



Jurnal MUI : Muhammadiyah Untuk Indonesia

E-ISSN 2776-0324

https://jurnal.upmk.ac.id



Pelatihan Untuk Mengurangi Tingkat Stres Pada Ibu Melalui Metode Relaksasi

Training To Reduce Stress Levels In Mothers Through Relaxation Methods

Nika Cahyati¹, Eva Gustiana²

^{1,2} STKIP Muhammadiyah Kuningan, Indonesia

email: nika@upmk.ac.id¹, eva_psikologi@upmk.ac.id²

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima (bulan) (tahun)

Disetujui (bulan) (tahun)

Dipublikasikan (bulan)

(tahun)

Keywords:

*Metode relaksasi,
stress, ibu*

Abstrak

Tujuan dilaksanakannya pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan metode relaksasi untuk menurunkan tingkat stres ibu pada saat pembelajaran online, pelatihan ini untuk meningkatkan kemampuan mengurangi stres pada orang tua khususnya ibu untuk mendampingi anak selama pembelajaran online. Pelatihan ini dilakukan untuk orang tua siswa RA di Kecamatan Darma Kabupaten Kuningan, permasalahannya tentang banyaknya orang tua yang stres karena mendampingi anaknya dalam belajar selama pembelajaran online. Padahal seperti yang diketahui bahwa saat ini perubahan situasi dan kondisi Covid yang mempengaruhi kondisi orang tua sehingga tidak sedikit yang mengalami stres, dengan fenomena yang ada dilapangan, maka dari itu pengabdian ini bertujuan untuk menurunkan tingkat stres. bagi ibu-ibu dalam mendampingi anak, selama School From Home. Kegiatan pengabdian ini berupa pelatihan dan bimbingan yang terdiri dari beberapa tahap yaitu tahap observasi, tahap kerjasama dengan PC IGRA Darma, tahap persiapan bimbingan, tahap pelatihan dan tahap evaluasi. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa metode relaksasi dapat menurunkan tingkat stres pada ibu saat mendampingi anak School From Home

Abstract

The purpose of implementing community service is in the form of training on relaxation methods to reduce stress levels for mothers during online learning, this training is to increase the ability to reduce stress on parents, especially mothers to accompany children during online learning. This training was carried out for parents of RA students in Darma District, Kuningan Regency, the issue was about the number of parents who were stressed because they accompanied their children in learning during online learning. In fact, as it is known that the current changes in the situation and conditions of Covid that affect the condition of parents so that not a few are experiencing stress, with the existing phenomena in the field, therefore, this service aims to reduce stress levels for mothers in accompanying children, during School From Home. This service activity is in the form of training and guidance consisting of several stages, namely the observation stage, the collaboration stage with PC IGRA Darma, the guidance preparation stage, the training stage and the evaluation stage. Based on the results of data analysis shows that the relaxation method can reduce stress levels in mothers when accompanying School From Home children.

© Nika Cahyati, Eva gustiana.

Under the license CC BY-SA 4.0

✉ Alamat korespondensi:

E-mail :

nika@upmk.ac.id

No Handphone :-

PENDAHULUAN

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilaksanakan, diketahui tingkat stress pada ibu saat mendampingi anak SFH (School From Home) di saat pandemi sekarang adalah tinggi. Pandemi virus corona di Indonesia belum mereda. Tidak terbendung dan tidak pasti kapan berakhir, dengan diinstruksikannya oleh kementerian pendidikan bahwa siswa belajar di rumah masing-masing dalam pengawasan guru dan orang tua. Media belajar yang digunakan dalam masa pandemi ini adalah internet dan atau secara online. Pembelajaran daring bagi guru dan orang tua ada hal baru di dunia pendidikan. Kebijakan-kebijakan pembelajaran ini menuai banyak tanggapan dari orang tua dan guru.

Awalnya bagi siswa pembelajaran daring menyenangkan, tetapi lama-kelamaan membosankan karena tugas. Di sisi lain orang tua yang mendampingi putra putrinya belajar daring dengan berbagai kesibukannya. Perubahan situasi dan kondisi yang mempengaruhi kondisi orang tua sehingga tidak sedikit yang mengalami stress. Dengan fenomena yang ada dilapangan maka dari itu, dan berdasarkan hasil dari pra-penelitian yang didukung oleh pendapat para ahli perlu adanya metode relaksi guna mengurangi tingkat stress pada ibu dalam mendampingi anak SFH (School From Home) di Era Pandemi ini.

