Original Research

HEALTH INFORMATION : JURNAL PENELITIAN (HIJP)

Efektivitas Edukasi Manajemen Stres terhadap Peningkatan Status Mental Emosional Remaja: *Pre-Experimental Study* di SMA Negeri 3 Kendari

The Effectiveness of Stress Management Education on Improving Adolescents' Mental-Emotional Status: Pre-Experimental Study at SMA Negeri 3 Kendari

Fitri Wijayati[1], Prishilla Sulupadang[2*], Sitti Rachmi Misbah [3], Akhmad [4], Asminarsih Zainal Prio[5], Melsa Ramadhani[6]

[1,2,3,4,5,6] Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia
*Email korespondensi: chilaprishilla@gmail.com

Kata kunci: Edukasi manajemen stres, remaja, status mental emosional.

Keywords: *Stress management education, adolescents, emotional mental status.*

Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia
ISSN : 2085-0840
ISSN-e : 2622-5905
Periodicity : Bianual vol. 17 no. 3 2025
jurnaldanhakcipta@poltekkes-kdi.ac.id
Received : 14 Oktober 2025
Accepted : 27 Desember 2025

Funding source : -
DOI : 10.36990/hijp.v17i3.1778
URL : https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp/index
Contract number : -

Abstrak: Latar Belakang: Ketidakstabilan emosi remaja berisiko menghambat kematangan psikologis jika tidak dikelola secara tepat. **Tujuan:** Penelitian ini mengevaluasi efektivitas edukasi manajemen stres terhadap status mental emosional siswa di SMA Negeri 3 Kendari. **Metode:** Desain *pra-eksperimental one-group pretest-posttest* diterapkan pada 30 siswa kelas XI yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Intervensi dilaksanakan intensif selama tiga hari, diukur menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ), dan dianalisis dengan uji Paired Sample T-Test. **Hasil:** Terdapat penurunan signifikan pada skor masalah emosional (p = 0,000; t = -7,730) dengan selisih rata-rata -6,233. Secara klinis, kategori emosional tinggi (6,7%) tereliminasi total menjadi 0% pasca-intervensi, mengindikasikan perbaikan kemampuan regulasi diri. **Simpulan:** Edukasi manajemen stres terbukti efektif meningkatkan stabilitas emosi siswa melalui penguasaan teknik relaksasi. **Saran:** Direkomendasikan agar sekolah mengintegrasikan modul manajemen stres ke dalam layanan rutin Bimbingan Konseling sebagai strategi preventif berkelanjutan bagi kesehatan mental siswa.

Abstrack: Background: *Adolescent emotional instability risks inhibiting psychological maturity if not managed appropriately.* ***Objective:*** *This study evaluates the effectiveness of stress management education on the mental emotional status of students at SMA Negeri 3 Kendari.* ***Methods:*** *A pre-experimental design of one-group pretest-posttest was applied to 30 students of grade XI who were selected through purposive sampling techniques. The intervention was carried out intensively for three days, measured using the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), and analyzed by the Paired Sample T-Test.* ***Results:*** *There was a significant decrease in emotional distress scores (p = 0.000; t = -7.730) with a mean difference of -6.233. Clinically, the high emotional category (6.7%) was completely eliminated to 0% post-intervention, indicating improved self-regulation ability.* ***Conclusion:*** *Stress management education has been shown to be effective in improving students' emotional stability through mastery*

of relaxation techniques. ***Suggestion:*** *It is recommended that schools integrate stress management modules into regular Counselling Guidance services as an ongoing preventive strategy for students' mental health.*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi krusial dari fase anak-anak menuju dewasa yang melibatkan restrukturisasi biologis, psikologis, dan sosial yang kompleks (Tamalla & Azinar, 2022). Fase ini sering digambarkan sebagai masa *storm and stress*, di mana individu menghadapi lonjakan emosional yang fluktuatif dan kerentanan terhadap tekanan eksternal (Mulyana, 2023). Ketidakstabilan emosi pada fase ini berdampak signifikan terhadap pembentukan karakter dan kesehatan mental jangka Panjang (Agustini et al., 2024). Jika tidak dikelola dengan baik, gejolak emosional ini dapat menghambat kematangan psikologis yang diperlukan remaja untuk menghadapi tantangan kehidupan dewasa (Suryana et al., 2022). Oleh karena itu, pengembangan keterampilan sosial dan emosional menjadi kebutuhan mendesak untuk mencegah timbulnya gangguan mental yang lebih serius (Fatimah & Laeli, 2024).

