



Pelatihan Keterampilan Regulasi Diri dengan Perspektif *Mindfulness* (PKRM) bagi Guru untuk Mengatasi Masalah Mental Emosional Peserta Didik

Suzy Yusna Dewi^{1,4} , **Nunuk Nugrohowati²**  , **Melly Kristanti³** , **Yasmin Azizah Idhsa¹**, **Yaya Aria Santosa^{5,6}**, **Dinda A. Suryadi³** , **Yunita M. Lestari³** 

¹Medical Education and Research Center, Fakultas Kedokteran, UPN Veteran Veteran Jakarta, Indonesia

²Prodi Kedokteran Program Profesi/Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta, Indonesia

³Prodi Kedokteran Program Sarjana, Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta, Indonesia

⁴Rumah Sakit Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan, Jakarta, Indonesia

⁵Klinik Utama Talenta Center, Bekasi, Indonesia

⁶Jakarta Global University, Jakarta, Indonesia

 Email korespondensi: nnugrohowati@gmail.com



Article history:

Received: 23-11-2022

Accepted: 24-03-2023

Published: 30-04-2023

Kata kunci:

Guru Sekolah
Alam di Indonesia;
pemahaman;
regulasi diri;
mindfulness.

Keywords:

*Nature School
teacher in
Indonesia;
understanding;
self-regulation;
mindfulness.*

ABSTRAK

Perubahan era globalisasi ditambah adanya pandemi covid-19 menimbulkan permasalahan dalam emosi dan perilaku sehingga berdampak pada kondisi fisik dan psikologis peserta didik. Tujuan pelatihan Pelatihan Keterampilan Regulasi diri dengan perspektif *Mindfulness* (PKRM) untuk membantu mengurangi masalah mental emosional seperti stres, emosi dan kecemasan. Dengan PKRM pada guru, diharapkan dapat diaplikasikan kepada diri guru sendiri dan juga kepada muridnya. Modul pelatihan ini akan menjadikan bagian yang melekat dalam kehidupan Ketika berhadapan dengan emosi diri. Metode pelatihan dilakukan melalui *Zoom Meeting* untuk semua guru sekolah Alam di Indonesia yang tergabung dalam Jaringan Sekolah Alam Nusantara (JSAN). Implementasi pelatihan keterampilan regulasi diri diberikan kepada 96 orang guru JSAN. Setelah dua minggu pasca pelatihan dilakukan evaluasi terhadap tingkat pemahaman akan PKRM yaitu dengan dan kemampuan dalam meregulasi diri guru. Evaluasi diberikan menggunakan kuesioner *Mindfulness Attention Awareness* (MAAS) & *Short Self-Regulation Questionnaire* (SSRQ). Guru terbanyak menjadi partisipan adalah guru SD sebesar 75.8%, yang didominasi oleh perempuan 85.3%. Kondisi regulasi diri dan *mindfulness* peserta pelatihan *mindfulness* pada guru sekolah alam terbanyak dengan kondisi regulasi diri baik sebesar 93.3% dengan rata-rata MAAS 46.10, SSRQ 99.42 dan total 145.53. Tingkat pemahaman peserta pelatihan setelah mengikuti kegiatan pelatihan 41.7% sudah paham, peserta kurang paham terhadap materi sebesar 36.1%.

ABSTRACT

Changes in the era of globalization plus the Covid-19 pandemic have caused problems in emotions and behavior, give an impact on the physical and psychological conditions of students. The purpose of study is to help reduce stress, emotion and anxiety problems, by educating and practicing to be applied in everyday life, carry out through online for all Nusantara Nature School Network teachers. The implementation was given to 96 Nature School Network teachers, then the MAAS & SSRQ Questionnaires and understandings were given out and two weeks later an evaluation was held. Most of the participants were elementary school teachers (75.8%), dominated by 85.3% women. The condition of self-regulation of mindfulness training participants at those teachers was the most with good self-regulation

conditions of 93.3% with an average MAAS 46.10, SSRQ 99.42 and a total of 145.53. The level of understanding respondents after participating was 41.7% of who already understands the materials, not understands at 36.1%. There is better self-regulation with the teachers as training participants, the level of understanding of participants after follow the activities being quite good. Mindfulness training needs to be done regularly, so that teachers can apply mindfulness to students at school.



