
RESILIENSI PELAKU UMKM DI JAMBI HADAPI PANDEMI COVID-19

Fransisca I. R. Dewi¹, Raja Oloan Tumanggor² dan Gracio O.E.H.Sidabutar³

¹Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta

Email: fransiscar@fpsi.untar.ac.id

²Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta

Email: rajat@fpsi.untar.ac.id

³Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta

Email: gracio.705180130@stu.untar.ac.id

ABSTRACT

The global pandemic is having an influence on several economic sectors in Indonesia. This industry was among the first to be affected and has been severely impacted thus far. In various locations in Indonesia, several major, medium, and small business players have ceased operations. They, particularly UMKM, require support in order to survive and grow their operations. They must be able to remain resilient in the face of adversity. Stress must be controlled because if it is not, it can lead to long-term stress. Stress management is part of education. The lack of understanding regarding resilience is a concern that UMKM players in the Jambi region face. As a result, the solution proposed is to provide resilience education, with the expectation that partners will learn what resilience is and how it may be utilized to overcome stress, sadness, and anxiety. Everyone is born with the ability to be resilient, but it must be fostered and polished. This PKM activity is carried out in order for UMKM players to survive and recover in the face of present difficulties.

Keywords: *stress, resilience, micro small and medium businesses, Jambi*

ABSTRAK

Pandemi yang telah melanda dunia berdampak ke berbagai sektor usaha perekonomian di Indonesia. Sektor ini termasuk yang pertama terdampak dan terpukul berat hingga kini. Para pelaku usaha besar, menengah, dan kecil di berbagai wilayah Indonesia banyak yang berhenti usahanya. Para pelaku usaha membutuhkan pendampingan agar dapat bertahan dan meneruskan usahanya, terutama pelaku UMKM. Para pelaku usaha harus dapat bersikap resilien berhadapan dengan tekanan atau stres. Stres harus dikelola sebab jika terus dibiarkan maka dapat berujung stres yang berlarut-larut. Edukasi meliputi manajemen stres. Permasalahan yang dialami oleh para pelaku UMKM di daerah Jambi adalah minimnya pengetahuan tentang resiliensi. Dengan demikian solusi yang ditawarkan adalah memberikan edukasi tentang resiliensi yang nantinya diharapkan mitra dapat memahami apa dan bagaimana resiliensi yang dapat digunakan untuk mengatasi stres depresi, dan kecemasan. Setiap individu mempunyai kemampuan untuk tangguh (*resilien*) secara alami, tetapi hal tersebut harus dipelihara dan diasah. Kegiatan PKM ini dilakukan agar pelaku UMKM dapat bertahan di tengah kondisi saat ini dan kembali bergerak.

Kata kunci : Stres, Resilien, UMKM, Jambi

1. PENDAHULUAN

Provinsi Jambi tidak dikenal sebagai daerah tujuan wisata. Provinsi ini dikenal sebagai penghasil minyak bumi, gas bumi dan batu bara serta hasil perkebunan yaitu kelapa sawit dan karet. Sebagaimana ditulis Wikipedia, Jambi memiliki cadangan minyak bumi sebesar 1.270,96 juta m², gas bumi sebesar 3.572,44 miliar m³ dan batu bara sebesar 18 juta ton. Cadangan minyak bumi berada di Kabupaten Tanjung Jabung Timur, dan Kabupaten Muaro Jambi. Sementara gas bumi sebagian besar terdapat di Struktur Muara Bulian, Kecamatan Muara Bulian, Kabupaten Batang Hari. Adapun batu bara cadangan terbesar terdapat di Kabupaten Bungo (Wikipedia).

Sebelum pandemi melanda Indonesia, seperti daerah lainnya, Jambi pun mencoba menawarkan keindahan alam dan kekayaan budayanya sebagai destinasi wisata. Tempat-tempat seperti Candi Muaro Jambi dan Gunung Kerinci menjadi andalan untuk menarik wisatawan nusantara dan mancanegara datang.



