

Perilaku 3R (Right, Reality, Responsible) Sebagai Penguatan Mental Dalam Pencegahan Covid-19 Remaja Muslim di Pondok Pesantren Al-Kautsar Pamekasan

Ishlakhatus Sa'idah^{*}, Moh. Ziyadul Haq Annajih²

¹IAIN Madura, ²IAI Miftahul Ulum Pamekasan

E-mail: ishlakhatus@iainmadura.ac.id

Riwayat Artikel:

Dikirim: 25-11-2022

Direvisi: 7-12-2022

Diterima: 26-12-2022

Abstrak: Kegiatan pengabdian ini bertujuan mengembangkan perilaku positif 3R (right, reality, and responsible) sebagai penguatan mental dalam pencegahan Covid-19 pada remaja muslim di Pondok Pesantren Al-Kautsar Pamekasan. Melalui kajian awal diketahui bahwa remaja muslim di pondok pesantren tersebut merasa stres dan cemas karena kurangnya pemahaman dan informasi terkait Covid-19. Dengan kecenderungan tersebut diasumsikan bahwa mereka perlu dibantu mengembangkan perilaku positif. Untuk itu diperlukan upaya edukasi pengembangan perilaku yang baik dan benar, perilaku realistik dan perilaku bertanggungjawab bagi remaja muslim. Materi pelatihan meliputi (1) pemahaman potensi diri, (2) resiko dan bahaya Covid-19, (3) perencanaan pribadi dan (4) pengembangan perilaku positif 3R. Pelatihan dikemas dalam bimbingan kelompok dengan metode PIJAR yaitu Pahami diri, Identifikasi kebutuhan dan harapan, Jelaskan dan evaluasi perilaku saat ini, Arahkan rencana dan solusi dan Realisasi rencana.

Kata Kunci:

Covid-19; Penguatan Mental; Perilaku 3R; Remaja Muslim

Pendahuluan

Remaja adalah kelompok penduduk di suatu wilayah yang memiliki rentang usia 10-19 tahun. Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa (Diananda, 2019). Selama tahap pertumbuhan dan perkembangan remaja terdapat banyak perubahan. Perubahan yang terjadi diantaranya adalah perubahan biologis, psikologis dansosial. Namun umumnya proses pematangan kejiwaan terjadi lebih lambat ketimbang proses pematangan fisik. Status kesehatan mental anak-anak dan remaja menjadi perhatian dunia karena 10-20% dari remaja mengalami gangguan mental (Oktaviany, 2021). Belum lagi pandemi Covid-19 ini memungkinkan angka tersebut akan bertambah bila tidak ditangani secara serius.

Pandemi Covid-19 telah membawa tantangan terbesar dunia bagi suatu generasi saat ini. Pandemi ini membawa dampak terhadap kesehatan global, perekonomian dunia, kohesi sosial, dan aktivitas keseharian yang berubah dari awalnya saling tatap muka menjadi serba virtual (Singh et al., 2021). Pandemi ini disebabkan oleh virus Corona dimana virus ini dapat ditemukan pada manusia dan hewan. Sebagian virusnya dapat menginfeksi manusia serta menyebabkan berbagai penyakit, mulai dari penyakit umum seperti flu, hingga penyakit-penyakit yang lebih fatal, seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). Tanda dan gejala umum infeksi Covid-19 antara lain gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk dan sesak napas (Putri, 2020). Masa inkubasi virus ini rata-rata 5-6 hari dengan masa inkubasi terpanjang 14 hari. Kasus Covid-19 yang berat dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal, dan bahkan kematian. Tanda-tanda dan gejala klinis yang dilaporkan pada sebagian besar kasus adalah demam, dengan beberapa kasus mengalami kesulitan bernapas, dan hasil rontgen menunjukkan infiltrat pneumonia luas di kedua paru (Dirjen Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, 2019). Virus ini telah banyak memakan korban jiwa.

Melihat tingginya angka kematian dan mudahnya penyebaran membuat pandemi ini menjadi momok yang menakutkan kepada mereka. Perasaan cemas, takut, stres, jemu dirasakan selama pandemi oleh berbagai kalangan usia. Anak-anak dan remaja di masa pandemi ini sangat rentan terhadap risiko stres berkelanjutan sehingga kesehatan jiwa mereka membutuhkan pertimbangan khusus selama dan setelah pandemi berakhir. Depresi dan ansietas merupakan gangguan jiwa yang paling umum ditemukan pada usia anak-anak dan juga remaja dimana gangguan tersebut memberikan dampak buruk yang signifikan dan bahkan dapat mencetus ide bunuh diri pada mereka (Gosnell & Gable, 2017). Jarnawi (2020) juga menyimpulkan bahwa pandemi ini tidak hanya mengacaukan tatanan hidup tetapi juga memunculkan gangguan psikologis seperti stres dalam bentuk ketakutan, kegelisahan dan kecemasan.