©2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

PENDAHULUAN

Pada akhir tahun 2019, di Wuhan, China, virus pneumonia menyebabkan COVID-19 disebut *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus* (SARS-CoV-2), sebelumnya disebut sebagai novel-genus coronavirus (2019-nCoV)(S. et al., 2020). Virus COVID-19 terjadi meluas dan meningkatkan angka kematian di berbagai negara, demikian juga di Indonesia. Kasus pertama COVID-19 di Indonesia terjadi pada 2 Maret 2020 (Vermonte, Philips, 2020). Pandemi COVID-19 ini merubah kehidupan di banyak negara, termasuk Indonesia. Pandemi mengharuskan pentingnya memutus rantai penularan COVID-19. Upaya pemerintah dalam memutus rantai penularan COVID-19 dengan melakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB)(Prahadi, 2020), untuk mencegah kemungkinan penyebaran COVID-19. Pelaksanaan PSBB meliputi, peliburan sekolah dan tempat kerja, kegiatan keagamaan, kegiatan di tempat atau fasilitas umum, kegiatan sosial dan budaya, moda transportasi, serta pembatasan kegiatan terkait aspek pertahanan dan keamanan(Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Pandemi COVID-19 ini telah membuat semua masyarakat meminimalisir kegiatan di luar rumah dan melakukan kegiatan-kegiatan dari rumah (*Work From Home*). Terganggunya proses belajar akibat penutupan sementara lembaga pendidikan sangat berdampak pada pelajar, tenaga pendidik, dan semua elemen Pendidikan (Syah, 2020). Di Indonesia banyak keluarga yang tidak terbiasa melakukan sekolah di rumah. Demikian juga masalah psikologis peserta didik dan tenaga pendidik yang terbiasa belajar dan mengajar tatap muka secara langsung. Terdapat banyak permasalahan yang dihadapi oleh guru dalam melaksanakan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Pengajaran dengan kegiatan dari rumah ini membuat guru harus mencari metode pembelajaran yang tepat agar proses kegiatan belajar mengajar berjalan secara efektif. Pembelajaran Jarak Jauh menuntut guru secara mendadak untuk menguasai teknologi. Perubahan yang terjadi secara tiba-tiba ini dapat berdampak pada kondisi fisik dan psikologis guru. Salah satu dampak psikologisnya yaitu stres, kondisi dimana guru merasa tertekan dengan beban kerja berat atau berlebihan (Fauzan, A., Herdian, H., & Haryanto, 2020). Saat ini guru belum mempunyai keterampilan dalam menangani peserta didik yang mengalami stress dan emosi, sehingga diperlukan model pelatihan terstruktur yang mudah diaplikasikan. Metode pembelajaran keterampilan regulasi diri dengan perspektif *mindfulness* merupakan modul terstruktur yang dikembangkan dalam penelitian berdasarkan teori dan konsep latihan *mindfulness* dengan pendekatan terapi penerimaan diri.

Berkurangnya permasalahan mental emosional disekolah yang dirasakan oleh para guru dapat diatasi dengan dengan metode manajemen emosi (Brown & Ryan, 2003). Pembelajaran keterampilan regulasi diri dengan perspektif *mindfulness* (PKRM); merupakan modul terstruktur yang dikembangkan dalam penelitian berdasarkan teori dan konsep latihan *mindfulness* dengan pendekatan terapi penerimaan diri. Pada PKRM ini guru dilatih untuk mengidentifikasi dan mengkonseptualisasikan masalah. *Mindfulness* diukur dengan instrumen

Mindfulness Attention and Awareness Scale (MAAS), untuk mengukur perhatian dan kesadaran individu terhadap situasi dengan domain kognitif, emosi, fisik, interpersonal, serta domain secara umum. Regulasi diri diukur dengan menggunakan *Short Self-Regulation Questionnaire* yang menjelaskan regulasi diri melalui dua faktor, yaitu orientasi pada tujuan dan kontrol terhadap impuls ((Dzakiah,S; Widyasari,P, 2021).

