

Pelatihan *Emotion-Focused Coping* untuk Menurunkan Tingkat Stres Penyandang Disabilitas Yogyakarta

Emotion-Focused Coping Training to Reduce Stress Levels in People with Disabilities in Yogyakarta

Rahmat Siala¹, Fatia Wina Ramadhan², Zeffa Yurihana³, Vebri Muliani⁴, Syamsu Yusuf LN⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia

*e-mail: rahmatsiala2@upi.edu

Received:	Revise:	Accepted:	Available online:
02.08.2026	26.08.2026	06.09.2026	10.09.2026

Abstract: Persons with disabilities are highly vulnerable to experiencing extreme stress due to multidimensional pressures and the lack of access to inclusive mental health services. This community service aims to train independent emotional regulation skills through an *Emotion-Focused Coping* approach. The activity utilized an experiential learning design in the form of participatory psychoeducation, involving 10 participants aged 18-30 years from the Pelangi Disabilitas Yogyakarta Organisation. The main intervention applied was mindful breathing practice using the 4-7-8 breathing technique. The program's achievement level was evaluated using a numerical stress scale ranging from 0 to 10 through a pre-test and post-test design. The evaluation results showed a decrease in the participants' average stress level by 0.92 points, from 8.3 in the pre-test to 7.38 in the post-test. Clinically, this intervention was effective in shifting the participants' affective states to be more relaxed. The 4-7-8 technique proved to be applicable and inclusive for all types of disabilities to strengthen psychological capacity, which directly supports the achievement of SDG 3 and SDG 10.

Keywords: *Emotion-Focused Coping, Persons with Disabilities, Emotion Regulation, Stress, 4-7-8 Breathing Technique*

Abstrak: Penyandang disabilitas sangat rentan mengalami stres ekstrem akibat tekanan multidimensional dan minimnya akses layanan kesehatan mental yang inklusif. Kegiatan pengabdian ini bertujuan melatih keterampilan regulasi emosi secara mandiri melalui pendekatan *Emotion-Focused Coping*. Pelaksanaan kegiatan menggunakan desain experiential learning berupa psikoedukasi partisipatif yang melibatkan 10 peserta dengan rentang usia 18-30 tahun dari OPDis Pelangi Disabilitas Yogyakarta. Intervensi utama yang diaplikasikan adalah praktik *mindful breathing* dengan teknik pernapasan 4-7-8. Evaluasi tingkat ketercapaian program diukur menggunakan skala stres numerik rentang 0-10 melalui desain *pre-test* dan *post-test*. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan rata-rata tingkat stres peserta sebesar 0,92 poin dari 8,3 pada *pre-test* menjadi 7,38 pada *post-test*. Secara klinis, intervensi ini efektif mengubah kondisi afektif peserta menjadi lebih rileks. Teknik 4-7-8 terbukti aplikatif dan inklusif bagi seluruh ragam disabilitas untuk memperkuat kapasitas psikologis, yang secara langsung mendukung pencapaian SDG 3 dan SDG 10.

Kata kunci: *Emotion-Focused Coping, Penyandang Disabilitas, Regulasi Emosi, Stres, Teknik Pernapasan 4-7-8*

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek penting bagi kesejahteraan setiap individu. Menurut WHO, kesehatan bukan hanya tentang ketiadaan penyakit melainkan suatu kondisi kesejahteraan fisik, mental dan sosial yang lengkap (WHO, 2026). Namun kelompok penyandang disabilitas seringkali menghadapi tantangan yang lebih kompleks untuk mencapainya. Secara global, penyandang disabilitas memiliki kerentanan yang sangat tinggi terhadap gangguan psikologis (Koenig et al., 2024). Hal ini sejalan dengan studi Nasution et al. (2024) yang menunjukkan bahwa penyandang disabilitas di Indonesia cenderung mengalami tekanan psikologis yang cukup berat, meliputi stres, kecemasan berlebih, dan depresi. Kondisi ini semakin diperparah oleh kenyataan bahwa penyandang disabilitas kerap kali luput dari perhatian. Terbatasnya anggaran layanan kesehatan mental serta masih kuatnya stigma di tengah kehidupan masyarakat menjadikan kelompok ini rentan mengalami diskriminasi dan kesulitan dalam mengakses hak-hak yang semestinya mereka peroleh (Kadir & Fadillah, 2023). Lebih lanjut, sikap diskriminatif dan stigma

sosial tersebut turut berperan secara signifikan dalam memperburuk kondisi psikologis penyandang disabilitas, khususnya dalam hal kecemasan dan stres (Botha & Frost, 2020).

