



Psychosomatic Effects on Learning Concentration and Student Engagement in School Activities

Dampak Psikosomatis terhadap Konsentrasi Belajar dan Keterlibatan Siswa dalam Kegiatan Sekolah

¹Abdul Kadir, ²Ayumi Athiyyah, ³Riska

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Palopo, ³Muhammadiyah Boarding School Palopo

e-mail: ¹abdulkadir@umpalopo.ac.id

Abstract

This qualitative study aims to deeply analyze the impact of psychosomatic symptom manifestations on the quality of learning concentration and the level of engagement among Elementary School (SD) students in school activities. The research subjects included upper-grade students (4-6) experiencing psychosomatic symptoms, with teachers and parents serving as supporting informants. Data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation, and analyzed using the Miles and Huberman model. The findings indicate that common psychosomatic symptoms, such as recurrent headaches, stomachaches, and chronic fatigue, function as strong internal distractors, leading to a significant decrease in students' quality of concentration. These physical symptoms impede cognitive processing, making it difficult for students to focus and absorb lesson materials. Furthermore, fatigue and lethargy trigger a decline in emotional and behavioral engagement, manifesting as lack of enthusiasm, social withdrawal, and disruption to the smooth execution of school programs. Another key finding is the disparity in the interpretation of symptoms among the involved parties. Students often perceive them as ordinary physical illness, teachers tend to interpret them as discipline issues or poor time management, while parents view them as a lack of resilience or nutritional deficiency. This differing interpretation results in fragmented coping strategies – focusing solely on physical solutions (medication/rest) without addressing the psychological root causes (stress and anxiety). Consequently, this study concludes the necessity for mental health-oriented interventions and integrated support from both the school and family to effectively address psychosomatic issues in elementary students

Keywords: *psychosomatic symptoms, learning concentration, student engagement, elementary school, qualitative study*

Abstrak

Penelitian kualitatif ini bertujuan menganalisis secara mendalam dampak manifestasi gejala psikosomatis terhadap kualitas konsentrasi belajar dan tingkat keterlibatan siswa Sekolah Dasar (SD) dalam kegiatan sekolah. Subjek penelitian melibatkan siswa kelas atas (4-6) yang mengalami gejala psikosomatis, serta guru dan orang tua sebagai informan pendukung. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gejala psikosomatis yang umum terjadi, seperti sakit kepala berulang, sakit perut, dan kelelahan kronis, berfungsi sebagai distraktor internal yang kuat, menyebabkan penurunan signifikan pada kualitas konsentrasi siswa. Gejala fisik ini menghambat pemrosesan kognitif,

membuat siswa sulit fokus dan mencerna materi pelajaran. Selain itu, kelelahan dan lemas memicu penurunan keterlibatan emosional dan perilaku, yang termanifestasi dalam kurangnya semangat, menarik diri dari interaksi sosial, dan terhambatnya kelancaran program sekolah. Temuan kunci lainnya adalah perbedaan pemaknaan gejala di antara pihak terkait. Siswa cenderung memaknainya sebagai sakit fisik biasa, guru menafsirkannya sebagai masalah disiplin atau kurang manajemen waktu, sementara orang tua melihatnya sebagai masalah ketahanan atau nutrisi. Perbedaan interpretasi ini mengakibatkan strategi penanganan yang tidak terpadu hanya fokus pada solusi fisik (obat/istirahat) tanpa mengatasi akar penyebab psikologis (stres dan kecemasan). Oleh karena itu, penelitian ini menyimpulkan perlunya intervensi yang berorientasi pada kesehatan mental dan dukungan terpadu dari sekolah dan keluarga untuk mengatasi psikosomatis pada siswa Sekolah Dasar.

Kata kunci: psikosomatis, konsentrasi belajar, keterlibatan siswa, sekolah dasar, studi kualitatif



Licensed under Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International.

