

# PENDEKATAN EDUKASI PENGENDALIAN DIRI MASYARAKAT DESA SENDANGSARI MEMALUI PEMAHAMAN KONSEP FISIKA

Ridayati Ridayati<sup>1\*</sup>, Solikhah Retno Hidayati<sup>2</sup>

<sup>1), 2)</sup> Institut Teknologi Nasional Yogyakarta

## Article history

Received : 23 Mei 2025

Revised : 27 Mei 2025

Accepted : 8 Juli 2025

## \*Corresponding author

Ridayati Ridayati

Email : ridayati@gmail.com

## Abstrak

Kondisi sosial dan ekonomi pasca pandemi telah meningkatkan kerentanan psikologis masyarakat, terutama kelompok ibu rumah tangga di wilayah pedesaan. Di Desa Sendangsari, Kapanewon Minggir, Kabupaten Sleman, khususnya di Padukuhan Bandan, muncul keluhan meningkatnya stres akibat beban ekonomi, konflik peran domestik, dan kurangnya keterampilan manajemen emosi. Kegiatan pengabdian ini menjadi urgensi sebagai respons terhadap kebutuhan mitra akan pendekatan edukatif yang sederhana namun bermakna dalam mengelola tekanan psikologis. Tujuan kegiatan adalah meningkatkan pemahaman dan keterampilan pengendalian diri masyarakat melalui pendekatan analogi ilmiah, yakni konsep fisika tekanan ( $P=F/A$ ), di mana tekanan ( $P$ ) dianalogikan sebagai stres, gaya ( $F$ ) sebagai Gaya/beban hidup, dan luas penampang ( $A$ ) sebagai kapasitas diri. Metode yang digunakan meliputi observasi partisipatif, penyuluhan interaktif, kuesioner pre-test dan post-test, wawancara informal, serta dokumentasi kegiatan. Hasil menunjukkan bahwa dari 50 peserta yang hadir, lebih dari 90% menunjukkan partisipasi aktif dan positif. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pemahaman rata-rata sebesar 32%. Temuan ini menjadi bukti bahwa pendekatan analogi ilmiah tidak hanya mampu memudahkan pemahaman peserta non-akademik terhadap konsep stres, tetapi juga memotivasi mereka untuk meningkatkan kapasitas diri. Program ini memberikan kontribusi awal dalam membangun ketahanan psikologis berbasis komunitas dan layak direplikasi dalam forum-forum sosial seperti PKK.

Kata Kunci: Desa Sendangsari; Edukasi Masyarakat; Pengendalian Diri; Stres; Tekanan

## Abstract

*The post-pandemic socio-economic conditions have significantly increased the psychological vulnerability of communities, particularly among housewives in rural areas. In Sendangsari Village, Minggir Subdistrict, Sleman Regency, specifically in Bandan Hamlet, there has been a growing concern regarding stress related to economic burdens, role conflicts in the household, and the lack of emotional management skills. This community engagement activity was initiated in response to the partner's urgent need for a meaningful yet straightforward educational approach to address psychological pressure. The activity aimed to improve participants' understanding and self-control skills through a scientific analogy approach using the physics formula of pressure ( $P = F/A$ ), where pressure ( $P$ ) represents stress, force ( $F$ ) represents life pressures, and area ( $A$ ) represents personal capacity. The methods included participatory observation, interactive counseling, simple pre-test and post-test questionnaires, informal interviews, and documentation. The results showed that of the 50 participants, over 90% demonstrated active and enthusiastic involvement. The average improvement in participants' understanding based on the pre- and post-tests was 32%. These findings prove that the scientific analogy approach helped non-academic participants grasp the concept of stress more easily and motivated them to enhance their capacity. This program contributes to building psychological resilience at the community level and has the potential to be replicated in other community forums such as the PKK.*

Keywords: Sendangsari Village; Public Education; Self-Control; Stress; Pressure

Copyright © 2025 by Author, Published by Dharmawangsa University  
 Community Service Institution