Kondisi kerentanan tersebut dialami oleh anggota Organisasi Pelangi Disabilitas Yogyakarta. OPDis (organisasi penyandang disabilitas) ini berpusat di wilayah Maguwoharjo, Kabupaten Sleman, memiliki anggota dan kelompok penerima manfaat dari beragam latar belakang, khususnya individu dengan ragam disabilitas fisik, sensorik hingga disabilitas mental. Berdasarkan kondisi di lapangan, terdapat 10 orang penyandang disabilitas berusia 18 hingga 30 tahun yang mengikuti kegiatan pelatihan. Secara sosial dan ekonomi, semua anggota dihadapkan pada tekanan yang multidimensional, mulai dari tuntutan pemenuhan ekonomi, kesulitan akademik, masalah relasi interpersonal hingga beban emosional pasca kehilangan. Situasi ini menunjukkan beban stres yang tinggi dialami oleh partisipan namun tidak diimbangi dengan akses dan keterampilan regulasi emosi yang memadai.

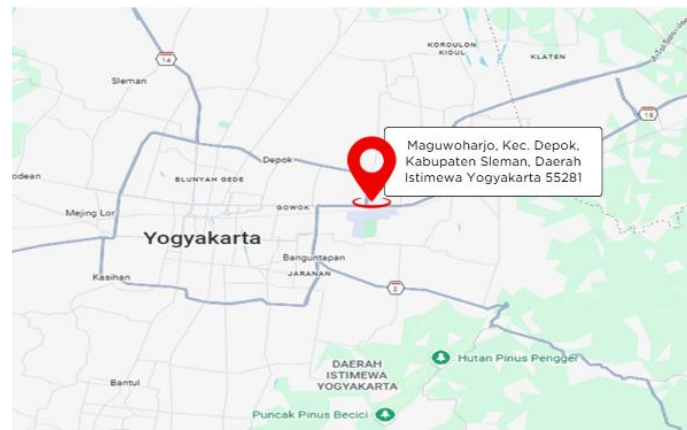
Intervensi psikososial berbasis komunitas kini telah menjadi salah satu pilar utama dalam strategi kesehatan mental global, terutama di wilayah-wilayah yang memiliki keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental formal (García-Poole et al., 2019). Sejalan dengan hal tersebut, psikoedukasi dalam format kelompok dan pendekatan partisipatif terbukti efektif meningkatkan literasi kesehatan mental serta mengurangi beban psikologis secara signifikan terhadap kelompok-kelompok rentan (Lund et al., 2018; Scior et al., 2020). Namun, program yang dirancang secara khusus untuk melatih keterampilan psikologis secara inklusif bagi individu dengan beragam hambatan disabilitas masih sangat terbatas. Hal ini menunjukkan kesenjangan yang menjadi landasan melaksanakan kegiatan pengabdian dengan menggunakan pendekatan *emotion-focused coping* sebagai strategi inti yang lebih sesuai bagi populasi ini. Berbeda dengan strategi coping yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) yang mengutamakan modifikasi langsung sumber stres, *emotion-focused coping* dipilih karena sebagian besar stresor yang dihadapi penyandang disabilitas—seperti keterbatasan fisik permanen, stigma sosial, hambatan aksesibilitas, dan tekanan ekonomi struktural—bersifat eksternal dan tidak dapat dimodifikasi secara langsung oleh individu (Desalegn et al., 2023). Dalam kondisi tersebut, pendekatan yang lebih realistis dan adaptif adalah membantu individu mengelola respons emosional mereka terhadap kondisi yang sulit diubah, sehingga kapasitas psikologis dan daya tahan mental tetap terjaga. Ruang lingkup kegiatan ini secara khusus mencakup satu sesi pelatihan psikoedukasi partisipatif bagi 10 anggota OPDis Pelangi Disabilitas Yogyakarta berusia 18–30 tahun dengan ragam disabilitas fisik, sensorik, dan mental. Kegiatan ini bertujuan untuk memperkuat pemahaman konseptual sekaligus keterampilan praktis anggota OPDis (organisasi penyandang disabilitas) Pelangi Disabilitas Yogyakarta agar mampu mengelola respons stres secara mandiri. Melalui pelatihan *emotion-focused coping* peserta diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan daya adaptasi agar turut berkontribusi nyata dalam mendukung *Sustainable Development Goals* (SDGs) khususnya SDG 3 (Kehidupan Sehat dan Sejahtera) dan SDG 10 (Berkurangnya Kesenjangan) demi mewujudkan inklusi sosial yang berkeadilan dan bebas stigma.

