

Pelatihan Keseimbangan Emosi Di Masa Pandemi Covid-19 (SMPN 88 Jakarta Barat)

Ratu Laura M.B.P¹, Ratu Nadya W², Windhi Tia Saputra³
UPNVJ¹, UPNVJ², UPNVJ³
E-mail: ratulaurambp@upnvj.ac.id¹, ratunadyaw@upnvj.ac.id²,
windhisaputra@upnvj.ac.id³

ABSTRAK

Dunia telah banyak berubah semenjak tahun 2020. Covid-19 yang kehadirannya tidak disangka-sangka, menjadi sebuah pandemi yang menakutkan sekaligus mengubah dunia sampai detik ini. Banyaknya perubahan yang terjadi tentu sedikit banyak berpengaruh pada kesehatan mental. Terdapat artikel-artikel yang melaporkan tanda-tanda dari depresi, kecemasan, PTSD dan penyakit psikologis lainnya dalam masyarakat global saat pandemi Covid-19. Memasuki tahun ketiga pandemi Covid-19, dampak pandemi terhadap kesehatan dan kesejahteraan mental juga dirasakan oleh anak-anak dan orang muda dan terus memburuk. Gangguan terhadap rutinitas, pendidikan, rekreasi, serta kecemasan seputar keuangan keluarga dan kesehatan membuat banyak anak muda merasa takut, marah, sekaligus khawatir akan masa depan mereka. Kesehatan mental berhubungan dengan kondisi emosi seseorang. Keseimbangan emosi seseorang memegang peranan penting untuk seseorang tersebut dapat hidup secara baik dan efektif. Pelatihan ini ditujukan untuk meningkatkan keseimbangan emosi di masa pandemi covid-19 khususnya para siswa remaja SMPN 88 Jakarta Barat. Pemilihan subyek pelatihan dianggap sesuai dengan karakteristik usia remaja yang penuh dengan gejala dan ketidakstabilan emosi

Kata kunci : Pandemi Covid 19, kestabilan emosi, keseimbangan emosi, remaja

ABSTRACT

The world has changed a lot since 2020. Covid-19, whose presence was unexpected, has become a frightening pandemic and has changed the world to this day. The number of changes that occur certainly has a lot to do with mental health. There are articles reporting signs of depression, anxiety, PTSD and other psychological illnesses in the global community during the Covid-19 pandemic. Entering the third year of the Covid-19 pandemic, the impact of the pandemic on children and young people's mental health and well-being is also being felt and continues to worsen. Disruptions to routines, education, recreation, and anxiety around family finances and health make many young people feel afraid, angry, and worried about their future. Mental health is related to a person's emotional state. A person's emotional balance plays an important role for that person to live well and effectively. This training is aimed at improving emotional balance during the COVID-19 pandemic, especially for the teenage students of SMPN 88 West Jakarta. The selection of training subjects is considered to be in accordance with the characteristics of the adolescent age which is full of turmoil and emotional instability

Keyword : Covid 19 pandemic, emotional stability, emotional balance, youth

PENDAHULUAN

Dunia telah banyak berubah semenjak tahun 2020. Covid-19 yang kehadirannya tidak disangka-sangka, menjadi sebuah pandemi yang menakutkan sekaligus mengubah dunia sampai detik ini. Kasus yang bermula di Wuhan, China telah menjangkit lebih dari 250 juta orang di seluruh dunia dengan lima juta orang lebih di antaranya meninggal dunia. Berdasarkan data dari covid19.co.id diketahui pula sebanyak lebih dari enam juta orang di Indonesia pernah terjangkit virus corona tersebut, dengan di antaranya 150 ribu orang lebih meninggal dunia.