Candi Muaro Jambi adalah kompleks candi Budha dan Hindu dengan luas mencapai 260 hektar. Lokasinya terletak di tanggul alam kuno sungai Batanghari. Pertama kali ditemukan oleh S.C. Crooke, seorang tentara Inggris pada tahun 1820. Kompleks candi ini dipugar pertama kali oleh pemerintah Indonesia pada tahun 1975. Hingga kini terdapat 61 buah candi yang telah dipugar. Destinasi lain, taman nasional Gunung Kerinci di perbatasan Provinsi Jambi dengan Sumatera Barat menarik perhatian masyarakat hingga tahun 2018, sebagaimana yang dicatat oleh Pemerintah Provinsi Jambi, jumlah wisatawan mancanegara yang berkunjung ke Jambi berjumlah 10.887 orang, meningkat dari 5.378 pada tahun sebelumnya. Sementara, jumlah wisatawan nusantara yang datang pada tahun 2018, berjumlah 2,4 juta orang, meningkat dari 2,2 juta pada tahun sebelumnya.

Menggeliatnya sektor wisata di Jambi tentu menggerakkan UKM di sana, terutama yang terkait langsung dengan aktivitas wisatawan ketika berkunjung. Memasuki tahun 2020, sektor wisata mengalami guncangan hebat. Pandemi C 19 memberikan banyak tekanan terhadap pelaku UMKM di daerah Jambi. Mereka membutuhkan pendampingan berupa edukasi secara bertahap tentang cara untuk mengelola stress dengan baik. Stres harus dikelola sebab jika terus dibiarkan maka dapat berujung stres yang berlarut-larut. Edukasi meliputi manajemen stres.

Minimnya pengetahuan tentang resiliensi merupakan salah satu dari banyak permasalahan seperti kecemasan, stress, pengelolaan diri dialami para pelaku UMKM di daerah Jambi. Permasalahan ini merupakan hasil dari proses asesmen awal. Berdasarkan asesmen tersebut maka solusi yang ditawarkan adalah memberikan edukasi mengenai resiliensi yang nantinya diharapkan mitra dapat memahami apa dan bagaimana resiliensi yang dapat digunakan untuk mengatasi stres depresi, dan kecemasan. Setiap individu mempunyai kemampuan untuk tangguh (*resilien*) secara alami, tetapi hal tersebut harus dipelihara dan diasah. Jika tidak dipelihara, maka kemampuan tersebut akan hilang (Corner dalam Dewi, Djoenaena & Melisa, 1995). Resiliensi merupakan suatu kemampuan untuk mengatasi kesulitan, rasa frustrasi, ataupun permasalahan yang dialami oleh individu (Janas, 2002). Perkembangan resiliensi dalam kehidupan akan membuat individu mampu mengatasi stres, trauma dan masalah lainnya dalam proses kehidupan (Henderson, 2003). Resiliensi merupakan salah satu bentuk kesadaran seseorang untuk mengubah pola pikir dalam menghadapi permasalahan sehingga tidak mudah putus asa (Reivich & Shatte, 2002). Resiliensi juga dipahami sebagai kemampuan individu untuk beradaptasi, sehingga dapat menempatkan diri dengan baik terhadap pengalaman yang tidak menyenangkan. Salah satu contoh yaitu dalam menghadapi permasalahan. Individu yang berada dalam keadaan resilien dapat mengalami penurunan tingkat depresi. Hal ini dapat meningkatkan stabilitas kesehatan emosional individu. Jadi, individu dengan resiliensi yang tinggi, maka tingkat depresinya rendah, begitu juga sebaliknya (Hiew, 2000). Individu yang berada dalam keadaan resilien dapat mengalami penurunan tingkat depresi. Hal ini dapat meningkatkan stabilitas kesehatan emosional individu. Jadi, individu dengan resiliensi yang tinggi, maka tingkat depresinya rendah, begitu juga sebaliknya (Hiew, 2000). Ciri-ciri individu yang memiliki resiliensi menurut Sarafino (1994), adalah (a) memiliki temperamen yang lebih tenang, sehingga dapat menciptakan hubungan yang lebih baik dengan keluarga dan lingkungannya; (b) Individu yang memiliki resiliensi juga memiliki kemampuan untuk dapat bangkit dari tekanan, stres, dan depresi.

