

**DAMPAK PEMBELAJARAN JARAK JAUH (DARING) TERHADAP  
KESEHATAN MENTAL SISWA PADA MASA COVID-19 DI KELAS IV  
SD N SEMBUNGAN TAHUN PELAJARAN 2021/2022**



**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagai Syarat Memperoleh  
Gelar Sarjana Strata Satu Pendidikan**

**Disusun oleh :**

**Herdeka Sari Pangastuti**

**NIM : 15480113**

**STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU MADRASAH IBTIDAIYAH  
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA**

**YOGYAKARTA  
2022**



## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

*Assalamu'alaikum Wr.Wb.*

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Herdeka Sari Pangastuti

NIM : 15480113

Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Dampak Pembelajaran Jarak Jauh (Daring) Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Masa Covid-19 Di Kelas IV SD N Sembungan Tahun Pelajaran 2021-2022" adalah benar-benar merupakan hasil karya penulis sendiri, bukan duplikasi dari karya orang lain, kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar pustaka. Apabila dilain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penulis.

Demikian surat pernyataan ini penulis buat agar dapat dimaklumi, dan dipergunakan sebagaimana perlunya.

*Wassalamu'alaikum Wr.Wb.*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 04 Februari 2022

Yang menyatakan,



Herdeka Sari Pangastuti

NIM: 15480113

## **SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR**

**Hal: Persetujuan Skripsi/Tugas Akhir**

**Lamp:** -

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

*Assalamu'alaikum Wr.Wb.*

Setelah membaca, meneliti, menelaah, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudari:

Nama : Herdeka Sari Pangastuti

NIM : 15480113

Program Studi : PGMI

Fakultas : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga

Judul Skripsi : Dampak Pembelajaran Jarak Jauh (Daring) Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Masa Covid-19 Di Kelas IV SD N Sembungan  
Tahun Pelajaran 2021/2022

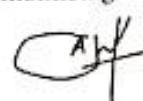
sudah dapat diajukan kepada Program Studi PGMI Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi Saudari tersebut diatas dapat segera diujikan/dimunaqosyahkan. Atas perhatiamnya kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr.Wb.*

Yogyakarta, 4 Februari 2022

Pembimbing



Anita Ekantini, M.Pd

## SURAT KETERANGAN BERJILBAB

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Herdeka Sari Pangastuti

NIM : 15480113

Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah

Fakultas : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Semester : XIV

Dengan ini menyatakan bahwa pas foto yang diserahkan dalam daftar munaqosyah adalah pas foto berjilbab. Jika di kemudian hari terdapat suatu masalah saya akan menanggung resiko dari pas foto tersebut dan bukan menjadi tanggung jawab UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran Ridha Allah SWT.

Yogyakarta, 2 Februari 2022

Yang menyatakan

 Herdeka Sari Pangastuti

NIM. 15480113

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 513056 Fax. (0274) 586117 Yogyakarta 55281

## PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1359/Un.02/DT/PP.00.9/06/2022

Tugas Akhir dengan judul : "DAMPAK PEMBELAJARAN JARAK JAUH (DARING) TERHADAP KESEHATAN MENTAL SISWA PADA MASA COVID-19 DI KELAS IV SD N SEMBUNGAN TAHUN PELAJARAN 2021-2022"

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : HERDEKA SARI PANGASTUTI  
Nomor Induk Mahasiswa : 15480113  
Telah diujikan pada : Selasa, 07 Juni 2022  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Pengaji I

Dr. Hj. Maemonah, M.Ag.  
SIGNED



Pengaji II

Fitri Yuliawati, S.Pd.Si., M.Pd.Si  
SIGNED



Yogyakarta, 07 Juni 2022

UIN Sunan Kalijaga

Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Prof. Dr. Hj. Sri Sumarni, M.Pd.  
SIGNED



## BERITA ACARA UJIAN TUGAS AKHIR

Penyelenggaraan Ujian Tugas Akhir Mahasiswa

A. Waktu, Tempat dan Status Ujian Tugas Akhir:

- |                     |                        |
|---------------------|------------------------|
| 1. Hari dan Tanggal | : Selasa, 07 Juni 2022 |
| 2. Pukul            | : 10:00 s/d 11:30 WIB  |
| 3. Tempat           | : FTK-1-108            |
| 4. Status           | : Utama                |

B. Susunan Tim Ujian Tugas Akhir:

No.	Jabatan	Nama	Tanda Tangan
1.	Ketua Sidang	Anita Ekantini, M.Pd.	 Valid ID: 62a6d02a0e7b6
2.	Penguji I	Dr. Hj. Maemonah, M.Ag.	 Valid ID: 62a69444fb1d
3.	Penguji II	Fitri Yuliawati, S.Pd.Si., M.Pd.Si	 Valid ID: 62a6b9f70e28d

C. Identitas Mahasiswa yang diuji:

- |                               |                                       |
|-------------------------------|---------------------------------------|
| 1. Nama                       | : HERDEKA SARI PANGASTUTI             |
| 2. Nomor Induk Mahasiswa      | : 15480113                            |
| 3. Program Studi              | : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah |
| 4. Semester                   | : XIII                                |
| 5. Program                    | : S1                                  |
| 6. Status Kehadiran Mahasiswa | : Menghadiri Ujian                    |

