



Edukasi Kesehatan Mental dan Emosi dalam Kegiatan Pengabdian bagi Anak Muda Dipanti Asuhan Katolik Sonaf Maneka

Mental Health And Emotional Education In Comunity Service Activities For Youth At The Catholic Orphanage Sonaf Maneka

Maria Jesika Pajong^{1*}, Enjelina Nelo², Menilia Nawung³, Lasarus Jehamat⁴

¹⁻⁴Program Studi Sosiologi, Universitas Nusa Cendana, Indonesia

*Penulis Korespondensi: Jessypajong@gmail.com

Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 15 April 2026;

Revisi: 12 Mei 2026;

Diterima: 18 Juni 2026;

Terbit: 22 Juni 2026

Keywords: *Adolescents;*

Community Service; Emotion

Regulation; Mental Health;

Orphanage.

Abstract. *Mental health is a crucial aspect of adolescent development because it influences an individual's ability to manage emotions, adapt to social environments, and cope with life's challenges. Adolescents living in orphanages are at higher risk for various psychological issues due to limited family support, experiences of loss, and the psychosocial pressures they face. This community service activity aims to improve adolescents' understanding of mental health, strengthen their emotional management skills, and encourage more open and supportive communication within the orphanage environment. The activity was conducted at the Sonaf Maneka Catholic Orphanage in Kupang City in May 2026, involving 20 adolescents aged 14–18 and several orphanage caregivers. The methods used included a participatory approach through mental health education, group discussions, case studies, training in emotional management techniques, and experience-sharing sessions. Data were collected through observation, informal interviews, documentation, and participants' verbal evaluations. The results of the activity showed an increase in participants' understanding of mental health, their ability to recognize emotions, their confidence in expressing opinions, and their basic skills in managing emotions through breathing techniques, positive self-talk, and self-reflection. Participants also demonstrated active participation and provided very positive feedback regarding the activities. This initiative demonstrates that participatory mental health education is effective in enhancing mental health literacy and emotional regulation skills among adolescents in orphanage settings.*

Abstrak. Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam perkembangan remaja karena berpengaruh terhadap kemampuan individu dalam mengelola emosi, beradaptasi dengan lingkungan sosial, dan menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Remaja yang tinggal di panti asuhan memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap berbagai permasalahan psikologis akibat keterbatasan dukungan keluarga, pengalaman kehilangan, dan tekanan psikososial yang mereka hadapi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman remaja mengenai kesehatan mental, memperkuat keterampilan pengelolaan emosi, serta mendorong terbentuknya komunikasi yang lebih terbuka dan suportif di lingkungan panti asuhan. Kegiatan dilaksanakan di Panti Asuhan Katolik Sonaf Maneka, Kota Kupang, pada Mei 2026 dengan melibatkan 20 remaja berusia 14–18 tahun dan beberapa pengasuh panti. Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif melalui edukasi kesehatan mental, diskusi kelompok, studi kasus, pelatihan teknik pengelolaan emosi, dan sesi berbagi pengalaman. Data diperoleh melalui observasi, wawancara informal, dokumentasi, dan evaluasi lisan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta mengenai kesehatan mental, kemampuan mengenali emosi, keberanian dalam menyampaikan pendapat, serta keterampilan dasar dalam mengelola emosi melalui teknik pernapasan, self-talk positif, dan refleksi diri. Peserta juga menunjukkan partisipasi aktif dan memberikan respons yang sangat positif terhadap kegiatan. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental berbasis partisipatif efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental dan keterampilan regulasi emosi remaja di lingkungan panti asuhan.

Kata Kunci: Kesehatan Mental; Pengelolaan Emosi; Remaja; Panti Asuhan; Pengabdian Masyarakat.

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode yang sangat menentukan dalam pembentukan karakter, konsep diri, dan kemampuan beradaptasi terhadap lingkungan sosial. Pada fase ini, remaja mulai menghadapi berbagai tuntutan kehidupan, baik yang berasal dari lingkungan sekolah, teman sebaya, maupun masyarakat. Mereka dituntut untuk mampu mengambil keputusan, membangun hubungan interpersonal yang sehat, serta mengembangkan rasa percaya diri dalam menghadapi berbagai tantangan. Namun, tidak semua remaja memiliki sumber daya psikologis yang memadai untuk menjalani proses tersebut. Ketika tekanan yang dihadapi lebih besar dibandingkan kemampuan mengatasinya, remaja berisiko mengalami stres, kecemasan, kesepian, hingga gangguan kesehatan mental yang dapat memengaruhi kualitas hidup dan perkembangan mereka secara keseluruhan (Khairunnisa, 2025).

Selain itu, perkembangan teknologi dan media sosial turut memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap kondisi psikologis remaja. Di satu sisi, media sosial dapat menjadi sarana memperoleh informasi, membangun relasi, dan mengekspresikan diri. Namun di sisi lain, paparan terhadap standar kehidupan yang dianggap ideal, perbandingan sosial, serta kebutuhan untuk mendapatkan pengakuan dari lingkungan digital sering kali menimbulkan tekanan emosional yang tidak disadari. Remaja yang memiliki kondisi psikologis rentan cenderung lebih mudah mengalami perasaan tidak berharga, rendah diri, dan kecemasan ketika membandingkan dirinya dengan orang lain. Oleh karena itu, kemampuan memahami diri, mengelola emosi, serta membangun citra diri yang positif menjadi kebutuhan penting yang perlu diperkuat sejak usia remaja agar mereka mampu menghadapi perubahan sosial yang semakin kompleks (Wadjdi & Mariyati, 2025)

Tidak hanya itu, keberadaan lingkungan yang suportif juga memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental remaja. Dukungan dari teman sebaya, pengasuh, guru, maupun orang-orang terdekat dapat menjadi faktor pelindung yang membantu remaja menghadapi berbagai tekanan hidup. Remaja yang merasa didengar, dihargai, dan diterima cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibandingkan mereka yang merasa terisolasi atau kurang mendapatkan perhatian. Oleh sebab itu, upaya peningkatan kesehatan mental tidak hanya berfokus pada individu, tetapi juga perlu melibatkan lingkungan sosial yang mendukung terciptanya komunikasi yang terbuka, hubungan yang positif, dan rasa aman dalam mengekspresikan perasaan (Islami & Sahrul, 2025).

