



<http://ojs.uhnsugriwa.ac.id/index.php/JYK>

***Yoga Ice Breaking* Sebagai Sarana untuk Meningkatkan Fokus Mahasiswa dalam Belajar Bahasa Inggris**

Md. Yudyantara Risadi¹, Ni Luh Putu Uttari Premananda²

^{1,2}Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

Diterima 28 Juli 2022, direvisi 26 Agustus 2022, diterbitkan 26 September 2022

e-mail: yudyantara@uhnsugriwa.ac.id

ABSTRACT

It is undeniably correct that in the process of learning, there will be a situation where the students feel bored with the material. This situation requires treatments which make the boredom disappear and students improve their focus, one of them is yoga icebreaking. The purposes of this study were to find out what kinds of yoga icebreaking and its benefits. Library research was conducted in this study. The sources of the obtained data coming from articles, publications journal and news using technique of documentation. The technique of analysis used contents analysis of literature or articles becoming the source of research data. The results showed that yoga icebreaking has different moves and it does not take long in the class, such as nostril breathing yoga and Lotus pose. The benefits of this yoga icebreaking are to improve students' focus and to grow students' character values.

Keywords: English Subject, Ice Breaking, Yoga

ABSTRAK

Tidak dapat dipungkiri bahwa dalam suatu pembelajaran pasti terdapat titik kondisi jenuh yang dialami siswa pada prosesnya. Tentu hal ini diperlukan suatu cara untuk menghilangkan kejenuhan tersebut dan meningkatkan konsentrasi siswa seperti adanya yoga icebreaking Tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan apa saja kegiatan yoga ice breaking dan manfaatnya. Penelitian kepustakaan digunakan dalam penelitian ini. Sumber data penelitian diperoleh dari artikel, jurnal publikasi, dan berita kemudian menggunakan teknik dokumentasi saat dikumpulkan. Teknik analisis menggunakan analisis isi atas literatur atau artikel yang merupakan sumber data penelitian. Hasil penelitian menemukan bahwa yoga icebreaking memiliki gerakan yang berbeda yang dan tanpa mengambil banyak waktu dikelas seperti yoga pernafasan nostril dan pose lotus. Manfaat dari yoga icebreaking ini adalah meningkatkan fokus siswa dan menumbuhkan nilai-nilai karakter siswa.

Kata kunci : Ice Breaking, Pelajaran bahasa Inggris, Yoga

I. PENDAHULUAN

Pada suatu kondisi titik jenuh dalam proses pembelajaran akan menyebabkan situasi dimana fisik dan emosional siswa tidak dapat memproses pengalaman, informasi, dan tentunya pengetahuan sehingga tidak mendukung untuk melakukan aktivitas belajar secara maksimal. Dalam situasi ini tentunya siswa tidak bisa berkonsentrasi dan kurang fokus, inilah situasi yang memicu rasa lelah dan bosan. Fokus atau konsentrasi dalam proses pembelajaran sangatlah penting dikarenakan dengan adanya fokus maka daya terima dari seorang siswa ataupun mahasiswa akan menjadi lebih baik dan tentunya pembelajaran akan menjadi bermanfaat bagi guru ataupun mahasiswa, terutama pada pembelajaran bahasa, khususnya bahasa Inggris dikarenakan pada pembelajaran ini mahasiswa dituntut untuk mampu memfokuskan pikiran, fisik, dan mental mereka untuk mempelajari suatu kosakata baru ataupun *grammar* yang tentunya memiliki pola disetiap kalimatnya (Prihatini, 2021). Seperti yang sudah diketahui, pembelajaran bahasa menjadi unsur penting dan memerlukan suatu cara tambahan yang khusus untuk meningkatkan fokus siswa dan membuat bahasa Inggris menjadi menarik (Risadi, Sari, & Premananda, 2022). Pada kenyataannya, menurut Kusumawardhani & Mulyadi, (2018) yang mengemukakan bahwa peserta didik merasa jenuh atau bosan tentang bagaimana memahami atau mengerti bahasa Inggris, baik diakibatkan oleh faktor internal ataupun dari faktor eksternal. Meskipun kebosanan saat belajar adalah hal yang tidak besar dan dialami oleh sebagian besar peserta didik, namun apabila kebosanan ini tidak diselesaikan dengan benar, tentu akan menyebabkan proses pembelajaran siswa menjadi tidak maksimal untuk diadakan. Materi bahasa Inggris pun yang seharusnya diberikan kepada peserta didik mungkin tidak dapat diproses dengan sempurna seperti yang guru-guru tersebut harapkan sebelumnya.

