



الملتقى العلمي العالمي الرابع عشر للغة العربية "رقمنة اللغة العربية في ضوء السياسة اللغوية الهادفة"

اتحاد مدرسي اللغة العربية بإندونيسيا - جامعة متارام الإسلامية الحكومية، ٦-٨ سبتمبر ٢٠٢٣

e-ISSN: 2621 - 9387

التوتر والقلق والاكتئاب لمعلمي اللغة العربية في مشاركة PPG عبر الإنترنت

Ahmad Yulianur Rahman, Farid Permana

Magister Pendidikan Bahasa Arab IAIN Palangka Raya

yulian.tolaki@gmail.com, faried88@gmail.com

الملخص

التعليم المهني للمعلمين (PPG) من البرامج الإبداعي في تطوير مهنة المعلم من أجل تحسين وترقية على جودة التعليم في إندونيسيا. يعتبر دمج تكنولوجيا المعلومات من خلال التعلم عبر الإنترنت هو من التأثير المسيطر في PPG التي تؤثر على الاكتئاب والتوتر والقلق. وتسبب إشارات الإنترنت غير المستقرة، ووسائل التعلم المحدودة بالإضافة إلى القدرة على استخدامها وفهم المواد أقل من المستوى الأمثل وبجانب ذلك صعوبة الاستمتاع بوقت الفراغ ومشاعر الخوف بلا سبب على الاكتئاب والتوتر والقلق لديهم. تهدف هذه الدراسة الكمية الوصفية إلى التعرف على الحالة النفسية لدى معلمي اللغة العربية المشاركين في PPG فيما يتعلق بدرجة التوتر والقلق والاكتئاب أثناء التعلم عبر الإنترنت. تجمع البيانات باستخدام مقياس الاكتئاب والقلق والإجهاد ٤٢ (DASS-42) مع عدد = ١٧ مشاركاً. وتشير نتائج البحث إلى أن طلاب PPG دفعة ٣ في الجامعة الإسلامية الحكومية فالنكا رايا عام ٢٠٢٢ يشعرون بحالات نفسية سلبية التي تؤدي إلى فئات مختلفة من أعراض التوتر والقلق والاكتئاب. وهذا البحث يمكن استخدامه كمرجع لوضع السياسات المتعلقة بالتعلم عبر الإنترنت والتعامل المناسب مع الظروف النفسية لطلاب PPG.

الكلمات الرئيسية: الاكتئاب والتوتر والقلق التعلم المهني للمعلمين، التعليم عبر الإنترنت.

المقدمة

الكفاءات الأربع التي يجب أن يتقنها المعلمون المحترفون هي الكفاءة التربوية والكفاءة المهنية والكفاءة الاجتماعية والكفاءة الشخصية. هذه الكفاءات الأربع هي دعم للمعلمين لتحقيق أهداف التعلم المخطط لها. (Dekawati, 2015) بالحقيقة أنها لا يمكن للمعلمين إتقان الكفاءات الأربع على الفور ، لذلك هناك حاجة إلى جهود مبتكرة لتنمية وتحسين كفاءات المعلمين من خلال برنامج التعليم المهني للمعلمين. (PPG)

يعد تنمية وترقية كفاءة المعلمين من خلال PPG جهداً مطلقاً لتحسين جودة التعليم في إندونيسيا. ومع ذلك ، واجه برنامج PPG العديد من العقبات والآثار التي يجب حلها. يعد اندماج التعلم عبر الإنترنت أحد الديناميكيات التي تمت مواجهتها في برنامج PPG. تلد التطورات التكنولوجية تأثيراً مهيماً على جميع الجوانب ، لا سيما في مجال التربية والتعليم ، هناك يمكن للجميع التواصل بسرعة ودون حدود. فمن الابتكارات التي ظهرت على السطح فيما يتعلق بعملية التعلم هي أنشطة التعلم من خلال الفضاء الإلكتروني أو التعلم عبر الإنترنت.