D. Judul Tugas Akhir : "DAMPAK PEMBELAJARAN JARAK JAUH (DARING) TERHADAP KESEHATAN MENTAL SISWA PADA MASA COVID-19 DI KELAS IV SD N SEMBUNGAN TAHUN PELAJARAN 2021-2022"

E. Pembimbing/Promotor:

1. Anita Ekantini, M.Pd.

F. Keputusan Sidang

1. LULUS dengan Perbaikan  
2. Predikat Kelulusan : 90.33 (A-)  
3. Konsultasi Perbaikan a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_



Valid ID: 62a6d02a0e7b6

Yogyakarta, 07 Juni 2022

Ketua Sidang/Pembimbing/Promotor,

Anita Ekantini, M.Pd.

SIGNED

## MOTTO

“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar”

(Surah Al-Baqarah ayat 155)<sup>1</sup>

“Kesehatan mental sering kali hilang dari perdebatan kesehatan masyarakat,meski itu penting untuk kesejahteraan” Diane Abbott<sup>2</sup>

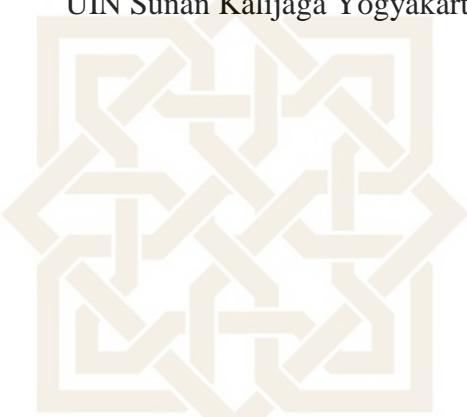


<sup>1</sup> Samain Budihardjo,”Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an Dan Implikasinya Terhadap *Adversity Quotient* Perspektif Tafsir Al-Misbah”, diakses melalui <https://jurnal.Iainbone.ac.id> pada tanggal 13 Juni 2022.

<sup>2</sup> 37 Kata-kata bijak seputar kesehatan mental,jangan anggap remeh diakses melalui <https://www.bola.com> pada tanggal 08 Juni 2022.

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan untuk  
Almamater Tercinta  
Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI)  
Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
**YOGYAKARTA**

## **ABSTRACT**

Herdeka Sari Pangastuti, "The Impact of Distance Learning (Online) on Students' Mental Health During the Covid-19 Period in Class IV SD N Sembungan Academic Year 2021/2022". Thesis. Yogyakarta: Faculty of Tarbiyah and Teacher Training UIN Sunan Kalijaga, 2022.

*Distance learning is learning that is carried out without direct meetings using information and communication technology. The use of this system as an alternative in preventing the Covid-19 virus in the world of education. However, distance learning has a negative impact on the mental health of students such as being quiet, apathetic, irritable, bored, lazy and lacking concentration in learning. The purpose of the study was to determine the impact of distance learning (online) and the advantages and disadvantages of distance learning (online) on the mental health of students during the Covid-19 period in grade IV SD N Sembungan for the 2021-2022 academic year.*

*The research method used is descriptive quantitative with the type of survey research. The population in this study was grade IV SD N Sembungan for the academic year 2021/2022 with a total of 24 students. The sample used is a total sample so that the entire population is used as a sample. Data collection techniques using questionnaires and interviews. Meanwhile, to analyze the results of the study using descriptive analysis.*

*Based on the data taken with the questionnaire from the research results from 24 respondents, it was found that 14 students had good mental health, 4 students were in the moderate category and 6 students were in the low category during online learning. The advantages of distance learning on mental health are fostering independence, responsibility and so on. Meanwhile, the disadvantages of distance learning lie in gadget addiction, parents' economic ability, and new habits which, if unable to adapt, will disrupt the mental health of students. Maintaining the mental health of students requires the contribution of families, schools and communities.*

**Keywords:** Learning, Distance, Mental Health

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## ABSTRAK

Herdeka Sari Pangastuti,"Dampak Pembelajaran Jarak Jauh (Daring) Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Masa Covid-19 di Kelas IV SD N Sembungan Tahun Pelajaran 2021/2022".*Skripsi*.Yogyakarta: Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga, 2022.

Pembelajaran jarak jauh adalah pembelajaran yang dilakukan tanpa adanya pertemuan secara langsung yang menggunakan teknologi informasi dan komunikasi. Penggunaan sistem ini sebagai alternatif dalam pencegahan virus Covid-19 dalam dunia pendidikan. Namun, pembelajaran jarak jauh memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental peserta didik seperti pendiam, apatis, mudah marah, bosan, malas dan kurang konsentrasi dalam belajar. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui dampak pembelajaran jarak jauh (daring) serta kelebihan dan kekurangan pembelajaran jarak jauh (daring) terhadap kesehatan mental siswa pada masa Covid-19 di kelas IV SD N Sembungan Tahun Pelajaran 2021-2022.

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif dengan jenis penelitian survei. Populasi pada penelitian ini adalah kelas IV SD N Sembungan Tahun Pelajaran 2021/2022 dengan jumlah 24 siswa. Sampel yang digunakan sampel total sehingga seluruh populasi digunakan sebagai sampel. Teknik pengumpulan data menggunakan kuisioner dan wawancara. Sedangkan untuk menganalisis hasil penelitian menggunakan analisis deskriptif.