Salah satu cara yang bisa dilakukan oleh para guru adalah menggunakan *ice breaking*. Menurut Solihat, dkk. dalam Aniuranti, Tsani, & Wulandari, (2021) istilah *ice breaker* berasal dari dua kata bahasa asing (Inggris), yaitu *ice* yang berarti es yang bersifat keras, dingin, dan kaku, sementara *breaker* berarti pembongkar. Secara literal *ice breaker* dapat diartikan sebagai pembongkar es. Dapat diartikan bahwa *ice breaker* merupakan upaya untuk membongkar atau mencairkan suasana yang dingin atau kaku seperti es sehingga proses belajar dapat berlangsung dengan lebih menyenangkan dan nyaman. Herawati, Mukarom, & Astuti, 2021 menambahkan bahwa *ice breaker* berasal dari kata *ice* yang artinya es atau dingin dan kata *breaker* yang artinya alat untuk memecahkan sesuatu. Dari permainan atau aktivitas tersebut, situasi “dingin” dapat diubah menjadi situasi yang lebih hangat atau lebih menyenangkan. *Ice breaker* dapat menyegarkan pikiran orang dan jika permainan atau kegiatan tersebut diterapkan dalam proses belajar mengajar di kelas, siswa akan termotivasi untuk belajar. Suasana kondusif ini akan lebih

efektif untuk membantu siswa mencapai tujuan belajarnya daripada saat berada dalam situasi tegang atau stres. *Ice breaker* dapat dikatakan sebagai kegiatan yang dilakukan untuk menjernihkan proses pembelajaran yang pasif dan membosankan menjadi pembelajaran yang aktif dan menyenangkan. Hal ini dapat meningkatkan motivasi siswa untuk belajar dengan semangat yang lebih baik. Dengan kata lain ice breaking juga berfungsi untuk meningkatkan minat siswa. Ketika mereka tertarik untuk melakukan sesuatu, itu memiliki arti bahwa mereka termotivasi untuk melakukannya.

Singkatnya, dalam sebuah proses pembelajaran, *ice breaking* dapat diartikan sebagai sebuah usaha untuk memecahkan ketegangan selama proses pembelajaran sehingga suasana menjadi lebih kondusif dan menyenangkan sehingga siswa ataupun mahasiswa dapat fokus dalam pembelajaran, khususnya pembelajaran bahasa Inggris. Salah satu cara *ice breaking* yang dapat dilakukan adalah *Yoga Ice Breaking*. *Yoga ice breaking* secara sederhananya adalah menggunakan praktik yoga dalam pembukaan ataupun disela-sela pembelajaran dengan tujuan untuk memberikan relaksasi (memecah ketegangan/kebekuan), kemudian membuat fokus mahasiswa menjadi meningkat dan meningkatkan motivasi belajar mereka. Dalam penelitian ini, penulis bertujuan untuk menemukan 1) apa saja jenis *yoga ice breaking* yang dapat digunakan di kelas bahasa Inggris, dan 2) manfaat apa saja yang mampu didapatkan dari *yoga ice breaking* jika digunakan dalam kelas bahasa Inggris.

II. METODE

Metode kepustakaan (*library research*) digunakan dalam penyusunan tulisan ini. Menurut Rahmat, dkk. (2021) *Library research* merupakan suatu metode dengan mencari dan mengkompilasi sumber-sumber bacaan yang terkait dengan apa masalah yang diteliti, kemudian memahami secara teliti, saksama, dan berhati-hati hingga pada akhirnya menemukan berbagai temuan untuk menjawab tujuan riset. Lebih lanjut, menurut Zed dalam Umar dan Nursalim pada tahun 2020, menyatakan bahwa penelitian atau riset kepustakaan merupakan kegiatan yang berlanjut terkait dengan kompilasi data Pustaka/*library*, membaca, menyimak, dan melakukan pencatatan serta pengolahan bahan penelitian. Sugiyono dalam Umar dan Nursalim pada tahun 2020 dalam bukunya menyampaikan bahwa riset kepustakaan merupakan suatu riset yang sifatnya melakukan kajian teoritis, fenomena-fenomena yang terkait dengan norma, nilai, dan budaya yang berkembang. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini berasal dari berbagai artikel dan berita pada portal media online yang reliabel, serta berbagai artikel yang dipublikasikan pada jurnal yang relevan dan cocok dengan tujuan dari riset. Sumber data riset merupakan sumber data sekunder, di mana data diperoleh dari berita, artikel, dan jurnal publikasi. Adapun teknik

