



## Awareness Training Sebagai Upaya Pengukuran Kesejahteraan Psikologis Pada Komunitas Lembaga Seni Pernapasan Satria Nusantara Wilayah Jawa Timur

\*Rachman Widohardhono<sup>1</sup>, Miftakhul Jannah<sup>2</sup>, Sugiman<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

<sup>2</sup> Rumah Sakit Umum Daerah Haji Provinsi Jawa Timur, Surabaya, Indonesia



DOI: <https://doi.org/10.53621/jippmas.v2i2.190>

### Informasi Artikel

#### Riwayat Artikel:

Diterima: 30 Nopember 2022

Revisi Akhir: 09 December 2022

Disetujui: 12 Desember 2022

Terbit: 31 Desember 2022

#### Kata Kunci:

Awareness Training

Olahraga Masyarakat

Pernapasan

Satria Nusantara

Subjective Well Being



### ABSTRAK

Lembaga Seni Pernapasan (LSP) Satria Nusantara merupakan salah satu wadah kegiatan olahraga masyarakat di bawah naungan Komite Olahraga Masyarakat Indonesia (KORMI). Salah satunya berada di wilayah Jawa Timur. Kegiatan ini jarang dilakukan pengukuran kesejahteraan psikologis. Tujuan dari *awareness training* ini untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pengukuran kesejahteraan psikologis dari peserta. Metode yang digunakan adalah latihan bersama, pemberian contoh gerak jurus yang benar, serta edukasi pentingnya olah napas, olah jurus, dan dzikir. Pengukuran dilakukan dengan instrumen skala *kesejahteraan psikologis*. Peserta sebanyak 43 orang, 32 orang laki-laki dan 11 orang perempuan. Hasil kegiatan ini berupa *profiling kesejahteraan psikologis* bagi peserta. Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan sebesar 7 orang atau setara 16,3 persen berada pada level tinggi sedangkan 36 orang atau setara 83,7 persen berada pada level sedang. Evaluasi kegiatan menunjukkan 95% menyatakan kegiatan sangat berguna dan ada kegiatan kelanjutan. Berdasarkan hasil ini maka pelatih dan pengelola LSP Satria Nusantara perlu melakukan *awareness training* secara periodik agar anggota memiliki kesejahteraan psikologis yang meningkat.

### PENDAHULUAN

Lembaga Seni Pernapasan (LSP) Satria Nusantara (SN) didirikan pada tanggal 13 Agustus 1985 di Yogyakarta. Pada saat itu disebut dengan Perguruan Beladiri Tenaga Dalam Satria Nusantara. Bentuk badan hukum SN berupa Yayasan dengan amal usaha yang sekarang disebut Lembaga Seni Pernafasan Satria Nusantara (Maryanto, 2013). Ilmu seni pernafasan ini diciptakan berdasarkan akar budaya bangsa Indonesia dan selalu dikembangkan serta disempurnakan untuk suatu tujuan kesempurnaan dari ilmu seni pernafasan tersebut.

Berdasarkan Maryanto (2013) Satria Nusantara dari Bahasa Sansekerta, gabungan kata-kata dari Sat (enam), Tri (tiga), A (daya/ kekuatan), Nusa Antara (nusanara=gabungan dari berbagai ilmu kesehatan, ilmu pengetahuan dll). Sehingga dapat dikatakan bahwa ilmu satria nusantara adalah ilmu pengembangan enam indra manusia dengan tiga kekuatan yaitu: nafas, jurus, dan konsentrasi/ dzikir yang asal usulnya dari gabungan berbagai aliran ilmu, diseleksi dengan filter agama, kesehatan, pengetahuan, sebatas kemampuan penalaran, wawasan, penelitian, dan percobaan pendirinya yaitu Maryanto. Satria Nusantara adalah salah satu ilmu bela diri yang digali dari akar budaya leluhur bangsa Indonesia yang memadukan antara gerak tubuh dan pernafasan serta konsentrasi untuk menghasilkan suatu sistem biolistrik tubuh yang lebih mantap, kuat dan teratur, sehingga dapat membela diri sendiri terhadap berbagai serangan (penyakit) di dalam tubuh, serta beladiri terhadap serangan dari luar.

