, Y. & Kamba, M, N, S. (2020). SEFT sebagai terapi mengatasi kecemasan menghadapi covid-19. *Tasawuf Psikoterapi, Universitas Gunung Djati Bandung*.
- Farajollahi, M., Zare, H., Hormozi, M., Sarmadi, M. R. & Zarifsanæe. (2010). A conceptual model for effective distance learning in higher education. *Turkish Online Journal of Distance Education*. 11 (3), 63-77.
- Hallion, L. S., Steinman, S. A. & Kusmierski. (2018). Difficulty concentrating in generalized anxiety disorder: An evaluation of incremental utility and relationship to worry. *Journal of Anxiety Disorder*. 35, 39-45.
- Kristianto, H., Wihastuti, T. A. & Almaris, R. (2013). Perbedaan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas dengan pembagian kelompok berdasarkan metode friendship group dan random group di Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. *Jurnal ilmu keperawatan*, 1(2), 113-118.
- Mc. Dowell, I. (2006). *Measuring Health a guide to rating scale and questionnaires*, 3th ed. England: Oxford University Press.
- McKay D., Yang H., Elhai J. & Asmundson, G. J. G. (2020). Anxiety regarding contracting COVID-19 related to interoceptive anxiety sensations: The moderating role of disgust propensity and sensitivity. *Journal of Anxiety Disorders*, 73, 1-6.
- Munir. (2009). *Pembelajaran jarak jauh berbasis teknologi informasi dan komunikasi*. Bandung: CV Alfabeta.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal*, Edisi Kelima, Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Salazar, G. M. (2019). Impact of social networks on the educational training of the students in Mexico. *Asian Journal of Distance Education*, 14 (2), 58-70.

- Stuart, G. W & Laraia, M. T. (2005). *Principles and Practice of psychiatric nursing 8<sup>th</sup> edition*. Missouri: Mosby. INC.
- Syah, M. (2008). *Psikologi pendidikan dengan pendekatan baru, edisi revisi*. Bandung: PT. Rosdakarya.
- Taufik, A. (2019). *Perspektif Tentang Perkembangan Sistem Pembelajaran Jarak Jauh Di Kabupaten Kutai Kartanegara Kalimantan Timur*. *Jurnal pendidikan: Riset dan Konseptual*, 3 (2), 2598-5175.
- WHO. (2020). *Coronavirus disease (COVID-19, April 28) advice for the public*. Retrieved April 29, 2020, from <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>.