Membangun Pikiran Dan Emosi Positif Melalui Gerak Tubuh Dalam Mewujudkan Pendidik Paud Yang Tangguh Dan Profesional

Siti Khumaidatul Umaroh[1] Iin Andriani[2] ,Niya Addzahrah[3]
[1,2,3,] Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda
Khumaidatul87@gmail.com, Iinandriani172@gmail.com, niyaaddzahrah@gmail.com
*Corresponding author: Siti Khumaidatul Umaroh[1]

ABSTRAK

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) memiliki posisi yang krusial dalam perkembangan manusia. Pendidikan yang diberikan secara tepat pada usia dini (0-6 tahun) menentukan keberhasilan pendidikan dan tumbuh kembang anak di masa selanjutnya. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman guru PAUD tentang pentingnya kesehatan mental sebagai upaya membentuk pendidik PAUD yang profesional secara kepribadian. Sasaran kegiatan ini adalah guru (pendidik) PAUD yang tergabung dalam HIMPAUDI wilayah Penajam Paser Utara Kalimantan Timur. Metode yang digunakan berupa psikoedukasi dalam bentuk seminar pendidikan disertai dengan diskusi dan tanya jawab. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada guru yang memiliki skor kesehatan mental rendah, 69,5% peserta kegiatan tersebut memiliki skor kesehatan mental yang tinggi. Kesehatan mental guru perlu menjadi perhatian bersama mengingat masih banyak guru yang menyatakan bahwa kesejahteraan finansial mereka terbilang rendah. Dalam pengukuran ini juga diketahui bahwa guru dengan latar belakang pendidikan Non- PAUD memiliki skor kesehatan mental yang lebih tinggi dibandingkan dengan tiga kelompok pendidikan lainnya.

Kata Kunci: Pikiran dan Emosi Positif; Kesehatan Mental; Pendidikan Anak Usia Dini; Kepribadian

PENDAHULUAN

Dalam rentang perkembangan manusia, usia dini memiliki posisi yang urgen terutama jika dikaitkan dengan kesiapan belajar di masa selanjutnya. Stimulasi dan pendidikan yang tepat dari lingkungan sekitar (keluarga, sekolah dan Masyarakat) pada usia ini diyakini akan menentukan keberhasilan proses belajar di masa selanjutnya. Usia 0-5 tahun diyakini oleh para ahli sebagai usia emas *(golden age)* di mana perkembangan seorang anak baik fisik, motoric, maupun Bahasa mengalami perkembangan yang sangat pesat. Konsep belajar sembari bermain menjadi aktivitas yang seru untuk dilakukan oleh anak-anak di usia ini, dengan harapan seluruh potensi yang dimiliki oleh seorang anak dapat berkembang dengan baik sehingga mereka mampu tumbuh menjadi manusia yang berkarakter dan berkualitas di masa yang akan datang (Kurniawan dkk, 2023). Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) pada dasarnya merupakan salah satu upaya pemerintah dalam upaya mencerdaskan kehidupan bangsa, yang dimulai dari usia dini (pra sekolah).

Keberadaan lembaga PAUD sebagai lembaga yang menyelenggarakan pendidikan di usia dini menjadi lebih maksimal jika disertai dengan sumber daya manusia yang berkualitas. Guru PAUD memiliki peran penting sebagai agen utama yang bertugas dalam melakukan pendampingan dan memfasilitasi proses belajar anak-anak selama di rentang usia PAUD. Keberadaan guru PAUD

yang kompeten yang bertugas dalam melakukan stimulasi terhadap perkembangan anak juga diatur secara tegas dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 137 Tahun 2014 tentang Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini. Di dalam peraturan tersebut disebutkan bahwa seorang guru PAUD harus memiliki empat (4) kompetensi yaitu: kompetensi pedagogi, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional, dan kompetensi sosial.

Kompetensi pedagogic dan kompetensi profesioanal secara umum diperoleh melalui proses pendidikan formal di perguruan tinggi, sedangkan untuk kompetensi kepribadian dan sosial secara umum berkembang mengikuti pengalaman yang diterima oleh setiap orang selama rentang kehidupannya. Pengalaman positif atau negatif di masa lalu akan membentuk kepribadian seseorang terlepas apapun profesinya, juga mempengaruhi bagaimana cara seseorang bersosialisasi dalam keseharian. Dalam hal ini cara seorang guru bersosialisasi dengan anak (siswa) sangat tergantung dengan kepribadianya.