Hingga saat ini eksistensi dari LSP-SN telah terbukti dengan didirikannya cabang-cabang LSP-SN di seluruh kota dan kabupaten di Indonesia, salah satunya di Jawa Timur. Pada tahun 2022 LSP SN Jawa Timur secara resmi bergabung pada Komite Olahraga Masyarakat Indonesia (KORMI). LSP SN dibentuk sebagai upaya mempertahankan nilai-nilai budaya tradisional melalui olahraga beladiri pencak silat. Selain itu, tujuan yang ingin dicapai adalah untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan masyarakat sebagai bentuk partisipasi aktif membangun bangsa melalui ketahanan fisik, serta promosi pola hidup sehat dengan berolahraga.

Latihan SN yang dilakukan rutin jelas didesain untuk kesembuhan, Kesehatan dan persaudaraan antar anggota. Ketiga aspek tersebut menjadi jargon dari LSP Satria Nusantara sembuh, sehat, saudara (Maryanto, 2013). Penerapan jargon tersebut perlu adanya sebuah pengukuran yang objektif, termasuk pengukuran aspek psikologis berupa kesejahteraan psikologis. Pengukuran berguna untuk mengetahui dampak dari Latihan rutin yang dilakukan, sehingga masing-masing anggota LSP SN mengetahui kondisi fisik dan kesejahteraan psikologis dirinya sendiri. Namun realitanya nampak ada keenganan anggota LSP SN untuk diukur.

Secara historis, kesejahteraan telah dioperasionalkan dalam berbagai cara di berbagai disiplin ilmu. Satu pendekatan dominan telah menekankan kondisi obyektif yang memungkinkan individu berkembang. Pendekatan ini, yang menganggap bahwa kesejahteraan manusia didasarkan pada peningkatan kondisi seperti pendapatan, harapan hidup, dan pendidikan (misalnya Indeks Pembangunan Manusia PBB), telah memainkan peran penting dalam membentuk kebijakan publik di tingkat global (Dean, 2009; Houge Mackenzie & Hodge, 2020).

Kesejahteraan psikologis terdiri dari komponen kognitif, kepuasan hidup, dan dua komponen afek positif dan afek negatif (Diener et al., 2017; Kushlev et al., 2020). Individu dengan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi akan lebih puas dengan kehidupan mereka, memiliki tingkat afek positif yang lebih tinggi, dan tingkat afek negatif yang lebih rendah. Bukti akan hal tersebut dijumpai semakin banyak studi longitudinal dan eksperimental menunjukkan bahwa aspek kesejahteraan psikologis merupakan faktor yang menyebabkan kesehatan fisik menjadi lebih baik (Diener et al., 2017; Kushlev et al., 2020). Orang yang lebih bahagia cenderung hidup lebih lama (Diener et al., 2017; Kushlev et al., 2020) dan memiliki kesehatan kardiovaskular yang lebih baik (Boehm et al., 2012; Kushlev et al., 2020) dan sistem kekebalan yang lebih kuat (Kushlev et al., 2020; Marsland et al., 2006).

Kesejahteraan berdampak pada kesehatan jangka pendek dan jangka panjang di berbagai indikator objektif. Yang penting, para peneliti ini dapat secara statistik mengisolasi efek kesejahteraan dari efek sakit (misalnya penyakit mental), menyimpulkan bahwa kesejahteraan meningkatkan kesehatan secara independen dari efek merugikan kesehatan pada kesehatan (Howell et al., 2007; Kushlev et al., 2020).

