
**DAMPAK PEMBELAJARAN DARING TERHADAP KESEHATAN
MENTAL MAHASISWA SEMESTER AWAL**

(The Impact of Online Learning on the Mental Health of Early Semester Students)

Putri Ayu Fitria^{*}, Desma Yuliadi Saputra^{}**

^{*}Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kedokteran,

Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Serang, Banten, 42124

^{**}Pendidikan Bahasa Indonesia, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

Email: putri.ayu.fitria26@gmail.com, desmays@untirta.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Pandemi global yang ditetapkan oleh *World Health Organization* (WHO) karena kemunculan penyakit baru yaitu Covid-19 membuat banyak perubahan besar di dunia, salah satunya yaitu pembelajaran yang sekarang dilakukan secara daring. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak apa saja yang dirasakan oleh mahasiswa semester awal dan bagaimana hubungannya dengan kesehatan mental.

Metode: Penelitian dilakukan menggunakan metode kuesioner dengan melibatkan 110 responden yang merupakan mahasiswa semester awal dari berbagai Perguruan Tinggi di Indonesia. Pengumpulan data dilakukan selama 6 hari, dimulai dari tanggal 21 sampai dengan 26 November 2020.

Hasil dan Kesimpulan: Hasil penelitian menunjukkan 58 mahasiswa semester awal merasakan dampak negatif (52,7%) dan 52 mahasiswa yang merasakan dampak positif (47,3%). Selanjutnya dari 110 responden, 94 mahasiswa di antaranya mengalami stres (85,5%) dengan berbagai macam tingkatan (stres ringan, stres sedang, dan stres berat) dan 16 mahasiswa di antaranya tidak mengalami stres (14,5%).

Kata Kunci: Pembelajaran daring, dampak positif, dampak negatif, gangguan kesehatan mental.

ABSTRACT

Background: The global pandemic set by the *World Health Organization* (WHO) due to the emergence of a new disease, namely Covid-19, has made many major changes in the world, one of which is learning that is now being carried out bravely. This aim is to see what impact the early semester students have and what about mental health.

Methods: The study was conducted using a questionnaire method involving 110 respondents who were early semester students from various universities in Indonesia. Data collection was carried out for 6 days, starting from November 21 to 26, 2020.

Results and Conclusion: The results showed 58 students in the first semester experienced negative impact (52.7%) and 52 students who felt a positive impact (47.3%). Furthermore, from 110 respondents, 94 students experienced stress (85.5%) with various levels (mild stress, moderate stress, and severe stress) and 16 of them did not experience stress (14.5%).

Keywords: Online learning, positive impact, negative impact, mental health disorders.

LATAR BELAKANG

Pembelajaran Daring (Dalam Jaringan/*online*) diberlakukan secara menyeluruh di Indonesia dan di beberapa negara yang terdampak *Coronavirus Disease 2019* (Covid-19). Di Indonesia, pembelajaran daring diberlakukan sejak tahun ajaran 2020-2021 dan kemungkinan masih akan terus berlanjut pada periode berikutnya jika melihat perkembangan kasus positif Covid-19 yang masih terus meningkat. Bagi mahasiswa semester awal, kondisi pembelajaran daring bukanlah sebuah kondisi yang menyenangkan karena belum sempat mengenal situasi dan kondisi kampus secara menyeluruh. Terlebih, perubahan status dari siswa menjadi mahasiswa adalah sebuah harapan yang tidak semua orang diberi kesempatan untuk itu. Berkaitan dengan pembelajaran, Sugandi (2006: 9) menyebutkan bahwa pembelajaran merupakan suatu kumpulan proses yang bersifat individual, yang mengubah stimuli dari lingkungan seseorang ke dalam sejumlah informasi, yang selanjutnya dapat menyebabkan adanya hasil belajar dalam bentuk ingatan jangka panjang. Perlu digarisbawahi, hasil belajar dalam bentuk ingatan panjang ini memiliki kaitannya dengan pengalaman positif dan negatif—rasa cemas dan trauma yang berkepanjangan akibat proses pembelajaran yang tidak menyenangkan.

