

## Sesi Berbagi untuk Mengurangi Tekanan Psikologis Mahasiswa Karena Perkuliahan Daring

*Sharing Sessions to Reduce Students' Psychological Pressure Due to Online Courses*

<sup>1\*</sup>Diah Sastaviana, <sup>2</sup>Ria Sakinah Waji

<sup>1,2</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi  
Universitas Atma Jaya Makassar  
Jl. Tanjing Alang No. 23 Makassar, Indonesia

\*email korespondensi: [dsastaviana@gmail.com](mailto:dsastaviana@gmail.com)

DOI:

[10.30595/jppm.v7i2.11183](https://doi.org/10.30595/jppm.v7i2.11183)

Histori Artikel:

Diajukan:  
06/08/2021

Diterima:  
15/09/2023

Diterbitkan:  
25/09/2023

### ABSTRAK

Indonesia dan seluruh dunia kini sedang dalam krisis akibat pandemik coronavirus disease-19 (Covid-19). Pandemi ini berdampak pada seluruh aspek kehidupan yang berakibat perubahan tatanan hidup di masyarakat salah satunya penerapan belajar dari rumah. Permasalahan yang dialami mahasiswa selama menjalani proses belajar dari rumah yaitu tekanan psikologis akibat perkuliahan daring yang mengakibatkan stres pada mahasiswa. Untuk mengurangi tekanan psikologis akibat perkuliahan daring yaitu dengan melaksanakan kegiatan sesi berbagi (sesi berbagi). Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan solusi terhadap permasalahan mahasiswa terkait perkuliahan daring serta memperoleh kesempatan untuk belajar dari mahasiswa lainnya yang memiliki pengetahuan, pengalaman maupun keahlian yang dibutuhkan serta dapat memberikan semangat dan motivasi pada mahasiswa. Sesi berbagi ini dilakukan secara online dengan menggunakan platform zoom. Pelaksanaan kegiatan ini terdiri dari beberapa tahapan mulai dari persiapan, pendaftaran peserta, pelaksanaan sesi berbagi dan evaluasi. Hasil dari sesi berbagi ini adalah peserta puas dengan penyampaian materi dari pemateri dan mahasiswa merasakan beban selama perkuliahan daring berkurang setelah mengikuti kegiatan ini.

**Kata kunci:** Sesi Berbagi; Perkuliahan Daring; Coronavirus disease-19

### ABSTRACT

Indonesia and the rest of the world are currently in crisis due to the coronavirus disease-19 (Covid-19) pandemic. This pandemic has an impact on all aspects of life which results in changes in the way of life in society, one of which is the application of Study From Home. The problem experienced by students who do Study From Home is psychological pressure due to study from home which causes stress on students. To reduce psychological pressure due to study from home, namely by carrying out sesi berbagis with students' efforts to get the opportunity to learn from students who have the knowledge, experience and expertise needed and can provide enthusiasm and motivation to students. This sesi berbagi is conducted online using the zoom platform. The implementation of this activity consists of several stages starting from preparation, participant registration, sesi berbagi and evaluation. The result of this sesi berbagi was that the participants were satisfied with the delivery of material from the presenters and the students felt that the burden during the study from home was reduced after participating in this sesi berbagi.

**Keywords:** Sharing Sessions; Study from home; Coronavirus disease-19

## **PENDAHULUAN**

Awal tahun 2020, dunia sedang dihadapkan oleh krisis kesehatan global. Seluruh dunia sedang menghadapi pandemi *coronavirus disease-19 (Covid-19)*. World Health Organization (WHO) (2020) mengungkapkan bahwa penyakit virus *corona (Covid-19)* adalah penyakit menular yang disebabkan oleh virus *corona* yang baru-baru ini ditemukan. Berdasarkan data yang dihimpun oleh WHO hingga 3 Juni 2020, data kasus Covid-19 untuk seluruh dunia terdapat 6.272.098 kasus konfirmasi positif, sedangkan 379.044 kasus kematian

Pandemi ini sangat berdampak pada tatanan kehidupan manusia di seluruh dunia. Salah satu tatanan hidup yang berubah adalah penerapan *studying from home (SFH)*, yaitu pembelajaran yang dilakukan dari rumah. Andrew, dkk (2020) mengungkapkan bahwa belajar dari rumah merupakan proses pembelajaran reguler yang dilaksanakan dari rumah dengan menggunakan media virtual. Andrew, dkk.(2020) mengategorikan belajar dari rumah termasuk kegiatan seperti belajar, menghadiri pelajaran virtual atau melakukan tugas belajar di rumah.