Kesejahteraan Psikologis merupakan bentuk evaluasi kognitif dan afektif seseorang terhadap hidupnya (Kim & James, 2019) (Synder & Lopez, 2002). Hal ini termasuk kebahagiaan, kepuasan hidup dan perasaan positif. Evaluasi kognitif ini meliputi reaksi emosional terhadap kejadian serta penilaian kognitif terhadap kepuasan dan pemenuhan. Schimmack (2008) membagi kesejahteraan psikologis pada dua komponen yakni 1) komponen kognitif, dan 2) komponen afektif (Schimmack, 2008). Setiap individu memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang berbeda-beda demikian pula dengan seorang guru. Kesejahteraan psikologis penting dimiliki seorang guru karena ketika

memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi, mereka akan tetap bekerja produktif dan lebih menikmati kehidupan serta pekerjaan mereka. Pendapat diatas mengemukakan bahwa kesejahteraan subjektif dilihat dari bagaimana seseorang melihat kualitas keseluruhan hidupnya. Seseorang yang memiliki kesejahteraan subjektif tinggi adalah mereka yang dapat menghargai dan sukses dalam menata kehidupan.

Hasil survei Badan Pusat Statistika pada tahun 2022 beberapa wilayah di Indonesia yang memiliki keluhan akan Kesehatan mental tertinggi oleh wilayah Gorontalo, Daerah Istimewa Yogyakarta, dan Jawa Tengah. Hal ini menunjukkan masih terdapat masyarakat yang tidak merasakan kesejahteraan psikologis.

Dalam rangka pengukuran kesejahteraan psikologis pada anggota LSP Satria Nusantara maka terapkanlah *awareness training*. Kelebihan model pelatihan kesadaran (*awareness training*) merupakan model yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman diri dan kesadaran akan perilaku diri sendiri dan perilaku orang lain sehingga dapat membantu anggota dari LSP Satria Nusantara untuk mengembangkan perkembangan pribadi dan sosialnya. Kesadaran diri (*self awareness*) merupakan kesadaran diri individu untuk memahami, menerima, dan mengelola seluruh potensi untuk pengembangan hidup di masa depan (Mistretta et al., 2017).

Kesadaran diri (*self awareness*) bagi individu berfungsi untuk mengendalikan emosi agar dapat dimanfaatkan dalam menjalin relasi sosial dengan orang lain (Auzoult & Hardy, 2014). Individu diharapkan mampu mengendalikan diri dari sifat-sifat emosi negatif dan lebih menonjolkan hal-hal yang positif, sehingga hal tersebut tidak mengganggu hubungan sosial dengan orang lain.

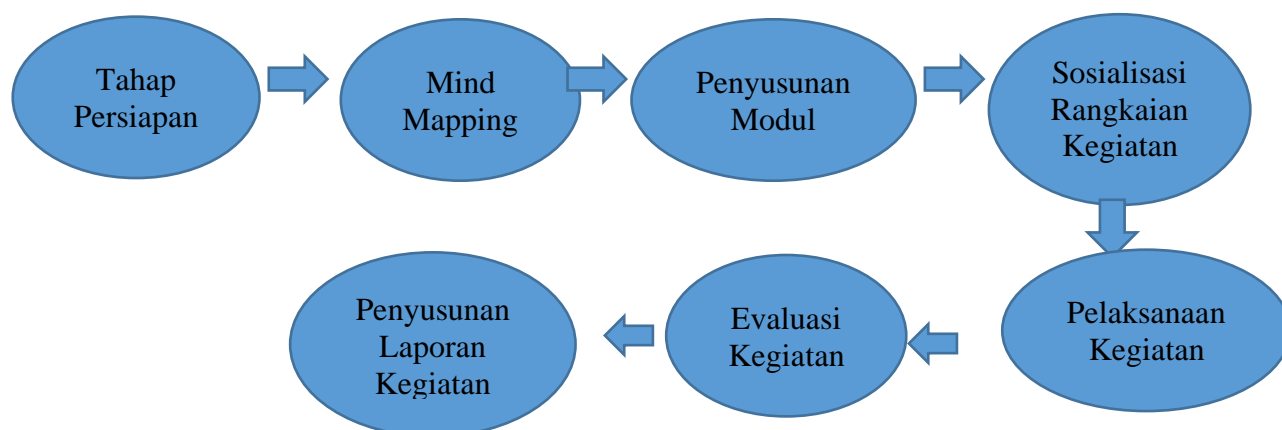
Model *awareness training* merupakan suatu model pembelajaran yang ditujukan untuk meningkatkan kesadaran manusia. Wiliam Schutz (dalam Gazali, 2019) menekankan pentingnya pelatihan interpersonal sebagai metode pemahaman individu. Terdapat empat tipe perkembangan yang dibutuhkan untuk merealisasikan potensi individu secara utuh, yakni 1) fungsi tubuh, 2) fungsi personal, termasuk di dalamnya akuisisi pengetahuan dan pengalaman, kemampuan berpikir logis dan kreatif dan integrasi intelektual, 3) perkembangan interpersonal, dan 4) Hubungan individu dengan institusi-institusi sosial, organisasi sosial dan budaya masyarakat.