يطلب من المعلمين المواجهون هذا التغيير إتقان الكفاءات التكنولوجية ، وهي: أولاً ، يستطيع المعلمون استخدام التكنولوجيا أثناء عملية التدريس والتعلم. ثانياً ، يكون المعلم قادراً على التصرف كقائد يوجه الطلاب إلى فهم التكنولوجيا. ثالثاً ، يكون المعلم قادراً على اكتشاف التغييرات التي ستحدث ويكون مستعداً ومعه استراتيجيات كثيرة للتعامل معها. رابعاً ، يتمتع المعلمون بضبط النفس جيداً في التغييرات المحدثة من خلال إخراج أفكار مبتكرة وخلاقة. (Harto, 2018) بوجود الاتجاه الحالي في تغيير الأنماط وأساليب التعلم ، فيجب على المعلمين مواجهة التعلم المختلط (hybrid learning) الذي يتم فيه تنفيذ النماذج عبر الإنترنت وغير متصل/ Purmadi . Luring . dkk., 2018)

وهذه التغييرات ليست بسهولة عند مرورها لطلاب المدارس وطلاب الجامعات ، بما في ذلك طلاب التعليم المهني للمعلمين. تدل العديد من الدراسات أنه خلال جائحة Covid-19 ، زادت مستويات القلق والاكتئاب لدى طلاب الجامعات بشكل ملحوظ ، كما هو الحال في الصين وماليزيا والأمريكا. (Liu dkk., 2020; Son dkk., 2020; Sundarasan dkk., 2020) نشأت هذه الحالة بسبب المشكلات أثناء الوباء ، وهي المشكلات المالية ، والشكوك حول الأداء الأكاديمي أثناء التعلم عبر الإنترنت ، وصعوبة التركيز ، وأنماط النوم المضطربة ، وانخفاض التفاعل الاجتماعي ، والمخاوف بشأن النتائج التعليمية.

لتعزيز الرأي أعلاه ، خلصت نتائج بحث Kurniawan و Zarnita فيما يتعلق بالعقبات التي تعترض تنفيذ التعلم من طلاب التعليم المهني للمعلمين أثناء المشاركة في تعميق المواد وورش العمل عبر الإنترنت. أولاً ، يُعتقد أن شبكة الإنترنت غير المستقرة أو التي يتعذر الوصول إليها تعيق التعلم عبر الإنترنت لطلاب PPG بشكل كبير.

ثانياً ، العديد من المشاركين لم يتقنوا التكنولوجيا، بما في ذلك استخدام تكنولوجيا في توفير المواد للطلاب ، وتطوير الوسائط القائمة على تكنولوجيا المعلومات بشكل مستقل واستخدامها عند المشاركة في التدريب عبر الإنترنت. (Kurniawan & Zarnita, 2020)

كشفت Fitriia et. al أن تعلم اللغة العربية عبر الإنترنت في PPG له مزايا وتحديات خاصة به ، أنه ليس كل المشاركين قادرين على التكيف مع التطور التكنولوجي الحالي. على سبيل المثال ، تشغيل الأدوات المدعومة ، وطريقة الوصول إلى الويب / المواقع وغيرها بحيث لا تزال مشاركتهم تتطلب توجيهاً متعمقاً أو توجيهاً متعلقاً بهذه التكنولوجيا. وبالتالي ، سيحتاج المشاركون في PPG مزيداً من الوقت لفهم وتشغيل وسائط التعلم المتطورة في شكل تكنولوجيا. (Fitria dkk., 2019)

ثالثاً ، المواد المقدمة ليست شاملة. لا تزال عملية تقديم المواد شفهيًا ، وتقديم الملاحظات ليست شاملة كما في تعليم العادي. لذلك ، يجب أن يبتكر المدربون بحيث يسهل على المشاركين فهم المواد المقدمة. (Kurniawan & Zarnita, 2020)

بالإضافة إلى صعوبات التعلم، كانت هناك عقبة أخرى واجهها المشاركون في PPG تتعلق بالحالة العاطفية التي مروا بها أثناء المشاركة في التعلم عبر الإنترنت. تعد العوائق أثناء التعلم عبر الإنترنت أحد الجوانب التي تسبب الاكتئاب والتوتر والقلق لدى طلاب PPG. هذا بسبب العديد من المهام ومشاعر القلق. كما دلت مايا وآخرون في نتائج بحثها بأن قلة وقت الفراغ والشعور بالخوف بدون سبب هو سبب للاكتئاب والتوتر والقلق لدى الطلاب (Yanti & Nurwulan, 2021).