2. METODE

2.1 Lokasi, Peserta, dan Desain Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 25 April 2026 berlokasi di kantor sekretariat Pelangi Disabilitas Yogyakarta. Kegiatan berlangsung selama ± 105 menit (pukul 10.15–12.00 WIB), yang mencakup sesi psikoedukasi, praktik mindful breathing, serta sesi refleksi dan evaluasi. Peserta kegiatan berjumlah 10 orang yang berusia 18 sampai 30 tahun dengan ragam disabilitas meliputi kelompok disabilitas fisik, sensorik dan mental. Kegiatan ini dirancang menggunakan pendekatan *experiential learning* melalui workshop psikoedukasi interaktif. Pendekatan ini dipilih karena dapat meningkatkan motivasi, keterlibatan dan hasil belajar dengan menumbuhkan kepercayaan diri dan makna personal (Farah, 2024; Henry, 2011). Keterlibatan emosional dan relasi dalam kelompok belajar memperkuat pemahaman dan empati (Tallman & Zorman, 2021). Identifikasi kebutuhan pada tahap awal melalui diskusi kelompok dan kuesioner sederhana untuk mengetahui gambaran tingkat

stress yang dialami. Hasil identifikasi awal menunjukkan bahwa seluruh anggota OPDis PDY memiliki tingkat stres yang tinggi. Data ini digunakan sebagai dasar penyusunan materi pelatihan dan evaluasi keberhasilan kegiatan. Selain itu, untuk memastikan aksesibilitas informasi dan kesetaraan penerimaan materi, khususnya bagi peserta dengan disabilitas sensorik (rungu/wicara), seluruh rangkaian kegiatan psikoedukasi dan instruksi praktik didampingi secara langsung oleh Juru Bahasa Isyarat (JBI).



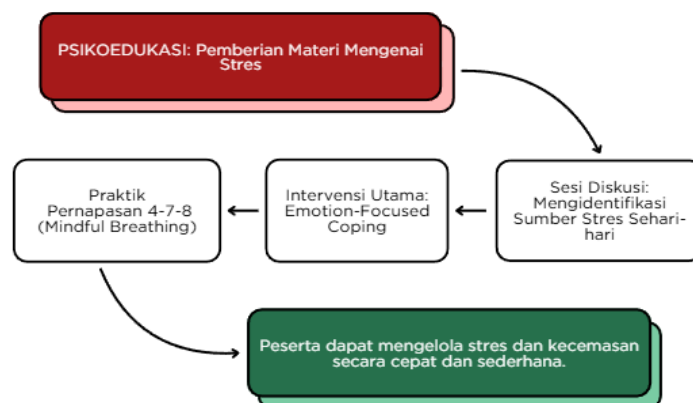
Gambar 1. Peta Lokasi Penelitian dan Pengabdian di Maguwoharjo



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan Penelitian dan Pengabdian di Maguwoharjo