Remaja di panti asuhan merupakan kelompok yang rentan secara psikologis karena latar belakang kehidupan yang penuh tekanan, kehilangan figur orang tua, atau penelantaran

dalam situasi yang menyakitkan (Agustina & Musslifah, 2025). Tanpa penanganan yang memadai, kondisi ini dapat berkembang menjadi gangguan mental yang lebih berat dan berdampak negatif pada perkembangan sosial, kognitif, maupun akademik mereka. Hasil skrining di salah satu panti asuhan di Ponorogo menunjukkan bahwa 46,4% remaja berisiko mengalami gangguan kesehatan mental (Purwanti, 2025), menggarisbawahi urgensi intervensi yang terencana.

Panti Asuhan Katolik Sonaf Maneka di Kupang menampung anak muda dari berbagai latar belakang. Berdasarkan observasi awal dan diskusi dengan pengelola, ditemukan bahwa sebagian besar remaja memiliki pemahaman yang sangat terbatas tentang kesehatan mental, belum mampu mengenali tanda-tanda tekanan emosional, cenderung memendam perasaan, dan menghindari interaksi sosial akibat rendahnya kepercayaan diri (Islami & Sahrul, 2025). Kebiasaan memendam perasaan ini sangat berisiko karena emosi yang tidak disalurkan akan terus menumpuk dan suatu saat dapat meledak dalam bentuk perilaku agresif atau penarikan diri dari lingkungan sosial (Wadjdi & Mariyati, 2025).

Berdasarkan kebutuhan tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang dengan tujuan: meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang kesehatan mental; membekali peserta dengan keterampilan praktis pengelolaan emosi; mengurangi stigma terhadap ekspresi emosi; serta mendorong terbentuknya pola komunikasi yang lebih terbuka antara sesama remaja dan dengan pengasuh. Program ini diharapkan dapat menjadi model intervensi psikososial yang efektif dan berkelanjutan di lingkungan panti asuhan.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Panti Asuhan Katolik Sonaf Maneka, Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur, pada bulan Mei 2026. Sasaran kegiatan adalah 20 remaja berusia 14–18 tahun yang tinggal di panti asuhan dan sedang menempuh pendidikan pada jenjang SMP dan SMA. Selain melibatkan remaja sebagai peserta utama, kegiatan ini juga melibatkan pengasuh panti sebagai upaya penguatan kapasitas pendampingan dan keberlanjutan program. Pelibatan pengasuh dalam kegiatan edukasi kesehatan mental dinilai penting karena lingkungan pengasuhan memiliki peran besar dalam mendukung perkembangan psikologis dan kesejahteraan emosional remaja (Wadjdi & Mariyati, 2025).

Kegiatan pengabdian menggunakan pendekatan partisipatif (*participatory approach*) yang menempatkan peserta sebagai subjek aktif dalam proses pembelajaran. Pendekatan ini

dipilih untuk mendorong keterlibatan peserta dalam mengidentifikasi permasalahan yang mereka hadapi, berbagi pengalaman, serta mempraktikkan keterampilan pengelolaan emosi secara langsung. Melalui pendekatan ini, materi yang diberikan diharapkan lebih mudah dipahami, diterima, dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari karena peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif tetapi juga terlibat dalam proses pembelajaran secara aktif (Purwanti, 2025).

Pelaksanaan kegiatan terdiri atas tiga tahapan utama, yaitu tahap persiapan dan identifikasi kebutuhan, tahap pelaksanaan edukasi, serta tahap evaluasi dan tindak lanjut. Pembagian tahapan ini dilakukan agar kegiatan dapat berjalan secara sistematis mulai dari identifikasi masalah hingga evaluasi hasil program sehingga tujuan pengabdian dapat tercapai secara optimal (Khairunnisa, 2025)

Tahap Persiapan dan Identifikasi Kebutuhan

Pada tahap awal, tim pelaksana melakukan observasi lapangan dan wawancara informal dengan pengasuh serta beberapa remaja panti asuhan untuk mengidentifikasi kondisi psikososial peserta dan permasalahan yang sering mereka hadapi. Kegiatan ini bertujuan memperoleh gambaran mengenai tingkat pemahaman peserta tentang kesehatan mental, pola pengelolaan emosi yang selama ini dilakukan, serta kebutuhan edukasi yang diperlukan. Hasil observasi dan wawancara menjadi dasar dalam penyusunan materi dan metode pelaksanaan kegiatan agar sesuai dengan karakteristik peserta dan kondisi nyata di lapangan (Islami & Sahrul, 2025).

Tahap Pelaksanaan Edukasi dan Pelatihan

Tahap pelaksanaan dilakukan dalam satu sesi intensif selama kurang lebih tiga jam. Kegiatan diawali dengan penyampaian materi mengenai konsep dasar kesehatan mental, pentingnya menjaga kesehatan mental pada masa remaja, serta pengenalan berbagai jenis emosi yang umum dialami dalam kehidupan sehari-hari. Materi disampaikan menggunakan media presentasi visual agar lebih menarik dan mudah dipahami oleh peserta. Penggunaan media visual diketahui mampu meningkatkan pemahaman peserta karena informasi dapat diterima melalui berbagai saluran belajar secara bersamaan (Purwanti, 2025).

Selanjutnya, peserta mengikuti diskusi kelompok dan studi kasus yang berkaitan dengan pengalaman sehari-hari mereka di lingkungan panti asuhan maupun sekolah. Melalui kegiatan ini peserta diajak untuk mengenali sumber stres, memahami dampak emosi yang tidak terkelola, serta mencari alternatif solusi terhadap berbagai permasalahan yang dihadapi. Diskusi kelompok memberikan kesempatan kepada peserta untuk belajar dari pengalaman teman sebaya sekaligus mengembangkan kemampuan komunikasi dan pemecahan masalah

secara bersama-sama (Wadjudi & Mariyati, 2025).

Kegiatan berikutnya berupa pelatihan keterampilan pengelolaan emosi yang meliputi teknik pernapasan 4-4-4, latihan *self-talk* positif, refleksi diri, dan latihan mengenali pikiran negatif yang berpotensi memengaruhi kondisi emosional. Selain itu, peserta diberikan pemahaman mengenai lima langkah praktis dalam menyikapi perasaan negatif, yaitu menerima emosi yang dirasakan, menenangkan diri, mengubah pola pikir negatif menjadi positif, berani berbagi cerita kepada orang terpercaya, serta mencari solusi terhadap masalah yang dihadapi. Teknik-teknik tersebut dipilih karena relatif mudah diterapkan oleh remaja dan terbukti membantu meningkatkan kemampuan regulasi emosi serta mengurangi tekanan psikologis (Agustina & Musslifah, 2025).