## **PERMASALAHAN**

Apakah awareness training berpengaruh terhadap pengukuran kesejahteraan psikologis anggota LSP SN Jawa Timur? Bagaimanakah deskripsi kesejahteraan psikologis anggota LSP SN Jawa Timur?

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan ini dilaksanakan secara offline sehingga ada interaksi langsung antara pemateri dan audiens. Pada PKM ini menggunakan metode pelatihan dengan cara pendekatan langsung kepada pengurus dan anggota LSP SN yang berjumlah 170 peserta yang hadir dari 11 Kabupaten/Kota se-Jatim orang.



**Gambar 1.** Rangkaian Kegiatan PKM

## PELAKSANAAN

### a. Tempat dan Waktu Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan September sampai dengan Desember 2022 bertempat di Balai Pemuda Surabaya.

### b. Peserta

Peserta kegiatan pengabdian ini adalah LSP SN yang berjumlah 170 peserta. Namun yang bersedia menjalani pengukuran skala psikologis secara lengkap sejumlah 43 orang.

### c. Tahapan Kegiatan

1. Tahap pertama dilakukan persiapan program dimulai dengan pengurusan ijin dan koordinasi dengan mitra (LSP SN). Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan selama 4 (empat) bulan mulai bulan September - Desember 2022 dengan 1 (satu) bulan pertama persiapan perlengkapan dan bahan. Pada tahap ini instrumen tes berupa angket disusun konsep berkaitan kebugaran dan kesadaran psikologis, modul saat pelatihan, serta instrumen tes di lapangan yang cocok bagi anggota LSP SN sebagai mitra. Setelah disepakati bersama tim PKM, selanjutnya melakukan sosialisasi dengan cara tim pelaksana akan menyampaikan kepada ketua LSP SN di lokasi mitra untuk mengumpulkan pengurusnya kemudian menyampaikan kepada mereka tentang manfaat kegiatan yang kami lakukan, menentukan waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan



**Gambar 2.** Koordinasi awal dengan Mitra

2. Tahap kedua yang dilakukan adalah pelaksanaan kegiatan selama satu bulan pada bulan ke 4 (empat) yaitu bulan Desember. Sebelumnya dilakukan pre-test terhadap mitra. Kemudian pelaksanaan kegiatan inti, dan dilanjutkan dengan post-test untuk menilai tercapainya kegiatan dan feedback dari mitra. Kegiatan pada tahapan inti adalah mengajak mitra untuk melakukan latihan bersama, pemberian contoh gerak jurus yang benar, serta edukasi pentingnya olah napas, olah jurus, dan dzikir.



**Gambar 3.** Pelaksanaan Latihan Bersama

3. Tahap Evaluasi Keberlanjutan Program. Pada tahap ini merupakan tahap terakhir dari kegiatan yang berlangsung pada bulan keempat dari pelaksanaan kegiatan. Tahap ini diluncurkan untuk melihat seberapa jauh pengetahuan pengurus LSP SN selama mengikuti kegiatan, apakah ada peningkatan pemahaman untuk dilanjutkan kepada anggota LSP SN lainnya. Selanjutnya Keberlanjutan kegiatan pada tahapan ini, tim PKM Unesa akan menjalin kerjasama dengan masyarakat mitra khususnya LSP SN sebagai

bentuk pendampingan apabila mengalami kendala. Harapannya pelatih dan pengelola LSP Satria Nusantara dapat melakukan awareness training secara periodik agar anggota memiliki kesejahteraan psikologis yang meningkat.



