



Stres Pada Ibu Yang Mendampingi Anak Dalam Pembelajaran Jarak Jauh

Tika Fauza Adila¹

¹Psikologi, Universitas Gunadarma

Abstract

Received: 06 April 2024

Revised: 20 April 2024

Accepted: 24 April 2024

Banyak ibu yang mengeluh tentang pembelajaran jarak jauh yang dinilai rumit dan merepotkan, ibu merasa beban tugas yang diberikan kepada siswa cukup berat sehingga ibu merasa kewalahan dan merasa kurang efektif karena kurangnya pemahaman yang mendalam mengenai materi pelajaran siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran stress pada ibu dalam mendampingi anak melakukan pembelajaran jarak jauh. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 123 responden. Responden diambil berdasarkan karakteristik (1) Ibu, (2) Memiliki anak yang sedang menjalani Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) tingkat Sekolah Dasar, (3) Mendampingi anak dalam PJJ. Responden dibedakan atas ciri demografi antara lain : usia, jumlah anak, pekerjaan dan pendidikan ibu. Pengukuran menggunakan alat ukur PSS (Perceived Stress Scale) yang diadaptasi dari Nandar (2020) berdasarkan teori dari Cohen, Kamarck dan Mermelstein (1983). Skala ini terdiri atas 10 aitem dengan 6 aitem favorable dan 4 aitem unfavorable dalam skala ini menggunakan skala Likert. Teknik yang digunakan adalah purposive sampling. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian analisis deskriptif. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa stres pada ibu yang mendampingi anak dalam Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) berada pada kategori sedang.

Keywords: Stres, Ibu, Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ)

(*) Corresponding Author:

How to Cite: Adila, T. (2024). Stres Pada Ibu Yang Mendampingi Anak Dalam Pembelajaran Jarak Jauh. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(8), 1151-1159. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12176255>

PENDAHULUAN

Sulitnya penanganan wabah ini membuat pemimpin dunia menerapkan social distancing untuk memutus rantai penyebaran wabah Covid-19, dengan adanya social distancing berdampak pada roda kehidupan manusia tidak terkecuali pada bidang pendidikan (Nuryana,2020). Sesuai dengan Undang-undang No.6 Tahun 2018 pasal 59 ayat (4) tentang penyelenggaraan pembatasan sosial berskala besar berkoordinasi dan bekerja sama dengan berbagai pihak terkait sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan. Surat Edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) Direktorat Pendidikan No. 1 Tahun 2020 mengenai upaya pencegahan Covid-19 di dunia pendidikan yang berisi instruksi untuk menyelenggarakan pembelajaran jarak jauh dan menyarankan peserta didik untuk belajar dari rumah.

Pembelajaran jarak jauh atau pembelajaran daring merupakan salah satu solusi yang tepat untuk menerapkan social distancing untuk memutus rantai penyebaran virus Covid-19 di dunia pendidikan karena pembelajaran dilakukan dari rumah (Handarini,2020).



Kebijakan tersebut menuntut para guru dan dosen untuk mampu beradaptasi dengan teknologi modern dalam Proses Belajar Mengajar (PBM) dengan peserta didiknya, sisi positifnya, hal tersebut akan berdampak pada peningkatan kemampuan dosen dan guru untuk mengenal lebih dalam cara penerapan teknologi dalam belajar (Gani, Wahyuni & Fahrina, 2020).

Menurut Dabbagh (2007) ada beberapa ciri-ciri siswa dalam melakukan kegiatan pembelajaran jarak jauh atau daring yaitu Semangat belajar, literacy terhadap

teknologi, kemampuan intrapersonal, berkolaborasi, dan keterampilan untuk belajar mandiri. Dalam melakukan pembelajaran jarak jauh terutama pembelajaran daring peserta didik membutuhkan sarana dan prasarana yang memadai seperti laptop/komputer, smartpone, dan jaringan internet (Handarini, 2020). Menurut hasil penelitian Primasari

dan Zulela (2021) kendala Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) pada orangtua selama pandemi Covid-19 bertambahnya beban orang tua untuk mendampingi dan mengajar anak dalam belajar di rumah sehingga orang tua merasa stres karena adanya tambahan beban tersebut.