## PENDAHULUAN

Masyarakat saat ini dihadapkan pada berbagai tantangan hidup yang kompleks berdasarkan survei Oktober 2022, sekitar 25 % penduduk Indonesia menyatakan mengalami stres, menjadikannya isu kesehatan mental paling umum di negara ini, mulai dari tekanan ekonomi, ketidakpastian sosial, hingga beban emosional yang dapat memicu gangguan mental (statista.com). Ketidakmampuan dalam mengelola tekanan tersebut

berpotensi menyebabkan konflik intrapersonal maupun interpersonal, menurunnya imunitas tubuh, hingga disfungsi dalam peran sosial (Andrini & Surasmi, 2022; Muarifuddin et al., 2022; Wibowo et al., 2024). Di tengah kondisi ini, pengendalian diri menjadi aspek penting dalam menjaga kestabilan emosi dan ketahanan psikologis masyarakat, terutama bagi kelompok rentan seperti perempuan usia produktif yang memegang peran sentral dalam keluarga (Rahmanisa et al., 2021; Setyawan et al., 2021).

Desa Sendangsari, yang terletak di bagian timur wilayah Kapanewon Minggir, Kabupaten Sleman, terdiri atas 12 padukuhan. Salah satu padukuhan yang cukup aktif dalam kegiatan sosial adalah Padukuhan Bandan, dengan kegiatan rutin seperti Kumpulan PKK yang diselenggarakan setiap Minggu Kliwon pukul 13.00 WIB di Balai Dusun. Sekitar 80% anggota PKK merupakan ibu rumah tangga usia produktif. Namun demikian, berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara informal dengan pengurus PKK pada awal Desember 2024, kegiatan tersebut belum dimanfaatkan secara optimal sebagai media edukatif untuk memperkuat ketahanan psikologis masyarakat.

Beberapa anggota PKK menyampaikan bahwa dalam beberapa tahun terakhir terutama pasca pandemi COVID-19 terdapat peningkatan keluhan terkait stres rumah tangga, konflik internal keluarga, serta kelelahan mental akibat beban ekonomi dan peran ganda sebagai ibu, istri, dan pengelola rumah tangga. Hal ini sejalan dengan temuan di Jakarta bahwa anggota PKK memiliki kesejahteraan psikologis tinggi pada beberapa dimensi, namun membutuhkan intervensi lanjutan untuk meningkatkan manajemen stres dan pengendalian emosi (Masyah, 2020; Ondja & Hadiwirawan, 2018). Selain itu, penelitian di Sidoarjo oleh (Febrianto et al., 2024) menunjukkan bahwa PKK efektif dalam meningkatkan kesehatan masyarakat melalui edukasi praktis, namun keterbatasan SDM dan materi psikologis masih menjadi tantangan. Wawancara dengan Ketua PKK mengungkapkan bahwa sebagian besar ibu-ibu belum memiliki pemahaman cukup tentang cara mengelola tekanan secara sehat, dan cenderung meluapkan stres dalam bentuk emosi negatif di lingkungan rumah. Hal ini menunjukkan kebutuhan nyata akan program penguatan kapasitas diri yang praktis, aplikatif, dan relevan secara kontekstual dengan kehidupan sehari-hari.

Di tengah situasi yang serba tidak pasti, khususnya pasca pandemi, masyarakat Padukuhan Bandan mengalami peningkatan tekanan psikis. Solusi yang ditawarkan dalam pengabdian ini adalah pemberian edukasi psikososial melalui pendekatan ilmiah yang sederhana dan aplikatif, yaitu dengan menggunakan analogi rumus fisika tekanan  $P = F/A$  (Halliday et al., 2014). Dalam konteks ini, tekanan (P) dimaknai sebagai stres, gaya (F) sebagai gaya/beban hidup, dan luas penampang (A) sebagai kapasitas diri. Dengan memperluas "A" melalui penguatan motivasi, dukungan sosial, relaksasi, dan kesadaran diri, tekanan (P) dapat diminimalkan walaupun gaya (F) tetap tinggi. Pendekatan ini terbukti efektif sebagai media edukasi berbasis analogi, karena mampu menjembatani pemahaman peserta non-akademik terhadap konsep-konsep psikologis secara lebih sederhana dan relevan (Podolefsky & Finkelstein, 2006; Rendrayana et al., 2020). Pendekatan analogi ilmiah ini dipilih karena terbukti mampu menyederhanakan konsep abstrak menjadi mudah dipahami oleh masyarakat awam, sebagaimana dijelaskan oleh (Rendrayana et al., 2020) bahwa penggunaan analogi sains dalam edukasi sosial dapat meningkatkan pemahaman konseptual dan keterlibatan peserta. Relevansi pendekatan ini sangat tinggi dalam konteks kegiatan pengabdian masyarakat, karena khususnya ibu rumah tangga, cenderung lebih responsif terhadap materi yang dikaitkan dengan pengalaman sehari-hari (Junaidi & Sukanti, 2022). Peluang keberhasilannya juga besar, karena pendekatan ini mendorong refleksi personal dan pemberdayaan psikologis tanpa kesan menggurui, serta membuka ruang dialog dan diskusi yang kontekstual.