Menurut Rektor IPB Arif Satria, terdapat tiga disrupsi besar yang sedang dialami dunia. Pertama adalah perubahan iklim. Perubahan ini akan menghasilkan dampak yang luar biasa pada lingkungan seperti anomali curah hujan, bencana alam, hingga resiko gagal panen. Hal tersebut tentu akan menimbulkan efek domino pada sisi ekonomi, sosial, dan krisis energi. Perubahan iklim pun dapat menambah angka malnutrisi, stunting, serta jumlah penyakit. Kedua adalah revolusi industri 4.0 dengan hadirnya teknologi kepintaran buatan, big data, robotic, dan internet of things. Dalam dunia bisnis, perubahan ini mengakibatkan hilangnya beberapa pekerjaan dan munculnya pekerjaan baru. Disrupsi ketiga adalah pandemi Covid-19. Disrupsi inilah yang banyak mengubah pola kehidupan kita sehari-hari (Huda, 2021).

Berbagai aktivitas sosial yang biasa dilakukan masyarakat berubah akibat pandemi covid-19. Nilai-nilai sosial dan budaya berdampak pada berubahnya pola pikir, sikap, juga pandangan masyarakat dalam kehidupan sehari-hari. Penerapan protokol kesehatan seperti mencuci tangan, memakai masker, menggunakan hand sanitizer menjadi kebiasaan yang dilakukan sehari-hari.

Pandemi ini juga mengakibatkan berbagai sektor berubah. Dalam segi ekonomi, aktivitas jual beli di pasar tradisional tentunya jauh berkurang digantikan dengan pasar online. Di segi pendidikan, aktivitas belajar mengajar baik di sekolah maupun perguruan tinggi dilakukan secara daring menggunakan teknologi yang ada. Banyaknya perubahan yang terjadi tentu sedikit banyak berpengaruh pada kesehatan mental. Terdapat artikel-artikel yang melaporkan tanda-tanda dari depresi, kecemasan, PTSD dan penyakit psikologis lainnya dalam masyarakat global saat pandemi Covid-19. Menurut Direktur Kesehatan Jiwa, Kementerian Kesehatan Drg. Vensya Sitohang, kondisi pandemi Covid-19 telah memperparah ataupun semakin memengaruhi Kesehatan jiwa.

Berbagai permasalahan terjadi sebab Covid-19 ini dinilai menjadi sumber stress baru bagi masyarakat (Fiorillo dan Gorwood, 2020; Ridlo, 2020; Talevi, dkk., 2020). Literatur menjelaskan bahwa pada masa karantina, isolasi mandiri, dan menjaga jarak memiliki efek terhadap kesehatan psikologis seseorang serta memunculkan reaksi seseorang terhadap pandemi itu sendiri. Meningkatnya rasa kesepian dan kekurangan interaksi sosial dapat menjadi faktor resiko untuk gangguan mental seperti skizofrenia dan depresi major. Hadirnya kecemasan mengenai kesehatan orang terdekat (terutama lansia dan orang yang menderita penyakit fisik) dan adanya ketidakpastian mengenai hal yang akan terjadi ke depan dapat meningkatkan ketakutan, kecemasan, dan depresi. Jika hal ini terjadi secara terus menerus, maka dapat memperburuk kesehatan mental dan menimbulkan gangguan serius, seperti gangguan kecemasan, gangguan obsesif-kompulsif, stress, dan gangguan terikat trauma (Fiorillo dan Gorwood, 2020; Ridlo, 2020; Talevi, dkk., 2020).

Memasuki tahun ketiga pandemi COVID-19, dampak pandemi terhadap kesehatan dan kesejahteraan mental juga dirasakan oleh anak-anak dan orang muda dan terus memburuk. Data terkini dari UNICEF menunjukkan bahwa, secara global, setidaknya 1 dari 7 anak mengalami dampak langsung karantina, sementara 1,6 miliar anak terdampak oleh terhentinya proses belajar mengajar. Gangguan terhadap rutinitas, pendidikan, rekreasi, serta kecemasan seputar keuangan keluarga dan kesehatan membuat banyak anak muda merasa takut, marah, sekaligus khawatir akan masa depan mereka.

