

Pemberdayaan Teman Sebaya untuk Strategi Regulasi Emosi, Pencegahan Perilaku Berisiko, dan Pemahaman Kesehatan Reproduksi Remaja

Vita Camellia^{1*}, Khairunnisa², Muhammad Ichwan³, Farah Dhiba⁴, Zulfendri⁵, Dewi Gita¹

¹Departemen Psikiatri, Fakultas Kedokteran, ²Fakultas Farmasi, ³Departemen Farmakologi, Fakultas Kedokteran,

⁵Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sumatera Utara,

Jl. Tri Dharma No. 9, Padang Bulan, Medan Baru, Kota Medan, Sumatera Utara, 20222, Indonesia

⁴STIKes Sehat Medan, Jl. Gaperta Ujung, Tj. Gusta, Kota Medan, Sumatera Utara, 20123 Indonesia

E-mail: vita.camellia@usu.ac.id*, khairunnisa7@usu.ac.id, m.ichwan@usu.ac.id, farahdhi4@gmail.com,

zulfendri@usu.ac.id, dewigitam@gmail.com

Received: January 8, 2026 | Revised: February 17, 2026 | Accepted: March 16, 2026

Abstrak

Dalam upaya mewujudkan Indonesia Emas 2045, dibutuhkan generasi unggul yang cerdas secara komprehensif, produktif, inovatif. Generasi unggul juga harus mampu menjalin interaksi sosial yang harmonis, berkarakter kuat, dan memiliki kesadaran terhadap pentingnya hubungan antara manusia dan kelestarian alam. Sejalan dengan program Dinas Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana di Kota Tebing Tinggi, Forum Generasi Berencana (Genre) dan Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R) telah melakukan upaya pemberdayaan remaja dalam pencegahan narkoba dan pernikahan dini. Berdasarkan *Focus Group Discussion* (FGD), diketahui bahwa pengetahuan tentang strategi regulasi emosi dan pemahaman kesehatan reproduksi masih tergolong rendah dan belum pernah ada pelatihan yang berkaitan dengan kegiatan tersebut. Kondisi tersebut menjadi latar belakang pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kegiatan dilaksanakan selama 2 hari, pada hari pertama sebanyak 67 siswa dari beberapa SMA negeri mendapatkan deteksi dini disregulasi emosi dengan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ), pelatihan deteksi distres psikologis dengan alat ukur *Kessler Psychological Distress Scale*, edukasi regulasi emosi, dan edukasi pemahaman kesehatan reproduksi. Pada hari kedua, sebanyak 33 siswi yang merupakan peserta Forum Genre dan PIK-R dari SMA negeri mendapatkan pelatihan identifikasi distorsi kognitif dan *mindfulness*. Hasil kegiatan menunjukkan sebanyak 38,81% peserta tidak mengalami distres psikologis, sedangkan sisanya mengalami distres psikologis ringan hingga berat. Selain itu, sebanyak 25 peserta (37,31%) lebih dominan menggunakan strategi *cognitive reappraisal*, sedangkan 42 peserta (62,69%) lebih dominan menggunakan *expressive suppression*. Peserta memberikan respons positif terhadap kegiatan pelatihan serta menunjukkan kesiapan untuk menerapkan dan menyebarluaskan informasi kepada teman sebayanya.

Kata kunci: Perilaku Berisiko; Remaja; Strategi Regulasi Emosi

Abstract

Achieving the goals of Indonesia Emas 2045 requires a high-quality generation that is productive, innovative, capable of building harmonious social relationships, possesses strong character, and demonstrates awareness of the relationship between humans and environmental sustainability. In line with the programs of the Tebing Tinggi Population Control and Family Planning Office, the Forum Genre and the Youth Information and Counseling Center (Pusat Informasi dan Konseling Remaja [PIK-R]) have implemented youth empowerment activities to prevent drug abuse and early marriage. Findings from the Focus Group Discussion (FGD) indicated that adolescents had limited knowledge of emotion regulation strategies and reproductive health and had never received related training. This condition became the basis for implementing this community service program. The program was conducted over two days. On the first day, 67 students from several public senior high schools participated in emotion dysregulation screening using the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), psychological distress screening using the Kessler Psychological Distress Scale (K10), and educational sessions on emotion regulation and reproductive health. On the second day, 33 female students who were members of the Forum Genre and PIK-R participated in training on identifying cognitive distortions and practicing mindfulness. The results showed that 38.81% of participants did not experience psychological distress, while the remainder experienced mild to severe psychological distress. In addition, 25 participants (37.31%) predominantly used cognitive reappraisal, whereas 42 participants (62.69%) predominantly used expressive suppression. Overall evaluation revealed high participant satisfaction, participants expressing their readiness to apply and disseminate the knowledge to their peers.