pengumpulan data penelitian dilakukan secara dokumentasi, yaitu menganali variable atau perihal yang diteliti melalui catatan, buku, makalah, artikel berita, hingga jurnal publikasi (Arikunto dalam Umar & Nursalim, 2020). Setelah data berhasil dikumpulkan tersebut, kemudian dilakukan analisis data menggunakan analisis isi. Analisis isi merupakan jenis analisis yang menjelaskan pembahasan yang dilakukan secara mendalam tentang informasi yang telah tertuang di sebuah literatur. Dengan melakukan teknik analisis isi, isi yang tersedia pada literature dijadikan sebagai obyek serta didapatkan juga inferensi yang dapat diduplikasi/tiru dan valid serta secara rinci dapat dirisetsesuai dengan penetapan konteks (Krippendorff di Subrayogo dalam Umar & Nursalim, 2020). Tujuan dari prosedur analisis isi pada riset ini yakni guna menyajikan fakta terkait kegunaan *yoga ice breaking* dalam pembelajaran di kelas, khususnya bahasa Inggris melalui beberapa jurnal dan artikel yang terkait. . Adapun kepustakaan yang diambil meliputi dari Astuti & Pradnyana (2020), Gunarta (2017), Tasya (2022), Ariputra (2022), Prihatini (2021), dan Kusumawardhani & Mulyadi (2018).

III. PEMBAHASAN

Hasil penelitian akan dijabarkan dalam bentuk tabel yang berdasarkan pada hasil analisis isi yang dilakukan terhadap beberapa jurnal dan artikel yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Tabel 1.

Hasil Penelitian

Judul Kepustakaan	Penulis dan Tahun	Temuan mengenai <i>Yoga Ice Breaking</i>
Yoga Asanas Practice In Improving Students' Cognitive Power As The Implementation Of Character Education	Ni Putu Eni Astuti, Putu Beny Pradnyana (2020) via: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar	adanya yoga dalam pembelajaran dapat meningkatkan konsentrasi atau fokus dengan penggabungan teknik beberapa bentuk gerakan dan teknik pernafasan yang tepat. Hasil belajar tentu dipengaruhi oleh fungsi kognitif dari seorang siswa, oleh karena itu, fungsi kognitif sasnagt berkaitan dengan konsentrasi ataupun fokus siswa tersebut. Selain itu, karakter siswapun dapat terbentuk dari serangkaian tahapan yoga yang dikemas dan disertai dengan pernafasan didalam praktik

		yoga. Sifat religius, disiplin, dan integritas merupakan penekanan karakter utama yang terlihat dalam pembelajaran yoga. Jadi, selain meningkatkan fokus, adanya yoga dalam proses pembelajaran juga mampu memberikan penguatan karakter terhadap siswa.
Implementasi Pembelajaran Yoga dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar di Sekolah Dasar Negeri 1 Sumerta	I Ketut Gunarta (2017) via: Jurnal Penjaminan Mutu	Sikap berdiri (pada âsana) dalam pelaksanaan <i>yoga</i> dapat meningkatkan konsentrasi. Posisi berdiri inipun memiliki syarat posisi kedua kaki harus dalam keadaan lurus, begitu juga dengan punggung leher kepala serta arah pandangan ke depan. Dengan mempraktekkan posisi ini, siswa belajar untuk melakukan konsentrasi dan fokus pikiran ke satu titik, sekaligus ini menjadi teknik pelatihan konsentrasi mental siswa. Lebih lanjut proses belajar yang diberikan yakni melakukan posisi duduk dengan nyaman, yang memperhatikan letak punggung, leher dan kepala yang tegak lurus. Adapun posisi tangan kiri dan kanan diletakkan di atas meja dengan pandangan mata lurus ke depan. Posisi ini membuat siswa menjadi semakin fokus serta lebih konsentrasi saat menyerap materi yang diberikan saat kegiatan pembelajaran di kelas.
<i>Yoga Ice Breaking</i> untuk Mengurangi Kejenuhan di Kelas Bahasa Inggris	Annastasya Tasya (2022) via: Kompasiana .com	Penggunaan <i>yoga</i> sebagai <i>ice breaking</i> dalam pelajaran bahasa Inggris tentunya dapat menggunakan gerakan sederhana, menyenangkan, namun memberikan manfaat yang bagus apalagi jika dilakukan dengan instruksi dengan bahasa Inggris seperti