Menurut Chandrawati (2010) pembelajaran daring adalah suatu proses pembelajaran jarak jauh dengan cara menggabungkan prinsip-prinsip didalam proses suatu pembelajaran dengan teknologi. Meskipun demikian, mayoritas mahasiswa tidak menyukai pembelajaran secara daring karena perubahan metode pembelajaran secara tiba-tiba, proses pembelajaran daring yang membosankan, tidak dapat mengikuti pembelajaran daring karena kendala pada jaringan dan kuota internet terbatas, dan tidak dapat mengaplikasikan pembelajaran praktik laboratorium karena tidak tersedianya alat mengakibatkan stres hingga depresi. Tentu hal tersebut dapat memengaruhi kesehatan mental mahasiswa.

Ada hal serius yang perlu menjadi perhatian pemerintah selain kesehatan (fisik) sebagai dampak Covid-19. Secara tidak langsung, kondisi pandemik Covid-19 telah menyerang kesehatan mental. Kecemasan berlebih (*Anxiety Disorder*) dalam menyikapi penyebaran Covid-19 menjadi salah satu

faktor lain sebagai dampak yang dirasakan oleh masyarakat umum. Bagaimana orang tua membagi pikiran dan waktunya untuk ikut mengurus anak-anaknya untuk melakukan dan mengikuti pembelajaran. Para mahasiswa tertekan karena perkuliahan yang dilakukan sekarang ini tidak sesuai dengan ekspektasi. Selain itu, penggunaan kuota internet menjadi lebih banyak karena selama perkuliahan dilaksanakan secara Daring. Covid-19 ditetapkan oleh *World Health Organization* (WHO) sebagai pandemi global pada Rabu, 11 Maret 2020 membuat perubahan besar pada kegiatan maupun perilaku masyarakat. Penyakit yang dapat ditularkan melalui tetesan kecil (*droplet*) dari hidung atau mulut pada saat batuk atau bersin dari orang yang terinfeksi ini memungkinkan jika pembelajaran dilakukan secara tatap muka. Pemerintah pun akhirnya membuat keputusan dan mengeluarkan surat edaran yang menyatakan seluruh kegiatan pembelajaran akan dilakukan secara daring atau *online* dalam upaya untuk mencegah penyebaran virus Covid-19.

Dengan adanya pembelajaran daring ini tidak hanya menimbulkan dampak positif, tetapi juga menimbulkan begitu banyak dampak negatif, beberapa di antaranya seperti merasakan perasaan cemas, takut, jenuh, stres, hingga depresi. Penelitian yang dilakukan Yikealo (Putri: 2020) diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa di Eritrea Institute of Technology cenderung mengalami stres tingkat sedang (71%). Dari hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa stresor yang paling menjadi pemicu terjadinya stres pada mahasiswa yaitu fasilitas pembelajaran yang kurang memadai (40,7%), kesulitan belajar untuk jangka waktu yang lama (32,5%), tugas yang terlalu banyak, dan beban akademik (23,5%). Sekait dengan hal tersebut, Hasanah, dkk. (2020), dalam penelitiannya menunjukkan tingkat kecemasan mahasiswa terbanyak yaitu kecemasan ringan dengan 79 mahasiswa (41,58%) dan kecemasan sedang sebanyak 32 mahasiswa (16,84%) dengan dilakukannya pembelajaran daring. Apabila dampak negatif tersebut terus-menerus terjadi dapat memengaruhi kesehatan mental. Dengan memperhatikan pentingnya kesehatan mental, masalah-masalah mental yang umumnya terjadi dapat dihindari, termasuk gangguan kecemasan yang dialami oleh banyak orang. Hidup di tengah bayang-bayang kecemasan

yang dialami oleh banyak orang. Hidup di tengah bayang-bayang kecemasan tentunya tidak menyenangkan.