*Copyright (c) 2025 Abdul Kadir, Ayumi Athiyyah, Riska

Pendahuluan

Fenomena Tekanan Akademik dan Ekspektasi Sosial pada anak usia sekolah dasar (SD) merupakan periode penting dalam perkembangan kognitif dan sosial anak (Lina, 2019). Namun, pada masa ini, siswa sering kali mulai terpapar pada tekanan akademik yang signifikan, yang bersumber dari kurikulum yang padat, tuntutan nilai tinggi, dan persaingan di kelas. Selain itu, ekspektasi sosial dari orang tua, guru, dan bahkan teman sebaya untuk berprestasi di berbagai bidang (tidak hanya akademik, tetapi juga kegiatan non-akademik atau moral) menjadi beban tambahan. Dalam beberapa tahun terakhir, literatur menunjukkan peningkatan fokus pada konsep "stressor sekolah" pada anak, di mana tekanan untuk memenuhi standar kelulusan atau masuk sekolah favorit menjadi pemicu utama kecemasan (Hart, 2021).

Kondisi ini diperparah oleh transisi dari lingkungan sekolah dasar ke jenjang pendidikan menengah pertama, yang seringkali menimbulkan "top-dog phenomenon," di mana siswa merasa bergerak dari posisi teratas ke posisi terendah, memicu stres akademik (Putri et al., 2021). Hal ini menggarisbawahi pentingnya pemahaman mendalam tentang dampak ekspektasi sosial dan tekanan akademik terhadap kesejahteraan psikologis anak selama fase perkembangan krusial ini (Gani, IAA, & Kumalasari, 2019). Orang tua memiliki peran krusial dalam mendukung perkembangan intelektual dan kesuksesan akademik anak, tidak hanya melalui penyediaan sumber daya pendidikan, tetapi juga melalui keterlibatan langsung dalam aktivitas belajar mereka (Kurniawan, 2017). Meskipun demikian, peran serta orang tua

yang terlalu dominan atau ekspektasi yang berlebihan terhadap prestasi anak dapat menimbulkan tekanan dan kecemasan, bahkan berpotensi mengarah pada masalah psikologis seperti stres akademik dan burnout pada siswa (Salim et al., 2022). Terbukti bahwa sekitar 80% siswa sekolah dasar kelas VI mengalami stres akademik sedang, dengan 12% lainnya berada pada kategori tinggi, menunjukkan prevalensi yang signifikan dari fenomena ini di antara siswa sekolah dasar (Charoline, C., & Mujazi, 2022). Meskipun demikian, harapan orang tua yang terlalu tinggi terhadap pencapaian akademik anak dapat menjadi beban psikologis, memicu stres dan kecemasan pada siswa, terutama ketika mereka kesulitan memenuhi ekspektasi tersebut (Madyawati, L., & Nurjannah, 2020).

Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi bagaimana harapan yang tidak realistis ini dapat meningkatkan tingkat stres pada anak, terutama pada siswa dengan status sosial ekonomi rendah yang berisiko mengalami masalah psikologis ketika mereka menghadapi ujian penting (Özcan, NA, & Arslan, 2018). Stres akademik dapat muncul ketika siswa merasa tidak mampu memenuhi berbagai tuntutan akademik, termasuk beban tugas yang menumpuk dan hasil ujian yang buruk (Susilahati et al., 2023). Kondisi ini diperparah oleh kurangnya pemahaman masyarakat mengenai materi pelajaran, sehingga proses pengajaran menjadi kurang ideal dan siswa kembali mengandalkan bahan ajar yang diberikan guru (Fahmi et al., 2022). Bahkan, survei menunjukkan bahwa 90% siswa mengalami tekanan akademik akibat ujian, nilai rendah, pekerjaan rumah yang berlebihan, suasana belajar yang kurang kondusif, dan kurangnya motivasi belajar (Febrianti et al., 2023). Faktor-faktor seperti ambisi pribadi, volume tugas yang berlebihan, dan kecemasan menghadapi ujian juga berkontribusi pada stres akademik yang dialami siswa (Sari et al., 2021). Selain itu, gizi kurang pada anak usia sekolah dapat memperburuk kondisi ini, menyebabkan apatis, gangguan komunikasi, dan penurunan kognitif serta prestasi belajar, yang secara tidak langsung meningkatkan tekanan akademik yang dirasakan (Wikurendra, 2018).