Permasalahan pada mitra adalah belum adanya keterampilan dari para guru dalam menghadapi permasalahan mental emosional peserta didik, dan kurangnya dukungan tenaga kesehatan kepada guru dalam menghadapi permasalahan mental emosional peserta didik. Pelatihan ini perlu dilakukan untuk membantu mengurangi masalah stres, emosi dan kecemasan para guru, dengan cara mendidik dan melatih untuk diaplikasikan di dalam kehidupan sehari-hari. Upaya yang akan dilakukan dengan target untuk mengelola stres dan emosi yaitu meningkatkan kemampuan regulasi diri dengan perspektif *mindfulness*.

METODE

Pembelajaran keterampilan regulasi diri dengan perspektif *mindfulness* (PKRM) terdiri dari delapan modul;

Modul pertama yaitu membina hubungan baik antara pelatih dan guru (Dewi, 2013). Modul kedua, *acceptance* atau penerimaan diri berarti memberi ruang bagi perasaan yang menyakitkan, dorongan serta sensasi yang muncul. Modul ketiga yaitu pelepasan pikiran, suatu keterampilan menghilangkan beban pikiran yang membuat guru merasa tidak nyaman (Dewi,2015). Pelepasan pikiran berarti menjaga jarak dan melepaskan berbagai pikiran yang tidak berguna, keyakinan dan ingatan serta berbagai bentuk kognisi negatif lainnya. Modul ke empat, menghadapi situasi yang tidak nyaman dengan meningkatkan sensasi indera. Beberapa teknik yang diajarkan agar memfokuskan perhatian pada suatu hal antara lain latihan relaksasi, meningkatkan sensasi tubuh terhadap aktivitas, mengendalikan amarah dan lebih tenang (Meier, 2015). Modul kelima, lebih ditumbuhkan pengenalan konsep diri yang melekat, diartikan sebagai cara seseorang memandang dirinya. Konsep diri melibatkan pengalaman pribadi seseorang dalam suatu kejadian tertentu yang dialami. Modul keenam menekankan pada mengenali prinsip atau nilai-nilai kehidupan yang dianggap penting oleh lingkungan sekitar (Strauss et al., 2014). Modul ketujuh, penekanan pada komitmen terhadap perilaku yang merupakan proses agar konsisten menggunakan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari (Susanto, 2020).

Modul ke delapan melakukan evaluasi aktivitas pembelajaran keterampilan regulasi diri dengan perspektif *mindfulness* (PKRM) yang telah dilakukan (Afandi, 2012; Dewi et al., 2015).

Metode pelaksanaan kegiatan ditujukan untuk mendapatkan solusi untuk mengatasi permasalahan yang ada dengan tata cara:

- Pendekatan untuk membantu permasalahan emosi peserta didik melalui pelatihan guru sekolah alam (JSAN) dalam menerapkan PKRM.
- Langkah evaluasi pelaksanaan program adalah pelaporan hasil yang sudah dilakukan oleh kelompok guru, dan tindakan yang akan dilakukan setelah melihat hasil evaluasi tersebut.
- Implementasi ke peserta didik. Diharapkan PKRM dapat diimplementasikan oleh para guru untuk dirinya sendiri dan mengajarkan peserta didik dalam mengatasi masalah emosi terjadi.

Bagan alir kegiatan PKM



Pelatihan dilakukan secara online melalui *Zoom meeting* selama dua kali delapan jam pada bulan September 2021 dengan partisipasi dan kerjasama dengan para guru yang tergabung dalam Jaringan Sekolah Alam Nusantara (JSAN) diseluruh Indonesia.

