

**PROGRAM E-COUNSELING PSIKOGIUS (PSIKOTERAPI DAN TERAPI RELIGIUS)
SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN PEMBERDAYAAN KELOMPOK TENAGA KESEHATAN
POSYANDU REMAJA BOGINVILLE UNTUK PENGENDALIAN NAPZA**

Dedi Haryanto¹, Yusinta Tia Rusdiana², Sayid Habiburahman³, Suzanna⁴, Nia
holisah⁵, Putra Ramdhani⁶, Yoga Pratama⁷

^{1,2,3} Univeristas Muhammadiyah Palembang

^{4,5} Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang

Kata kunci :
*E-COUNSELING,
Pemberdayaan,
Pengendalian NAPZA*

Correspondensi Author :
[dedi_heryanto@um-
palembang.ac.id](mailto:dedi_heryanto@um-palembang.ac.id)

DOI :
[10.32502/suluhabd.v7i2.
1194](https://doi.org/10.32502/suluhabd.v7i2.1194)

Abstrak : Kegiatan pengendalian penyalahgunaan NAPZA pada remaja selama ini dilakukan melalui edukasi, konseling psikoterapi, dan aktivitas spiritual, namun masih terpisah, tidak saling terhubung, serta belum terintegrasi menjadi program yang komprehensif. Pengelolaan data remaja oleh tenaga kesehatan juga masih manual dalam bentuk buku dan catatan sehingga rentan rusak dan hilang. Program edukasi dan psikoterapi yang dijalankan belum sepenuhnya sesuai dengan hasil identifikasi kemampuan pengendalian diri, riwayat pengobatan, maupun perilaku merokok dan konsumsi obat terlarang. Pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tenaga kesehatan melalui pemanfaatan teknologi informasi. Metode pelaksanaan meliputi enam langkah, yaitu sosialisasi E-Counseling PsikoGius, pengenalan dan uji coba teknologi, pelatihan serta pendampingan psikoterapi dan terapi religius, penerapan teknologi, dan evaluasi. Hasil menunjukkan peningkatan kemampuan manajemen program menjadi 89%, keterampilan psikoterapi 93%, dan terapi religius 95%. E-Counseling PsikoGius terbukti meningkatkan kemampuan tenaga kesehatan dalam pengendalian NAPZA pada remaja.

PENDAHULUAN

Posyandu Remaja Boginville, berlokasi di jalan Tegal Binangun Rt 14 Rw 5 Kelurahan Plaju Darat Kecamatan Plaju Palembang 30267. Posyandu ini cukup aktif memberikan pelayanan program yang berfokus pada masalah remaja mulai dari pendidikan keterampilan hidup sehat, kesehatan reproduksi, kesehatan mental dan penyalahgunaan NAPZA, penyakit tidak menular, aktifitas fisik dan pencegahan kekerasan pada remaja. Adapun kegiatan di posyandu ini, difasilitasi oleh tenaga kesehatan dan kader posyandu berjumlah 10 orang. Hasil pendataan data remaja yang berisiko pada penyalahgunaan NAPZA dalam rekapitulasi 6 bulan terakhir sebanyak 108 anak dan remaja. Salah satu kegiatan rutin sebanyak 1 bulan sekali yang dilakukan oleh tenaga kesehatan yaitu dalam pengendalian masalah penyalahgunaan NAPZA yang berpusat pada posyandu boginville untuk cakupan semua wilayah kelurahan Plaju Darat dengan berkoordinasi

