

PELATIHAN PENGELOLAAN EMOSI DAN STRES UNTUK REMAJA DALAM MEMBENTUK GENERASI TANGGUH

Rika Sarfika^{1*}, Ira Erwina², Bunga Permata Wenny³, Windy Freska⁴,
Dewi Eka Putri⁵, Nindy Eka Wijaya⁶, Rabia Ibrahim Suleiman⁷, Fatma Yulia Putri⁸

^{1,2,3,4,5}Departemen Keperawatan Jiwa dan Komunitas, Universitas Andalas, Indonesia

⁶Mahasiswa Program Studi Magister Keperawatan, Universitas Andalas, Indonesia

⁷Mahasiswa Program Studi Sarjana, Universitas Andalas, Indonesia

⁸Mahasiswa Program Studi Profesi Ners, Universitas Andalas, Indonesia

rikasarfika@nrs.unand.ac.id

ABSTRAK

Abstrak: Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami tekanan emosional akibat tuntutan akademik, hubungan sosial, dan ekspektasi keluarga. Kondisi ini dapat menimbulkan masalah kesehatan mental seperti stres dan kesulitan mengelola emosi. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan remaja dalam mengelola emosi dan stres melalui pelatihan edukatif. Kegiatan dilaksanakan di Kelurahan Andalas dengan melibatkan 41 remaja dengan usia rata-rata 14,92 tahun. Metode pelaksanaan meliputi pemberian materi, demonstrasi, praktik, dan diskusi interaktif. Evaluasi dilakukan melalui kuesioner sebelum dan sesudah pelatihan. Hasil menunjukkan bahwa skor rata-rata pengetahuan peserta meningkat dari 6,66 menjadi 9,22 setelah pelatihan, dengan peningkatan pemahaman mencapai lebih dari 80% peserta. Kegiatan ini berdampak positif terhadap peningkatan *soft skill* remaja dalam mengelola stres, sehingga direkomendasikan untuk diintegrasikan dalam kegiatan Posyandu Remaja dan program UKS secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Pelatihan Pengelolaan Emosi; Pelatihan Manajemen Stres; Kesehatan Mental Remaja; Pengabdian Masyarakat.

Abstract: Adolescents are an age group that is vulnerable to emotional pressure due to academic demands, social relationships, and family expectations. These conditions can lead to mental health problems such as stress and difficulty in managing emotions. This community service activity aimed to improve adolescents' knowledge and skills in managing emotions and stress through educational training. The activity was carried out in Andalas Subdistrict, involving 41 adolescents with an average age of 14.92 years. The implementation methods included material delivery, demonstrations, hands-on practice, and interactive discussions. Evaluation was conducted through questionnaires administered before and after the training. The results showed that the participants' average knowledge score increased from 6.66 to 9.22 after the training, with more than 80% of participants able to correctly explain the steps of emotional regulation and simple relaxation techniques. This activity had a positive impact on enhancing adolescents' soft skills in stress management and is recommended to be integrated into youth health programs such as Posyandu Remaja and School Health Units (UKS) to ensure sustainability.

Keywords: Adolescent Emotional Regulation; Adolescent Stress Management; Mental Health Training; Youth Community Service; Community Service.



Article History:

Received: 01-11-2025

Revised : 14-12-2025

Accepted: 16-12-2025

Online : 01-02-2026



This is an open access article under the
CC-BY-SA license

A. LATAR BELAKANG

Kesehatan mental remaja merupakan isu global yang semakin mendapat perhatian dalam satu dekade terakhir. Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa sekitar satu dari lima remaja di dunia mengalami masalah kesehatan mental, dengan stres, kecemasan, dan depresi sebagai kondisi yang paling sering ditemukan (*World Health Organization*, 2024). Masa remaja ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan, sehingga individu pada tahap perkembangan ini menjadi lebih rentan terhadap tekanan emosional dan stres psikososial (Fadhilla & Siregar, 2024; Sarfika et al., 2023; Supini et al., 2024). Ketidakmampuan remaja dalam mengelola emosi dan stres secara adaptif dapat berdampak negatif terhadap fungsi akademik, relasi sosial, serta kesejahteraan psikologis jangka panjang (Zisopoulou & Varvogli, 2023).