Keywords: *Adolescents; Emotion Regulation Strategies; Risky Behaviors*

Pendahuluan

Individu mengalami berbagai emosi yang perlu dikelola dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga kesehatan mental serta beradaptasi dengan lingkungannya (Suwartono, 2019). Regulasi emosi merupakan kemampuan individu mengelola pikiran yang memengaruhi emosi dan perilaku. Regulasi emosi dilakukan melalui dua strategi, yaitu penilaian kembali kognitif (*cognitive reappraisal*) dan penekanan ekspresi (*expressive suppression*). Strategi *cognitive reappraisal* dilakukan dengan menafsirkan kembali secara kognitif situasi yang memicu emosi sehingga menghasilkan interpretasi baru sebelum respons emosi muncul. Sementara itu, *expressive suppression* dilakukan dengan menekan ekspresi emosi melalui penghindaran rangsangan dan pengendalian ekspresi emosi, baik negatif maupun positif (Gupta & Gehlawat, 2020).

Proses regulasi emosi terdiri atas lima tahap, yaitu pemilihan situasi untuk mengurangi respons emosi, perubahan situasi dengan mengendalikan pemicu emosi, pengarahan perhatian melalui distraksi, perubahan kognitif dengan menafsirkan ulang situasi sehingga

respons emosi menjadi lebih adaptif, serta perubahan respons melalui pengendalian respons perilaku atau fisiologis, misalnya dengan penggunaan narkoba atau obat penenang (Gupta & Gehlawat, 2020; Radde dkk., 2021; Spence dkk., 2015).

Penggunaan alkohol atau narkoba untuk mengendalikan respons fisiologis merupakan mekanisme *coping* yang maladaptif dan berisiko menyebabkan ketergantungan. Sebaliknya, regulasi emosi merupakan keterampilan sosioemosional penting yang memungkinkan individu beradaptasi secara fleksibel dalam menghadapi situasi emosional. Kemampuan ini berkembang seiring bertambahnya usia. Pada masa kanak-kanak, regulasi emosi masih bergantung pada dukungan eksternal, seperti dari pengasuh. Memasuki masa remaja, ketergantungan terhadap orang tua mulai berkurang, meskipun kemampuan regulasi emosi internal belum berkembang optimal. Sebaliknya, pada masa dewasa, individu umumnya mampu mengelola pengalaman emosional secara lebih efektif melalui strategi regulasi internal (Young dkk., 2019).

Gangguan regulasi emosi pada masa dewasa menjadi inti berbagai teori yang menjelaskan muncul dan menetapnya gangguan kecemasan serta depresi. Berbagai teori menunjukkan bahwa penurunan kemampuan meregulasi emosi negatif umum dijumpai pada kedua gangguan tersebut. Sebaliknya, penurunan kemampuan meregulasi emosi positif cenderung lebih spesifik pada depresi. Oleh karena itu, berbagai intervensi psikologis untuk kecemasan dan depresi mencakup strategi kognitif dan perilaku yang bertujuan meningkatkan kemampuan regulasi emosi (Young dkk., 2019).

Masa remaja merupakan periode yang rentan terhadap gangguan kecemasan dan depresi. Pengalaman hidup yang penuh tekanan pada masa kanak-kanak menjadi salah satu faktor risiko munculnya psikopatologi di kemudian hari. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi berperan sebagai mediator dalam hubungan tersebut. Meningkatnya kemandirian dan tuntutan pada masa remaja mengharuskan remaja memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik untuk menghadapi berbagai stresor. Sebaliknya, kegagalan regulasi emosi dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah kesehatan mental. Oleh karena itu, regulasi emosi menjadi salah satu aspek penting dalam memahami risiko kecemasan dan depresi (Cristofanelli dkk., 2024; Young dkk., 2019).