Sebagai penutup, dilaksanakan sesi berbagi pengalaman yang difasilitasi secara suportif dan non-judgmental sehingga peserta merasa aman untuk menyampaikan perasaan, pengalaman, maupun kesulitan yang mereka alami. Metode *experiential learning* digunakan dalam kegiatan ini karena dinilai efektif dalam membantu remaja memahami materi melalui pengalaman langsung yang diikuti proses refleksi dan diskusi bersama. Melalui proses tersebut peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan baru, tetapi juga mengembangkan kesadaran diri dan keterampilan sosial yang lebih baik (Khairunnisa, 2025).

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Data kegiatan diperoleh melalui observasi partisipatif, wawancara informal, dokumentasi kegiatan, dan umpan balik peserta. Observasi dilakukan untuk melihat tingkat partisipasi, interaksi sosial, kemampuan mengungkapkan pendapat, serta respons peserta selama kegiatan berlangsung. Wawancara informal dilakukan kepada pengasuh dan beberapa peserta untuk memperoleh informasi mengenai kondisi psikologis, pola komunikasi, dan kebutuhan pendampingan yang diperlukan. Dokumentasi berupa foto kegiatan dan catatan lapangan digunakan sebagai data pendukung dalam penyusunan laporan kegiatan. Penggunaan beberapa teknik pengumpulan data bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih komprehensif dan meningkatkan validitas hasil kegiatan (Sugiyono, 2023).

Evaluasi dan Indikator Keberhasilan

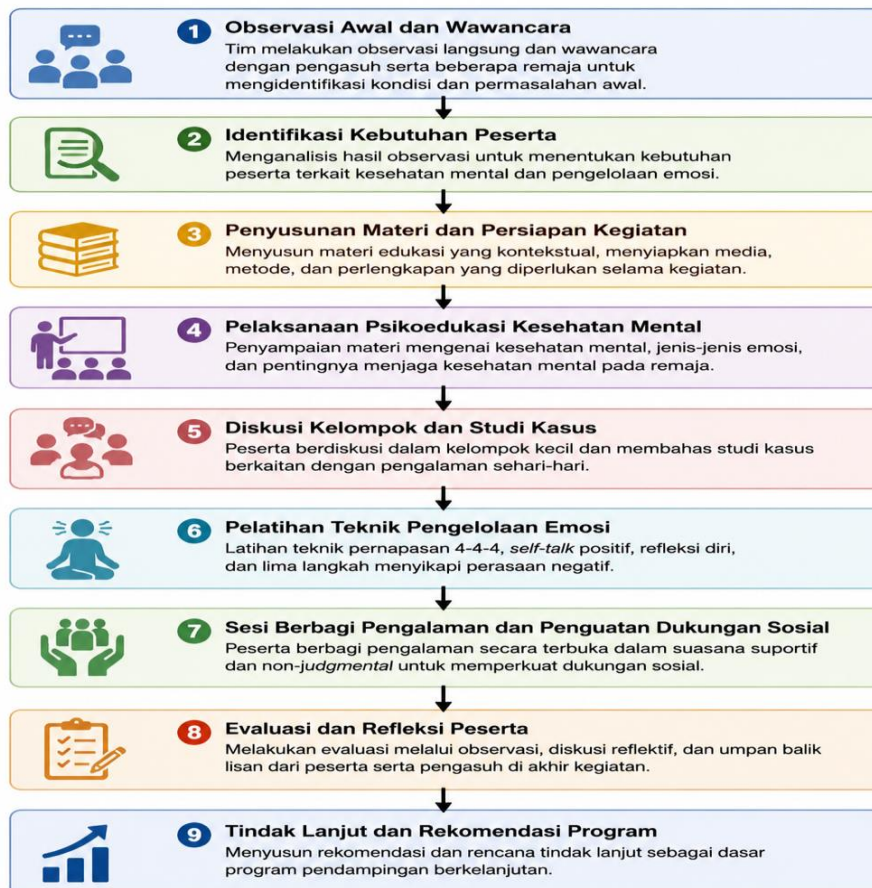
Evaluasi dilakukan pada akhir kegiatan melalui observasi perilaku peserta selama proses edukasi, diskusi reflektif, serta pemberian umpan balik secara lisan oleh peserta dan pengasuh. Keberhasilan program diukur berdasarkan beberapa indikator, yaitu: (1) meningkatnya pemahaman peserta mengenai kesehatan mental dan pengelolaan emosi; (2) meningkatnya keberanian peserta dalam menyampaikan pendapat dan pengalaman pribadi; (3) kemampuan peserta mempraktikkan teknik pengelolaan emosi yang telah diajarkan; serta

(4) adanya respons positif dari peserta dan pengasuh terhadap pelaksanaan program. Evaluasi diperlukan untuk mengetahui efektivitas kegiatan sekaligus menjadi dasar dalam penyusunan program pendampingan lanjutan yang lebih berkelanjutan (Purwanti, 2025).

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara, dokumentasi, dan umpan balik peserta dianalisis secara deskriptif kualitatif. Analisis dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan untuk menggambarkan perubahan pengetahuan, sikap, dan keterampilan peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi kesehatan mental dan pengelolaan emosi. Analisis deskriptif kualitatif dipilih karena mampu memberikan gambaran yang mendalam mengenai proses pelaksanaan kegiatan dan perubahan yang terjadi pada peserta selama program berlangsung (Miles et al., 2014).

Alur Pelaksanaan Kegiatan



Gambar 1. Alur Tahapan Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

3. HASIL

Pelaksanaan Kegiatan Edukasi Kesehatan Mental dan Pengelolaan Emosi

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Panti Asuhan Katolik Sonaf Maneka, Kota Kupang, dengan melibatkan 20 remaja berusia 14–18 tahun serta beberapa pengasuh panti asuhan. Kegiatan ini dirancang sebagai upaya preventif untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai kesehatan mental sekaligus membekali mereka dengan keterampilan sederhana dalam mengenali dan mengelola emosi secara sehat. Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang kompleks sehingga individu rentan mengalami berbagai permasalahan emosional apabila tidak memiliki kemampuan adaptasi yang baik (Organization, 2022a).