dengan pihak perangkat RT dan RW. Adapun kegiatan pengendalian penyalahgunaan NAPZA pada remaja yang telah dilakukan melalui edukasi, konseling psikoterapi dan aktifitas spiritual. Semua kegiatan yang dilakukan bersama oleh tenaga kesehatan dengan melibatkan remaja mulai dari aktifitas spiritual dan konseling psikologis masih menjadi program yang terpisah dan tidak saling berhubungan, belum terintegrasi dan terpadu menjadi program pengendalian penyalahgunaan NAPZA pada remaja secara menyeluruh. Dokumentasi berkas data remaja dilakukan oleh tenaga kesehatan masih secara manual dalam bentuk buku dan kertas catatan. Kegiatan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan mulai dari identifikasi masalah anamnesa dan kuesioner skrining napza (data dasar, riwayat konsumsi rokok dan obat-obatan, pengobatan, penyakit penyerta) dan catatan perkembangan remaja yang semua masih tersimpan di rak berkas. Program edukasi dan konseling masih terpisah serta belum terintegrasi dengan baik, data konseling mudah rusak dan rentan hilang. Sementara itu, program edukasi dan psikoterapi telah dilakukan oleh admin posyandu dan tenaga kesehatan, namun belum sesuai dengan identifikasi dan kemampuan pengendalian remaja, riwayat pengobatan, riwayat perilaku merokok dan konsumsi obat terlarang. Pilihan kegiatan edukasi konseling masih belum banyak, hanya ada tiga jenis yaitu kegiatan individu yang biasa diberikan, psikoterapi kelompok belum diimplementasikan oleh tenaga kesehatan. Kegiatan spiritual yang telah dilakukan sebagai upaya pencegahan pengendalian NAPZA pada remaja namun hanya berfokus mendengar ceramah saja. Sementara itu, kegiatan ibadah lainnya seperti solat, baca kitab suci, baca al quran, kajian agama belum menjadi kegiatan rutin remaja yang diintegrasikan sebagai pilihan kegiatan spiritual serta belum disesuaikan juga dengan kemampuan melakukan kegiatan tentunya berbeda pada setiap remaja. Sementara itu, fokus pengabdian yang menunjang kegiatan berupa pemberian pengetahuan dan keterampilan kader dan tenaga kesehatan melalui kegiatan pelatihan, pendampingan dan penerapan. Tergambar tiga permasalahan prioritas yang menjadi perhatian dalam rancangan PKM.

- a. Terbatasnya kemampuan manajemen (aspek manajemen) yaitu kader dan tenaga kesehatan dalam melakukan perpaduan dan integrasi program edukasi konseling intervensi pengendalian penyalahgunaan NAPZA pada remaja melalui pemanfaatan sistem informasi. Program edukasi konseling masih terpisah antara kegiatan konseling dengan kegiatan religius tidak saling berhubungan, belum terintegrasi dengan baik, data edukasi dan konseling mudah rusak dan rentan hilang, serta pencatatan kegiatan yang dilakukan masih secara manual dalam bentuk buku, kertas catatan yang masih tersimpan di rak berkas.
- b. Rendahnya pengetahuan dan keterampilan (aspek sosial kemasyarakatan) kader dan tenaga kesehatan dalam pengelolaan program konseling dengan psikoterapi pengendalian penyalahgunaan NAPZA pada remaja. Program psikoterapi belum optimal dilakukan, belum sesuai dengan identifikasi dan kemampuan pengendalian remaja, riwayat kesehatan, riwayat konsumsi rokok dan obat terlarang. Pilihan kegiatan edukasi dan konseling masih belum banyak, hanya ada kegiatan individu yang biasa diberikan, psikoterapi kelompok belum diimplementasikan oleh tenaga kesehatan.
- c. Rendahnya pengetahuan dan keterampilan (aspek sosial kemasyarakatan) kader dan tenaga kesehatan dalam pengelolaan program pengendalian

penyalahgunaan NAPZA melalui kegiatan religius pada remaja. Kegiatan spiritual yang telah dilakukan sebagai upaya pengendalian NAPZA pada remaja namun hanya berfokus mendengar ceramah saja. Sementara itu, kegiatan ibadah lainnya seperti solat, baca kitab suci, baca al quran, kajian agama belum menjadi kegiatan rutin remaja yang diintegrasikan sebagai pilihan kegiatan spiritual serta belum disesuaikan juga dengan kemampuan melakukan kegiatan tentunya berbeda pada setiap remaja.

Adapun dampak serta manfaat besar dari segi sosial ekonomi yang diperoleh oleh masyarakat dalam hal menjadi kebutuhan kader posyandu remaja dan tenaga kesehatan dalam pengendalian penyalahgunaan NAPZA remaja. Program terpadu “*E-Counseling PsikoGius (Psikoterapi dan Religius)*” yang akan dilaksanakan oleh kader dan tenaga kesehatan dapat dikelola secara komprehensif, terintegrasi, efisien dan efektif mencapai target optimal remaja mampu mengendalikan penyalahgunaan NAPZA. Selain itu juga, manfaat dari aspek manajemen berupa peningkatan pengelolaan inventaris data remaja dalam pengendalian dan penyalahgunaan NAPZA serta peningkatan pengetahuan dan keterampilan bagi kader dan tenaga kesehatan.

