

# Perkembangan *Mindset* dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Bagi Mahasiswa Terdampak Covid-19

Rizal Lukman Hakim  
Universitas Ahmad Dahlan  
Email: [rizallukman.h@gmail.com](mailto:rizallukman.h@gmail.com)

## Abstract

Covid-19 can affect psychologically and mentally to create a negative mindset in students. To explore the above case the writer applies the research method with the literature review method, this method is a technique that uses references from reading studies (literacy) so that the results can be obtained, that Covid-19 can cause serious problems for students, although not all of them, it will but mental block and stress can be experienced by students at any time. Apart from these two things, the feeling of boredom and decreased enthusiasm for learning due to the lack of social interaction between peers, as well as the absence of time for recreation and finding new experiences outside the home, also results in a feeling of boredom for learning, this will certainly affect the ineffective learning activities. Giving assignments alone will not be sufficient in an effort to transfer knowledge from educators to students, and is considered less than optimal, in this condition the role of educators to always provide direction and motivation is very necessary, either for smooth learning, or for the achievement of an ideal education.

**Keywords:** Covid-19, Social Distancing, Mindset, Motivation, Islamic Education.

## Abstrak

Covid-19 dapat mempengaruhi psikis dan mental hingga memunculkan *mindset* negatif pada mahasiswa. Untuk mendalami perkara di atas penulis menerapkan metode penelitian dengan metode kajian pustaka, metode ini merupakan teknik yang menggunakan referensi dari kajian bacaan (literasi) sehingga dapat diperoleh hasil, bahwa Covid-19 dapat menimbulkan

permasalahan yang cukup serius bagi mahasiswa, meskipun tidak semuanya, akan tetapi *mental block* dan stres dapat dialami oleh mahasiswa sewaktu-waktu. Selain kedua hal tersebut rasa bosan dan menurunnya semangat belajar akibat kurangnya interaksi sosial antar teman sebaya, serta tidak adanya waktu untuk berekreasi dan mencari pengalaman baru di luar rumah, juga mengakibatkan rasa jenuh untuk belajar, hal ini tentu akan berpengaruh pada kurang efektifnya kegiatan pembelajaran. Pemberian tugas saja tidak akan cukup dalam usaha untuk mentransfer ilmu dari pendidik ke mahasiswa, dan terbilang kurang maksimal, dalam kondisi ini peran pendidik untuk selalu memberikan arahan dan motivasi sangat diperlukan, baik itu untuk kelancaran pembelajaran, ataupun demi tercapainya pendidikan yang ideal.

**Kata Kunci:** Covid-19, Jarak Sosial, Pola Pikir, Motivasi, Pendidikan Islam.

## Pendahuluan

Persoalan yang paling mempengaruhi dunia pada saat ini adalah persoalan yang timbul akibat sebuah virus yang bernama covid-19 atau yang biasa disebut corona. Dunia sedang kehilangan keremaiannya, hampir semua bidang berhenti bahkan mati karena menghadapi pandemi global ini, baik dari bidang ekonomi, politik, sosial, industri bahkan pendidikan nyaris berhenti. Segala upaya dilakukan untuk meminimalisir jatuhnya korban. Semua orang melakukan karantina mandiri dengan mengurangi aktifitas dan berdiam diri di rumah. Hal ini, dilakukan karena karantina dinilai paling berhasil dalam mendeteksi kasus dengan cepat, kontak dapat dilacak dalam jangka waktu singkat dengan penerbitan karantina segera. Orang yang sedang menjalani masa karantina akan sangat membutuhkan dukungan, baik itu dukungan psikologis, makanan, air, persediaan rumah tangga dan juga medis<sup>1</sup>.

Segala hal yang dapat dilakukan di rumah maka harus dilakukan di rumah, begitu pula pendidikan. Sekolah dapat memicu penularan penyakit di seluruh masyarakat, oleh karena itu, praktik sekolah yang mempromosikan sosial menjauhkan diri berpotensi

---

<sup>1</sup> A. Wilder-Smith MD dan D.O. Freedman MD, *Isolation, quarantine, social distancing and community containment: pivotal role for old-style public health measures in the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak*, (Georgia: Journal of travel Medicine, 2020), hlm. 3

melindungi sejumlah besar anak-anak yang rentan, serta membatasi penularan sekunder kepada orang dewasa di dalam rumah tangga dan komunitas mereka<sup>2</sup>. Hal ini memunculkan kebijakan supaya sekolah melakukan pengajaran dengan metode jarak jauh, tentu ini menjadi hal yang baru bagi generasi milenial, untuk pertama kalinya mereka harus belajar di rumah sampai waktu yang belum dapat dipastikan.

Hal ini mengakibatkan berbagai kendala baik bagi pelajar ataupun pendidik, mulai dari daerah yang sulit terjangkau jaringan, kebutuhan jaringan internet, juga keterbatasan media dalam mentransfer ilmu dari pendidik kepada pelajar. Sampai akhirnya sebagian pendidik memilih untuk hanya sekedar memberikan tugas tanpa memberikan arahan kepada pelajar, selain terbilang sebagai pengacuan terhadap kewajibannya, hal ini juga berdampak pada pelajar yang menjadi malas untuk belajar, bahkan dapat menjadi stres karena terlalu terbebani oleh banyaknya tugas yang diterimanya. Banyaknya tugas yang ada adalah akibat dari *mindset* pendidik dalam merampungkan kurikulum. Hal ini sesuai dengan pendapat Praptono, yang mengatakan jika permasalahan yang timbul dari para guru adalah akibat masih tertanamnya *mindset* untuk menyelesaikan kurikulum meskipun masih dalam keadaan pandemi covid-19. Dengan adanya *mindset* ini menyebabkan guru memberikan tugas-tugas yang sangat banyak kepada peserta didiknya, sementara materi dan pengajaran yang disampaikan tidak seimbang dengan tugas yang diberikan, hal inilah kemudian yang menyebabkan anak-anak menjadi kelelahan dan kehilangan motivasi untuk belajar di rumah akibat tugas yang terlalu banyak<sup>3</sup>.