Kesehatan mental berhubungan dengan kondisi emosi seseorang. Keseimbangan emosi seseorang memegang peranan penting untuk seseorang tersebut dapat hidup secara baik dan efektif. Jika seseorang memiliki emosi yang stabil tentu akan berpengaruh positif pada kesehatan mentalnya. Menurut Khalid (dalam Ali & Hidayat 2016) emosi dikatakan stabil apabila ekspresi emosi ditampilkan dengan konstruktif dan tidak membahayakan, interpretasi yang obyektif terhadap suatu peristiwa dan membiasakan diri menghadapi segala tantangan dan menciptakan jalan keluar. Hurlock (dalam Ali & Hidayat, 2016) berpendapat bahwa kestabilan emosi memiliki beberapa kriteria. Pertama, yaitu emosi yang secara sosial dapat diterima oleh lingkungan sosial. Individu yang emosinya stabil dapat mengontrol ekspresi emosi yang tidak sesuai dengan nilai-nilai sosial atau dapat melepaskan dirinya dari belenggu energi mental maupun fisik yang selama ini terpendam dengan cara yang dapat diterima oleh lingkungan sosialnya. Kedua, pemahaman diri. Individu yang punya emosi stabil mampu belajar mengetahui besarnya kontrol yang diperlukan untuk memuaskan kebutuhan-kebutuhannya, serta menyesuaikan diri dengan harapan-harapan sosial, bersikap

empati yang tinggi terhadap orang lain. Ketiga, penggunaan kecermatan mental. Individu yang stabil emosinya mampu menilai situasi secara cermat sebelum memberikan responnya secara emosional.

Pada masa pandemi covid-19 ini, orang-orang berlomba untuk mencari berbagai cara agar mereka tetap sehat secara fisik dan mental. Sebagian dari masyarakat menemukan hobi-hobi baru seperti olahraga dan memasak, Beberapa masyarakat juga mencari ketenangan diri dengan cara-cara spiritual. Semua aktivitas yang dilakukan demi mencapai sebuah tujuan yaitu kesehatan dan keseimbangan emosi. Berdasarkan hal tersebut, tim pengusul berencana untuk membuat sebuah pelatihan yang bertujuan untuk meningkatkan keseimbangan emosi di masa pandemi covid-19.

PERMASALAHAN MITRA

Kestabilan emosi diperlukan bagi semua orang tanpa memandang usia. Kondisi emosi stabil akan mengarahkan pada penyesuaian diri yang merupakan harapan dan tuntutan yang harus dilakukan terkait persoalan kehidupan. Keseimbangan emosi yang maksimal akan mengarahkan pada keberhasilan penyesuaian diri.

Hurlock (2002) menyatakan bahwa masa remaja merupakan periode perubahan. Selama awal masa remaja, perubahan fisik terjadi dengan cepat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat. Kalau perubahan fisik menurun maka perubahan sikap dan perilaku menurun juga. Perubahan-perubahan yang dialami tersebut, antara lain: meningginya emosi, perubahan fisik (bentuk tubuh dan proporsi tubuh) maupun fungsi fisiologis (kematangan organ-organ seksual), minat, sosial, dan pola perilaku.

Santrock (2005) menambahkan bahwa remaja adalah masa pergolakan yang diisi dengan konflik dan mood yang mudah berganti-ganti serta banyak dipengaruhi oleh lingkungan dan teman-teman sebaya. Seperti dorongan seksual, pendidikan, hubungan dengan orang tua, pergaulan sosial, emosi, pertumbuhan pribadi, kesehatan dan agama.

Masa remaja dikenal dengan masa yang terjadi pergolakan emosi yang diiringi dengan pertumbuhan fisik yang pesat dan pertumbuhan secara psikis yang bervariasi. Keadaan ini juga kemudian akan mempengaruhi perubahan emosi remaja. Sebagaimana yang dijelaskan Hurlock (2002) bahwa remaja sebagai suatu masa transisi, diwarnai oleh karakteristik yang sangat khas dalam aspek emosi. Pada masa remaja terjadi proses pengelolaan diri ke arah kematangan emosi yang menjadi salah satu ciri kedewasaan. Keberhasilan dalam transisi emosi akan sangat mempengaruhi penerimaan sosial remaja dan keberhasilan dalam berbagai aspek perkembangan, dan sebaliknya apabila gagal akan mempengaruhi juga aspek yang lain. Selama masa remaja, remaja perlu belajar untuk meninggalkan cara penghayatan emosi dan ekspresi emosi pada masa kanak-kanak yang spontan dan kurang terkendali, dan secara berangsur-angsur menggantinya dengan penghayatan emosi dan ekspresi emosi yang menunjukkan kematangan kepribadian.