KAJIAN PUSTAKA

Cybercounseling sebagai salah satu strategi pelaksanaan bimbingan dan konseling yang secara umum dapat dilakukan dengan mudah, praktis, secara rahasia, dengan memanfaatkan teknologi serta penggunaan alat elektronik seperti komputer, laptop, smartphone (Bastemur & Bastemur, 2015; Petrus & Sudibyo., 2017). Penerapan *cybercounseling* dapat dilakukan melalui pesan teks, gambar, video animasi dan lebih terjamin kerahasiaan data karena memang tidak ada pertemuan secara langsung (Scholl et al., 2017). Aplikasi dijelaskan sebagai salah satu unit dari perangkat lunak yang dibuat bertujuan untuk melayani kebutuhan pada beberapa aktivitas mulai dari sistem pendidikan, perniagaan, pelayanan publik, pelayanan kesehatan, hiburan dan lain-lain (Putra et al., 2020). Rancang bangun aplikasi merupakan sebuah kegiatan yang menjalankan hasil analisa ke dalam bentuk perangkat lunak yang akan menciptakan sistem baru ataupun menambah fitur pada sistem sebelumnya (Alkadri & Insani, 2019; Purwanto, 2018). Berdasarkan uraian diatas, maka dapat dijelaskan mengenai rancang bangun aplikasi yaitu kegiatan melakukan penterjemahan hasil analisa kedalam bentuk sebuah paket perangkat lunak yang kemudian bertujuan menciptakan sebuah sistem baru ataupun dapat juga memperbaiki sistem yang sudah ada.

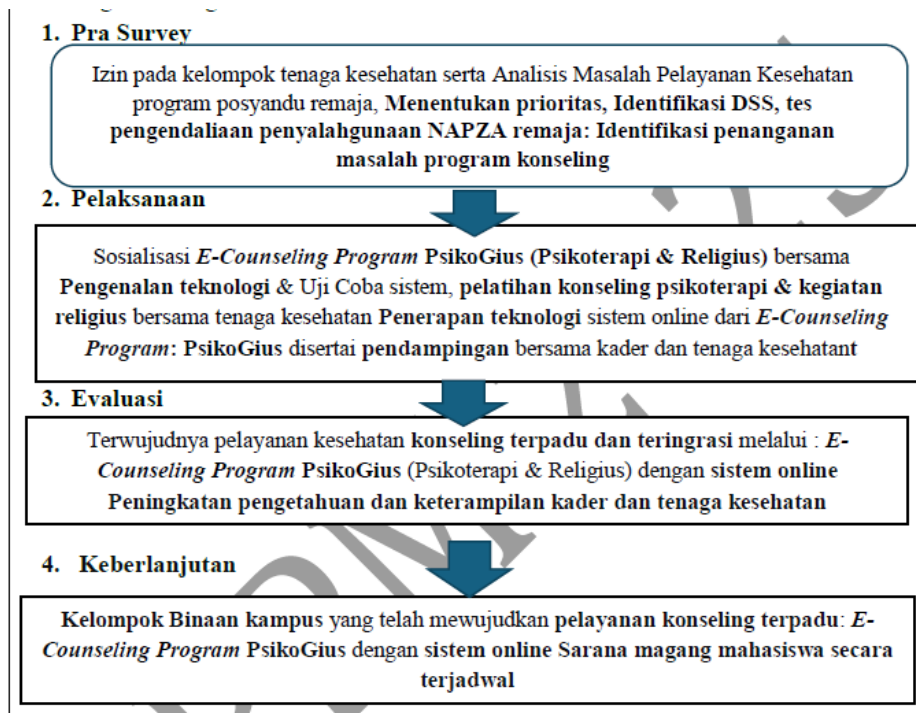
Web *browser* digunakan untuk menampilkan hasil *website*. Web *browser* yang sering digunakan mulai dari Mozilla Firefox, Google Chrome, dan Safari. Pada perancangan bangun aplikasi disarankan untuk menggunakan lebih dari satu web *browser* untuk memastikan desain website dapat tampil sempurna di berbagai web *browser* (Andriansah et al., 2019). Adapun bahasa pemrograman website yang akan dipakai yaitu bahasa yang tentunya mudah dipahami oleh sistem komputer. Beberapa jenis pemrograman yang umum digunakan diantaranya HTML (*Hyper Text Markup Language*), CSS (*Cascading Style Sheets*), Javascript, dan PHP (Abdulloh, 2017). *Push notification* sebagai salah satu media penyampaian informasi dari developer aplikasi ditujukan kepada penggunanya baik pada aplikasi

web ataupun mobile. Media ini dapat mengirimkan informasi terbaru dan update mengenai aplikasi secara real time, sehingga semua pesan yang penting yang relevan dapat segera tersampaikan kepada pengguna meskipun tanpa aplikasi tersebut dijalankan. Penerapan *push notification* dilakukan dengan proses pembacaan informasi terbaru ke server dilakukan oleh aplikasi *client* secara periode (Isikligil et al., 2017). Sementara itu, library yang mengelola pengiriman push notification yaitu *Firebase Messaging Cloud* (FCM), memiliki manfaat mengefisiensikan penggunaan *bandwith* serta daya pada perangkat (Khawas & Shah, 2018).