TINJAUAN PUSTAKA

A. Stres

1. Definisi Stres

Menurut Jantz (2021) stres adalah ketegangan yang dirasakan ketika ditempatkan dalam situasi yang tidak menguntungkan, sulit atau melelahkan. Menurut Nugraheni, Wiyatini dan Wiradona (2018) stres adalah hal yang dapat menyebabkan perasaan negatif atau yang berlawanan dengan yang diinginkan atau mengancam kesejahteraan emosional. Menurut Yenita (2017) stres adalah suatu kondisi dimana keadaan tubuh terganggu karena tekanan psikologis.

Menurut Robbins (dalam McCarthy, Jaafar, Kamal & Zubair, 2013) stres adalah suatu kondisi dimana seseorang dihadapkan pada suatu kesempatan, batasan atau tuntutan sesuai dengan yang diinginkan yang tidak pasti dan tidak penting. Menurut Gunarsa dan Gunarsa (2008) stres dirumuskan sebagai tekanan, ketegangan yang mempengaruhi seseorang dalam kehidupan, yang mana pengaruhnya bisa bersifat wajar dan tidak wajar, tergantung dari reaksinya terhadap ketegangan tersebut. Menurut Sunaryo (2004) stres merupakan suatu reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, ketegangan, perubahan dan emosi. Setiap individu mempunyai kemampuan yang berbeda dalam menahan stress. Hal ini bergantung pada dua hal yaitu sifat dan hakikat stress, yaitu intensitas, lamanya, lokal dan general. Menurut Santrock (2003) stres merupakan respon individu terhadap kejadian dan keadaan yang menyebabkan stress yang mengganggu dan mengancam seseorang untuk menanganinya. Stres juga dikaitkan dengan ketidakhadiran yang tinggi, pengambilan keputusan yang buruk dan moral yang rendah (Cunningham, 2000).

2. Aspek Stres

Menurut Cohen, Kamarck dan Mermelstein (1983) stres terdiri dari beberapa aspek yaitu :

a. Unpredictable (Perasaan Tidak Terprediksi)

Unpredictable adalah kehidupan yang tidak dapat diprediksi. Ketidakmampuan manusia memprediksi peristiwa yang akan terjadi dalam kehidupan.

b. Uncontrollable (Perasaan Tidak Terkontrol)

Uncontrollable adalah ketika situasi dalam kehidupan yang tidak dapat dikendalikan. Ketidakmampuan individu dalam mengontrol terjadinya atau tidak mampu mengendalikan diri atas tuntutan eksternal yang mana memberikan efek perilaku yang dijadikan pengalaman individu.

c. Overload (Perasaan Tertekan)

Overload adalah beban kehidupan yang terlalu berat. Beban kehidupan yang terlalu berat sehingga menimbulkan perasaan tertekan yang ditandai salah satunya timbulnya perasaan tidak suka, perasaan sedih, dan perasaan cemas

Faktor-Faktor Penyebab Stres

Menurut Sumarna, Sumarni dan Rosidin (2018) faktor-faktor internal penyebab stres ada empat yaitu :

a. Usia

Semakin tua usia seseorang maka semakin mudah mengalami stress. Hal ini disebabkan faktor fisiologis, dimana secara fisiologis individu telah mengalami kemunduran dalam berbagai kemampuan seperti visual, berpikir, mengingat dan mendengar.

b. Jenis Kelamin

Berdasarkan penelitian, ternyata wanita lebih mudah terkena stress daripada laki-laki. Wanita emosional dan mudah panik dalam menghadapi masalah.

c. Pengalaman

Pengalaman juga mempengaruhi munculnya stres. Individu yang memiliki pengalaman lebih lama, cenderung lebih tahan terhadap tekanan-tekanan dalam pekerjaan daripada individu dengan sedikit tekanan.

d. Kondisi Fisik

Kondisi fisik seseorang tidak sama dengan yang lain. Individu yang fisiknya lemah lebih mudah terkena stres, mulai dari stress psikologis dapat berkembang menjadi stres fisik

B. IBU

1. Definisi Ibu

Ibu dalam biologi dapat diartikan sebagai wanita yang memiliki kapasitas untuk berpikir dan merasa, yang telah berkembang biak atau memproduksi dan mempunyai perilaku yang alami dengan membesarkan, memberi kasih sayang, dan menjaga darah dagingnya. Ibu memiliki emosi dan logika dan telah membangun sifat keibuannya yang dipengaruhi oleh komunitas, kepribadian dan sikap (Kartajaya dkk, 2005). Menurut Bilif (dalam Saadah, Suparji & Sulikah, 2020) ibu adalah seorang perempuan yang melahirkan anak, pendidik utama, motivator sejati, dan sumber inspirasi. Berdasarkan menurut para ahli di atas ibu adalah wanita yang telah melahirkan, membesarkan dan memberikan kasih sayang kepada anak, dan juga menjadi pendidik utama, motivator sejati serta sumber inspirasi bagi anak.