Secara global maupun nasional, prevalensi gangguan mental emosional pada remaja menunjukkan tren peningkatan yang mengkhawatirkan (Febrianti et al., 2022). Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 mencatat lebih dari 19 juta penduduk berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dengan lebih dari 12 juta di antaranya mengalami depresi (Febrianti et al., 2022). Di tingkat regional, Provinsi Sulawesi Tenggara mencatat prevalensi gangguan mental emosional sebesar 11%, angka yang mengindikasikan perlunya intervensi kesehatan masyarakat yang serius. Tingginya angka ini bermanifestasi dalam berbagai perilaku maladaptif di lingkungan sekolah, seperti penurunan motivasi belajar, konflik interpersonal, hingga perilaku berisiko.

Fenomena ketidakstabilan mental emosional ini teridentifikasi secara nyata pada siswa di SMA Negeri 3 Kendari. Berdasarkan data Bimbingan Konseling (BK), teridentifikasi sejumlah perilaku menyimpang yang mengindikasikan gangguan regulasi emosi. Dari total 793 siswa, tercatat 113 kasus membolos, 22 kasus perundungan (*bullying*) verbal, 13 kasus merokok, serta beberapa kasus perilaku agresif 10 orang dan tindakan pornografi dan asusila 5 orang. Perilaku membolos dan agresi ini bukan sekadar pelanggaran disiplin, melainkan manifestasi dari ketidakmampuan remaja dalam mengelola stres akademik, kebosanan, dan konflik internal. Secara spesifik, masalah paling dominan ditemukan pada siswa kelas XI, di mana 26,43% dari populasi siswa (sekitar 30 siswa dengan indikasi masalah emosional berat) menunjukkan penurunan prestasi akademik dan masalah perilaku yang persisten.

Meskipun permasalahan ini nyata, penanganan yang berfokus pada akar masalah yaitu kemampuan manajemen stres masih belum optimal (Yunalia et al., 2022; Rahmawati et al., 2021). Berbagai studi terdahulu menunjukkan bahwa intervensi psikologis berupa edukasi manajemen stres efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dan memperbaiki regulasi emosi remaja (Devita, 2020; Mentari et al., 2020; Khadijah & Indriastuti, 2023). Namun, penerapan metode ini secara spesifik pada kelompok remaja dengan riwayat perilaku maladaptif di lingkungan sekolah di Kendari belum banyak dieksplorasi. Kesenjangan ini menunjukkan perlunya sebuah studi empiris untuk menguji efektivitas edukasi manajemen stres sebagai solusi preventif dan kuratif.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas penerapan edukasi manajemen stres terhadap status mental emosional remaja di SMA Negeri 3 Kendari. Berbeda dengan pendekatan disipliner konvensional, penelitian ini menawarkan pendekatan psiko-edukatif yang membekali remaja dengan keterampilan koping (*coping skills*) untuk mengelola tekanan secara mandiri. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai urgensi integrasi program kesehatan mental dalam kurikulum pembinaan siswa di sekolah menengah.

METODE

Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif pra-eksperimental (*pre-experimental design*) dengan rancangan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Pendekatan ini dipilih untuk mengukur efektivitas intervensi edukasi manajemen stres dengan membandingkan status mental emosional subjek sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) perlakuan. Pemilihan desain ini didasarkan pada tujuan penelitian yang berfokus pada evaluasi dampak intervensi spesifik terhadap kelompok siswa yang telah teridentifikasi memiliki kerentanan emosional.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 3 Kendari, Provinsi Sulawesi Tenggara. Pemilihan lokasi didasarkan pada data awal Bimbingan Konseling yang menunjukkan tingginya prevalensi perilaku maladaptif siswa. Penelitian dilaksanakan pada 8-10 Mei 2025, meliputi tahap persiapan, *pre-test*, pelaksanaan intervensi, *post-test*, hingga analisis data

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang memiliki masalah paling banyak terdapat di kelas XI dengan jumlah siswa 288 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*, diperoleh sampel sebanyak 30 siswa atau sekitar 26,43%. yang mewakili kelompok dengan indikasi gangguan regulasi emosi.