**Gambar 4.** Acara pembukaan dan foto bersama

## HASIL DAN DISKUSI

Hasil kegiatan PKM awareness training sebagai upaya pengukuran kesejahteraan psikologis kepada komunitas LSP SN Jawa Timur diawali dengan pengisian data peserta meliputi nama, usia, jenis kelamin dan kondisi kesehatan yang dinyatakan sehat untuk dijadikan peserta pelatihan. Pengisian data menggunakan google form registrasi pendaftaran. Adapun yang jumlah pendaftar yang hadir berjumlah 170 (seratus tujuh puluh) orang.

Setelah dilakukan kegiatan awareness training dilakukan pengukuran kesejahteraan psikologis. Skala disediakan dalam 2 bentuk yaitu google form dan dalam bentuk kertas. Jumlah keseluruhan yang mengisi adalah 43 (empat puluh tiga) orang saja. Ini menunjukkan bahwa kesadaran akan pengukuran aspek psikologis sebesar 25,29%.

Paparan selanjutnya membahas gambaran tentang partisipan sejumlah 43 orang tersebut. Gambaran partisipan berdasarkan jenis kelamin seperti tabel 1 berikut:

**Tabel 1.** Partisipan Berdasar Jenis Kelamin

| No | Jenis Kelamin | Jumlah | Presentase |
|----|---------------|--------|------------|
| 1. | Laki-Laki     | 25     | 58%        |
| 2. | Perempuan     | 18     | 42%        |
|    | Total         | 43     | 100%       |

Berdasarkan tabel 1 tersebut jumlah partisipan berjenis kelamin laki-laki sejumlah 25 orang atau sebesar 58%. Adapun partisipan perempuan sejumlah 18 orang atau sebesar 42%. Berdasarkan kategorisasi usia, diketahui didominasi oleh partisipan dengan kelompok umur 50 tahun sejumlah 6 orang setara 14%, 19 tahun sejumlah 6 orang atau 14 %, dan 61 tahun sejumlah 5 orang setara 12%; 57,52, dan 40 tahun sejumlah 3 orang setara 7%, Jumlah berikutnya untuk usia 46,21,20 tahun masing-masing sejumlah 2 orang

setara 5 %. Gambaran detail karakteristik partisipan berdasarkan usia dipaparkan pada tabel 2 berikut :

**Tabel 2.** Partisipan Berdasar Usia

| No    | Usia | Jumlah | Presentase |
|-------|------|--------|------------|
| 1     | 18   | 1      | 2%         |
| 2     | 19   | 6      | 14%        |
| 3     | 20   | 2      | 5%         |
| 4     | 21   | 2      | 5%         |
| 5     | 31   | 1      | 2%         |
| 6     | 40   | 3      | 7%         |
| 7     | 42   | 1      | 2%         |
| 8     | 44   | 1      | 2%         |
| 9     | 46   | 2      | 5%         |
| 10    | 48   | 1      | 2%         |
| 11    | 50   | 6      | 14%        |
| 12    | 51   | 1      | 2%         |
| 13    | 52   | 3      | 7%         |
| 14    | 56   | 1      | 2%         |
| 15    | 57   | 3      | 7%         |
| 16    | 59   | 1      | 2%         |
| 17    | 60   | 1      | 2%         |
| 18    | 61   | 5      | 12%        |
| 19    | 68   | 1      | 2%         |
| 20    | 72   | 1      | 2%         |
| Total |      | 43     | 100%       |