2.2 Tahapan Pelatihan *Emotion-Focused Coping*

Pelatihan diawali dengan sesi pemberian materi psikoedukasi mengenai stres dan melakukan diskusi tentang sumber stres yang dialami peserta dalam kehidupan sehari-hari. Selanjutnya, memasuki tahap intervensi utama berupa *emotion-focused coping*, peserta pelatihan melakukan praktik pernapasan 4-7-8 (*mindful breathing*). Dalam teknik ini, peserta dipandu untuk menarik napas selama 4 hitungan, menahannya selama 7 hitungan, dan menghembuskannya perlahan selama 8 hitungan. Setiap siklus pernapasan berlangsung selama ± 19 detik. Pada sesi pelatihan ini, peserta melakukan sebanyak 4 siklus pernapasan berturut-turut, sehingga total durasi praktik *mindful breathing* berlangsung selama ± 2 menit per sesi. Pengukuran skala stres dilakukan sebelum (*pre-test*) dan setelah (*post-test*) keempat siklus tersebut diselesaikan. Teknik pernapasan 4-7-8 dipilih karena memiliki dasar biologis yang mendukung untuk mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, mengurangi respons stres, dan meredakan kecemasan (Brown et al., 2013; Matsyshyn et al., 2025). Oleh karena itu, teknik ini dapat menjadi intervensi yang sederhana dan dapat diakses oleh individu dengan berbagai jenis disabilitas (Kwa et al., 2024).

Gambar 2. Skema Alur Pelatihan *Emotion-Focused Coping*

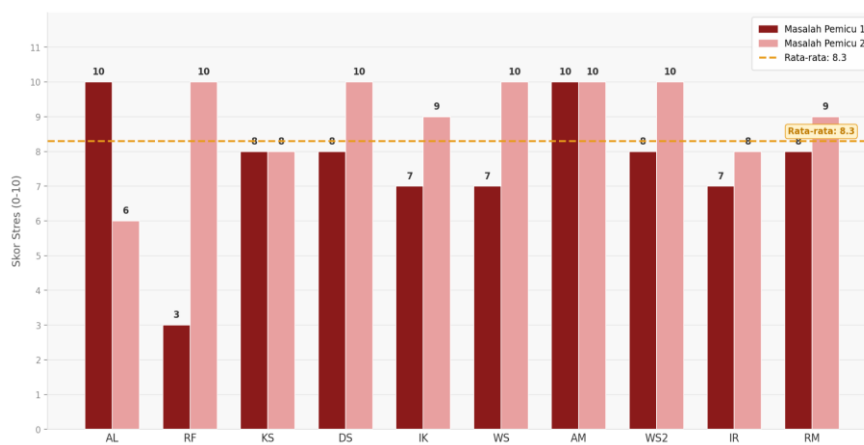
2.3 Evaluasi Ketercapaian Program

Evaluasi keberhasilan program dilakukan untuk mengukur efektivitas intervensi yang diberikan. Hasil ini dinilai dari perubahan kondisi afektif dan kognitif peserta sasaran. Instrumen yang digunakan adalah skala numerik rentang nilai 0 sampai 10 untuk menilai intensitas stres peserta. Secara spesifik, penilaian intensitas stres ini diukur berdasarkan dua sumber masalah yang sebelumnya telah diidentifikasi secara personal oleh masing-masing peserta pada sesi diskusi awal. Penilaian tersebut dikategorikan menjadi masalah pemicu 1 (mewakili stresor utama atau yang paling mendesak, seperti tekanan finansial atau akademik) dan masalah pemicu 2 (mewakili stresor sekunder, seperti beban emosional masa lalu atau masalah relasi interpersonal). Pengukuran ini dilakukan sebanyak 2 kali yakni sebelum intervensi (pre-test) dan setelah mempraktikkan teknik pernapasan (post-test). Hasil perbandingan ini dijadikan indikator utama tingkat ketercapaian kegiatan. Evaluasi juga dilakukan melalui proses observasi terhadap perubahan bahasa tubuh peserta dari kaku menjadi rileks serta mengumpulkan umpan balik naratif dalam sesi refleksi untuk memastikan regulasi emosi tersebut berhasil diinternalisasi bagi seluruh peserta kegiatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