Gangguan regulasi emosi dapat meningkatkan risiko penyalahgunaan narkoba, seks bebas, pernikahan dan kehamilan dini, serta berbagai masalah psikologis, seperti depresi, kecemasan,

perilaku agresif, melukai diri, hingga bunuh diri (De Berardis dkk., 2020; McLaughlin dkk., 2012). Berdasarkan hasil *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) tahun 2020, gangguan psikiatrik yang paling banyak ditemukan pada remaja di Indonesia adalah gangguan ansietas (3,7%), diikuti episode depresif berat (1,0%), gangguan perilaku (0,9%), serta gangguan traumatik dan gangguan hiperkinetik yang masing-masing mencapai 0,5%. Namun, pemanfaatan layanan kesehatan mental masih rendah, dengan hanya 2,6% remaja yang mengalami gangguan psikiatrik mencari pengobatan. Sekitar 20% penduduk Indonesia berusia 10–19 tahun sehingga remaja menjadi kelompok strategis dalam mewujudkan Visi Indonesia Emas (I-NAMHS, 2022).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, Sumatera Utara memiliki prevalensi gangguan mental tertinggi keempat pada penduduk berusia 15 tahun ke atas, dengan 36.146 kasus (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Selain itu, penyalahgunaan narkoba, psikotropika, dan zat adiktif lainnya (NAPZA) pada remaja dan kelompok usia produktif merupakan salah satu permasalahan utama di provinsi tersebut. Pada tahun 2019, jumlah pengguna NAPZA di Sumatera Utara diperkirakan mencapai 1,5 juta orang, didominasi laki-laki (95,40%) dan perempuan (4,60%). Sumatera Utara juga termasuk provinsi dengan jumlah pengguna NAPZA tertinggi di Indonesia, diikuti oleh Jawa Timur dan Sumatera Selatan (Badan Narkotika Nasional, 2020).

Kesehatan reproduksi remaja merupakan kondisi sehat yang berkaitan dengan sistem, fungsi, dan proses reproduksi, termasuk aspek mental dan sosial budaya. Permasalahan kesehatan reproduksi remaja (KRR) atau Triad KRR meliputi seksualitas, HIV dan AIDS, serta penyalahgunaan NAPZA yang hingga kini masih menjadi ancaman serius. Tingginya angka pernikahan dini akibat kehamilan yang tidak diinginkan, meningkatnya kasus baru HIV pada remaja, serta penyalahgunaan NAPZA menunjukkan bahwa permasalahan tersebut masih menjadi tantangan dalam pembangunan manusia di bidang kesehatan. Kondisi ini juga berpotensi menghambat pencapaian target *Sustainable Development Goals* (SDGs) tahun 2030, yaitu mengakhiri epidemi AIDS sebagai ancaman kesehatan masyarakat. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang komprehensif untuk mengurangi perilaku berisiko dalam kesehatan reproduksi remaja (Meilani, 2024).

Dalam agenda Rencana Pembangunan Jangka Panjang Nasional (RPJPN) 2025–2045, Visi Indonesia Emas 2045 bertujuan mewujudkan kesehatan untuk semua, pemerataan pendidikan

berkualitas, dan perlindungan sosial yang adaptif. Untuk mendukung tercapainya visi tersebut, diperlukan generasi unggul yang memiliki kualitas kesehatan dan pendidikan yang baik. (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 59 Tahun 2024, 2024).

Dinas Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana (DPPKB) Kota Tebing Tinggi telah melaksanakan pemberdayaan masyarakat melalui Forum Generasi Berencana (Genre) yang beranggotakan siswa SMA negeri, dengan mayoritas anggota perempuan. Berdasarkan hasil *Focus Group Discussion* (FGD), kegiatan tersebut didukung oleh Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R) melalui layanan konseling teman sebaya untuk mewujudkan remaja berencana, terutama dalam pencegahan penyalahgunaan narkoba, pernikahan dini, dan HIV/AIDS. Namun, Forum Genre dan PIK-R belum pernah menyelenggarakan program kesehatan mental berbasis teman sebaya maupun pelatihan strategi regulasi emosi untuk mencegah perilaku berisiko, seperti seks bebas dan penyalahgunaan narkoba, serta meningkatkan pemahaman kesehatan reproduksi dari aspek medis. Kondisi ini disebabkan oleh keterbatasan tenaga ahli sebagai fasilitator pelatihan.