Pada PkM ini anggota tim pengusul dari program kemitraan masyarakat dengan *E-Motivation Program* dilakukan berdasarkan penelitian yang sudah didanai oleh Riset Muhammadiyah yakni tentang pada kepuasan siswa terhadap layanan sistem akademik dengan menggunakan Serqual (Haryanto, 2020). Hasil penelitian lainnya yang juga berkaitan dengan rancangan pembelajaran pada siswa secara online yang terintegrasi pada laboratorium komputer (Haryanto, 2022). Selain itu juga, untuk program intervensi yang ada dalam program psikoedukasi bersumber dari hasil penelitian terdahulu mengenai masalah motivasi, psikososial penerapan psikomotivasi pada kelompok remaja dengan tingkat stres dan masalah motivasi belajar (Suzanna et al., 2014). Beberapa pilihan psikoedukasi yang dapat digunakan mulai dari relaksasi *slow deep breathing*, afirmasi positif, hipnosis lima jari, assertive training, *story telling*, SEFT (*spiritual emotion freedom technique*), *motivational interviewing* (Kusumawaty & Suzanna, 2020; Suzanna et al., 2023).

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui dengan beberapa metode mulai dari pelatihan dengan pengajaran secara langsung, demonstrasi serta pendampingan pada kelompok tenaga kesehatan posyandu Boginvile. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengumpulkan semua anggota kelompok tenaga kesehatan yang terdiri dari tenaga medis mulai dari dokter, perawat, bidan, konselor remaja dengan waktu yang telah disepakati bersama. Sebelum pelatihan dimulai dilakukan pretest terlebih dahulu dengan menggunakan lembar penilaian observasi pengetahuan dan keterampilan tenaga kesehatan dalam melakukan pengelolaan pengendalian napza. Hal ini sebagai langkah awal keterampilan dasar yang dimiliki oleh tenaga kesehatan. Setelah pretes dilakukan kemudian dilanjutkan dengan pelatihan (workshop) dengan beberapa metode mulai dari ceramah, tanya jawab, diskusi, role play dan praktik dilanjutkan pendampingan uji coba sistem. Tahapan akhir dilakukan dengan postes yang diikuti oleh 10 orang peserta pelatihan. Adapun kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung kurang lebih 3 bulan. Terdapat skema dari alur pelaksanaan kegiatan.



Gambar 1: Alur Skema Pelaksanaan Kegiatan

Metode yang dilaksanakan dalam PkM yang dilakukan untuk penyelesaian permasalahan mitra dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- Sosialisasi *E-Counseling Program: PsikoGius (Psikoterapi dan Religius)*, analisis dan identifikasi masalah pelayanan kesehatan terkait konseling di kelompok tenaga kesehatan.
- Pengenalan teknologi dan uji coba sistem *E-Counseling Program: PsikoGius (Psikoterapi dan Religius)* ditujukan pada kader dan tenaga kesehatan. Tahapan sistemnya terdiri dari input data dasar remaja, assesment psikososial, tes pengendalian penyalahgunaan NAPZA, dilanjutkan dengan intervensi berupa konseling psikoterapi dan religius sampai dengan evaluasi dan monitoring.
- Pelatihan dan pendampingan edukasi dan konseling dengan psikoterapi dengan banyak pilihan sesuai dengan kebutuhan dalam tes pengendalian penyalahgunaan NAPZA. Pilihan edukasi psikoterapi yang diajarkan mulai dari terapi aktivitas kelompok, relaksasi, distraksi, afirmasi positif, hipnosis lima jari, *story telling*, EFT (*emotion freedom technique*).
- Pelatihan dan pendampingan konseling dengan religius banyak pilihan jenis kegiatan. Pilihan kegiatan spiritual yang diajarkan mulai dari solat, dzikir, sholawatan dan doa bersama, baca Al-Quran dengan tartil individu dan kelompok, ceramah dan latihan kultum; kuliah tujuh menit, baca sejarah islam dan kisah nabi.
- Penerapan teknologi melalui sistem online dari *E-Counseling Program: PsikoGius (Psikoterapi dan Religius)* dilakukan dengan pendampingan bersama kader dan tenaga kesehatan.
- Evaluasi program