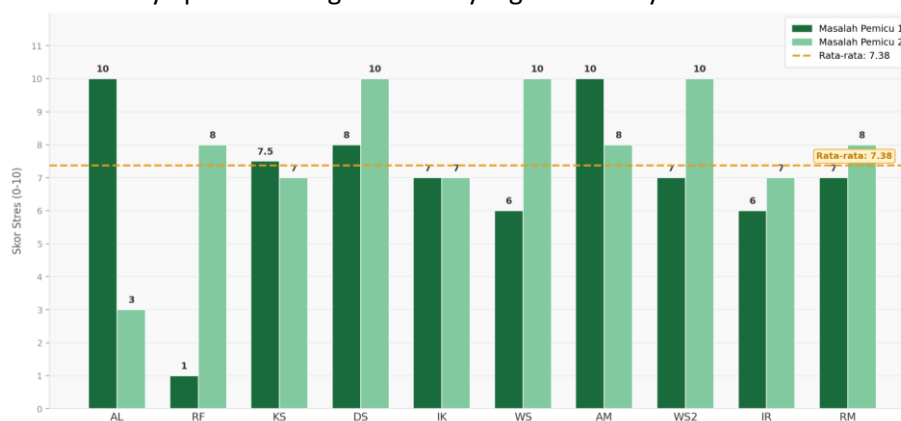
3.1 Gambaran Umum Skor Intervensi (*Pre-test*)

Berdasarkan hasil pengukuran awal yang dilakukan terhadap 10 anggota OPDis Pelangi Disabilitas Yogyakarta di Yogyakarta, diperoleh gambaran rata-rata skor pre-test secara keseluruhan responden berada pada angka 8,3 pada skala 0-10, dimana ini menunjukkan bahwa kondisi stres pada responden sebelum dilaksanakan intervensi berada pada kategori cukup tinggi. Hal ini tampak dari banyaknya skor yang berada pada rentang 8 hingga 10, baik pada masalah pemicu 1 maupun masalah pemicu 2. Pada masalah pemicu 1, beberapa peserta seperti AL, dan AM menunjukkan skor tertinggi, yaitu 10, responden AM bahkan mencatat skor sempurna 10 pada kedua masalah pemicunya, yakni tekanan akibat kewajiban melunasi hutang kepada rekan dan kondisi tabungan yang semakin menipis. Hal ini menunjukkan adanya stresor yang bersifat kumulatif dan saling memperkuat satu sama lain, sehingga kapasitas regulasi emosi individu berada pada titik terbebani. Sementara itu, peserta lain seperti KS, DS, WS2 dan RM juga berada pada skor yang relatif tinggi. Pada masalah pemicu 2 kecenderungan skor tinggi tampak lebih dominan terlihat karena sebagian besar peserta memiliki skor antara 8 sampai 10. Peserta RF, DS, WS, dan WS2 juga berada pada skor relatif tinggi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa masalah pemicu 2 tampak menjadi sumber stres yang lebih kuat atau lebih sulit dikelola oleh sebagian besar peserta didik dibandingkan masalah pemicu 1. Dapat terlihat pada gambar 3 sebagai berikut:



Gambar 3. Tingkat Stres Peserta Sebelum Pelatihan (*Pre-Test*)

Setelah mempraktikkan teknik pernapasan 4-7-8, rata-rata skor post-test keseluruhan berada pada angka 7,38 yang berarti terjadi penurunan merata sebesar 0,92 poin. Secara umum, skor stres pada masalah pemicu 1 mengalami penurunan dari rata-rata sekitar 9,0 menjadi sekitar 7,8. Beberapa peserta menunjukkan penurunan skor yang cukup jelas, misalnya RF yang mengalami penurunan pada kedua pemicu, yaitu dari skor 3 menjadi 1 pada masalah pemicu 1 dan dari masalah pemicu 2 mengalami penurunan dari skor 10 menjadi 8. AL juga menunjukkan penurunan yang cukup besar pada masalah pemicu 2, dari skor 6 menjadi 3. Meskipun skor pada masalah pemicu 1 masih tetap berada pada angka 10. Peserta IK, AM, IR dan RM juga memperlihatkan kecenderungan penurunan skor setelah intervensi. Meskipun secara absolut angka penurunan ini tampak moderate, temuan ini perlu dimaknai dalam konteks beban awal yang cukup tinggi dimana sebagian besar responden memulai intervensi dari skor ekstrim mendekati atau menyentuh batas maksimum skala. Dalam kondisi ini penurunan kecil sekalipun memiliki makna klinis yang tidak dapat diabaikan, karena mencerminkan dimulainya proses disregulasi stres yang sebelumnya tertahan.



