

PEMBERIAN TERAPI *BRAIN GYM* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN DAN STRES DALAM PEMBELAJARAN *DARING* PADA SISWA

Afifudin Ibrahim¹, Andri Setiya Wahyudi², Rr Dian Tristiana³
Universitas Airlangga^{1,2,3}
afifudinibrahim123@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *brain gym* terhadap tingkat kecemasan dan stres pada kelompok eksperimen dan kontrol. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian adalah *Quasi Eksperimental Design* (Eksperimen semu) menggunakan teknik *simple random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan pada pemberian *Brain Gym* terhadap tingkat kecemasan dan stres pada siswa kelas 10 kelompok eksperimen. Dibuktikan dengan hasil *analisis Wilcoxon Signed Rank Test* $p=0,000$. Uji statistik *Mann Whitney Test* didapatkan hasil $p=0,000$. Simpulan hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh *Brain Gym* terhadap tingkat kecemasan dan stres dalam pembelajaran *daring* pada siswa kelas 10.

Kata Kunci : Cemas, Pembelajaran *Daring*, Senam Otak, Stress

ABSTRACT

This study aims to analyze the effect of brain gym on anxiety and stress levels in the experimental and control groups. The design of this study is Quasi-Experimental Design using simple random sampling techniques. Based on the results, there was a significant difference in the provision of Brain Gym on anxiety and stress levels in grade X students in the experimental group. From the Wilcoxon Signed Rank Test analysis, the p-value is 0.000. The Mann Whitney Test statistical test obtained the result p-value of 0.000. The results of the study concluded that there was an effect of Brain Gym on anxiety and stress levels in online learning in grade X students.

Keywords: Anxiety, Brain Gym, Online Learning, Stress

PENDAHULUAN

Metode pembelajaran yang diterapkan pada masa pandemi Covid 19 yaitu menggunakan pembelajaran *daring*. Hal ini dilaksanakan untuk mencegah penyebaran Covid 19 dilingkungan sekolah. Menurut penjelasan Farell et al., (2021) metode yang diterapkan dilingkungan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) lebih mengoptimalkan pembelajaran dengan metode *asynchronous* dan metode *synchronous*. Model pembelajaran *asynchronous* penggunaan media *elearning* pada saat pemberian materi dan tugas. Proses belajar mengajar yang difokuskan metode *daring* ini dapat menimbulkan gangguan psikologis pada siswa. Gangguan psikologis yang muncul akibat pembelajaran *daring* pada siswa yaitu kecemasan, ketakutan, dan khawatir Barseli et al., (2020).

Proses belajar mengajar dengan tuntutan belajar *daring* dianggap menyebabkan

siswa mengalami bosan dan lelah dikarenakan tidak ada interaksi siswa dan guru secara langsung Lindasari et al., (2021). Berdasarkan penjelasan Septiana (2021) permasalahan psikologis pada siswa yang mengikuti pembelajaran daring yaitu timbulnya gangguan psikologis stres yang ditandai dengan tekanan, kurang motivasi, kelelahan psikologis, dan sebagainya. Penerapan kebijakan pembelajaran daring ini memunculkan masalah baru bagi siswa, salah satunya siswa merasa cemas atau tertekan. Salah satu penyebab siswa merasa tertekan adalah siswa merasa kebingungan karena mereka tidak mengerti akan penjelasan materi yang dijelaskan oleh guru dan batas waktu pengumpulan tugasnya juga relatif singkat serta tugas yang diberikan oleh guru lebih banyak dibandingkan ketika sekolah seperti biasa Aviani & Widiana (2021).

Berdasarkan penjelasan Monica et al., (2023) bahwa prevalensi kejadian gangguan jiwa umum seperti kecemasan dan depresi didunia merupakan kejadian yang paling tinggi. Hal ini dibuktikan lebih dari 200 jiwa didunia atau (3,6% dari populasi) menderita kecemasan. Sedangkan menurut penjelasan data dari Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) telah memeriksa sebanyak 1.522 jiwa yang mengalami gangguan psikologis kecemasan dan depresi selama masa pandemi Covid 19 di Indonesia sebanyak 64,3%. Pada gangguan psikologis kecemasan selama masa pandemi Covid 19 didapatkan data sebesar 63% dan masalah gangguan psikologis kecemasan di masa pandemi Covid 19 ini dimulai diusia remaja atau 14 tahun.