2. METODE PELAKSANAAN PKM

Kegiatan PKM UMKM Jambi ini dilakukan secara daring melalui media *Zoom meeting*. Kegiatan diadakan pada Hari Rabu, 21 Juli 2021 pukul 19.00-20.10 WIB. Acara dibuka oleh Dr. Fransisca Iriani Roesmala Dewi. M.Si dengan memberikan salam kepada para peserta dan memperkenalkan seluruh kelompok acara PKM UMKM Jambi ini. Acara berjalan cukup kondusif walaupun

terdapat hambatan dari sisi peserta terkait masalah sinyal. Pada sesi *sharing*, seluruh peserta berdialog interaktif bersama para pembicara. Sebelum sesi *sharing* dilakukan *pretest* kepada peserta. Materi *pretest* mengenai Pengelolaan Usaha yang terdiri atas beberapa pertanyaan yaitu:

1. Saya belum memberikan layanan prima kepada pelanggan saya.
2. Saya merasa kurang mampu mengambil keputusan.
3. Saya merasa kurang gigih dalam berusaha.
4. Ketika target tidak tercapai, saya tidak tahu apa yang harus saya lakukan.

Kegiatan ini dilakukan oleh dua pembicara, dan satu mahasiswa pendamping, peserta pendampingan adalah lima peserta pelaku UMKM Jambi, namun yang aktif hingga akhir kegiatan hanya tiga orang. Adapun salah satu dari kedua peserta yang tidak dapat hadir telah menyampaikan alasan terkait ketidakhadirannya, dan satu peserta lainnya tidak. Ketiga peserta pelaku UMKM yang hadir berinisial Ibu T, Ibu Y, dan Bapak B. Ibu T merupakan pengusaha makanan kue-kue tradisional yang hanya memproduksi sesuai dengan jumlah pesanan. Permasalahan yang dihadapi oleh Ibu T selama masa pandemi ini adalah mulai berkurangnya konsumen yang memesan kue-kue tradisional miliknya. Menurut Ibu T, hal ini disebabkan karena para calon konsumen cenderung membuat kue sendiri di rumah untuk keluarga mereka masing-masing.

Ibu Y juga merupakan pengusaha di bidang kuliner yang berfokus pada masakan-masakan dari Pulau Jawa. Ibu Y sudah menekuni bidang makanan ini selama 3 tahun, dan baru saja menandatangani kontrak penjualan produk miliknya di salah satu *supermarket*. Ibu Y mengatakan bahwa dirinya tidak terlalu merasakan dampak dari pandemi Covid-19 ini. Ibu Y menjual produk miliknya di 50 *outlet* termasuk didalamnya *supermarket*. Selain menjual di *outlet*, Ibu Y juga menjual produknya di daerah-daerah dengan strategi penjualan *reseller*. Ibu Y berharap agar setiap bulannya akan bertambah *outlet* yang akan menjual produk miliknya.

Bapak B merupakan seorang mahasiswa yang berbisnis di bidang jasa, khususnya musik. Bapak B sering melakukan penampilan musik di tempat umum, dan juga menyediakan penyewaan alat musik. Kegiatan ini sudah dijalani selama 1,5 tahun. Dikarenakan adanya Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) di Kota Jambi, Bapak B tidak dapat melakukan penampilan musik karena dapat menciptakan kerumunan. Saat ini, Bapak B dan teman-temannya sedang fokus untuk meningkatkan kemampuan bermusik, serta mulai mencoba bermusik secara digital. Bapak B dan teman-temannya juga berencana untuk membuat sebuah proyek lagu. Menurut Bapak B, pandemi Covid-19 memaksa setiap orang untuk menjadi kreatif

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan diawali dengan pengenalan tim PKM UMKM Jambi fasilitator dilanjutkan pemaparan materi. Pemaparan materi oleh fasilitator meliputi: a) Pengelolaan emosi; b). Optimisme; c) Yakin pada kemampuan diri (*To be yourself*); d). Tahu apa yang akan dicapai.