Tak sedikit remaja yang mengeluhkan sulit fokus selama pembelajaran daring. Hal ini termasuk salah satu gejala dari beberapa gangguan jiwa seperti ansietas. Aspek kecemasan yaitu aspek perilaku, kognitif, dan juga afektif (Fitria & Ifdil, 2020; Sari et al., 2020). Dimana aspek perilaku diantaranya adalah perasaan gelisah, fisik terasa tegang, tremor, reaksi terkejut, bicara cepat, kurang koordinasi, cenderung terkena cedera, menarik diri dari hubungan interpersonal, inhibisi, lari dari masalah, menghindar, hiperventilasi serta merasa sangat waspada. Lalu aspek kognitif diantaranya adalah perhatian terganggu, konsentrasi membekuk, mudah lupa, salah menilai, preokupasi, pikiran terhambat, lapang persepsi menurun, kreativitas menurun, bingung, sangat waspada, keasadaran diri, kehilangan objektivitas, takut kehilangan kendali, takut pada gambaran visual, takut cedera atau kematian, kilas balik, dan mimpi buruk. Lalu aspek afektif, diantaranya adalah mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, tegang, gugup, ketakutan, waspada, kengerian, kekhawatiran, kecemasan, mati rasa, rasa bersalah, dan malu.

Telah banyak penelitian yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh pandemi terhadap kesehatan jiwa. Diantaranya survei yang dilakukan di Tiongkok pada awal wabah Covid-19 menemukan bahwa 53,8% responden mengalami dampak psikologisnya sedang hingga parah; 16,5% mengalami gejala depresi sedang hingga berat; 28,8% mengalami gejala kecemasan sedang hingga berat, dan 8,1% mengalami tingkat stres sedang hingga berat (Wang et al., 2020). Penelitian yang dilakukan di China pada siswa selama pandemi covid-19 ditemukan bahwa sekitar 25% dari responden mengalami gejala kecemasan, yang positif berkorelasi dengan meningkatnya kekhawatiran tentang keterlambatan akademik, dampak ekonomi akibat pandemi, dan dampak pada kehidupan sehari-hari (Annajih et al., 2021).

Selanjutnya, di antara banyak survei siswa yang dikelola di seluruh dunia, satu survei oleh Young Minds menunjukkan bahwa terdapat 83% responden muda setuju bahwa pandemi memperburuk kondisi kesehatan mental yang sudah ada sebelumnya, terutama karena penutupan sekolah, kehilangan rutinitas, dan koneksi sosial terbatas (Fakhriyani et al., 2021). Banyaknya survei yang telah dilakukan membuat kita sadar bahwa pandemi Covid-19 ini mampu mengganggu kesehatan jiwa remaja. Penelitian yang dipublikasikan di JAMA Pediatrics Journal dan dilakukan di Hubei China serta melibatkan 2.330 anak sekolah membuktikan bahwa anak-anak usia sekolah yang mengalami karantina proses belajar akibat Covid-19 menunjukkan beberapa tanda-tanda tekanan emosional. Bahkan, penelitian lanjutan dari observasi tersebut menunjukkan bahwa 22,6% dari anak-anak yang diobservasi mengalami gejala depresi dan 18,9% mengalami kecemasan. Hasil survei yang dilakukan oleh pemerintah Jepang juga menunjukkan hasil yang serupa, yaitu 72% anak-anak Jepang merasakan stress akibat Covid-19. Hal serupa juga terjadi di Amerika Serikat. Investigasi yang dilakukan oleh *Centre for Disease Control* (CDC) menunjukkan 7,1% anak-anak dalam kelompok usia 3 hingga 17 tahun telah didiagnosis dengan kecemasan, dan sekitar 3,2% pada kelompok usia yang sama menderita depresi. Bahkan, penelitian lainnya menunjukkan bahwa isolasi akibat Covid-19 ini menyebabkan kondisi kesehatan mental anak-anak berkebutuhan khusus, seperti ADHD, ASD, dan disabilitas lainnya semakin buruk.