Evaluasi program PkM dilakukan pada setiap akhir kegiatan, evaluasi ini bertujuan memperoleh informasi pencapaian tahapan kegiatan yang telah

dilaksanakan dan hasil yang didapat sesuai target yang direncanakan. Secara spesifik evaluasi keberhasilan program akan dapat dilihat dari hasil pencapaian program pelayanan kesehatan melalui konseling terpadu dan terintegrasi dengan sistem online, sementara itu peningkatan pengetahuan dan keterampilan dari kader dan tenaga kesehatan yang akan dilakukan melalui tes dan wawancara. Keberhasilan dari program *E-Counseling Program* PsikoGius diukur dari hasil catatan perkembangan kemampuan pengendalian remaja dalam penyalahgunaan NAPZA melalui sistem online. Berikut Alur Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

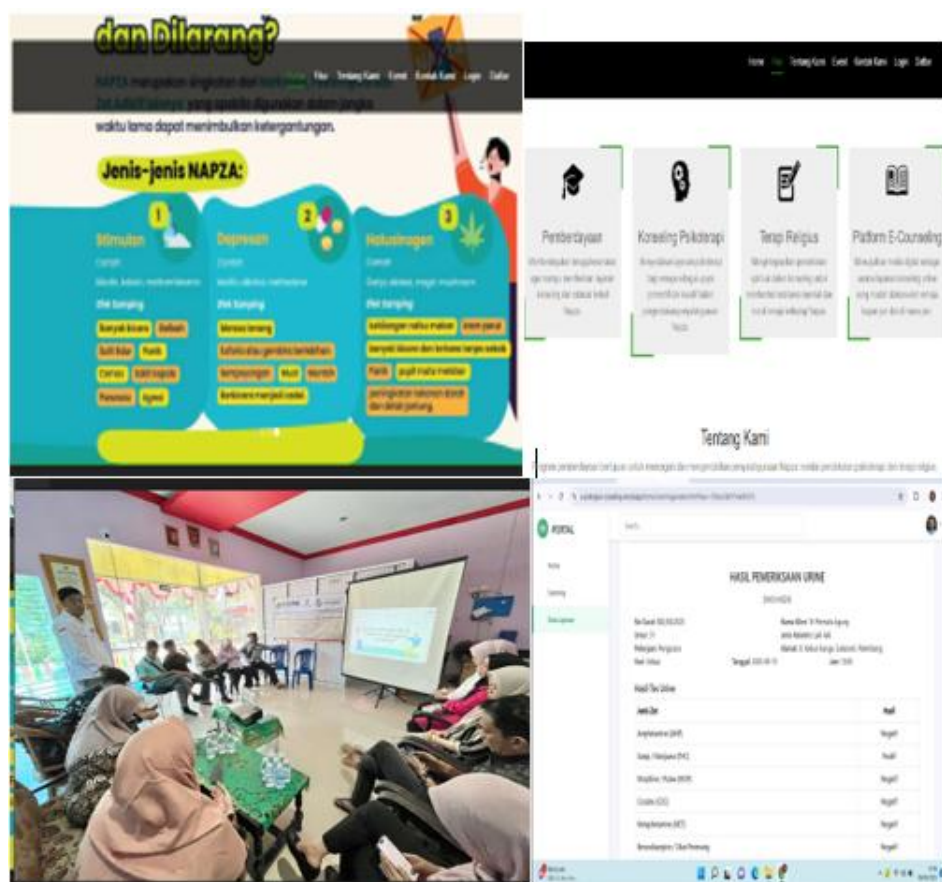
Hasil

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat pada kelompok tenaga kesehatan posyandu Boginville selama tiga bulan, berikut gambaran rumusan pertanyaan disertai dengan hasil yang telah didapatkan.

1. Kemampuan manajemen tenaga kesehatan pengelolaan program pengendalian penyalahgunaan NAPZA sebelum PKM sebesar 41% secara manual meningkat menjadi 89% melalui *E-Counseling Program* PsikoGius
2. Pengetahuan tenaga kesehatan pada program psikoterapi dalam pengendalian penyalahgunaan NAPZA sebelum PKM sebesar 69% secara manual meningkat menjadi 93% melalui *E-Counseling Program* PsikoGius
3. Pengetahuan tenaga kesehatan pada program terapi religius dalam pengendalian penyalahgunaan NAPZA sebelum PKM sebesar 75% secara manual meningkat menjadi 95% melalui *E-Counseling Program* PsikoGius
4. Pelaksanaan uji coba sistem dan pendampingan tercapai 100 % pada tenaga kesehatan melalui *E-Counseling Program* PsikoGius yang berjalan dengan baik, lancar dan stabil



Gambar 2. Uji coba sistem



Gambar 3. Sosialisasi, Workshop dan Pendampingan pengisian E-Counseling PsikoGius (Psikoterapi dan Terapi Religius)