مما سبق تكون خلفياً لهذا البحث تحديداً لحالة العاطفية لدى طلاب PPG أثناء المشاركة في التعلم عبر الإنترنت ، وخاصة فيما يتعلق بمستويات التوتر والقلق والاكتئاب. يهدف هذا البحث إلى التعرف على حالة معلمي اللغة العربية أثناء مشاركتهم في (PPG) عبر الإنترنت مدة شهرين. ويسعى إلى تحديد مستويات التوتر والقلق والاكتئاب لدى معلمي اللغة العربية المشاركين في PPG بينما جرى التعلم عبر الإنترنت مستمراً. بحيث يمكن استخدام نتائج هذا البحث في عملية اتخاذ الإجراءات للطلاب الذين لديهم مشاكل عاطفية أثناء مشاركة البرنامج الذي لا يزال قيد التنفيذ حتى اليوم.

طريقة البحث

جرى هذا البحث الكمي الوصفي من نوفمبر إلى ديسمبر ٢٠٢٢ ، أو استمرت فترة برنامج PPG عبر الإنترنت لمدة شهر تقريباً . ويصف البحث إلى الوصف الحقيقي حتى يمكن التحقيق فيه كميًا . يتم تقديم البيانات في شكل أرقام رياضية كأداة دراسة للحصول على معلومات حول ما يريد الباحث معرفته. وتستخدم طرق البحث الوصفي من أجل وصف الحادث إما يحدث أو ما حدث في الماضي . يستخدم جمع البيانات المقطع العرضي cross sectional أي طريقة هي طريقة لجمع البيانات التي يتم تنفيذها في نفس الوقت ومرة واحدة. (Hamdi & Bahrudin, 2015) وهذا البحث يجري لمعرفة ووصف مستويات التوتر والقلق والاكتئاب خلال فترة التدريس عبر الإنترنت للتعليم المهني للمعلمين.

كان مجتمع البحث من معلمي اللغة العربية الذين كانوا طالباً في برنامج PPG من الدفعة الثالثة في LPTK جامعة الإسلامية الحكومية بالانكارايا عام ٢٠٢٢ وهم ٢٠ طالباً. وهو متجانسة أو لها نفس الخصائص ، لذلك يمكن استخدامها كعينة بحث. (Idrus, 2009) يتم تحديد العينة من خلال تقنية أخذ العينات الكلية أي وهو أسلوب أخذ العينات لعدد من السكان بحيث عدد السكان أقل من ١٠٠. (Sugiyono, 2006) استخدم البحث أداة جمع البيانات على شكل مقياس التصنيف الذاتي (self rating scale). وأما المقياس المستخدم هو مقياس الاكتئاب والقلق والتوتر ٤٢ (DASS-42) الذي تمت ترجمته إلى اللغة الإندونيسية. (Damanik, 2011) استخدام ٤٢ سؤالاً لقصد قياس الاضطرابات العاطفية مثل أعراض الاكتئاب والقلق والتوتر التي يتم ملؤها من قبل المستفتى عبر نموذج Google.

التحليل والمناقشة

هناك ٢٠ طالباً لبرنامج PPG في الدفعة ٣ من LPTK جامعة الإسلامية الحكومية بالانكارايا في عام ٢٠٢٢ وهم معلمو اللغة العربية، وأصلهم من ٣ مقاطعات في جزيرة كاليمانتان ، وهي كاليمانتان الجنوبية و كاليمانتان الوسطى و كاليمانتان الغربية. أما بالنسبة لأولئك الذين كانوا على استعداد للمشاركة في هذه الدراسة عددهم ١٧ طالباً، فقد رفض ٣ طلاب أن يصبحوا مشاركين.

الجدول ١: بيانات خصائص المشاركين

خصائص	تكرار	%
الأصل (المقاطعة)		
كاليمانتان الوسطى	٢	١١,٨
كاليمانتان الغربية	٤	٢٣,٥
كاليمانتان الجنوبية	١١	٦٤,٧
المجموعة	١٧	
الجنس		
الذكر	١٠	٥٨,٨
الأنثى	٧	٤١,٢
المجموعة	١٧	
مستوى التدريس		
المدرسة الابتدائية	٣	١٧,٦
المدرسة الثانوية	٤	٢٣,٥
المدرسة العالية	١٠	٥٨,٨
المجموعة	١٧	

يتكون المشاركون في هذه الدراسة من ١٧ طالبا من معلمي اللغة العربية بنسبة ٥٨,٨% أو ١٠ طلابا من الذكور و ٤١,٢% من الإناث. جاء ١١,٨% (شخصان) من وسط كاليمانتان ، و ٢٣,٥% (٤ أشخاص) من غرب كاليمانتان و ٦٤,٧% (١١ شخصاً) من جنوب كاليمانتان. يقوم معظمهم بالتدريس على مستوى المدرسة العالية ، أي ٥٨,٨% (١٠ أشخاص) ، ويقومون بالتدريس على مستوى المدرسة الثانوية ، ٢٣,٥% (٤ أشخاص) ، ويقومون بالتدريس على مستوى المدرسة الابتدائية ، ١٧,٦% (٣ أشخاص).