Berdasarkan pemaparan di atas, studi ini memiliki tujuan untuk menemukan solusi yang paling tepat dalam menghadapi pandemi ini, yaitu apakah dengan memberikan tugas saja dapat menyelesaikan persoalan transfer ilmu dari pendidik ke pelajar atau justru hal ini dapat membebani pelajar sehingga menurunkan

---

<sup>2</sup> Uscher-pines et al, *School practices to promote social distancing in K-12 schools : review of influenza pandemic policies and practices*, (UK: BMC Public Health), hlm. 1-2

<sup>3</sup> <https://news.detik.com/berita/d-4960285/kemendikbud-soal-kendala-belajar-di-rumah-materi-ajar-rumah-tak-kondusif/1>, Diakses 29 November 2020, 16.31 WIB

semangat dan intensitas pemahaman dalam belajar?. Dari ringkasan tersebut, penulis mencoba untuk mengkaji lebih dalam perihal *mindset* terhadap perkembangan belajar pelajar.

## **Metodologi Penelitian**

Pendekatan yang digunakan untuk pengkajian ini, adalah pendekatan kualitatif dengan analisis studi pustaka, sumber pustaka yang dipakai adalah jurnal, artikel, esai dan buku yang masih berkaitan dengan covid-19, pendidikan dan *mindset*. Pengumpulan data dilakukan dengan menelusuri referensi yang relevan secara digital, data-data yang terkumpul kemudian diambil, ditata dan disusun sesuai dengan kebutuhan data yang digunakan, sehingga penelitian dapat dipahami secara menyeluruh, analisis data dilakukan dengan menganalisa isi dari setiap tulisan dan buku yang berkaitan dengan mengedepankan intertekstualitas<sup>4</sup>.

## **Hasil dan Pembahasan**

### **A. Pengaruh Covid-19 Terhadap *Mindset***

*Mindset* sendiri berasal dari Bahasa Inggris yaitu *Mind* dan *Set*, kata "*Mind*" bermakna "sumber pikiran dan memori: tempat paling inti dengan kesadaran penuh yang memunculkan perasaan, pemikiran, persepsi, dan ide, juga menampung pengetahuan di dalam memori". Kemudian kata "*Set*" sendiri bermakna "mengutamakan pengembangan kemampuan dalam sebuah kegiatan, atau keadaan yang solid". Jadi maksud dari kata *mindset* adalah mendahulukan pikiran dalam merespon suatu kejadian untuk menentukan tindakan, perasaan, ide dan pikiran yang akan dilmunculkan. Menurut Butler & Mathews perasaan sedih, kecewa, marah, takut dan yang lainnya, sebenarnya adalah sesuatu yang timbul dari *setting* dan pola pikir yang sudah terbentuk sebelumnya. Hal ini juga berlaku sebaliknya, perasaan bahagia, senang, gembira, berharga, dicintai, dan yang lainnya, adalah hasil dari rangkaian berpikir dan *setting* pada pemikiran yang sudah terbentuk sebelumnya.

Maka dari itu seseorang yang menginginkan hidup yang bahagia, seharusnya dapat membentuk pola pikir yang positif.

---

<sup>4</sup> Melfianora, "*Penulisan Karya Tulis Ilmiah Dengan Studi Literatur*", hlm. 2

Maknanya proses kognitif memiliki peran yang paling dominan dan sangat penting dalam mengatur tingkat kecemasan dan kebahagiaan yang dimiliki seseorang.<sup>5</sup> Hal-hal tersebut erat kaitannya dengan cara berpikir *positive* dan *negative*, dimana cara berpikir positif atau *positive thinking* dapat memunculkan optimisme dan semangat hidup, hal tersebut pernah dikatakan oleh ahli matematika yaitu Blaise Pascal, “sebuah pemikiran yang positif berawal dari sebuah kepercayaan, sementara sebuah pemikiran yang negatif berasal dari sebuah keraguan; perasaan takut yang sebenarnya adalah perasaan takut yang dipadukan dengan sebuah rasa keputusasaan, karena manusia takut dengan tuhan; beberapa orang merasa takut kehilangan-Nya, sementara beberapa orang yang lainnya takut untuk mencari-Nya<sup>6</sup>.”

Novel coronavirus (COVID-19) pertama kali diidentifikasi di Wuhan, Cina, pada bulan Desember 2019 di antara sekelompok pasien yang mengidap pneumonia virus yang tidak dikenal dengan riwayat mengunjungi pasar makanan laut Huanan<sup>7</sup>. Virus ini pertama kali ditemukan pada seorang pasien yang mengalami gejala pneumonia, setelah dilakukan penelitian, barulah ditemukan jika ini adalah virus baru yang menyerang sistem pernafasan yang hampir sama dengan *Mers* dan *Sars*, penyebaran virus ini juga tergolong sangat cepat karena virus ini dapat menyebar lewat kontak antar manusia, seperti melalui penyebaran percikan dari pernapasan manusia: Ini merupakan cara yang paling utama dalam penyebaran lewat kontak langsung. Virus disebarkan melewati percikan-percikan yang timbul saat pasien sedang batuk, bersin, atau berbicara, dan orang-orang yang sensitif dapat terinfeksi secara langsung setelah menghirup udara yang mengandung percikan-percikan tersebut<sup>8</sup>.

Virus ini sudah banyak menyebar keberbagai negara, sehingga pada tanggal 30 Januari 2020, diumumkanlah bahwa covid-19 sebagai

---

<sup>5</sup> Ahmad Rusydi, Husn al- Z ann : *The Concept of Positive Thinking in Islamic Psychology Perspective and Its Benefit on Mental Health*, (Jakarta: Proyeksi, 2017), hlm. 2

<sup>6</sup> Elsa Sakina, *Berpikir Benar, Berpikir Positif*, (2008), hlm. 2

<sup>7</sup> Noah C Peeri et.al, “*The SARS, MERS and novel coronavirus (COVID-19) epidemics, the newest and biggest global health threats: what lessons have we learned?*”. *International Journal of epidemiology*. Vol. 0 No. 0, 2020, hlm. 2

<sup>8</sup> Wang Zhou, MD, *101 TIPS BERBASIS SAINS*, Terj. Shan Zhu, Qing Chen, dan Jun Li, (Wuhan, 2020), hlm. 25

sebuah wabah oleh Peraturan Kesehatan Internasional, Komite Darurat Dunia Organisasi Kesehatan (WHO) dengan pernyataannya, "krisis kesehatan pada masyarakat saat ini menjadi sebuah perhatian besar skala internasional<sup>9</sup>". Virus ini diklaim sebagai epidemi internasional dan menimbulkan berbagai kekhawatiran pada semua orang, hal ini juga menyebabkan gangguan di berbagai bidang seperti industri, ekonomi, juga pendidikan. Pada bidang industri wabah ini menyebabkan ketersendatan karena dengan adanya virus ini memunculkan kebijakan karantina dan *social distancing*, sehingga industry harus menutup atau bahkan melakukan PHK terhadap karyawannya sebagai upaya mencegah penularan dan meminimalisir kerugian pasca pandemi ini berlangsung. Hal ini juga berdampak pada bidang ekonomi di mana penutupan industri secara tidak langsung menambah jumlah pengangguran, selain pada industri para pedagang dan pertokoan juga terpaksa tutup karena tidak adanya pembeli akibat penerapan karantina dan *social distancing*, sementara manusia tetap memerlukan biaya untuk bertahan hidup. Dalam bidang pendidikan juga mengalami hal yang serupa karena sekolah ditutup, pendidikan terpaksa dilakukan dengan metode daring atau biasa disebut metode dalam jaringan atau online.