Secara garis besar, gangguan cemas dapat dikatakan sebagai respons alami tubuh dalam menghadapi stres. Gangguan ini tidak hanya berdampak buruk pada kesehatan mental, tapi juga kesehatan fisik. Pernyataan tersebut dapat dilihat dari rasa cemas dapat menyebabkan sakit kepala, detak jantung, dan napas cepat, ketegangan otot, hingga keringat berlebih. Itulah sebabnya mengapa kesehatan mental perlu juga untuk diperhatikan. Saat kesehatan mental diabaikan, suasana hati akan menjadi korbannya. Banyak sekali gangguan mental yang dapat menyebabkan suasana hati jadi tak menentu, sebut saja bipolar, distimia (jenis lain dari depresi), gangguan depresi mayor, hingga gangguan kepribadian. Apabila kesehatan mental senantiasa terjaga, berbagai macam gangguan mental tersebut dapat dicegah. Suasana hati pun tidak akan naik-turun.

Berbagai riset membuktikan, orang-orang yang mengalami tekanan mental memiliki 32% risiko lebih tinggi meninggal akibat kanker. Selain itu, gangguan mental seperti depresi sering kali dikaitkan dengan penyakit jantung koroner. Di sisi lain, skizofrenia dapat meningkatkan angka kematian akibat penyakit jantung. Gangguan mental ini juga dianggap mampu meningkatkan risiko kematian akibat masalah pernapasan hingga tiga kali lipat. Para ahli percaya bahwa orang-orang yang kesehatan mentalnya buruk akan sulit menghentikan kebiasaan tidak sehat, seperti merokok, minum alkohol, dan mengonsumsi makanan tak sehat. Hal inilah yang kemudian meningkatkan risiko penyakit mematikan, seperti kanker dan penyakit jantung.

Adanya sistem pembelajaran baru secara daring pada tahun 2020 mendorong peneliti untuk meneliti perubahan yang dirasakan oleh mahasiswa semester awal pada kesehatan mental mereka, mengingat mahasiswa semester awal baru mengenal kehidupan perkuliahan dan lebih sulit melakukan adaptasi dengan adanya perubahan sistem belajar tersebut. Adapun manfaat dari penelitian ini agar para mahasiswa semester awal dapat mengetahui hubungan antara diberlakukannya pembelajaran daring dengan kesehatan mental mereka agar dapat mencegah terjadinya gangguan kesehatan mental lebih

awal.

METODE

Penelitian ini menggunakan *single cross-sectional design* karena untuk pengumpulan data dilakukan satu kali dalam satu periode penelitian dan peneliti memiliki tujuan untuk mengetahui dampak-dampak yang dirasakan dengan adanya pembelajaran daring. Penelitian dilakukan melalui internet dan berlangsung selama 6 hari, dimulai pada tanggal 21 sampai dengan 26 November 2020. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa semester awal yang terkumpul sebanyak 110 responden.

Pengumpulan data dilakukan dengan metode kuesioner yang dianalisis menggunakan metode kuantitatif dan dilakukan dengan memanfaatkan fasilitas Google Form. Teknik pengambilan data yaitu self-administered survey karena responden diminta untuk mengisi sendiri kuesioner yang diberikan. Penyebaran kuesioner dilakukan dengan memperhatikan tingkat keterwakilan wilayah berdasarkan provinsi dengan teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Responden yang dilibatkan yaitu mahasiswa semester awal dari berbagai Perguruan Tinggi yang tersebar di Indonesia, beberapa diantaranya yaitu Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Universitas Brawijaya, Institut Teknologi Sumatera, Universitas Indonesia, Universitas Negeri Jakarta, dan lain-lain. Kriteria sampel yang digunakan yaitu mahasiswa semester awal, melakukan pembelajaran secara daring, bersedia menjadi responden, dan merasakan berbagai dampak dari adanya pembelajaran secara daring.