Peserta pelatihan Implementasi PKRM adalah guru sekolah JSAN sebanyak 96 orang dengan sebelum nya diawali pre-test untuk melihat sejauh mana pemahaman guru JSAN terhadap PKRM dan regulasi diri dari individu guru tersebut.

Acara dimulai dengan pembukaan dan penyampaian materi mengenai dampak permasalahan emosional dan kesehatan jiwa dan selanjutnya penyampaian modul pelatihan implementasi PKRM selama 2x 8 jam. Implementasi pelatihan paparan materi pengenalan masalah emosi yang sering dijumpai pada peserta didik, materi dan penyampaian modul PKRM.

Implementasi PKRM dilakukan juga dengan bermain peran yang dilakukan berkelompok dengan membuka *breakout room zoom* dengan masing-masing kelompok dibantu oleh tim mitra yang pakar dalam bidang PKRM dari Klinik Talenta Center. Setelah pelatihan berkelompok, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab.

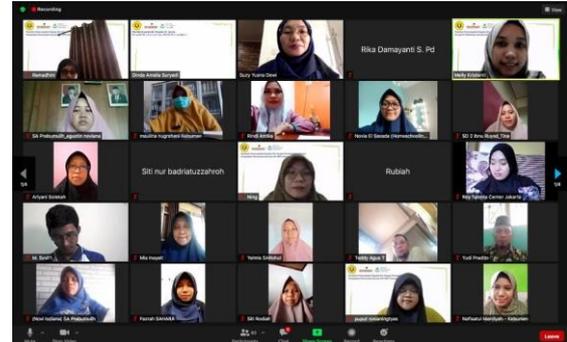
Acara diakhiri dengan post-test, untuk melihat hasil implementasi dengan peningkatan pemahaman guru serta melihat tingkat *mindfulness* dan regulasi diri partisipan dengan menggunakan alat ukur *Mindfulness Attention and Awareness Scale (MAAS)* dan *Short Self-Regulation Questionnaire (SSRQ)*. (Dzakiah & P Widyasari, 2021)

Evaluasi yang diberikan kepada peserta sebelum pelatihan di mulai dengan kuesioner, menggunakan google form terkait MMAS dan SSRQ kemudian setelah pelatihan diberikan kuesioner kembali terkait pemahaman peserta tentang materi pelatihan ini.

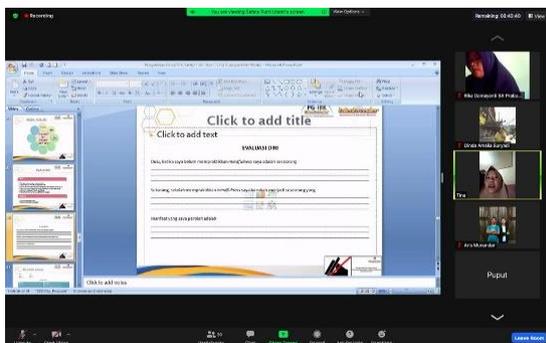
HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1 Pembukaan pelatihan implementasi Mindfulness



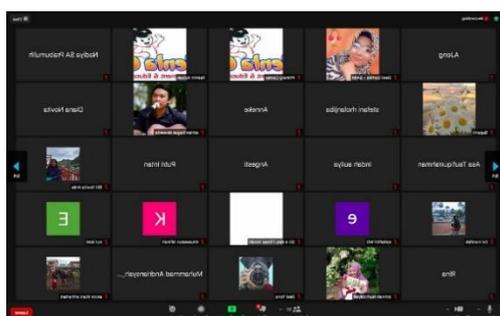
Gambar 2 Pembukaan pelatihan implementasi Mindfulness (slide zoom ke-2)