Sampai hari ini, belum ada riset yang menemukan vaksin atau obat yang paling ampuh dan dapat digunakan untuk menyembuhkan COVID-19. Namun, WHO / EMRO menasihati kementerian kesehatan tentang manajemen pasien yang tepat yang didiagnosis dengan virus, serta memberikan panduan tentang pencegahan dan pengendalian infeksi untuk mencegah penyebaran di fasilitas kesehatan<sup>10</sup>. Meskipun telah diberikan berbagai panduan tentang pencegahan dan pengendalian infeksi dalam mencegah penyebarannya, hal ini hanya berlaku pada kondisi fisik saja, sementara kondisi mental dapat mengalami hal yang lebih buruk, seperti stres dan depresi, hal ini dapat mempengaruhi munculnya *mindset* yang buruk akibat berbagai

---

<sup>9</sup> Chunwen Xu et.al., "The 2019-nCoV epidemic control strategies and future challenges of building healthy smart cities". *Indoor and Built Environment*. 2020, hlm. 1

<sup>10</sup> Ahmed Al-Mandhari et al., "Coronavirus Disease 2019 outbreak : preparedness and readiness of countries in the Eastern Mediterranean Region". *East Mediterr Health J*. Vol. 26 No. 2, 2020, hlm. 136

tuntutan hidup seperti ekonomi dan pendidikan, padahal stres bisa menjadi faktor paling utama, penyebab timbulnya gangguan penyakit serta akibat dari suatu gangguan atau penyakit<sup>11</sup>.

## **B. Mindset Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring**

Pendidikan adalah hal yang penting dan tergolong sebuah kebutuhan, semakin majunya zaman secara tidak langsung menuntut generasinya untuk selalu belajar, bahkan keberhasilan suatu negara dapat dilihat dari seberapa majunya generasi muda di negara tersebut. Maka tidak heran jika pendidikan selalu diperbincangkan dan diperdebatkan oleh para pakar dan ahli yang berkecimpung pada dunia pendidikan di setiap masanya, yaitu untuk melahirkan pendidikan terbaik. Fenomena ini menggambarkan jika pendidikan sudah menjadi bidang yang selalu diutamakan dan dijunjung tinggi pada peradaban manusia saat ini<sup>12</sup>. Dalam pendidikan sendiri Indonesia mempunyai Lembaga yang bernama Sistem Pendidikan Nasional ( SISDIKNAS ) Visi dan Misi Lembaga ini dapat ditemukan di dalam UU RI NO. 20 tahun 2003 mengenai SISDIKNAS yaitu sebagai berikut: "Terwujudnya sistem pendidikan sebagai pranata sosial yang kuat dan berwibawa untuk memberdayakan semua warga Negara Indonesia berkembang menjadi manusia yang berkualitas sehingga mampu dan proaktif menjawab tantangan zaman yang selalu berubah." Sedangkan Misi yang dibawa oleh SISDIKNAS yaitu: "Mengupayakan perluasan dan pemerataan kesempatan memperoleh pendidikan yang bermutu bagi seluruh rakyat (UU RI SISDIKNAS: 41)."<sup>13</sup>

Berbicara mengenai kemajuan pendidikan saat ini, tidak dapat terlepas dari peran tokoh-tokoh pendidikan dimasa lalu. Seperti Ki Hajar Dewantara, Tagore, Ibnu Khaldun dan tentunya masih banyak lagi, pendapat ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Imam Malik, yaitu: "Generasi akhir umat ini tidak akan baik kecuali

---

<sup>11</sup> Jamil, "Sebab Dan Akibat Stres, Depresi Dan Kecemasan Serta Penanggulangannya". Al Amin: Jurnal Kajian Ilmu dan Budaya Islam. Vol. 3 No. 1, 2015, hlm. 126

<sup>12</sup> Muh. Barid Nizaruddin Wajdi, "Pendidikan Ideal Menurut Ibnu Khaldun Dalam Muqaddimah". JURNAL LENTERA. Vol. 1 No. 2, 2015, hlm. 274

<sup>13</sup> Munirah, "Sistem Pendidikan di Indonesia: antara keinginan dan realita". Jurnal Auladuna. Vol. 2. No. 2, 2015, hlm. 234

dengan apa yang telah diperbaiki oleh generasi awal umat ini”<sup>14</sup>. Berbagai pemikiran para tokoh pendidikan sebelumnya merupakan acuan pokok dan dasar bagi para pendidik saat ini, sebagai pedoman dan bahan untuk dikembangkan sesuai masanya, pendidikan tidak dapat terlepas dari apa yang disebut sebagai tenaga pendidik atau guru, murid atau pelajar dan institusi pendidikan sebagai tempat belajar dengan berbagai media dan fasilitasnya.

Di dalam prakteknya sendiri, pendidikan terbagi menjadi dua konsep, yaitu pendidikan formal dan nonformal. Pendidikan nonformal memiliki banyak pengertian, seperti salah satunya yang tertuang di dalam Pasal 1 ayat 12 UU Nomor 20 Tahun 2003 mengenai Sistem Pendidikan Nasional, yang kemudian diperkuat melalui terbitnya peraturan pemerintah Nomor 17 Tahun 2010 mengenai Pengelolaan dan Penyelenggaraan Pendidikan, lebih tepatnya tertuang pada Pasal 1 ayat 31 yang mengatakan bahwa pendidikan nonformal merupakan jalur pendidikan yang berjalan di luar pendidikan formal yang dapat dijalankan secara sistematis dan bertingkat.<sup>15</sup> Sedangkan di dalam UU republik Indonesia Pasal 1 No. 20 tahun 2003 dijelaskan bahwa pendidikan formal adalah jalur pendidikan yang dapat berjalan secara sistematis dan bertingkat yang tersusun mulai dari pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi.<sup>16</sup> Dari kedua konsep inilah muncul berbagai macam pendidikan, mulai dari pendidikan untuk anak usia dini, pendidikan untuk keluarga, dan bahkan berbagai macam pendidikan yang bersifat kemasyarakatan lainnya.