Berdasarkan data yang diambil dengan kuisioner hasil penelitian dari 24 responden didapatkan data bahwa 14 siswa memiliki kesehatan mental yang baik, 4 siswa dengan kategori sedang dan 6 siswa dengan kategori rendah selama pembelajaran daring berlangsung. Kelebihan pembelajaran jarak jauh terhadap kesehatan mental adalah menumbuhkan kemandirian, tanggung jawab dan lain sebagainya. Sedangkan kekurangan pembelajaran jarak jauh terletak pada kecanduan *gadget*, kemampuan ekonomi orang tua, dan kebiasaan baru yang jika tidak mampu beradaptasi akan mengganggu kesehatan mental peserta didik. Menjaga kesehatan mental peserta didik memerlukan andil dari keluarga, sekolah maupun masyarakat.

**Kata kunci:** Pembelajaran, Jarak Jauh, Kesehatan Mental

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ، الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ. نَحْمَدُهُ وَنَسْتَعِينُهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ وَنَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ سُرُورِ أَنْفُسِنَا وَمِنْ سَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا، مَنْ يَهْدِ اللَّهُ فَلَا مُضِلٌّ لَّهُ، وَمَنْ يُضْلِلْ فَلَا هَادِيَ لَهُ، أَشْهَدُ أَنَّ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّداً عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ، اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَبَارِكْ وَسَلِّمْ أَجْمَعِينَ. أَمَّا بَعْدُ

Segala puji syukur kita panjatkan kehadiran Allah SWT atas rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini dari awal sampai akhir. Shalawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, keluarga serta sahabat yang telah membawa perubahan bagi peradaban dunia, semoga kita termasuk umat yang mendapat syafaatnya dihari kiamat nanti.

Skripsi dengan judul “Dampak Pembelajaran Jarak Jauh (Daring) Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Masa Covid-19 di Kelas IV SD N Sembungan Tahun Pelajaran 2021/2022” ini diajukan kepada Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta guna memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Peneliti menyadari bahwa dalam menyusun skripsi ini tidak lepas bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Al-Makin, S. Ag., M.A selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan studi di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta dan memberikan seluruh fasilitas untuk mendukung studi.
2. Ibu Prof.Dr.Hj.Sri Sumarni,M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta beserta staf-stafnya yang telah membantu peneliti dalam menjalani studi program Sarjana Strata Satu Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah

3. Ibu Dr.Hj.Maemonah, M, Ag selaku Ketua Prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah yang memberikan aksesibilitas sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi.
4. Ibu Fitri Yuliawati, M.Pd.Si selaku sekretaris Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memberikan saran dan nasehat kepada peneliti selama menjalani studi Program Strata Satu Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah.
5. Bapak Dr.H.Sedyo Santosa, S.Sos selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah meluangkan waktu, kesabaran, dan nasehat agar skripsi segera selesai.
6. Ibu Anita Ekantini,M.Pd sebagai dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan waktu, bimbingan dan saran dalam skripsi.
7. Ibu Maemonah,M.Ag dan Ibu Izzatin Kamala,S.Pd., M.Pd selaku validator dalam penelitian ini yang telah memberikan arahan, masukan, dan bimbingan kepada peneliti.
8. Bapak Ibu dosen Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan prodi PGMI yang telah mendidik peneliti, memberikan ilmunya. Terima kasih banyak, semoga ilmu yang Bapak Ibu berikan kepada peneliti berkah dan dapat menjadi Ilmu yang bermanfaat.
9. Seluruh pegawai dan staf tata usaha UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah membantu dan mengarahkan peneliti dalam mengurus administrasi semasa kuliah maupun dalam mengurus tugas akhir.
10. Ibu Siti Hidayah,S.Pd sebagai kepala SD N Sembungan yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian di SD N Sembungan.
11. Bapak Mukhlis, Ibu Maryani dan Ibu Anna guru SD N Sembungan yang telah meluangkan waktu, berbagi ilmu dan informasi kepada peneliti.
12. Peseta didik kelas IV SD N Sembungan yang telah meluangkan waktu dan kemudahan dalam pengambilan kuisioner.
13. Teruntuk orang tua dan adik yang selalu penulis sayangi yaitu Bapak Tupon, Ibu Sri Widiastuti, Ibu Ikem, Mas Wawan, Mas Rivan sekeluarga, Jatmiko

Aji Wibowo atas doa, motivasi, serta dukungan baik materil maupun non materil.