		Inhale, exhale, Stand Up, Sit down, Open Shoulders, Breath, Extend, up and back, forward, lower back, twist, release, fingers dan lain sebagainya. Ada beberapa gerakan <i>yoga</i> yang bisa dilakukan saat anak-anak belajar bahasa Inggris, seperti 1) Pose Lotus, 2) Pose Pernapasan Nostril, 3) Eagle Pose (Garudasana), dan 4) Paschimottanasana.
Manfaat Latihan <i>Yoga</i> Bagi Siswa Pariwisata	I Putu Suyasa Ariputra (2021) via: Pariwisata Budaya: Jurnal Ilmiah Agama dan Budaya	Kebermanfaatan <i>yoga</i> bagi para siswa dapat dirasakan secara <i>tangible</i> dan <i>intangible</i> . Dikatakan memiliki manfaat <i>tangible</i> , Apabila siswa tersebut mampu menguasai <i>skill yoga</i> dan menjadi instruktur <i>yoga</i> atau membuat kelas <i>yoga</i> yang kemudian hal tersebut dijual kepada wisatawan asing. Dengan situasi ini mereka akan mendapatkan penghasilan dan juga meningkatkan karir mereka dalam konteks pariwisata entah itu berkolaborasi dengan tempat penginapan, objek wisata, ataupun mandiri Dikatakan memiliki manfaat <i>intangible</i> , apabila tubuh atau fisik dari siswa tersebut berasa segar atau bugar, mental yang bagus, dan adanya nilai-nilai karakter yang tercermin baik maka akan berkesinambungan dengan pelayanan yang diberikan di ranah kepariwisataan. Dengan kata lain, seorang siswa jurusan pariwisata yang mempunyai <i>skill Yoga</i> bisa memanfaatkan <i>skill</i> tersebut untuk pelatihan mental dan fisik sehingga mampu menyelesaikan kebutuhan dunia industri yang membutuhkan kekuatan baik

		secara emosi, mental dan fisik yang dinamis dan baik
<i>Ice Breaking</i> Sebagai <i>Stimulus Dan Reinforcement</i> Dalam Belajar Bahasa Inggris Di Program Sks (Sistem Kredit Semester) Di Sma Negeri 5 Surabaya	Sri Rahayu Prihatini (2021) via: Jurnal Inovasi dan Riset Akademik	Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Ice breaker merupakan langkah yang tepat untuk membuat situasi yang kondusif. Memfokuskan pola tindak dan pola pikir ke satu titik perhatian serta menyelaraskannya guna membuat kondisi situasi menjadi fokus, menyenangkan dan dinamis. Semakin jelas bahwa ice breaking menjadi kegiatan yang dibutuhkan dalam proses pembelajaran di kelas, terutama pada program SKS (Sistem Kredit Semester). Ini karena manfaat dari karena ice breaking yang membangkitkan energi, terutama saat siswa merasakan jenuh dan lelah. Harapannya, fokus siswa dapat ditingkatkan, serta menjadi kegiatan relaksasi bagi siswa ketika siswa diberikan saat untuk berpikir ringan sejenak guna mendapatkan motivasi baik di awal pembelajaran maupun di akhir.
Persepsi Siswa Terhadap Penerapan <i>Ice Breaking</i> dalam Pembelajaran Bahasa Inggris di SMA Negeri 9 Semarang	Sherly Tysea Enzynova Kusumawardhani, Dodi Mulyadi (2018) via: Prosiding Seminar Nasional Mahasiswa UNIMUS	Penelitian ini menunjukkan bahwa dengan penerapan strategi <i>ice breaking</i> berimplikasi pada peningkatan meningkatkan minat belajar peserta didik, sehingga tidak terjadi kebosanan dan kejenuhan saat mata pelajaran Bahasa Inggris. Simpulan dari penelitian ini adalah strategi penerapan <i>ice breaking</i> dalam kegiatan pembelajaran di mata pelajaran Bahasa Inggris mampu mengatasi kondisi