Terdapat beberapa kasus yang terjadi diawali karena stres yang tinggi pada orang tua, yang menimbulkan kekerasan pada anak, atau menimbulkan kematian pada anak, hal ini menunjukkan bahwa tingkat stres orang tua mempengaruhi seseorang dalam pola pengasuhan. Menurut (Council, 2004) bahwa stres pada orang tua khususnya pada ibu, akan berpengaruh pada kemampuan orang tua dalam menjalankan peranan pengasuhan terutama terkait strategi Coping yang digunakan dalam mengatasi permasalahan anak (Crain, 2017). Namun kondisi anak juga dapat menyebabkan stress pada orang tua. Peningkatan stres yang berhubungan dengan anak dan pengasuhan mempunyai pengaruh

negatif terhadap perkembangan anak. Sementara itu, (Sari, A. D. K., 2015) dalam penelitiannya yang berjudul "Kegiatan Relaksasi Sebagai Coping Stress di masa Pandemi Covid-19" memaparkan bahwa efektifitas metode relaksasi sebagai alternatif mengatasi stres selama pandemi Covid-19. Sehingga relaksasi dapat dijadikan sebagai alternatif teknik sosial yang mendukung proses adaptasi individu dan kelompok, serta komunitas. Metode relaksasi sangat memungkinkan dilaksanakan untuk mengurangi tingkat stress pada ibu (Kirkpatrick, Donald, 2006). Pola asuh orang tua ternyata sangat penting dalam mendampingi anak selama pembelajaran dari rumah (Cahyati & Kusumah, 2020). Banyak juga hasil penelitian yang mengungkapkan keberhasilan pembelajaran secara daring, namun banyak pula yang menjelaskan dampak pembelajaran daring sangat berimbas pada kemampuan emosional ibu dan anak (Cahyati, 2018). Agar pembelajaran daring bisa berjalan secara efektif dengan hasil pembelajaran yang optimal. Peneliti mendapatkan keluhan dari para ibu yang mengalami stress dan menjadi agresif kepada anaknya ketika mendampingi anaknya SFH. Istilah stress mengacu pada kondisi tubuh yang menjadi tegang saat berusaha menyesuaikan diri dan lama melaksanakan aktivitas sehari-hari yang sulit. Stress adalah kondisi yang tidak menyenangkan dimana manusia melihat adanya tuntutan dan lama suatu kondisi sebagai beban atau di luar kemampuan mereka untuk memenuhi tuntutan tersebut. Menurut (Nasir, 2011) mendefinisikan stress merupakan hubungan interaksi individu dengan lingkungan sekitar yang dapat menimbulkan suatu kondisi persepsi tuntutan yang berasal dari system biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Stress bisa dapat juga diartikan sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang dan karena itu stress dapat membuat sebuah ancaman baru yang dapat menyebabkan kecemasan, depresi disfungsi sosial bahkan bisa untuk mengakhiri

hidup. Jenis relaksasi menurut (Procedures), 2012) dibedakan menjadi empat macam yaitu relaksasi otot (*progressive muscle*), relaksasi pernapasan (*diaphragmatic breathing*), relaksasi dengan cara mediasi (*attention focusing exercises*), dan relaksasi perilaku (*behavioural relaxation training*) dan lain sebagainya. Relaksasi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah relaksasi pernapasan dalam, relaksasi otot progresif dan relaksasi pernapasan dalam dapat membantu individu menurunkan stress (Champlin, 2006).

Tujuan adanya metode relaksasi adalah agar dapat mengurangi tingkat stress pada ibu, agar pembelajaran daring dapat dilaksanakan secara optimal, banyak keluhan dari para ibu yang mengalami stress dan menjadi agresif ketika menghadapi anaknya saat SFH. Perlu adanya metode relaksasi untuk mengurangi tingkat stress pada ibu dalam mendampingi anak SFH di era pandemi. Tujuan pengabdian ini adalah mendeskripsikan keefektifan metode relaksasi untuk mengurangi tingkat stress pada ibu yang mendampingi anaknya. Relaksasi dapat dilakukan untuk mengatasi stress, dimana akan terjadi peningkatan aliran darah sehingga perasaan cemas dan khawatir akan berkurang. Istilah stress mengacu pada kondisi tubuh yang menjadi tegang saat berusaha menyesuaikan diri dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari yang sulit. Stress adalah kondisi yang tidak menyenangkan dimana manusia melihat adanya tuntutan di luar kemampuan mereka untuk memenuhi tuntutan tersebut.