14. Teruntuk lingkungan keluarga penulis seperti keluarga besar Suparjo, Ibu Budi, Ibu Tum dan Ibu Waljini yang sudah membantu penulis untuk menjadi pribadi yang lebih baik sehingga penyelesaian skripsi berjalan dengan baik.
15. Wali murid seperti Ibu Santi, Ibu Arum, Ibu Siska, Ibu Novi, Ibu Puji, Ibu Linda, Ibu Vallon, Ibu Emi, Mama Jihan, Ibu Titin, Ibu Amin, Ibu Zura , Ibu Gimi, Ibu Rara, Ibu Yuli, Mama Rivki dan Ibu Tiara yang sudah memberikan kepercayaan dan pengalaman bagi penulis dalam mengembangkan ilmu kependidikan.
16. Sahabat Penulis seperti Yefta, Siti, Sifa, Mega, Mutia, Diarama, Nita, Mas Najib, Mas Fadli, Mbak Rahmawati, Mbak Zaskia yang mendukung dan memberikan semangat serta sudut pandang yang baru sehingga skripsi dapat selesai.
17. Teman-teman PGMI 2015 yang telah membantu penulis serta pihak-pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Kepada semua pihak tersebut, semoga mendapat balasan dan ridho dari Allah SWT atas segala bantuan, bimbingan, serta doa, yang diberikan kepada penulis. Dalam menyusun skripsi ini, penulis menyadari bahwa banyak terdapat keterbatasan kemampuan, pengalaman, dan pengetahuan sehingga skripsi ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, saran dan kritik yang bersifat membangun sangat penulis harapkan. Akhirnya, besar harapan penulis semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan sumbangan bagi kemajuan perkembangan ilmu pengetahuan terutama dalam bidang Pendidikan Anak MI/SD.

Yogyakarta, 01 Februari 2022

Yang menyatakan,



Herdeka Sari Pangastuti

NIM. 15480113

## DAFTAR ISI

<b>COVER .....</b>	<b>i</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR.....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT KETERANGAN BERJILBAB .....</b>	<b>iv</b>
<b>PENGESAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>BERITA ACARA UJIAN TUGAS AKHIR .....</b>	<b>vi</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vii</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>ix</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>x</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xviii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian .....	4
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>6</b>
A. Landasan Teori .....	6
B. Kajian Penelitian yang Relevan .....	24
C. Kerangka Pikir.....	30
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>32</b>
A. Jenis dan Desain Penelitian .....	32
B. Variabel Penelitian.....	33
C. Data dan Sumber Data.....	33
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
E. Populasi dan Sampel Penelitian.....	35

F. Tenik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	35
G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	40
E. Analisis Data.....	43
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>44</b>
A. Hasil Penelitian .....	44
B. Pembahasan .....	49
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>55</b>
A. Kesimpulan .....	55
B. Keterbatasan Penelitian .....	55
C. Saran .....	56
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>57</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>60</b>



## **DAFTAR BAGAN**

Bagan II.1 Kerangka Berpikir Penelitian.....31



## **DAFTAR TABEL**

Tabel II.1	:	Skor (IES-R) Konsekuensi.....	23
Tabel III.1	:	Waktu dan Kegiatan Penelitian.....	34
Tabel III.2	:	Kisi-Kisi Pedoman Wawancara.....	37
Tabel III.3	:	Penskoran Kuisioner Kesehatan Mental.....	38
Tabel III.4	:	Kisi-Kisi Kesehatan Mental.....	39
Tabel III.5		Hasil Perhitungan Uji Validitas Instrumen Kesehatan Mental	41
Tabel III.6	:	Klasifikasi Interpretasi Reliabilitas Soal.....	42
Tabel III.7	:	Hasil Uji Reliabilitas Variabel Kesehatan Mental	43
Tabel IV.1	:	Hasil Angket Kesehatan Mental Kelas IV.....	47
Tabel IV.2	:	Daftar Pedoman Kriteria Penilaian Hasil Angket Kesehatan Mental.....	48
Tabel IV.3	:	Distibusi Frekuensi Kesehatan Mental.....	49

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran I	:	Bukti Seminar Proposal.....	60
Lampiran II	:	Surat Izin Penelitian.....	62
Lampiran III	:	Kartu Bimbingan Skripsi.....	63
Lampiran IV	:	Pengajuan Permohonan Perubahan Judul Skripsi	65
Lampiran V	:	Pedoman Wawancara Pembelajaran Jarak Jauh.....	66
Lampiran VI	:	IES-R.....	67
Lampiran VII	:	Validitas dan Reliabilitas.....	68
Lampiran VIII	:	Angket Kesehatan Mental.....	70
Lampiran IX	:	Data Siswa Kelas IV SD N Sembungan.....	73
Lampiran X	:	Hasil Data Angket Kesehatan Mental	74
Lampiran XI	:	Catatan Lapangan I.....	77
Lampiran XII	:	Foto Kegiatan Pengisian Angket.....	79
Lampiran XIII	:	Sertifikat OPAK.....	80
Lampiran XIV	:	Sertifikat SOSPEM.....	81
Lampiran XV	:	Sertifikat Magang II.....	82
Lampiran XVI	:	Sertifikat Magang III.....	83
Lampiran XVII	:	Sertifikat Ujuan Sertifikasi TIK.....	84
Lampiran XVIII	:	Sertifikat TOEC.....	85
Lampiran XIX	:	Daftar Riwayat Hidup.....	86

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Virus Covid-19 datang ke Indonesia memberikan pengaruh dalam semua sektor kehidupan termasuk pendidikan. Sebelum munculnya virus tersebut pembelajaran dilakukan secara bertatap muka dengan berbagai metode yang digunakan guru dalam mentransmisikan ilmu pengetahuannya kepada siswa sebagai fasilitator maupun mentor. Siswa mampu belajar, bermain bahkan beristirahat di sekolah bersama teman-temannya. Siswa mampu menanyakan kesulitan yang terjadi pada pelajaran tertentu, mampu menjelajahi alam sekitar sekolah pada pelajaran olah raga dan lain sebagainya. Interaksi guru dan siswa pun dengan mudah dilakukan bahkan komunikasi dengan orang tua sebagai wali murid, sehingga memudahkan evaluasi pada pembelajaran<sup>3</sup>.