Berdasarkan studi pendahuluan ini dilakukan tanggal 24 Juni 2021 pada remaja tingkat kecemasan dan stres dengan acuan kuesioner kecemasan (HARS) dan kuesioner stres (PSS-10). Hasil studi pendahuluan didapatkan rata – rata kecemasan dan stres yang dialami remaja di surakarta tingkat kecemasan didapatkan 29 siswa mengalami cemas rendah, 35 siswa mengalami cemas sedang dan 16 siswa mengalami cemas berat. Sedangkan hasil rata – rata tingkat stres remaja di surakarta didapatkan 27 siswa mengalami stres rendah, 46 siswa mengalami stres sedang, 7 siswa mengalami stres berat. Menurut studi pendahuluan menunjukkan prevalensi tingkat stres dan cemas rata – rata paling banyak dialami oleh siswa SMK sebanyak 40 siswa dengan stres sedang dan cemas sedang. Penyebab stres dan kecemasan pada siswa kelas 10 yang mengikuti pembelajaran daring karena sulit berkonsentrasi saat pembelajaran daring. Sesuai hasil studi pendahuluan peneliti mengambil lokasi penelitian karena prevalensi tingkat stres dan cemas paling banyak terjadi di SMK.

Pokok permasalahan gangguan psikologis stress pada siswa diakibatkan oleh siswa mengalami kebingungan saat penyampaian materi oleh guru, siswa kurang memahami tentang tugas yang diberikan oleh guru, siswa mengalami stress ditandai dengan kurang siap terhadap pergantian metode pembelajaran (Lestari & Magdalena, 2021). Pergantian kebijakan tentang metode pembelajaran daring ini menimbulkan rasa cemas. Hal utama penyebab munculnya ras cemas pada siswa yang mengikuti pembelajaran daring yaitu merasa kebingungan karena mereka tidak mengerti akan penjelasan materi yang dijelaskan oleh guru dan batas waktu pengumpulan tugasnya juga relatif singkat serta tugas yang diberikan oleh guru lebih banyak dibandingkan ketika sekolah seperti biasa Aviani & Widiana, (2021). Penjelasan Khasanah & Syahruramdhani, (2023) tindakan keperawatan non farmakologis untuk mengurangi kecemasan dan stress yaitu guided imagery salah satu sebagai intervensi perilaku. Tindakan nonfarmakologis yang digunakan menurunkan kecemasan dan stres pada siswa selama mengikuti pembelajaran yaitu intervensi brain gym. Menurut riset penelitian yang dilakukan oleh Artati & Herdi, (2023) menjelaskan bahwa olahraga dan latihan pada senam otak dapat membantu menghilangkan tingkat stres dan cemas,

meningkatkan daya ingat, menjernihkan pikiran.

Pada penelitian ini yang membedakan dengan penelitian sebelumnya yaitu penelitian ini menggunakan model adaptasi fisiologis yang dikemukakan oleh Roy. Model penelitian ini berfokus pada proses fisik dan kimiawi yang berhubungan dengan fungsi dan aktivitas kehidupan. Hal ini sejalan dengan pemberian terapi non farmakologis (*Brain Gym*) kepada siswa yang mengalami stress dan cemas saat mengikuti pembelajaran daring pada masa Covid 19. Berdasarkan fenomena tersebut, sehingga tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi brain gym terhadap penurunan kecemasan dan stress di masa pandemi Covid 19 dengan pendekatan model adaptasi Roy.