Gambar 4. Gambar 3. Tingkat Stres Peserta Setelah Pelatihan(*Post-test*)

Dengan demikian, hasil perbandingan antara pre-test dan post-test memperlihatkan adanya kecenderungan penurunan skor stres setelah penerapan teknik pernapasan 4-7-8. Penurunan rata-rata dari 8,3 menjadi 7,38 dapat diartikan sebagai indikasi bahwa intervensi memberikan kontribusi positif terhadap pengelolaan stress peserta. Akan tetapi karena sebagian responden masih menunjukkan skor stress yang tinggi pada tahap post-test, maka hasil ini sebaiknya tidak langsung disimpulkan sebagai keberhasilan intervensi secara mutlak. Temuan ini lebih dapat dipahami sebagai bukti awal bahwa teknik mindfulness memiliki potensi dalam membantu menurunkan tingkat stres, khususnya pada pemicu tertentu, namun masih diperlukan penguatan intervensi, pengulangan sesi dan evaluasi lebih lanjut.

3.2 Evaluasi Keunggulan, Kelemahan, dan Nilai Tambah Kegiatan

Kegiatan pengabdian ini memiliki sejumlah keunggulan yang mendukung ketercapaian program. Teknik pernapasan 4-7-8 terbukti mudah dipahami dan langsung dapat dipraktikkan oleh peserta tanpa memerlukan alat bantu khusus maupun prasyarat kemampuan tertentu. Hal ini didukung oleh data observasi dan umpan balik yang dikumpulkan selama sesi berlangsung. Secara observasional, terjadi perubahan bahasa tubuh peserta yang nyata; kondisi tegang dan kaku yang tampak sejak awal sesi secara bertahap bertransformasi menjadi relaksasi yang lebih nyata setelah peserta menyelesaikan praktik pernapasan. Mayoritas peserta melaporkan penurunan stres secara subjektif dan menyatakan merasakan perasaan yang lebih tenang serta kemampuan berpikir yang lebih jernih setelah mempraktikkan teknik 4-7-8. Teknik pernapasan ini juga dinilai oleh peserta sebagai metode yang paling relevan dan mudah diaplikasikan, terutama ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini mengonfirmasi bahwa regulasi fisiologis melalui pernapasan memiliki peran penting dan langsung terasa manfaatnya dalam pengelolaan stres (Brown et al., 2013). Secara fisiologis, teknik ini bekerja dengan mengaktifkan sistem saraf parasimpatik melalui jalur vagal, yang berfungsi meredam respons stres dan menstabilkan kondisi kardiovaskular (Vierra et al., 2022). Teknik ini membantu mengurangi tekanan emosional dan meningkatkan ketahanan psikologis (Desalegn et al., 2023). Selain itu, teknik pernapasan juga efektif dalam mengurangi kecemasan, meningkatkan regulasi emosi, dan memberikan rasa kontrol terhadap situasi yang sulit (Fontanini, 2025; Kwa et al., 2024). Hal ini relevan untuk berbagai jenis disabilitas, termasuk fisik, visual, dan intelektual. Selain itu, pendekatan *experiential learning* yang diterapkan dapat mendorong keterlibatan aktif responden sehingga mereka tidak sekedar menerima informasi, tetapi merasakan langsung perubahan kondisi semula tegang menuju rileks selama kegiatan. Nilai tambah lain yang sangat signifikan dari kegiatan ini adalah penerapan prinsip aksesibilitas penuh melalui kehadiran Juru Bahasa Isyarat (JBI). Pendampingan JBI memastikan bahwa hambatan komunikasi dapat diatasi, sehingga instruksi teknis pernapasan 4-7-8 dapat dipahami dan dipraktikkan secara presisi oleh peserta dengan disabilitas sensorik. Hal ini membuktikan bahwa intervensi psikologis dapat dilaksanakan secara inklusif dan menjangkau seluruh spektrum hambatan tanpa ada peserta yang tertinggal.