*Study from home (SFH)*, memiliki dampak positif yaitu menambah kreativitas dalam model pembelajaran, pendidik dan peserta didik dituntut untuk pandai menggunakan teknologi, meningkatkan minat dan bakat peserta didik, dan menambah wawasan mengenai literatur daring (Kualita Pendidikan Indonesia, 2020). Dampak negatif dari pembelajaran daring, antara lain pendidik kurang paham terhadap konsep pembelajaran daring, implementasi pembelajaran daring yang kurang maksimal, dan keterbatasan fasilitas untuk pembelajaran daring (Kualita Pendidikan Indonesia, 2020).

Hasil wawancara dengan mahasiswa di Makassar juga ditemukan bahwa mahasiswa memiliki permasalahan karena kuliah dari yaitu komunikasi dosen-mahasiswa terbatas, bermasalah dengan manajemen waktu, banyak hal yang dapat mengalihkan perhatian, banyak gangguan, kesulitan untuk kuliah, mengerjakan tugas dan kuis (untuk mahasiswa gaptek), jaringan internet dan kuota, diskusi dan presentasi tidak efektif, pekerjaan rumah bertambah.

Dampak negatif dari pembelajaran daring dan karantina juga menjadi stressor bagi individu yang menjalani hal tersebut. Tekanan emosional yang berlebihan terkait dengan ancaman atau infeksi aktual adalah masalah lebih lanjut dari signifikansi klinis dan kesehatan masyarakat (Taylor, 2019). Setiap individu akan memiliki reaksi yang berbeda terhadap stres psikososial seperti ancaman pandemi. Reaksi bisa beragam, mulai dari ketakutan hingga ketidakpedulian hingga fatalisme (Taylor, 2019).

Stressor merupakan pemicu yang dapat menyebabkan individu mengalami stress (Datt & Washington, 2015). Stressor yang dihadapi oleh individu, ketika tidak dikelola dengan baik akan menjadi distress. Sebaliknya, apabila stressor mampu dikelola oleh individu dengan baik, maka dapat menjadi eustres. Salah satu cara untuk mengatasi stressor adalah dengan berbagi dengan orang lain. Untuk itu, mahasiswa perlu memanfaatkan berbagai media untuk berbagi pengalaman dan masalah kepada orang lain. Tentu saja, berbagi yang dimaksud seharusnya memiliki nilai positif sehingga tidak merugikan orang lain.

Sesi berbagi atau *sesi berbagi* merupakan wadah berbagi informasi dan edukasi. Latuputty (Pratiwi, 2017) mengemukakan bahwa *sesi berbagi* digunakan sebagai salah satu alternatif aktivitas pengembangan diri selain program *training, coaching, dan mentoring*. Melalui program *sesi berbagi* ini, individu mendapatkan kesempatan untuk belajar dari orang lain yang memiliki pengetahuan, pengalaman maupun keahlian yang dibutuhkan.

Dalam *sesi berbagi* ini, mahasiswa akan diberikan pengetahuan mengenai perubahan sikap dan pandangan terhadap kuliah daring. *Sesi berbagi* ini juga diberikan informasi permasalahan selama kuliah daring serta permasalahan psikologis yang mungkin dihadapi mahasiswa karena kuliah daring. Mahasiswa juga diberikan pembekalan tentang metode belajar yang dapat disesuaikan dengan mahasiswa. Berdasarkan paparan di atas, tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah memberikan informasi kepada mahasiswa mengenai solusi untuk kendala yang dialami selama kuliah daring.

## **METODE**

Metode pelaksanaan kegiatan ini yaitu *Sharing Session* secara daring menggunakan platform zoom. Kegiatan ini diawali dengan pemberian materi yang disampaikan oleh dosen pelaksana. Materi 1 disampaikan oleh Diah Sastaviana, S.Psi., M.Psi., Psikolog yaitu mengenai perubahan sikap dan pandangan mahasiswa terhadap kuliah daring, kendala yang dihadapi, permasalahan psikologis yang mungkin terjadi serta kaitan permasalahan dengan teori psikologi. Materi 2 disampaikan oleh Ria Sakinah Waji, S.Psi., M.Si yaitu tips dan trik belajar optimal yang menjelaskan mengenai metode-metode belajar yang efektif dan dapat digunakan oleh mahasiswa selama menjalankan kuliah daring agar proses belajar tetap optimal. Pelaksanaan kegiatan ini dibantu oleh seorang moderator agar proses *sharing session* berjalan dengan baik.