Dalam menjalankan pendidikan-pendidikan tersebut dikenal istilah baru, yaitu pendidikan ideal. Di dalam konsep pendidikan ideal, dikatakan bahwa sebuah sistem pendidikan baru dapat dikatakan ideal apabila pendidikan yang dijalankan bukan hanya *transfer of knowledge* tetapi juga berjalan sebagai *transfer of value*. Apabila pendidikan dapat berjalan demikian, maka pastilah pendidikan tidak hanya dapat menghasilkan peserta didik yang bergelar “robot cerdas” saja, akan tetapi juga dapat menghasilkan

---

<sup>14</sup> Muh. Barid Nizaruddin Wajdi, *‘Pendidikan Ideal Menurut...’*, hlm. 275

<sup>15</sup> Euis Laelasari dan Rahmawati Ami, *BAHAN AJAR PENGENALAN PENDIDIKAN NONFORMAL DAN INFORMAL*, (Lembang: PP-PAUD dan DIKMAS, 2017), hlm. 3

<sup>16</sup> Juli Amaliya Nasucha, *“Pendidikan Islam, Formal, Informal, Non Formal, Peraturan Pemerintah.”*. ResearchGate, 2019, hlm. 13

peserta didik yang memiliki karakter dan akhlak yang mumpuni. Pada tingkat ini, guru dan sistem pendidikan mempunyai peran yang sangat signifikan<sup>17</sup>. Pendidikan ideal inilah yang seharusnya dikembangkan dan diterapkan di Indonesia sehingga dapat memenuhi visi dan misi Sistem Pendidikan Nasional atau SISDIKNAS. Akan tetapi dalam mewujudkan pendidikan yang ideal ini akan cukup terkendala dengan kondisi seperti sekarang ini, di mana pembelajaran dilakukan secara daring, kondisi saat ini cukup mempengaruhi *mindset negative* mahasiswa terhadap pembelajaran daring. Bagaimana tidak, sejatinya mahasiswa yang sedang dalam masa-masa remajanya menjadi tidak dapat bersosial dengan teman sebayanya, karena pada dasarnya berbaur atau bersosialisasi pada masa-masa remaja merupakan hal yang sangat penting, karena pada masa remaja, manusia mempunyai banyak tuntutan-tuntutan masa perkembangan yang semestinya dapat terpenuhi dengan baik, tuntutan perkembangan ini mencakup 3 hal yaitu: fisik, psikis dan yang paling utama adalah tuntutan perkembangan sosial.

Bagi seorang remaja, kebutuhan terkait bersosial dengan orang lain terutama yang tinggal di luar cakupan anggota keluarga ternyata sangat besar, dengan kata lain kebutuhan remaja untuk berinteraksi dengan teman-teman sepekanannya tidak dapat dipisahkan<sup>18</sup>. Bersosialisasi dengan teman sebaya dapat dikatakan sangat penting, karena selain keluarga, remaja juga membutuhkan orang lain diluar cakupan keluarga sebagai tempatnya berkeluh kesah. Pertemanan adalah salah satunya, dimana terdapat ikatan antara manusia selain cakupan keluarga yang bersifat mutualisme, saling mendukung, saling mengasihi, saling mempercayai, dan saling melengkapi satu dengan lainnya, sehingga dapat menimbulkan perasaan nyaman<sup>19</sup>. Selain akibat berkurangnya waktu mahasiswa dalam bersosialisasi, banyaknya tugas yang diberikan pendidik kepada mahasiswa, juga menjadikan pembelajaran daring semakin membosankan. Terlebih

---

<sup>17</sup> Marzuki dan Siti Khanifah, "Pendidikan ideal perspektif Tagore dan Ki Hajar Dewantara dalam pembentukan karakter peserta didik". *Jurnal Civics*, Vol. 13. No. 2, 2016, hlm. 180

<sup>18</sup> Virgia Ningrum Fatnar dan Choirul Anam, "Kemampuan Interaksi Sosial Antara Remaja Yang Tinggal Di Pondok Pesantren Dengan Yang Tinggal Bersama Keluarga". *EMPATHY*, Vol. 2 No. 2, 2014, hlm. 71

<sup>19</sup> Roseanna Febriyani. Dkk, "Model Interaksi Sosial Peran Teman Sebaya Dalam Pembentukan Nilai Kepribadian Siswa". *Jurnal Studi Sosial*, Vol. 2 No. 2, 2014, hlm. 8

dengan pembelajaran daring, penyampaian materi dan penjelasan terkait bahan pembelajaran menjadi tidak maksimal, lemahnya penyampaian emosi, mimik wajah, dan gestur tubuh dari pendidik kepada peserta didik menjadi tidak dapat tersampaikan sepenuhnya. Akibatnya pembelajaran secara daring berdampak pada pembelajaran yang menjadi lebih sulit untuk dipahami, jalannya pendidikan yang tidak efektif kadangkala bukan karena kurangnya bahan materi atau seberapa pentingnya materi tersebut diajarkan, akan tetapi cara penyajian materi yang tidak terlalu melibatkan emosi pada peserta didik bisa menjadi salah satu sebabnya<sup>20</sup>.