Meskipun demikian, pelaksanaan kegiatan intervensi ini juga memiliki beberapa keterbatasan. Pada tahap praktik, sebagian peserta mengalami rasa pusing saat menahan napas dalam pola ritme 4-7-8, khususnya bagi mereka yang baru pertama kali mencoba teknik pernapasan. Selain itu, responden dengan disabilitas psikososial membutuhkan waktu adaptasi yang lebih panjang untuk mencapai kondisi relaksasi, mengingat karakteristik populasi ini yang mencakup kesulitan regulasi perhatian dan kewaspadaan berlebih terhadap sensasi tubuh yang tidak familiar. Data hasil intervensi juga menunjukkan bahwa stresor yang bersumber dari kondisi struktural seperti tekanan ekonomi kronis dan proses kehilangan yang belum terselesaikan tidak merespons secara bermakna terhadap satu sesi intervensi.

4. KESIMPULAN

Pelatihan *Emotion-Focused Coping* melalui praktik *Mindful Breathing* dengan teknik pernapasan 4-7-8 terbukti memberikan dampak positif dalam menurunkan tingkat stres pada anggota OPDis Pelangi Disabilitas Yogyakarta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor stres peserta dari 8,3 pada *pre-test* menjadi 7,38 pada *post-test*. Selain itu, perubahan kondisi afektif peserta menjadi lebih rileks. Keunggulan utama dari intervensi ini terletak pada metodenya yang aplikatif, inklusif, dan dapat langsung dipraktikkan oleh peserta dengan ragam disabilitas fisik, sensorik, maupun mental tanpa memerlukan prasyarat kemampuan atau alat bantu khusus. Namun demikian, kegiatan ini memiliki beberapa kelemahan, seperti munculnya kendala fisik ringan berupa rasa pusing pada awal praktik, perlunya waktu adaptasi yang lebih lama bagi penyandang disabilitas psikososial, serta terbatasnya efektivitas satu sesi intervensi dalam merespons stresor yang bersifat struktural dan kronis. Sebagai langkah pengembangan selanjutnya, program ini direkomendasikan untuk dilaksanakan menjadi rangkaian kegiatan yang

berkesinampungan bukan sekadar pertemuan tunggal dan evaluasi jangka panjang untuk mengukur keberlanjutan dampak intervensi. Program pengembangan berikutnya juga sangat dianjurkan untuk mengikut sertakan anggota keluarga peserta sebagai sistem pendukung primer sehingga terbentuk lingkungan sosial yang konsisten dalam menjaga dan mendukung kesehatan mental penyandang disabilitas di luar konteks sesi pelatihan formal.