METODE

Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian ini yaitu dalam bentuk bimbingan dan pelatihan kepada seluruh orang tua khususnya ibu anak RA di Kecamatan Darma Kabupaten Kuningan, dapat dilihat dalam skema di bawah ini:



Gambar 1 Tahapan pelaksanaan Kegiatan

1. Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah seluruh ibu atau orang tua dari siswa RA se Kecamatan Darma kabupaten Kuningan. Kegiatan dilakukan dengan metode ceramah, diskusi, praktik melalui metode relaksasi. (Simarmata & Ahzan, 2021)(Tarigan, 2018). Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan sebanyak lima tahap. Tahap pertama yaitu observasi, yang bertujuan melihat kebutuhan para ibu mengenai kegiatan SFH selama pandemi agar mengurangi tingkat stress ibu, mitra yang terlibat adalah seluruh sekolah RA di kecamatan Darma melalui PC Darma. Mitra berkontribusi mengarahkan orang tua anak untuk mengikuti kegiatan pelatihan metode relaksasi.
2. Tahap kedua tim pelaksana pengabdian melaksanakan koordinasi dengan mitra yaitu ketua PC IGRA Kecamatan Darma, mengenai permasalahan yang terjadi yaitu mengurangi tingkat stress ibu selama SFH pada ibu anak RA di PC IGRA Kecamatan Darma, kemudian mensosialisasikan program yang bertujuan memberikan informasi tentang serangkaian kegiatan yang akan dilaksanakan.
3. Tahap Ketiga, kegiatan persiapan yaitu pemaparan materi mengenai metode relaksasi dan pentingnya mengetahui tingkat stress yang tinggi dapat mempengaruhi pola asuh seorang ibu. Tahap ke empat pelaksanaan pelatihan metode relaksasi, setelah pemberian materi orang tua yang hadir melaksanakan kegiatan pelatihan mengatasi stress melalui

metode relaksasi. Metode relaksasi selain dapat mengurangi ketegangan otot dapat juga meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigen darah. Teknik relaksasi pernapasan untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mengurangi stress fisik maupun emosional yaitu dapat menurunkan intensitas nyeri dan mengurangi kecemasan.

4. Tahap ke lima yaitu evaluasi menganalisis bagaimana orang tua mengimplementasikan metode relaksasi sehingga dapat mengurangi tingkat stres, sehingga dalam menghadapi anak akan lebih mudah dilakukan. Metode yang digunakan adalah, Pendidikan Masyarakat yaitu digunakan untuk kegiatan-kegiatan, seperti a) pelatihan semacam in-house training; b) penyuluhan yang bertujuan meningkatkan pemahaman serta kesadaran, dan sebagainya.
5. Kegiatan pelatihan metode relaksasi dilaksanakan melalui kegiatan penyuluhan sekaligus pelatihan secara langsung pada orang tua anak RA PC Darma Kecamatan Darma Kabupaten Kuningan sejumlah 320 orangtua (ibu), dengan jumlah yang dilibatkan 10 sekolah. Kegiatan pelatihan berlangsung selama 4 hari di Desa Darma, tempat kegiatan setiap kegiatan berpindah berpindah, yaitu berada di halaman balai desa, di dalam balai desa, satu kelompok perhari sejumlah 4 sekolah. Kegiatan pelatihan dibagi menjadi 4 kelompok, masing-masing kelompok terdapat 80 orang tua(ibu). Kegiatan pelatihan ini dilakukan secara langsung dengan orangtua siswa, agar orangtua senantiasa merasakan langsung metode yang diajarkan sehingga dapat diimplementasikan secara langsung oleh orangtua kepada dirinya sendiri. Hal ini agar proses mengatasi stres yang terjadi pada ibu dapat segera diatasi, stres pada umumnya terjadi karena terlalu banyak beban yang bawa, sehingga menimbulkan stres dan ketidakstabilan pengelolaan emosi. Maka dari itu diperlukan pelatihan

dalam mengolah kestabilan emosi ibu, karena pada umumnya yang mendampingi anak dirumah adalah ibu. Anak usia dini memiliki karakteristik memiliki emosi yang labih, sehingga perlu menyeimbangkan emosi anak dengan ibu agar dapat mendampingi anak ketika SFH selama pembelajaran daring.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pelatihan metode relaksasi di RA PC Darma Kecamatan Darma dibagi menjadi 4 kelompok, yaitu