Manfaat penelitian yang dilakukan dengan memberikan terapi *brain gym* terhadap siswa kelas 10 dalam mengikuti pembelajaran daring pada masa pandemi Covid 19 adalah Senam otak dapat memberikan pengaruh terhadap konsentrasi belajar dikarenakan gerakan *brain gym* dilakukan untuk mengurangi kelelahan dan ketegangan peserta didik saat proses pembelajaran sehingga fisik dan pikiran peserta didik menjadi lebih rileks. Apabila peserta didik rileks dalam menerima materi pembelajaran, maka apa yang di peroleh mudah terserap oleh otak dan tersimpan dalam memori jangka pendek Khairiyah et al., (2023).

Pada penelitian ini peneliti menggunakan model adaptasi fisiologis dan interdependensi. Mode adaptasi fisiologis, mode ini berhubungan dengan proses fisik dan kimiawi yang berhubungan dengan fungsi dan aktivitas kehidupan. Mode adaptasi interdependensi adalah bagian akhir dari metode yang dijabarkan oleh Roy, berfokus pada hubungan seseorang dengan orang lain. Hubungan interdependensi di dalamnya mempunyai keinginan dan kemampuan memberi dan menerima semua aspek seperti cinta, hormat, nilai, rasa memiliki, waktu dan bakat Khaerunnisa et al., (2024).

METODE PENELITIAN

Proses penelitian yang telah dilaksanakan secara *online* dengan melalui pertemuan *zoom meeting* bertempat di rumah masing – masing dalam pemberian intervensi *brain gym*. Pada pelaksanaan peneliti melakukan pemberian intervensi secara berkelompok pada kelompok eksperimen. Pada pertemuan pertama sampai dengan pertemuan keenam selama 3 minggu pelaksanaan intervensi brain gym diikuti lengkap oleh kelompok eksperimen sebanyak 35 siswa dengan durasi pemberian intervensi brain gym selama 1 jam dan dilakukan seminggu 2 kali pada hari jumat dan sabtu. Penelitian dilakukan pada September – Oktober 2021 yang bertempat di sekolah SMKN 4 Surakarta. Instrumen penelitian yang digunakan pada variabel dependen pertama adalah dengan menggunakan format kuesioner / angket dengan acuan skala Kecemasan *Hamilton Anxiety Rating Scale* yang meliputi 14 indikator penilaian. Pada variabel dependen kedua adalah menggunakan format kuesioner / angket dengan acuan Kuesioner *Perceived Stress Scale* yang meliputi 10 indikator penilaian. Instrumen penelitian kuesioner HARS telah diuji validitas dan reliabilitas dengan nilai *cronbach's alpha* $p=0,978$. Sedangkan instrumen penelitian kuesioner PSS – 10 telah diuji validitas dan reliabilitas dengan nilai *cronbach's alpha* $p=0,935$. Analisis data penelitian menggunakan uji statistik *Mann – Whitney* dan *Wilcoxon Signed Rank Test* derajat kemaknaan $\alpha < 0,05$.

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel 1 dibawah ini, menunjukkan karakteristik responden berdasarkan umur diketahui sebagian responden mayoritas usia responden pada kelompok eksperimen adalah 15 tahun sebanyak 63% (22 siswa) sedangkan usia responden pada kelompok kontrol adalah 15 tahun sebanyak 67% (26 siswa). Berdasarkan jenis kelamin diketahui sebagian besar responden kelompok eksperimen berjenis kelamin perempuan sebanyak 80% (28 siswi) sedangkan kelompok kontrol sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 85,7% (30 siswi).