DAFTAR PUSTAKA

- Botha, M., & Frost, D. M. (2020). Extending the Minority Stress Model to Understand Mental Health Problems Experienced by the Autistic Population. *Society and Mental Health*, 10(1), 20–34. <https://doi.org/10.1177/2156869318804297>
- Brown, R. P., Gerbarg, P. L., & Muench, F. (2013). Breathing Practices for Treatment of Psychiatric and Stress-Related Medical Conditions. *Psychiatric Clinics of North America*, 36(1), 121–140. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2013.01.001>
- Desalegn, G. T., Zeleke, T. A., Shumet, S., Mirkena, Y., Kassew, T., Angaw, D. A., & Salelew, E. (2023). Coping strategies and associated factors among people with physical disabilities for psychological distress in Ethiopia. *BMC Public Health*, 23(1), 20. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14877-0>
- Farah, A. M. (2024). Exploring the Influence of Humanistic Psychology on Adult Education Practices: In L. Yilmaz Findik (Ed.), *Advances in Educational Technologies and Instructional Design* (pp. 215–226). IGI Global. <https://doi.org/10.4018/979-8-3693-5812-2.ch009>
- Fontanini, W. (2025). Low-intensity psychological interventions for anxiety Evidence from a pilot study on breathing exercises. *Orvosi Hetilap*, 166(22), 856–863. <https://doi.org/10.1556/650.2025.33320>
- García-Poole, C., Byrne, S., & Rodrigo, M. J. (2019). How do communities intervene with adolescents at psychosocial risk? A systematic review of positive development programs. *Children and Youth Services Review*, 99, 194–209. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.01.038>
- Henry, D. J. (2011). Person-Centered Online Education: What Carl Rogers Has to Say to Teachers in Computer-Mediated Environment. In V. C. X. Wang (Ed.), *Encyclopedia of E-Leadership, Counseling and Training: Volume 1* (Vol. 1, pp. 23–34). IGI Global. <https://doi.org/10.4018/978-1-61350-068-2.ch003>
- Kadir, M. Y. A., & Fadillah, D. R. (2023). Shackling Persons with Mental Disability in International Human Rights Law and its Implementation in Indonesia. *Lampung Journal of International Law*, 5(1), 29–40. <https://doi.org/10.25041/lajil.v5i1.2895>
- Koenig, J., McLean, K. J., & Bishop, L. (2024). Psychological distress and mental health diagnoses in adults by disability and functional difficulty status: Findings from the 2021 national health interview survey. *Disability and Health Journal*, 17(4), 101641. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2024.101641>
- Kwa, E.-K., Cheong, S.-K., Ong, L.-K., & Lee, P.-F. (2024). Comparing Guided and Non-guided Deep Breathing Impact on Disability Well-Being: A Systematic Review. *Journal of Medical and Biological Engineering*, 44(5), 635–654. <https://doi.org/10.1007/s40846-024-00901-8>
- Lund, C., Brooke-Sumner, C., Baingana, F., Baron, E. C., Breuer, E., Chandra, P., Haushofer, J., Herrman, H., Jordans, M., Kieling, C., Medina-Mora, M. E., Morgan, E., Omigbodun, O., Tol, W., Patel, V., & Saxena, S. (2018). Social determinants of mental disorders and the Sustainable Development Goals: A systematic review of reviews. *The Lancet Psychiatry*, 5(4), 357–369. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(18\)30060-9](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30060-9)
- Matsyshyn, V., Kravchenko, A., & Mozharivska, O. (2025). THE IMPACT OF BREATHING PRACTICES ON THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE AND THE AUTONOMIC NERVOUS SYSTEM: A REVIEW OF CONTEMPORARY RESEARCH. *Phytotherapy Journal*, 2025(3), 32–43. <https://doi.org/10.32782/2522-9680-2025-3-32>

- Nasution, H., Rahmadi, M. A., Mawar, L., & Sari, M. (2024). DAMPAK DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL PENYANDANG DISABILITAS. *Counseling For All (Jurnal Bimbingan Dan Konseling)*, 4(2), 56–70. <https://doi.org/10.57094/jubikon.v4i2.1999>
- Scior, K., Hamid, A., Hastings, R., Werner, S., Belton, C., Laniyan, A., Patel, M., & Kett, M. (2020). Intellectual disability stigma and initiatives to challenge it and promote inclusion around the globe. *Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities*, 17(2), 165–175. <https://doi.org/10.1111/jppi.12330>
- Tallman, B., & Zorman, W. (2021). How Do Human Interaction Labs Contribute to Engineering Leadership Development Growth? *ASEE Annu. Conf. Expos. Conf. Proc. ASEE Annual Conference and Exposition, Conference Proceedings*.
- Vierra, J., Boonla, O., & Prasertsri, P. (2022). Effects of sleep deprivation and 4-7-8 breathing control on heart rate variability, blood pressure, blood glucose, and endothelial function in healthy young adults. *Physiological Reports*, 10(13). <https://doi.org/10.14814/phy2.15389>
- World Health Organization. (2026). *Constitution of the World Health Organization 1946*. World Health Organization. <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/EN/constitution-en.pdf?ua=1>