Pembahasan

1. Terjadinya peningkatan pengelolaan program pengendalian napza melalui *E-Counseling Program* PsikoGius. Berdasarkan PkM ini anggota tim pengusul dari program kemitraan masyarakat dengan dilakukan berdasarkan penelitian yang sudah didanai oleh Riset Muhammadiyah yakni tentang pada kepuasan siswa terhadap layanan sistem akademik dengan menggunakan Serqual (Haryanto, 2020). Hasil penelitian lainnya yang juga berkaitan dengan rancangan pembelajaran pada siswa secara online yang terintegrasi pada laboratorium komputer (Haryanto, 2022). Sejalan dengan konsep mengenai *Cybercounseling* sebagai salah satu strategi pelaksanaan bimbingan dan konseling yang secara umum dapat dilakukan dengan mudah, praktis, secara rahasia, dengan memanfaatkan teknologi serta penggunaan alat elektronik seperti komputer, laptop, smartphone (Bastemur & Bastemur, 2015; Petrus & Sudibyo., 2017). Penerapan *cybercounseling* dapat dilakukan melalui pesan teks, gambar, video animasi dan lebih terjamin kerahasiaan data karena memang tidak ada pertemuan secara langsung (Scholl et al., 2017). Aplikasi dijelaskan sebagai salah satu unit dari perangkat lunak yang dibuat bertujuan untuk melayani kebutuhan pada beberapa aktivitas mulai dari sistem pendidikan, perniagaan, pelayanan publik, pelayanan kesehatan, hiburan dan lain-lain (Putra et al., 2020). Rancang bangun aplikasi merupakan sebuah kegiatan yang menjalankan hasil

analisa ke dalam bentuk perangkat lunak yang akan menciptakan sistem baru ataupun menambah fitur pada sistem sebelumnya (Alkadri & Insani, 2019; Purwanto, 2018).

2. Terjadinya peningkatan pengetahuan dan keterampilan tenaga kesehatan dalam program pengendalian napza pada program psikoterapi berikut hasil pelaksanaan kegiatan. Sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh tim pengabdian mengenai program intervensi yang ada dalam program psikoedukasi yang berhubungan dengan masalah motivasi, psikososial penerapan psikomotivasi pada kelompok remaja dengan tingkat stres dan masalah motivasi belajar (Suzanna et al., 2014). Beberapa pilihan psikoedukasi yang dapat digunakan mulai dari relaksasi *slow deep breathing*, afirmasi positif, hipnosis lima jari, assertive training, *story telling*, SEFT (*spiritual emotion freedom technique*), *motivational interviewing* (Kusumawaty & Suzanna, 2020; Suzanna et al., 2023). Dalam penerapannya telah dilakukan psikomotivasi, pada semua pengajar, secara umumnya terjadi peningkatan kemampuan yang cukup baik pengelola melakukan pendekatan beberapa teknik psikomotivasi. Khususnya tentang afirmasi positif yang pada sebagian konseling yang dilakukan oleh konselor, telah mengenal namun belum menerapkan dengan maksimal saja.
3. Terjadinya peningkatan pengetahuan dan keterampilan tenaga kesehatan pada program terapi religius. Konsep psikoterapi Islam merupakan suatu kajian lanjutan dari gerakan psikologi Islami, yang boleh dijadikan suatu metodologi psikoterapi bagi usaha pengendalian NAPZA. Bentuk psikoterapi Islam yang diberikan bersifat holistik dengan maksud mengintegrasikan agama dalam pelayanan medis (Dewi & Sya'roni, 2020) (Dewi & Sya'roni, 2020). Konseling dengan pendekatan psikoterapi terbukti efektif dalam mengurani pengendalian penyalahgunaan NAPZA remaja (Yohandi & Khairuddin, 2015). Kegiatan konseling lainnya yang akan dipakai dalam dengan pendekatan *discovery learning* melalui diskusi dan tanya jawab (Rusdiana, Y. T., Ramadhan, N., & Yayan, 2024).