Adapun isi kuesioner berisi pertanyaan mengenai perasaan mahasiswa semester awal saat melakukan pembelajaran secara daring, dampak yang dirasakan mahasiswa semester awal, stres yang dirasakan mahasiswa semester awal, dan penilaian antara pembelajaran secara langsung dan pembelajaran secara daring. Perasaan yang dirasakan saat pembelajaran daring dikategorikan menjadi beberapa kategori, di antaranya senang, sedih, bingung, biasa saja, takut atau cemas, kesal, jenuh, dan lain-lain. Dampak positif pembelajaran daring dikategorikan menjadi lima yaitu lebih nyaman karena dilakukan di rumah, tidak lelah karena tidak datang ke kampus, mencegah penularan Covid-19, mudah dengan praktikum secara daring, dan tidak merasakan dampak positif. Dampak negatif

pembelajaran daring dikategorikan menjadi tujuh yaitu gangguan jaringan, sulit dengan praktikum secara daring, terlambat dalam mendapatkan informasi, banyaknya tugas, sulit memahami materi, belum paham dengan sistem belajar di Perguruan Tinggi, dan tidak merasakan dampak negatif. Penilaian stres dikategorikan menjadi empat yaitu stres ringan, stres sedang, stres berat, dan tidak mengalami stres.

HASIL

Hasil didapatkan melalui langkah-langkah penelitian yang telah dijelaskan pada bagian sebelumnya. Melalui penelitian ini, pada tabel 1 didapatkan bahwa dari 110 responden yaitu mahasiswa semester awal, 52 mahasiswa merasakan dampak positif (47,3%) dan 58 mahasiswa merasakan dampak negatif (52,7%). Hasil penelitian yang didapatkan selanjutnya adalah dari 110 responden, sebanyak 43 mahasiswa mengalami stres ringan (39,1%), 41 mahasiswa mengalami stres sedang (37,3%), 10 mahasiswa mengalami stres berat (9,1%), dan 16 mahasiswa tidak mengalami stres (14,5%). Sedangkan hasil penelitian untuk penilaian antara pembelajaran secara langsung dan pembelajaran secara daring, menunjukkan 97 mahasiswa lebih menyukai pembelajaran langsung (88,2%) dan 13 mahasiswa lebih menyukai pembelajaran daring (11,8%).

Tabel 1.
Hasil Penelitian Responden Terhadap Pembelajaran Daring

Penelitian	Frekuensi (%)
Dampak yang dirasakan:	
Dampak Positif	47,3
Dampak Negatif	52,7
Mengalami stres:	
Stres Ringan	39,1
Stres Sedang	37,3
Stres Berat	9,1
Tidak mengalami stres	14,5
Lebih menyukai pembelajaran:	
Pembelajaran Langsung	88,2
Pembelajaran Daring	11,8

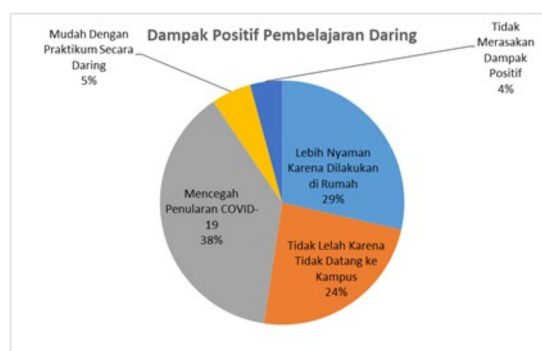
Pada tabel 2 memperlihatkan perasaan yang dirasakan responden yang berfokus pada mahasiswa semester awal, penilaian ini

pun juga beragam. 21 mahasiswa merasa senang (11%), 15 mahasiswa merasa sedih (8%), 30 mahasiswa merasa bingung (16%), 33 mahasiswa merasa biasa saja (17%), 13 mahasiswa merasa takut atau cemas (7%), 13 mahasiswa merasa kesal (7%), 59 mahasiswa merasa jenuh (31%), dan 6 mahasiswa merasakan hal-hal yang lain (3%).