Gambar 3 Penyampaian materi mengenai perspektif Mindfulness



Gambar 4 Penyampaian materi mengenai kesehatan jiwa



Gambar 5 Sesi tanya jawab



Gambar 6 Penutupan pelatihan implementasi Mindfulness

1. Gambaran Karakteristik Peserta Pelatihan Implementasi PKRM

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Peserta Pelatihan Implementasi PKRM

Variabel	Jumlah (N)	Persentase (%)
Umur, mean(SD)	30 (6.27)	-
Lama Kerja (Bulan), Mean (SD)	32 (33.2)	-
Pekerjaan, (N)		
Guru SD	72	75.8
Guru SMP	18	18.9
Guru SMA	5	5.3
Jenis Kelamin (N)		
Laki-laki	14	14.7
Perempuan	81	85.3

Peserta pelatihan rata-rata usia 30 tahun dengan lama kerja rata-rata 30 bulan. Peserta terbanyak adalah guru SD yaitu sebesar 75.8% dengan didominasi oleh perempuan sebesar 85.3%.

2. Regulasi Diri Peserta Pelatihan Implementasi PKRM

Tabel 2 Kondisi Regulasi Diri Peserta yang Mengikuti Pelatihan Implementasi PKRM

Variabel	Hasil
MAAS, Mean (SD)	46.10 (5.99)
SSRQ, Mean (SD)	99.42 (7.45)
Total MAAS vs SSRQ, Mean (SD)	145.53 (6.96)
Regulasi Diri, N(%)	
Regulasi diri baik	80 (93.3%)
Regulasi diri sedang	16 (16.7%)

Kondisi regulasi diri peserta pelatihan PKRM pada guru sekolah alam lebih banyak dengan kondisi regulasi diri yang baik yaitu sebesar 93.3% dengan rata-rata MAAS 46.10, SSRQ 99.42 dan total 145.53

3. Tingkat Pemahaman Peserta Pelatihan terhadap Materi PKRM

Tabel 3 Tingkat Pemahaman Peserta Pelatihan terhadap Materi.

Pertanyaan	Benar	Salah
Yang dimaksud dengan Mindfulness	34(94.4)	2 (5.6%)
Salah satu tujuan metode Mindfulness adalah mengenali diri secara penuh dan utuh. Berikut ini merupakan tujuan & manfaat dari mengenali diri sendiri, kecuali	28 (77.8%)	8 (22.2%)
Mindfulness terdiri dari	23 (63.9%)	13 (36.1%)
Berikut tujuan dari proses bina raport dalam metode Mindfulness, kecuali	30 (83.3%)	6 (16.7%)
Prinsip melepaskan pikiran, kecuali	31 (86.1%)	5 (13.9%)
Klien memahami cara pandang terhadap dirinya yang dapat mempengaruhi cara individu berperilaku terhadap diri dan	21 (58.3%)	15 (41.7%)

Pertanyaan	Benar	Salah
orang lain merupakan tujuan dari metode Mindfulness tahap		
Klien memahami prinsip kehidupan positif yang berdampak pada perilaku maladaptive menjadi prososial serta memahami cara berempati terhadap orang lain merupakan tujuan dari metode Mindfulness tahap	23 (63.9%)	13 (36.1%)
Cara kerja <i>mindfulness</i> adalah pada gelombang beta, yaitu	21 (58.3%)	15 (41.7%)
Salah satu cara yang dilakukan untuk melatih keterampilan regulasi diri pada individu berkebutuhan khusus adalah	21 (58.3%)	15 (41.7%)
Kriteria yang mendapatkan stimulasi mindfulness antara lain	28 (77.8%)	8 (22.2%)

Tabel 4 Tingkat Pemahaman Peserta Pelatihan PKRM

Variabel	Kurang Paham (<60)	Cukup Paham (60-70)	Paham (>70)
Tingkat Pemahaman	13 (36.1%)	8 (22.2%)	15 (41.7%)

Tingkat pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan pelatihan implementasi PKRM ini sebanyak 41.7% sudah paham, masih ditemukan peserta yang kurang paham terhadap materi yang disampaikan yaitu sebesar 36.1%.

