

Edukasi Regulasi Emosi Remaja Sebagai Upaya Kesiapsiagaan Psikososial Dalam Menghadapi Situasi Kegawatdaruratan Di ILP Remaja

*Didik Susetiyanto Atmojo, Zulvana, Iva Milia Hani, Arik Sofan Tohir
Prodi S1 Keperawatan Ners, Stikes Pamenang, Kediri, Indonesia

Corresponding Author
E-mail: tiyanto.didik@gmail.com

Received:
12 September 2026

Revised:
14 September 2026

Accepted:
16 September 2026.

Published:
30 September 2026

Abstrak

Bencana dan situasi kegawatdaruratan tidak hanya menimbulkan dampak fisik, tetapi juga dapat memengaruhi rasa aman, kestabilan emosi, kemampuan beradaptasi, dan pengambilan keputusan, khususnya pada kelompok remaja. Kondisi tersebut dapat memunculkan respons emosional seperti takut, cemas, panik, marah, dan kebingungan yang berpotensi menghambat kemampuan remaja dalam merespons situasi secara tepat. Kemampuan regulasi emosi diperlukan agar remaja mampu mengenali, memahami, dan mengelola respons emosional serta tetap tenang dalam menghadapi situasi kegawatdaruratan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan edukasi dan melatih kemampuan regulasi emosi remaja sebagai bagian dari upaya meningkatkan kesiapsiagaan psikososial dalam menghadapi situasi kegawatdaruratan. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Februari 2026 di ILP Remaja Desa Terte, Pare, dengan melibatkan 30 remaja. Metode kegiatan meliputi edukasi tentang regulasi emosi dan kesiapsiagaan psikososial, latihan teknik regulasi emosi, simulasi berbasis kasus kegawatdaruratan, serta roleplay. Kegiatan diawali dengan pengukuran pengetahuan dan kemampuan regulasi emosi peserta sebagai gambaran awal, dilanjutkan dengan penyampaian materi secara interaktif, praktik teknik regulasi emosi, simulasi, dan roleplay berdasarkan situasi kegawatdaruratan yang memungkinkan terjadi di lingkungan sekitar. Setelah kegiatan, dilakukan pengukuran kembali untuk mengetahui perubahan pengetahuan dan kemampuan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan kemampuan regulasi emosi peserta setelah mengikuti edukasi dan latihan. Peserta juga menunjukkan keterlibatan aktif selama proses kegiatan, terutama dalam mengenali respons emosi, mengidentifikasi pemicu emosi, memilih strategi pengelolaan emosi, serta menerapkan teknik regulasi emosi pada situasi kegawatdaruratan. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi yang dipadukan dengan latihan dan simulasi berbasis situasi dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kesiapan psikososial remaja menghadapi kegawatdaruratan. Keberlanjutan edukasi dan latihan regulasi emosi oleh kader serta pengelola ILP Remaja diperlukan untuk memperkuat kesiapsiagaan psikososial dan membangun kemampuan remaja dalam menghadapi kondisi darurat secara lebih adaptif.

Kata kunci: Kegawatdaruratan, Regulasi Emosi, Remaja

PENDAHULUAN

Bencana dan situasi kegawatdaruratan tidak hanya menimbulkan dampak fisik, tetapi juga dapat mengganggu rasa aman, kestabilan emosi, dan fungsi sosial remaja. Remaja dapat mengalami ketakutan, kecemasan, kemarahan, kesedihan, kebingungan, atau respons stres setelah menghadapi gempa, banjir, kebakaran, kecelakaan, konflik, wabah, maupun kehilangan orang terdekat. Oleh karena itu, penanganan bencana pada kelompok usia remaja perlu memperhatikan aspek kesiapsiagaan dan dukungan psikososial, selain pertolongan fisik (Crane & Clements, 2005).

Dalam kondisi darurat, remaja dapat berada pada situasi penuh ketidakpastian dan tekanan emosional yang memengaruhi kemampuan berpikir serta mengambil keputusan. Kemampuan regulasi emosi diperlukan untuk membantu remaja mengenali emosi, mengendalikan respons yang berlebihan, menggunakan strategi koping yang adaptif, dan mengambil keputusan yang lebih aman. Sebaliknya, kesulitan dalam regulasi emosi berkaitan dengan meningkatnya risiko masalah internalisasi dan eksternalisasi serta menurunnya kesejahteraan remaja (Eadeh et al., 2021). Oleh karena itu, regulasi emosi perlu menjadi salah satu bagian dari kesiapsiagaan psikososial yang diberikan sebelum remaja menghadapi situasi kegawatdaruratan.