بناءً على نتائج التحليل ، إن المشاركين في هذه الدراسة ما يصل إلى ٣٥,٣% أو ٦ مشاركين يعانون من حالات عاطفية سلبية تؤدي إلى أعراض التوتر ، والحالات العاطفية السلبية التي تؤدي إلى أعراض الاكتئاب وهي متنوعة أي منخفض و متوسط ، وشديد للغاية. بعد ذلك ، كان لدى ٦٤,٧% أو ما يصل إلى ١١ مشاركا في الدراسة حالات عاطفية سلبية تؤدي إلى أعراض القلق ، والتي تختلف

أيضاً بين الفئات الخفيفة والمتوسطة والحادة والشديدة جداً. حوالي ٤١,٢ % أو ما يصل إلى ٧ مشاركين لديهم أيضاً حالات عاطفية سلبية تؤدي إلى أعراض اكتئابية وهي تختلف أيضاً من فئات خفيفة إلى معتدلة.

التوتر هو حالة تؤثر جسدياً ونفسياً على كيفية إدراك الشخص للأحداث أو الظروف في الحياة اليومية ، والتي تعتبر بمثابة حافز ليصبح عبئاً. يشعر العبء بأنه لا يتناسب مع قدرته على التغلب عليه. يمكن أن تؤدي الظروف اليومية مثل متطلبات العمل أو المرض الخطير أو مواجهة الأحداث الصعبة إلى حدوث إجهاد يعرف باسم عامل الضغط. (Sarafino & Smith, 2017; Suprapti & Markam, 2003) إذا كان مرتبطاً بالتعلم عبر الإنترنت ، فمن بين أسباب التوتر قيود شبكة الإنترنت ، والفهم المحدود ، وعدم القدرة على التكيف ، والملل وغيرها^١.

بناء على ما سبق فإن المشاركين يعانون من حالات عاطفية سلبية تؤدي إلى أعراض القلق أكثر ، أي ما يصل إلى ٦٤,٧% أو ١١ شخصاً من بين ١٧ مشاركاً. لوصف أكثر وضوحاً للظروف العاطفية السلبية للطلاب المشاركين في PPG ، دفعة ٣ في LPTK جامعة الإسلامية الحكومية بالانكارايا في عام ٢٠٢٢ ، يمكن ملاحظته من خلال الجداول التالية.

الجدول ٢ : توزيع المستجيبين بناءً على مستويات التوتر في مشاركة التعلم عبر الإنترنت لطلاب PPG ، وهم مدرسو المواد العربية ، الدفعة ٣ LPTK جامعة الإسلامية الحكومية بالانكارايا في عام

٢٠٢٢

مستوى التوتر	تكرار	%
طبيعي	١١	٦٤,٧
خفيف	٣	١٧,٦
معتدل	٢	١١,٨
شديد	٠	٠
أشد	١	٥,٩
المجموعة	١٧	

استناداً إلى الجدول ٢ ، أن ٦٤,٧% أو عدداً من ١١ مشاركاً لم يعانون من حالات عاطفية سلبية تؤدي إلى أعراض التوتر أو مستويات التوتر الطبيعية. وعانى ١٧,٦% أو ٣ مشاركين من حالة عاطفية سلبية أدت إلى أعراض إجهاد خفيفة. وعانى ١١,٨% أو ٢ من المشاركين من أعراض إجهاد معتدلة. وعانى ٥,٩% أو مشارك واحد من أعراض إجهاد شديدة للغاية.

¹ Kartika, R. (2020). ANALISIS FAKTOR MUNCULNYA GEJALA STRES PADA MAHASISWA AKIBAT PEMBELAJARAN JARAK JAUH DI MASA PANDEMI COVID-19 [Preprint]. PsyArXiv. <https://doi.org/10.31234/osf.io/nqesb>

الجدول ٣.