Pengelolaan emosi dan manajemen stres merupakan keterampilan psikologis dasar yang berperan penting dalam membentuk ketahanan mental (*resilience*) remaja. Kemampuan mengenali, mengontrol, dan mengekspresikan emosi secara adaptif terbukti berkaitan dengan penurunan perilaku maladaptif dan peningkatan fungsi psikososial remaja (Dapari et al., 2022; Hardoni et al., 2019). Berbagai kajian menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan emosional, termasuk teknik relaksasi dan regulasi emosi, merupakan pendekatan promotif-preventif yang efektif untuk meningkatkan literasi kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah dan komunitas (Surendran et al., 2023; Zisopoulou & Varvogli, 2023).

Permasalahan terkait kesehatan mental remaja juga ditemukan pada mitra kegiatan di Kelurahan Andalas, Kota Padang. Berdasarkan hasil observasi awal serta koordinasi dengan Puskesmas Andalas dan Posyandu Remaja, diketahui bahwa sebagian remaja sering mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi, mudah merasa cemas terhadap tuntutan akademik, serta belum memahami strategi pengelolaan stres yang tepat. Kondisi ini sejalan dengan temuan penelitian yang menunjukkan bahwa masih rendahnya literasi kesehatan mental remaja di tingkat komunitas (Florensa et al., 2023; Supini et al., 2024). Selain itu, keterbatasan akses terhadap pelatihan keterampilan emosional berbasis komunitas masih menjadi tantangan utama dalam upaya promotif-preventif kesehatan mental remaja (Wenny et al., 2025).

Berbagai penelitian dan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebelumnya telah menunjukkan efektivitas intervensi edukatif dalam meningkatkan kesehatan mental remaja. Sarfika, Wenny et al. (2024) melaporkan bahwa pendidikan kesehatan psikososial mampu meningkatkan pemahaman remaja terhadap aspek emosi dan kesehatan mental secara signifikan. Temuan serupa juga ditunjukkan oleh Sarfika, Roberto et al. (2023), yang membuktikan bahwa edukasi berkelanjutan dapat meningkatkan keterampilan adaptif remaja dalam menghadapi tekanan sosial. Selain itu, penelitian oleh Dapari et al. (2022); Hardoni et al. (2019);

Hartati et al. (2019) menunjukkan bahwa metode edukasi partisipatif dan berbasis praktik efektif dalam meningkatkan regulasi emosi dan menurunkan respons stres pada remaja.

Penelitian lain semakin menegaskan pentingnya pendekatan pelatihan keterampilan emosional dalam konteks sekolah dan komunitas. Arif & Sarfika (2021) menunjukkan bahwa pelatihan manajemen emosi mampu menurunkan perilaku agresif dan meningkatkan kontrol diri pada remaja usia sekolah. Wenny et al. (2025) melaporkan peningkatan kemampuan kader sekolah dalam mendeteksi dini masalah kesehatan mental setelah mendapatkan pelatihan berbasis praktik lapangan. Temuan ini diperkuat oleh studi Sarfika, Afriyeni et al. (2020); Sarfika et al. (2025) yang menegaskan bahwa penguatan ketahanan psikologis merupakan fondasi utama dalam menjaga stabilitas emosional di berbagai situasi kehidupan. Selain itu, tinjauan naratif terbaru juga menunjukkan bahwa intervensi kesehatan mental remaja berbasis komunitas memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis dan manajemen stres (Li et al., 2024; Nguyen et al., 2025).

Sejalan dengan temuan empiris tersebut, kebijakan nasional seperti Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga (PIS-PK) dan Rencana Aksi Nasional Kesehatan Jiwa 2022–2029 menekankan pentingnya pendekatan promotif dan preventif berbasis pemberdayaan masyarakat dalam mengatasi masalah kesehatan mental remaja (Kemenkes RI, 2023; WHO, 2025). Namun, berbagai kajian menunjukkan bahwa implementasi program kesehatan mental remaja yang secara spesifik berfokus pada pelatihan pengelolaan emosi dan stres di tingkat komunitas masih terbatas dan belum merata (Dapari et al., 2022; Zisopoulou & Varvogli, 2023). Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kebijakan, bukti ilmiah, dan praktik di lapangan.

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan remaja dalam mengelola emosi dan stres melalui pelatihan edukatif-partisipatif. Kegiatan ini diharapkan tidak hanya meningkatkan literasi kesehatan mental remaja, tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan hidup (*life skills*) yang adaptif dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial. Pada akhirnya, pelatihan ini diharapkan dapat berkontribusi dalam pembentukan generasi muda yang tangguh, adaptif, dan memiliki ketahanan mental yang baik di lingkungan komunitas.

B. METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 25 Oktober 2025 di Kelurahan Andalas, Padang Timur, Kota Padang, Sumatera Barat. Mitra kegiatan adalah Puskesmas Andalas dan Posyandu Remaja Kelurahan Andalas, dengan total 41 remaja peserta berusia 13-18 tahun. Kegiatan ini

melibatkan dosen dan mahasiswa dalam bentuk pelatihan dan penyuluhan kesehatan mental berbasis komunitas.

Metode pelaksanaan dirancang menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif, yaitu melibatkan peran serta aktif peserta dalam setiap tahapan kegiatan untuk memastikan proses belajar dapat diterima peserta dengan baik dan bermakna. Kegiatan terdiri dari tiga tahap utama, yaitu pra-kegiatan, pelaksanaan pelatihan, serta monitoring dan evaluasi.

1. Tahap Pra-Kegiatan

Pada tahap pra-kegiatan, tim pelaksana melakukan koordinasi dengan pihak Puskesmas Andalas dan kader Posyandu Remaja untuk menentukan waktu, lokasi, serta jumlah peserta yang akan dilibatkan. Kegiatan dimulai dengan penyusunan dan uji coba instrument kuesioner sederhana berisi 10 pertanyaan untuk mengukur tingkat pengetahuan remaja tentang pengelolaan emosi dan stres. Selanjutnya dilakukan pre-test untuk mengetahui pemahaman awal peserta mengenai topik pelatihan. Tim juga mempersiapkan media pembelajaran berupa powerpoint edukatif, lembar panduan latihan pernapasan, dan contoh video demonstrasi teknik relaksasi.

2. Tahap Pelaksanaan Pelatihan

Tahap pelaksanaan pelatihan dilakukan di aula Kelurahan Andalas dengan suasana yang terbuka dan komunikatif. Kegiatan dibuka oleh perwakilan Puskesmas dan dilanjutkan dengan sesi utama pelatihan yang terdiri atas:

- a. Pemberian Materi: Pemaparan tentang konsep dasar emosi, stres, serta dampaknya terhadap kesehatan mental remaja.
- b. Demonstrasi: Fasilitator memperagakan teknik relaksasi seperti deep breathing dan five-finger hypnosis yang mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.
- c. Praktik Langsung: Peserta mempraktikkan teknik relaksasi dan pengendalian emosi secara berkelompok dengan pendampingan fasilitator.
- d. Diskusi Interaktif: Peserta diajak merefleksikan pengalaman pribadi terkait stres dan cara mereka mengelola emosi, serta mendiskusikan solusi sehat.

Pendekatan pembelajaran yang digunakan mengkombinasikan metode demonstratif dan partisipatif, sebagaimana direkomendasikan dalam berbagai studi edukasi kesehatan yang menekankan keterlibatan aktif peserta dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan (Hartati et al., 2019; Sarfika, Wenny et al., 2024).

3. Tahap Monitoring dan Evaluasi

Tahap monitoring dan evaluasi dilakukan untuk menilai keterlaksanaan kegiatan. Evaluasi proses dilaksanakan selama kegiatan berlangsung melalui observasi partisipasi aktif peserta dan sesi tanya jawab. Evaluasi hasil direncanakan menggunakan kuesioner yang sama dengan tahap pra-kegiatan untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan dan keterampilan peserta terkait pengelolaan emosi dan stres. Selain itu, tim pelaksana melakukan refleksi Bersama mitra untuk menilai potensi keberlanjutan program dan integrasi kegiatan ke dalam program rutin Posyandu Remaja dan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tahap Pra-Kegiatan

Tahap pra-kegiatan dilakukan untuk memetakan karakteristik peserta serta tingkat pengetahuan awal sebelum pelaksanaan pelatihan pengelolaan emosi dan stres. Kegiatan ini diikuti oleh 41 remaja dengan rentang usia 11–21 tahun dan rerata usia $14,92 \pm 2,58$ tahun. Sebagian besar peserta berjenis kelamin perempuan (58,5%) dan berasal dari jenjang sekolah menengah pertama (63,4%). Gambaran karakteristik peserta secara rinci disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Kegiatan Pelatihan (n = 41)