Di Indonesia, implementasi kebijakan pembatasan kegiatan pembelajaran di sekolah ini tentunya berdampak signifikan pada kesehatan mental para siswa meskipun dengan derajat yang bervariasi. Data yang diperoleh dari survei penilaian cepat yang dilakukan oleh Satgas Penanganan Covid-19 (BNPB, 2020) menunjukkan bahwa 47% anak Indonesia merasa bosan di rumah, 35% merasa khawatir ketinggalan pelajaran, 15% anak merasa tidak aman, 20% anak merindukan teman-temannya, dan 10% anak merasa khawatir tentang kondisi ekonomi keluarga. Kondisi ini apabila tidak diatasi, tentunya akan menyebabkan hal yang lebih fatal. Salah satu contoh kasus pernah terjadi di Indonesia pada 17 Oktober 2020 tepatnya di Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan. Seorang remaja siswi kelas 2 SMA yang nekat mengakhiri hidupnya dengan menenggak racun rumput (Kompas, 2020). Diduga remaja tersebut mengalami depresi akibat tekanan pembelajaran jarak jauh yang dialaminya. Sebelum meminum racun tersebut, ia sempat mengeluh kepada temannya bahwa dia

mengalami kesulitan dalam mengakses tugas belajar di sekolah akibat sinyal di area rumahnya yang tidak baik. Hal ini merupakan bukti nyata bahwa anak dan remaja yang mengalami pembatasan aktivitas belajar di rumah adalah kelompok rentan mengalami gangguan kesehatan mental. Sebagian besar remaja merasakan perubahan yang terjadi selama pandemi covid-19 dan sebagian kecil merasa tidak yakin atau meragukan adanya virus covid-19.

Pada umumnya, remaja merasa stres atau cemas atas perubahan yang terjadi, karena kurangnya pemahaman dan informasi yang mereka peroleh terkait covid-19. Kecemasan terhadap kondisi pandemi menyebabkan remaja merasakan adanya perubahan pola konsumsi sehari-hari. Meskipun sebagian besar remaja yakin adanya virus covid-19, namun penerapan adaptasi tatanan kehidupan baru belum sepenuhnya dilakukan. Untuk itu, perlunya dilakukan penyampaian informasi yang benar tentang virus covid-19 dan penguatan penerapan protokol kesehatan serta peningkatan kesadaran remaja untuk melakukan adaptasi tatanan kebiasaan baru secara terus menerus.

Beberapa persoalan yang teridentifikasi dari *focus group discussion* yang dilakukan pada 10 Agustus 2021 dengan remaja muslim di Pondok Pesantren Al-Kautsar diketahui bahwa merasa stres atau cemas karena kurangnya pemahaman dan informasi terkait Covid-19. Hal ini dikarenakan mereka juga merupakan santri mukim yang tentunya memiliki keterbatasan ruang gerak dan informasi terkait kejadian atau fenomena di luar pondok. Oleh karena itu, maka kegiatan pengabdian ini dimaksudkan untuk melatih remaja muslim di pondok pesantren Al-Kautsar menganai perilaku 3R yaitu perilaku yang *right* atau benar secara agama, norma dan budaya, perilaku yang realistik atau perilaku saat ini yang sesuai kondisi diri dan ketiga perilaku *responsibility* atau perilaku bertanggungjawab. Ketiga perilaku tersebut akan dapat mengembangkan pribadi positif mereka sebagai penguatan mental dalam pencegahan Covid-19.

Metode

Kegiatan ini menerapkan metode Pijar yaitu Pahami diri, Identifikasi kebutuhan dan harapan, Jelaskan dan evaluasi perilaku saat ini, Arahkan rencana dan solusi dan Realisasi rencana. Metode ini merupakan rangkaian tahap kegiatan yang terdiri dari Pahami diri, Identifikasi kebutuhan dan harapan, Jelaskan dan evaluasi perilaku saat ini, Arahkan rencana dan solusi dan Realisasi rencana. Model ini dikembangkan dari konsep dasar *Choice Theory and Reality Therapy*. Terapi ini berfokus pada pengembangan perilaku positif dan pengembangan tanggung jawab (Wubbolding, 2013). Teori ini dipilih karena sesuai dengan permasalahan remaja muslim di lokasi sasaran pengabdian masyarakat. Pendekatan ini akan dimodifikasi sesuai dengan karakteristik remaja. Karena itu maka teknik-teknik yang digunakan akan disesuaikan dengan perkembangan anak. salah satu nya melalui menggambar dalam mengungkapkan kondisi diri anak.