Maraknya informasi bernada genting di masyarakat, terutama melalui media sosial, turut menambah rasa cemas berlebih (Hidayatun, 2021). Jika tidak dikelola dengan baik, stres yang diakibatkan oleh kecemasan dapat menurunkan imunitas tubuh (Bunyamin, 2021). Motivasi menjadi salah satu kunci untuk menjaga daya tahan mental dan fisik (Astuti Adi et al., 2022; Ridayati & Suwanti, 2017). Menurut (Aji Septiaji & Nuraeni, 2020), motivasi adalah proses membangkitkan, mempertahankan, dan mengarahkan minat. Motivasi juga merupakan dorongan mental yang menggerakkan dan mengarahkan perilaku manusia.

Sebagai program pengabdian kepada masyarakat, kegiatan ini dirancang untuk memberikan kontribusi langsung terhadap peningkatan kapasitas psikologis warga Padukuhan Bandan. Melalui intervensi edukatif

berbasis komunitas, pendekatan ini mengkombinasikan nilai-nilai lokal, keakraban sosial kelompok PKK, dan pemahaman ilmiah yang mudah diterima. Pelibatan aktif warga, khususnya ibu rumah tangga, diharapkan dapat memperkuat ketahanan keluarga dan lingkungan sosial dalam menghadapi tekanan hidup secara mandiri dan adaptif (Ilyas et al., 2025; Pambudi & Fardiani, 2021).

Kegiatan ini bertujuan memberikan edukasi kepada masyarakat Padukuhan Bandan, khususnya para ibu rumah tangga, mengenai pentingnya pengendalian diri dalam menghadapi tekanan hidup, dengan menggunakan pendekatan ilmiah melalui analogi rumus fisika  $P = F/A$  (Halliday et al., 2014), sehingga mereka dapat memahami stres sebagai bentuk tekanan yang dapat diminimalkan melalui peningkatan kapasitas diri. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan meningkatkan motivasi, keterampilan mengelola emosi, serta peran aktif PKK dalam menanamkan nilai-nilai ketahanan psikologis dan pengendalian diri dalam keluarga dan komunitas sekitar.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif-partisipatoris, yang menekankan pada keterlibatan aktif peserta dalam proses pembelajaran melalui metode penyuluhan interaktif, diskusi kelompok, simulasi, refleksi, observasi partisipatif, pre-test dan post-test, wawancara informal, serta dokumentasi kegiatan. Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan karakteristik masyarakat Padukuhan Bandan yang memiliki keterikatan sosial yang tinggi melalui wadah PKK.

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 20 Desember 2024 bertempat di Balai Dusun Padukuhan Bandan, Desa Sendangsari, Kapanewon Minggir, Kabupaten Sleman, DIY. Peserta kegiatan berjumlah  $\pm 50$  orang dengan sekitar 80% anggota PKK merupakan ibu rumah tangga usia produktif. Peserta dipilih berdasarkan keterlibatan dan kesediaan mengikuti kegiatan secara penuh.