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=70)

Karakteristik	Kategori	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
		Σ	%	Σ	%
Umur	14 Tahun	1	3%	1	2%
	15 Tahun	22	63%	26	67%
	16 Tahun	12	34%	8	31%
	Total	35	100%	35	100%
Jenis Kelamin	Laki – Laki	7	20%	5	14,3%
	Perempuan	28	80%	30	85,7%
	Total	35	100%	35	100%
Penyebab Kecemasan	Sulit Berkonsentrasi	20	48,6%	17	48,6%
	Tertekan	7	20%	9	25,7%
	Kurang Motivasi	8	22,9%	9	25,7%
	Total	35	100%	35	100%
Penyebab Stres	Sulit Berkonsentrasi	17	48,6%	18	51,4%
	Tertekan	11	31,4%	9	25,7%
	Kurang Motivasi	7	20%	8	22,9%
	Total	35	100%	35	100%

Analisis Mann Whitney Test

Tabel 2.
Distribusi Tingkat Kecemasan Post Test Pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Kategori	Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol			
	Pre Test		Post Test		Pre Test		Post Test	
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Cemas Ringan	0	0%	26	74%	0	0%	4	11%
Cemas Sedang	23	66%	9	26%	26	74%	22	63%
Cemas Berat	12	34%	0	0%	9	26%	9	26%
Total	35	100%	35	100%	35	100%	35	100%
Stres Ringan	0	0%	27	77%	0	0%	8	23%
Stres Sedang	25	71%	8	23%	28	80%	22	63%
Stres Berat	10	29%	0	0%	7	20%	5	14%
Total	35	100%	35	100%	35	100%	35	100%
<i>Mann Whitney</i>	Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,000 p=0,000 yang berarti p<0,05							

Berdasarkan tabel 2 distribusi data menunjukkan perbedaan hasil data *post test* kecemasan pada kelompok eksperimen dan kontrol adalah sebesar p=0,000 yang berarti p<0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat “pengaruh brain gym dibuktikan dengan adanya perbedaan yang signifikan dari hasil data *post test* kecemasan pada kelompok eksperimen dan kontrol.”

Analisis Wilcoxon Signed Rank Test

Tabel 3.
Distribusi Tingkat Kecemasan Pre dan Post Test Pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Kategori	Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol			
	Pre Test		Post Test		Pre Test		Post Test	
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Cemas Ringan	0	0%	26	74%	0	0%	4	11%
Cemas Sedang	23	66%	9	26%	26	74%	22	63%
Cemas Berat	12	34%	0	0%	9	26%	9	26%
Total	35	100%	35	100%	35	100%	35	100%
<i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	<i>Asymp. Sig (2-tailed) = 0,000</i> <i>p=0,000 yang berarti p<0,05</i>				<i>Asymp. Sig (2-tailed) = 0,564</i> <i>p=0,564 yang berarti p<0,05</i>			
Stres Ringan	0	0%	27	77%	0	0%	8	23%
Stres Sedang	25	71%	8	23%	28	80%	22	63%
Stres Berat	10	29%	0	0%	7	20%	5	14%
Total	35	100%	35	100%	35	100%	35	100%
<i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	<i>Asymp. Sig (2-tailed) = 0,000</i> <i>p=0,000 yang berarti p<0,05</i>				<i>Asymp. Sig (2-tailed) = 0,768</i> <i>p=0,768 yang berarti p<0,05</i>			

Berdasarkan tabel 3 distribusi data menunjukkan hasil data *pre test* dan *post test* kecemasan pada kelompok eksperimen adalah sebesar $p=0,000$ yang berarti $p<0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa “terdapat efek intervensi *brain gym* terhadap tingkat kecemasan yang signifikan dari hasil data *pre test* dan *post test* kecemasan pada kelompok eksperimen”.

PEMBAHASAN

Proses input yang muncul dari siswa yang mengalami cemas dan stres yaitu adanya faktor pengaruh kecemasan dan stres yang menimbulkan penyebab cemas dan stres pada siswa yang mengikuti pembelajaran daring. Proses penurunan kecemasan dan stres dengan melakukan intervensi senam otak atau *brain gym* dipengaruhi oleh pengaktifan saraf otonom. Efektor yang ditimbulkan dari pemberian intervensi senam otak atau *brain gym* dianalisis dari faktor tingkat kecemasan dan stres pada siswa. Output setelah diberikan senam otak atau *brain gym* pada siswa yang mengalami kecemasan yaitu adanya penurunan kecemasan dan stres.