Seorang guru dituntut untuk mampu menampilkan kepribadian yang mantap, stabil secara emosi, memiliki etos kerja yang baik, dan harus mampu menjaga kode etik profesinya. Kepribadian yang mantap dan stabilitas emosi yang menjadi indikator kompetensi kepribadian guru adalah representasi dari kesehatan mental yang baik. Kondisi tersebut sangat berkorelasi dengan salah satu prinsip dalam perkembangan anak, yang menyebutkan bahwa perkembangan seorang anak dipengaruhi oleh dua faktor umum yaitu, faktor genetik dan faktor pengalaman sosial yang diterima/dialami oleh seorang anak dalam konteks di mana anak tersebut tinggal (Hasbi dkk, 2020). Koteks di mana seorang anak tinggal tidak hanya dimaknai sebagai keluarga atau rumah, melainkan termasuk lingkungan sekolah dan masyarakat yang seluruhnya menjadi sistem yang ikut mempengaruhi perkembangan seorang anak, termasuk kesejahteraan psikis mereka.

Kesehatan mental menjadi isu yang menarik untuk dikaji dan telah menjadi perhatian besar di seluruh dunia. Sayangnya tidak semua orang memahami arti penting kesehatan mental. Faktanya, kesehatan mental merupakan suatu kondisi yang sama pentingnya untuk diupayakan dan tidak terpisahkan dari kesehatan fisik seseorang. Di sisi lain kondisi sehat mental yang yang dimiliki seseorang berbanding lurus dengan kualitas hidup seseorang (Suwijik & A'yun, 2021).

Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kompetensi guru PAUD secara kepribadian melalui pemberian pemahaman terkait kesehatan mental dan cara mengatasinya. Menjadi guru PAUD adalah sebuah profesi yang mulia, dan memiliki peran penting terhadap perkembangan seorang anak. Sebagai guru PAUD mereka dituntut untuk dapat bekerja secara

profesional, namun di sisi lain mereka juga dihadapkan dengan berbagai masalah kehidupan yang menuntut perhatian lebih baik sebagai istri, ibu maupun tugas dan tanggung jawab yang diemban dalam lingkup sosial masyarakat. Ketidakmampuan dalam menyelesaikan masalah pada akhirnya menyebabkan munculnya berbagai masalah psikologis, seperti stress, depresi dan lain sebagainya. Ketidakmampuan mengelola stress dengan baik pada akhirnya berdampak pada kualitas kesehatan mental para guru, yang akhirnya berdampak pada produktivitas sebagai guru PAUD. Saat kesehatan mental guru terganggu, siswa akan merasakan tidak aman dan hal tersebut akan berkorelasi dengan perkembangan kepribadian siswa. Selain berhubungan dengan kualitas hidup seseorang, kesehatan mental juga diyakini berkorelasi kuat dengan produktivitas kerja seseorang (Audina, Basari & Mujadid, 2022). Kreativitas dan komitmen dalam bekerja hanya dapat dimiliki oleh individu-individu yang sehat secara mental.

Berdasarkan hal tersebut, maka penting untuk memberikan pemahaman kepada para guru PAUD yang terhimpun dalam HIMPAUDI Kabupaten Penajam Paser Utara mengenai kesehatan mental. Kegiatan ini dikemas dalam program psikoedukasi dengan metode seminar. Psikoedukasi adalah pendidikan/pelatihan terhadap seseorang atau sekelompok orang yang bertujuan untuk pengembangan mekanisme copying ketika seseorang sedang menghadapi suatu penyakit atau masalah (Apriyanti & Aini, 2023). Program psikoedukasi sudah terbukti efektif dalam penanganan masalah kesehatan mental dengan berbagai jenisnya (Jafar & Wahyuni, 2023; Apriyanti & Aini, 2023).

METODE

Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu:

1. **Persiapan dan Identifikasi Masalah**

   Pada tahap persiapan tim PkM fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda berkoordinasi dengan pihak mitra (pengurus HIMPAUDI) Kabupaten Penajam Paser Utara. Koordinasi dilakukan untuk memastikan jalannya kegiatan di hari H, meliputi: latar belakang peserta, jumlah peserta, identifikasi masalah, tujuan yang diharapkan oleh mitra terkait kegiatan. Setelah koordinasi dengan mitra selesai, tim PkM melakukan koordinasi internal untuk mendesain program yang akan dilaksanakan di hari H sesuai mengacu pada informasi yang diperoleh pada saat koordinasi dengan pihak mitra.