Berdasarkan hal tersebut, maka tim pengusul bermaksud untuk mengadakan pelatihan meningkatkan keseimbangan emosi yang ditujukan kepada para siswa SMPN 88 Jakarta Barat. Subyek diambil sebab sesuai dengan karakteristik umur remaja yang rentan dengan ketidakstabilan emosi.

KETERKAITAN DAN KELAYAKAN

Kegiatan ini memiliki manfaat untuk memberikan informasi dan penyuluhan kepada para siswa sekolah menengah pertama akan pentingnya memiliki kestabilan emosi baik di masa pandemi covid 19 maupun di kehidupan sehari-hari. Dengan adanya penyuluhan ini diharapkan para peserta yang berusia 13-15 tahun ini dapat memiliki pemahaman yang baik seputar emosi, mengetahui berbagai emosi, dan melakukan cara-cara yang dapat menjaga kestabilan emosi dalam kehidupan sehari-hari baik di sekolah maupun lingkungan lainnya, terutama dalam kondisi pandemi.

Kegiatan webinar menjaga kestabilan emosi di masa pandemi covid 19 ini merupakan sasaran yang tepat bagi para pelajar di lingkungan SMPN 88 Jakarta Barat ini. Di lain pihak, pengabdian masyarakat ini memberikan manfaat bagi UPN Veteran Jakarta sebagai lembaga pendidikan tinggi sebagai wujud kepedulian kepada masyarakat khususnya kepada kalangan pelajar. Kegiatan ini dinilai layak untuk dilakukan karena menjadi salah satu upaya memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada para pelajar di SMPN 88 Jakarta dalam rangka meningkatkan keseimbangan emosi para remaja di masa pandemi covid 19.

MODEL SOLUSI

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi di atas, maka tim pengusul memberikan solusi untuk masing-masing persoalan yang akan diperoleh setelah PKM ini selesai dilaksanakan.

1. Memberikan pembelajaran tentang kesehatan mental di masa pandemi covid-19
2. Memberikan pemahaman tentang emosi dan keseimbangan emosi

3. Memberikan tips-tips yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kestabilan emosi di masa pandemi covid-19

TARGET

Adapun target/khalayak sasaran dalam pengabdian masyarakat ini adalah para pelajar SMPN 88 Jakarta Barat kelas IX.

METODOLOGI

Berikut adalah metode pelaksanaan yang memberikan pembelajaran meningkatkan kestabilan emosi

1. Pretest

Dalam tahap ini terdiri dari proses Mencari permasalahan yang ada pada para siswa SMPN 88 Jakarta dalam hal kesehatan mental. Mengobservasi keadaan sekolah dan melakukan interview dengan beberapa guru untuk mengetahui kondisi sekolah dan para siswa kemudian para siswa diberikan pretest yang berisikan hal-hal yang dapat menjelaskan keadaan kesehatan mental/kestabilan emosinya saat ini. Mekanisme terakhir, mendefinisikan permasalahan berdasarkan hasil pretest siswa. Hasil tersebut akan dijadikan acuan untuk membuat materi pembelajaran dalam pelatihan yang akan dilakukan.

2. Pembelajaran (Pelatihan)

Dalam tahap ini, para siswa diberikan berbagai materi mengenai emosi, keseimbangan emosi, kesehatan mental, utamanya di masa pandemi covid-19. Pelatihan terdiri dari pemberian materi seputar keseimbangan emosi dan kesehatan mental, games role play untuk melatih keseimbangan emosi dan evaluasi. Tahap ini merupakan tahap akhir di mana para siswa diberikan post test (dengan pertanyaan yang serupa dengan pretest) untuk mengetahui seberapa bermanfaat pelatihan yang dilakukan.