Orang tua yang tidak realistis dalam keinginan mereka terhadap keberhasilan akademik siswa dapat memicu kecemasan dan ketakutan akan kegagalan pada anak (Muhid & Mukarromah, 2018). Stres yang diakibatkan oleh ekspektasi akademik orang tua yang tidak realistis dapat menyebabkan berbagai masalah psikologis pada anak, termasuk kecemasan dan depresi (Balı, O., & Dönmez, 2023).

Dengan demikian, studi kualitatif ini bertujuan untuk menyajikan narasi yang kaya tentang dampak psikosomatis pada konsentrasi dan keterlibatan siswa SD,

memberikan landasan untuk intervensi psikologis yang lebih manusiawi dan efektif. Bagaimana manifestasi gejala psikosomatis yang dialami oleh siswa SD secara spesifik memengaruhi kualitas konsentrasi belajar mereka di kelas dan tingkat keterlibatan mereka dalam kegiatan akademik serta non-akademik di sekolah? dan Bagaimana siswa SD, guru, dan orang tua menginterpretasikan (memaknai) munculnya gejala psikosomatis tersebut, dan bagaimana pemaknaan ini memengaruhi respons serta strategi penanganan yang mereka lakukan di lingkungan sekolah maupun rumah?

Metode Penelitian

Pada Penelitian ini mengadopsi Jenis Penelitian Kualitatif dengan menggunakan pendekatan Studi Kasus atau Fenomenologi untuk menggali secara mendalam dampak gejala psikosomatis terhadap konsentrasi dan keterlibatan siswa SD. Penelitian ini mematuhi prinsip etika penelitian anak, termasuk memperoleh persetujuan tertulis (informed consent) dari orang tua/wali, persetujuan anak (child assent) yang disampaikan dengan bahasa sederhana, serta menjamin kerahasiaan identitas partisipan. Penentuan subjek dilakukan melalui teknik Purposive Sampling, dengan fokus utama pada siswa SD Kelas 4-6 yang teridentifikasi sering mengalami gejala psikosomatis. Kriteria inklusi dalam penelitian ini difokuskan pada siswa sekolah dasar kelas IV-VI yang teridentifikasi sering mengalami gejala psikosomatis seperti sakit kepala, nyeri perut, kelelahan, atau gangguan tidur yang tidak memiliki penyebab medis jelas dan diduga berkaitan dengan tekanan akademik. Identifikasi dilakukan melalui proses skrining awal dua tahap.

Pertama dilakukan dengan mengumpulkan laporan dari guru kelas dan orang tua menggunakan lembar observasi sederhana yang berisi daftar gejala fisik dan emosional yang sering muncul, beserta frekuensi kemunculannya selama satu bulan terakhir. Data ini digunakan untuk menyeleksi siswa yang menunjukkan pola keluhan berulang. kedua dilakukan melalui wawancara peneliti juga menggunakan kuisioner gejala psikosomatis anak yang telah disusun berdasarkan indikator keluhan fisik terkait stres, seperti sakit kepala, nyeri perut, kelelahan, gangguan tidur, dan penurunan semangat belajar. pendahuluan oleh peneliti untuk mengonfirmasi bahwa gejala yang dialami anak berhubungan dengan tekanan atau tuntutan sekolah, bukan kondisi medis lain. Proses ini memastikan bahwa partisipan yang dipilih benar-benar memenuhi kriteria psikosomatis yang relevan dengan konteks penelitian. Selain siswa sebagai subjek utama, penelitian ini juga melibatkan Informan Pendukung yang

krusial, yaitu Guru Kelas, Guru Bimbingan Konseling (BK), dan Orang Tua/Wali, guna mendapatkan perspektif yang holistik. Pengumpulan data dilakukan melalui Triangulasi Metode yang meliputi: Wawancara Mendalam untuk mengungkap pengalaman subjektif dan pemaknaan gejala; Observasi Partisipan/Non-Partisipan untuk mengamati langsung perubahan konsentrasi dan keterlibatan siswa di lingkungan sekolah; serta Dokumentasi berupa catatan harian guru atau laporan yang berkaitan dengan keluhan fisik. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara kualitatif, mengikuti langkah-langkah Reduksi Data, Penyajian Data, dan Penarikan Kesimpulan berdasarkan model Miles dan Huberman.