Tabel 2.
Perasaan yang Dirasakan Mahasiswa Semester Awal Saat Pembelajaran Daring

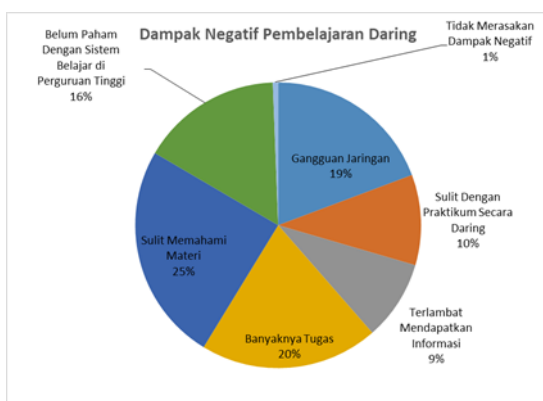
Perasaan	Frekuensi (%)
Senang	11
Sedih	8
Bingung	16
Biasa saja	17
Takut atau cemas	7
Kesal	7
Jenuh	31
Dan lain-lain	3

Pada grafik 1 memperlihatkan hasil penelitian dampak positif dari pembelajaran daring yang mendapatkan beragam penilaian. Dari 110 responden, 54 mahasiswa merasa lebih nyaman karena pembelajaran dilakukan di rumah (29%), 45 mahasiswa merasa tidak lelah karena tidak harus datang langsung ke kampus (24%), 72 mahasiswa bisa melakukan pencegahan penularan Covid-19 (38%), 10 mahasiswa merasa mudah melakukan praktikum secara daring (5%), dan 8 mahasiswa tidak merasakan dampak positif (4%).



Grafik 1. Hasil Penelitian Dampak Positif yang Dirasakan Mahasiswa Semester Awal saat Pembelajaran Daring

Pada grafik 2 memperlihatkan hasil penelitian dampak negatif dari pembelajaran daring yang juga mendapatkan beragam penilaian. Dari 110 responden, 64 mahasiswa diantaranya sering mengalami gangguan jaringan (19%), 34 mahasiswa merasa sulit melakukan praktikum secara daring (10%), 30 mahasiswa sering terlambat dalam mendapatkan informasi (9%), 67 mahasiswa mengeluh dengan banyaknya tugas yang diberikan (20%), 82 mahasiswa merasa sulit memahami materi (25%), 53 mahasiswa belum paham dengan sistem belajar di perguruan tinggi (16%), dan 2 mahasiswa tidak merasakan dampak negatif (1%).



Grafik 2. Hasil Penelitian Dampak Negatif yang Dirasakan Mahasiswa Semester Awal saat Pembelajaran Daring

PEMBAHASAN

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa sejak diberlakukannya pembelajaran daring hingga sekarang menunjukkan lebih banyaknya dampak negatif yang dirasakan oleh mahasiswa semester awal dibandingkan dengan dampak positifnya. Adapun dampak positif lain yang dirasakan oleh mahasiswa semester awal yaitu dapat menghemat biaya transportasi, indeks, dan makan, bisa mendapatkan pemahaman tentang teknologi informasi dan komunikasi, lebih percaya diri, mudah mengulang materi, dan bisa belajar tentang hal-hal lain. Sedangkan dampak negatif lain yang dirasakan oleh mahasiswa semester awal yaitu pembelajaran dirasa kurang efektif, merasa lebih lelah, kesehatan cepat menurun, sering mengalami sakit punggung, sakit kepala, dan sakit mata, kondisi di rumah yang kurang kondusif, dan sulit bersosialisasi dengan teman sesama mahasiswa.