Selain perihal bersosial dan pembelajaran yang kurang menyenangkan, internet juga menjadi faktor yang paling utama, Berdasarkan data Kominfo tahun 2018 "Dari 280 ribu institusi pendidikan mulai dari tingkat sekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP) dan sekolah menengah atas (SMA), 80 ribu lebih diantaranya masih belum bisa terhubung dengan internet. Sementara sekolah yang sudah bisa terhubung dengan internet kebanyakan hanya sekolah yang sudah menjalankan Ujian Nasional Berbasis Komputer. Maka dari itu seperti yang dikatakan oleh Menteri Komunikasi dan Informatika, Rudiantara, bahwa akses internet sesegera mungkin harus dapat tersebar dengan merata untuk lancarnya jalan dari proses pendidikan<sup>21</sup>. Tentunya dengan kondisi jaringan internet yang belum terhubung dengan banyak institusi pendidikan diberbagai pelosok tanah air, juga akan menghambat jalannya pembelajaran daring. Sementara berdasarkan data Kominfo tahun 2020 yang disampaikan oleh Bambang mengenai internet dan transformasi digital, bahwa pada masa sekarang masih terdapat 12.548 desa yang belum dapat menggunakan internet dengan kecepatan 4G. tidak hanya masalah pemerataan jaringan internet bagi seluruh lapisan masyarakat saja, akan tetapi juga pemerataan internet pada bagian pelayanan publik supaya pelayanan masyarakat dapat berjalan dengan lebih mudah dan lebih praktis.<sup>22</sup> Dengan melihat data

---

<sup>20</sup> Apri Wulandari dan Suyadi, "Pengembangan Emosi Positif Dalam Pendidikan Islam Perspektif Neurosains". Tadrib, Vol. 5 No. 1, 2019, hlm. 52

<sup>21</sup> [https://www.kominfo.go.id/content/detail/15627/2019-semua-sekolah-terkoneksi-internet/0/sorotan\\_media](https://www.kominfo.go.id/content/detail/15627/2019-semua-sekolah-terkoneksi-internet/0/sorotan_media) Diakses 29 November 2020, 10.31 WIB

<sup>22</sup> [https://www.kominfo.go.id/content/detail/27864/kemenkominfo-targetkan-pemerataan-transformasi-digital-pada-2022/0/sorotan\\_media](https://www.kominfo.go.id/content/detail/27864/kemenkominfo-targetkan-pemerataan-transformasi-digital-pada-2022/0/sorotan_media) Diakses 29 November 2020, 10.40 WIB

tersebut maka terlihatlah jelas, bahwa internet dengan jaringan yang stabil dan berkualitas belum benar-benar tersebar dengan merata keseluruh Indonesia, dengan internet yang tidak stabil dan bahkan belum tersedia mahasiswa akan mengalami kesulitan, baik dalam mengikuti perkuliahan ataupun mengirimkan tugas yang diberikan, koneksi internet yang buruk dan tidak stabil dapat membuat mahasiswa menjadi enggan untuk belajar secara daring, karena harus menunggu lama untuk sekedar mendengar pendidik menjelaskan materi atau mengirimkan tugas dari pendidik, hal ini sejalan dengan hasil survei evaluasi yang dilakukan oleh Kemendikbud yang disampaikan oleh Plt Dirjen Pendidikan Tinggi (Dikti) Kemendikbud, Nizam, dalam rapat di Komisi X DPR, Kamis (9/7/2020). Di dalam evaluasi tersebut dikatakan bahwa kebanyakan mahasiswa mengatakan mereka sangat siap untuk menjalani pembelajaran daring. Ini bukanlah hal yang mengherankan karena generasi milenial saat ini yang terbiasa menggunakan gadget. Akan tetapi (Sebanyak) 27 persen mengungkapkan tidak siap, namun jika kita mengulas lebih dalam permasalahan mengapa mahasiswa yang tidak siap menjalankan pembelajaran secara daring adalah karena koneksi internet di daerahnya yang lemot, dan tidak merata<sup>23</sup>. Berdasarkan faktor-faktor diatas maka sangat jelas jika pembelajaran daring bagi mahasiswa belum dapat berjalan sebagaimana mestinya, dengan berbagai kendala yang ada tersebut tentu dapat menyebabkan rasa jenuh dan malas untuk belajar, sehingga dapat menyebabkan transfer ilmu dari dosen kemahasiswaanya menjadi terhambat, dan menjadikan pendidikan yang ideal sulit untuk tercapai.

### **C. Pengaruh Covid – 19 Terhadap Mindset Mahasiswa Terdampak Social Distancing**

Covid-19 sebagai pandemi baru diawal tahun 2020 ini merupakan yang pertama dirasakan oleh para pelajar Indonesia, terkhusus pada generasi milenial, meskipun pada tahun – tahun sebelumnya virus semacam *Sars*, *Ebola* atau *Mers* pernah terjadi, akan tetapi ketiga virus ini tidak menjangkau seluruh penjuru negara seperti saat ini, pengalaman baru ini menimbulkan keresahan dan ketakutan dikalangan pelajar juga mahasiswa. Stres adalah hal

---

<sup>23</sup> <https://news.detik.com/berita/d-5086325/survei-kemendikbud-internet-lemot-dikeluhkan-mahasiswa-saat-belajar-daring> Diakses 29 November 2020, 10.55 WIB

pertama yang paling wajar dialami oleh manusia, termasuk didalamnya mahasiswa, kebijakan karantina dan *social distancing* ternyata sangat berpengaruh pada *mindset* seseorang. Hal ini dapat dibuktikan dengan sebuah survei yang dilakukan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSJKI) yang melakukan survei terhadap masyarakat secara daring, dengan rentang usia responden mulai dari usia 14 tahun sampai 71 tahun, dengan jumlah total responden 1.522 orang, Hasilnya adalah, sejumlah 63% responden alami rasa cemas dan 66% responden alami depresi akibat pandemi Covid-19. Gejala cemas yang paling utama adalah timbulnya rasa khawatir bahwa kejadian buruk akan terjadi, khawatir yang berlebihan, gampang marah, dan sulit rileks. Sedangkan gejala depresi yang paling utama adalah susah tidur, rasa percaya diri rendah, merasa lelah, lemas, dan hilangnya rasa minat terhadap sesuatu. Selebihnya, sejumlah 80% responden memiliki gejala stres pascatrauma psikologis akibat melihat kejadian yang buruk terkait Covid-19. 46% responden memiliki gejala stres pascatrauma psikologis tingkat berat, 33% responden memiliki gejala stres pascatrauma tingkat sedang, 2% responden memiliki gejala stres pascatrauma psikologis tingkat ringan, dan 19% lainnya terjadi tanpa ada gejala. Sementara itu gejala stres pascatrauma yang paling banyak terjadi adalah merasa berjarak dan terpisah dengan orang dekatnya, dan memiliki tingkat kewaspadaan yang tinggi. Setelah survei yang pertama PDSJKI melakukan survei lanjutan dengan total responden 2.364 orang dari 34 provinsi di Indonesia dan menunjukkan hasil yang tidak jauh berbeda dari sebelumnya yaitu. Sejumlah 69% responden alami masalah psikologis. Sejumlah 68% alami rasa cemas, 67% alami rasa depresi, dan 77% alami trauma psikologis. bahkan 49% responden yang alami depresi sampai berpikir tentang kematiannya<sup>24</sup>. Meskipun karantina mandiri dan *social distancing* diterapkan namun faktanya ketakutan akan tertularnya virus Covid-19 dan ekonomi yang tidak menentu tetap terjadi. Dan hal inilah yang mengakibatkan stres, sumber dari munculnya stres disebut dengan stressor, salah satu penyebabnya adalah akibat dari adanya proses penilaian kognitif yang tidak sesuai sehingga memunculkan pikiran-pikiran negatif