2. Pelaksanaan kegiatan

Kegiatan ini didesain dalam bentuk seminar pendidikan dengan tema: "Pengaruh Gerak Tubuh untuk Membangun Pikiran Positif dan Emosi yang Tangguh". Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada peserta (guru PAUD) tentang strategi membangun pikiran dan emosi yang tangguh melalui gerak tubuh guna mewujudkan guru PAUD yang profesional dan tanggung secara kepribadian dalam hubungannya dengan upaya menciptakan kesehatan mental yang positif. Materi disampaikan oleh Dosen Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda; Siti Khumaidatul Umaroh, S.Pd.I., M.A dan dipandu oleh moderator dari HIMPAUDI Kabupaten Penajam Paser Utara yaitu Ibu Husnun Dahliana, M.Pd.

Kegiatan tersebut dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 28 Oktober 2023, di Aula Gedung Islamic Center Kabupaten Penajam Paser Utara Provinsi Kalimantan Timur. Acara dimulai pada pukul 10.00 – 12.00 WITA. Total peserta yang hadir pada kegiatan ini adalah 150 orang guru PAUD dari wilayah Penajam Paser Utara (PPU). Kegiatan berjalan dengan lancar menggunakan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab dengan peserta. Detail tahapan pelaksanaan kegiatan dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Tahapan & Waktu	Kegiatan	Aktivitas Peserta
Pendahuluan (15 Menit)	Mengucapkan salam	Menjawab salam
	Memperkenalkan diri	Mendengarkan
	Menjelaskan topik dan tujuan materi	Mendengarkan
	Ice breaking : "Tangan Diputar-putar"	Mengikuti instruksi *ice breaking*
	Interaksi dengan peserta:Perasaan setelah *ice breaking* (pengaruh gerakan dan *mood*)	Sharing pengalaman
Penyajian Materi (60 Menit)	Menguraikan tantangan profesi sebagai guru PAUD	Mendengarkan
	Tugas dan tanggung jawab guru PAUD berdasarkan UU Nomor 20 tahun 2023 dan Permendikbud Nomor 137 tahun 2014	Menyimak
	Kepribadian yang tangguh sebagai indikator kompetensi profesional guru dan hubungannya dengan kesehatan mental	Menyimak
	Urgensi mengupayakan kesehatan mental sebagai faktor produktivitas dalam berkarir	Menyimak
	Karakteristik kesehatan mental yang tidak baik-baik saja	Menyimak

	Pentingnya merawat emosi dan pikiran positif dalam kaitannya dengan kesehatan mental	Menyimak
	Tips meregulasi emosi negatif (katarsis)	Menyimak
	Gerak tubuh sebagai bentuk katarsis secara positif	Menyimak
	Hubungan gerak tubuh, emosi, dan pikiran positif	Menyimak
	Memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya	Bertanya kepada narasumber
Penutup (15 menit)	Menyimpulkan Materi	Menyimak
	Usulan program standarisasi aktivitas awal pembelajaran di lingkungan PAUD melalui: **Gerak dan Musik minimal 5 menit).**	Menyimak
	Melakukan Pengukuran terhadap Kesehatan Mental Guru	Mengisi Kuesioner online G-Form
	Mengucapkan salam	Menjawab Salam dan foto bersama

3. Monitoring dan Evaluasi

Berikut adalah hasil monitoring terhadap pelaksanaan kegiatan selama proses kegiatan berlangsung:

a. Kegiatan berjalan lancar dan dilaksanakan di ruang yang nyaman dan memungkinkan terjadinya interaksi yang efektif dengan peserta,
b. Proses *ice breaking* di awal kegiatan efektif menstimulasi konsentrasi peserta dan membangun kebersamaan antar peserta yang berlatar belakang guru PAUD,
c. Peserta antusias menyimak materi yang disampaikan dari awal sampai akhir,
d. Peserta aktif dalam merespon dan berbagi pengalaman terkait problem psikologis yang dialami baik dalam setting profesional, keluarga maupun masyarakat,
e. Pengisian kuesioner secara online dilaksanakan sekitar 10 menit. Kuesioner mengukur variabel kesehatan mental para guru,
f. Peserta juga merespon pertanyaan terbuka dalam kuesioner, yang menggali permasalahan selama menjadi guru PAUD.
g. Masalah kesejahteraan menjadi poin yang paling banyak disoroti oleh peserta. Secara umum berharap agar pemerintah dapat lebih memperhatikan kesejahteraan guru PAUD.