Berdasarkan tabel 1 sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rohmatillah & Kholifah, (2021) berkaitan dengan kecemasan dan stres pada laki – laki dan perempuan, pada laki – laki lebih aktif dan eksploratif sedangkan pada wanita rentan mudah mengalami kecemasan dan sensitif. Hal ini dikarenakan adanya pengaruh hormone estrogen yang membuat perempuan lebih mudah mengalami kecemasan dan stres. sedangkan laki-laki tidak mudah mengalami stres meskipun banyak memiliki sumber stres (stressor). Menurut penjelasan Ruskandi, (2021) Gangguan kesehatan kecemasan sangat rentan dialami pada masa peralihan dari usia remaja. Hal ini dibuktikan dengan adanya perubahan metode pembelajaran yang semula tatap muka menjadi daring. Selain perubahan pada pola pembelajaran kecemasan remaja ditambah dengan akibat perubahan lingkungan belajar, tugas pembelajaran yang berat, tidak siapnya menghadapi gaya belajar yang baru.

Berdasarkan tabel 2 hal ini sejalan dengan penjelasan dari Alianatasya et al., (2021) bahwa adanya penurunan skor kecemasan dipengaruhi oleh penerapan senam

otak dengan memfokuskan gerakan – gerakan yang mampu membuat siswa lebih rileks, tenang, lebih bugar kembali. Gerakan silang yang dapat memperbaiki pernafasan yang kurang teratur saat cemas muncul menjadi teratur. Berdasarkan hal tersebut sejalan dengan penjelasan oleh Ivanka et al., (2023) tentang adanya penurunan tingkat stres dipengaruhi intervensi *brain gym* ada gerakan-gerakan ringan dengan permainan melalui olah tangan dan kaki dapat memberikan rangsangan atau stimulus pada otak. Gerakan yang menghasilkan stimulus itulah yang dapat meningkatkan kemampuan kognitif (kewaspadaan, konsentrasi, kecepatan, persepsi, belajar, memori, pemecahan masalah, dan kreativitas), menyelaraskan kemampuan beraktivitas dan berfikir pada saat yang bersamaan, meningkatkan keseimbangan atau harmonisasi antara kontrol emosi dan logika.

Berdasarkan tabel 3 menurut penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Furqoni & Yuliani, (2021) bahwa ada pengaruh senam otak (*brain gym*) terhadap tingkat stres sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan. Senam otak (*brain gym*) yang dilakukan secara benar dan teratur pada anak membuat bagian- bagian otak dapat bekerja sama sehingga stres akan berkurang dan otak semakin baik serta dapat meningkatkan daya ingat anak, mengoptimalkan motorik halus, meningkatkan konsentrasi dan menjaga badan agar tetap rileks. Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang mendukung bahwa ada pengaruh senam otak (*brain gym*) dalam menurunkan tingkat stres pada anak. Hasil penelitian sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Nuryanti dan Setiyo dalam kutipan Furqoni & Yuliani, (2021) menunjukkan bahwa latihan senam otak (*brain gym*) menurunkan kecemasan pada siswa saat menghadapi ujian sekolah. Senam otak dapat memperbaiki kemampuan semua area otak dengan cara mengaktivasi semua fungsi sehingga sangat bermanfaat bagi anak seperti kemampuan untuk berpikir jernih, memecahkan masalah, kemampuan komprehensi, organisasi dan komunikasi secara efektif.

SIMPULAN

Tindakan *Brain Gym* berpengaruh dibuktikan dengan adanya perbedaan yang signifikan dari hasil data post test tingkat cemas dan stres pada kelompok eksperimen dan kontrol.