Dalam realisasinya dilakukan kegiatan-kegiatan penerapan tahapan Model Pijar

dengan melakukan bimbingan dan pembelajaran aktif melalui metode ekspositori persuasif, metode dialog interaktif, metode diskusi kelompok, dan metode permainan dan penugasan. setelah pelaksanaan pelatihan akan dilakukan pendampingan dan konsultasi. Pendampingan dan konsultasi akan dilakukan secara langsung (tatap muka). Selanjutnya akan dilakukan evaluasi dan refleksi kegiatan. Agar kegiatan ini tetap berkelanjutan akan dilakukan *follow up*.

Metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini direalisasikan melalui prosedur sebagai berikut: (1) Perencanaan Pelatihan dan Penentuan sasaran. Pada tahap pertama ini adalah melakukan pendataan calon peserta pelatihan. Syarat peserta meliputi; (1) usia calon peserta pelatihan berkisar antara 13 sd 17 tahun atau usia remaja (2) memiliki permasalahan kecemasan dalam menghadapi Covid-19. 2. Pengembangan bahan pelatihan oleh tim pelaksana. Bahan pelatihan yang dikembangkan yaitu (1) buku panduan kegiatan, (2) buku materi (3) media pelatihan berupa power point dan sejumlah instrumen evaluasi proses dan hasil. 3. Implementasi Pelatihan Perilaku 3R (*Right, Reality and Responsible*) Kegiatan melalui 2 kali kegiatan, yaitu kegiatan pelatihan awal (In), pelaksanaan rencana diri secara mendiri (On) dan ketiga presentasi hasil, refleksi kegiatan dan pelaporan. Pelatihan dilaksanakan dengan menggunakan salah satu pendekatan konseling yaitu konseling realita yang dimodifikasi menjadi model PIJAR sehingga sesuai dengan kondisi sasaran. Pelatihan dilakukan untuk melatih peserta agar memahami diri, mampu membuat rencana masa depan dan menentukan perilaku positif 3 R dalam menghadapi situasi pandemi Covid-19. Pelatihan dilakukan selama 6 jam. Materi pelatihan meliputi Pemahaman Potensi Diri, Resiko dan Bahaya Covid-19, Perencanaan Pribadi dan Pengembangan Perilaku Positif 3R. Seluruh materi tersebut dikompilasikan dalam modul pelatihan.

Dalam proses pelatihan, peserta pelatihan dibagi menjadi beberapa kelompok yang terdiri dari empat sampai enam orang anggota. Pelatihan terdiri dari 3 sesi, dengan durasi satu setengah sampai dengan dua jam tiap sesinya. Dalam setiap sesi disajikan pula tugas-tugas latihan. Pertemuan diselenggarakan dalam kelompok besar sejumlah 35 orang remaja muslim. Target capaian setelah pelatihan mencapai kurang lebih 75 %, masing-masing peserta pelatihan memperoleh tugas individual, dan menerapkan panduan berbagai aktivitas dan umpan baik yang diperoleh, mendiskusikan dengan peserta lainnya tentang apa yang telah mereka lakukan selama pelatihan, tipe dan level masalah yang bagaimana yang mereka tangani, tipe setting atau konteks dan kesiapan peserta dalam menjalankan tugas yang diberikan. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui wawancara dan pengamatan.

Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada 13 November 2021 di Ruang Pertemuan Pondok Pesantren Al-Kautsar Pamekasan. Kegiatan yang diikuti oleh 35 orang remaja muslim ini, bertujuan untuk melatih remaja muslim di pondok pesantren Al-Kautsar mengenai perilaku 3R sebagai penguatan mental dalam pencegahan Covid-19.

Pelaksanaan kegiatan ini hingga telah menghasilkan beberapa hal itu capaian target kegiatan berupa peningkatan pengetahuan peserta tentang hakikat perilaku 3R dan manfaatnya dalam kehidupan, kemampuan peserta dalam memahami potensi diri, kemampuan peserta dalam mengembangkan rencana perilaku yang baik. Ketercapaian target tersebut diketahui melalui paparan refleksi secara verbal yang dilakukan pada saat akhir kegiatan. Berdasarkan hasil refleksi peserta diakhir kegiatan, peserta memperoleh hasil yang baik berupa pemahaman diri dan keterampilan mengembangkan rencana aktivitas atau kegiatan secara bertanggung jawab.