Karakteristik	Mean (SD)/ n	Min–Max/ %
Usia (tahun)	14,92 (2,58)	11 – 21
Jenis Kelamin		
Laki-laki	17	41,5
Perempuan	24	58,5
Sekolah		
SD	3	7,3
SMP	26	63,4
SMA	12	29,3

Catatan: Data disajikan dalam bentuk rerata (simpangan baku) dan frekuensi (persentase)

Hasil pengukuran awal (*pre-test*) menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta mengenai pengelolaan emosi dan stres masih bervariasi. Rata-rata skor pengetahuan peserta adalah 6,66 (SD = 1,09) dengan skor minimal 5 dan maksimal 9. Distribusi jawaban benar dan salah untuk setiap item pertanyaan disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Gambaran Pengetahuan Peserta tentang Pengelolaan Emosi dan Stres Sebelum Pelatihan (N = 41)

Item Pertanyaan	Salah n (%)	Benar n (%)
P1	12 (29,3)	29 (70,7)
P2	7 (17,1)	34 (82,9)
P3	17 (41,5)	24 (58,5)
P4	9 (22,0)	32 (78,0)
P5	12 (29,3)	29 (70,7)
P6	9 (22,0)	32 (78,0)
P7	30 (72,2)	11 (26,8)
P8	14 (34,1)	27 (65,9)
P9	17 (41,5)	23 (56,1)
P10	11 (26,8)	30 (73,2)

Catatan: Skor pengetahuan total: rerata = 6,66 (SD = 1,09); skor minimal = 5; skor maksimal 9

Secara deskriptif, sebagian besar peserta telah memiliki pemahaman yang cukup baik pada item-item konseptual dasar, seperti definisi remaja (P1: 70,7% benar), tanda remaja sehat secara mental (P2: 82,9% benar), serta pengertian pengelolaan emosi (P4: 78,0% benar). Pemahaman yang relatif baik juga terlihat pada item terkait manfaat terapi musik (P5: 70,7% benar), tujuan terapi dzikir (P6: 78,0% benar), dan fungsi terapi hipnosis lima jari (P10: 73,2% benar).

Namun demikian, proporsi jawaban benar masih rendah pada item yang berkaitan dengan aspek teknis praktis, terutama posisi tubuh saat melakukan terapi *Butterfly Hug* (P7), dimana hanya 26,8% peserta yang menjawab benar. Selain itu, pemahaman peserta terkait faktor pemicu emosi (P3: 58,5% benar) dan contoh terapi distraksi atau pengalihan (P9: 56,1% benar) juga masih terbatas. Temuan ini menunjukkan adanya kesenjangan pengetahuan pada teknik-teknik praktis pengelolaan emosi dan stres sebelum pelaksanaan pelatihan.

Dominasi peserta pada kelompok usia remaja awal hingga menengah menunjukkan bahwa sasaran kegiatan berada pada fase perkembangan yang secara psikososial rentan terhadap perubahan emosi dan tekanan sosial. Pada fase ini, remaja cenderung mengalami fluktuasi emosi yang tinggi serta keterbatasan strategi koping adaptif, sehingga membutuhkan penguatan keterampilan pengelolaan emosi dan stres sejak dini (Gusmunardi et al., 2023; Sarfika, Malini, et al., 2024; Zisopoulou & Varvogli, 2023).

Temuan bahwa mayoritas peserta merupakan remaja perempuan sejalan dengan beberapa studi yang menunjukkan bahwa remaja perempuan umumnya lebih terbuka dan responsif terhadap kegiatan edukatif yang berkaitan dengan kesehatan mental dan pengelolaan emosi (Arif & Sarfika, 2021). Kondisi ini memberikan peluang strategis bagi pelaksanaan intervensi promotif-preventif berbasis komunitas.

Hasil pre-test menunjukkan bahwa meskipun pemahaman konseptual dasar peserta tergolong cukup baik, masih terdapat kesenjangan

pengetahuan pada aspek keterampilan praktis pengelolaan emosi dan stres. Rendahnya pemahaman peserta terhadap teknik Butterfly Hug dan terapi distraksi mengindikasikan bahwa remaja belum banyak terpapar pada strategi regulasi emosi berbasis praktik. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa literasi kesehatan mental remaja sering kali bersifat teoritis dan belum diikuti dengan penguasaan keterampilan aplikatif (Sarfika et al., 2020).