Pada penelitian ini, terdapat hubungan antara perasaan atau emosi mahasiswa semester awal saat melakukan pembelajaran daring dengan kesehatan mental. Seperti dilansir dari website detikHealth, ketika marah tubuh akan mengalami lonjakan testosteron dan detak jantung, serta meningkatkan tekanan darah. Selain itu, perasaan marah juga bisa berisiko hampir lima kali mengalami serangan jantung dan berisiko stroke hampir tiga kali lebih tinggi. Saat merasakan khawatir dapat memaksa wilayah otak lain untuk bekerja lebih keras, risiko kesehatan yang terjadi ketika seseorang khawatir dapat menyebabkan otak tidak berfungsi dengan baik dan cepat lelah. Terakhir yaitu ketika mengalami stres, tubuh dibanjiri adrenalin dan norepinefrin yang membuat jantung berdetak lebih cepat. Stres jangka panjang bisa beralih pada gen yang biasanya mengganggu keseimbangan hormon tubuh.

Terdapat juga hubungan antara dampak pembelajaran daring dengan kesehatan mental mahasiswa semester awal. Semester awal perkuliahan bisa dikatakan sebagai semester peralihan dari sebelumnya merupakan siswa SMA sekarang sudah menjadi mahasiswa di Perguruan Tinggi. Pada semester awal ini mahasiswa melakukan adaptasi dengan sistem belajar yang ada di Perguruan Tinggi, namun dengan mendadak berubahnya sistem pembelajaran secara daring membuat mahasiswa semester awal cenderung merasakan stres psikologis karena diharuskan beradaptasi dengan adanya perubahan situasi yang begitu cepat. Menurut penelitian Fuad didalam jurnal (Putri et al. 2020; 2(1): 38-45) menemukan bahwa perubahan situasi yang tidak diinginkan pada seseorang dapat menimbulkan stres psikologis. Hal ini karena aktivitas yang biasa dilakukan sehari-hari cenderung membentuk suatu pola tertentu sehingga meminimalkan jumlah energi dan sumber daya yang dikeluarkan. Ketika kebiasaan itu berubah, situasi yang muncul menekan seseorang menggunakan energi yang lebih besar untuk dapat beradaptasi.

Hasil penelitian mengenai dampak negatif sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa semester awal. Hasil data yang didapatkan melalui kuesioner secara online menunjukkan bahwa para mahasiswa semester awal merasa jenuh, banyaknya tugas yang diberikan sering membuat mahasiswa merasa stress, nafsu makan berkurang, hingga

jatuh sakit karena kurang istirahat, dan masih kebingungan dengan sistem belajar di Perguruan Tinggi yang tentunya berbeda dengan sistem belajar di SMA. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Maia, Berta Rodrigues, dan Paulo César (Hasanah, 2020) menunjukkan bahwa para siswa yang dievaluasi selama periode pandemi menunjukkan tingkat kecemasan, depresi, dan stres yang jauh lebih tinggi, dibandingkan dengan para siswa pada masa-masa normal. Hasil menunjukkan bahwa pandemi memiliki efek psikologis negatif pada siswa.