Tabel 1. Jadwal kegiatan

Pelatihan Metode Relaksasi			
No.	Hari/ tanggal	Acara	Kelompok
1.	Senin, 08 Nov 2021	Pemaparan materi, Pelatihan metode relaksasi	Kelompok 1
2.	Senin, 15 Nov 2021	Pemaparan materi, Pelatihan metode relaksasi	Kelompok 2
3.	Senin, 22 Nov 2021	Pemaparan materi, Pelatihan metode relaksasi	Kelompok 3
4.	Senin, 29 Nov 2021	Pemaparan materi, Pelatihan metode relaksasi	Kelompok 4

Kegiatan pelatihan dilaksanakan secara tatapmuka dan dibagi menjadi 4 kelompok, pembagian kelompok dikarenakan peserta yang begitu banyak, sehingga dikhawatirkan terjadi kerumunan yang menyalahi aturan protokol kesehatan. Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan pertama adalah pemaparan materi, yakni memberikan informasi mengenai metode relaksasi. Kegiatan dihadiri oleh seluruh guru dan orang tua di PC IGRA Darma yang termasuk kelompok 1. Kegiatan diawali dengan sambutan dari ketua PC IGRA Darma, Pengawas RA dan Kepala Desa Darma. Peserta kelompok 1 terdiri dari 10

sekolah RA dan masing-masing RA mengirimkan sebanyak 8 orang tua siswa.

memberikan efek menurunkan tekanan darah (Puspita, 2019)



Gambar 1. Penyampaian Materi Metode Relaksasi

Kegiatan kedua yaitu proses pelaksanaan pelatihan metode relaksasi, seluruh peserta diminta untuk mengikuti intruksi narasumber, kemudian mempraktekan secara bersama-sama. Mekanisme kerja metode relaksasi nafas dalam merupakan Slow deep breathing secara teratur akan meningkatkan sensitivitas baroreseptor dan mengeluarkan neurotransmitter endorphin sehingga mengstimulasi respons saraf otonom yang berpengaruh dalam menghambat pusat simpatis (meningkatkan aktivitas tubuh) dan merangsang aktivitas parasimpatis (menurunkan aktivitas tubuh atau relaksasi). Apabila kondisi ini terjadi secara teratur akan mengaktivasi cardiovascular control center (CCC) yang akan menyebabkan penurunan heart rate, stroke volume, sehingga menurunkan *cardiac output*, proses ini

Proses fisiologi terapi nafas dalam (deep breathing) akan merespons meningkatkan aktivitas baroreseptor dan dapat mengurangi aktivitas keluarnya saraf simpatis dan terjadinya penurunan kontraktilitas, kekuatan pada setiap denyutan berkurang, sehingga volume sekuncup berkurang, terjadi penurunan curah jantung dan hasil akhirnya yaitu menurunkan tekanan darah sehingga mengurangi kecemasan. Indikasi terapi relaksasi nafas dalam, pasien yang mengalami nyeri akut tingkat ringan sampai dengan sedang akibat penyakit yang kooperatif, pasien yang nyeri kronis, nyeri pasca operasi, dan peserta yang mengalami stress.

Berikut tahap pelaksanaan metode relaksasi nafas dalam (Priharjo, n.d.)

- Atur posisi klien agar rileks, tanpa beban fisik. Posisi dapat duduk atau jika tidak mampu dapat berbaring di tempat tidur.
- Instruksikan klien untuk menarik atau menghirup nafas dalam dari hidung

sehingga rongga paru-paru terisis oleh udara melalui hitungan 1, 2, 3, 4 kemudian ditahan sekitar 3-5 detik

- c. Instruksikan klien untuk menghembuskan nafas, hitung sampai tiga secara perlahan melalui mulut.
- d. Instruksikan klien untuk berkonsentrasi supaya rasa cemas yang dirasakan bisa berkurang, bisa dengan memejamkan mata.
- e. Anjurkan untuk mengulangi prosedur hingga stres peserta berkurang.
- f. Ulangi sampai 10 kali, dengan selingi istirahat singkat setiap 5 kali.
- g. Lakukan maksimal 5-10 menit

bukan hanya tingkat akademik anak yang menurun, namun juga tingkat stres pada ibu saat mendampingi anak (Sutarna et al., 2022).