Pelaksanaan kegiatan dilanjutkan dengan pemberian Skala Kesejahteraan Psikologis. Skala diberikan dengan menggunakan google form. Hal ini diberikan untuk mengetahui kondisi awal kesejahteraan psikologis peserta yang tergabung dalam LSP SN. Pemetaan kondisi kesejahteraan psikologis didasarkan pada kategorisasi Skor skala kesejahteraan psikologis. Skala pengukuran kesejahteraan psikologis terdiri dari 18 aitem dengan alternatif skor masing-masing aitem 1 - 6. Proses kategorisasi didasarkan pada rumus skor tertinggi - skor terendah dibagi dengan jumlah kategorisasi. Berdasarkan hitungan tersebut, maka sehingga didapatkan kategorisasi, skor 79-108 berada pada kategori tinggi, skor 49 - 78 berada pada kategori sedang, dan skor 18-48 berada pada kategori rendah. Kategorisasi tersebut seperti pada tabel 3 berikut:

**Tabel 3.** Kategorisasi Skor

| No | Kategori | Range Skor |
|----|----------|------------|
| 1  | Tinggi   | 79 - 108   |
| 2  | Sedang   | 49 - 78    |
| 3  | Rendah   | 18 - 48    |

Berdasarkan tabel 3 kategorisasi di atas, maka dilakukan pemetaan kondisi kesejahteraan psikologis saat pre test. Adapun hasil pemetaan awal (pre test) skor partisipan berkisar 108 - 48. Partisipan dengan tingkat kecemasan tinggi sejumlah 7

orang. Adapun yang berada pada kategori sedang sejumlah 36 orang. Detail pada dipaparkan pada tabel 4 di bawah ini.

**Tabel 4.** Data Pre Test

| No    | Usia   | Range Skor | Jumlah | Presentase |
|-------|--------|------------|--------|------------|
| 1     | Tinggi | 79 - 108   | 7      | 16,3%      |
| 2     | Sedang | 49 - 78    | 36     | 83,7%      |
| 3     | Rendah | 18 - 48    | 0      | 0          |
| Total |        |            | 43     | 100%       |

Berdasarkan hasil kegiatan PKM Awareness Training Sebagai Upaya Pengukuran Kesejahteraan Psikologis kepada Komunitas LSP SN Wilayah Jawa Timur didapatkan bahwa sejumlah 7 orang atau setara 16,3 persen berada pada level tinggi sedangkan 36 orang atau setara 83,7 persen berada pada level sedang setelah dilakukan kegiatan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian pada masyarakat, maka secara komprehensif proses pelaksanaan kegiatan Awareness Training Sebagai Upaya Pengukuran Kesejahteraan Psikologis Pada Komunitas Lembaga Seni Pernapasan Satria Nusantara Wilayah Jawa Timur dapat berjalan dengan lancar yang didukung oleh KORMI. Indikasi keberhasilan dari pelaksanaan kegiatan ini dapat terlihat dari beberapa komponen pelaksanaan kegiatan, diantaranya: 1) ide materi, 2) ketercapaian jumlah peserta kegiatan, 3) sesi latihan bersama, 4) refleksi peserta kegiatan. Namun ketercapaian peserta dalam memahami makna kegiatan masih tergolong rendah yaitu 25,29%. Indikasi lain yang juga mendukung adalah juga adanya apresiasi yang baik dari para pengurus dan anggota yang tergabung dalam LSP SN sehingga dapat dilaksanakan kembali secara sistematis dan berkelanjutan dengan harapan pelatih dan pengelola LSP SN dapat melakukan *awareness training* secara periodik agar anggota memiliki kesejahteraan psikologis yang meningkat dan memahami pentingnya pengukuran kesejahteraan psikologis. Implikasi dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah mengembangkan kesadaran akan pentingnya pengukuran kesejahteraan psikologis dari peserta. Adapun keterbatasan dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah minimnya pengetahuan peserta akan pentingnya pengukuran kesejahteraan psikologis, sehingga hal ini menjadi tantangan tersendiri oleh narasumber untuk menjelaskan materi tersebut.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada pengurus Balai Pemuda Surabaya yang sudah memfasilitasi ruangan saat kegiatan, jajaran pengurus Lembaga Seni Pernapasan Satria Nusantara Wilayah Jawa Timur dan KORMI atas partisipasi dan dukungannya dalam kegiatan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

Byman, R. (2005). Curiosity and sensation seeking: A conceptual and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 38(6), 1365-1379. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.09.004>