Materi yang disampaikan disajikan dalam bentuk *power point*, dimana setiap *slidenya* dibuat semenarik mungkin untuk menarik perhatian peserta. Setelah pemateri menyampaikan materi 1 dan materi 2 selanjutnya moderator membuka sesi berbagi atau *sharing session*. Proses *sharing session* dilakukan dengan memberikan kesempatan kepada peserta yang ingin bercerita atau berbagi informasi terkait permasalahan yang dihadapi atau kendala selama kuliah daring. Peserta juga dapat mencurahkan segala keluhan kesah yang dirasakan selama kuliah daring. Peserta lain diberikan kesempatan untuk menanggapi atau menambahkan serta memberikan solusi penyelesaian masalah peserta lain. Kegiatan *sharing session* ini bersifat semi formal sehingga peserta diberikan kesempatan untuk lebih leluasa menyampaikan pengalamannya. Pemateri juga memberikan kritik pada solusi yang kurang tepat tetapi sering dilakukan peserta lalu memberikan masukan terkait solusi penyelesaian yang diprediksi lebih tepat.

Berikut rincian prosedur pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat:

Tahap pelaksanaan:

1. Pembukaan dan perkenalan dengan peserta
2. Penyampaian materi 1 dan materi 2
3. *Sharing session* - Peserta bercerita mengenai kendala dan masalah psikologis yang dialami

4. Mempersilahkan peserta lain untuk memberikan tanggapan dan memberikan masukan
  5. Pemateri menjadi mediator dengan memberikan tanggapan dan saran penyelesaian masalah kepada peserta
  6. Penutupan kegiatan dan foto bersama
- Tahap Evaluasi:

1. Peserta diminta untuk mengisi form evaluasi kegiatan melalui link *google form* yang telah dibagikan kepada peserta
2. Mengumumkan pemenang *doorprize* bagi peserta yang aktif berpartisipasi selama kegiatan *sharing session* berlangsung

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dikatakan berhasil dan telah mencapai tujuan yang diharapkan. Adapun tujuan yang telah tercapai dari pelaksanaan kegiatan ini yaitu, sebagai berikut:

- a. Peserta mendapatkan informasi mengenai solusi untuk kendala yang dialami selama kuliah daring
- b. Peserta dapat memahami bahwa belajar dari rumah dapat menjadi kegiatan perkuliahan yang menyenangkan tergantung mahasiswa itu sendiri. Jika mahasiswa mampu menemukan metode yang tepat bagi diri mahasiswa sendiri maka proses perkuliahan daring akan terasa lebih ringan
- c. Peserta dapat berbagi beban dan masalah terkait kuliah daring serta saling berbagi metode sebagai solusi penyelesaian masalah sehingga peserta dapat menyadari bahwa masalah yang dihadapinya juga sedang dihadapi mahasiswa lainnya bahkan dari universitas atau kota lain

Tujuan-tujuan tersebut dapat dikatakan telah tercapai seiring tercapainya indikator keberhasilan yang telah ditetapkan sebelum kegiatan dilaksanakan. Pencapaian indikator keberhasilan dan tujuan pengabdian masyarakat ini dapat dilihat dari reaksi dan antusias peserta selama kegiatan berlangsung serta berdasarkan hasil evaluasi yang telah diisi peserta setelah mengikuti kegiatan ini. Evaluasi juga dilakukan secara lisan untuk memastikan tujuan dan indikator keberhasilan

kegiatan tercapai. Berikut rangkuman pencapaian indikator keberhasilan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini:

- a. Seluruh kegiatan *sharing session* mulai dari persiapan, pelaksanaan hingga kegiatan selesai telah berjalan dengan lancar
- b. Peserta memahami materi-materi yang disampaikan serta merasa terbantu dengan materi yang diberikan karena peserta mendapatkan gambaran mengenai hal-hal yang akan diterapkan dalam menghadapi berbagai kendala perkuliahan daring
- c. Terdapat peserta yang menyatakan lebih tenang menghadapi kuliah daring setelah mengikuti kegiatan ini
- d. Peserta mendapatkan gambaran cara beradaptasi dengan kendala atau masalah terkait kegiatan kuliah daring
- e. Peserta menyatakan puas dengan kegiatan *sharing session* ini, bahkan sebagian besar peserta menyuarakan untuk dilaksanakan lagi kegiatan yang sama.