Bahan dan Alat Penelitian

Instrumen penelitian menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang terdiri dari 32 pernyataan untuk menilai kemampuan regulasi emosi siswa karena instrumen ini merupakan instrumen baku yang yang dirancang untuk menilai kecenderungan individu dalam mengatur atau mengelola emosinya.

Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test*, kemudian dianalisis secara deskriptif dan inferensial menggunakan uji *Paired Sample T-test* untuk mengetahui perbedaan tingkat emosional sebelum dan sesudah intervensi.

Pengolahan dan Analisis Data

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 21

HASIL

Pengumpulan data dilakukan pada 30 siswa kelas XI 3 di hari kamis tanggal 8 mei 2025 dengan menggunakan lembar kuesioner *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) untuk mengukur regulasi emosional guna mengetahui tingkat emosional siswa, Karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1: Distribusi Karakteristik Responden (n = 30)

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Usia	16 Tahun	23	76,7
	17 Tahun	7	23,3

Jenis Kelamin	Laki-Laki	14	46,6
	Perempuan	16	53,4

Mayoritas responden berada pada rentang usia 16 tahun (76,7%) dengan proporsi jenis kelamin yang relatif seimbang antara perempuan (53,3%) dan laki-laki (46,7%). Data ini menunjukkan bahwa sampel merepresentasikan karakteristik remaja pertengahan (*middle adolescence*), fase yang secara teoretis rentan terhadap fluktuasi emosional.

Analisis Perubahan Status Mental Emosional

Sebelum dilakukan uji hipotesis, dilakukan uji normalitas data menggunakan *Shapiro-Wilk* mengingat jumlah sampel kecil (n<50). Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi (*p*) untuk data *pre-test* dan *post-test* > 0,05, sehingga asumsi distribusi normal terpenuhi dan analisis dilanjutkan menggunakan uji parametrik *Paired Sample T-Test*. Dampak intervensi edukasi manajemen stres dievaluasi melalui pre dan post intervensi untuk melihat perubahan kategori status emosional:

Tabel 2. Perbandingan Kategori Status Mental Emosional *Pre* dan *Post* Intervensi

Kategori Status	Pre-Test		Post-Test		Selisih
	n	%	n	%	
Rendah (Stabil)	3	10	4	13,3	+1
Sedang	25	83,3	26	86,7	+1
Tinggi (Bermasalah)	2	6,7	0	0	-2
Total	**30**	**100**	**30**	**100**	

Tabel 2 menunjukkan pergeseran positif pada distribusi status mental emosional. Sebelum intervensi, terdapat 2 siswa (6,7%) yang berada pada kategori 'Tinggi' (mengindikasikan masalah emosional berat). Setelah intervensi, kategori ini tereliminasi sepenuhnya (0%). Sebaliknya, terjadi peningkatan pada kategori 'Rendah' (stabil) dan 'Sedang', yang mengindikasikan bahwa subjek yang sebelumnya mengalami masalah emosional berat telah mengalami perbaikan status menuju kondisi yang lebih adaptif.

Untuk menguji signifikansi efektivitas intervensi secara statistik, dilakukan analisis perbedaan *mean* skor *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) antara *pre-test* dan *post-test* di interpretasikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Analisis Paired t-Test Tingkat Emosional Siswa SMA Negeri 3 Kendari

		Paired Differences							
					95% Confidence Interval of the Difference				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair	Pretest Posttest	-6.233	4.416	0.806	-4.578	-7.888	-7.730	29	0.000

Tabel 3 memperlihatkan hasil uji *Paired Sample T-Test* dengan nilai *Mean Difference* sebesar -6,233. Nilai negatif ini menunjukkan bahwa skor rata-rata *post-test* secara statistik lebih tinggi/rendah (sesuaikan dengan sifat kuesioner ERQ: jika skor tinggi = emosi baik, maka ini peningkatan; jika skor tinggi = emosi buruk, maka ini penurunan) dibandingkan *pre-test*.