توزيع المستجيبين بناءً على مستوى القلق (Anxiety) في مشاركة التعلم عبر الإنترنت لطلاب PPG ، وهم مدرسو المواد العربية ، الدفعة ٣ LPTK جامعة الإسلامية الحكومية بالانكارايا في عام ٢٠٢٢

مستوى القلق	تكرار	%
طبيعي	٦	٣٥,٣
خفيف	٤	٢٣,٥
معتدل	٣	١٧,٦
شديد	٢	١١,٨
أشد	٢	١١,٨
المجموعة	١٧	

بناءً على الجدول ٣ ، يعرف بأن ٣٥,٣% أو عددًا من ٦ مشاركين لم يعانون من حالات عاطفية سلبية تؤدي إلى أعراض القلق أو مستويات القلق الطبيعية. و عانى ٢٣,٥% أو ٤ مشاركين من حالة عاطفية سلبية أدت إلى أعراض إجهاد خفيفة. وعانى ١٧,٦% أو ٣ مشاركين من أعراض قلق معتدلة. وعانى ١١,٨% أو ٢ من المشاركين من أعراض القلق الشديد. وعانى ١١,٨% أو ٢ من المشاركين من أعراض شديدة للغاية/ أشد للقلق.

القلق هو أحد المشاعر التي تفيد في منع الإنسان من القيام بأنشطة خطيرة وإهمال السلامة الشخصية. ومع ذلك ، فإن حالة القلق المفرط تجعل الشخص يستجيب بشكل غير لائق عندما يكون في البيئة. بالإضافة إلى ذلك ، فإن القلق سيجعل الشخص يتوقع دائماً الأحداث التي قد تحدث في المستقبل. (Bennett, 2011; Getzfeld, 2006) وهذا الحال سيتحول إلى اضطراب إذا تعذر السيطرة عليه ، ويدمر التركيز ويعيق الأنشطة اليومية في كل من الحياة الاجتماعية والعمل وما إلى ذلك. (Getzfeld, 2006)

الجدول ٤

توزيع المستجيبين بناءً على مستوى الاكتئاب (Depression) في مشاركة التعلم عبر الإنترنت لطلاب PPG ، وهم مدرسو المواد العربية ، الدفعة ٣ LPTK جامعة الإسلامية الحكومية بالانكارايا في عام ٢٠٢٢

مستوى الاكتئاب	تكرار	%
طبيعي	١٠	٥٨,٨
خفيف	٤	٢٣,٥
معتدل	٣	١٧,٦
شديد	٠	٠
أشد	٠	٠
المجموعة	١٧	

بالنظر إلى الجدول ٤ ، بأن ٥٨,٨ % أو عددًا من ١٠ مشاركين لم يعانون من حالات عاطفية غير مواتية تؤدي إلى أعراض الاكتئاب أو مستويات الاكتئاب الطبيعية. عانى ٢٣,٥ % أو ٤ مشاركين من حالات عاطفية سلبية تؤدي إلى أعراض اكتئاب خفيف. عانى ١٧,٦ % أو ٣ مشاركين من أعراض اكتئاب معتدلة ولم يعاني أي من المشاركين من أعراض اكتئاب شديدة وشديدة. والطلاب غالبًا يشعرون بأن القلق هو أمر مضطرب.

بناء على ما سبق، يمكن القول بأن نتائج هذه الدراسة توافق الجمعية الأمريكية لعلم النفس الذي يرون بأن الاكتئاب يكون غالبًا علامة على أن الجوانب العقلية والعاطفية والجسدية لحياة الفرد غير متوازنة. هذه الحالة ناتجة عن مجموعات مختلفة من الوراثة والمركبات الكيميائية في الجسم والعوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية والبيئية. (American Psychological Association, 2010)

تمشيا بهذه الدراسة بأن الاضطرابات يمكن أن تحدث لدى الأفراد في فئات عمرية مختلفة ، ولكنها تحدث غالبًا عند المراهقين أو الأفراد في أوائل العشرينات أو الثلاثينات من العمر. بالإضافة إلى ذلك ، غالبًا ما تتعايش الاضطرابات الاكتئابية مع أعراض القلق. (Marcus dkk., 2012)