PEMBAHASAN

Kegiatan psikoedukasi berlangsung sesuai jadwal yang telah ditetapkan oleh panitia, dan dihadiri oleh 151 peserta dengan latar belakang profesi sebagai guru PAUD yang seluruhnya bertugas di wilayah Penajam Paser Utara (PPU). Berikut ini adalah gambaran umum pelaksanaan kegiatan dalam sesi psikoedukasi:



Gambar 1: Proses penyampaian materi edukasi kepada peserta

Pengumpulan data deskriptif dilakukan untuk melihat gambaran latar belakang pendidikan, masa kerja dan tingkat kesehatan mental pada guru Paud di wilayah PPU. Berikut adalah gambaran latar belakang pendidikan guru PAUD di wilayah PPU:

Tabel 2. Jenjang Pendidikan guru PAUD wilayah PPU

Jenjang Pendidikan	Frekuensi	Persentase
SMA	71	47%
Vokasi	7	4,6 %
S1-Non PAUD	47	31,1%
S1 PAUD/PGTK/Psikologi	26	17,2%
Total	151	100%

Berdasarkan tabel 2 di atas, dapat diketahui bahwa masih banyak guru yang secara kualifikasi pendidikan berlatar belakang pendidikan SMA dan Non-PAUD. Dalam hal ini, guru PAUD dengan kualifikasi pendidikan yang sesuai dengan amanah Undang-Undang ada sebanyak 26 orang (17,2%). Dalam Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 16 Tahun 2007 tentang Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Guru disebutkan bahwa Guru pada PAUD/TK/RA harus memiliki kualifikasi akademik pendidikan minimum diploma empat (D-IV) atau sarjana (S1) dalam bidang pendidikan anak usia dini atau psikologi yang diperoleh dari program studi yang terakreditasi. Kualifikasi pendidikan pada profesi seseorang dipandang sebagai pekerjaan yang

membutuhkan kemampuan yang mumpuni (Mukti, 2017). Deskripsi secara detail terkait masa kerja dapat dilihat pada tabel 3 berikut ini:

Tabel 3. Masa Kerja guru PAUD wilayah PPU

Masa Kerja	Frekuensi	Persentse
<1 tahun	15	9,9%
1 – 5 tahun	48	31,8%
>5 tahun	88	58,3%
Total	151	100%

Berdasarkan data pada tabel 3 di atas dapat diketahui bahwa, dari 151 peserta yang terlibat dalam kegiatan ini secara umum telah lama berkarir sebagai guru PAUD/TK/RA; 31,8% telah bekerja di atas 1 tahun, dan 58,3% peserta menyatakan telah bekerja lebih dari 5 tahun, dan hanya 9,9 persen yang berkarir sebagai guru PAUD kurang dari 1 tahun.

Kondisi kesehatan mental guru PAUD wilayah Penajam Paser Utara (PPU) Kalimantan Timur diukur menggunakan skala kesehatan mental yang valid dan reliabel. Berikut adalah hasil pengukuran kesehatan mental guru di lingkungan PPU Kalimantan Timur:

Tabel 4. Kategorisasi Kesehatan Mental Guru PAUD Wilayah PPU Kalimantan Timur

Kategori	Jumlah	Persentase
Rendah	0	0%
Sedang	46	30,5%
Tinggi	105	69,5%

Berdasarkan hasil kategorisasi terhadap variabel kesehatan mental para peserta, dapat ditarik kesimpulan bahwa, tidak ada guru yang memiliki skor kesehatan mental rendah (0%), guru dengan skor kesehatan mental dalam kategori sedang sebanyak 30,5%, dan 69,5% guru memiliki skor kesehatan mental pada kategori tinggi. Hal ini sesuai dengan pernyataan seluruh responden yang menyatakan mencintai profesi sebagai guru PAUD, meskipun secara umum mereka menyatakan bahwa penghasilan yang mereka terima relati kecil dan berharap agar kesejahteraan finansial mereka juga turut diperhatikan oleh pemerintah. Menariknya, dari hasil uji beda kelompok berdasarkan pendidikan, guru dengan latar belakang pendidikan non PAUD, memiliki skor kesehatan mental yang lebih tinggi dibandingkan dengan 3 kelompok pendidikan lainnya. Hal ini dapat dilihat dari skor rata-rata kesehatan mental antar kelompok. Berikut adalah hasil pengukuran rata-rata perbedaan rata-rata kesehatan mental berdasarkan latar belakang pendidikan:

Tabel 5. Perbedaan Rata-Rata Kesehatan Mental Guru PAUD Wilayah PPU Kalimantan Timur

Jenjang pendidikan	Mean
SMA	80,10
Vokasi	72,43
S1-Non PAUD	84,81
S1 PAUD/PGTK/Psikologi	79,04

Profesi sebagai guru PAUD diyakini sebagai profesi yang mulia, yang bertujuan untuk menyiapkan pondasi dasar dan kesiapan belajar seorang anak di fase selanjutnya. Hal ini tentu harus diperkuat dengan kualifikasi akademik guru yang sesuai dan terstandar agar proses pembelajaran dapat berjalan lancar. Kualifikasi pendidikan guru berkorelasi signifikan dengan prestasi belajar anak (Novela, 2023). Selain itu kualifikasi pendidikan juga memiliki pengaruh signifikan terhadap produktivitas kerja para guru, untuk menunjang produktivitas tersebut guru juga memiliki kemampuan dalam menyusun perencanaan pembelajaran yang lebih baik (Mukti, 2017; Haty, 2023). Pada konteks PAUD, kualifikasi pendidikan guru juga terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap perkembangan anak usia dini (Riyanti, Atikah & Rosidah, 2023). Perkembangan anak yang dimaksud mencakup enam indikator; nilai agama dan moral, fisik dan motorik, kognitif, Bahasa, sosial emosi, dan terakhir perkembangan seni. Kualifikasi pendidikan guru yang sesuai (latar belakang pendidikan PAUD/Psikologi) sudah tentu akan berpengaruh pada kemampuan guru dalam memahami tahapan perkembangan anak beserta dinamikanya, sehingga akan membantu guru dalam merencanakan stimulasi yang tepat pada saat melakukan perencanaan pembelajaran, termasuk dalam memilih metode yang kreatif dalam pembelajaran.

Dalam sebuah diskusi dengan ketua HIMPAUDI dan sekaligus salah satu owner PAUD di wilayah PPU menyikapi tentang problematika latar belakang pendidikan guru PAUD yang secara umum masih banyak lulusan SMA dan non-PAUD dapat disimpulkan bahwa kesesuaian ilmu (latar belakang pendidikan) tentu berdampak pada pemahaman guru mengenai teori belajar, tahapan perkembangan anak, cara belajar anak usia dini beserta karakteristik dan juga pemahaman terhadap pendekatan belajar yang efektif, sehingga dalam pelaksanaannya akan minim miskonsepsi. Kualifikasi pendidikan terkait erat dengan kompetensi guru. Tanpa peningkatan kualifikasi akademik, kecil kemungkinan untuk mewujudkan guru yang berkualitas atau profesional (Lafendry, 2020). Menyikapi problem tersebut, maka program psikoedukasi atau pelatihan sejenis dapat menjadi program yang efektif guna meningkatkan pemahaman guru sekaligus mengembangkan kemampuan guru dalam tugas profesionalnya sebagai guru di tingkat

PAUD. Program pelatihan dan/psikoedukasi seperti ini juga dapat mendukung upaya pencapaian kompetensi guru sebagaimana yang diamanahkan dalam undang-undang, di mana guru harus kompeten dalam hal: Pedagogi, kepribadian, profesional, dan kompetensi.

Melalui kegiatan ini, HIMPAUDI secara khusus telah berupaya mengembangkan kemampuan guru dengan cara melatih mereka untuk memanage stress, mengenali emosi diri, sekaligus dilatih untuk meregulasi emosinya. Sehingga guru dapat mengetahui dan mampu melakukan regulasi emosi baik pada diri, keluarga ataupun saat berinteraksi dengan siswa di lingkungan sekolah. Kemampuan meregulasi emosi, serta manajemen stress sendiri berbanding lurus dengan kesejahteraan psikologis dengan peningkatan kesehatan mental pada individu (Bana dkk, 2023; Rismawati & Wilantika, 2023).

PENUTUP

Kesimpulan

Program psikoedukasi yang digagas oleh HIMPAUDI Wilayah Penajam Paser Utara memiliki manfaat positif terhadap peningkatan pemahaman guru terhadap: Emosi, manajemen emosi, stress dan kesehatan mental. Pelatihan gerak dan lagu dalam sesi ini juga mampu meningkatkan emosi dan pikiran positif guru sehingga berdampak pada kesehatan mental yang baik. Meski demikian, dalam kegiatan ini juga diketahui bahwa masih banyak guru yang secara kualifikasi belum sesuai (SMA dan Non-PAUD), sehingga membutuhkan pelatihan dan pengembangan karir secara intensif melalui HIMPAUDI dan dinas terkait.