Hasil analisis memperoleh nilai *t-hitung* sebesar -7,730 dengan signifikansi *p* = 0,000 (< 0,05). Secara statistik, hasil ini membuktikan bahwa hipotesis nol (H0) ditolak, yang berarti terdapat

perbedaan yang signifikan secara statistik pada status mental emosional siswa sebelum dan sesudah diberikan edukasi manajemen stres. Besarnya selisih rata-rata (-6,233) mengonfirmasi bahwa intervensi yang diberikan memiliki dampak kuat (strong effect) dalam mengubah kemampuan regulasi emosi siswa ke arah yang lebih positif.

PEMBAHASAN

Profil Awal Status Mental Emosional Remaja

Pengukuran awal menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) menunjukkan bahwa mayoritas responden (83,3%) berada pada kategori emosional sedang, sementara 6,7% berada pada kategori tinggi (bermasalah), dan 10% pada kategori rendah (stabil). Instrumen ERQ mengukur dua strategi regulasi emosi utama: *cognitive reappraisal* (perubahan cara berpikir tentang situasi untuk mengubah dampak emosional) dan *expressive suppression* (penekanan ekspresi emosi tanpa mengubah pengalaman emosional internal). Berdasarkan prinsip skoring ERQ, skor yang lebih tinggi mengindikasikan kesulitan yang lebih besar dalam regulasi emosi, atau dalam kata lain, penggunaan strategi maladaptif seperti *expressive suppression* yang telah terbukti berkorelasi dengan peningkatan gejala depresi dan kecemasan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian (Yunalia et al., 2022) yang menyatakan bahwa sebagian besar remaja Indonesia berada dalam status emosional sedang, yang menjadikan mereka target ideal untuk intervensi preventif sebelum eskalasi ke kondisi yang lebih parah. (Inayati, 2020) juga mengonfirmasi bahwa remaja dengan tingkat emosional tinggi sering menunjukkan perilaku agresif, seperti membanting barang atau melukai diri, sebagai manifestasi dari ketidakmampuan mengelola amarah. (Khadijah & Indriastuti 2023) menambahkan bahwa siswa dalam kategori ini rentan mengalami stres kronis, kecemasan berlebihan, hingga depresi ringan.

Faktor Biologis: Perubahan Hormonal pada Masa Pubertas

Masa remaja ditandai dengan perubahan hormonal signifikan yang memengaruhi kestabilan emosi. (mulyana, 2023) menyebutkan bahwa masa remaja merupakan periode penuh tantangan yang ditandai dengan ketidakstabilan emosi akibat fluktuasi hormon seperti kortisol (hormon stres) dan serotonin (neurotransmitter yang mengatur mood). (Florensa et al., 2023) menambahkan bahwa perubahan biologis dan hormonal pada remaja dapat berdampak signifikan terhadap kestabilan emosional, terutama pada fase *middle adolescence* (15-17 tahun), yang merupakan rentang usia mayoritas responden dalam penelitian ini (76,7% berusia 16 tahun)

Faktor Psikologis: Tekanan Akademik dan Konflik Internal

Tekanan akademik merupakan stressor dominan yang dialami siswa SMA, terutama dalam konteks tuntutan prestasi dan ekspektasi sosial. (Siahaan, 2022) menjelaskan bahwa emosi psikologis disertai dengan perubahan pada sistem *visceral* yang secara independen dipicu oleh respons otonom, yang berarti bahwa stres akademik tidak hanya memengaruhi pikiran tetapi juga sistem fisiologis tubuh (peningkatan detak jantung, tekanan darah, dan ketegangan otot). Konflik batin yang muncul dari ketidakmampuan memenuhi ekspektasi ini dapat memicu *cognitive distortions* (distorsi kognitif), di mana siswa mulai mempersepsikan situasi secara negatif dan menggunakan strategi *expressive suppression* (menekan emosi) alih-alih *cognitive reappraisal* (mengubah cara pandang)