Dengan demikian, kondisi pra-kegiatan ini memperkuat urgensi pelaksanaan pelatihan pengelolaan emosi dan stres melalui pendekatan edukatif-partisipatif. Intervensi yang menekankan praktik langsung dan refleksi pengalaman diharapkan mampu menjembatani kesenjangan antara pengetahuan konseptual dan keterampilan aplikatif remaja dalam mengelola emosi dan stres secara adaptif.

2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Tahap pelaksanaan kegiatan difokuskan pada implementasi pelatihan pengelolaan emosi dan stres melalui pendekatan edukatif-partisipatif. Kegiatan diawali dengan pemberian materi mengenai konsep dasar emosi, stres, dan dampaknya terhadap kesehatan mental remaja. Selanjutnya, fasilitator mendemonstrasikan teknik relaksasi sederhana seperti *deep breathing* dan *five-finger hypnosis*, yang kemudian dipraktikkan langsung oleh peserta.

Selama pelaksanaan kegiatan, peserta terlibat aktif dalam setiap sesi, terutama pada tahap praktik langsung dan diskusi interaktif. Peserta secara terbuka menyampaikan pengalaman pribadi terkait stres yang dialami di lingkungan sekolah maupun keluarga, serta mendiskusikan cara-cara adaptif dalam mengelola emosi. Keterlibatan aktif ini menunjukkan bahwa metode pelatihan yang digunakan dapat diterima dengan baik oleh peserta dan mendorong partisipasi yang bermakna. Untuk memperkuat deskripsi proses pelaksanaan kegiatan, dokumentasi disajikan secara selektif dalam bentuk dua gambar yang merepresentasikan tahapan utama pelatihan (Gambar 1 dan Gambar 2).



Gambar 1. Pemberian materi pengelolaan emosi dan stres kepada remaja



Gambar 2. Praktik teknik relaksasi (butterfly hug dan five-finger hypnosis) oleh peserta

Tingginya partisipasi peserta selama tahap pelaksanaan menunjukkan bahwa pendekatan edukatif-partisipatif efektif dalam menciptakan suasana belajar yang kondusif bagi remaja. Keterlibatan aktif peserta, khususnya pada sesi praktik langsung, mencerminkan bahwa metode pembelajaran berbasis pengalaman (*experiential learning*) mampu meningkatkan ketertarikan dan pemahaman peserta terhadap materi kesehatan mental yang disampaikan (Hartati et al., 2019).

Teknik relaksasi sederhana seperti *deep breathing* dan *five-finger hypnosis* dipilih karena mudah dipahami dan dapat diaplikasikan secara mandiri oleh remaja. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa pengenalan teknik regulasi emosi berbasis praktik memberikan dampak positif terhadap kemampuan remaja dalam mengelola stres dan emosi negatif, terutama ketika dikombinasikan dengan diskusi reflektif dan dukungan fasilitator (Arif & Sarfika, 2021; Sarfika et al., 2020).

Hasil pelaksanaan ini juga sejalan dengan temuan (Sarfika, Roberto et al., 2023; Sarfika, Wenny et al., 2024) yang menunjukkan bahwa pelatihan kesehatan mental berbasis partisipasi aktif mampu meningkatkan keterlibatan remaja serta memfasilitasi proses pembelajaran yang lebih bermakna. Dengan demikian, tahap pelaksanaan kegiatan tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian informasi, tetapi juga sebagai proses pembentukan pengalaman belajar yang mendukung penguatan keterampilan pengelolaan emosi dan stres pada remaja.

3. Tahap Evaluasi Kegiatan

Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai ketercapaian tujuan kegiatan dari aspek peningkatan pengetahuan serta keterlibatan peserta selama pelaksanaan pelatihan. Evaluasi proses menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berpartisipasi aktif, yang tercermin dari keterlibatan dalam diskusi, praktik teknik relaksasi, serta sesi tanya jawab. Observasi selama kegiatan menunjukkan bahwa peserta mengikuti seluruh rangkaian pelatihan hingga selesai dan mampu mempraktikkan teknik *deep breathing* dan *five-finger hypnosis* sesuai arahan fasilitator.

Evaluasi hasil dilakukan melalui pengukuran post-test menggunakan kuesioner yang sama dengan tahap pra-kegiatan. Gambaran pengetahuan

peserta setelah pelatihan disajikan pada Tabel 3. Secara umum, proporsi jawaban benar meningkat pada seluruh item pertanyaan dibandingkan dengan hasil pre-test. Rata-rata skor pengetahuan peserta setelah pelatihan adalah 9,20 (SD = 1,36) dengan skor minimal 5 dan maksimal 10.