Edukasi regulasi emosi sebagai bagian dari kesiapsiagaan dapat mencakup pengenalan tanda-tanda stres, teknik menenangkan diri, latihan pernapasan dan relaksasi, pengelolaan pikiran yang dapat memperburuk kepanikan, komunikasi kebutuhan, pemanfaatan dukungan sosial, serta kemampuan mengenali kebutuhan untuk mencari bantuan. Keterampilan tersebut dapat membantu remaja mengurangi kepanikan dan mengikuti arahan keselamatan selama keadaan darurat serta mendukung proses adaptasi pada fase pascabencana (Khafif et al., 2021; Crane & Clements, 2005). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa program psikososial dan regulasi emosi berbasis sekolah dapat memberikan manfaat terhadap keterampilan regulasi emosi dan kesehatan mental remaja (Fu & Underwood, 2015; Pedrini et al., 2022). Namun, pemberian edukasi satu kali belum tentu menghasilkan perubahan yang bermakna apabila tidak disertai latihan praktis dan penguatan secara berkelanjutan (Fiorilli et al., 2022).

Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan untuk mengembangkan edukasi regulasi emosi yang tidak hanya berorientasi pada penyampaian informasi, tetapi juga memberikan kesempatan kepada remaja untuk mempraktikkan keterampilan tersebut dalam situasi yang menyerupai kondisi kegawatdaruratan. Di Indonesia, Integrasi Layanan Primer (ILP) dapat menjadi wadah yang strategis untuk memberikan edukasi promotif dan preventif kepada remaja di tingkat komunitas. Kelompok remaja dalam ILP dapat dimanfaatkan sebagai ruang untuk melatih kesiapsiagaan psikososial, mengenali respons emosional, mempraktikkan strategi menenangkan diri, membangun dukungan teman sebaya, serta mengenali kebutuhan untuk mencari bantuan. Beberapa kegiatan sebelumnya menunjukkan bahwa psikoedukasi regulasi emosi dapat meningkatkan pemahaman remaja, sedangkan pendekatan komunitas yang disertai latihan pernapasan dan mindfulness dapat memperkenalkan keterampilan regulasi emosi secara praktis (Thalib et al., 2023; Syaharani et al., 2024).

Meskipun demikian, edukasi regulasi emosi pada kelompok remaja di tingkat komunitas, khususnya yang dikaitkan secara langsung dengan kesiapsiagaan menghadapi situasi kegawatdaruratan, masih perlu diperkuat. Pada kelompok ILP Remaja Desa Tertekek, belum terdapat kegiatan edukasi yang secara khusus mengintegrasikan pengetahuan tentang regulasi emosi dengan latihan teknik regulasi emosi dan simulasi berbasis kasus kegawatdaruratan. Kondisi tersebut menjadi kesenjangan yang mendasari perlunya kegiatan pengabdian masyarakat ini. Edukasi yang disertai latihan dan simulasi diharapkan tidak hanya meningkatkan pemahaman, tetapi juga memberikan pengalaman praktis kepada remaja dalam mengenali respons emosional, menenangkan diri, dan menentukan respons yang aman ketika menghadapi situasi kegawatdaruratan.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada kelompok ILP Remaja Desa Tertekek, Pare, dengan memberikan edukasi regulasi emosi yang dipadukan dengan

latihan teknik regulasi emosi, simulasi berbasis kasus kegawatdaruratan, dan roleplay. Kegiatan ini bertujuan membekali remaja dengan pengetahuan dan keterampilan dasar regulasi emosi sebagai bagian dari kesiapsiagaan psikososial, sehingga remaja diharapkan lebih mampu mengenali dan mengelola respons emosional, menenangkan diri, mendukung teman secara aman, mengikuti arahan keselamatan, serta mengetahui kapan dan bagaimana mengakses bantuan.

METODE

Fokus kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan edukasi dan latihan regulasi emosi sebagai bagian dari kesiapsiagaan psikososial remaja dalam menghadapi situasi kegawatdaruratan. Kegiatan tidak diarahkan untuk melatih remaja menjadi penolong pertama atau memberikan keterampilan klinis kegawatdaruratan, tetapi untuk membekali remaja dengan pengetahuan dan keterampilan dasar dalam mengenali serta mengelola respons emosional ketika menghadapi situasi darurat.