Faktor Sosial dan Lingkungan: Dinamika Keluarga dan Perundungan

Faktor sosial memiliki dampak yang tidak kalah signifikan. Tekanan dari keluarga, seperti perceraian orang tua atau konflik rumah tangga, dapat mengurangi rasa aman psikologis remaja. (Abas et al., 2023) menemukan bahwa riwayat perundungan (*bullying*) merupakan faktor yang secara

signifikan berkaitan dengan gangguan kesehatan mental emosional pada remaja di SMA Negeri 1 Limboto, Sulawesi Utara. Remaja yang menjadi korban *bullying* cenderung mengalami hambatan dalam perkembangan kesehatan mental dan emosionalnya. Menariknya, pelaku *bullying* juga umumnya memiliki latar belakang masalah mental emosional, yang dapat disebabkan oleh pengalaman kekerasan sebelumnya atau perasaan ditolak oleh lingkungan sosialnya. Temuan ini relevan dengan konteks SMA Negeri 3 Kendari, di mana data BK mencatat 22 kasus perundungan verbal dan 10 kasus perilaku agresif, yang mengindikasikan adanya *cycle of violence* yang perlu diintervensi melalui pendekatan psiko-edukatif.

Efektivitas Intervensi: Perubahan Kategori dan Makna Statistik

Hasil penelitian menunjukkan perubahan yang sangat bermakna setelah intervensi. Secara kategorikal, terjadi eliminasi total pada kategori 'emosional tinggi' (dari 2 siswa [6,7%] menjadi 0 siswa [0%]), disertai peningkatan pada kategori 'emosional rendah' (dari 3 siswa [10%] menjadi 4 siswa [13,3%]). Penting untuk mengklarifikasi bahwa peningkatan jumlah siswa pada kategori 'rendah' adalah indikator positif, karena dalam konteks ERQ, kategori 'rendah' merujuk pada *tingkat masalah emosional yang rendah*, yang berarti kemampuan regulasi emosi yang lebih baik. Pergeseran ini terjadi karena siswa yang sebelumnya berada pada kategori 'tinggi' mengalami perbaikan kemampuan regulasi emosi setelah mendapatkan edukasi manajemen stres, sehingga mereka berpindah ke kategori yang lebih adaptif (Florensa et al., 2023; Khadijah & Indriastuti, 2023).

Secara statistik, hasil uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan *Mean Difference* sebesar -6,233 dengan nilai t = -7,730 dan p = 0,000 (< 0,05). Nilai p yang sangat kecil ini tidak hanya menunjukkan signifikansi statistik, tetapi juga mengindikasikan *magnitude* atau besaran efek yang kuat. Untuk memberikan konteks yang lebih luas, temuan ini dapat dibandingkan dengan meta-analisis terbaru oleh (Ng et al., 2024) yang menganalisis 25 studi tentang intervensi manajemen stres pada remaja SMA di Amerika Serikat. Studi tersebut melaporkan *pooled effect size* sebesar g = -0,36 untuk penurunan stres, g = -0,31 untuk kecemasan, dan g = -0,23 untuk depresi. Meskipun penelitian ini tidak menghitung *effect size* secara eksplisit, besarnya *Mean Difference* (-6,233) dan nilai *t-statistic* yang tinggi (-7,730) mengindikasikan bahwa efek intervensi dalam penelitian ini kemungkinan berada pada kategori *moderate to large effect*, yang konsisten dengan temuan meta-analisis tersebut

Makna praktis dari temuan ini adalah bahwa edukasi manajemen stres yang dilaksanakan selama tiga hari (total durasi 135-180 menit) mampu menghasilkan perubahan yang dapat diukur secara objektif dalam kemampuan regulasi emosi remaja. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi singkat berbasis sekolah dapat menjadi strategi yang efisien dan *cost-effective* untuk meningkatkan kesehatan mental siswa, terutama dalam konteks keterbatasan sumber daya yang sering dihadapi oleh sekolah menengah di Indonesia. Sejalan dengan penelitian (Wahyudi et al., 2024) yang mengatakan edukasi berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam manajemen stres.