Berdasarkan evaluasi lisan dan melalui *google form*, dapat pula disimpulkan bahwa peserta sangat senang dan puas dengan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kegiatan ini dinilai sebagai kegiatan yang pertama kali dilaksanakan khusus untuk mahasiswa sehingga peserta merasa mendapatkan perhatian dan kepedulian pada kendala yang dihadapi. Peserta juga puas dengan materi yang diberikan serta pemateri yang dinilai mampu menyampaikan materi dengan sangat baik. Setelah mengikuti kegiatan ini, peserta merasa bebannya terkait kuliah daring dan kehidupan *new normal* berkurang. Peserta juga mendapatkan gambaran mengenai kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan untuk mengisi waktu luang agar tidak bosan dan jenuh selama di rumah saja.

Bentuk antusiasme peserta pada kegiatan pengabdian masyarakat ini tampak pula dari usulan-usulan untuk diadakannya kegiatan yang sama lagi. Peserta juga memberikan saran berupa tema yang berkaitan permasalahan mahasiswa untuk dilaksanakan dalam kegiatan *sharing session* berikutnya. Adapun keluhan yang disampaikan peserta yaitu gangguan jaringan internet yang menghambat beberapa peserta untuk aktif dalam kegiatan *sharing session*. Gangguan

jaringan internet ini dapat dikatakan sebagai kekurangan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kekurangan lainnya yaitu jumlah peserta yang ditargetnya minimal 50 tidak tercapai. Hal tersebut dapat disebabkan karena waktu pengumpulan peserta terbatas yaitu hanya 2 minggu. Berikut bukti pelaksanaan kegiatan dan hasil evaluasi kegiatan:



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan

Kualitas Gambar	Kualitas Audio	Pemaparan materi oleh Narasumber	Materi yang diberikan	Kualitas Sharing Session	Media yang digunakan	Pengaturan Kegiatan
5	4	5	5	4	5	5
4	3	5	4	3	4	5
5	5	5	5	5	5	5
5	4	4	5	4	5	5
5	5	5	5	5	5	5
4	4	5	5	5	5	5
4	4	5	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5
5	4	5	5	5	5	4
4	4	4	4	4	4	4
4	3	5	5	5	4	4
5	5	5	5	5	5	5
5	5	5	5	5	5	5
4	3	4	5	4	3	4
5	3	5	3	3	5	4
4	4	4	5	4	4	4
4	4	5	4	4	4	4
5	3	5	5	5	4	5
4	4	5	5	5	4	3
4	4	5	5	5	4	4
4	3	3	3	4	2	5
3	3	4	4	4	4	4
5	3	5	5	5	5	5
4	3	4	5	4	4	4
5	4	4	5	4	4	5
4	3	5	5	4	4	4
4	4	5	5	5	4	5
3	4	5	5	5	4	5
4	4	5	5	5	5	5