Kegiatan dilaksanakan pada bulan Februari 2026 di kelompok ILP Remaja Desa Tertek, Kecamatan Pare, dan diikuti oleh 30 remaja anggota ILP Remaja. Peserta merupakan anggota kelompok remaja ILP yang terlibat dalam kegiatan kesehatan remaja di tingkat komunitas. Peserta tidak secara khusus diposisikan sebagai tenaga penolong pertama atau anggota organisasi khusus kegawatdaruratan. Keterlibatan mereka dalam kegiatan ini diarahkan sebagai bagian dari upaya meningkatkan kesiapsiagaan psikososial remaja di lingkungan komunitas.

Pelaksana kegiatan terdiri atas dosen STIKes Pamenang, mahasiswa, dan kader remaja ILP. Kader berperan membantu koordinasi peserta dan mendukung keberlanjutan kegiatan, sedangkan mahasiswa dan dosen berperan dalam penyampaian materi, fasilitasi latihan, simulasi, dan evaluasi kegiatan. Remaja peserta berperan aktif dalam diskusi, latihan, simulasi, dan roleplay.

Kegiatan dilaksanakan melalui empat tahapan. Tahap pertama adalah pengukuran awal, yaitu peserta mengisi pretest untuk mengetahui pengetahuan awal tentang regulasi emosi dalam menghadapi situasi kegawatdaruratan serta kemampuan awal dalam mengenali dan mengelola respons emosional. Tahap kedua adalah edukasi, yang mencakup pengertian regulasi emosi, respons emosional yang dapat muncul dalam situasi kegawatdaruratan, tanda-tanda stres, serta strategi sederhana untuk menenangkan diri dan mengelola emosi.

Tahap ketiga adalah latihan dan simulasi, peserta mempraktikkan teknik regulasi emosi, seperti pengaturan pernapasan, menenangkan diri, mengenali dan memberi label emosi, serta penggunaan respons yang adaptif. Latihan kemudian dikembangkan melalui simulasi berbasis skenario kegawatdaruratan, misalnya ketika menyaksikan kecelakaan atau menghadapi kondisi yang menimbulkan kepanikan. Dalam simulasi tersebut, peserta diarahkan untuk mengenali emosi yang muncul, menerapkan teknik regulasi emosi, dan menentukan respons yang aman sesuai dengan situasi. Roleplay digunakan untuk memberikan kesempatan kepada peserta mempraktikkan keterampilan tersebut secara langsung.

Tahap keempat adalah evaluasi, yaitu peserta mengisi posttest untuk mengetahui perubahan pengetahuan dan kemampuan regulasi emosi setelah mengikuti kegiatan. Selain evaluasi melalui pretest dan posttest, keterlibatan peserta selama diskusi, latihan, simulasi, dan roleplay diamati sebagai gambaran partisipasi aktif peserta dalam kegiatan.

HASIL

Tim pelaksana melakukan kegiatan pengabdian pada masyarakat pada bulan Februari 2026 di kelompok ILP Remaja Desa Tertek, Pare. Kegiatan diawali dengan pengisian kuesioner pretest tentang pengetahuan dan regulasi emosi, dilanjutkan dengan edukasi, simulasi pertolongan pertama, dan roleplay, kemudian diakhiri dengan pengisian kuesioner posttest. Evaluasi dilakukan terhadap dua aspek, yaitu tingkat pengetahuan dan regulasi emosi peserta. Hasil kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Distribusi Kategori Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Edukasi

Kategori Pengetahuan	Pretest n (%)	Posttest n (%)
Baik	6 (20,0%)	24 (80,0%)
Cukup	15 (50,0%)	6 (20,0%)
Kurang	9 (30,0%)	0 (0%)
Total	30 (100%)	30 (100%)

Pada Tabel 1 di atas menunjukkan hasil pengetahuan peserta kelompok remaja ILP Desa Terteek, Pare pada bulan Februari 2026. Sebelum dilakukan edukasi, sebagian besar peserta berada pada kategori pengetahuan cukup, yaitu 15 peserta (50,0%), diikuti kategori kurang sebanyak 9 peserta (30,0%) dan kategori baik sebanyak 6 peserta (20,0%). Setelah diberikan edukasi, terjadi peningkatan jumlah peserta dengan kategori pengetahuan baik menjadi 24 peserta (80,0%), sedangkan 6 peserta (20,0%) berada pada kategori cukup dan tidak terdapat peserta dalam kategori kurang. Nilai rata-rata skor pengetahuan peserta juga meningkat dari 61,3 pada pretest menjadi 82,7 pada posttest.