		jenuhnya peserta didik sehingga pembelajaran dapat secara lebih efektif dilakukan.
Implementasi <i>Ice Breaker</i> untuk Meningkatkan Motivasi Siswa dalam Belajar Bahasa Inggris	Herawati, Mukarom, Endang Setiyo Astuti (2021) via: Prosiding Seminar Nasional Sastra, Lingua, Dan Pembelajarannya (Salinga)	Dalam riset ini ditemukan bahwa penerapan ice breaker dapat memotivasi siswa untuk menyukai bahasa Inggris pada selingan/tahapan mengajar di kelas.

Analisis yang dilakukan untuk dapat menjawab tujuan penelitian adalah melakukan analisis terhadap kelima jurnal dan artikel. Hal ini dikarenakan masih terbatasnya literatur dan referensi yang berkaitan dan sesuai dengan topik penelitian. Berdasarkan Tabel 1. Dapat disimpulkan bahwa adanya *yoga* pada tahapan ataupun urutan pembelajaran (diawal atau pertengahan) dapat menyebabkan konsentrasi atau fokus siswa terhadap pembelajaran meningkat dan menjadi baik dalam menyerap pembelajaran. Jika dijabarkan lebih rinci adanya *yoga* pada tahapan pembelajaran akan membantu siswa untuk 1) menyehatkan fisik, 2) menyeimbangkan emosi, 3) meningkatkan fokus/konsentrasi, 4) Meningkatkan *Sradhha* dan *Bhakti* (Gunarta, 2017). Dalam penerapannya *yoga ice breaking* ini tentunya sedikit berbeda dengan yang dilakukan dikelas-kelas *yoga*. Gerakan *yoga ice breaking* ini tentunya dapat dimodifikasi, disesuaikan kondisi siswa. Gerakan-gerakannya dapat menggunakan gerakan sederhana, menyenangkan, namun memberikan manfaat yang besar. Dengan durasi waktu yang terbatas pula maka gerakan *yoga* yang dilakukan bukan gerakan yang rumit. Sedangkan intruksi yang digunakan dalam *Yoga ice breaking* ini dapat dilakukan dengan menggunakan intruksi berbahasa Inggris.

Dalam beberapa kelas *yoga* para instruktur juga melakukan beberapa intruksi yang menggunakan bahasa inggris. Demikian pula dengan beberapa pose, pose *yoga* banyak menggunakan istilah berbahasa inggris. Pose ini seperti Pose Lotus, 2) Pose Pernapasan Nostril, 3) Eagle Pose (Garudasana), dan 4) Paschimottanasana. (Tasya, 2022). Adapun manfaat lainnya yang ditemukan dengan adanya *yoga* pada tahapan *ice breaking* dikelas adalah kondisi kebugaran tubuh maupun mental yang baik, dan berbagai nilai karakter yang baik, sehingga hal tersebut erat kaitannya dengan kompetensi yang akan diraihinya missal, seperti kompetensi berbahasa Inggris. Seorang peserta didik kelas bahasa Inggris yang mempunyai kemampuan *Yoga* bisa memakai kemampuan tersebut sebagai media pelatihan baik secara fisik maupun mentalnya, sehingga berimplikasi pada kemampuannya untuk mengatasi tuntutan serta memenuhi kebutuhan dunia kerja / dunia indusrtri yang dinamis serta memerlukan kekuatan mentak, emosi dan fisik yang baik (Ariputra, 2022).