2. Tugas Ibu

Menurut Darmadi (2019) tugas ibu yaitu menjadi sumber dan pemberi kasih sayang, pengasuh dan pemelihara keluarga, tempat mencurahkan isi hati. Menurut Gunarsa (2004) tugas ibu dalam keluarga adalah memenuhi kebutuhan fisiologis dan psikis, merawat dan mengurus kebutuhan keluarga dengan sabar dan konsisten, peran ibu sebagai pendidik yang mampu mengatur dan mengendalikan

anak, sebagai contoh dan teladan, manajer yang bijaksana, dan memberi rangsangan dan pelajaran.

C. Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ)

Menurut Gross, Muscarella dan Pirkl (dalam Sanjaya, 2020) memberikan definisi pembelajaran jarak jauh sebagai memperluas pembelajaran atau instruksi ke situs yang jauh dari ruang kelas atau lokasi lain melalui penggunaan berbagai teknologi seperti: video, audio, komputer, komunikasi multimedia, atau kombinasi dari teknologi tersebut.

METODE PENELITIAN

Menurut Azwar (2017) populasi penelitian didefinisikan sebagai kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Sedangkan menurut Sugiyono (2012) Populasi adalah daerah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari, kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun populasi pada penelitian ini adalah Ibu yang mendampingi anak dalam pembelajaran jarak jauh.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2012). Sampel adalah sebagian dari populasi, tentulah ia harus memiliki ciri-ciri yang dimiliki oleh populasinya (Azwar, 2012). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Ibu yang mendampingi anak dalam pembelajaran jarak jauh. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah non probability sampling dengan jenis purposive sampling yaitu menentukan sampel berdasarkan ciri tertentu dengan kata lain sampel yang dihubungi sesuai dengan kriteria tertentu yang ditetapkan berdasarkan tujuan penelitian (Azwar, 2012). Beberapa kriteria sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : (1) Ibu, (2) Memiliki anak yang sedang menjalani Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) tingkat Sekolah Dasar, (3) Mendampingi anak dalam Pembelajaran Jarak Jauh.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode kuesioner. Menurut Sugiyono (2012) kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada subjek untuk dijawab. Menurut Azwar (2012) kuesioner merupakan suatu bentuk instrumen pengumpulan data yang sangat fleksibel dan relatif mudah digunakan. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan jenis skala likert. Menurut Azwar (2012) skala likert disusun untuk mengungkapkan sikap pro dan kontra, positif dan negatif, setuju dan tidak setuju terhadap suatu objek sosial. Kuesioner dalam penelitian ini terdiri dari identitas responden dan skala stres.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Daya Diskriminasi Aitem

Daya diskriminasi aitem adalah sejauh mana aitem mampu membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki dan tidak memiliki atribut yang diukur. Daya diskriminasi aitem yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,3 dianggap tinggi atau memuaskan, sedangkan aitem yang memiliki kurang dari 0,3 diinterpretasikan sebagai aitem yang memiliki daya beda rendah atau

dinyatakan gugur (Azwar, 2019). Uji daya diskriminasi aitem pada Perceived Stress Scale pada 123 responden yang terdiri dari 10 aitem. Diperoleh 10 aitem baik dan tidak ada aitem yang tereliminasi. Nilai koefisien korelasi aitem baik adalah 0,455 – 0,764.

Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan Alpha Cronbach. Reliabilitas instrumen didefinisikan sebagai konsistensi hasil pengukuran. Hasil penelitian yang memiliki konsistensi tinggi, maka instrumen yang dipergunakan dapat dipercaya (reliable) atau dapat diandalkan (dependable) (Suryabrata, 2012).

Pengujian reliabilitas alat ukur dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik koefisien Alpha Cronbach yaitu dengan varians skor yang ada diperoleh dari distribusi skor sampel skor minimal 0,70 (Azwar, 2017).

Reliabilitas dari Perceived Stress Scale yang digunakan dalam penelitian ini adalah 0.885 dan aitem baik jumlah 10. Hal ini Perceived Stress Scale yang digunakan pada penelitian ini memiliki nilai reliabilitas yang baik dengan nilai diatas > 0.7.