Tabel 2. Distribusi Kategori Regulasi Emosi Peserta Sebelum dan Sesudah Edukasi

Kategori Regulasi Emosi	Pretest n (%)	Posttest n (%)
Baik	5 (16,7%)	18 (60,0%)
Sedang	16 (53,3%)	11 (36,7%)
Kurang	9 (30,0%)	1 (3,3%)
Total	30 (100%)	30 (100%)

Pada Tabel 2 di atas menunjukkan hasil regulasi emosi peserta kelompok remaja ILP Desa Terteek, Pare. Sebelum dilakukan edukasi, sebagian besar peserta berada pada kategori regulasi emosi sedang, yaitu 16 peserta (53,3%), diikuti kategori kurang sebanyak 9 peserta (30,0%) dan kategori baik sebanyak 5 peserta (16,7%). Setelah diberikan edukasi, kategori baik meningkat menjadi 18 peserta (60,0%), kategori sedang menurun menjadi 11 peserta (36,7%), dan kategori kurang menurun menjadi 1 peserta (3,3%).

PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan sebagai upaya memberikan pembekalan kepada remaja ILP Desa Terteek mengenai regulasi emosi dalam menghadapi situasi kegawatdaruratan. Kegiatan ini menempatkan regulasi emosi sebagai bagian dari kesiapsiagaan psikososial, sehingga fokus pembekalan bukan pada keterampilan teknis penanganan korban, tetapi pada kemampuan remaja untuk mengenali respons emosional, menenangkan diri, dan menentukan respons yang aman ketika menghadapi situasi darurat. Kelompok ILP Remaja menjadi wadah yang strategis untuk memberikan pembekalan tersebut karena kegiatan dilakukan dalam lingkungan komunitas dan melibatkan remaja sebagai peserta aktif.

Hasil pengukuran awal menunjukkan bahwa 80,0% peserta berada pada kategori pengetahuan cukup hingga kurang, sedangkan 83,3% peserta berada pada kategori regulasi emosi sedang hingga kurang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta masih memerlukan pembekalan mengenai regulasi emosi, khususnya dalam konteks menghadapi situasi kegawatdaruratan. Regulasi emosi penting dalam kondisi darurat karena situasi yang tidak terduga dapat menimbulkan rasa takut, cemas, panik, bingung, atau respons emosional lainnya yang berpotensi memengaruhi kemampuan seseorang dalam menerima informasi dan menentukan tindakan. Eadeh et al. (2021) menjelaskan bahwa kemampuan regulasi emosi berkaitan dengan kemampuan individu mengelola respons emosional dan berhubungan dengan kesejahteraan psikologis remaja. Dengan demikian, kesiapsiagaan remaja perlu mencakup aspek psikologis selain kesiapan menghadapi dampak fisik.

Pemberian edukasi dalam kegiatan ini mencakup pengertian regulasi emosi, respons emosional yang dapat muncul dalam situasi kegawatdaruratan, tanda-tanda stres, serta strategi sederhana untuk menenangkan diri. Materi tersebut kemudian diperkuat melalui latihan teknik regulasi emosi dan simulasi berbasis skenario kegawatdaruratan. Penggunaan skenario dimaksudkan untuk memberikan konteks yang lebih nyata bagi peserta mengenai kondisi yang dapat memicu rasa takut, panik, atau kebingungan. Peserta diarahkan untuk mengenali emosi yang muncul, melakukan teknik menenangkan diri, dan menentukan respons yang lebih aman. Dengan pendekatan tersebut, regulasi emosi tidak hanya dipahami sebagai pengetahuan, tetapi juga diperkenalkan sebagai keterampilan yang perlu dilatih.

Setelah mengikuti kegiatan, proporsi peserta dengan pengetahuan kategori baik meningkat dari 20,0% menjadi 80,0%, dengan nilai rata-rata meningkat dari 61,3 menjadi 82,7. Pada pengukuran regulasi emosi, proporsi peserta dengan kategori baik meningkat dari 16,7% menjadi 60,0%, sedangkan kategori kurang menurun dari 30,0% menjadi 3,3%. Hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan positif pada pengetahuan dan kemampuan regulasi emosi peserta setelah mengikuti rangkaian kegiatan. Namun, karena kegiatan tidak menggunakan kelompok kontrol dan pengukuran dilakukan dalam periode yang relatif singkat, perubahan tersebut belum dapat diinterpretasikan sebagai bukti bahwa edukasi secara langsung menyebabkan peningkatan kemampuan regulasi emosi. Hasil lebih tepat dipahami sebagai perubahan yang terjadi setelah peserta mengikuti edukasi, latihan, simulasi, dan roleplay.