- Cronbach, L. J., & Meehl, P. E. (1955). Construct validity in psychological tests. *Psychological Bulletin*, 52(4), 281-302. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0040957>
- Geddis, A. N. (1993). Transforming subject-matter knowledge: The role of pedagogical content knowledge in learning to reflect on teaching. *International Journal of Science Education*, 15(6), 673-683. <https://doi.org/10.1080/0950069930150605>
- Herráez, A. (2006). Biomolecules in the computer: Jmol to the rescue. *Biochemistry & Molecular Biology Education*, 34 (4), 255-261. <https://doi.org/10.1002/bmb.2006.494034042644>
- Johnson, J. A. (1997). Units of analysis for the description and explanation of personality. In R. Hogan, J. Johnson, & S. Briggs (Eds.), *Handbook of personality psychology* (pp. 73-93). Academic Press.
- Kennedy, M. (2018, October 15). To prevent wildfires, PG&E pre-emptively cuts power to thousands in California. *NPR*. <https://www.npr.org/2018/10/15/657468903/to-prevent-wildfires-pg-e-preemptively-cuts-power-to-thousands-in-california>
- Lamanauskas, V. (2019). 3<sup>rd</sup> international Baltic symposium on science and technology education "Science and technology education: Current challenges and possible solutions (BalticSTE2019)": Symposium review. *Švietimas: politika, vadyba, kokybė / Education Policy, Management and Quality*, 11(1), 42-48. <http://oaji.net/articles/2019/513-1567660630.pdf>
- Nasledov, A. (2005). *SPSS: komp'juternyj analiz dannyh v psihologii i social'nyh naukah* [SPSS: Computer analysis of data in psychology and social sciences]. Piter.
- Novák, M., & Langerová, P. (2006). Raising efficiency in teaching mathematics in non-English speaking countries: An electronic bilingual dictionary of mathematical terminology. In: *Proceedings of 3rd international conference on the teaching of mathematics at the undergraduate level*. Istanbul: TMD (Turkish Mathematical Society), 2006. [CD-ROM].
- Posner, M. (2004). Neural systems and individual differences. *TC Record*. <http://www.tcrecord.org/PrintContent.asp?ContentID=11663>
- Sidorenko, E. V. (2002). *Metody matematicheskoy obrabotki v psihologii* [Methods of mathematical processing in psychology]. Rech'.
- Šlekienė, V., & Lamanauskas, V. (2019). Sisteminis „judėjimo“ sąvokos turinio integravimas, kaip viena iš visuminio gamtamokslinio ugdymo priedų [Systematic integration of the content of "Movement" concept as one of the approaches to comprehensive natural science education]. *Gamtamokslinis ugdymas / Natural Science Education*, 16(1), 43-53. <http://oaji.net/articles/2019/514-1563213127.pdf>
- Thurstone, L. L. (1959). *The measurement of attitude: A psycho-social method and some experiments*. University of Chicago.
- Vaitkevičius, J. (1995). *Socialinės pedagogikos pagrindai* [Basics of social pedagogy]. Egalda.
- Walker, J., Halliday, D., & Resnick, R. (2008). *Fundamentals of physics*. Wiley.

---

\* Dr. Miftakhul Jannah, S.Psi., M.Si., Psikolog. (Corresponding Author)

Universitas Negeri Surabaya,  
Jl. Lidah Wetan, Surabaya, East Java, 60213, Indonesia  
Email: [miftakhuljannah@unesa.ac.id](mailto:miftakhuljannah@unesa.ac.id)

Dr. Rachman Widohardhono, S.Psi., M.Psi., Psikolog.  
Universitas Negeri Surabaya,  
Jl. Lidah Wetan, Surabaya, East Java, 60213, Indonesia

---

Email: [sarhi339@gmail.com](mailto:sarhi339@gmail.com)

**Sugiman, S.Kep., Ns.**

RSUD Haji Surabaya,

Jl. Manyar Kertoadi, Surabaya, East Java 60116, Indonesia

Email: [sugimanfaqih98@gmail.com](mailto:sugimanfaqih98@gmail.com)

---