Remaja yang tinggal di lingkungan panti asuhan menghadapi tantangan psikososial yang lebih besar dibandingkan remaja yang tinggal bersama keluarga karena adanya pengalaman kehilangan figur orang tua, keterbatasan dukungan keluarga, serta tuntutan penyesuaian diri terhadap lingkungan pengasuhan kolektif (Agustina & Muslifah, 2025; Berens & Nelson, 2019; Li, 2022). Kegiatan diawali dengan penyampaian materi mengenai konsep dasar kesehatan mental, pentingnya menjaga kesejahteraan psikologis, pengenalan berbagai jenis emosi, serta dampak yang dapat muncul apabila emosi tidak dikelola dengan baik. Edukasi kesehatan mental diberikan karena peningkatan literasi kesehatan mental terbukti mampu membantu remaja mengenali masalah psikologis lebih dini, mengurangi stigma, serta meningkatkan perilaku mencari bantuan ketika menghadapi tekanan emosional (Kutcher, 2016; O'Connor, 2023; Wei, 2018). Materi disampaikan secara interaktif menggunakan media presentasi visual yang disesuaikan dengan karakteristik peserta. Penggunaan media visual dan metode pembelajaran interaktif diketahui dapat meningkatkan perhatian, pemahaman, serta keterlibatan peserta dalam proses pembelajaran karena informasi diterima melalui berbagai



Gambar 2 & 3. Penyampaian Materi Edukasi Kesehatan Mental kepada Remaja Panti

Asuhan Katolik Sonaf Maneka.

Selama sesi edukasi berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi yang terlihat dari keaktifan mereka dalam menjawab pertanyaan, memberikan tanggapan, serta berbagi pengalaman yang berkaitan dengan kondisi emosional yang pernah mereka alami. Keterlibatan aktif peserta merupakan indikator penting dalam pembelajaran partisipatif karena dapat meningkatkan kemampuan berpikir kritis, kesadaran diri, dan internalisasi materi yang diberikan (Development, 2021; Freire, 2018). Partisipasi aktif juga berkontribusi terhadap peningkatan self-awareness yang menjadi salah satu komponen penting dalam perkembangan kesehatan mental remaja (Collaborative for Academic and Emotional Learning, 2020).

Pada sesi berikutnya, peserta diajak mengikuti diskusi kelompok dan studi kasus yang diangkat dari situasi yang dekat dengan kehidupan remaja, seperti tekanan akademik, konflik dengan teman sebaya, perasaan kesepian, kehilangan orang yang dicintai, serta kesulitan dalam mengungkapkan perasaan kepada orang lain. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tekanan akademik, relasi sosial, dan pengalaman kehilangan merupakan faktor risiko yang dapat memengaruhi kesehatan mental remaja apabila tidak ditangani secara tepat (Loades et al., 2020; Racine et al., 2021). Melalui kegiatan ini peserta diajak untuk mengenali sumber stres yang mereka alami, memahami dampaknya terhadap kesehatan mental, serta mencari alternatif solusi yang lebih konstruktif. Pendekatan partisipatif yang digunakan memberikan kesempatan kepada peserta untuk belajar dari pengalaman teman sebaya sekaligus mengembangkan kemampuan komunikasi, empati, dan pemecahan masalah secara bersama-sama. Kegiatan diskusi kelompok diketahui mampu meningkatkan keterampilan sosial, rasa memiliki, serta dukungan sosial antarpeserta yang berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis remaja (Development, 2021; Fund, 2021; Jones, 2021).

Selanjutnya peserta mengikuti pelatihan keterampilan pengelolaan emosi yang meliputi teknik pernapasan 4-4-4, latihan self-talk positif, refleksi diri, dan latihan mengenali pikiran negatif yang dapat memengaruhi kondisi emosional. Teknik-teknik tersebut dipilih karena mudah dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari dan telah terbukti efektif membantu individu mengurangi ketegangan psikologis, meningkatkan kesadaran diri, serta memperbaiki kemampuan regulasi emosi (Durlak et al., 2022; Gross, 2015; Troy et al., 2018). Latihan pernapasan membantu menurunkan respons fisiologis terhadap stres, sedangkan self-talk positif berperan dalam membangun pola pikir yang lebih adaptif ketika menghadapi situasi sulit (Development, 2021; Zhou & Kam, 2020). Selain itu, peserta juga diberikan pemahaman

mengenai pentingnya menerima emosi yang dirasakan, menghindari kebiasaan memendam masalah, serta membangun keberanian untuk mencari dukungan dari orang yang dipercaya ketika menghadapi kesulitan. Kemampuan regulasi emosi yang baik diketahui memiliki hubungan positif dengan kesehatan mental, kemampuan adaptasi, resiliensi, serta kesejahteraan psikologis remaja (Gross, 2015; Schäfer et al., 2017; Yunere et al., 2022).

Sebagai penutup, kegiatan dilanjutkan dengan sesi berbagi pengalaman yang difasilitasi dalam suasana yang aman, terbuka, dan tidak menghakimi. Pendekatan ini dilakukan untuk menciptakan psychological safety sehingga peserta merasa nyaman dalam mengungkapkan pengalaman maupun perasaan yang selama ini dipendam (Edmondson, 2019). Pada sesi ini beberapa peserta mulai berani mengungkapkan pengalaman pribadi yang selama ini jarang mereka ceritakan kepada orang lain. Suasana yang suportif membantu peserta merasa diterima dan dihargai sehingga mereka lebih nyaman dalam mengekspresikan perasaan yang dimiliki. Kegiatan berbagi pengalaman ini tidak hanya menjadi sarana refleksi diri, tetapi juga memperkuat dukungan sosial antarpeserta yang merupakan salah satu faktor protektif penting dalam menjaga kesehatan mental remaja (Association, 2023; Fund, 2021; Purwadi et al., 2023). Dukungan sosial yang baik diketahui mampu mengurangi risiko depresi, kecemasan, dan berbagai masalah psikologis lainnya pada remaja (Loades et al., 2020; Racine et al., 2021).