Peningkatan pengetahuan setelah kegiatan sejalan dengan Thalib et al. (2023), yang menunjukkan bahwa psikoedukasi mengenai regulasi emosi pada siswa SMP dapat meningkatkan pemahaman peserta mengenai perubahan emosi dan cara mengelolanya. Temuan ini juga sesuai dengan Syaharani et al. (2024), yang menunjukkan bahwa pendekatan berbasis komunitas dengan psikoedukasi dan latihan keterampilan praktis dapat digunakan untuk memperkenalkan strategi pengelolaan emosi kepada remaja. Hasil tersebut memperkuat bahwa edukasi yang disertai pengalaman praktik dapat membantu peserta menghubungkan materi dengan kondisi yang mungkin mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari.

Penggunaan latihan dan roleplay menjadi bagian penting dalam kegiatan karena peserta memperoleh kesempatan untuk mempraktikkan keterampilan regulasi emosi dalam situasi yang disimulasikan. Dalam roleplay, peserta tidak hanya diminta menjawab pertanyaan mengenai regulasi emosi, tetapi juga diarahkan untuk mengenali respons emosional dan menerapkan strategi menenangkan diri sebelum menentukan tindakan. Pendekatan pembelajaran aktif tersebut memungkinkan peserta memperoleh pengalaman langsung sehingga materi yang diberikan tidak hanya bersifat kognitif. Pedrini et al. (2022) menunjukkan bahwa intervensi regulasi emosi berbasis sekolah dapat memberikan manfaat terhadap keterampilan regulasi emosi dan kesehatan mental remaja. Sementara itu, Fiorilli et al. (2022) menunjukkan pentingnya latihan dan penguatan karena edukasi yang diberikan satu kali belum tentu menghasilkan perubahan yang bertahan dalam jangka panjang.

Simulasi dalam kegiatan ini berbeda dengan pelatihan pertolongan pertama. Simulasi digunakan sebagai skenario pemicu untuk melatih respons emosional peserta ketika menghadapi situasi kegawatdaruratan. Dengan demikian, peserta tidak dipersiapkan sebagai tenaga penolong pertama atau sebagai petugas khusus penanganan bencana, tetapi dibekali kemampuan dasar untuk mengelola respons

emosional sebelum melakukan tindakan yang sesuai dengan kapasitasnya dan mencari bantuan apabila diperlukan. Pemahaman ini penting karena remaja yang menghadapi keadaan darurat perlu mengetahui batas kemampuan dirinya dan tidak melakukan tindakan yang berisiko bagi diri sendiri maupun orang lain.

Keaktifan peserta selama diskusi, latihan, simulasi, dan roleplay menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif dapat diterima dengan baik oleh kelompok remaja. Keterlibatan peserta juga memberikan kesempatan untuk belajar melalui pengalaman dan interaksi dengan teman sebaya. Dalam konteks ILP Remaja, proses tersebut memiliki nilai strategis karena remaja tidak hanya menjadi penerima informasi, tetapi dapat dilibatkan sebagai bagian dari lingkungan pendukung bagi teman sebaya. Kader remaja dan pengelola ILP dapat melanjutkan penguatan materi melalui kegiatan rutin sehingga keterampilan yang telah diperkenalkan tidak berhenti setelah kegiatan pengabdian selesai.

Temuan kegiatan ini juga memperlihatkan pentingnya mengintegrasikan kesiapsiagaan psikososial ke dalam kegiatan kesehatan remaja di tingkat komunitas. Kesiapsiagaan menghadapi kegawatdaruratan selama ini sering dikaitkan dengan aspek fisik dan tindakan pertolongan, sedangkan kesiapan untuk mengelola rasa takut, panik, atau kebingungan belum selalu mendapatkan perhatian yang sama. Edukasi regulasi emosi dapat menjadi salah satu komponen pendukung yang membantu remaja menghadapi situasi darurat secara lebih tenang, mengikuti arahan keselamatan, mengenali kebutuhan untuk meminta bantuan, dan memberikan dukungan sederhana kepada teman tanpa mengambil peran di luar kemampuannya.