1. Pengelolaan emosi

Kemampuan mengendalikan emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang ketika sedang tertekan. Orang yang tangguh menggunakan seperangkat keterampilan yang dikembangkan dengan baik yang membantu mereka mengendalikan emosi, perhatian, dan perilaku mereka (Goleman, 2007). Pengaturan diri penting untuk membentuk keakraban, sukses dalam pekerjaan, dan menjaga kesehatan fisik. Orang-orang yang kesulitan mengatur emosinya sering kali menjadikan orang lain kecewa secara emosional dan sulit diajak bekerja sama. Penelitian menunjukkan bahwa orang-orang yang tidak memiliki kemampuan untuk mengatur emosi mereka mengalami kesulitan membangun dan mempertahankan persahabatan. Orang tidak suka menghabiskan waktu dengan orang yang marah, cemberut, atau cemas. Tidak hanya menguras tenaga dan pikiran orang lain,



tetapi juga menjadikan orang lain emosi. Semakin Anda bergaul disertai marah, cemberut, dan cemas, maka akan menjadikan Anda bertambah marah, cemberut, dan cemas. Tentu saja, tidak setiap emosi perlu diperbaiki atau dikendalikan. Semua kemarahan, kesedihan, kecemasan, dan rasa bersalah harus diminimalkan, dikelola, atau ditahan (Adam & Lenz, 1995). Sebaliknya, ekspresi emosi negatif dan positif adalah sehat dan konstruktif. Memang, ekspresi emosional yang tepat adalah bagian dari menjadi tangguh.

Beberapa orang cenderung mengalami kecemasan, kesedihan, dan kemarahan yang lebih besar daripada yang lain dan memiliki waktu yang lebih sulit untuk mendapatkan kembali kendali setelah mereka marah. Mereka lebih cenderung terjebak dalam kemarahan, kesedihan, atau kecemasan mereka dan kurang efektif dalam mengatasi kesulitan dan memecahkan masalah. Dan mereka merasa hampir mustahil untuk menjangkau orang lain dan pengalaman baru ketika mereka dikendalikan oleh emosi.

Dengan demikian, untuk keluar dari keadaan tertekan maka diperlukan kemampuan untuk mengidentifikasi masalah. Bedakan antara masalah utama dan masalah sampingan dari keadaan yang menekan. Hal ini bertujuan agar dapat diketahui mana masalah inti yang harus segera diselesaikan.

2. Optimisme

Individu yang resilien memiliki pandangan yang positif mengenai dirinya. Individu juga tetap mampu bersikap tenang saat menghadapi masalah. Individu yang resilien diharapkan juga mampu berempati dan menolong orang lain untuk menyelesaikan masalahnya. Selain itu, individu yang resilien memiliki pandangan bahwa dirinya dihormati oleh orang lain. Individu akan selalu merasa bangga terhadap hasil yang sudah dicapai. Memiliki optimisme yang tinggi tentunya menjadi salah satu modal utama bagi seorang wirausaha. Tanpa adanya optimisme, maka suatu usaha tidak akan mampu bertahan lama menghadapi persaingan pasar dari para kompetitornya. Dalam kondisi sesulit apapun pelaku usaha dituntut optimis menjalankan usahanya. Sikap optimis secara tidak langsung mengantarkan mereka menjadi pribadi yang lebih tangguh, pantang menyerah dan tentunya tetap semangat menghadapi segala rintangan.

Cara menumbuhkan sikap optimis.

Dalam kondisi sesulit apapun pelaku usaha dituntut optimis menjalankan usahanya. Sikap optimis secara tidak langsung mengantarkan mereka menjadi pribadi yang lebih tangguh, pantang menyerah dan tentunya tetap semangat menghadapi segala rintangan. Langkah yang dapat ditempuh oleh pengusaha untuk menumbuhkan sikap optimis antara lain : a). Memberikan semangat dan motivasi yang positif; b). Berani menghadapi segala tantangan; c). Memiliki fokus usaha yang jelas; d) Memiliki rasa percaya diri yang tinggi; e) Lebih kreatif dan inovatif. Dengan menjadi pengusaha yang optimis diharapkan dapat memberikan motivasi untuk selalu berpikiran positif dan menyelesaikan segala hambatan dengan cara terbaik.

3. Yakin pada kemampuan diri (*To be yourself*)

Bandura (1997) menjelaskan efikasi diri merupakan persepsi individu akan keyakinan kemampuannya dalam melakukan tindakan yang diharapkan. Efikasi diri memengaruhi pilihan tindakan yang akan dilakukan, besarnya usaha dan ketahanan ketika berhadapan dengan hambatan atau kesulitan. Individu dengan efikasi diri tinggi memilih melakukan usaha lebih besar dan pantang menyerah.