Hasil post test ini juga dapat melihat apakah para siswa dapat menerapkan tips meningkatkan keseimbangan emosi

TAHAPAN DAN PROSES

Terselenggaranya pelatihan keseimbangan emosi di masa pandemi covid 19 untuk para siswa telah melalui berbagai proses:

1. Permohonan izin kepada kepala sekolah smpn 88 jakarta barat untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat di sekolah tersebut.
2. Menghubungi perwakilan ketua kelas dari kelas ix
3. Meminta ketua kelas untuk mendata siswa yang bersedia mengikuti webinar
4. Mengirimkan link pretest untuk diisi oleh siswa yang bersedia mengikuti webinar,
5. Melakukan webinar/pelatihan dengan games (roleplay)
6. Mengirimkan link posttest (evaluasi)
7. Membuat laporan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tim abdimas mengadakan webinar dengan mengajak 15 orang dari perwakilan kelas IX siswa SMPN 88 Jakarta Barat. Dipilih anak-anak kelas IX karena dianggap sudah memasuki fase remaja yang sudah mengalami perubahan-perubahan dalam emosi. Abdimas dilaksanakan kurang lebih selama satu bulan dengan memberikan pretest, webinar, video-video mengenai keseimbangan emosi, games (role play) dan post test atau evaluasi.

Sebelum webinar dilaksanakan, siswa dibagikan kuisioner berbentuk gform untuk memastikan pemahaman mereka terkait emosi dan keseimbangan emosi. Salah satu yang dipertanyakan adalah apa yang mereka rasakan saat pandemi.

Jawaban dari pertanyaan tersebut sangat variatif. Beberapa siswa merasa takut, lelah, bosan selama pandemi, sementara beberapa siswa lainnya merasa biasa-biasa saja, dan sebagian kecil merasa senang karena tidak perlu banyak keluar rumah. Meskipun demikian, mayoritas jawaban menunjukkan emosi-emosi negatif yang dirasakan selama pandemi.

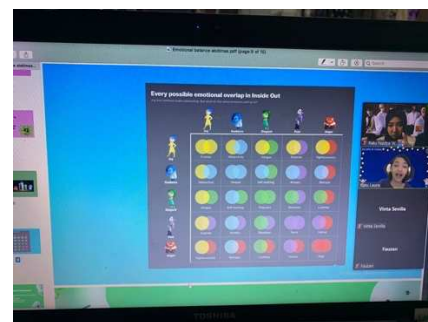
Pertanyaan kedua adalah apa yang mereka sudah pernah lakukan selama pandemi. Jawaban yang didapat juga sangat bervariasi. Ada yang main games, memasak, membuat kopi, menggambar, berjualan, dan rajin berolahraga.

Setelah para siswa menjawab pertanyaan-pertanyaan dalam kuesioner, mereka diberi gambaran mengenai emosi apa saja yang banyak terjadi selama pandemi covid 19. Dari data yang diberikan diketahui bahwa emosi-emosi yang seringkali muncul saat pandemi adalah emosi negatif antara lain seperti stress, permasalahan dalam belajar, kecemasan, mood swing, sampai pada gangguan kecemasan dan psikosomatis.

Saat awal webinar, tim bertanya terlebih dahulu tentang seberapa dalam pemahaman mereka tentang emosi. Setelah mendapatkan gambaran pemahaman dari para siswa, tim kemudian memberikan paparan tentang apa itu definisi emosi. Tim juga memberikan penjelasan bahwa sampai saat ini masih banyak kekeliruan pandangan tentang definisi emosi yang seringkali dimaknai sebagai marah atau kesal, padahal emosi bersifat netral. Tim kemudian memberi paparan tentang berbagai jenis emosi yang dapat dirasakan oleh para siswa selama hidupnya.