Model teman sebaya dalam konseling dan pembelajaran lebih mudah diterapkan karena remaja cenderung lebih terbuka kepada teman sebaya dibandingkan kepada guru Bimbingan dan Konseling (BK). Konseling teman sebaya merupakan layanan bimbingan yang diberikan oleh siswa yang telah dipilih sebagai konselor bagi teman sebaya yang membutuhkan bantuan (Romiaty dkk., 2022). Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memberdayakan model teman sebaya dalam penerapan strategi regulasi emosi untuk mencegah perilaku berisiko serta meningkatkan pemahaman kesehatan reproduksi pada remaja perempuan di DPPKB Kota Tebing Tinggi. Kegiatan ini dilaksanakan untuk mendukung upaya mitra dalam mencegah seks bebas, penyalahgunaan narkoba, dan HIV/AIDS.

Metode

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di DPPKB Kota Tebing Tinggi dilakukan melalui beberapa tahap sebagai berikut:

1. FGD untuk mengidentifikasi kebutuhan mitra dalam meningkatkan kapasitas Forum Genre dalam PIK-R.
2. Pelaksanaan deteksi dini distress psikologis menggunakan *Kessler Psychological Distress Scale* serta deteksi dini disregulasi emosi menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ). Selanjutnya, peserta memperoleh edukasi mengenai regulasi emosi menggunakan

media pembelajaran berupa slide presentasi dan *leaflet*. Bagan emosi dan perasaan digunakan untuk membantu remaja mengidentifikasi serta memberi label pada emosi positif dan negatif. Pada hari yang sama, peserta juga memperoleh edukasi mengenai kesehatan reproduksi. Evaluasi kegiatan hari pertama dilakukan melalui kuesioner kepuasan serta *pretest* dan *posttest* untuk mengukur pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan.

3. Pelatihan identifikasi distorsi kognitif dan *mindfulness* bagi peserta Forum Genre dan PIK-R yang berasal dari SMA negeri. Pelatihan bertujuan membekali peserta agar mampu menerapkan materi dalam kehidupan sehari-hari, menyosialisasikannya kepada teman sebaya, serta memberikan konseling terkait regulasi emosi dan strategi regulasi emosi. Evaluasi dilakukan melalui wawancara mengenai pengalaman praktik *mindfulness* serta kuesioner untuk menilai kemampuan peserta mengenali distorsi kognitif.

Metode pelatihan regulasi emosi dan pemahaman kesehatan reproduksi terdiri atas beberapa kegiatan berikut (Guendelman dkk., 2017; Camellia dkk., 2024):

1. Pelatihan Strategi Keahlian Regulasi Emosi

- a) Teknik *Mindfulness*

Praktik *mindfulness* membantu peserta mengembangkan kesadaran diri dan meningkatkan pengendalian emosi. Teknik yang digunakan meliputi pernapasan dalam, relaksasi otot progresif, dan imajinasi terpandu. Peserta didorong mempraktikkan teknik tersebut secara rutin, terutama saat kondisi tenang, agar lebih mudah menerapkannya ketika menghadapi situasi yang menekan. *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) meliputi latihan meditasi formal, informal, dan yoga. Latihan formal mencakup perhatian terfokus pada napas, *body scan*, pengamatan berbagai modalitas sensorik, *open monitoring*, meditasi berjalan, dan meditasi makan. Latihan *mindfulness* bertujuan meningkatkan kemampuan individu mengamati pengalaman saat ini, terutama sifat sementara dari pikiran, emosi, memori, citra mental, dan sensasi fisik (Goldin & Gross, 2010; Butzer dkk., 2016).