---

<sup>24</sup> Sulis Winurini, "PERMASALAHAN KESEHATAN MENTAL AKIBAT PANDEMI COVID-19". Info Singkat. Vol. 12 No. 15, 2020, hlm. 14

(*mindset negative*) yang mengakibatkan stres<sup>25</sup>. Dari pemaparan tersebut dapat dikatakan jika karantina dan *social distancing* yang dilakukan dapat menyebabkan stres akibat berbagai ketakutan yang terjadi, bahkan dapat menimbulkan gangguan kesehatan mental yang lain seperti depresi, kecemasan, insomnia dan gangguan mood<sup>26</sup>.

Dengan kondisi psikologis yang tidak menentu akibat pandemi covid-19, mahasiswa juga masih dituntut untuk belajar dari rumah secara online atau mandiri, bersamaan dengan karantina dan *social distancing* yang dilakukannya. Berbagai keluhan akan susahnya jaringan dalam pengiriman tugas seperti yang dijelaskan sebelumnya, kendala media juga banyaknya tugas dari para pendidik jelas dapat menimbulkan stres dan *mindset negative* akibat ketertekanan yang dialaminya. Hal ini sejalan dengan survei yang dilakukan oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI). Survei tersebut dilakukan pada 20 provinsi dan 54 kabupaten/kota yang ada di Indonesia, dengan responden pendidik dan peserta didik pada tanggal 13-21 April 2020. Hasil dari survei tersebut menunjukkan jika 79,9% anak mengatakan jika pembelajaran jarak jauh atau daring berjalan tanpa interaksi, dengan kata lain pembelajaran berjalan tanpa penjelasan materi dari guru dan hanya tugas saja yang diberikan, sehingga anak mengalami peningkatan stres akibat banyaknya tugas dan waktu yang digunakan untuk menyelesaikannya. Sementara 20,1% sisanya mengatakan jika pembelajaran berjalan dengan adanya interaksi dengan guru meskipun terbatas<sup>27</sup>. Stres yang muncul akibat banyaknya tugas yang diberikan dan pembelajaran yang tidak efektif dapat menimbulkan mental block dan rasa malas belajar.

*Mental block* adalah suatu keadaan psikologis yang dapat menimbulkan keterhambatan pada manusia sehingga sulit dalam mengembangkan pemikiran yang positif. Seseorang yang telah terkena *mental block* hidupnya akan selalu dipenuhi dengan pemikiran

---

<sup>25</sup> Edward P. Sarafino dan Timothy W. Smith, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions Sixth Edition*, (USA: The College of New Jersey, 2018)

<sup>26</sup> Viswa Chaitanya Chandu. Et.al., "Measuring the Impact of COVID-19 on Mental Health: A Scoping Review of the Existing Scales". *Indian Journal of Psychological Medicine*. Vol. 42 No. 5, 2020, hlm. 421

<sup>27</sup> <https://www.liputan6.com/health/read/4251622/survei-kpai-belajar-di-rumah-selama-covid-19-bikin-anak-stres-dan-lelah> Diakses pada 19 Desember 2020, 11.40 WIB

negatif yang hanya akan merugikan dirinya sendiri<sup>28</sup>. Sementara malas belajar “artinya tidak suka, tidak mau, enggan dan tidak ada hasrat untuk belajar”. Sifat malas timbul akibat seseorang tidak pandai dalam mengatur waktu dan tidak adanya rasa disiplin terhadap diri sendiri, malas bukanlah sifat bawaan yang ada sejak lahir. Oleh karena itu, supaya sifat malas tidak timbul, seseorang perlu membiasakan dirinya untuk lebih menghargai waktu dan lebih disiplin terhadap dirinya sendiri<sup>29</sup>. Dengan timbulnya dua kondisi tersebut dapat menimbulkan tidak efektifnya pembelajaran apapun, termasuk juga di dalamnya pembelajaran pendidikan agama Islam, selain itu mahasiswa sendiri juga mengalami ketertekanan akibat penerapan social distancing, seperti yang telah dipaparkan sebelumnya, karena remaja memiliki kebutuhan yang lebih banyak daripada orang dewasa dalam bersosialisasi dengan orang lain di luar lingkup keluarga, terutama kebutuhan bersosial dengan teman-teman sepele<sup>30</sup>. Tidak bisa dipungkiri dengan kurangnya interaksi sosial bersama teman sebayanya tentu juga akan berdampak pada menurunnya semangat mahasiswa dalam belajar, hal ini timbul karena kebiasaan mahasiswa untuk berinteraksi dengan temannya ketika di kampus tidak dapat dilakukan, sementara berinteraksi sosial melalui *gadget* saja tidaklah cukup untuk memenuhi kebutuhan sosialnya, dimana ekspresi dan komunikasi antar sesama mahasiswa tak dapat tersampaikan secara langsung, salah satu faktor yang tak kalah penting lagi adalah rasa kebebasan dan pengalaman diri, dengan penerapan *social distancing*, mahasiswa terpaksa harus selalu di rumah, dengan rutinitas yang sama setiap harinya dan keterbatasan ruang untuk beraktifitas juga menimbulkan rasa bosan dalam melakukan aktifitas-aktifitasnya, termasuk di dalamnya juga bosan untuk belajar, karena manusia pada umumnya tetap memerlukan waktu untuk keluar rumah, berekreasi dan mencari pengalaman baru untuk melepas stres dan kejenuhan, hal ini sejalan dengan pendapat A. Hari Karyono yang mengatakan, “Rekreasi dimaknai sebagai

---

<sup>28</sup> Rizqi Yusnitasari dan Wijiasih Eka Pertiwi, “*MENTAL BLOCK, HAMBATAN REMAJA INDONESIA DALAM MERAHAIH PRESTASI*”. hlm. 3