Ketika semua dampak tersebut disatukan didalam waktu yang bersamaan dapat membuat tekanan yang berat bagi para mahasiswa semester awal, tekanan tersebut dapat membuat kondisi fisik mahasiswa terganggu hingga mengalami gangguan psikologis. Jadi tidak heran mengapa dampak dari adanya pembelajaran secara daring dapat memengaruhi kesehatan mental, terutama untuk mahasiswa semester awal yang masih baru di Perguruan Tinggi. Nathania (Putri, 2020) bahwa stres dapat menyebabkan perubahan fisiologis sebagai respon tubuh terhadap *stressor*. Ketika *stressor* mengaktifkan sistem saraf simpatis dan adrenokortikal, hal ini memengaruhi homeostasis dan interaksi dengan lingkungan dan berperan terhadap fungsi katabolik. Perubahan ini dapat memengaruhi keadaan fisiologis seseorang, seperti imunitas yang menurun dan gangguan kardiovaskular.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Masalah psikologis yang paling banyak dirasakan oleh mahasiswa semester awal yaitu jenuh terhadap adanya pembelajaran daring. Dampak negatif paling dominan dibandingkan dengan dampak positif dan hal ini ada hubungannya dengan kesehatan mental, sehingga banyak mahasiswa semester awal mengalami gangguan kesehatan mental karena banyaknya dampak negatif yang mahasiswa rasakan. Pembelajaran secara daring dinilai kurang efektif karena masih banyaknya keluhan dari para mahasiswa, khususnya mahasiswa semester awal yang masih kebingungan dengan sistem belajar di Perguruan Tinggi.

Saran

Dengan banyaknya dampak negatif yang dirasakan mahasiswa semester awal terhadap pembelajaran daring, mahasiswa semester

awal diharapkan mengetahui pentingnya menjaga kesehatan mental, dimulai dari mengetahui tanda-tanda adanya gangguan kesehatan mental dan cara menjaga kesehatan mental yang baik dan benar. Pengetahuan itu diharapkan agar mahasiswa mengetahui bagaimana cara mengendalikan stres sehingga dapat mencegah atau mengurangi masalah psikologis yang sedang mahasiswa alami.

KEPUSTAKAAN

- Adzani, Fadli. (2020, Agustus 28). Pentingnya Kesehatan Mental yang Tak Boleh Diremehkan. Diakses pada November 24, 2020, dari <https://www.sehatq.com/artikel/pentingnya-kesehatan-mental-yang-tak-boleh-diremehkan>
- Buku Ajar Pembelajaran 2013. Diakses pada November 24, 2020, dari https://www.academia.edu/5682010/BUKU_AJAR_PEMBELAJARAN_2013
- Hasanah et al. (2020). Gambaran Psikologis Mahasiswa dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19: Jurnal Keperawatan Jiwa, 8 (3), 299 – 306
- Hayati, Nur. (2020, April). Metode Pembelajaran Daring/E-Learning yang Efektif. Diakses pada November 24, 2020, dari https://www.researchgate.net/publication/340478043_Metode_Pembelajaran_Daring-E-Learning_yang_Efektif_A_Pendahuluan_Sejarah_Elearning
- Media Indonesia. (2020, Agustus 30). Online Learning dan Kesehatan Mental. Diakses pada November 21, 2020, dari <https://mediaindonesia.com/read/detail/340566-online-learning-dan-kesehatan-mental>
- Padk.kemkes. (2020). Hindari Lansia dari Covid-19. Diakses pada November 24, 2020, dari <http://www.padk.kemkes.go.id/article/read/2020/04/23/21/hindari-lansia-dari-covid-19.html>
- Putri et al. (2020). Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior, 2 (1), 38-45
- Rudi, S., & Cepi, R. (2008). Media Pembelajaran. Bandung: Jurusan Kurtekipend FIP UPI.

- Samiadi, Lika Aprilia. (2020, September 17). Penyakit Mental. Diakses pada November 24, 2020, dari <https://hellosehat.com/kesehatan/penyakit/penyakit-mental/#gref>
- Sugandi, Achmad. (2006). *Teori Pembelajaran*. Semarang: Universitas Negeri Semarang Press
- Sulaeman, Suherni. (2018, Juli 26). Berbagai Perasaan dan Emosi Manusia yang Bisa Pengaruhi Kesehatan Tubuh. Diakses pada 27 November 2020, dari <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-4134937/berbagai-perasaan-dan-emosi-manusia-yang-bisa-pengaruhi-kesehatan-tubuh/1/#news>