Data yang ada dari bulan Maret 2020 hingga Juni 2021 diperkirakan 3.723.897 orang sudah terjangkit virus Covid-19 dengan jumlah: sembuh (1.751.234), positif (1.919.547) dan meninggal dunia (53.116)<sup>4</sup>. Hal tersebut sangatlah mengkhawatirkan jika menjangkit generasi bangsa. Oleh karena itu, dipilihlah pembelajaran jarak jauh atau daring menggunakan media *gadget* atau pemberian modul pada siswa sehingga penularan Covid-19 dapat diminimalisir.

Covid-19 atau *Coronavirus Disease 19* merupakan penyakit peradangan paru-paru yang disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2)* dengan gejala umum seperti flu, batuk, pilek, nyeri tenggorokan, nyeri otot, nyeri kepala hingga komplikasi

---

<sup>3</sup>Muhaiminah Jalal,” Kesiapan Guru Menghadapi Pembelajaran Jarak Jauh Di Masa Covid-19 diakses melalui <http://smartkids.ftk.uinjambi.ac.id/index.php/smartkids> pada tanggal 18 Juni 2021.

<sup>4</sup> Liputan6.com, “Update Covid-19 Senin 14 juniI 2021: Positif 1.919.547, Sembuh 1.751.234, Meninggal 53.116,” liputan6.com, diakses melalui <https://www.liputan6.com/news/read/4974452/update-covid-19-senin-14-Juni-2021-positif-1.919.547-sembuh-1.751.234-meninggal-53.116>. Pada tanggal 16 Juni 2021.

berat seperti *pneumonia* atau sepsis sehingga perlu dilakukannya pencegahan dalam sektor pendidikan<sup>5</sup>.

Mentri Pendidikan dan Kebudayaan mengeluarkan Surat Edaran No.3 Tahun 2020; Surat Edaran Sekjen Kemendikbud No.3660/A.A/OT/2020 pada 1 Maret 2020 dan melalui Surat Edaran Kemdikbud No 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Pendidikan Dalam Masa Darurat *Coronavirus Disease* (Covid-19) sehingga instansi pemerintah dan sekolah melakukan kegiatan di rumah<sup>6</sup> dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Memberikan pengalaman belajar yang bermakna tanpa membebani dalam pencapaian kurikulum
2. Memfokuskan pada pendidikan kecakapan hidup
3. Memberikan variasi aktivitas dan tugas belajar sesuai kondisi siswa serta
4. Memberikan umpan balik terhadap bukti aktivitas belajar yang bersifat kualitatif<sup>7</sup>.

Namun, untuk merealisasikanya diperlukan dukungan baik dari pemerintah, sekolah maupun orang tua. Pembelajaran jarak jauh tidak dapat dilakukan ketika sekolah dan orang tua tidak bersinergi karena kemampuan sekolah dalam memonitoring siswa memiliki keterbatasan<sup>8</sup>.

Menurut data UNICEF (*United Nations International Children's Emergency Fund*) di tahun 2019 terdapat lebih dari 2,2 miliar anak di dunia yaitu sekitar 28% dari populasi anak mengalami perubahan

<sup>5</sup> Liputan6.com, "Update Covid-19 Senin 14 junI 2021: Positif 1.919.547, Sembuh 1.751.234, Meninggal 53.116," liputan6.com, diakses melalui <https://www.liputan6.com/news/read/4974452/update-covid-19-senin-14-Juni-2021-positif-1.919.547-sembuh-1.751.234-meninggal-53.116>. Pada tanggal 16 Juni 2021

<sup>6</sup>Mulyana,dkk,"Pembelajaran Jarak Jauh Era Covid-19", (Jakarta:LITBANGDIKLAT PRSS,2020),hlm.29.

<sup>7</sup>Surat Edaran Kementerian dan Kebudayaan pada panduan pembelajaran jarak jauh diakses melalui situs kemendikbud.com pada tanggal 22 Agustus 2021

<sup>8</sup>Brillian Nur,"Analisis Keefektifan Pembelajaran Online di Masa Pandemi Covid-19" diakses melalui ummaspul.e-jurnal.id

kesehatan mental. Mereka yang berusia antara 10 hingga 19 tahun merupakan 16 % dari populasi dunia yaitu anak-anak dan remaja<sup>9</sup>.

Selain itu, menurut Psikolog Intan Erlita dalam diskusi online bertajuk PJJ dan Pengaruhnya Terhadap Psikologi Siswa Jelang Ujian. Siswa sebagai makhluk sosial membutuhkan interaksi dan sosialisasi dengan orang lain. Tidak hanya orang tua melainkan juga teman seusianya, guru dan lingkungan sehingga mampu beradaptasi terhadap lingkungan sekitar<sup>10</sup>. Selain itu, menurut Lestari teman sebaya memiliki pengaruh terhadap perkembangan anak dalam bersosialisasi, solidaritas dan kompetisi sehingga mampu meningkatkan pengetahuan dalam proses belajar<sup>11</sup>.