Efikasi diri merupakan komponen penting dalam diri individu. Serangkaian evaluasi yang telah dilakukan tidak akan melahirkan suatu tindakan tanpa disertai efikasi diri yang tinggi. Individu

dengan tingkat keyakinan tinggi maka dengan keras ia berusaha mencapai sesuatu yang diharapkan akan berhasil dicapai. Seseorang akan merancang berbagai tindakan untuk mewujudkan harapannya setelah mengalami rangkaian evaluasi. Sebaliknya seseorang dengan efikasi diri rendah, walaupun telah melakukan evaluasi terhadap dirinya, tanpa disertai keyakinan tidak akan berhasil. Individu tersebut tidak akan berusaha keras untuk mewujudkan harapannya dan memilih untuk berhenti sehingga tidak akan melakukan tindakan apapun untuk memperjuangkan harapannya. Dewi (2020) bahwa efikasi atau keyakinan kolektif baik dari keluarga, komunitas, organisasi, lembaga sosial, atau negara sebagian terletak pada rasa keyakinan (efikasi) kolektif orang-orang bahwa mereka dapat memecahkan masalah yang mereka hadapi dan meningkatkan kehidupan mereka melalui upaya terpadu.

Efikasi diri berkembang dalam berbagai bidang kegiatan manusia. Salah satunya adalah dalam kegiatan usaha sehingga munculah efikasi diri wirausaha. Efikasi diri berwirausaha merupakan keyakinan seseorang akan kemampuan dirinya untuk menentukan tindakan yang harus dilakukan dalam menghadapi situasi dalam melakukan kegiatan wirausaha. Efikasi diri yang kuat akan melahirkan keyakinan yang kuat terkait tindakan yang dibutuhkan dalam menghadapi situasi tertentu. Hal ini dapat dijadikan sebagai acuan pengelolaan usaha terlebih UMKM.

Kinerja UMKM dipengaruhi aspek sumberdaya manusianya. Lebih khusus lagi, kinerja UMKM dipengaruhi efikasi-diri. Efikasi diri yang tinggi cenderung mempermudah penyelesaian berbagai macam permasalahan usaha dengan berbagai inisiatif dan inovasi. Dengan kata lain individu merasa yakin mampu mengatasi masalah yang berhubungan dengan lingkungan secara efektif. Selain itu, efikasi-diri yang tinggi menunjukkan adanya kepribadian positif. Hal ini dapat menciptakan rasa senang dan menikmati usaha yang dijalankan. Beberapa penelitian secara empiris telah mendukung bahwa efikasi-diri merupakan penentu keberhasilan seseorang.

Cara menumbuhkan keyakinan “menjadi diri sendiri” di kalangan pelaku UMKM.

Keberhasilan menjadi seorang wirausaha adalah pada percaya diri bukan pada bakat. Para pelaku usaha yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi dapat memiliki kesuksesan lebih besar. Yang harus dihindari adalah rasa takut gagal. Dengan percaya diri yang tinggi pelaku usaha selalu mencari solusi untuk setiap masalah yang timbul. Terdapat 4 cara untuk meningkatkan percaya diri dalam wirausaha, a) Pahami arti percaya diri. Jika kita berpikir bahwa rasa percaya diri hanya berasal dari kesuksesan sebelumnya, maka hal tersebut adalah salah. Kepercayaan diri berwirausaha adalah usaha untuk mewujudkan kemauan guna terus maju, bahkan ketika dihadapkan dengan kesulitan. Keyakinan muncul ketika kita menerima potensi diri sendiri, untuk menemukan solusi dan mencapai kesuksesan; b) Berhenti membandingkan diri. Membandingkan diri sendiri dengan orang lain bisa membunuh kepercayaan diri seseorang. Prestasi orang lain tidak menentukan potensi kita. Mereka juga tidak mengukur definisi kesuksesan pribadi kita; c). Tetaplah berusaha. Rasa takut dapat membentuk sikap kehati-hatian. Namun hindari terlalu memikirkan hal negatif dan meyakinkan diri tidak mampu atau tidak layak untuk mencapai tujuan. Maka kita perlu meyakinkan pada diri sendiri untuk tetap tenang dan terus berusaha; d). Bergaul dengan orang yang berpikiran positif.