Hasil dan Pembahasan

Dampak Psikosomatis terhadap Konsentrasi dan Keterlibatan

Menurut Yuliadi, HPA aksis dalam konsep psikoneuroimunologi menjelaskan mekanisme pengaruh keyakinan, emosi, dan stres terhadap sistem imun tubuh. Stres kronis mengubah keseimbangan hormon, neurotransmitter, dan sitokin (zat imun), sehingga tubuh lebih rentan terhadap penyakit (Yuliadi, 2021). Gejala psikosomatis memengaruhi dua aspek krusial dalam kehidupan siswa SD: kualitas konsentrasi belajar dan tingkat keterlibatan dalam kegiatan sekolah. A. Manifestasi Gejala Psikosomatis Siswa SD Berdasarkan wawancara mendalam dengan subjek dan observasi di lapangan, gejala psikosomatis yang paling umum dialami oleh siswa SD Kelas Atas (Kelas 4-6) di sekolah Penelitian ini terklasifikasi menjadi tiga kelompok utama, yaitu gejala pada bagian kepala/gastrointestinal, kelelahan/gangguan tidur, dan rasa pusing. Gejala ini dilaporkan muncul terutama saat mendekati waktu ujian, pengumpulan tugas besar, atau setelah mendapat teguran dari guru/orang tua.

Dampak terhadap Kualitas Konsentrasi Belajar Dampak paling nyata dari gejala psikosomatis adalah penurunan tajam pada kualitas konsentrasi siswa di dalam kelas. Siswa yang mengalami gejala seperti sakit kepala (migren) atau sakit perut cenderung menjadi tidak fokus dan tidak konsentrasi terhadap penjelasan guru (Factors & Jellesma, 2016). Sakit fisik yang dialami bertindak sebagai distraktor internal yang kuat, mengambil alih perhatian siswa dari materi pelajaran. Sebagai contoh, Informan AS (Siswa kelas 5) mengungkapkan bahwa ia merasa "tidak fokus ketika lelah atau pusing," sementara Informan HH (Siswa kelas 6) menyatakan bahwa "tidak konsentrasi dan hafalan terganggu ketika sakit perut." Gejala fisik ini membuat proses kognitif terhambat, sehingga waktu yang seharusnya digunakan untuk menerima dan

mengolah informasi pelajaran terbuang sia-sia karena upaya untuk menahan rasa sakit atau kelelahan.

Dampak terhadap Tingkat Keterlibatan Kegiatan Sekolah Gejala psikosomatis juga secara signifikan mengganggu keterlibatan perilaku dan emosional siswa dalam berbagai kegiatan sekolah (Yuliadi, 2021). Dampak ini dapat dilihat dari menurunnya semangat dan partisipasi siswa dalam aktivitas yang memerlukan fisik atau interaksi sosial, serta terganggunya program yang harus diikuti secara teratur. Informan TH (Siswa kelas 5) mengungkapkan bahwa ia merasa lemas dan tidak semangat, yang pada akhirnya mengakibatkan tugas-tugas sekolah dan kegiatan non-akademik yang harus diikuti menjadi tidak lancar atau terganggu. Kelelahan kronis, meskipun telah tidur cukup (seperti yang dialami Informan AK), menyebabkan siswa sering mengantuk di kelas dan enggan berpartisipasi dalam diskusi kelompok atau kegiatan ekstrakurikuler. Secara keseluruhan, gejala psikosomatis menciptakan hambatan psikologis dan fisik yang membuat siswa menarik diri, mengubah aktivitas sekolah dari peluang belajar menjadi sumber tekanan baru.