Gambar 2. Hasil Evaluasi Peserta

Hasil Evaluasi Kegiatan Sharing Session	
2	Kesan setelah mengikuti Kegiatan ini
3	Materi yang di bawa cukup membantu saya dalam kuliah online
4	Dapat lebih menyusun cara " belajar sesuai dengan gaya belajar kita masing" dan termotivasi untuk ttp produktif
5	Memperoleh informasi yg bermanfaat, pemateri yg handal dalam memaparkan materinya dan mudah dimengerti 😊
6	Seminar yang diberikan memberikan manfaat bagi mahasiswa mengena pembelajaran daring ditengah pandemi saat ini, senoga kedepannya dapat diadakan kembali kegiatan seperti ini.
7	Sangat berkesan karena materinya sesuai dengan keadaan saat ini dan membantu kami (mahasiswa) utk lebih mengikuti kuliah online lebih serius
8	Jdi apa yang saya alami salam pademi ini terjawabkan lewat kegiatan ini
9	Lebih paham dengan strategi gaya belajar yang sesuai dengan diri saya sehingga bisa diterapkan dalam kegiatan SFH
10	Sangat membantu untuk tetap semangat kuliah online
11	Sangat bermanfaat
12	Saya dapat menemukan tips-tips kuliah online dgn baik
13	Mendapatkan banyak materi untuk cara belajar dirumah dengan cara lewat online
14	Sangat berkesan karena materinya sesuai dengan keadaan saat ini dan membantu kami (mahasiswa) utk lebih mengikuti kuliah online lebih serius
15	Bagus
16	Sedikit membantu dan membuka pikiran saya tentang perkuliahan online
17	Materi yg diberikan sudah baik dan Informasi yg disampaikan dapat dipraktikkan dalam perkuliahan online kedepannya agar lebih menikmati materi yang di bawakan sangat bagus dan sangat membantu bagi kami mahasiswa yang sudah mulai jenuh dan bosan belajar online
18	Sangat membantu saya dalam meningkatkan upaya preventif untuk mengurangi tingkat kebosanan selama SFH

Gambar 3. Kesan Peserta Sharing Session

Materi atau Topik yang Diperlukan untuk Kegiatan Selanjutnya	
3	Bagaimana cara mengatur waktu kuliah dan pekerjaan Rumah
4	Bagaimana untuk tetap produktif ketika dirumah saja
5	another theme yg menarik disemua kalangan yg tentunya bisa dikaji dgn materi psikologi 😊
6	Managemen waktu dalam kegiatan karantina dirumah
7	Saya menyarankan untuk membahas mengenai peran efektif anak dalam keluarga dalam masa pandemi covid-19
8	Stress atau pun depresi yang di alami oleh remaja yang masih sering disepelekan oleh orangtua ataupun lingkungan
10	Bagaimana meningkatkan mood saat belajar
11	Manajemen waktu
12	Cara mengatasi stress akibat covid-19
13	Hal positif dan menghibur yang dapat dilakukan saat dirumah saja
14	Saya menyarankan untuk membahas mengenai peran efektif anak dalam keluarga dalam masa pandemi covid-19
15	Relationship selama pandemi
16	Mungkin bisa membahas tentang mengatasi stres karena tidak bisa keluar rumah di masa pandemi untuk segala kalangan
17	Evaluasi proses belajar dan mengajar yg efektif selama study from home
18	tips meningkatkan semangat belajar di tengah pademi ini
19	Tahapan persiapan yang dilakukan oleh lembaga pendidikan dalam menyambut " a new normal"
20	Tips dan trik menghadapi perkuliahan di semester atas (4 kreatif)
21	Cara menghadapi stres dalam pandemi saat ini
23	Manajemen waktu dan bagaimana cara agar minat belajar mahasiswa secara online menjadi lebih menarik lagi
25	Topik tentang oimana kita noebanoun hubungan antara satu individu dan lainnya selama pandemic ini.

Gambar 4. Topik Usulan Peserta

## SIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan lancar mulai dari persiapan hingga kegiatan selesai. Kegiatan ini juga memberikan manfaat bagi peserta yaitu mahasiswa yang mengalami berbagai kendala dan permasalahan menghadapi kuliah daring. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dikatakan berhasil dan sukses karena peserta merasa puas dan senang dengan kegiatan ini. Peserta juga

mendapatkan banyak manfaat dari kegiatan ini yaitu merasa lebih tenang dan mendapatkan banyak masukan untuk digunakan sebagai solusi penyelesaian masalah selama kuliah daring. Peserta juga dapat menemukan metode belajar yang tepat untuk diri sendiri serta menemukan solusi untuk mamp beradaptasi dengan perkuliahan daring.

## DAFTAR PUSTAKA

Andrew, A., Cattan, S., Costa-Dias, M., Farquharson, C., Kraftman, L., Krutikova, S., Phimister, A., & Sevilla, A. (2020). *Learning during the lockdown: real-time data on children's experiences during home learning*. Diakses dari <https://www.ifs.org.uk/uploads/BN288-Learning-during-the-lockdown-1.pdf> pada tanggal 20 Juli 2020.