4. Tahu apa yang akan dicapai.

Selain berguna untuk mengatasi pengalaman-pengalaman negatif atau stres yang dialami biasanya resiliensi juga berguna untuk mendapatkan pengalaman hidup lebih bermakna dan berkomitmen dalam memperoleh pembelajaran sekaligus pengalaman baru. Individu yang melakukan hal ini dapat dengan tepat memperkirakan risiko yang terjadi, mengetahui diri sendiri dengan baik, dan



menemukan tujuan sekaligus makna hidup. Seorang *entepreneur* akan selalu berhadapan dengan kondisi tersebut saat mengembangkan usaha.

Pengembangan usaha dapat dimulai dengan menyusun taktik pemasaran digital selain taktik keuangan. Taktik pemasaran digital mempermudah pemasaran produk dan jasa. Yang termudah adalah dengan menggunakan media sosial. Berdasarkan penelitian tentang penggunaan media umum di Indonesia menandakan bahwa setiap harinya masyarakat meluangkan waktu rata-rata lebih dari 3 jam beraktivitas dalam media sosial. Pada masa pandemi covid 19 ini terjadi pergeseran masyarakat dalam melakukan belanja. Belanja *on-line* menjadi pilihan favorit untuk memenuhi kebutuhan sesuai dengan *social distancing*. Gaya belanja baru ini membuka peluang usaha layanan pesan-antar terutama untuk bidang usaha kuliner. Larangan untuk menikmati kuliner di restoran dan kafe mengakibatkan gerai-gerai kuliner sepi pengunjung. Solusinya adalah menciptakan layanan kuliner lewat pesan-antar. Ini merupakan salah satu peluang usaha UMKM di masa pandemi Covid 19.

4. KESIMPULAN

Seorang pelaku usaha tentu akan sering berhadapan dengan risiko. Maka dari itu, penting untuk memperkirakan setiap risiko, mengenal diri dengan baik, dan menemukan tujuan serta makna hidup. Seseorang dengan efikasi diri tinggi memilih melakukan usaha lebih besar dan pantang menyerah. Ia akan menerima dan melakukan evaluasi, agar harapannya dapat tercapai. Kunci utama wirausaha adalah dapat bersikap optimis. Tanpa optimisme maka tidak akan mampu bersaing dengan kompetitor. Faktor personal ini merupakan modal penting dalam membangun usaha yang tangguh dalam kondisi pandemik.

Ucapan Terima kasih (*Acknowledgement*).

Terima kasih disampaikan kepada LPPM Universitas Tarumanagara yang memungkinkan PKM ini dapat dilaksanakan dengan baik. Selain itu ucapan terima kasih Para pelaku UMKM Jambi yang telah menjadi mitra pelaksanaan PKM.

REFERENSI

- Adam, L., & Lenz, E.(1995). Jadilah diri anda sendiri. *Efektifitas pribadi dalam hidup dan hubungan anda*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Bandura, A. (1997). *Self efficacy: The exercise of control*. New York: W.H Freeman and Company
- Dewi, F.I R.(2020). Yakinlah, Masyarakat Tangguh Bisa Kalahkan Corona. Kompas.Com.
<https://www.kompas.com/tren/read/2020/03/28/070000865/yakinlah-masyarakat-tangguh>.
- Dewi, F.I.R., Djoenaina, V.,& Melisa (2004). Hubungan Antara Resiliensi Dengan Depresi Pada Perempuan Pasca Pengangkatan Payudara (Mastektomi). *Jurnal Psikologi*, 2 (2),101-110.
- Goleman, D. (2000). *Emotional Intelligence. Kecerdasan emosional mengapa EI lebih penting daripada IQ*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Henderson, N., & Milstein, M. M (2003). *Resiliency in schools: Making it happen for students and educators*”, Thousand Oaks, Corwin Press.
- Hiew, C. C. (2000). Development of a state resilience scale., *Japanese Journal of Health Psychology*, 2(2), 1-11.
- Janas, M, (2002) *Build resiliency: Intervention in school and clinic*”, [On-Line] www.Highbeam.com/library/doc3.asp,
- Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The resilience factor*. Random House, Inc.
- Sarafino, E. P, (1994). *Health psychology: Biopsychology interaction* (2nd ed.). New York: John Willey & sons,