Secara keseluruhan, pelaksanaan kegiatan berlangsung dengan baik dan mendapat respons positif dari peserta maupun pengasuh panti asuhan. Tingginya partisipasi peserta selama kegiatan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental dan pelatihan pengelolaan emosi merupakan kebutuhan yang relevan bagi remaja di lingkungan panti asuhan. Kegiatan semacam ini berpotensi menjadi strategi promotif dan preventif yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, keterampilan sosial, serta ketahanan diri remaja apabila dilaksanakan secara berkelanjutan dan terintegrasi dengan sistem pendampingan yang ada di panti asuhan (Development, 2021; Fund, 2021; Purwadi et al., 2023).

Hasil Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui observasi partisipatif, diskusi reflektif, dan umpan balik lisan yang diberikan oleh peserta pada akhir kegiatan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan edukasi kesehatan mental dan pengelolaan emosi memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, kesadaran diri, serta keterampilan dasar peserta dalam mengelola kondisi emosional mereka. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental yang diberikan mampu membantu peserta memahami pentingnya menjaga kesejahteraan psikologis sejak usia remaja. Peningkatan literasi kesehatan mental

merupakan salah satu langkah preventif yang efektif dalam mengurangi risiko munculnya berbagai permasalahan psikologis pada remaja, seperti kecemasan, stres, depresi, dan perilaku maladaptif lainnya (Fund, 2021; Kutcher, 2016; Wei, 2018; Yunere et al., 2022).

Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan berlangsung, sebagian besar peserta mampu menjelaskan kembali konsep dasar kesehatan mental, mengenali berbagai jenis emosi yang sering muncul dalam kehidupan sehari-hari, serta memahami pentingnya menjaga keseimbangan antara kondisi emosional, sosial, dan psikologis. Sebelum kegiatan dilaksanakan, sebagian peserta masih menganggap bahwa kesehatan mental hanya berkaitan dengan gangguan kejiwaan yang berat. Namun setelah memperoleh edukasi, peserta mulai memahami bahwa kesehatan mental merupakan bagian penting dari kehidupan sehari-hari yang memengaruhi cara berpikir, merasakan, dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar (Association, 2023; Development, 2021; Organization, 2022b).

Selain peningkatan pemahaman, peserta juga menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengenali emosi yang mereka alami. Melalui kegiatan diskusi dan refleksi diri, peserta mampu mengidentifikasi perasaan sedih, marah, kecewa, cemas, takut, maupun bahagia secara lebih terbuka dibandingkan sebelum kegiatan berlangsung. Kemampuan mengenali emosi merupakan fondasi penting dalam proses regulasi emosi karena individu perlu memahami kondisi emosinya terlebih dahulu sebelum menentukan strategi yang tepat untuk mengelolanya (Gross, 2015; Schäfer et al., 2017; Troy et al., 2018).

Perubahan positif juga terlihat pada aspek keberanian peserta dalam menyampaikan pendapat dan berbagi pengalaman pribadi. Pada awal kegiatan beberapa peserta tampak pasif dan enggan berbicara di depan kelompok. Namun seiring berlangsungnya kegiatan, suasana yang aman dan tidak menghakimi mendorong peserta untuk lebih terbuka dalam mengungkapkan pengalaman, perasaan, serta permasalahan yang mereka hadapi. Lingkungan yang suportif diketahui memiliki peran penting dalam meningkatkan psychological safety sehingga individu merasa nyaman untuk mengekspresikan diri tanpa takut mendapatkan penilaian negatif dari orang lain (Edmondson, 2019; Jones, 2021; UNICEF, 2021).

Pada sesi praktik, sebagian besar peserta mampu mengikuti dan mempraktikkan teknik pengelolaan emosi yang telah diajarkan, seperti teknik pernapasan 4-4-4, self-talk positif, serta latihan refleksi diri. Teknik-teknik tersebut dipilih karena mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dan dapat digunakan sebagai strategi awal ketika menghadapi situasi yang memicu stres atau tekanan emosional. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan pernapasan dan self-talk positif berkontribusi terhadap peningkatan regulasi emosi, pengurangan stres, serta peningkatan kesejahteraan psikologis pada remaja (Development,

2021; Durlak et al., 2022; Zhou & Kam, 2020).

Secara umum, peserta memberikan respons yang sangat positif terhadap pelaksanaan kegiatan. Mereka menyatakan bahwa materi yang diberikan mudah dipahami, relevan dengan kehidupan sehari-hari, serta membantu mereka memahami cara menghadapi berbagai permasalahan emosional yang selama ini dirasakan. Pengasuh panti juga menyampaikan bahwa kegiatan semacam ini sangat dibutuhkan karena mampu membantu remaja mengembangkan kemampuan mengenali dan mengelola emosi secara lebih sehat. Temuan ini menunjukkan bahwa program edukasi kesehatan mental memiliki potensi sebagai strategi promotif dan preventif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja di lingkungan panti asuhan (Bank, 2022; Fund, 2021).

Tabel 1. Capaian Hasil Edukasi Kesehatan Mental dan Pengelolaan Emosi.

No	Indikator Evaluasi	Hasil Pengamatan
1	Pemahaman kesehatan mental	Meningkat
2	Kemampuan mengenali emosi	Meningkat
3	Keberanian menyampaikan pendapat	Meningkat
4	Kemampuan mempraktikkan teknik pengelolaan emosi	Baik
5	Partisipasi dalam diskusi kelompok	Aktif
6	Respons terhadap kegiatan	Sangat Positif

Sumber: Data primer hasil observasi dan evaluasi lisan peserta, 2026.

Berdasarkan Tabel 1, kegiatan edukasi kesehatan mental dan pengelolaan emosi menunjukkan hasil yang positif pada seluruh indikator evaluasi. Peningkatan pemahaman peserta mengenai kesehatan mental mengindikasikan bahwa materi yang diberikan mampu menambah pengetahuan peserta tentang pentingnya menjaga kesejahteraan psikologis serta memahami kesehatan mental sebagai bagian penting dari kehidupan sehari-hari. Peserta tidak lagi memandang kesehatan mental hanya sebagai kondisi yang berkaitan dengan gangguan kejiwaan, tetapi juga sebagai kemampuan individu dalam mengelola pikiran, perasaan, dan perilaku secara sehat.

Kemampuan mengenali emosi yang mengalami peningkatan menunjukkan bahwa peserta mulai mampu mengidentifikasi berbagai perasaan yang muncul dalam diri mereka, seperti sedih, marah, kecewa, cemas, maupun bahagia. Kemampuan ini merupakan langkah awal yang penting dalam proses pengelolaan emosi karena individu perlu mengenali emosi yang dirasakan sebelum menentukan cara yang tepat untuk mengatasinya.