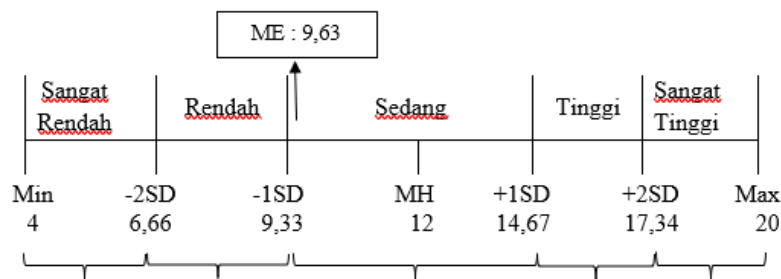
Kategorisasi Perceived Stress Scale pada Responden Penelitian

Hasil perhitungan mean empirik (ME) pada Perceived Stress Scale dengan jumlah aitem yang baik 10 aitem dan responden 123 adalah 24,14. Skala ini menggunakan kriteria penilaian dari 1 sampai dengan 5. Nilai minimum adalah hasil dari jumlah aitem yang baik dikalikan dengan nilai skala terkecil yaitu (10 x 1 = 10). Nilai maksimal adalah hasil dari jumlah aitem baik dikalikan dengan nilai skala terbesar yaitu (10 x 5 = 50). Nilai rentang skor yaitu nilai maksimal dikurang nilai minimal yaitu (50 – 10 = 40). Dan didapatkan nilai standar deviasi sebesar (40 : 6 = 6,67). Nilai 6 diperoleh dari kurva persebaran yang terbagi atas 6 wilayah yaitu 3 wilayah positif dan 3 wilayah negatif. Setelah mendapatkan nilai standar deviasi, langkah selanjutnya adalah mencari nilai mean hipotetik dengan cara mengkalikan nilai tengah dengan jumlah aitem baik (3 x 10 = 30). Nilai 3 didapat dari median dari kriteria nilai yang digunakan yaitu 1 sampai dengan 5.

Deskripsi Mengenai Aspek Stres

a. Perasaan tidak terprediksi

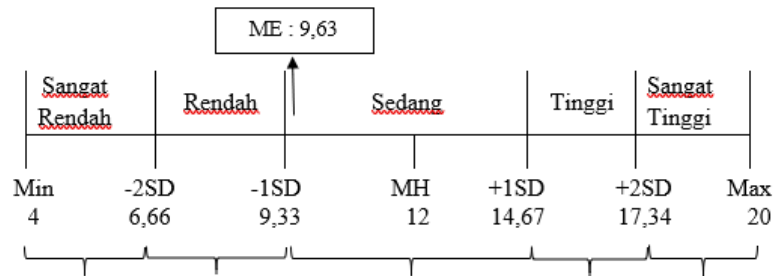
Aspek ini digunakan untuk mengukur ketidakmampuan individu dalam memprediksi peristiwa yang akan terjadi di kehidupan. Dapat diketahui Mean Empirik pada aspek Perasaan tidak terprediksi berdasarkan skala Perceived Stress Scale adalah 9,63.



b. Perasaan tidak terkontrol

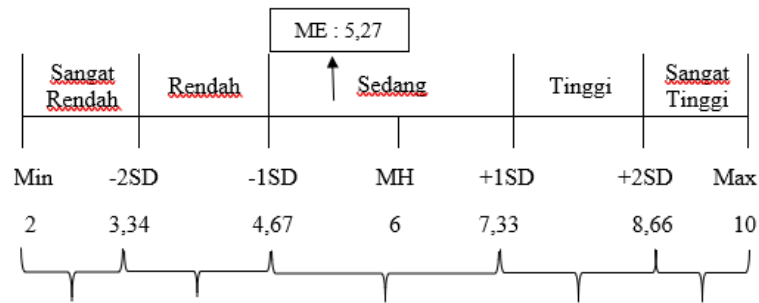
Aspek ini digunakan untuk mengukur ketidakmampuan individu dalam mengontrol terjadinya suatu hal atau ketidakmampuan mengendalikan diri atas tuntutan eksternal yang mana memberikan efek perilaku yang dijadikan

pengalaman individu. Dapat diketahui Mean Empirik pada aspek perasaan tidak terkontrol berdasarkan Perceived Stress Scale adalah 9,24.



c. Perasaan Tertekan

Aspek ini digunakan untuk mengukur perasaan tertekan dari beban kehidupan yang terlalu berat yang menimbulkan perasaan tertekan. Dapat diketahui Mean empirik pada aspek perasaan tertekan berdasarkan Perceived Stress Scale adalah 5,27.