Tabel 1 Analisis Dampak Gejala Psikosomatis terhadap Konsentrasi dan Keterlibatan Siswa SD

Manifestasi Gejala Psikosomatis yang Dominan	Dampak Spesifik pada Konsentrasi Belajar	Dampak Spesifik pada Keterlibatan Kegiatan Sekolah
Sakit Kepala/Migren (Informan AS, AK)	Sulit fokus, perhatian mudah teralihkan, dan sulit mencerna instruksi guru.	Menarik diri dari kegiatan yang membutuhkan fokus visual (misalnya, membaca buku pelajaran atau proyek kerajinan).
Kelelahan/Badan Lemas (Informan AS, TH, HH)	Rasa kantuk di kelas, penurunan kecepatan berpikir, dan kesulitan menghafal/mengingat materi.	Menghambat program sekolah (misalnya, program pembiasaan rutin atau tugas kelompok) karena tidak semangat dan tidak memiliki energi.
Sakit Perut (Informan HH)	Tidak nyaman saat duduk, gelisah, dan ketidakmampuan untuk berkonsentrasi penuh pada tugas.	Sering meminta izin ke kamar mandi, mengurangi partisipasi dalam aktivitas fisik (olahraga), dan cenderung diam/menyendiri saat istirahat.
Pusing dan Banyak Pikiran (Informan AK)	Kualitas fokus menurun, menyebabkan kesalahan dalam pekerjaan sekolah.	Enggan berinteraksi sosial, mudah marah atau rewel, sehingga mengganggu kelancaran kegiatan di lingkungan kelas.

Sumber: Hasil Wawancara Mendalam dan Observasi Lapangan, Diolah Peneliti (Adaptasi dari data Psikosomatis)

Pemaknaan Gejala Psikosomatis oleh Stakeholder (Siswa)

Tabel 2 Pemaknaan Gejala Psikosomatis

	Pemaknaan/Interpretasi Gejala	Strategi Penanganan (Respons)
Siswa (SD)	Sakit fisik biasa; lelah karena banyak aktivitas/tugas.	Mengeluh sakit ke guru/orang tua; berharap mendapat istirahat, minum obat pereda nyeri.

Tabel 3 Pemaknaan Gejala Psikosomatis Pada Guru dan Orang Tua

	Pemaknaan/Interpretasi Gejala	Strategi Penanganan (Respons)
Guru	Kurang istirahat/Gizi; Kadang: Upaya menghindari tugas/kurang disiplin.	Memberi izin istirahat sejenak; memberikan toleransi tugas; namun tetap menekankan penyelesaian tanggung jawab akademik.
Orang Tua	Tekanan akademik yang tinggi; kurang gizi/kurang tidur; kurang kuat menghadapi tantangan.	Memberikan vitamin atau suplemen; mengurangi jam bermain; sesekali berdiskusi tentang target, namun tekanan ekspektasi tetap ada.

Pemaknaan Gejala Psikosomatis oleh (Siswa) Temuan ini mengeksplorasi bagaimana pemaknaan yang berbeda terhadap gejala psikosomatis memengaruhi respons dan strategi penanganan di lingkungan sekolah dan rumah. Interpretasi yang kurang tepat seringkali menjadi penghalang bagi intervensi yang efektif. Pemaknaan Siswa (Subjek) Siswa SD cenderung memaknai gejala yang mereka alami secara harfiah sebagai "sakit biasa" atau "kelelahan fisik akibat banyak tugas". Interpretasi ini membuat siswa hanya fokus pada kebutuhan fisik mendesak seperti istirahat atau minum obat, tanpa menyadari keterkaitannya dengan stres emosional yang mereka rasakan (misalnya, kecemasan terhadap nilai). Pemaknaan Guru (Informan Pendukung) Sebagian besar guru pada awalnya memaknai gejala siswa sebagai "kondisi fisik murni" (kurang gizi, kurang istirahat). Namun, setelah menyadari gejala tersebut sering berulang menjelang ujian atau tugas tertentu, muncul kecenderungan memaknai gejala sebagai "kurang manajemen waktu" atau bahkan "upaya menghindari tanggung jawab akademik." Pemaknaan ini memengaruhi respons guru menjadi kurang simpatik dan lebih menekankan pada penyelesaian tugas. Pemaknaan Orang Tua (Informan Pendukung) Orang tua umumnya mengakui bahwa gejala tersebut muncul karena "tekanan target" yang tinggi (baik dari sekolah maupun diri sendiri), tetapi sebagian juga memaknainya sebagai "kurangnya ketahanan mental" atau "kurang vitamin." Respons yang dilakukan seringkali bersifat kontradiktif: memberikan obat/vitamin sambil tetap mempertahankan ekspektasi akademik yang tinggi, sehingga akar masalah (stres) tidak terselesaikan.