SARAN

Diharapkan hasil temuan ini senam otak dapat dilakukan kepada siswa kelas 10 yang mengalami kecemasan dan stres selama mengikuti pembelajaran daring / luring untuk meningkatkan konsentrasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alianatasya, N. et al. (2021) ‘Pengaruh Senam Otak terhadap Tingkat Kecemasan pada Remaja dalam Menghadapi Pembelajaran Online di Masa Pandemi Covid-19’, *Jurnal Global Health Science Group*, 1(1), pp. 79–84. <https://doi.org/10.37287/psnpkm.v1i1>
- Artati, K. B., & Herdi. (2023). *Psychological Well-Being* Peserta Didik Sekolah Dasar dan Implikasinya terhadap Program Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(2), 261. <http://dx.doi.org/10.31602/jmbkan.v9i2.11412>
- Aviani, Y. I., & Widiana. (2021). Kendala - kendala yang dihadapi Siswa Menengah Atas (SMA) Selama Melakukan Proses Pembelajaran Berbasis Online (Daring)

saat Pandemi Covid-19 di Kabupaten Tanah Datar. *Psyche: Jurnal Psikologi*, 3(2), 145-152. . <https://doi.org/10.36269/psyche.v3i2.316>

- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress Akademik akibat Covid-19. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 5(2), 95–99. <https://doi.org/10.29210/02733jpgi0005>
- Farell, G. *et al.* (2021). Analisis Efektivitas Pembelajaran Daring pada SMK dengan Metode Asynchronous dan Synchronous’, *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), pp. 1185–1190. : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i4.521>
- Furqoni, P. D., & Yuliani, Y. (2021). Pengaruh Senam Otak terhadap Tingkat Stres Belajar pada Anak Usia Sekolah. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 1(1), 13-24. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v1i1.3930>
- Ivanka, S.A. *et al.* (2023). Pengaruh Senam Otak terhadap Kemampuan Kognitif Siswa di MTS Al-Hikmah Proto, *Justek : Jurnal Sains Dan Teknologi*, 6(2), pp. 222–228. <https://doi.org/10.31764/justek.vXiY.ZZZ>
- Khaerunnisa, M., Sumarni, N., & Mulya, A. P. (2024). Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Pasien Pascastroke Menggunakan Pendekatan Model Adaptasi Roy: Studi Kasus. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 8(2), 92-102. <https://doi.org/10.33366/nn.v8i2.2920>
- Khairiyah, U., Mariati, P., Nursalim, M., & Rahmasari, D. (2023). Perlunya Brain Gym untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 10(1), 119–126. <https://doi.org/10.38048/jipcb.v10i1.1262>
- Khasanah, A. N., & Syahruramdhani. (2023). Pemberian Terapi Guided Imagery terhadap Pasien dengan Nyeri dan Ansietas Post Operasi Fraktur Collum Humerus. *Jurnal Medika Nusantara*, 1(2), 123–137. <https://doi.org/10.59680/medika.v1i2.289>
- Lestari, B. M., Nur’Azizah, L. Y., & Magdalena, I. (2021). Dampak Mental Bagi Siswa SDN Buaran Mangga II Akibat Pembelajaran Jarak Jauh. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(2), 140. <https://www.academia.edu/download/82281627/35.pdf>
- Lindasari, S. W., Nuryani, R., & Sukaesih, N. S. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Psikologis Siswa pada Masa Pandemi Covid 19. *Jnc*, 4(2). <https://jurnal.unpad.ac.id/jnc/article/viewFile/30815/15517>
- Monica, D.E.C. *et al.* (2023). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Menjelang Ujian Blok pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar’, *Nusantara Hasana Journal*, 2(11), Pp. 37–49. <https://doi.org/10.59003/nhj.v2i11.822>
- Rohmatillah, W., & Kholifah, N. (2021). Stress Akademik antara Laki-laki dan Perempuan Siswa School from Home. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 8, 38–52. <https://doi.org/10.35891/jip.v8i1.2648>
- Ruskandi, H. J. (2021). Kecemasan Remaja pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 1(November), 89–94. <https://doi.org/10.29210/120202592>
- Septiana, N. Z. (2021). Hubungan antara Stres Akademik aan Resiliensi Akademik Siswa Sekolah Dasar di Masa Pandemi Covid-19. *SITTAH: Journal of Primary Education*, 2(1), 49–64. <https://doi.org/10.30762/sittah.v2i1.2915>