KESIMPULAN

Workshop ini dalam proses dan akhirnya mendapatkan respon positif dan antusias dari semua peserta pelatihan yaitu tenaga kesehatan dalam wilayah kerja posyandu Boginville dari puskesmas Tegalbinangun. Terwujudnya pengelolaan sistem pengendalian NAPZA dengan implementasinya secara optimal melalui pemanfaatan sistem informatika yang berbasis digital. *E-Counseling Psiko-Gius* (psikoterapi dan terapi religious) mampu meningkatkan kemampuan tenaga kesehatan dalam pelaksanaan program pengendalian NAPZA pada remaja, hal ini sejalan dengan output utama yaitu pemberdayaan tenaga kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulloh, R. (2017). *Membuat Toko Online dengan Teknik OOP, MVC, dan AJAX*. Elex Media Komputindo.
- Alkadri, S. P. A., & Insani, R. W. S. (2019). Rancang Bangun Aplikasi Pelaporan Kekerasan Terhadap Perempuan dan Anak pada DPPPA Provinsi Kalimantan Barat. *Jurnal Edukasi Dan Penelitian Informatika (JEPIN)*, 5(3), 329. <https://doi.org/10.26418/jp.v5i3.36003>
- Altermann, W., & Gröpel, P. (2024). Physical fitness is related to concentration performance in adolescents. *Scientific Reports*, 14(1), 1–7. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-50721-0>
- Andriansah, A., Yuniva, I., & Safitri, P. A. (2019). Aplikasi Pengolahan Zakat Berbasis Web (E-Zakat). *Bianglala Informatika*, 7(2), 76–81. <https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/Bianglala/article/view/6474%0Ahttps://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/Bianglala/article/download/6474/3665>
- Bastemur, S., & Bastemur, E. (2015). Technology Based Counseling: Perspectives of Turkish Counselors. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 176(1998), 431–438. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.493>
- Bustam, I. G., Suriyaamarit, D., & Boonyong, S. (2019). Timed Up and Go test in typically developing children: Protocol choice influences the outcome. *Gait and Posture*, 73(March), 258–261. <https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2019.07.382>
- David M. Buchner, MD, M. W., Campbell, PhD; Loretta DiPietro, PhD, MPH; Kirk I. Erickson, PhD; Charles H. Hillman, PhD; John M. Jakicic, P., Kathleen F. Janz, EdD; Peter T. Katzmarzyk, PhD; Abby C. King, PhD; William E. Kraus, M. R. F. M., MD; David X. Marquez, PhD; Anne McTiernan, MD, PhD; Russell R. Pate, PhD; Linda S. Pescatello, P., & Kenneth E. Powell, MD, MPH; and Melicia C. Whitt-Glover, P. (2008). Physical activity guidelines for Americans. *The Oklahoma Nurse*, 53(4), 25. <https://doi.org/10.1249/fit.00000000000000472>
- Dewi, F., & Sya'roni, M. (2020). Psikoterapi Islam Pada Penderita Gangguan Jiwa Akibat NAPZA. *JIGC (Journal of Islamic ...)*, 4, 18–33. <http://jigc.dakwah.uinjambi.ac.id/index.php/jigc/article/view/38>
- Ding, C., Fan, J., Yuan, F., Feng, G., Gong, W., Song, C., Ma, Y., Chen, Z., & Liu, A. (2022). Association between Physical Activity, Sedentary Behaviors, Sleep, Diet, and Adiposity among Children and Adolescents in China. *Obesity Facts*, 15(1), 26–35. <https://doi.org/10.1159/000519268>
- Gao, Z., Chen, S., Sun, H., Wen, X., & Xiang, P. (2018). Physical Activity in Children's Health and Cognition. *BioMed Research International*, 2018. <https://doi.org/10.1155/2018/8542403>
- Gimpaya, R. A., & Pablo, S. (2023). *PRINCIPLE OF EXERCISES: INPUT TO*

DEVELOPED PHYSICAL SKILLS AMONG. August.