Meskipun menunjukkan perubahan positif, kegiatan ini memiliki keterbatasan karena menggunakan pengukuran sebelum dan sesudah kegiatan tanpa kelompok pembanding serta belum melakukan evaluasi jangka panjang. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan penguatan secara berkala untuk mengetahui keberlanjutan pengetahuan dan keterampilan regulasi emosi peserta. Kegiatan berikutnya dapat dilakukan melalui latihan ulang, diskusi kasus, dan simulasi dengan variasi situasi kegawatdaruratan. Selain itu, kader dan pengelola ILP Remaja dapat diberikan bahan edukasi sederhana agar materi regulasi emosi dapat diintegrasikan ke dalam pertemuan rutin.

Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi yang dipadukan dengan latihan teknik regulasi emosi, simulasi berbasis skenario kegawatdaruratan, dan roleplay merupakan pendekatan yang relevan untuk memperkenalkan kesiapsiagaan psikososial kepada remaja di tingkat komunitas. Perubahan hasil pengukuran setelah kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan perubahan kategori kemampuan regulasi emosi peserta. Keberlanjutan kegiatan melalui ILP Remaja diperlukan untuk memberikan penguatan secara berkala sehingga regulasi emosi dapat menjadi salah satu bagian dari kesiapsiagaan remaja dalam menghadapi situasi kegawatdaruratan.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi dan latihan regulasi emosi dapat menjadi salah satu upaya untuk membekali remaja ILP Desa Tertekek dengan pengetahuan dan keterampilan dasar dalam mengenali serta mengelola respons emosional ketika menghadapi situasi kegawatdaruratan. Penerapan edukasi yang disertai latihan teknik regulasi emosi, simulasi berbasis skenario kegawatdaruratan, dan roleplay memberikan pengalaman belajar yang lebih aplikatif bagi peserta dalam mempraktikkan cara menenangkan diri dan menentukan respons yang aman. Kegiatan ini juga menunjukkan bahwa kesiapsiagaan remaja dalam menghadapi kegawatdaruratan perlu mencakup aspek psikososial, tidak hanya aspek fisik. ILP Remaja dapat dimanfaatkan sebagai wadah untuk memberikan penguatan regulasi emosi secara berkelanjutan melalui edukasi, latihan, dan simulasi sederhana. Keberlanjutan kegiatan oleh kader dan pengelola ILP Remaja diperlukan agar pengetahuan dan keterampilan yang telah diperkenalkan dapat terus dipraktikkan dan diperkuat dalam kegiatan kesehatan remaja di tingkat komunitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Crane, & Clements, P. T. (2005). Psychological response to disasters: focus on adolescents. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*.
- Dixius, A., et al. (2023). Adolescents in acute mental health crisis—Pilot-evaluation of a low-threshold program for emotional stabilization. *Frontiers in Child and Adolescent Psychiatry*.
- Eadeh, H. M., et al. (2021). A meta-analytic review of emotion regulation focused psychosocial interventions for adolescents. *Clinical Child and Family Psychology Review*.
- Fiorilli, C., et al. (2022). Feasibility and acceptability of a school-based emotion regulation prevention intervention (READY-Nepal) for secondary school students in post-earthquake Nepal. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Fu, C., & Underwood, C. (2015). A meta-review of school-based disaster interventions for child and adolescent survivors. *Journal of Child and Adolescent Mental Health*.
- Hidayah, N., et al. (2023). Pemberdayaan remaja dalam melakukan deteksi dini gangguan mental emosional sebagai pertolongan pertama pada remaja korban bencana dan trauma. *Jurnal Kreativitas Pengabdian kepada Masyarakat*.
- Kementerian Kesehatan RI. *Transformasi Layanan Primer: Tiga Fokus Integrasi Layanan Kesehatan Primer*.
- Khafif, T. C., et al. (2021). Emotion regulation and the COVID-19 pandemic: a practical guide to rehabilitating children and adolescents. *Revista Brasileira de Psiquiatria*.
- Pedrini, L., et al. (2022). School-based interventions to improve emotional regulation skills in adolescent students: a systematic review. *Journal des Adolescents*.
- Syahrani, et al. (2024). Psikoedukasi dan teknik relaksasi breathing exercise sebagai keterampilan remaja dalam regulasi emosi. *Jurnal Pengabdian Sosial*.
- Thalib, S. B., et al. (2023). Psikoedukasi regulasi emosi remaja pada siswa SMP Negeri di Makassar. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS*.