<sup>29</sup> Mei Mita Bella dan Luluk Widya Ratna, “*Perilaku Malas Belajar Mahasiswa di Lingkungan Kampus Universitas Trunojoyo Madura*”. Kompetensi. Vol. 12 No. 2, 2018, hlm. 287

<sup>30</sup> Virgia Ningrum Fatnar dan Choirul Anam, *Kemampuan Interaksi Sosial...*, hlm.

sebuah langkah untuk menyegarkan kembali badan dan pikiran, seperti melihat pertunjukan dan berwisata. Rekreasi cukup diperlukan ketika seseorang merasa lelah dalam bekerja. Dan dengan berekreasi, seperti mencari sebuah hiburan, bermain-main, bersantai, dan bersenang-senang dapat menyenangkan hati dan menyegarkan kembali badan serta pikiran yang Lelah<sup>31</sup>. Oleh karena itu di sinilah tingkat profesionalitas seorang pendidik atau guru harus dibuktikan, yaitu dengan menunjukkan bagaimana dan seperti apa cara seorang pendidik atau guru berinteraksi dengan peserta didiknya. Pendidik atau guru harus benar-benar memahami bagaimana langkah-langkah yang tepat dan yang seharusnya dilakukan untuk menumbuhkan kembali motivasi, menjaga, serta meningkatkan motivasi peserta didiknya dalam belajar<sup>32</sup>.

Dalam memotivasi mahasiswa itu sendiri, pendidik harus menyampaikan dan menyisipkan nilai-nilai Islam kedalamnya seperti mengingatkan bahwa Agama Islam menuntun umat manusia untuk selalu dan senantiasa memiliki prasangka baik dalam memandang segala keadaan dan kondisi yang dialami di dalam hidupnya, baik itu kondisi yang menggembirakan ataupun kondisi yang menyedihkan sekalipun. Dalam Agama Islam selalu mengajarkan bahwa manusia tidak boleh berhenti untuk selalu mencari hikmah di dalam setiap peristiwa dan kejadian yang menimpanya selama hidupnya. Apabila kita sebagai seorang muslim dan sebagai seorang manusia dapat selalu menyadari bahwa setiap peristiwa atau kejadian pasti memiliki hikmah yang tersimpan didalamnya, maka rasa gagal, berputus asa dan sikap negatif lainnya tidak akan kita rasakan dengan begitu dalamnya dan bahkan dapat dihindari. Namun justru yang terjadi adalah sebaliknya, didalam jiwa kita akan timbul perasaan tenang, sikap optimis, ikhlas dan juga rasa syukur, karena kita sadar bahwasannya semua yang telah dan akan terjadi merupakan karunia pemberian Allah SWT yang terbaik dan harus dijalani<sup>33</sup>.

---

<sup>31</sup> Nanin Devismayasari dan Yanuar Yoga Prasetyawan, "Pemenuhan Kebutuhan Rekreasi Pemustaka di Kantor Perpustakaan dan Arsip Daerah Kota Salatiga". *Jurnal Ilmu Perpustakaan*. Vol. 4 No. 3, 2015, hlm. 172

<sup>32</sup> Ifni Oktiani, "Kreativitas Guru dalam Memotivasi Belajar Peserta Didik". *JURNAL KEPENDIDIKAN*. Vol. 5 No. 2, 2017, hlm. 218

<sup>33</sup> Rio Pebrian, dkk., "Spiritualitas, Doa Dan Prestasi Belajar" *Jurnal Pendidikan Islam*. Vol. 3 No. 2, 2018, hlm. 136

## Kesimpulan

Covid-19 dapat menimbulkan permasalahan yang cukup serius bagi mahasiswa, meskipun tidak semuanya, akan tetapi *mental block* dan stres dapat dialami oleh mahasiswa sewaktu-waktu. Selain kedua hal tersebut rasa bosan dan menurunnya semangat belajar akibat kurangnya interaksi sosial antar teman sebaya, serta tidak adanya waktu untuk berekreasi dan mencari pengalaman baru di luar rumah, juga mengakibatkan rasa jenuh untuk belajar, hal ini tentu akan berpengaruh pada kurang efektifnya kegiatan pembelajaran. Pemberian tugas saja tidak akan cukup dalam usaha untuk mentransfer ilmu dari pendidik ke mahasiswa, dan terbilang kurang maksimal, dalam kondisi ini peran pendidik untuk selalu memberikan arahan dan motivasi sangat diperlukan, baik itu untuk kelancaran pembelajaran, ataupun demi tercapainya pendidikan yang ideal.

## Daftar Pustaka

Detiknews. (2020, 9 Juli). Survei Kemendikbud: Internet Lemot Dikeluhkan Mahasiswa Saat Belajar Daring. Diakses pada 29 November 2020, dari <https://news.detik.com/berita/d-5086325/survei-kemendikbud-internet-lemot-dikeluhkan-mahasiswa-saat-belajar-daring>

Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia. (2018, 12 Desember). 2019 Semua Sekolah Terkoneksi Internet. Diakses pada 29 November 2020, dari [https://www.kominfo.go.id/content/detail/15627/2019-semua-sekolah-terkoneksi-internet/0/sorotan\\_media](https://www.kominfo.go.id/content/detail/15627/2019-semua-sekolah-terkoneksi-internet/0/sorotan_media)

Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia. (2020, 15 Juli). Kemenkominfo targetkan pemerataan transformasi digital pada 2022. Diakses pada 29 November 2020, dari <https://www.kominfo.go.id/content/detail/27864/kemenkominfo>

[-targetkan-pemerataan-transformasi-digital-pada-2022/0/sorotan\\_media](#)

Detiknews. (2020, 31 Maret). Kemendikbud soal Kendala Belajar di Rumah: Materi Ajar-Rumah Tak Kondusif. Diakses pada 29 November 2020, dari <https://news.detik.com/berita/d-4960285/kemendikbud-soal-kendala-belajar-di-rumah-materi-ajar-rumah-tak-kondusif>

Liputan6. (2020, 13 Mei). Survei KPAI: Belajar di Rumah Selama COVID-19 Bikin Anak Stres dan Lelah. Diakses pada 19 Desember 2020 dari <https://www.liputan6.com/health/read/4251622/survei-kpai-belajar-di-rumah-selama-covid-19-bikin-anak-stres-dan-lelah>

A. Wilder-Smith MD and D.O. Freedman MD. 2020. "Isolation , Quarantine , Social Distancing and Community Containment: Pivotal Role for Old-Style Public Health Measures in the Novel Coronavirus ( 2019-NCoV ) Outbreak." *Journal of Travel Medicine*, 1–4. <https://doi.org/10.1093/jtm/taaa020>.