Peningkatan keberanian peserta dalam menyampaikan pendapat menunjukkan adanya perubahan positif dalam aspek kepercayaan diri dan keterbukaan diri. Selama kegiatan berlangsung, peserta terlihat lebih aktif dalam memberikan tanggapan, mengajukan

pertanyaan, serta berbagi pengalaman yang berkaitan dengan kondisi emosional yang pernah mereka alami. Kondisi ini menunjukkan bahwa suasana kegiatan yang aman dan tidak menghakimi mampu mendorong peserta untuk lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan orang lain.

Hasil pengamatan pada kemampuan mempraktikkan teknik pengelolaan emosi berada pada kategori baik. Hal ini terlihat dari kemampuan peserta dalam mengikuti dan mempraktikkan teknik yang diajarkan, seperti teknik pernapasan 4-4-4, latihan self-talk positif, dan refleksi diri. Meskipun demikian, kemampuan tersebut masih memerlukan latihan dan pendampingan secara berkelanjutan agar dapat diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari ketika menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan emosional.

Partisipasi peserta dalam diskusi kelompok berada pada kategori aktif. Selama kegiatan berlangsung, sebagian besar peserta terlibat dalam diskusi, memberikan pendapat, serta merespons pengalaman yang disampaikan oleh teman-temannya. Tingginya partisipasi ini menunjukkan bahwa metode pembelajaran partisipatif yang digunakan mampu menciptakan keterlibatan peserta secara optimal dan mendukung proses pembelajaran yang lebih efektif.

Selain itu, respons peserta terhadap kegiatan berada pada kategori sangat positif. Peserta menilai bahwa materi yang diberikan relevan dengan kebutuhan mereka, mudah dipahami, dan bermanfaat untuk membantu menghadapi berbagai permasalahan emosional yang sering dialami dalam kehidupan sehari-hari. Pengasuh panti juga memberikan tanggapan positif terhadap pelaksanaan kegiatan karena dinilai mampu memberikan wawasan baru mengenai pentingnya kesehatan mental serta pengelolaan emosi pada remaja.

Secara keseluruhan, hasil evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan edukasi kesehatan mental dan pengelolaan emosi telah berhasil mencapai tujuan yang diharapkan, yaitu meningkatkan pengetahuan, kesadaran diri, keterampilan pengelolaan emosi, serta keberanian peserta dalam berkomunikasi dan mengekspresikan perasaan secara lebih sehat. Temuan ini menunjukkan bahwa program edukasi kesehatan mental memiliki potensi untuk menjadi salah satu strategi preventif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja di lingkungan panti asuhan.



Gambar 4. Dokumentasi Bersama Peserta dan Tim Pengabdian setelah Kegiatan Edukasi Kesehatan Mental.

4. DISKUSI

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa remaja di lingkungan panti asuhan memiliki kebutuhan yang tinggi terhadap edukasi kesehatan mental dan penguatan keterampilan pengelolaan emosi. Temuan ini memperlihatkan bahwa masih terdapat keterbatasan pengetahuan peserta mengenai kesehatan mental sebelum kegiatan dilaksanakan. Kondisi tersebut dapat dipahami mengingat remaja yang tinggal di panti asuhan sering menghadapi berbagai tantangan psikososial, seperti kehilangan figur orang tua, keterbatasan dukungan keluarga, pengalaman hidup yang penuh tekanan, serta tuntutan untuk beradaptasi dengan lingkungan pengasuhan kolektif (Berens & Nelson, 2019; Li, 2022; Organization, 2022a). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kelompok remaja dengan pengalaman adversitas masa kanak-kanak memiliki risiko lebih tinggi mengalami masalah kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, kesulitan regulasi emosi, dan rendahnya kepercayaan diri apabila tidak memperoleh dukungan psikososial yang memadai (Agustina & Musslifah, 2025; Fund, 2021; McLaughlin et al., 2019).

Peningkatan pemahaman peserta mengenai kesehatan mental setelah mengikuti kegiatan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental merupakan strategi preventif yang efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental remaja. Literasi kesehatan mental mencakup kemampuan individu dalam memahami kondisi psikologis, mengenali gejala gangguan mental, serta mengetahui cara memperoleh bantuan yang tepat ketika menghadapi masalah psikologis (Kutcher, 2016; Wei, 2018). Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian Purwanti dkk. (2025) yang menemukan bahwa edukasi kesehatan mental mampu meningkatkan kesadaran individu terhadap kondisi psikologisnya sendiri. Temuan serupa juga dilaporkan oleh (O'Connor, 2023) yang menyatakan bahwa program edukasi kesehatan

mental berbasis komunitas berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan, pengurangan stigma, serta peningkatan perilaku mencari bantuan pada kelompok remaja.

Perubahan positif yang terlihat pada kemampuan peserta dalam mengenali dan mengekspresikan emosi menunjukkan bahwa kegiatan ini berhasil memperkuat aspek kesadaran diri (*self-awareness*). Kemampuan mengenali emosi merupakan fondasi utama dalam regulasi emosi karena individu perlu memahami apa yang sedang dirasakan sebelum menentukan respons yang tepat terhadap situasi yang dihadapi (Gross, 2015; Schäfer et al., 2017). Sebelum kegiatan dilaksanakan, sebagian peserta cenderung memendam perasaan dan mengalami kesulitan dalam mengungkapkan kondisi emosional yang mereka alami. Setelah mengikuti kegiatan, peserta mulai menunjukkan keberanian untuk berbicara mengenai pengalaman pribadi dan perasaan yang selama ini disimpan sendiri. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Khairunnisa, 2025) yang menunjukkan bahwa pendekatan berbasis pengalaman dan refleksi mampu meningkatkan kemampuan regulasi emosi serta mengurangi kecenderungan memendam perasaan negatif.