Pada Pembelajaran Jarak Jauh, siswa belajar secara mandiri tanpa pendampingan secara langsung oleh guru atau terpisah, tugas-tugas yang disesuaikan dengan keadaan sehingga pembelajaran tidak mengalami tekanan dalam belajar<sup>12</sup>. Namun, berdasarkan observasi yang telah dilakukan pembelajaran daring memberikan dampak psikologis bagi siswa.

Observasi yang dilakukan mulai dari bulan Januari hingga Juli 2021 memperlihatkan siswa mengalami perubahan tingkah laku seperti pendiam, apatis, mudah marah, bosan, malas dan kurang konsentrasi dalam belajar. Saat belajar pun siswa selalu menanyakan kapan pelajaran akan selesai. Belajar hanya untuk menyelesaikan tugas yang diberikan tanpa tertarik untuk mempelajarinya kembali. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara terhadap siswa kelas IV SD N Sembungan didapatkan data bahwa siswa mengalami kesulitan dalam pembelajaran. Proses pembelajaran berubah menjadi *online* dengan waktu yang terbatas

---

<sup>9</sup> Sonarta,dkk,"Dampak Covid 19 terhadap Kesehatan Mental Anak dan Remaja:Literature Review" diunduh melalui google cendekia pada tanggal 30 Oktober 2021.

<sup>10</sup> Berita liputan 6,"Belajar *online* dan pengaruhnya terhadap psikologis anak" diakses melalui <https://www.liputan6.com/teknologi/read/4501195/belajar-online-dan-pengaruhnya-terhadap-psikologis-anak> pada tanggal 27 Oktober 2021 pukul 11:04 WIB.

<sup>11</sup> Suci Lestari," Pengaruh Literasi Akidah Akhlak dan teman sebaya terhadap akhlak siswa" diunduh melalui google cendekia pada tanggal 18 Januari 2022

<sup>12</sup>Panduan Pembelajaran Jarak Jauh yang diakses melalui kemendikbud.go.id

menimbulkan kepanikan tersendiri, siswa menjadi murung dan berusaha untuk segera meninggalkan waktu pembelajaran atau pengerojaan tugas, ketertarikan terhadap pembelajaran berkurang, siswa merasa bosan terhadap proses pembelajaran yang berlaku, siklus tidur yang berubah, dan ketergantungan terhadap *gadget* karena mendominasi proses pembelajaran jarak jauh.

Melihat realitas yang terjadi peneliti tertarik untuk meneliti “Dampak Pembelajaran Jarak Jauh (Daring) Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Masa Covid-19 Di Kelas IV SD N Sembungan”. Peneliti memilih kelas IV karena termasuk ke dalam kelas peralihan, dari kelas bawah ke kelas atas sehingga memiliki materi pelajaran yang bertambah sulit dan memiliki tingkat stres yang tinggi dibandingkan dengan kelas bawah<sup>13</sup>. Sedangkan tempat yang dipilih berada di SD N Sembungan karena berada di lingkungan sekitar peneliti sehingga peneliti lebih memahami objek penelitian dan yakin memberikan solusi terhadap permasalahan yang diteliti. SD N Sembungan beralamat di Sembungan, Bangunjiwo, Kecamatan Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta,55184.

## B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang digunakan yaitu:

1. Bagaimana dampak pembelajaran jarak jauh (daring) terhadap kesehatan mental siswa pada masa Covid-19 di kelas IV SD N Sembungan Tahun Pelajaran 2021-2022?
2. Apa saja kelebihan dan kekurangan pembelajaran jarak jauh (daring) terhadap kesehatan mental siswa pada masa Covid-19 di kelas IV SD N Sembungan Tahun Pelajaran 2021-2022?

## C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan penelitian

---

<sup>13</sup> Tri Nathalia Palupi,”Tingkat Stres Pada Siswa Siswi Sekolah Dasar Dalam Menjalankan Proses Belajar Di Rumah Selama Pandemi Covid-19” diakses melalui <https://ejournal.borobudur.ac.id> .pada tanggal 24 Maret 2021.

- a. Untuk mengetahui dampak pembelajaran jarak jauh terhadap kesehatan mental siswa pada masa Covid-19 di kelas IV SD N Sembungan Tahun Pelajaran 2021-2022.
  - b. Untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan pembelajaran daring terhadap kesehatan mental siswa pada masa Covid-19 di kelas IV SD N Sembungan Tahun Pelajaran 2021-2022.
2. Kegunaan penelitian secara teoritis dan praktis
    - a. Secara Teoritis: Diharapkan tripusat pendidikan saling bersinergi agar adaptif dalam pembelajaran jarak jauh sehingga mampu menjaga kesehatan mental siswa.
    - b. Secara Praktis
      - 1). Bagi guru, penelitian dapat digunakan sebagai bahan evaluasi terkait pembelajaran yang dilakukan sehingga tidak mengganggu kesehatan mental siswa agar pembelajaran menjadi lebih efektif.
      - 2). Bagi siswa, penelitian ini digunakan sebagai alternatif selama pembelajaran agar berperilaku adaptif.



## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

1. Dampak pembelajaran jarak jauh terhadap kesehatan mental siswa pada masa Covid-19 di kelas IV SD N Sembungan Tahun Pelajaran 2021-2022 berdasarkan data yang diambil dengan kuisioner hasil penelitian dari 24 responden didapatkan data bahwa 14 siswa memiliki kesehatan mental yang baik, 4 siswa dengan kategori sedang dan 6 siswa dalam kategori rendah.
2. Kelebihan pembelajaran jarak jauh terhadap kesehatan mental siswa pada masa Covid-19 di kelas IV SD N Sembungan Tahun Pelajaran 2021/2022 seperti siswa mandiri dalam menyelesaikan tugas, bertanggung jawab dalam hal penugasan sehingga mampu menyelesaikan materi pelajaran, menurut arahan orang tua untuk mengerjakan tugas (berasal dari WA guru dengan wali murid), siswa lebih dekat berinteraksi dengan keluarga, siswa berlatih beradaptasi dengan proses pembelajaran yang berlangsung dan mengasah kompetensi siswa dalam hal penugasan ketampilan karena anak bebas untuk berkreasi. Sedangkan kekurangan pembelajaran jarak jauh terhadap kesehatan mental siswa pada masa Covid-19 di kelas IV SD N Sembungan Tahun Pelajaran 2021/2022 antara lain ketergantungan pada *handphone*, kemampuan ekonomi orang tua yang turut andil secara tidak langsung dan kebiasaan baru yang jika siswa tidak mampu beradaptasi dapat mengganggu kesehatan mental siswa.

#### **B. Keterbatasan Penelitian**

1. Penggunaan referensi yang belum cukup memadai untuk menjelaskan variabel yang digunakan.
2. Pendekatan penelitian secara kuantitatif menginterpretasikan dalam bentuk angka dan persentase yang kemudian dideskripsikan

berdasarkan hasil kuisioner yang diperoleh sehingga informasi yang didapat tidak mendalam.

3. Waktu observasi dan penelitian yang terlalu lama sehingga terjadi perubahan pada kondisi objek penelitian.

### C. Saran

Saran yang diperlukan adalah semua komponen masyarakat mulai dari keluarga, sekolah dan lingkungan ikut andil dalam menjaga kesehatan mental siswa. Di mulai dari lingkungan keluarga yang menjadi tonggak awal pembentukan karakter siswa dilanjutkan sekolah dengan bimbingan guru serta masyarakat dalam upaya tanggap menghadapi pandemi sehingga kesehatan mental siswa terjaga dengan baik.



## DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad Rozali. *Validitas Dan Reliabilitas Menggunakan SPSS*, 2019. diakses melalui <https://www.youtube.com/watch?v=Ox8lyzdlg5U>.
- Anonim, 37 Kata-kata bijak seputar kesehatan mental,jangan anggap remeh diakses melalui <https://www.bola.com>
- Britannica,“YouTube | History, Founders, & Facts” diakses melalui <https://www.britannica.com/topic/YouTube>. pada tanggal 24 Jnauri 2021.
- Britannica,“Television (TV) / History, Technology, & Facts” diakses melalui <https://www.britannica.com/technology/television-technology>. pada tanggal 24 Januari 2021.
- Dahri, Mirzon,dkk,”Efektivitas WhatsApp sebagai media belajar daring”, Jurnal Basicedu Vol 4 Tahun 2020.
- Darajat, Zakiah. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung,1979.
- Direktorat Jendral Guru dan Tenaga Kependidikan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan,”Panduan Pembelajaran Jarak Jauh”,Jakarta:Kemendikbud,2020.
- Dwi, Katika Sari. *Buku Ajar Kesehatan Mental*. Semarang: CV.Lestari Media Kreatif, 2012.
- Fakhriyani, Diana Vidya. *Kesehatan Mental*. Duta Media Publishing, 2019.
- Fatimah,“ Analisis Pelaksanaan Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Sekolah Dasar” diunduh melalui <http://repository.radenintan.ac.id/7052/1/SKRIPSI%20FATIMAH.pdf> . pada tanggal 22 Januari 2021.
- Fuad, Ikhwan. “Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an Dan Hadits.” *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 1, no. 1 (June 30, 2016): 31–50. <https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.245>.
- Hamid, Abdul. “Agama dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Agama.” *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)* 3, no. 1 (September 13, 2017): 1–14.
- Hidayah, Fathul, Analisa Penggunaan Gadget Terhadap Kesehatan Mental Anak Usia Dini”, diakses melalui: <https://conference.upgris.ac.id>
- “Impact of Event Scale - Revised (IES-R) for DSM-IV - PTSD: National Center for PTSD.” diakses melalui <https://www.ptsd.va.gov/professional/assessment/adult-sr/ies-r.asp>. pada tanggal 26 Januari 2022.
- Jalal, Muhamminah,” Kesiapan Guru Menghadapi Pembelajaran Jarak Jauh Di Masa Covid-19 diakses melalui <http://smartkids.ftk.uinjambi.ac.id/index.php/smartkids>
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. “Kemendikbud Terbitkan Pedoman Penyelenggaraan Belajar Dari Rumah,” diakses melalui <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/05/kemendikbud-terbitkan-pedoman-penyelenggaraan-belajar-dari-rumah>. pda tanggal 29 Mei 2020.