Peserta pelatihan implementasi PKRM rata-rata dalam usia 30 tahun dengan lama kerja rata-rata sudah 30 bulan. Berarti guru yang dilatih sebenarnya sudah pada tahap beradaptasi dengan lingkungan sekolah dan kesehatan mental peserta didik, sehingga pada prakteknya guru seharusnya lebih cepat memahami pelatihan yang diberikan. Mindfulness dan regulasi diri guru yang meningkat setelah pelatihan membuktikan bahwa model pelatihan PKRM ini mudah dilakukan oleh guru dan selanjutnya dapat diterapkan kepada siswa sekolah. Hasil akhir pelatihan PKRM ini adalah guru dapat mengarahkan siswa untuk terbentuknya kesadaran diri, menerima diri apa adanya, tanpa menilai negatif terhadap diri sendiri, dan menjadikan hidup lebih bermakna yang akhirnya menjadi berkualitas (*self acceptance, self understanding, self direction, self realization, self efficacy* dan *self fulfilness*) (Baer et al., 2006; Casey et al., 2019).

Pelatihan PKRM yang konsisten dan terus menerus ditambah dengan penulisan laporan harian, akan mengubah dan mempengaruhi pengendalian emosi dan memperbaiki permasalahan mental emosional dan perilaku peserta didik. Pelatihan ini juga merupakan suatu bentuk pembelajaran dalam melatih dan mengelola cara berpikir dan mempunyai strategi kehidupan berhadapan dalam masalah. Pengelolaan diri ketika menghadapi informasi yang masuk secara cepat dan banyak akan menjadi suatu pelajaran kognitif terstruktur yang akan semakin meningkatkan kerja kognitif. Pelatihan dalam model mengasah keterampilan mengelola diri akan meningkatkan kerja kognitif yang mempengaruhi kesadaran diri dan regulasi diri (Ahmadi, 2016; Bishop, 2002; Yusainy et al., 2019).

SIMPULAN DAN SARAN

Pembelajaran keterampilan regulasi diri dengan perspektif *mindfulness* (PKRM) dapat dilakukan disekolah untuk mengurangi masalah mental emosional peserta didik. Regulasi diri peserta didik pelatihan *mindfulness* pada guru sekolah alam lebih banyak dengan kondisi regulasi diri yang baik, yaitu sebesar 93,3% dengan rata-rata MAAS 46,10, SSRQ 99,42 dan total 145,53. Tingkat pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan pelatihan implementasi *mindfulness* cukup baik, yaitu sebanyak 41.7% dan yang kurang kurang paham terhadap materi yang disampaikan yaitu sebesar 36.1%.