Peningkatan keberanian peserta dalam menyampaikan pendapat dan berbagi pengalaman juga menunjukkan adanya perkembangan pada aspek kepercayaan diri dan keterampilan sosial. Lingkungan kegiatan yang aman, terbuka, dan tidak menghakimi memungkinkan peserta merasa diterima sehingga lebih nyaman dalam mengekspresikan diri. Kondisi tersebut sesuai dengan konsep *psychological safety* yang menjelaskan bahwa individu akan lebih aktif berpartisipasi ketika berada dalam lingkungan yang memberikan rasa aman secara emosional dan sosial (Edmondson, 2019). Selain itu, dukungan sosial yang diperoleh dari kelompok sebaya selama kegiatan berlangsung berkontribusi terhadap peningkatan rasa percaya diri dan kemampuan berinteraksi sosial peserta. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis, harga diri, serta kemampuan adaptasi remaja dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan (Development, 2021; Jones, 2021; Syafi'i et al., 2025).

Keberhasilan program juga terlihat dari kemampuan peserta dalam mempraktikkan teknik pengelolaan emosi yang telah diajarkan, seperti teknik pernapasan 4-4-4, *self-talk* positif, dan refleksi diri. Teknik-teknik tersebut merupakan bentuk strategi regulasi emosi yang relatif sederhana namun efektif untuk membantu individu mengurangi ketegangan psikologis dan meningkatkan kemampuan mengendalikan respons emosional terhadap situasi yang menekan (Durlak et al., 2022; Gross, 2015; Troy et al., 2018). Kemampuan regulasi emosi yang baik diketahui memiliki hubungan positif dengan resiliensi, kesehatan mental, kemampuan adaptasi, dan kualitas hubungan interpersonal pada remaja (Schäfer et al., 2017).

Oleh karena itu, keterampilan yang diperoleh peserta selama kegiatan berpotensi menjadi modal penting dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan di masa mendatang.

Faktor lain yang turut mendukung keberhasilan program adalah keterlibatan aktif pengasuh panti selama pelaksanaan kegiatan. Kehadiran pengasuh tidak hanya membantu menciptakan suasana yang kondusif, tetapi juga memperkuat keberlanjutan program melalui pendampingan yang dapat dilakukan setelah kegiatan selesai. Dalam konteks pengasuhan remaja, pengasuh memiliki peran sebagai figur pendukung yang membantu memberikan rasa aman, dukungan emosional, serta bimbingan dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan sehari-hari (Fund, 2021; Li, 2022). Dukungan emosional yang konsisten diketahui mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis, memperkuat resiliensi, serta mengurangi risiko munculnya gangguan kesehatan mental pada remaja (Purwadi et al., 2023)

Temuan dalam kegiatan ini juga menunjukkan efektivitas pendekatan experiential learning dalam proses edukasi kesehatan mental. Melalui pengalaman langsung, diskusi kelompok, refleksi diri, dan praktik keterampilan, peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan secara teoritis tetapi juga mengembangkan kemampuan untuk menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Kolb (2015), pembelajaran berbasis pengalaman memungkinkan individu membangun pemahaman melalui proses mengalami, merefleksikan, memahami, dan menerapkan pengalaman yang diperoleh. Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa experiential learning lebih efektif dalam meningkatkan kesadaran diri, keterampilan sosial, serta kemampuan pemecahan masalah dibandingkan metode pembelajaran yang hanya berfokus pada ceramah satu arah (Durlak et al., 2022; Jones, 2021).

Secara umum, kegiatan ini memperlihatkan bahwa edukasi kesehatan mental merupakan salah satu strategi promotif dan preventif yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja di lingkungan panti asuhan. Program serupa memiliki potensi untuk direplikasi pada berbagai lembaga pengasuhan anak, sekolah, maupun komunitas remaja lainnya dengan menyesuaikan karakteristik peserta dan kebutuhan lokal. Integrasi pendidikan kesehatan mental ke dalam program pembinaan rutin juga penting dilakukan untuk memastikan bahwa peningkatan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh peserta dapat dipertahankan dalam jangka panjang (Development, 2021; Fund, 2021; Purwadi et al., 2023).

Meskipun demikian, kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, pelaksanaan kegiatan yang hanya dilakukan dalam satu sesi menyebabkan perubahan perilaku peserta belum dapat diamati secara mendalam dalam jangka panjang. Kedua, jumlah peserta

yang relatif terbatas membuat hasil kegiatan belum dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas. Ketiga, evaluasi kegiatan masih menggunakan pendekatan observasi dan umpan balik lisan sehingga belum mampu mengukur perubahan psikologis peserta secara kuantitatif. Oleh karena itu, diperlukan program lanjutan berupa konseling individual, pelatihan keterampilan interpersonal, pembentukan kelompok dukungan sebaya (peer support group), serta evaluasi berkala menggunakan instrumen psikologis yang lebih terstandar agar dampak program dapat diukur secara lebih komprehensif dan berkelanjutan (Association, 2023; O'Connor, 2023; Purwadi et al., 2023).

5. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi kesehatan mental dan pengelolaan emosi yang dilaksanakan di Pantii Asuhan Katolik Sonaf Maneka Kota Kupang menunjukkan bahwa peningkatan literasi kesehatan mental dapat membantu remaja memahami kondisi psikologisnya secara lebih baik, mengenali berbagai bentuk emosi yang dialami, serta mengembangkan keterampilan dasar dalam mengelola tekanan emosional. Hasil kegiatan juga menunjukkan adanya peningkatan keberanian peserta dalam menyampaikan pendapat, berbagi pengalaman, dan membangun komunikasi yang lebih terbuka dengan teman sebaya maupun pengasuh pantii.

Secara teoritis, temuan ini menguatkan pandangan bahwa kesehatan mental remaja tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individual, tetapi juga oleh lingkungan sosial yang mendukung, hubungan interpersonal yang positif, serta kesempatan untuk mengembangkan keterampilan regulasi emosi. Pendekatan partisipatif dan experiential learning yang digunakan dalam kegiatan ini terbukti membantu peserta memahami materi melalui pengalaman langsung, refleksi diri, dan interaksi sosial yang bermakna. Temuan tersebut sejalan dengan konsep literasi kesehatan mental, regulasi emosi, dan dukungan sosial yang menempatkan pengetahuan, keterampilan emosional, serta lingkungan yang suportif sebagai faktor penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja (Development, 2021; Gross, 2015; Kutcher, 2016; Organization, 2022a)

Selain itu, keterlibatan aktif pengasuh selama kegiatan memperlihatkan bahwa keberhasilan program kesehatan mental pada remaja pantii asuhan memerlukan kolaborasi antara peserta, pengasuh, dan lingkungan pengasuhan. Dukungan emosional yang konsisten dari pengasuh berperan sebagai faktor protektif yang dapat membantu remaja menghadapi berbagai tantangan perkembangan, meningkatkan resiliensi, serta memperkuat kemampuan adaptasi sosial mereka (Association, 2023; Fund, 2021).