Saran

Adapun saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Penyusunan program pelatihan secara berkala guna meningkatkan pemahaman guru terkait pendidikan anak usia dini, tahap perkembangan dan dinamikanya baik secara fisik, kognitif maupun psikoseksualnya.
2. Pembinaan dan pengembangan karir perlu ditingkatkan mengingat masih banyak pendidik yang berlatar belakang pendidikan non-PAUD.
3. Meningkatkan dan mengefektifkan kerjasama dengan lembaga terkait untuk mendukung peningkatan keterampilan guru sebagai pendidik profesional.
4. Melakukan standarisasi aktivitas gerak dan lagu di awal pembelajaran selama minimal 5 menit. Hal ini bermanfaat untuk menstimulasi emosi positif, daya konsentrasi, *engagement* siswa.

5. Standarisasi aktivitas gerak dan lagu dapat diberikan kepada seluruh guru di wilayah PPU, terkhusus pada pendidik yang berlatar belakang non PAUD dalam penyusunan rencana ajar agar peningkatan kompetensi profesional guru PAUD dapat diwujudkan secara maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

Apritanti, P., & Aini, P. (2023). Efektivitas Pemberian Psikoedukasi Pada Gangguan Psikologis Masa Postpartum: Systematic Review. Jurnal Keperawatan. Vol 15(2), 705-718.

Audina, W., Basari., & Mujadid, F. (2022). Pengaruh Kesehatan Mental dan Keterampilan Kerja terhadap Produktivitas Kerja Pegawai (Studi Kasus pada PT. Pegadaian Tasik Malaya. http://repository.unigal.ac.id/handle/123456789/3386.

Bana, P., Primanata, D., Dewi, H.S.C.P., & Erta. (2023). Pelatihan Manajemen Stress pada Mahasiswa untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Selama Perkuliahan Hybrid. Lumbung Inovasi: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat. Vol 8(2), 351-358.

Hasbi, M., Lestari, G.D., Fardana, N.A., Nurjannah, Ngasmawi, M., & Wulandari, R. (2020). *Pedoman Pemanfaatan Teknologi Informasi dan Komunikasi untuk Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.

Jafar, E.S., & Wahyuni, R. (2023). Efektivitas psikoedukasi online untuk meningkatkan literasi kesehatan mental. Healthy: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan. Vol 2(1), 23-28.

Kurniwan, A., Ningrum, A.Z., Hasanah, U., Dewi, N.R., Muhammadiah, M., Putri, N.K., Putri, H., Uce, L., & Mahmudah. (2023). *Pendidikan Anak Usia Dini*. Padang Sumatra Barat: PT. Global Eksekutif Teknologi.

Lafendry, F. (2020). Kualifikasi dan Kompetensi Guru dalam Dunia Pendidikan. Tarbawi. Vol 3. 1-16.

Mukti, S. (2017). Pengaruh Kualifikasi Pendidikan dan Pengembangan Karir terhadap Produktivitas Kerja Guru. *Studia Didaktika: Jurnal Ilmiah Bidang Pendidikan*. Vol 11(1). 81-90.

Novela, G.T. (2023). Pengaruh Kualifikasi dan Kompetensi Guru terhadap Prestasi Belajar Anak Usia Dini Di Sekolah PAUD. *Thufuli: Jurnal Pendidikan Anak Islam Usia Dini*. Vol 1(2). 46-52.

Rismawati, R., & Wilantika, R. (2023). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Universitas Aisyah Pringsewu. *Journal on Education*. Vol 6(1). 10664-10673.

Riyanti, E., Atikah, C., & Rosidah, L. (2023). Pengaruh Kualifikasi Akademik Guru terhadap Perkembangan Anak Usia Dini Di Kota Subang. *SELING: Jurnal Program Studi PGRA*. Vol 9(1). 119-129.

Suwijik, S.P., & A'yun, Q. (2022). Pengaruh Kesehatan Mental dalam Upaya Memperbaiki dan Mengoptimalkan Kualitas Hidup Perempuan. *Jurnal of Feminism and Gender Studies*. Vol 2(2).109-123.