Para peserta webinar kemudian diminta untuk memberikan contoh-contoh emosi apa saja yang pernah dialami selama pandemi disertai dengan

pengalamannya. Setiap peserta diminta untuk memberikan masing-masing contoh emosi yang sendiri maupun emosi yang datang bersamaan. Berdasarkan pengamatan, masih banyak peserta yang belum paham bahwa emosi dapat terdiri dari dua atau lebih, sehingga saat memberikan contoh pada akhirnya mereka bisa lebih mengeksplorasi emosi apa saja yang mereka pernah rasakan.



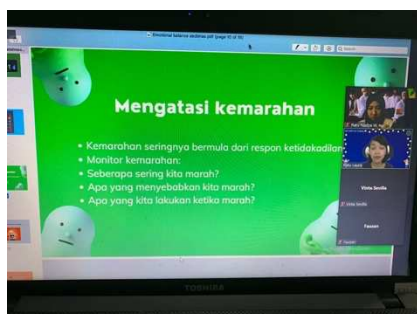
Gambar 1. Materi contoh-contoh emosi

Setelah itu, para peserta diminta untuk kilas balik akan emosi marah yang pernah dirasakan. Pada sesi ini para peserta diminta untuk memonitor kemarahan yang biasa dialami dan seberapa sering mereka merasakan hal tersebut. Sesi monitoring ini bertujuan untuk mengetahui agar para siswa tersebut sadar akan emosi marahnya selama ini. Selesai monitoring, tim melakukan role play yang bertujuan untuk memberikan informasi terkait seputar bagaimana cara yang efektif saat merasakan emosi marah.

Para peserta diminta untuk saling berpasangan dan diberikan contoh kasus dua orang yang sedang bertengkar. Para peserta diminta untuk berdiskusi dan membahas peran masing-masing dan apa yang kira-kira akan dilakukan saat sedang bertengkar. Sesi ini berlangsung seru sebab masing-masing kelompok memiliki karakter-karakter yang berbeda dan cara marah yang berbeda ketika menghadapi sesuatu masalah.

Pada sesi role play pertama, beberapa peserta masih terlihat meluap-luap saat mengekspresikan emosi marahnya kepada pasangannya. Tim kemudian memberikan paparan singkat mengenai apa yang semestinya dilakukan saat sedang marah. Setelah para peserta memahami paparan yang diberikan, mereka pun mencoba untuk melakukan role play di sesi kedua dan terjadi perubahan yang signifikan dalam mengekspresikan marahnya tersebut.

Para peserta yang mendapatkan peran sebagai pihak yang bersalah atau pihak yang dimarahi pun diberikan tips-tips oleh tim tentang bagaimana cara menghadapi orang yang sedang marah. Tips-tips tersebut kemudian dipraktikkan dalam role play dan mereka merasa lebih tenang dan lebih dapat menerima kemarahan pasangannya.



Gambar 2. Materi Mengatasi Kemarahan

Di akhir sesi, tim memberikan video-video tentang bagaimana mencapai keseimbangan emosi. Video-video tersebut antara lain berupa kasus ataupun video cara meditasi yang mudah untuk mencapai keseimbangan emosi. Terakhir, tim memberikan post test sebagai bahan evaluasi apakah pelatihan yang sudah dilakukan memberikan hasil yang signifikan atau tidak. Dari hasil evaluasi, diketahui para peserta merasa terbantu untuk memahami lebih dalam emosinya dan mengetahui bagaimana cara menyeimbangkan emosi