Peningkatan kemampuan tersebut terlihat dari hasil kerja peserta ketika melakukan aktivitas pelatihan. Dalam proses kegiatan, menyampaikan persepsi diri, pemahaman diri dan kebiasaan sehari-hari. Selanjutnya pelatih memberikan pertanyaan umpan balik yang bertujuan mengajak peserta melakukan evaluasi diri dan refleksi apakah perilakunya sudah tepat atau belum. Peserta menuliskan pandangan, sikap dan rencananya dalam sebuah kertas secara berkelompok dan kemudian di presentasinya di hadapan forum kegiatan. Proses sedemikian untuk melatih keterbukaan diri dan komitmen berperilaku baik, realistik dan bertanggung jawab.

Pelaksanaan evaluasi kegiatan dilakukan secara langsung melalui penyampaian verbal. Setiap peserta diajak untuk menyampaikan perasaan, pikiran dan komitmen dalam berperilaku baik, realistik dan bertanggung jawab. Aktivitas semacam ini dapat bertujuan membangun kepercayaan diri dan keberanian peserta untuk mengungkapkan keberadaan dirinya sekaligus melatih kemampuan berkomunikasi di hadapan forum. Sebagai akhir dari kegiatan pelatihan ini remaja muslim yang terlibat dalam kegiatan menuliskan rencana diri yang meliputi harapan masa depan atau rencana jangka panjang dan rencana jangka pendek. Mereka juga menulis upaya dan komitmen perilaku yang akan direalisasikan. Komitmen perilaku dibawa kembali ke kamar pondok dan ditempel di dinding kamar sebagai pengingat bahwa mereka adalah pribadi positif yang memiliki harapan besar dan berani menghadapi tantangan zaman khususnya pada era kebiasaan baru.

Diskusi

Kegiatan pelatihan perilaku 3R melalui metode Pijar ini di maksudkan sebagai bantuan kepada remaja muslim di Pondok Pesantren Al-Kautsar Pamekasan dalam mengembangkan perilaku bertanggung jawab dan siap menghadapi masa depan era kebiasaan baru. Metode yang diterapkan dalam pelaksanaan kegiatan ini yaitu Model Pijar dipandang memberikan inspirasi pada remaja muslim dalam memahami diri dan potensinya. Peserta dengan aktif mengikuti setiap sesi dengan aktif. Mereka aktif dalam latihan memahami diri, mengidentifikasi kebutuhan dan harapan, menjelaskan dan mengevaluasi perilakunya saat ini dan mereka juga aktif dalam pengembangan rencana diri yang lebih baik sebagai upaya mengubah perilaku yang kurang baik.

Metode PIJAR dikembangkan dari teori *choice* sebuah teori berpijak pada pemikiran

William Glasser. Teori ini dikenal juga dengan teori Terapi Realitas. Teori ini memandang manusia secara hakiki memiliki kebutuhan dasar dan selalu berusaha memenuhi kebutuhan tersebut. Kebutuhan dasar manusia meliputi kebutuhan bertahan hidup (*survival*), mencintai dan dicintai (*love and belonging*), meraih kekuasaan atau prestasi (*power or achievement*), meraih kebebasan atau kemerdekaan (*freedom or independence*) dan merasakan kesenangan (*fun*) (Corey, 2016). Diantara lima kebutuhan tersebut William Glasser (1974) meyakini bahwa kebutuhan mencintai dan dicintai adalah kebutuhan paling utama dan paling sulit terpenuhi. Dengan pertimbangan teoritis tersebut maka proses kegiatan ini menekankan pada penanaman cara pandang pada remaja muslim mengenai cara untuk mencintai diri sendiri dan sahabat secara tepat dan proporsional dalam rangka pencegahan Covid-19.

Penerapan teori Terapi Realitas dirumuskan oleh Wubbolding dalam langkah-langkah konseling yang disebut dengan langkah WDEP atau langkah *want* atau harapan, *do* atau perilaku, *evaluation* atau evaluasi diri dan *planning* atau rencana tindakan baru yang lebih positif. Tahapan tersebut bertujuan mengembangkan perilaku positif dan bertanggung jawab (Wubbolding, 2013). Dari rangkaian WDEP itulah kemudian tim pelatihan mengembangkan model PIJAR. Tahapan PIJAR merupakan modifikasi tahapan WDEP atau Want yang dikembang menjadi langkah pahami diri, identifikasi kebutuhan dan harapan. Tahapan Do dijadikan satu dengan evaluasi, keduanya dikembangkan menjadi langkah jelaskan dan evaluasi perilaku saat ini sedangkan langkah P dikembangkan menjadi tahapan arahkan rencana dan solusi dan serta realisasi rencana. Kegiatan pemahaman diri, identifikasi kebutuhan dan harapan, menjelaskan dan melakukan evaluasi diri serta menyusun rencana diri sangat sesuai dengan permasalahan remaja muslim di lokasi sasaran pengabdian masyarakat. Pendekatan ini juga telah dimodifikasi sesuai dengan karakteristik remaja melalui penggunaan media permainan simulasi, permainan karakter dan menonton film. Film yang dipilih juga berisikan pesan positif.