National Safety (Council, 2004) membagi stress kedalam 2 jenis stress, yaitu stress baik dan stress buruk. Suatu stress dianggap baik atau buruk tergantung pada respon seseorang terhadap stressor yang dialami. (1) Stres baik/eustress adalah sesuatu yang positif, yaitu apabila seseorang berusaha memenuhi tuntutan yang dihadapinya agar orang lain maupun dirinya sendiri mendapatkan sesuatu yang baik. Bisa dikatakan stress positif jika nilai kejadian yang dialami/dihadapi dengan berpikir positif, serta stimulus yang masuk



Gambar 2. Tatacara metode relaksasi

Kegiatan ketiga yaitu evaluasi, dalam hal ini narasumber memberikan refleksi kepada peserta mengenai metode yang diberikan, kegiatan refleksi dilakukan dengan cara memberikan evaluasi kepada para peserta, tanya jawab mengenai apa yang dirasakan setelah melakukan metode refleksi. Kegiatan pelatihan ini di dampingi oleh para guru sehingga guru dapat bekerjasama dengan orangtua untuk menstimulasi perkembangan anak. Dampak pandemi ternyata sangat signifikan berhubungan dengan orang tua, banyak hal yang terjadi dampak dari pandemi,

dijadikan sebagai pembela jaran berharga dan mendorong seseorang agar berikap baik, dimana sikap tersebut dapat membawa manfaat dan memberikan motivasi.

(2) Stres yang buruk/stress yang bersikap negative (Ruli., 2016). Diperoleh dari proses dimana seseorang memaknai sesuatu dengan buruk, dan respon yang digunakan selalu negative dan diartikan sebagai sebuah ancaman. Stress buruk ada lah stress yang membuat individu menjadi cemas, marah, tegang, merasa bersalah dan merasa kewalahan menghadapi tekanan/stressor yang dihadapi (Churiyah et al., 2020). Stres akan berdampak pada suasana hati (*mood*), otot kerangka (*musculo sketetal*), dan organ dalam tubuh (*visceral*) (Ruli., 2016). Tanda-tanda pada suasana hari (*mood*), adalah cemas,

merasa tidak pasti, sulit tidur pada malam hari, suka lupa, dan gugup. Tanda-tanda musculoskeletal adalah jari-jari dan tangan gemetar, kepala mulai sakit, leher kaku atau berdiri di tempat. Tandatanda visceral adalah tangan berkeringat, ba nyak keringat, jantung berdebar, perut terganggu, mulut kering, suara bordering dalam telinga (Susilowati, 2018). Bantuan yang dapat diberikan kepada ibu yang mengalami stress dapat berupa penanganan secara medis maupun psikologis. Terapi psikologis yang sering dilakukan untuk mengurangi stress adalah dengan metode relaksasi. Beberapa penelitian membuktikan bahwa relaksasi efektif menurunkan stres. Teknik relaksasi merupakan salah satu teknik pengelolaan diri yang didasarkan pada cara kerja system saraf simpatis dan para simpatis. Selain itu juga, ketika otot-otot sudah dirilekskan maka akan menormalkan kembali fungsi-fungsi organ tubuh. Setelah seseorang melakukan relaksasi maka dapat membantu tubuhnya menjadi rileks. Selain itu juga, relaksasi merupakan proses merilekskan otot-otot yang mengalami ketegangan atau mengendorkan otot-otot dan pikiran agar tercapai kondisi yang nyaman atau berda pada gelombang otak alfa-beta (Sumadi et al., 2019). Jenis relaksasi menurut Miltenberger (Nasution, 2017) dibedakan menjadi empat macam yaitu relaksasi otot (*progressive muscle*), relaksasi pernapasan (*diaphragmatic breathing*), relaksasi dengan cara mediasi (*attention focusing exercises*), dan relaksasi perilaku (*behavioural relaxation training*) dan lain sebagainya. Relaksasi yang dilakukan dalam penelitian ini (Gustiana & Islami, 2021) adalah relaksasi pernapasan dalam, relaksasi otot progresif dan relaksasi pernapasan dalam dapat membantu individu menurunkan stress (Priharjo, n.d.). Pernapasan yang tepat dapat menurunkan stress dan kebiasaan bernapas yang tepat penting untuk kesehatan fisik dan mental (Davis, M, 1995).