- Latipun, Moeljono Notosoedirjo. *Kesehatan Mental: Konsep Dan Penerapan*. Malang: UMM Press, 2007.
- Liputan6.com, “Update Covid-19 Senin 14 junI 2021: Positif 1.919.547, Sembuh 1.751.234, Meninggal 53.116,” liputan6.com, diakses melalui <https://www.liputan6.com/news/read/4974452/update-covid-19-senin-14-Juni-2021-positif-1.919.547-sembuh-1.751.234-meninggal-53.116>. Pada tanggal 16 Juni 2021.
- Munir. *Pembelajaran Jarak Jauh Berbasis Teknologi Informasi Dan Komunikasi*. Bandung: Alfabeta, 2009.
- \_\_\_\_\_. “Pembelajaran Jarak Jauh berbasis Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK),” n.d., 370.
- Nur,Brillian,Dkk,”Analisis Keefektifan Pembelajaran *Online* Di Masa Pandemi Covid-19” Diakses Melalui Ummaspul.E-Journal.Id
- Prawitasari,Intan,”Studi Kepustakaan Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Psikologis Anak Sekolah Dasar” diunduh melalui <https://jptam.org> pada tanggal 24 Januari 2021.
- Priyono. *Metode Penelitaian Kuantitatif*. Sidoarjo: Zifatama Publishing, 2008.
- Rahma,Fatimah Nur,dkk,”Pengaruh Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 Bagi Psikologis Siswa Sekolah Dasar diunduh melalui <https://edukatif.org> pada tanggal 24 Januari 2021.
- “Rumus Product Moment - Google Penelusuran.”diakses melalui [https://www.google.com/search?q=rumus+product+moment&rlz=1C1CHBD\\_enID905ID905&sxsrf=ALiCzsAljSGoE3DD-](https://www.google.com/search?q=rumus+product+moment&rlz=1C1CHBD_enID905ID905&sxsrf=ALiCzsAljSGoE3DD-)
- Sarwa,”Pembelajaran Jarak Jauh: Konsep, Masalah dan Solusi”,(Jawa Barat:Adab),2021, diakses melalui [https://www.google.co.id/books/edition/Pembelajaran\\_Jarak\\_Jauh\\_Konsep\\_Masalah\\_d/OdQeEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=buku+pendidikan+pembelajaran+jarak+jauh+download&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Pembelajaran_Jarak_Jauh_Konsep_Masalah_d/OdQeEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=buku+pendidikan+pembelajaran+jarak+jauh+download&printsec=frontcover)pada tanggal 22 Januari 2022 pukul 09.31 WIB
- Siahaan, Matdio. “Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan.” *Jurnal Kajian Ilmiah* 1, no. 1 (July 31, 2020): 73–80. <https://doi.org/10.31599/jki.v1i1.265>.
- Sonarta, Era Nelia,”Dampak Covid 19 terhadap Kesehatan Mental Anak dan Remaja:Literature Review” diunduh melalui google cendekia pada tanggal 30 Oktober 2021.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitaif,Kualitatif dan R& D*. Bandung: Alfabeta, 2019.
- Suharsimi, Arikunto. *Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- Surat Edaran Kementrian dan Kebudayaan pada panduan pembelajaran jarak jauh diakses melalui situs kemindikbud.com pada tanggal 22 Agustus 2021
- Telegram. “*Telegram – a New Era of Messaging.*” diakses melalui <https://telegram.org/>. diakses tanggal 24 Januari 2021.
- Tubagus,Munir,”Model Pembelajaran Terbuka Jarak Jauh Kajian Teoritis dan Inovasi”,Yogyakarta:Nas Media Indonesia,2021. diakses melalui

[https://www.google.co.id/books/edition/Model\\_Pembelajaran\\_Terbuka\\_Jarak\\_Jauh/LXEyEAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=buku+pendidikan+pembelajaran+jarak+jauh+download&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Model_Pembelajaran_Terbuka_Jarak_Jauh/LXEyEAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=buku+pendidikan+pembelajaran+jarak+jauh+download&printsec=frontcover) pada tanggal 22 Januari 2022 pukul 09.30 WIB

“Video Conferencing, Cloud Phone, Webinars, Chat, Virtual Events / Zoom.” diakses melalui <https://zoom.us/>. pada tanggal 24 Januari 2021.

Wawancara dengan Bapak Mukhlis sebagai guru kelas V SD N Sembungan Tahun Ajar 2021-2022

Wawancara dengan Ibu Ana sebagai guru kelas IV SD N Sembungan Tahun Ajar 2021-2022

Weiss, D. S. “*Impact of Events Scale - Revised (IES-R)*: (567532010-001).” American Psychological Association. diakses melalui <https://doi.org/10.1037/e567532010-001>. pada tanggal 22 Januari 2022.

WhatsApp.com. “WhatsApp.” diakses melalui <https://www.whatsapp.com/?lang=id>. pada tanggal 24 Januari 2021.

Yusuf, Syamsu. *Kesehatan Mental Prespektif Psikologis Dan Agama*. Bandung: Rosda Karya, 2018.