- b) Praktik Relaksasi (Pelatihan *Deep Breathing*)

Salah satu pendekatan yang digunakan untuk memperlambat pernapasan dan mengurangi tingkat kecemasan secara umum. Secara praktis, hal ini dapat membantu orang mengatasi kecemasan yang mereka rasakan dalam situasi tertentu.

c) Identifikasi Distorsi Kognitif

Peserta dilatih untuk mengenali pikiran yang menimbulkan masalah emosional sebagai bagian dari terapi kognitif-perilaku. Peserta juga diajarkan untuk mengidentifikasi situasi dan peristiwa yang memicu pemikiran otomatis serta mengembangkan cara berpikir alternatif.

2. Edukasi Kesehatan Reproduksi dari Aspek Medis dan Perilaku Seks Berisiko

Edukasi dan penyuluhan mengenai pentingnya kesehatan reproduksi dilakukan untuk mencegah berbagai penyakit serta menekankan pencegahan seks bebas dalam upaya mengurangi risiko penyakit menular seksual, HIV/AIDS, serta kehamilan dan pernikahan usia dini (World Health Organization, n.d.).

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan selama dua hari menunjukkan respons yang positif. Hari pertama melibatkan 67 siswa dan terdiri atas deteksi dini distress psikologis (Tabel 1) serta deteksi dini disregulasi emosi (Tabel 2). Kegiatan ini bertujuan mengidentifikasi distress psikologis yang ditandai dengan gejala ansietas dan depresi pada peserta. Peserta berusia 16–17 tahun, didominasi remaja perempuan sebanyak 48 orang (71,64%) dan sebagian besar diasuh oleh kedua orang tua sebanyak 61 orang (91,04%). Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta (38,81%) tidak mengalami distress psikologis, sedangkan 7,46% mengalami distress psikologis berat sehingga memerlukan perhatian lebih lanjut. *Kessler Psychological Distress Scale* (K10) merupakan instrumen yang digunakan untuk menilai frekuensi gangguan psikologis dalam 30 hari terakhir berdasarkan gejala ansietas dan depresi. K10 telah tervalidasi di Indonesia dengan sensitivitas 85,7% dan spesifisitas 74,7% (Tran dkk., 2019).

Pengisian kuesioner hanya memerlukan waktu sekitar 2–3 menit. Skor yang diperoleh digunakan untuk menunjukkan tingkat keparahan gangguan psikologis, yaitu normal, ringan, sedang, dan berat, dengan rentang masing-masing <20, 20–24, 25–29, dan ≥30. Hasil ini menunjukkan bahwa masa remaja adalah masa dengan risiko tinggi terhadap timbulnya gangguan kecemasan dan depresi, sehingga penting bagi remaja untuk mendapat edukasi strategi regulasi emosi (Cristofanelli dkk., 2024; Young dkk., 2019).

Tabel 1. Data Demografik Peserta dan Distres Psikologis Berdasarkan K10

	N	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	19	28,36
Perempuan	48	71,64
Status Pengasuhan		
Orang Tua Komplit	61	91,04
Orang Tua Tunggal Ayah Saja	3	4,48
Orang Tua Tunggal Ibu Saja	3	4,48
Distres Psikologis (Kessler 10)		
Normal	26	38,81
<i>Mild</i>	23	34,33
<i>Moderate</i>	13	19,40
<i>Severe</i>	5	7,46
	67	100

ERQ merupakan instrumen untuk mengukur regulasi emosi. Kuesioner ini pertama kali dibuat oleh James J. Gross dan Oliver P. John (Gross & John, 2003), yang membagi regulasi emosi menjadi dua strategi, yaitu strategi *cognitive reappraisal* dan strategi *expressive suppression*. Instrumen ERQ terdiri atas 10 pernyataan, dengan 6 pernyataan mengukur strategi *cognitive reappraisal* dan 4 pernyataan mengukur strategi *expressive suppression* (Radde dkk., 2021). Berdasarkan studi psikometrik awal, Gross dan John menunjukkan bahwa model dua faktor independen merupakan model yang paling sesuai dengan data apabila dibandingkan dengan beberapa model alternatif, yaitu model faktor spesifik berkorelasi negatif, model regulasi emosi hierarkis berkorelasi positif, dan model regulasi emosi umum satu faktor. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa kecenderungan individu untuk menerapkan suatu strategi regulasi emosi relatif tidak berkaitan dengan kecenderungan menggunakan strategi lainnya (Gross & John, 2003). Berdasarkan Tabel 2, sebanyak 25 remaja (37,31%) lebih dominan menggunakan strategi *cognitive reappraisal*, sedangkan 42 remaja (62,69%) lebih dominan menggunakan strategi *expressive suppression*.