Berdasarkan perhitungan kategorisasi aspek yaitu perasaan yang tidak terprediksi pada skala stres pada ibu yang mendampingi anak dalam pembelajaran jarak jauh berada pada kategori sedang menuju rendah yaitu dengan nilai 9,63, dapat diketahui bahwa ibu yang mendampingi anak dalam pembelajaran jarak jauh cukup stres diakibatkan ketidakmampuan memprediksi suatu peristiwa yang akan terjadi. PJJ merupakan suatu kondisi yang baru terjadi yang mana ibu harus beradaptasi dengan tugas dan tanggung jawab baru untuk mendampingi anak dalam PJJ. Menurut Vanchapo (2020) tugas dan tanggung jawab baru bisa menjadi sumber stres karena mendampingi anak PJJ merupakan peristiwa yang tidak terprediksi. sehingga ibu merasa sedikit sulit menangani masalah saat mendampingi anak PJJ dan merasa kurang yakin akan kemampuan dalam menangani masalah saat mendampingi anak dalam melakukan pembelajaran jarak jauh. Dengan berlangsungnya PJJ ini mau tidak mau ibu harus dan sudah bias beradaptasi dengan keadaan tidak terprediksi ini sehingga ibu sudah terbiasa mendampingi anak dalam PJJ, selain karena sudah terbiasa *support system* yang diberikan oleh orang sekitar dan juga saling membantu antara wali murid membuat ibu tidak merasa stress dalam mendampingi anak PJJ (Febriani, 2020).

Deskripsi Mengenai Stres berdasarkan Data Demografi

a. Deskripsi Mengenai Stres berdasarkan Usia Responden

Hasil analisis data deskripsi partisipan penelitian berdasarkan usia dapat dilihat pada tabel berikut :

Kategori berdasarkan usia

Usia (Tahun)	Jumlah Responden	% (N)	Mean	Kategori
24 – 30	14	1,4%	3,00	Sedang
31 – 37	52	42,3%	30,62	Rendah
38 – 45	51	41,5%	34,43	Sedang
46 – 52	6	4,9%	2,17	Rendah
Total	123	100%	34,14	

Berdasarkan data dari 123 responden mengenai stres pada ibu yang mendampingi anak dalam pembelajaran jarak jauh berdasarkan usia 31 – 37 tahun yang berjumlah 52 responden dan usia 38 – 45 yang berjumlah 51 responden lebih mendominasi dari usia 24 – 30 yang berjumlah 14 responden dan usia 46 -52 yang berjumlah 6 responden dengan nilai persentase berdasarkan jumlah responden sebesar 42,3% untuk usia 31 – 37 tahun dan 41,5% untuk usia 38 – 45 tahun. Usia 31 – 37 tahun menunjukkan stres yang sedang dengan nilai *mean* 30,00.

b. Deskripsi mengenai stres berdasarkan Pendidikan

Kategori berdasarkan pendidikan terakhir

Pendidikan Terakhir	Jumlah Responden	% (N)	Mean	Kategori
SD	1	0,8%	22,00	Rendah
SMP	4	3,3%	25,00	Sedang
SMA	41	33,3%	25,51	Sedang
DIPLOMA	14	11,4%	23,00	Rendah
SARJANA	63	51,2%	23,48	Sedang
Total	123	100%		

Pada tabel maka dapat diambil kesimpulan pada Ibu yang mendampingi anak dalam pembelajaran jarak jauh berdasarkan pendidikan terakhir yaitu Sarjana lebih mendominasi dengan persentase 51,2% dibandingkan dengan SD, SMP, SMA dan Diploma. Pendidikan terakhir Sarjana I/II/III menunjukkan stres dalam kategori sedang dengan nilai 23,48.

c. Deskripsi Kategori berdasarkan Pekerjaan

Hasil analisis data deskripsi partisipan penelitian berdasarkan ibu yang bekerja dan tidak bekerja pada tabel berikut :

Kategori berdasarkan pekerjaan

Pekerjaan	Jumlah Responden	% (N)	Mean	Kategori
Bekerja	51	41,5%	23,4	Sedang

Tidak Bekerja	72	58,5%	24,65	Sedang
Total	123	100%		

Pada tabel dapat diambil kesimpulan bahwa ibu yang mendampingi anak dalam pembelajaran jarak jauh berdasarkan pekerjaan adalah ibu yang tidak bekerja sebanyak 72 orang lebih mendominasi dengan persentase 58,5% dibandingkan dengan ibu yang bekerja sebanyak 51 orang. Ibu yang tidak bekerja menunjukkan stres yang sedang dengan nilai *mean* 24,65.