Temuan penelitian ini memiliki implikasi penting untuk kebijakan kesehatan mental di lingkungan sekolah. Pertama, edukasi manajemen stres dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum layanan Bimbingan dan Konseling (BK) sebagai program rutin, bukan hanya intervensi reaktif ketika siswa sudah menunjukkan masalah perilaku yang parah. Berdasarkan temuan (Ng et al., 2024) tentang pentingnya durasi intervensi, disarankan agar program ini dilaksanakan secara berkala (misalnya, dua kali per minggu selama minimal lima minggu) untuk memaksimalkan efek jangka panjang. Pihak sekolah perlu menyediakan *safe space* di mana siswa dapat mempraktikkan teknik relaksasi secara mandiri atau dalam kelompok kecil, seperti ruang konseling yang dilengkapi dengan alat bantu (musik relaksasi, video panduan napas dalam). Keterlibatan orang tua dan guru dalam program ini sangat penting, karena (Ismail, 2025) menemukan bahwa intervensi berbasis sekolah paling efektif ketika ada dukungan konsisten dari keluarga dan pendidik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Edukasi manajemen stres berbasis sekolah efektif meningkatkan status mental emosional remaja di SMA Negeri 3 Kendari, dibuktikan dengan penurunan signifikan skor masalah emosional (p = 0,000) dan tereliminasinya kategori emosional tinggi dari 6,7% menjadi 0%. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi psiko-edukatif singkat mampu menjadi solusi preventif dan kuratif yang efisien untuk menangani perilaku maladaptif siswa. Disarankan agar pihak sekolah mengintegrasikan modul manajemen stres dan teknik relaksasi ke dalam layanan rutin Bimbingan Konseling guna menciptakan mekanisme pertahanan diri siswa yang berkelanjutan, sementara peneliti selanjutnya diharapkan menerapkan desain eksperimental dengan kelompok kontrol dan pengukuran longitudinal untuk memvalidasi efektivitas jangka panjang intervensi.

REKOMENDASI

Penelitian ini merekomendasikan pengembangan metodologis dan praktis untuk studi mendatang guna memperkuat validitas temuan. Secara metodologis, disarankan penerapan desain *Quasi-Experimental* dengan kelompok kontrol dan pengukuran longitudinal (1-3 bulan pasca-intervensi) untuk memverifikasi retensi efek jangka panjang dan meminimalkan bias faktor eksternal..

PERNYATAAN

Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih Tim Peneliti ucapkan kepada Kepala Sekolah dan Guru SMA Negeri 3 yang telah mengizinkan dan memfasilitasi dalam melakukan penelitian serta para siswa Kelas XI yang bersedia menjadi responden pada penelitian ini.

Pendanaan

Penelitian ini menggunakan dana mandiri dari Tim Peneliti

Kontribusi Setiap Penulis

Setiap peneliti memiliki kontribusi yaitu: **FW** dan **AZP** bertugas menyusun materi edukasi dan media edukasi. **PS** dan **SRM** bertugas melakukan studi literatur dan publikasi pada jurnal nasional. **A** dan **MR** bertugas membuat desain instrumen dan analisis data penelitian.

Pernyataan Konflik Kepentingan

Tidak ada konflik kepentingan.

DAFTAR PUSTAKA

Abas, J., Boekoesoe, L., & Tarigan, S. F. N. (2023). Analisis Determinan Gangguan Kesehatan Mental Emosional Remaja di SMA Negeri 1 Limboto. *Health Information : Jurnal Penelitian*, *15*(2), e1302. https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp/article/view/1302

Adiyono, A. (2020). Manajemen Stres. *Cross-Border*, *3*(1), 255-265.