Arnani, M. (2020, 12 Maret). Timeline wabah virus corona, terdeteksi pada Desember 2019 hingga jadi pandemi global. Diakses dari <https://www.kompas.com/tren/read/2020/03/12/113008565/timeline-wabah-virus-corona-terdeteksi-pada-desember-2019-hingga-jadi-pada-tanggal-3-juni-2020>

Badlishah, S. & Majid, A. H. (2015). Collaborative learning via sharing session towards achieving effectiveness in negotiation education. *Journal of business and social review in emerging economies*. 1(2). 61. DOI: [10.26710/jbsee.v1i2.8](https://doi.org/10.26710/jbsee.v1i2.8)

Brazendale, K., et al. (2017) 'Understanding differences between summer vs. school obesogenic behaviors of children: The structured days hypothesis', *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0555-2>

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G.J., 2020. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*.

- [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Datt, P., & Washington, A. (2015). Impact of stress on work performance and career development-application of Herzberg's theory for handling stress effectively. *International Journal of Education and Research*. Vol. 3, No. 6. ISSN: 2411-5681
- Ihsanuddin. (2020, 16 Maret). Jokowi: Kerja dari rumah, Belajar dari rumah, ibadah di rumah perlu digencarkan. Diakses dari <https://nasional.kompas.com/read/2020/03/16/15454571/jokowi-kerja-dari-rumah-belajar-dari-rumah-ibadah-di-rumah-perlu-digencarkan> pada tanggal 3 Juni 2020.
- Jannah, S. M. (2020, 20 Maret). Segudang masalah belajar dari rumah karena corona covid-19. Diakses dari <https://tirto.id/segudang-masalah-belajar-dari-rumah-karena-corona-covid-19-eGqQ> pada tanggal 3 Juni 2020.
- Job-like Magazine (2020, 23 Januari). Knowledge Sharing Session: Berbagi Pengetahuan di Tempat Kerja. Diakses dari <https://magazine.job-like.com/manfaat-knowledge-sharing-session-di-kantor/> pada tanggal 15 Mei 2020
- Kualita Pendidikan Indonesia. (2020, 17 April). Dampak positif pembelajaran daring. Diakses dari <https://www.kpi-indonesia.org/dampak-positif-pembelajaran-daring/> pada tanggal 3 Juni 2020
- Merdeka.com (2020, 22 April). Keluhan Mahasiswa Selama Belajar via Daring: Kouta Internet Hingga Biaya Kuliah. Diakses dari <https://www.merdeka.com/peristiwa/keluhan-mahasiswa-selama-belajar-via-daring-kouta-internet-hingga-biaya-kuliah.html/> pada tanggal 15 Mei 2020
- Muda.Kompas (2020, 5 Mei). Keluhan Mahasiswa Mengenai Kuliah Secara Daring. Diakses dari <https://muda.kompas.id/baca/2020/05/05/keluhan-mahasiswa-mengenai-kuliah-secara-daring/> pada tanggal 15 Mei 2020
- Pratiwi, Y. (2017). *Belajar dari Teman Sendiri? Buat Sharing Session di Kantor Anda!*. Diakses dari <https://www.femina.co.id/career/belajar-dari-teman-sendiri-buat-sharing-session-di-kantor-anda-> pada tanggal 20 Mei 2020.
- Santrock, J. W. (2011). *Life – Span Development : Perkembangan Masa Hidup*, Edisi 13, Jilid II. Jakarta : Erlangga
- Taylor, S. (2019). *The psychology of pandemics: Preparing for the next global outbreak of infectious disease*. Newcastle: Cambridge Scholars Publishing
- World Health Organization. (2010). What is a pandemic? Diakses dari [http://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently\\_asked\\_questions/pandemic/en/](http://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently_asked_questions/pandemic/en/), pada tanggal 3 Juni 2020.
- World Health Organization. (2020). Coronavirus disease (COVID-19) pandemic. Diakses dari <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019> pada tanggal 3 Juni 2020
- Yulianingrum, N. S., & Septiadi, B. (2020, 16 April). Keterbatasan fasilitas jadi kendala school from home. Diakses dari <https://radarsemarang.jawapos.com/berita/jateng/pekalongan/2020/04/16/keterbatasan-fasilitas-jadi-kendala-school-from-home/> pada tanggal 3 Juni 2020.
- Nuryati, A., & Indati, A. (1993). *Faktor-faktor yang memengaruhi prestasi belajar*. Naskah tidak dipublikasikan, Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.