Tabel 2. Regulasi Emosi Remaja Berdasarkan ERQ

	N	%
<i>Cognitive Reappraisal</i>	25	37,31
<i>Expressive Suppression</i>	42	62,69
	67	100

Psikologi kontemporer menganggap regulasi emosi sebagai komponen sentral kesehatan mental, ketidakseimbangan regulasi emosi menjadi dasar beberapa gangguan mental. Regulasi emosi mencakup seluruh strategi, baik secara sadar maupun tidak sadar, yang digunakan untuk meningkatkan, mempertahankan, atau mengurangi satu atau lebih komponen respons emosional. Gross mengintegrasikan konsep dari psikoanalisis, stres, dan perilaku penyesuaian untuk mengembangkan model proses regulasi emosi. Dalam model tersebut, emosi dimodulasi melalui lima tahap, yaitu pemilihan situasi, modifikasi situasi, pengalihan perhatian, perubahan kognisi (*cognitive reappraisal*), serta modulasi pengalaman, perilaku, atau respons fisiologis. Gross dan John juga menunjukkan adanya perbedaan individu dalam penggunaan strategi regulasi emosi. Individu yang lebih sering menggunakan *cognitive reappraisal* cenderung memiliki kesehatan emosional, kesejahteraan, dan fungsi interpersonal yang lebih baik. Sebaliknya, penggunaan *expressive suppression* yang lebih dominan berkaitan dengan meningkatnya emosi negatif (Gross & John, 2003; Guendelman dkk., 2017). Oleh karena itu, pelatihan *mindfulness* dan identifikasi distorsi kognitif penting untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi (Camellia dkk., 2024).

Kegiatan selanjutnya adalah penyampaian materi mengenai regulasi emosi, kesehatan reproduksi, dan perilaku berisiko. Pada kegiatan edukasi regulasi emosi, peserta diberikan pengetahuan mengenai pengertian regulasi emosi, jenis permasalahan emosi, jenis regulasi emosi, serta strategi regulasi emosi (An dkk., 2017; Goldin & Gross, 2010; Young dkk., 2017). Pemahaman tentang kesehatan reproduksi dan perilaku berisiko penting untuk mencegah penyakit menular seksual serta kehamilan di usia dini yang dapat berujung pada pernikahan dini. Menurut laporan World Health Organization (2024), pada tahun 2019 diperkirakan terdapat sekitar 21 juta kehamilan pada remaja perempuan berusia 15–19 tahun di negara berkembang setiap tahunnya. Sekitar separuh dari kehamilan tersebut merupakan kehamilan yang tidak diinginkan, sedangkan jumlah kelahiran diperkirakan mencapai sekitar 12 juta setiap tahun. Pada laporan yang sama, lebih dari separuh kehamilan yang tidak diharapkan itu melakukan pengguguran kehamilan yang berisiko.

Ibu remaja lebih berisiko mengalami komplikasi kehamilan dan persalinan serta septikemia dibandingkan perempuan usia dewasa. Selain itu, bayi yang dilahirkan oleh ibu remaja lebih berisiko mengalami berat badan lahir rendah, kelahiran prematur, dan kondisi kesehatan yang kurang baik saat lahir. Data menunjukkan bahwa angka persalinan pada kelompok perempuan

remaja mengalami peningkatan. Secara global, angka kelahiran pada remaja perempuan di bawah 14 tahun pada tahun 2023 meningkat menjadi 1,5 per 1.000 perempuan, dengan angka lebih banyak di sub-Sahara Afrika dan Amerika Latin dan Karibia. Program pencegahan kehamilan di kalangan remaja penting untuk menurunkan angka mortalitas dan morbiditas pada kehamilan serta mendukung kesehatan sepanjang siklus kehidupan. Program ini juga berperan dalam pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan/*Sustainable Development Goals* (SDGs), Generasi Emas 2050, dan program DPPKB yang berkaitan dengan pencegahan pernikahan dini, kesehatan ibu dan bayi baru lahir, serta pencegahan penularan HIV/AIDS.