### **1. Lokasi dan Sasaran Pengabdian**

Balai Dusun Bandan menjadi lokasi utama pelaksanaan karena merupakan pusat kegiatan warga dan lokasi rutin pertemuan PKK. Sasaran kegiatan ini adalah anggota PKK yang memiliki tingkat partisipasi tinggi dan menunjukkan kesiapan untuk menerima materi edukatif.

### **2. Metode atau Pendekatan yang Digunakan**

Kegiatan ini terdiri atas lima tahapan utama yang disusun sebagai intervensi jangka pendek berbasis komunitas (Gambar 1).

#### **a. Koordinasi Awal**

Meliputi pertemuan dengan pengurus PKK dan perangkat dusun untuk menyusun rencana teknis kegiatan dan menyesuaikan materi dengan kondisi psikososial warga.

#### **b. Identifikasi Masalah**

Dilakukan melalui observasi dan wawancara informal awal untuk mengetahui tekanan psikologis utama yang dirasakan ibu-ibu rumah tangga di Padukuhan Bandan.

#### **c. Penyuluhan Interaktif Materi utama meliputi:**

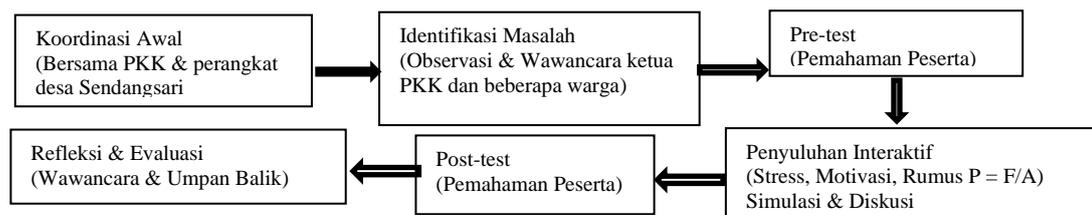
- Pemahaman dasar tentang stres dan pengendalian diri,
- Pengenalan analogi fisika tekanan  $P = F/A$ ,
- Teknik penguatan kapasitas diri: afirmasi positif, manajemen waktu, relaksasi, dan komunikasi empatik.

#### **d. Simulasi dan Diskusi Kelompok**

Peserta menyusun daftar gaya/beban hidup (F) yang dialami, dan mengeksplorasi cara memperluas kapasitas diri (A) melalui strategi konkret bersama fasilitator.

#### **e. Refleksi dan Evaluasi**

Dilakukan secara tertulis dan lisan melalui lembar umpan balik, wawancara pasca kegiatan, serta observasi partisipatif selama kegiatan berlangsung.



**Gambar 1. Alur Pengabdian Masyarakat**

### 3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data terdiri dari:

- Observasi partisipatif untuk menilai keaktifan peserta dan dinamika kelompok,
- Pre-test dan post-test (10 soal pilihan ganda) untuk mengukur peningkatan pemahaman konsep stres dan pengendalian diri,
- Wawancara informal dengan peserta kunci untuk menilai dampak emosional dan subjektif,
- Dokumentasi kegiatan berupa foto, video, dan catatan lapangan sebagai bukti pelaksanaan dan bahan refleksi.

### 4. Analisis Data

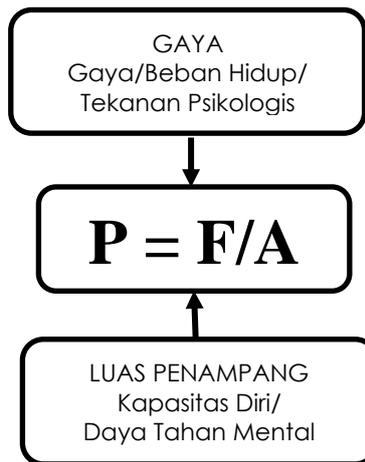
Data dianalisis secara deskriptif kualitatif. Hasil pre-test dan post-test dibandingkan secara sederhana untuk mengukur peningkatan pemahaman. Observasi dan wawancara dianalisis untuk menggali perubahan sikap, partisipasi, dan persepsi peserta terhadap efektivitas kegiatan.

## HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan bertema "Pengendalian Diri Berbasis Analogi Fisika Tekanan ( $P = F/A$ )" dilaksanakan pada 20 Desember 2024 di Balai Dusun Padukuhun Bandan, Desa Sendangsari, Kapanewon Minggir, Kabupaten Sleman. Kegiatan berlangsung selama  $\pm 2$  jam dan dihadiri oleh 50 orang ibu-ibu anggota PKK, melebihi target awal yaitu 30 peserta. Keikutsertaan yang tinggi menunjukkan antusiasme masyarakat terhadap tema stres dan pengendalian diri yang disampaikan melalui pendekatan yang kontekstual dan mudah dipahami.

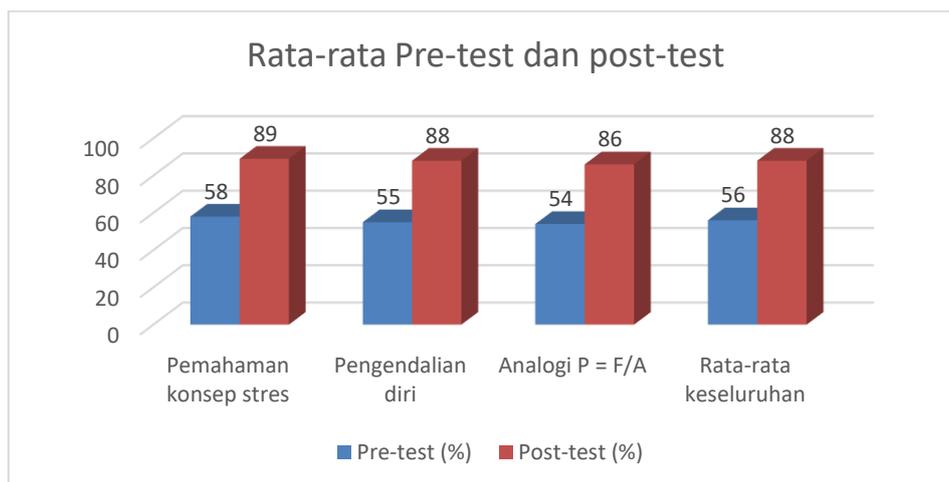
Kegiatan diawali dengan koordinasi awal bersama pengurus PKK, dilanjutkan identifikasi kebutuhan psikososial warga melalui komunikasi informal sebelum kegiatan dimulai. Masalah umum yang diidentifikasi meliputi tekanan ekonomi, beban rumah tangga, dan perasaan cemas berlebihan pasca pandemi. Selanjutnya, kegiatan utama dimulai dengan sesi penyuluhan interaktif yang menjelaskan dasar teori stres dan pengendalian diri, diikuti dengan pengantar konsep fisika tekanan. Analogi  $P = F/A$  digunakan untuk menggambarkan hubungan antara gaya/beban hidup ( $F$ ), kapasitas diri ( $A$ ), dan tingkat stres ( $P$ ). Dalam sesi ini, peserta aktif berdiskusi dan bertanya, dan tampak menunjukkan keterlibatan tinggi (90% peserta terlibat aktif). Materi penyuluhan juga dilengkapi dengan simulasi yang meminta peserta untuk mengidentifikasi tekanan pribadi mereka dan mengevaluasi kapasitas diri yang dimiliki. Gambar 2 menunjukkan visualisasi hubungan antara  $F$ ,  $A$ , dan  $P$ .

Sesi dilanjutkan dengan simulasi dan diskusi kelompok. Peserta menyusun daftar gaya/beban hidup ( $F$ ) seperti pengeluaran rumah tangga, anak yang sulit diatur, dan konflik keluarga. Kemudian mereka diajak mencari cara memperluas kapasitas diri ( $A$ ), misalnya melalui relaksasi, manajemen waktu, atau memperlambat komunikasi dalam keluarga. Dari simulasi ini, peserta mengaku mulai menyadari pentingnya memperbesar "A" agar tekanan "P" dapat dikurangi. Beberapa testimoni positif peserta berhasil dihimpun melalui catatan lapangan dan dokumentasi.