Tabel 3. Gambaran Pengetahuan Peserta tentang Pengelolaan Emosi dan Stres Sesudah Pelatihan (N = 41)

Item Pertanyaan	Salah n (%)	Benar n (%)
P1	3 (7,3)	38 (92,7)
P2	2 (4,9)	39 (95,1)
P3	11 (26,8)	30 (73,2)
P4	5 (12,2)	36 (87,8)
P5	4 (9,8)	37 (90,2)
P6	2 (4,9)	39 (95,1)
P7	2 (4,9)	39 (95,1)
P8	2 (4,9)	39 (95,1)
P9	1 (2,4)	40 (97,6)
P10	1 (2,4)	40 (97,6)

Catatan: Skor pengetahuan total: rerata = 9,20 (SD = 1,36); skor minimal = 5; skor maksimal 10

Untuk menilai perubahan pengetahuan secara kuantitatif, dilakukan perbandingan skor pengetahuan sebelum dan sesudah pelatihan. Hasil analisis disajikan pada Tabel 4, yang menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan yang bermakna setelah pelaksanaan pelatihan.

Tabel 4. Perbandingan Skor Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Pelatihan Pengelolaan Emosi dan Stres (n =41)

Variabel	Mean (SD)	Min-Max	Selisih Rerata (SD)	p
Sebelum pelatihan	6,66 (1, 09)	5 – 9	-2,54 (1,48)	<0,001
Sesudah pelatihan	9,20 (1,36)	5 – 10		

Berdasarkan Tabel 4, rata-rata skor pengetahuan peserta meningkat dari 6,66 (SD = 1,09) menjadi 9,20 (SD = 1,36) setelah pelatihan, dengan selisih rerata sebesar 2,54 poin. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan secara statistik setelah pelaksanaan pelatihan pengelolaan emosi dan stres. Peningkatan skor pengetahuan peserta setelah pelatihan menunjukkan bahwa intervensi edukatif-partisipatif yang diberikan efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental remaja. Peningkatan proporsi jawaban benar pada seluruh item pertanyaan, termasuk pada teknik praktis seperti Butterfly Hug dan terapi distraksi, mengindikasikan bahwa pelatihan mampu menjembatani kesenjangan antara pengetahuan konseptual dan keterampilan aplikatif. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Indari et al., 2023) yang melaporkan bahwa pendidikan kesehatan interaktif memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan pengendalian diri pada remaja.

Selain peningkatan pengetahuan, tingginya tingkat partisipasi peserta selama proses pelatihan menunjukkan bahwa metode pembelajaran berbasis pengalaman (*experiential learning*) efektif dalam mendorong keterlibatan aktif remaja. Keterlibatan ini menjadi faktor penting dalam proses internalisasi materi, sebagaimana dijelaskan oleh Sarfika et al. (2020) bahwa pendekatan edukatif yang mengombinasikan demonstrasi, praktik langsung, dan diskusi reflektif mampu menghasilkan pemahaman yang lebih mendalam serta mendorong perubahan perilaku yang positif.

Umpan balik peserta juga menunjukkan bahwa materi dan teknik yang diajarkan dirasakan relevan dengan kebutuhan sehari-hari, khususnya dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial. Peserta menyatakan merasa lebih mampu mengenali sumber stres dan menerapkan strategi pengelolaan emosi secara mandiri. Hasil ini konsisten dengan temuan (Surendran et al., 2023) dan (Arif & Sarfika, 2021) yang menegaskan bahwa pelatihan keterampilan emosional berkontribusi pada peningkatan kemampuan regulasi diri dan koping adaptif pada remaja.

Lebih lanjut, refleksi bersama mitra menunjukkan adanya potensi keberlanjutan program melalui integrasi pelatihan ke dalam kegiatan rutin Posyandu Remaja dan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Temuan ini sejalan dengan arah kebijakan nasional dalam Rencana Aksi Nasional Kesehatan Jiwa 2022–2029 yang menekankan pentingnya pemberdayaan masyarakat dan penguatan peran komunitas dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental remaja secara berkelanjutan.