IV. PENUTUP

Berdasarkan hasil studi kepustakaan diatas dapat disimpulkan bahwa adanya suatu penerapan gaya baru yang dapat dilakukan ketika guru mengajar dikelas seperti adanya kegiatan *yoga* sederhana yang dapat dilakukan pada tahapan awal pembelajaran/*icebreaking*. Kegiatan ini tentunya akan menjadi suatu pembeda bagi para penagajaran ataupun mahasiswa namun akan memiliki dampak yang luar biasa, seperti salah satunya adalah peningkatan fokus/konsentrasi siswa tersebut terhadap suatu pembelajaran, dalam penelitian ini adalah pembelajaran bahasa Inggris. Peningkatan fokus pada siswa tentunya menjadi suatu hal yang penting dimana situasi ini akan membantu pengajar/guru dan siswa/peserta didik untuk mencapai tujuan pembelajaran. Praktik *yoga icebreaking* juga tentunya memiliki gerakan yang berbeda dari *yoga* pada umumnya yang membuat praktik *yoga* ini dapat diterapkan secara sederhana dikelas dan tidak mengambil waktu pembelajaran yang banyak. Manfaat dari adanya *yoga icebreaking* dikelas ini juga akan melatih fisik dan mental siswa serta terbentuknya nilai-nilai karakter yang penting bagi mahasiswa tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Aniuranti, A., Tsani, M. N., & Wulandari, Y. (2021). Pelatihan Penyusunan Ice Breaking untuk Penguatan Kompetensi Calon Guru. *ABSYARA: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(1), 85-93.
- Ariputra, I. S. (2022). Manfaat Latihan Yoga Bagi Siswa Pariwisata (Studi Kasus Smk Bali Dewata). *Pariwisata Budaya: Jurnal Ilmiah Agama Dan Budaya*, 6(2), 180-192.
- Astuti, N. E., & Pradnyana, P. B. (2020). Yoga Asanas Practice In Improving Students' Cognitive Power As The Implementation Of Character Education. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 9(5), 634-644.
- Gunarta, I. K. (2017). Implementasi Pembelajaran Yoga Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Di Sekolah Dasar Negeri 1 Sumerta. *Jurnal Penjaminan Mutu*, 3(2), 180-189.
- Herawati, Mukarom, & Astuti, E. S. (2021). Implementasi Ice Breaker untuk Meningkatkan Motivasi Siswa dalam Belajar Bahasa Inggris. *Prosiding Seminar Nasional Sastra, Lingua, Dan Pembelajarannya (Salinga)* (pp. 257-263). Malang: IKIP Budi Utomo.

- Kusumawardhani, S. E., & Mulyadi, D. (2018). Persepsi Siswa Terhadap Penerapan Ice Breaking dalam Pembelajaran Bahasa Inggris di SMA Negeri 9 Semarang. *Prosiding Seminar Nasional Mahasiswa Unimus. 1*, pp. 479-485. Semarang: UNIMUS.
- Prihatini, S. R. (2021). Ice Breaking Sebagai Stimulus Dan Reinforcement Dalam Belajar Bahasa Inggris Di Program Sks (Sistem Kredit Semester) Di Sma Negeri 5 Surabaya. *Jurnal Inovasi dan Riset Akademik, 2*(3), 335-341.
- Rahmat, H. K., Pernanda, S., Casmini, C., Budiarto, A., Pratiwi, S., & Anwar, M. K. (2021). Urgensi Altruisme Dan Hardiness Pada Relawan Penanggulangan Bencana Alam: Sebuah Studi Kepustakaan. *Acta Islamica Counsenesia: Counselling Research and Applications, 1*(1), 45-58.
- Risadi, M. Y., Sari, L. K., & Premananda, N. U. (2022). Analisa Faktor Yang Berpengaruh Pada Motivasi Belajar Bahasa Inggris Mahasiswa Jurusan Pariwisata Budaya. *Pariwisata Budaya: Jurnal Ilmiah Agama Dan Budaya, 7*(1), 45-50.
- Tasya, A. (2022, Mei 25). Yoga Ice Breaking untuk Mengurangi Kejenuhan di Kelas Bahasa Inggris. Diakses dari <https://www.kompasiana.com/annastasyatasya6123/>. Jakarta: Kompasiana.
- Umar, L. M., & Nursalim, M. (2020). Studi kepustakaan tentang dampak wabah Covid-19 terhadap kegiatan belajar mengajar pada siswa Sekolah Dasar (SD). *Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya*, 600-609.