**Gambar 2. Visualisasi hubungan antara F, A, dan P**

Pre-test dan post-test tertulis digunakan untuk mengukur perubahan pemahaman peserta terhadap konsep stres, motivasi, dan pengendalian diri. Tes berisi 10 soal pilihan ganda dan dilakukan secara manual pada awal dan akhir sesi. Waktu pelaksanaan dilakukan masing-masing selama 10 menit. Gambar 3 menunjukkan perbandingan skor rata-rata pre-test dan post-test peserta penyuluhan dalam tiga aspek utama: pemahaman konsep stres, pengendalian diri, dan analogi fisika  $P = F/A$ .



**Gambar 3. Grafik perbandingan skor rata-rata pre-test dan post-test**

Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan pemahaman sebesar 32%, dari rata-rata nilai pre-test 56% menjadi 88% pada post-test. Data ini menunjukkan bahwa penyuluhan bukan hanya menarik secara emosional, tetapi juga berdampak pada peningkatan pemahaman kognitif. Temuan ini memperkuat hasil studi terdahulu (Muarifuddin et al., 2022; Rahmanisa et al., 2021) yang menyatakan bahwa intervensi edukatif berbasis komunitas dapat meningkatkan kapasitas psikologis masyarakat perempuan usia produktif.

Penerapan konsep ilmiah dalam bentuk analogi sehari-hari seperti ini juga sejalan dengan gagasan (Rendrayana et al., 2020) bahwa pendekatan analogi mampu menjembatani pemahaman masyarakat terhadap materi yang awalnya dianggap rumit. Dalam konteks ini, konsep tekanan dalam Fisika mampu diadopsi sebagai pendekatan psikososial yang aplikatif dan kontekstual. Secara detail, Hubungan antara Kondisi perekonomian, Gaya Hidup, Luas Penampang dan tekanan tertuang dalam Tabel 1.

**Tabel 1. Simulasi Aplikasi Analogi Tekanan (Stres) dalam kehidupan sehari-hari**

Kondisi	Gaya (F)	Luas Penampang (A)	Tekanan (P)
Masalah ekonomi, anak sulit diatur	Tinggi	Rendah (tidak ada kontrol emosi)	Sangat tinggi (stres berat)
Masalah ekonomi, ada dukungan keluarga	Tinggi	Sedang (ada dukungan sosial)	Sedang
Masalah ekonomi, kontrol diri tinggi	Tinggi	Tinggi (ada manajemen emosi)	Rendah (stres terkelola)

Refleksi dan evaluasi diperoleh dari angket tertulis dan wawancara informal dengan beberapa peserta kunci. Sebagian besar peserta merasa bahwa pendekatan menggunakan analogi fisika membantu mereka memahami cara kerja stres dalam kehidupan nyata. Peserta menyatakan akan mulai mencoba mengatur ulang cara berpikir dan mencari strategi pengelolaan emosi di rumah tangga. Testimoni ini menunjukkan kesesuaian hasil kegiatan dengan tujuan utama pengabdian, yaitu meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pengendalian diri dan membekali mereka dengan strategi praktis. Gambar 4 menampilkan suasana penyuluhan dan keterlibatan aktif peserta.



**Gambar 4. Suasana penyuluhan dan keterlibatan aktif peserta.**

Secara keseluruhan, hasil ini mengindikasikan bahwa metode penyuluhan berbasis analogi ilmiah, dengan pelibatan aktif masyarakat dalam diskusi dan refleksi, dapat menjadi pendekatan yang efektif dan aplikatif untuk memperkuat ketahanan psikologis masyarakat desa. Pendekatan ini juga mendukung upaya pembangunan kesejahteraan psikologis berbasis komunitas dan perlu direplikasi secara berkala dengan dukungan lintas sektor.

## KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan pengendalian diri melalui pendekatan analogi fisika tekanan  $P = F/A$  di Padukuhan Bandan berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat, khususnya ibu rumah tangga usia produktif, terhadap pentingnya kapasitas diri dalam menghadapi tekanan hidup. Tingginya partisipasi dan respons aktif peserta menunjukkan bahwa pendekatan edukatif-partisipatoris berbasis sains sederhana efektif dan mudah diterima. Penggunaan analogi fisika terbukti mempermudah pemahaman konsep stres, sementara pelibatan PKK menjadi sarana strategis dalam penyebaran nilai-nilai pengendalian diri dan ketahanan psikologis di tingkat komunitas.