4. Kendala dan Upaya Solusi

Beberapa kendala yang dihadapi selama kegiatan antara lain keterbatasan waktu pelaksanaan dan tingkat konsentrasi peserta yang menurun di sesi akhir pelatihan. Untuk mengatasi hal ini, tim pengabdian menambahkan sesi ice breaking di sela kegiatan untuk menjaga antusiasme peserta. Selain itu, keterbatasan fasilitas ruang belajar diatasi dengan mengatur rotasi kelompok kecil sehingga kegiatan tetap berjalan kondusif. Kendala tersebut menjadi pembelajaran penting untuk kegiatan lanjutan. Ke depan, tim PKM bersama mitra berencana mengembangkan modul ringkas “Pengelolaan Emosi dan Stres bagi Remaja” sebagai bahan edukasi berkelanjutan bagi Posyandu Remaja dan UKS sekolah-sekolah di wilayah Andalas.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pelatihan pengelolaan emosi dan manajemen stres bagi remaja di Kelurahan Andalas berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan yang bermakna pada pengetahuan dan keterampilan peserta dalam mengenali serta mengelola emosi dan stres, dengan peningkatan skor pengetahuan rata-rata lebih dari 80% setelah pelatihan. Selain peningkatan aspek kognitif, peserta juga

menunjukkan keterlibatan aktif selama kegiatan serta peningkatan kepercayaan diri dalam mempraktikkan teknik relaksasi sederhana seperti deep breathing dan five-finger relaxation. Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan edukatif-partisipatif efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental dan keterampilan regulasi emosi remaja di tingkat komunitas.

Berdasarkan temuan tersebut, pelatihan pengelolaan emosi dan stres disarankan untuk diintegrasikan secara berkelanjutan ke dalam program rutin Posyandu Remaja dan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) sebagai upaya promotif dan preventif kesehatan mental remaja. Diperlukan penguatan kolaborasi lintas sektor antara institusi pendidikan, puskesmas, dan pemerintah daerah untuk memperluas jangkauan dan dampak program. Selain itu, pengembangan modul edukasi berbasis digital atau media interaktif direkomendasikan untuk mendukung pembelajaran mandiri remaja. Penelitian terapan lanjutan juga disarankan untuk mengevaluasi dampak jangka panjang pelatihan terhadap perubahan perilaku adaptif dan kesejahteraan psikologis remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Keperawatan Universitas Andalas yang telah memberikan dukungan pendanaan dan fasilitasi kegiatan ini melalui program Pengabdian kepada Masyarakat Skema Membantu Nagari Membangun Tahun 2025. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Puskesmas Andalas, Kader Posyandu Remaja Kelurahan Andalas, serta seluruh remaja peserta pelatihan yang telah berpartisipasi aktif dan antusias selama kegiatan berlangsung. Dukungan dari pihak pemerintah kelurahan, mahasiswa Fakultas Keperawatan, serta tenaga kesehatan setempat turut berperan penting dalam kelancaran dan keberhasilan kegiatan ini. Semoga kolaborasi lintas sektor ini dapat terus berlanjut dalam upaya membangun komunitas remaja yang tangguh, berdaya, dan sehat secara mental.

DAFTAR RUJUKAN

- Arif, Y., & Sarfika, R. (2021). Pelatihan Management Emosi sebagai Upaya Pencegahan Perilaku Kekerasan pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 5(1), 114–124. <https://doi.org/10.31764/jmm.v5i1.3328>
- BKPK Kemenkes RI. (2023). *Survey Kesehatan Indonesia (SKI) Dalam Angka: Data akurat kebijakan tepat*. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023-dalam-angka/>
- Dapari, R., Bashaabidin, M. S. M., Hassan, M. R., Dom, N. C., Rahim, S. S. S. A., & Wan Mahiyuddin, W. R. (2022). Health Education Module Based on Information-Motivation-Behavioural Skills (IMB) for Reducing Depression, Anxiety, and Stress among Adolescents in Boarding Schools: A Clustered Randomised Controlled Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22), 1–5. <https://doi.org/10.3390/ijerph192215362>