Beberapa hal yang telah tercapai dari kegiatan pelatihan ini adalah, meningkatnya pengetahuan orangtua mengenai pentingnya masa golden age untuk perkembangan anak, meningkatnya kemampuan orangtua dalam memahami dirinya dan pentingnya mengelola stres pada diri sendiri, selama proses pelatihan 90% peserta pelatihan memiliki antusiasme yang sangat tinggi. Hasil dari kegiatan pelatihan ini adalah meningkatnya pemahaman guru maupun orang

tua mengenai pentingnya pendidikan anak usia dini dimasa golden age, dan pentingnya mengelola stres pada ibu, karena anak itu tergantung pada orang tuanya dalam mengelola pendidikan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pelatihan metode relaksasi bahwa dapat disimpulkan, kegiatan pelatihan melalui metode relaksasi dapat meningkatkan pengetahuan orangtua mengenai pentingnya masa golden age untuk perkembangan anak. Dapat meningkatnya kemampuan orangtua dalam memahami dirinya dan pentingnya mengelola stres pada diri sendiri dan selama proses pelatihan 90% peserta pelatihan memiliki antusiasme yang sangat tinggi. Sehingga orangtua siswa dapat melakukan metode relaksasi secara mandiri dan orangtua dapat senantiasa mengelola stres selama pembelajaran secara online berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyati, N. (2018). Penggunaan Media Audio Visual Terhadap Karakter Tanggung Jawab Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Golden Age*, 2(02), 75. <https://doi.org/10.29408/goldenage.v2i02.1033>
- Cahyati, N., & Kusumah, R. (2020). Peran Orang Tua Dalam Menerapkan Pembelajaran Di Rumah Saat Pandemi Covid 19. *Jurnal Golden Age, Universitas Hamzanwadi*, 04(1), 4–6.
- Champlin, J. . (2006). *Kamus Psikologi*. Raja Grafindo Persada.
- Churiyah, M., Sholikhah, S., Filianti, F., & Sakdiyyah, D. A. (2020). Indonesia Education Readiness Conducting Distance Learning in Covid-19 Pandemic Situation. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 7(6), 491. <https://doi.org/10.18415/ijmmu.v7i6.1833>
- Council, N. S. (2004). *Manajemen Stres*. Pustaka Diniah.
- Crain, W. (2017). *Theories of Development, concept and applicattion third edition*. Prentice-Hall, Inc.
- Davis, M, E. (1995). *Panduan Relaksasi dan Reduksi Stres (Terjemahan)*. In

- Psikologi Islam (Issue 1)*. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Gustiana, E., & Islami, C. C. (2021). Metode Relaksasi untuk Mengurangi Tingkat Stress pada Ibu dalam Mendampingi Anak di Era Pandemi. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3), 2159–2167.
<https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i3.1810>
- Kirkpatrick, Donald, L. (2006). *Evaluating Training Program 2nd Edition*. Berrete-Koehler Publisher.
- Nasir, A. & A. M. (2011). *Dasar-dasar Keperawatan jiwa*.
- Nasution, W. N. (2017). Perencanaan Pembelajaran: Pengertian, Tujuan dan Prosedur. *Ittihad*, 1(2), 185–195.
- Priharjo. (n.d.). Prosedur Teknik Relaksasi Nafas Dalam. 2018.
- Procedures), B. M. (Principles and. (2012). *Miltenberger, R*. Wadsworth Cengage Learning.
- Puspita, S. M. (2019). Kemampuan Mengelola Emosi Sebagai Dasar Kesehatan Mental Anak Usia Dini. *SELING: Jurnal Program Studi PGRA*, 5(1), 85–92.
- Ruli., L. (2016). Pengaruh Stres pada Kesehatan Jaringan Periodontal. *Jurnal Skala Husada*, 13(1).
- Simarmata, J. E., & Ahzan, Z. N. (2021). Bimbingan dan Pelatihan Penalaran Matematika Jenis Soal UTBK bagi Siswa SMA di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 6(4), 1015–1024.
<https://doi.org/10.30653/002.202164.853>
- Sumadi, T., Yetti, E., Yufiarti, Y., & Wuryani, W. (2019). Transformation of Tolerance Values (in Religion) in Early Childhood Education. *JPUD - Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 13(2), 386–400.
<https://doi.org/10.21009/jpud.132.13>
- Susilowati, R. (2018). Kecerdasan Emosional Anak Usia Dini. *ThufuLA: Jurnal Inovasi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal*, 6(1), 145.
<https://doi.org/10.21043/thufula.v6i1.4806>
- Sutarna, N., Acesta, A., Cahyati, N., Giwangsa, S. F., & Iskandar, D. (2022). Dampak Pembelajaran Daring terhadap Siswa usia 5-8 tahun. 6(1), 288–297.
<https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.1265>
- Tarigan, G. (2018). Berbicara sebagai suatu keterampilan bahasa. *BERBICARA SEBAGAI SUATU KETERAMPILAN BAHASA*.