Supaya dampak penyuluhan ini berkelanjutan, disarankan agar materi pengendalian diri ini dijadikan agenda rutin dalam kegiatan PKK, baik melalui diskusi kelompok kecil, pelatihan keterampilan pengelolaan emosi, maupun praktik spiritual yang mendukung ketahanan psikologis keluarga. Pemerintah desa, tokoh masyarakat, dan tenaga pendamping lokal juga diharapkan dapat menjadikan pendekatan analogi ilmiah ini sebagai bagian dari strategi komunikasi pembangunan yang memberdayakan. Di sisi lain, kegiatan semacam ini dapat dijadikan model intervensi edukatif yang direplikasi di padukuhan lain di wilayah Desa Sendangsari atau bahkan di tingkat kapanewon/kabupaten dengan menyesuaikan konteks lokal dan karakteristik sosiokultural masing-masing wilayah.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan penuh hormat dan rasa syukur, penulis mengucapkan terima kasih kepada Institut Teknologi Nasional Yogyakarta (ITNY) atas dukungan pendanaan yang telah diberikan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada ibu-ibu PKK Padukuhan Bandan, Desa Sendangsari, Kapanewon Minggir, Kabupaten Sleman, Yogyakarta, atas partisipasi aktif, antusiasme, dan kerjasama yang luar biasa selama kegiatan berlangsung. Semoga sinergi ini dapat terus terjalin untuk mendukung peningkatan kesejahteraan dan ketahanan masyarakat di masa mendatang.

## PUSTAKA

- Aji Septiaji, & Nuraeni, Y. (2020). The struggle of woman in novel Merry Riana: Mimpi sejuta dolar by Alberthiene Endah: Existensalist feminism studies. *Aksis : Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 4(2), 432–442. <https://doi.org/10.21009/aksis.040217>
- Andrini, S., & Surasmi, R. (2022). Menjaga kesehatan mental di kenormalan baru pada masa pandemi covid-19. *SHARE "SHaring - Action - REflection,"* 8(1), 55–64. <https://doi.org/10.9744/share.8.1.55-64>
- Astifi Adi, L. P., Kanca, I. N., & Artanayasa, I. W. (2022). Motivasi peserta didik dalam menjaga daya tahan tubuh di masa pandemi Covid 19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 10(1), 96–102. <https://doi.org/10.23887/jiku.v10i1.47237>
- Bunyamin, A. (2021). Mengelola stres dengan pendekatan islami dan psikologis. *Idaarah: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 5(1), 145. <https://doi.org/10.24252/idaarah.v5i1.20971>
- Febrianto, A., Salvia RD, N., & Hayati, K. R. (2024). Peran PKK dalam meningkatkan kesehatan masyarakat di Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo. *Health & Medical Sciences*, 2(1), 8. <https://doi.org/10.47134/phms.v2i1.238>
- Halliday, David, Resnick, Robert, & Krane. (2014). *Fundamentals of physics, estended (10th edition)* (10th ed.).
- Hidayatun, V. A. (2021). *Pengaruh informasi "hoax" terhadap tingkat kecemasan masyarakat surakarta selama pandemi covid-19* [Universitas Muhammadiyah Surakarta]. [https://eprints.ums.ac.id/91494/1/Naskah Publikasi.pdf](https://eprints.ums.ac.id/91494/1/Naskah%20Publikasi.pdf)
- Ilyas, S. M., Nate, F., Rahim, R. A., Mayani, N., Islam, P., Adab, U., Langsa, I., Islam, H. E., Langsa, I., Guru, P., Ibtidaiyah, M., Takengon, I., Al-qur, I., Tafsir, D., Adab, U., & Dirundeng, S. T. (2025). *Penyuluhan dan edukasi kesejahteraan emosional melalui terapi SEFT bagi komunitas wirit*. 5(1), 29–39. <https://doi.org/10.32505/connection.v5i1.9494>
- Junaidi, J., & Sukanti, N. D. (2022). Perempuan dengan Peran Ganda dalam Rumah Tangga. *Saree: Research in Gender Studies*, 4(1), 25–37. <https://doi.org/10.47766/saree.v4i1.632>
- Masyah, B. (2020). Pandemi covid-19 terhadap kesehatan dan psikososial. *Mahakam Nursing Journal*, 2(8), 353–362. <https://doi.org/10.35963/mnj.v2i7.180>
- Muarifuddin, M., Rifai RC., A., Sutarto, J., Raharjo, T. J., & Yusuf, A. (2022). Ketahanan keluarga sebagai peningkatan pemberdayaan keluarga bagi anggota PKK. *Jurnal Bina Desa*, 3(3), 200–205. <https://doi.org/10.15294/jbd.v3i3.26974>
- Ondja, J., & Hadiwirawan, O. (2018). Kesejahteraan psikologis perempuan anggota PKK. *Journal Psikogenesis*, 6(1), 91–103. <https://doi.org/10.24854/jps.v6i1.636>