- Fadhilla, R., & Siregar, A. P. (2024). Dampak Lingkungan Pertemanan Toxic Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Invention: Journal Research and Education Studies*, 5(2), 37–48. <https://doi.org/10.51178/invention.v5i2.2017>
- Florensa, F., Hidayah, N., Sari, L., Yousrihatin, F., & Litaqia, W. (2023). Gambaran Kesehatan Mental Emosional Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 112–117. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.125>
- Hardoni, Y., Neherta, M., & Sarfika, R. (2019). Reducing Aggressive Behavior of Adolescent with Using the Aggression Replacement Training. *Jurnal Endurance*, 4(3), 488. <https://doi.org/10.22216/jen.v4i3.4587>
- Hartati, B., Sarfika, R., & Putri, D. E. (2019). Implementasi Pendidikan Kesehatan dengan Metode Brainstorming terhadap pengetahuan Remaja tentang Tumbuh Kembang di Pauh Kota Padang. *Jurnal Hilirisasi IPTEKS*, 2(1), 14–23.
- Li, Z., Li, J., Kong, J., Li, Z., Wang, R., & Jiang, F. (2024). Adolescent mental health interventions: a narrative review of the positive effects of physical activity and implementation strategies. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 15). Frontiers Media SA. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1433698>
- Nguyen, A., Grummitt, L., Barrett, E. L., Bailey, S., Gardner, L. A., Champion, K. E., Halladay, J., Maratos, F. A., Hunter, E., Rowlinson, K., Chapman, C., Newton, N. C., & Birrell, L. (2025). The relationship between emotion regulation and mental health in adolescents: Self-compassion as a moderator. *Mental Health & Prevention*, 38, 200430. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2025.200430>
- Sarfika, R., Afriyeni, N., Hermalinda, H., & Fernandes, F. (2020). Pemberian Rational-Emotive Behavior Therapy dan Assertive Training Sebagai Upaya Mengurangi Perilaku Agresif pada Remaja di Pauh Padang. *Jurnal Hilirisasi IPTEKS*, 3(1), 54–63.
- Sarfika, R., Indah Permata, P., & Krisdianto, B. F. (2025). Gambaran Resiliensi Remaja dalam Menghadapi Bencana Gempa Bumi. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 13(3). <https://doi.org/10.26714/jkj.13.3.2025.535-544>
- Sarfika, R., Moh Yanuar Saifudin, I. M., Sari, I. M., Murni, D., Malini, H., & Abdullah, K. L. (2023). Investigating associations between emotional and behavioral problems, self-esteem, and parental attachment among adolescents: A cross-sectional study in Indonesia. *Heliyon*, 9(11), e21459. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e21459>
- Sarfika, R., Roberto, M., Wenny, B. P., Freska, W., Adelirandy, O., Yeni, F., & Putri, D. E. (2023). Deteksi Dini dan Edukasi Tumbuh Kembang Psikososial sebagai upaya Pencegahan Masalah Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 7(2), 1–3.
- Sarfika, R., Wenny, B. P., Putri, D. E., Refnandes, R., Fernandes, F., Freska, W., & Rahayuningsih, A. (2024). Pemberian Pendidikan Kesehatan Tumbuh Kembang Psikososial pada Remaja Sebagai Upaya Mencegah Masalah Kesehatan Mental. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 8(1), 95. <https://doi.org/10.31764/jmm.v8i1.19619>
- Supini, P., Gandakusumah, A. R. P., Asyifa, N., Auliya, Z. N., & Ismail, D. R. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja. *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidisciplinary*, 2(1), 166–172. <https://doi.org/10.57235/jerumi.v2i1.1760>
- Surendran, G., Sarkar, S., Kandasamy, P., Rehman, T., Elias, S., & Sakthivel, M. (2023). Effect of life skills education on socio-emotional functioning of adolescents in urban Puducherry, India: A mixed-methods study. *Journal of Education and Health Promotion*, 12, 250. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_434_22

- Wenny, B. P., Mahathir, Ningsih, A. R., Freska, W., Lenggogeni, D. P., Sarfika, R., Refnandes, R., Yuliharni, S., Safitri, K. H., Kosassy, S. M., & Ramaita. (2025). Training Mental Health Cadres in Improving Screening Skills for Mental Problems in School Health Unit at Junior High School 23 Padang. *Warta Pengabdian Andalas*, 32(2), 139–146. <https://doi.org/10.25077/jwa.32.2.139-146.2025>
- WHO. (2024). *Mental health of adolescents*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- WHO. (2025). *Mental Health of Adolescents*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Zisopoulou, T., & Varvogli, L. (2023). Stress Management Methods in Children and Adolescents: Past, Present, and Future. *Hormone Research in Paediatrics*, 96(1), 97–107. <https://doi.org/10.1159/000526946>