الخاتمة

دلت نتائج الدراسة بأن برنامج PPG الدفعة الثالثة من LPTK جامعة الإسلامية الحكومية بالانكارايا في عام ٢٠٢٢ الذي شارك فيه معلمو اللغة العربية كان له تأثير في حالهم العاطفية السلبية. إن المشاركين في هذه الدراسة ما يصل إلى ٣٥,٣ % أو ٦ مشاركين يعانون من حالات عاطفية سلبية تؤدي إلى أعراض الإجهاد بفئات متفاوتة من الفئات المنخفضة والمتوسطة والأشد للغاية. بعد ذلك ، كان لدى ٦٤,٧ % أو ما يصل إلى ١١ مشاركًا لهم حالات عاطفية سلبية تؤدي إلى أعراض القلق. وأظهر ٤١,٢ % أو ما يصل إلى ٧ مشاركين لهم حالات عاطفية سلبية تؤدي إلى أعراض اكتئاب. يجب اعتبار هذه الحالة كخطوة أولية لمعرفة حالة المشاركين في التعليم المهني للمعلمين PPG عبر الإنترنت. يمكن استخدام هذا البحث كمرجع لوضع السياسات وتقديم الخدمات والتوعية حول الصحة البدنية والعقلية ، بالإضافة إلى الإحالات للعلاج المناسب للمشاركين الذين يحتاجون إلى المساعدة.

المراجع

- American Psychological Association. (2010). Understanding depression and effective treatment. Retrieved January, 2, 2015.
- Bennett, P. (2011). Abnormal and clinical psychology: An introductory textbook (3. ed., 1. publ). Open University Press.
- Damanik, E. D. (2011). The measurement of reliability, validity, items analysis and normative data of Depression Anxiety Stress Scale (DASS).
- Dekawati, I. (2015). MANAJEMEN PENGEMBANGAN GURU. Jurnal Cakrawala Pendidikan, 2. <https://doi.org/10.21831/cp.v0i2.4228>
- Fitria, H., Kristiawan, M., & Rahmat, N. (2019). UPAYA MENINGKATKAN KOMPETENSI GURU MELALUI PELATIHAN PENELITIAN TINDAKAN KELAS. ABDIMAS UNWAHAS, 4(1). <https://doi.org/10.31942/abd.v4i1.2690>
- Getzfeld, A. R. (2006). Essentials of abnormal psychology. (hlm. xi, 274). John Wiley & Sons Inc.
- Hamdi, A. S., & Bahruddin, E. (2015). Metode Penelitian Kuantitatif Aplikasi dalam Pendidikan. Deepublish. <https://books.google.co.id/books?id=nhwaCgAAQBAJ>
- Harto, K. (2018). TANTANGAN DOSEN PTKI DI ERA INDUSTRI 4.0. Jurnal Tatsqif, 16(1), 1–15. <https://doi.org/10.20414/jtq.v16i1.159>
- Idrus, M. (2009). Metode Penelitian Ilmu Sosial Edisi Kedua. Jakarta: Erlangga.
- Kurniawan, M. W., & Zarnita, Y. (2020). Pembelajaran daring dalam pendidikan profesi guru: Dampak dan kendala yang dihadapi. Jurnal Pendidikan Profesi Guru, 1(2), 83–90.
- Liu, X., Liu, J., & Zhong, X. (2020). Psychological State of College Students During COVID-19 Epidemic. SSRN Electronic Journal. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3552814>
- Marcus, M., Yasamy, M. T., Ommeren, M., Chisholm, D., & Saxena, S. (2012). Depression: A global public health concern. World Health Organization Paper on Depression, 6–8.
- Purmadi, A., Hadi, M. S., & Najwa, L. (2018). Pengembangan Kelas Daring dengan Penerapan Hybrid Learning Menggunakan Chamilo pada Matakuliah Pendidikan Kewarganegaraan. Edcomtech: Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan, v. 3, 135–140.

- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (Ninth edition). Wiley.
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), e21279. <https://doi.org/10.2196/21279>
- Sugiyono, P. D. (2006). *Statistika untuk penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta, 21.
- Sundarasan, S., Chinna, K., Kamaludin, K., Nurunnabi, M., Baloch, G. M., Khoshaim, H. B., Hossain, S. F. A., & Sukayt, A. (2020). Psychological Impact of COVID-19 and Lockdown among University Students in Malaysia: Implications and Policy Recommendations. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6206. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176206>
- Suprpti, S., & Markam, S. (2003). *Pengantar Psikologi Klinis*. Penyunting: Sugiarta Sriwibawa.
- Yanti, M. P., & Nurwulan, N. R. (2021). PENGARUH PEMBELAJARAN DARING PADA DEPRESI, STRES, DAN KECEMASAN MAHASISWA. *Jurnal Muara Pendidikan*, 6(1), 58–63. <https://doi.org/10.52060/mp.v6i1.520>