d. Deskripsi berdasarkan Jumlah Anak

Hasil analisis data deskripsi partisipan penelitian berdasarkan jumlah anak yang dimiliki pada tabel berikut :

Kategori berdasarkan jumlah anak

Jumlah Anak	Jumlah Responden	% (N)	M	Kategori
1	15	2,2%	8,07	Sedang
2	58	7,2%	3,93	Sedang
3	40	2,5%	2,35	Rendah
4	10	1%	6,60	Sedang
Total	123	100%		

Pada tabel dapat diambil kesimpulan bahwa ibu yang mendampingi anak dalam pembelajaran jarak jauh berdasarkan Jumlah Anak yang dimiliki jumlah anak sebanyak 2 orang yang lebih mendominasi dibandingkan dengan jumlah anak 1, 2, dan 3 dengan persentase 47,2%. Ibu yang mendampingi anak dalam pembelajaran jarak jauh dengan jumlah anak 2 orang menunjukkan stres dengan kategori sedang dengan *mean* 23,93.

KESIMPULAN

Penelitian dilakukan bertujuan untuk mengetahui gambaran secara umum stres pada ibu yang mendampingi anak dalam pembelajaran jarak jauh. Dalam penelitian ini telah didapatkan sebanyak 123 responden dengan hasil yang didapatkan bahwa stres ibu yang mendampingi anak pembelajaran jarak jauh berada pada kategori sedang dengan *mean* empiric 24,14. Hasil analisis yang dilakukan terhadap aspek demografi pada subjek menunjukkan masing-masing aspek demografi pendidikan, usia, jumlah anak dan pekerjaan memiliki kategori tertinggi dalam kategori stres sedang.

SARAN

Bagi responden penelitian diharapkan untuk dapat mengelola stres dengan lebih baik agar tidak adanya peningkatan stres sehingga tetap dapat mendampingi anak dalam pembelajaran jarak jauh selama pembelajaran jarak jauh masih berlangsung. Dan diharapkan responden dapat melakukan coping stres ketika

aspek-aspek stres mulai muncul seperti perasaan tidak terprediksi, perasaan tidak terkontrol, dan perasaan tertekan.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan pengembangan tentang penelitian ini dengan subjek yang berbeda, pendekatan yang lebih mendalam agar dapat lebih menjabarkan lagi gambaran-gambaran hasil penelitian secara lebih komprehensif dan melakukan penelitian lebih lanjut mengenai stres ibu berdasarkan usia, jumlah anak, dan pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

Arnani, M. (2020). Update corona dunia: 41,9 juta infeksi, 1,41 juta meninggal eropa laporkan kasus baru harian 2 kali lipat. Kompas. Diakses pada tanggal 7 Oktober 2021, <https://www.kompas.com/tren/read/2020/10/23/070200365/update-corona-dunia-41-9-juta-infeksi-1-41-juta-meninggal-eropa-laporkan?page=all>.

Apreviadizy, P., Puspitacandari, A. Perbedaan Stres Ditinjau dari Ibu Bekerja dan Ibu Tidak Bekerja. 9(1), 58-65, 2014

Azwar, S. Reliabilitas dan validitas: Edisi empat. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012

Azwar, S. Dasar-dasar psikometri. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014

Azwar, S. Penyusunan skala psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019

Azwar, S. Metode penelitian psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 24(4), 385–396. Diterima dari <https://doi.org/10.2307/2136404>, 1983

Cunningham, J. B. *The stress management sourcebook second edition*. NY: McGraw Hill Professional, 2000

Dabbagh, N. The online learner: Characteristics and pedagogical implications. *Contemporary Issues in Technology and Teacher Education*, 7(3), 217-226. diterima dari

https://scholar.google.co.id/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=https://scholar.google.co.id/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=pW9xOuUAAAJ&citation_for_view=pW9xOuUAAAJ:qjMakFHDy7sC., 2007.

Danim, S. Riset keperawatan: Sejarah dan metodologi. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2003

Darmadi, H. Pengantar Pendidikan Era Globalisasi. Indonesia: An Image, 2019

Dinas Pendidikan Kabupaten Bandng Barat. Peran Orangtua Dalam Pembelajaran Jarak Jauh: diterima dari <https://disdikbb.org/news/peran-orangtua-dalam-pembelajaran-jarak-jauh/>, 2020