- Pambudi, P. A., & Fardiani, S. N. (2021). "Pawon urip": Kearifan lokal masyarakat dalam menjaga ketahanan keluarga di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Lemhannas RI*, 9(3), 115–137. <https://jurnal.lemhannas.go.id/index.php/jkl/article/view/409%0Ahttps://jurnal.lemhannas.go.id/index.php/jkl/article/download/409/280>
- Podolefsky, N. S., & Finkelstein, N. D. (2006). Use of analogy in learning physics: The role of representations. *Physical Review Special Topics - Physics Education Research*, 2(2), 1–10. <https://doi.org/10.1103/PhysRevSTPER.2.020101>
- Rahmanisa, R., Rahmat, H. K., Cahaya, I., Annisa, O., & Pratiwi, S. (2021). Strategy To Develop Individual Resilience In The Middle Of The Covid-19 Pandemic Using Islamic Art Therapy. In *Journal of Contemporary Islamic Counselling* (Vol. 1, Issue 1).
- Rendrayana, K., Suarsana, I. M., & Parwati, N. N. (2020). Strategi pembelajaran analogi dan kemampuan pemahaman konsep matematika. *Jurnal Pendidikan Matematika RAFA*, 6(1), 15–27. <https://doi.org/10.19109/jpmrafa.v6i1.5515>
- Ridayati, R., & Suwanti, D. (2017). Peran Dan Partisipasi Istri Buruh Tani Dalam Upaya Peningkatan Kesejahteraan Keluarga. *Jurnal Ilmiah Teknik Industri*, 2(2), 83–91. <https://doi.org/10.24912/jitiuntar.v2i2.482>
- Setyawan, I., Rusmawati, D., Asih Febriyanti, D., & Kegiatan, A. (2021). Psikoedukasi perilaku sehat berbasis komunitas pada masa pandemi. *Jurnal Pasopati: Pengabdian Masyarakat Dan Inovasi Pengembangan Teknologi*, 3(2), 59–66. <http://ejournal2.undip.ac.id/index.php/pasopati>
- Wibowo, A. A., Fernandez, A. H., & ... (2024). Strategi meningkatkan imunitas tubuh melalui pola hidup seimbang dan kesehatan mental pada masa pandemi covid-19. *Student Research Journal*, 2(3), 50–56. <https://doi.org/10.55606/srjyappi.v2i3.1219>
- Statista. (2022, October). Leading mental health issues in Indonesia as of October 2022. <https://www.statista.com/statistics/1342783/indonesia-leading-mental-health-issues/>

**Format Sitasi:** Ridayati, R., Hidayati, S.R. (2025). Pendekatan Edukasi Pengendalian Diri Masyarakat Desa Sendangsari Melalui Pemahaman Konsep Fisika. *Reswara. J. Pengabd. Kpd. Masy.* 6(2): 1078-1085. DOI: <https://doi.org/10.46576/rjpkm.v6i2.6589>



Reswara: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat oleh Universitas Dharmawangsa Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan dengan Lisensi Internasional Creative Commons Attribution NonCommercialL ShareAlike 4.0 ([CC-BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/))