Kesimpulan

Gejala psikosomatis yang muncul pada siswa sekolah dasar, seperti sakit kepala, sakit perut, kelelahan, dan rasa pusing, terbukti memiliki dampak signifikan terhadap proses belajar mereka. Kondisi ini umumnya dipicu oleh tekanan akademik serta kecemasan terhadap ekspektasi yang datang dari guru, orang tua, maupun lingkungan sekolah. Manifestasi fisik tersebut berfungsi sebagai distraktor internal yang kuat, sehingga mengganggu konsentrasi, menurunkan kemampuan memahami instruksi guru, serta meningkatkan kemungkinan terjadinya kesalahan dalam tugas akademik. Selain itu, gejala psikosomatis yang disertai kelelahan dan tubuh terasa lemas juga berdampak pada keterlibatan perilaku dan emosional siswa, menjadikan mereka tampak kurang bersemangat, cenderung menarik diri, dan kurang aktif dalam berbagai kegiatan sekolah. Oleh karena itu, penting bagi pihak sekolah untuk tidak

hanya berfokus pada intervensi berorientasi kesehatan mental, tetapi juga menerapkan langkah-langkah preventif dan promotif yang konkret. Misalnya, sekolah dapat menyelenggarakan workshop bagi guru dan orang tua untuk meningkatkan kemampuan dalam mengenali tanda-tanda stres dan gejala psikosomatis pada anak, membangun komunikasi yang empatik, serta merancang strategi pembelajaran yang lebih adaptif dan tidak terlalu menekan secara akademik. Selain itu, sekolah juga perlu membentuk sistem rujukan internal agar siswa yang menunjukkan gejala psikosomatis dapat segera memperoleh pendampingan dari konselor sekolah atau psikolog yang terlatih. Dampak negatif ini diperparah oleh adanya perbedaan pemaknaan gejala di antara para pihak yang terlibat. Siswa cenderung memaknai gejala sebagai murni sakit fisik biasa atau kelelahan, sementara guru, pada beberapa kasus, menafsirkannya sebagai upaya menghindari tugas atau masalah disiplin, dan orang tua memaknainya sebagai kurangnya ketahanan mental atau kebutuhan nutrisi (Puolakka, 2014). Kontradiksi dalam interpretasi ini menyebabkan respons dan strategi penanganan menjadi tidak terpadu seringkali hanya berfokus pada pengobatan fisik dan istirahat tanpa menyentuh akar permasalahan psikologis, sehingga meningkatkan risiko gejala psikosomatis berulang dan mengganggu perkembangan pendidikan siswa secara berkelanjutan.

Referensi

- Balı, O., & Dönmez, B. (2023). Adaptasi Skala Harapan Orang Tua Yang Tidak Realistik Dalam Bahasa Turki: Studi Validitas Dan Reliabilitas. *Jurnal Pendidikan Universitas Pamukkale* . <https://doi.org/10.9779/pauefd.1050082>
- Charoline, C., & Mujazi, M. (2022). Pengaruh dukungan orang tua terhadap grit pada siswa di sekolah dasar. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)* , 7 (3), 549. <https://doi.org/10.29210/30032136000>
- Factors, P., & Jellesma, F. C. (2016). *JOURNAL OF BEHAVIOR THERAPY AND MENTAL HEALTH* ISSN No: 2474 - 9273 1 . Research Institute Child Development and Education , University of Amsterdam. Vol-1 Issu(3), 14-26. <https://doi.org/10.14302/issn.2474-9273.jbtdm-16-1173>
- Fahmi, MQ, Subroto, WT, & Suprijono, A. (2022). Analisis Peran Pola Pengasuhan Orang Tua dalam Perkembangan Literasi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu* , 6 (5), 8215. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i5.3460>
- Febrianti, NR, Surur, N., & Kholili. (2023). Hubungan antara Dukungan Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Siswa. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling* , 7 (1), 1. <https://doi.org/10.20961/jpk.v7i1.66632>
- Gani, IAA, & Kumalasari, D. (2019). Be Mindful, Less Stress: Studi Tentang Mindful Parenting Dan Stres Pengasuhan Pada Ibu Dari Anak Usia Middle Childhood Di Jakarta. *Jurnal Psikologi* , 15 (2), 98. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7744>