Realisasi Metode PIJAR juga sesuai dengan tahap perkembangan anak yaitu pemaparan tujuan dan alur kegiatan melalui ekspositori dan kemudian diikuti dengan latihan-latihan lainnya. Semua latihan yang dilakukan secara berkelompok dipandang sesuai dengan karakteristik remaja awal sebagai individu yang sedang berada pada masa berkelompok. Aktivitas semacam ini dirasakan peserta dapat mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan bekerjasama sehingga merkera terampil berkolaborasi. Semua latihan yang diterapkan dipandang berdampak positif pada kesejahteraan jiwanya. Model PIJAR telah mampu melatih remaja muslim memahami perilakunya selama ini dan berlatih melakukan evaluasi diri. Dengan demikian teknik-teknik yang digunakan disesuaikan dengan perkembangan remaja, salah satu nya melalui menggambar dalam mengungkapkan kondisi diri remaja (Davis, 2011; Permata et al., 2020).

Kesimpulan

Setelah realisasi pelaksanaan kegiatan pengabdian pelatihan perilaku 3R (Right,

Reality, Responsible) sebagai penguatan mental dalam pencegahan Covid-19 remaja muslim di Pondok Pesantren Al-Kautsar Pamekasan melalui metode Pijar diperoleh kesimpulan bahwa kegiatan ini telah berhasil memfasilitasi remaja muslim dalam (1) memahami dirinya dan lingkungannya (2) memahami perilaku yang baik dan benar, realistik dan bertanggungjawab (3) mengembangkan rencana diri. Selanjutnya hasil kegiatan ini diharapkan tetap berhasil menumbuhkan perilaku disiplin dan bertanggung jawab pada remaja dalam rangka pencegahan Covid-19.

Daftar Referensi

- Annajih, M. Z. H., Fakhriyani, D. V., & Sa'idah, I. (2021). Konseling Indigenous: Kajian Pada Kepatuhan Masyarakat Terhadap Protokol Kesehatan. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 2(1), 1–11.
- Corey, G. (2016). *Theory and practice of counseling and psychotherapy, Enhanced*. Cengage Learning.
- Davis, E. S. (2011). Drawing out the child: Combining the WDEP method with drawing to work with children. *International Journal of Choice Theory & Reality Therapy*, 31(1).
- Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 1(1), 116–133.
- Fakhriyani, D. V., Sa'Idah, I., & Annajih, M. Z. (2021). Pendekatan REBT Melalui Cyber Counseling untuk Mengatasi Kecemasan di Masa Pandemi COVID-19. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(1), 56–70.
- Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1–4.
- Gosnell, C. L., & Gable, S. L. (2017). You deplete me: Impacts of providing positive and negative event support on self-control. *Personal Relationships*, 24(3), 598–622.
- Jarnawi, J. (2020). Mengelola Cemas Di Tengah Pandemik Corona. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1), 60–73.
- Oktaviany, R. (2021). *Pengaruh pandemi covid-19 terhadap kesehatan jiwa remaja*.
- Permata, S., Thahir, A., & Utami, F. P. (2020). Reality counseling with value judgement techniques to reduce bullying behavior of vocational students. *Psychology Research on Education and Social Sciences*, 1(2), 83–89.
- Putri, R. N. (2020). Indonesia dalam menghadapi pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 705–709.
- Sari, P., Bulantika, S. Z., Utami, F. P., & Kholidin, F. I. (2020). Pengaruh Manajemen Stress

dan Kelola Emosi Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa di Masa New Normal. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 2(2), 62–67.

Singh, J., Steele, K., & Singh, L. (2021). Combining the best of online and face-to-face learning: Hybrid and blended learning approach for COVID-19, post vaccine, & post-pandemic world. *Journal of Educational Technology Systems*, 50(2), 140–171.

William Glasser, M. D. (1974). Reality Therapy. In *Harper Collins e-book*. HarperCollins e-books. <https://doi.org/10.1177/001112877402000312>

Wubbolding, R. E. (2013). *Reality therapy for the 21st century*. Routledge.