Perlunya penambahan pelatihan penguatan Pembelajaran Keterampilan Regulasi diri dengan Perspektif Mindfulness (PKRM) untuk seluruh guru diseluruh sekolah alam khususnya dan diharapkan implementasi kepada seluruh sekolah di Indonesia. Monitoring dan evaluasi terhadap guru dan peserta didik agar tercapainya target perubahan emosi dan perilaku siswa tercapai.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, N. A. (2012). Pengaruh pelatihan mindfulness terhadap peningkatan kontrol diri siswa SMA. *Pamator Journal*, 5(1). <https://journal.trunojoyo.ac.id/pamator/article/view/2493>
- Ahmadi, A. (2016). Mindfulness Among Students. In *SpringerBriefs in Well-Being and Quality of Life Research*. <https://link.springer.com/book/10.1007/978-981-10-2781-9>
- Ali, S. A., Baloch, M., Ahmed, N., Ali, A. A., & Iqbal, A. (2020). The outbreak of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)—An emerging global health threat. *Journal of Infection and Public Health*, 13(4), 644–646. <https://doi.org/10.1016/j.jiph.2020.02.033>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1). <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Bishop, S. R. (2002). What do we really know about Mindfulness-Based Stress Reduction? *Psychosomatic Medicine*, 64(1). <https://doi.org/10.1097/00006842-200201000-00010>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 84, Issue 4). <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Casey, B. J., Heller, A. S., Gee, D. G., & Cohen, A. O. (2019). Development of the emotional brain. In *Neuroscience Letters* (Vol. 693). <https://doi.org/10.1016/j.neulet.2017.11.055>
- Dewi, S. Y. (2013). *Intervensi Pembelajaran Keterampilan Regulasi Diri dengan Perspektif Mindfulness pada Remaja dengan Gangguan Tingkah Laku di Sekoah Lanjutan Tingkat Pertama di Jakarta*. Program Doktor Ilmu Kedokteran Universitas Indonesia. Jakarta. https://perpustakaan.fk.ui.ac.id/opac/index.php?p=show_detail&id=18180&keywords=
- Dewi, S. Y. (2015). Kiat Menjadi Orang Tua Hebat dengan Metode Mindfulness. *Elex Media Komputido*. https://perpusdikdasmen.kemdikbud.go.id/index.php?p=show_detail&id=1145&keywords=
- Dewi, S. Y., Wiwie, M., Sastroasmoro, S., Irwanto, Purba, J. S., Pleyte, W. E. H., Mulyono, & Haniman, F. (2015). Effectiveness of Mindfulness Therapy among Adolescent with Conduct Disorder in Jakarta, Indonesia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 165. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.605>
- Dzakiah, S., & P Widyasari. (2021). Regulasi Diri Sebagai Mediator Interaksi Mindfulness dan Prokrastinasi. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 48–62. <http://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/persona/article/view/4129>
- Fauzan, A., Herdian, H., & Haryanto, T. (2020). Stres Kerja Pada Guru Selama Pandemic Covid-19. *Psycho Idea*, Vol 20, 22–31. <https://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/PSYCHOIDEA/article/view/12764>
- Kemntrian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 2020 Tentang Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (Covid-19)*. Kemenkes RI. <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/135220/permenkes-no-9-tahun>

2020

- Meier, B. P. (2015). Introduction: The science of mindfulness and self-regulation. In *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_1
- Prahadi, A. A. (2020). Pengaruh Kebijakan Social Distancing Pada Wabah Covid-19 Terhadap Kelompok Rentan Di Indonesia. *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia : JKKI*, Vol 9, 61–67. <https://jurnal.ugm.ac.id/jkki/article/view/55575>
- Strauss, C., Cavanagh, K., Oliver, A., & Pettman, D. (2014). Mindfulness-based interventions for people diagnosed with a current episode of an anxiety or depressive disorder: A meta-analysis of randomised controlled trials. *PLoS ONE*, 9(4). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0096110>
- Susanto, T. D. (2020). *Efikasi Klinis Dan Evaluasi Ekonomi Metode Mindfulness Therapy terhadap Penurunan Angka Putus Obat pada Terapi Multi Drug Resistant Tuberculosis (MDR TB) Fase Intensif*. Program Doktor Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. <http://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=134440>
- Syah, R. H. (2020). Dampak Covid-19 pada Pendidikan di Indonesia: Sekolah, Keterampilan, dan Proses Pembelajaran. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(5). <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i5.15314>
- Vermonte, Philips, and T. Y. W. (2020). *Karakteristik Dan Persebaran COVID-19 Di Indonesia : Temuan Awal*. *CSIS Commentaries DMRU-043- ID*. <https://csis.or.id/publication/karakteristik-dan-persebaran-covid-19-di-indonesia-temuan-awal/>
- Yusainy, C., Nurwanti, R., Dharmawan, I. R. J., Andari, R., Mahmudah, M. U., Tiyas, R. R., Husnaini, B. H. M., & Anggono, C. O. (2019). Mindfulness Sebagai Strategi Regulasi Emosi. *Jurnal Psikologi*, 17(2). 174 - 188. <https://doi.org/10.14710/jp.17.2.174-188>