- Hanifah, L., Nasrulloh, N., & Sufyan, D. L. (2023). Sedentary Behavior and Lack of Physical Activity among Children in Indonesia. *Children*, 10(8). <https://doi.org/10.3390/children10081283>
- Haryanto, D. (2020). Study Kepuasan Layanan Terhadap Sistem Akademik Menggunakan Serqual (Studi Kasus : Sekolah Menengah Kejuruan Negeri Di Kota Palembang). *Jurnal Digital Teknologi Informasi*, 1(2), 71. <https://doi.org/10.32502/digital.v1i2.2229>
- Haryanto, D. (2022). Perancangan Jaringan Wireless Access Poin Menggunakan Packet Tracer Dengan Metode Pengembangan Ndlc. *Jusikom : Jurnal Sistem Komputer Musirawas Dedi Haryanto, Karnadi*, 7(1), 53–60.
- Isikligil, E., Samakay, S., & Kılınç, D. (2017). A Prototype Framework for High Performance Push Notifications. *International Journal of Computer Applications*, 166(10), 8–11. <https://doi.org/10.5120/ijca2017914122>
- Khawas, C., & Shah, P. (2018). Application of Firebase in Android App Development-A Study. *International Journal of Computer Applications*, 179(46), 49–53. <https://doi.org/10.5120/ijca2018917200>
- Kusumawaty, I., & Suzanna. (2020). Pendampingan Terhadap Kelompok Orang Dalam Pemantauan Covid-19 Melaksanakan Hipnosis Lima Jari di Rumah Sehat Sumsel. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada ...*, 3(1), 146–153. <http://journal.ilinstitute.com/index.php/caradde/article/view/514>
- O'Brien, W., Khodaverdi, Z., Bolger, L., Murphy, O., Philpott, C., & Kearney, P. E. (2023). Exploring Recommendations for Child and Adolescent Fundamental Movement Skills Development: A Narrative Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph20043278>
- Paduano, S., Greco, A., Borsari, L., Salvia, C., Tancredi, S., Pinca, J., Midili, S., Tripodi, A., Borella, P., & Marchesi, I. (2021). Physical and sedentary activities and childhood overweight/obesity: A cross-sectional study among first-year children of primary schools in modena, italy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063221>
- Pascoe, M., Bailey, A. P., Craike, M., Carter, T., Patten, R., Stepto, N., & Parker, A. (2020). Physical activity and exercise in youth mental health promotion: A scoping review. *BMJ Open Sport and Exercise Medicine*, 6(1), 1–11. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2019-000677>
- Petrus, J., & Sudibyo, H. (2017). Kajian Konseptual Layanan Cyberconseling. *Konselor*, 6(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/02017616724-0-00>
- Plotkin, D., Coleman, M., Van Every, D., Maldonado, J., Oberlin, D., Israetel, M., Feather, J., Alto, A., Vigotsky, A. D., & Schoenfeld, B. J. (2022). Progressive overload without progressing load? The effects of load or repetition progression on muscular adaptations. *PeerJ*, 10, 1–19.

<https://doi.org/10.7717/peerj.14142>

- Purwanto, T. (2018). Rancang Bangun Aplikasi Penjualan Pada Toko Versus. *Jurnal TRANSFORMASI (Informasi & Pengembangan Iptek)*, 14(2), 186–193.
- Putra, F. D., Riyanto, J., & Zulfikar, A. F. (2020). Rancang Bangun Sistem Informasi Manajemen Aset pada Universitas Pamulang Berbasis WEB. *Journal of Engineering, Technology, and Applied Science*, 2(1), 32–50. <https://doi.org/10.36079/lamintang.jetas-0201.93>
- Reigal, R. E., Moral-Campillo, L., Mier, R. J. R. de, Morillo-Baro, J. P., Morales-Sánchez, V., Pastrana, J. L., & Hernández-Mendo, A. (2020). Physical Fitness Level Is Related to Attention and Concentration in Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 11(February), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00110>
- Robert Cronin Yung Peng, Rose Khavari, N. D., & Dominique C. Hinshaw¹, Lalita A. Shevde¹, 2. (2017). Does physical activity differ between youth with and without intellectual disabilities? *Physiology & Behavior*, 176(3), 139–148. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2019.02.006>. Does
- Rusdiana, Y. T., Ramadhan, N., & Yayan, Y. (2024). Pengaruh Model Pembelajaran Discovery Learning Terhadap Hasil Belajar Sejarah Siswa Kelas Xi Sma Muhammadiyah 2 Palembang. *Jurnal Pendidikan Dan Sejarah*, 7(5), 77–89.
- Scholl, M. B., Hayden, S. C. W., & Clarke, P. B. (2017). Promoting Optimal Student Engagement in Online Counseling Courses. *Journal of Humanistic Counseling*, 56(3), 197–210. <https://doi.org/10.1002/johc.12053>
- Suzanna, Dekawaty, A., & Effendi, Z. (2023). Pengaruh video Achievement Motivation “JATAHSI” (Jangan Takut Hadapi Skripsi) terhadap kesiapan dan kecemasan mahasiswa keperawatan menghadapi skripsi. In AIPNI (Ed.), *Prosiding Nasional Rapat Tahunan AIPNI 2023* (pp. 22–30). AIPNI.
- Suzanna, Trilia, & Sukron. (2014). Pengaruh Hipnoterapi Motivasi Terhadap Tingkat Stres dan Motivasi Belajar Mahasiswa PSIK STIKES Muhammadiyah Palembang. *Masker Medika*, 2(1), 50–55.
- Yohandi, Y., & Khairuddin, A. (2015). Konseling dan Psikoterapi Bagi Dependensi: Studi Di LSM Kelompok Kerja Pelita Hati Husada Banyuwangi. *LISAN AL-HAL: Jurnal Pengembangan Pemikiran Dan Kebudayaan*, 9(1), 189–205. <https://doi.org/10.35316/lisanalhal.v9i1.82>