Berdasarkan hasil kegiatan, direkomendasikan agar edukasi kesehatan mental diintegrasikan ke dalam program pembinaan rutin di panti asuhan sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesejahteraan psikologis remaja. Selain itu, perlu dilakukan program lanjutan berupa konseling, pelatihan keterampilan interpersonal, pembentukan kelompok dukungan sebaya (peer support group), serta pendampingan berkelanjutan yang melibatkan pengasuh dan tenaga profesional. Upaya tersebut diharapkan dapat memperkuat dampak positif program serta mendukung perkembangan psikososial remaja secara berkelanjutan (Bank, 2022; Durlak et al., 2022; O'Connor, 2023)

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Panti Asuhan Katolik Sonaf Maneka Kota Kupang yang telah memberikan izin, dukungan, dan kesempatan kepada tim untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh remaja peserta yang telah berpartisipasi secara aktif selama kegiatan berlangsung serta kepada para pengasuh panti yang telah membantu proses koordinasi, pendampingan, dan pelaksanaan kegiatan sehingga program dapat berjalan dengan baik. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada pimpinan dan civitas akademika institusi asal yang telah memberikan dukungan moral, akademik, dan administratif dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Selain itu, terima kasih diberikan kepada seluruh anggota tim pengabdian yang telah berkontribusi dalam tahap perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, hingga penyusunan laporan dan artikel ilmiah. Dukungan dan kerja sama dari berbagai pihak tersebut menjadi faktor penting dalam keberhasilan pelaksanaan program edukasi kesehatan mental dan pengelolaan emosi bagi remaja di Panti Asuhan Katolik Sonaf Maneka Kota Kupang.

DAFTAR REFERENSI

Agustina, & Musslifah. (2025).

Almarzooq, Z. I., Lopes, M., & Kochar, A. (2020). Virtual learning during the COVID-19 pandemic. *Journal of the American College of Cardiology*. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2020.04.015>

American Psychological Association. (2023). *Stress in America 2023*. American Psychological Association.

Bank, W. (2022). *Informal economy and digital transformation in developing countries*. World Bank.

Berens, & Nelson. (2019).

- Collaborative for Academic and Emotional Learning. (2020). *CASEL's SEL framework: What are the core competence areas and where are they promoted?* CASEL.
- Development, O. for E. C. and. (2021). *Beyond academic learning: First results from the survey of social and emotional skills*. OECD Publishing.
- Durlak, J. A., Mahoney, J. L., & Boyle, A. E. (2022). What we know, and what we need to find out about social and emotional learning. *Educational Psychologist*.
- Edmondson, A. C. (2019). *The fearless organization: Creating psychological safety in the workplace for learning, innovation, and growth*. Wiley.
- Freire, P. (2018). *Pedagogy of the oppressed*. Bloomsbury Academic. <https://doi.org/10.4324/9780429269400-8>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Review of General Psychology*. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Islami, & Sahrul. (2025).
- Jones, S. M. (2021). *Social and emotional learning and mental health*.
- Khairunnisa. (2025).
- Kutcher. (2016).
- Li. (2022).
- Loades, M. E., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A., Linney, C., McManus, M. N., Borwick, C., & Crawley, E. (2020). Rapid systematic review: The impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 59(11), 1218–1239. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.05.009>
- Mayer, R. E. (2021). *Multimedia learning*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781316941355>
- McLaughlin, K. A., Colich, N. L., Rodman, A. M., & Weissman, D. G. (2019). Mechanisms linking childhood trauma exposure and psychopathology: A transdiagnostic model of risk and resilience. *BMC Medicine*, 17(1), 96. <https://doi.org/10.1186/s12916-019-1304-0>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014).
- O'Connor. (2023).
- Organization, W. H. (2022a).
- Organization, W. H. (2022b). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization.
- Purwadi, P., Darma, D., & Setini, M. (2023). Festival economy: The impact of events on sustainable tourism. *Jurnal Kepariwisata: Destinasi, Hospitalitas dan Perjalanan*, 7(2), 178–195. <https://doi.org/10.34013/jk.v7i2.1220>
- Purwanti. (2025).
- Racine, N., McArthur, B. A., Cooke, J. E., Eirich, R., Zhu, J., & Madigan, S. (2021). Global prevalence of depressive and anxiety symptoms in children and adolescents during

- COVID-19: A meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 175(11), 1142–1150. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2021.2482>
- Schäfer, J. Ö., Naumann, E., Holmes, E. A., Tuschen-Caffier, B., & Samson, A. C. (2017). Emotion regulation strategies in depressive and anxiety symptoms. *Scientific Reports*. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0585-0>
- Sugiyono. (2023).
- Syafi'i, M., Musthofa, M. A., Marwendi, R. O., Yusuf, M., & Nilfatri. (2025). Efektivitas program rumah restorative justice desa dalam pencegahan dan penanganan konflik sosial perspektif hukum Islam (Studi kasus di Desa Pematang Rahim Kecamatan Mendahara Ulu). *Arus Jurnal Sosial dan Humaniora*, 5(2), 987–993. <https://doi.org/10.57250/ajsh.v5i2.1322>
- Troy, A. S., Ford, B. Q., & McRae, K. (2018). Change the things you can: Emotion regulation is more beneficial for mental health than avoidance. *Emotion*. <https://doi.org/10.1037/emo0000210>
- UNICEF. (2021). *Social protection and child benefits in Indonesia*. United Nations Children's Fund (UNICEF).
- United Nations Children's Fund. (2021). *The state of the world's children 2021: On my mind—Promoting, protecting and caring for children's mental health*. UNICEF.
- Wadjdi, & Mariyati. (2025).
- Wei. (2018).
- Yunere, F., Anggraini, M., & Ningrum, M. H. (2022). Hubungan kedisiplinan dan pengaruh teman sebaya dengan kenakalan remaja pada remaja di SMPS-PSM Kota Bukittinggi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 226–236. <https://doi.org/10.31004/jkt.v3i2.4693>
- Zhou, M., & Kam, C.-M. (2020). *Self-talk and emotional regulation in adolescents*.