RENCANA DAN TAHAPAN SELANJUTNYA

Rencana dan tahapan selanjutnya yang akan dilaksanakan oleh Tim abdimas yaitu dengan meninjau kembali hasil evaluasi yang dilakukan sebelumnya. Hal ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana perubahan yang terjadi dalam diri para siswa dalam memahami emosi dan melatih keseimbangan emosi selama masa pandemic covid 19 dan juga dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil evaluasi, diketahui para siswa merasa lebih memahami emosi-emosi yang dirasakannya, mengetahui definisi yang benar tentang emosi, dan mempelajari bagaimana cara mengontrol kemarahan. Meskipun demikian, para siswa belum benar-benar menghafal berbagai tips untuk mencapai keseimbangan emosi sebab pelatihan yang cukup singkat. Oleh karena itu, diperlukan pelatihan tahap 2 di masa yang akan datang yang lebih spesifik dalam membahas dan mempraktekkan cara-cara mencapai keseimbangan emosi para siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat, diketahui bahwa banyak para siswa yang belum begitu paham tentang definisi emosi dan berbagai emosi yang dapat dirasakan sepanjang hidup. Selain itu, para siswa seringkali menyadari akan emosi negatif yang dialami namun tidak memahami bagaimana cara mengeluarkan emosi tersebut secara benar.

Melalui cara-cara yang diberikan saat pelatihan untuk meningkatkan keseimbangan emosi, para siswa merasa terbantu dan menjadi lebih memahami tentang apa yang harus dilakukan untuk mencapai keseimbangan emosi.

Berdasarkan kesimpulan di atas, pelatihan keseimbangan emosi di masa pandemi covid 19 dirasa perlu untuk terus diberikan kepada para siswa siswi remaja. Hal ini bertujuan agar para siswa siswi remaja yang sedang banyak mengalami fase-fase perubahan baik biologis maupun emosional mendapat pemahaman yang tepat tentang emosi dan cara-cara terbaik untuk mencapai keseimbangan emosinya. Untuk abdimas mendatang, pelatihan dapat dilakukan dengan berfokus pada praktek cara-cara meningkatkan keseimbangan emosi seperti journaling, berbagai teknik pernapasan, dan konsultasi dengan ahli.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan di atas, pelatihan keseimbangan emosi di masa pandemi covid 19 dirasa perlu untuk terus diberikan kepada para siswa siswi remaja. Hal ini bertujuan agar para siswa siswi remaja yang sedang banyak mengalami fase-fase perubahan baik biologis maupun emosional mendapat pemahaman yang tepat tentang emosi dan cara-cara terbaik untuk mencapai keseimbangan emosinya. Untuk abdimas mendatang, pelatihan dapat dilakukan dengan berfokus pada praktek cara-cara meningkatkan keseimbangan emosi seperti journaling, berbagai teknik pernapasan, dan konsultasi dengan ahli.

DAFTAR PUSTAKA

<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>

Huda, A.M. (2001). Tiga Disrupsi Besar yang Mengubah Dunia. <https://www.republika.co.id/berita/qyfzm1487/tiga-disrupsi-besar-yang-mengubah-dunia>

Hurlock, E.B. (2000). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan

Sepanjang Rentang Kehidupan. Terjemahan edisi kelima. Erlangga

Rokom. (2022). Pandemi Covid-19 Memperparah Kondisi Kesehatan Jiwa Masyarakat.

<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20220513/2739835/pandemi-covid-19-memperparah-kondisi-kesehatan-jiwa-masyarakat/>

Unicef. (2021). Dampak Covid-19 Terhadap Rendahnya Kesehatan Mental Anak-Anak dan Pemuda Hanyalah Puncak Gunung Es. <https://www.unicef.org/indonesia/id/press-releases/dampak-covid-19-terhadap-rendahnya-kesehatan-mental-anak-anak-dan-pemuda-hanyalah>

Talevi, D., Socci, V., Carai, M., Carnaghi, G., Faleri, S., Trebbi, E., di Bernardo, A., Capelli, F. and Pacitti, F., (2020). Mental health outcomes of the CoViD19 pandemic. *Rivista di psichiatria*, 55(3): 137-144.

Johnson, L., Lewis, K., Peters, M., Harris, Y., Moreton, G., Morgan, B., et. al. (2005). *How far is far?* London: McMillan.

Shearer, P.M. (1999). *Introduction to seismology*. Cambridge: Cambridge University Press.

Trewartha, G.T., & Horn, L.H. (1980). *An introduction to climate*. New York: McGraw-Hill.