Al-mandhari, Ahmed, Dalia Samhuri, Abdinasir Abubakar, and Richard Brennan. 2020. "Coronavirus Disease 2019 Outbreak : Preparedness and Readiness of Countries in the Eastern Mediterranean Region." *East Mediterr Health J* 26 (2): 136–37. <https://doi.org/10.1038/s41586-020-2012-7>.

Barid, Muh, and Nizaruddin Wajdi. 2015. "Pendidikan Ideal Menurut Ibnu Khaldun Dalam Muqaddimah." *JURNAL LENTERA* 1 (2): 274–83.

- Chandu, Viswa Chaitanya, Yamuna Marella, Gnana Sarita Panga, Srinivas Pachava, and Viswanath Vadapalli. 2020. "Measuring the Impact of COVID-19 on Mental Health: A Scoping Review of the Existing Scales." *Indian Journal of Psychological Medicine* 42 (5): 421–27. <https://doi.org/10.1177/0253717620946439>.
- Devismayasari, Nanin, and Yanuar Yoga Prasetyawan. 2015. "Pemenuhan Kebutuhan Rekreasi Pemustaka Di Kantor Perpustakaan Dan Arsip Daerah Kota Salatiga." *Jurnal Ilmu Perpustakaan* 4 (3): 171–80.
- Fatnar, V., and C. Anam. 2014. "Kemampuan Interaksi Sosial Antara Remaja Yang Tinggal Di Pondok Pesantren Dengan Yang Tinggal Bersama Keluarga." *EMPATHY Jurnal Fakultas Psikologi* 2 (2): 71–75.
- Febriyani, Roseanna, Darsono, and R. Gunawan Sudarmanto. 2014. "Model Interaksi Sosial Peran Teman Sebaya Dalam Pembentukan Nilai Kepribadian Siswa." *Jurnal Studi Sosial* 2 (2): 1–14.
- Ira, Munirah. 2015. "Sistem Pendidikan Di Indonesia: Antara Keinginan Dan Realita." *Jurnal Auladuna* 2 (2): 233–45.
- Jamil, Jamil. 2015. "Sebab Dan Akibat Stres, Depresi Dan Kecemasan Serta Penanggulangannya." *Al Amin: Jurnal Kajian Ilmu Dan Budaya Islam* 3 (1): 123–38. <https://doi.org/10.36670/alamin.v1i1.6>.

- Laelasari, Euis dan Rahmawati, Ami. 2017. "BAHAN AJAR PENGENALAN PENDIDIKAN NONFORMAL DAN INFORMAL." In , 1–33.
- Luluk, Bella Mita Mei & Ratna Widya. 2018. "Perilaku Malas Belajar Mahasiswa Di Lingkungan Kampus Universitas Trunojoyo Madura." *Kompetensi* 12 (2): 280–303.
- Marzuki, Marzuki, and Siti Khanifah. 2016. "Pendidikan Ideal Perspektif Tagore Dan Ki Hajar Dewantara Dalam Pembentukan Karakter Peserta Didik." *Jurnal Civics: Media Kajian Kewarganegaraan* 13 (2): 172–81.  
<https://doi.org/10.21831/civics.v13i2.12740>.
- Melfianora. 2019. "Penulisan Karya Tulis Ilmiah Dengan Studi Literatur," 1–3.
- Nasucha, juli Amaliya. 2007. "Pendidikan Islam, Formal, Informal, Non Formal, Peraturan Pemerintah." *Pendidikan Islam Formal, Informal Dan Nonformal*.
- Oktiani, Ifni. 2017. "Kreativitas Guru Dalam Memotivasi Belajar Peserta Didik." *JURNAL KEPENDIDIKAN* 5 (2): 216–32.
- Peeri, Noah C, Nistha Shrestha, Siddikur Rahman, Zhengqi Tan, Saana Bibi, and Mahdi Baghbanzadeh. 2020. "The SARS, MERS and Novel Coronavirus (COVID-19) Epidemics, the Newest and Biggest Global Health Threats: What Lessons Have We Learned?" *International Journal of Epidemiology*, 1–10. <https://doi.org/10.1093/ije/dyaa033>.

- Rio Pebrian, Nurul Istiqomah, Susi Mutoharoh. 2018. "Spiritualitas, Doa Dan Prestasi Belajar." *Jurnal Pendidikan Islam* 3 (2): 125–40.  
<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>.
- Rusydi, Ahmad. 2017. "Husn Al- Z Ann: The Concept of Positive Thinking in Islamic Psychology Perspective and Its Benefit on Mental Health." *Proyeksi* 7 (1): 1–32.  
<https://doi.org/10.30659/p.7.1.1-31>.
- Sakina, Oleh Elsa. 2008. *Berpikir Benar , Berpikir Positif Berpikir Benar , Berpikir Positif*.
- Suyadi, Wulandari A. 2019. "Pengembangan Emosi Positif Dalam Pendidikan Islam Perspektif Neurosains." *Tadrib V* (1): 51–67.
- Uscher-pines, Lori, Heather L Schwartz, Faruque Ahmed, Yenlik Zheteyeva, Erika Meza, and Garrett Baker. 2018. "School Practices to Promote Social Distancing in K-12 Schools: Review of Influenza Pandemic Policies and Practices." *BMC Public Health*, 1–13.
- Winurini, Sulis. 2020. "PERMASALAHAN KESEHATAN MENTAL AKIBAT PANDEMI COVID-19." *Info Singkat* 12 (1): 13–18.
- Xu, Chunwen, Xilian Luo, Chuck Yu, and Shi-jie Cao. 2020. "The 2019-NCoV Epidemic Control Strategies and Future Challenges of Building Healthy Smart Cities." *Indoor and*

*Built Environment*, 1–10.

Yusnitasari, Rizki, Eka, Wijiasih P. n.d. "MENTAL BLOCK, HAMBATAN REMAJA INDONESIA DALAM MERAIH PRESTASI," 1–5.

Zhou, Editor-in-chief Wang. 2020. *101 TIPS BERBASIS SAINS*.

Edited by Zhou Wang. Wuhan.

Edward P. Sarafino, Timothy W. Smith. 2018. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions Sixth Edition*. USA: The College of New Jersey.