- Hart, S. L. (2021). *NIH Public Access*. 36(5), 454–465. <https://doi.org/10.1007/s10865-012-9440-2.Somatic>
- Kurniawan, S. (2017). Pengembangan Manajemen Mutu Pendidikan Islam Di Madrasah. *Al-Tanzim Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* , 1 (2), 25. <https://doi.org/10.33650/al-tanzim.v1i2.111>
- Lina, H. (2019). Analisis Implementasi Holistik Integratif TK Islam Khaira Ummah , Padang. *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 19(2), 7–11. <https://doi.org/10.24036/pedagogi.v19i2.644>
- Madyawati, L., & Nurjannah, N. (2020). Kecemasan anak usia dini dan intervensinya (Studi kasus di TK Majaksingi). *Jurnal Aulad Tentang Anak Usia Dini* , 4 (1), 7. <https://doi.org/10.31004/aulad.v4i1.84>
- Özcan, NA, & Arslan, R. (2018). Ada Annelerine Uygulanan Ebeveyn Stresini Yönetme Programı'nın Etkililiği. *Jurnal Pendidikan Universitas Sakarya* , 8 (2), 40. <https://doi.org/10.19126/suje.349339>
- Puolakka. (2014). *Mental Health Promotion in School : Schoolchildren ' s and Families ' Viewpoint*. 2014. <https://doi.org/10.1155/2014/395286>
- Putri, RN, Hidayah, N., & Mujidin, M. (2021). Penyesuaian Diri, Dukungan Sosial, dan Gaya Belajar Visual: Kontribusi terhadap Stres Akademik Siswa di Masa Pandemi. *Jurnal Psyche* 165 , 339. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v14i4.136>
- Salim, N. Z., Siregar, M., & Mulyo, M. T. (2022). Rekonstruksi Pendidikan Karakter di Era Globalisasi: Studi Analisis Konsep Pemikiran Ibnu Miskawaih. *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah*, 7(1), 28–39. [https://doi.org/10.25299/al-thariqah.2022.vol7\(1\).9468](https://doi.org/10.25299/al-thariqah.2022.vol7(1).9468)
- Sari, DN, Alfansuri, FN, Aini, RQ, Nurkapid, M., & Wulandari, A. (2021). Kesiapan Pembelajaran Tatap Muka Dan Kesehatan Mental Siswa Sekolah Dasar Akibat Pembelajaran Daring. *Jurnal Akademika Studi Multidisiplin* , 5 (2), 345. <https://doi.org/10.22515/academica.v5i2.4130>
- Susilahati, S., Nurmalia, L., Widiawati, H., Laksana, AM, & Maliadani, L. (2023). Upaya Penerapan Transisi PAUD Ke SD yang Menyenangkan: Ditinjau dari PPDB, MPLS dan Proses Pembelajaran. *Jurnal Obsesi Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* , 7 (5), 5779. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i5.5320>
- Wikurendra, E. (2018). Pengaruh Penyuluhan Cuci Tangan Pakai Sabun Terhadap Sikap Cuci Tangan Siswa kelas IV di SDN Sukomoro I dan III Kecamatan Sukomoro Kabupaten Ngajui. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada* , 7 (2), 65. <https://doi.org/10.33475/jikmh.v7i2.21>
- Yuliadi, I. (2021). *HPA Aksis dan Gangguan Psikosomatik HPA Aksis and Psychosomatic disorder*. 6(1), 1–22.