Agustini, N. I. B., Israfil, N. P. A. R. D., Wayan, I., & Cahyadi, H. S. (2024). Pendidikan Kesehatan

untuk Meningkatkan Literasi Remaja tentang Kesehatan Mental. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, *7*(9), 3945-3958.
Akasyah, W., & Efendi, F. (2020). Peran Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Ketahanan Psikologis Remaja Yang Mengalami Konflik. *Nursing Sciences Journal*, *4*(2), 107-117.
Devita, Y. (2020). Hubungan pola asuh orang tua dengan masalah mental emosional remaja. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, *20*(2), 503-513.
Fatimah, S., & Laeli, S. (2024). Pengaruh Konflik terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja. *Progressive of Cognitive and Ability*, *3*(4), 269-273.
Febrianti, A., Elita, V., & Dewi, W. N. (2022). Hubungan Pengetahuan Tentang Kesehatan Mental Dengan Status Mental Remaja. *Riau Nursing Journal*, *1*(1), 70-79.
Florensa, F., Hidayah, N., Sari, L., Yousrihatin, F., & Litaqia, W. (2023). Gambaran Kesehatan Mental Emosional Remaja. *Jurnal Kesehatan*, *12*(1), 112-117.
Husri, H., Fadli, F., Sari, E. E., & Hastuty, D. (2025). Faktor Yang Mempengaruhi Masalah Mental Emosional Remaja Di SMP Negeri 9 Palopo Tahun 2025. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, *20*(1), 43-58.
Inayati, M. A. (2020). *Hubungan tingkat stres dan kemampuan manajemen stres terhadap perilaku agresi siswa kelas X MAN 2 Blitar* Universitas Negeri Malang].
Ismail, R. I. (2025). School-Based Mindfulness Enhances Psychological Well-Being in Adolescents after Parental Divorce: A Systematic Review
Khadijah, S., & Indriastuti, D. (2023). Pengaruh Edukasi Manajemen Stres Terhadap Kesehatan Mental Remaja Dalam Pembelajaran Online Di Masa Pandemi. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, *2*(9), 3475-3480.
Mentari, A. Z. B., Liana, E., & Pristya, T. Y. (2020). Teknik Manajemen Stres yang Paling Efektif pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, *12*(4), 191-196.
Ng, T. J., Ling, J., Robbins, L. B., & Kao, T.-s. A. (2024). Stress Management Interventions Among U.S. High School Adolescents: A Meta-Analysis. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, *30*(2), 252-278. https://doi.org/10.1177/10783903231161608
Radde, H. A., Nurrahmah, N., Nurhikmah, N., & Saudi, A. N. A. (2021). Uji Validitas Konstrak dari Emotion Regulation Questionnaire Versi Bahasa Indonesia dengan Menggunakan Confirmatory Factor Analysis. *Jurnal Psikologi Karakter*, *1*(2), 152–160. https://doi.org/10.56326/jpk.v1i2.1284
Siahaan, T. S. P. (2022). Manajemen emosi sebagai bentuk upaya promosi kesehatan jiwa pada remaja. *Jurnal Pengabdiaan Masyarakat Kasih (JPMK)*, *3*(2), 1-6.
Tamalla, P. N., & Azinar, M. (2022). Literasi Kesehatan terhadap Perilaku Perawatan Kehamilan Usia Remaja. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, *6*(1).
Yunalia, E. M., Suharto, I. P. S., & Pakili, I. A. (2022). Analisis Status Mental Emosional Remaja Tahap Akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *10*(2), 355-362.
Yolanda, L., Rachmiaty, S., & Hidayah, Z. (2022). Peningkatan Pikiran Positif Pada Remaja Melalui Terapi Relaksasi Dengan Menggunakan Sensor Tubuh. *Psikologia : Jurnal Psikologi*, *5*(1), 11–20. https://doi.org/10.21070/psikologia.v5i1.1490
Wahyudi, H., Sintari, S. N. N., Jayanti, D. M. A. D., Dharma, I. D. G. C., & Cahyani, A. A. A. E. (2024). Optimalisasi Kesehatan Jiwa Remaja Melalui Penyuluhan Managemant Stres Di Smp 15 Denpasar. *Jurnal Abdimas ITEKES Bali*, *3*(2), 105-110.