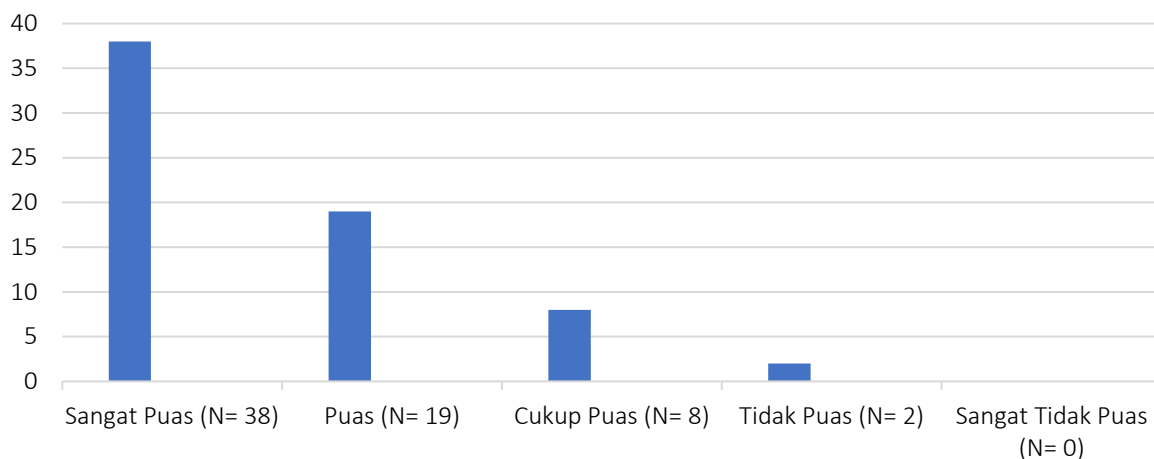
Pada hari kedua, dilaksanakan pelatihan strategi regulasi emosi yang diikuti oleh 33 remaja dari SMAN 1, SMAN 2, dan SMAN 3 Tebing Tinggi, serta Forum Genre dan PIK-R. Peserta yang mengikuti kegiatan ini merupakan kader yang diharapkan dapat menjadi konselor sebaya bagi teman-temannya. Materi pelatihan meliputi *mindfulness*, teknik relaksasi melalui *deep breathing*, dan identifikasi distorsi kognitif sebagai bagian dari strategi regulasi emosi.

Meskipun efektivitas *mindfulness* dalam berbagai gangguan psikologis telah terbukti, mekanisme psikologis dan neurobiologis yang mendasarinya masih belum jelas. Beberapa penelitian terdahulu telah mengusulkan model psikologis untuk menjelaskan efek terapeutik *mindfulness*. Salah satu penelitian menyatakan bahwa *mindfulness* mungkin bekerja melalui perubahan perhatian, niat, dan sikap. Penelitian lain mengusulkan bahwa efek positif *mindfulness* dapat dijelaskan melalui mekanisme seperti mengamati, mendeskripsikan, bertindak dengan kesadaran, tidak menghakimi pengalaman batin, dan tidak bereaksi terhadap pengalaman batin.

Berdasarkan integrasi psikologi Buddha dan bukti empiris, beberapa peneliti mengusulkan model yang menjelaskan bahwa perubahan dalam penerimaan, regulasi perhatian, praktik etis, serta keterikatan atau penolakan terhadap perasaan dapat mengurangi perenungan mental (ruminasi). Penurunan ruminasi tersebut kemudian menghasilkan berbagai efek yang bermanfaat. Penelitian lain mengusulkan model neurokognitif yang mengintegrasikan temuan psikologi dan neurosains. *Mindfulness* menyebabkan perubahan dalam pemrosesan diri melalui pengembangan kesadaran diri (*self-awareness*), regulasi diri (modulasi perilaku), dan transendensi diri (karakteristik prososial). Peneliti lain berpendapat bahwa *mindfulness* memberikan efek melalui perubahan plastisitas fungsi mental dan otak yang berkaitan dengan regulasi perhatian, kesadaran tubuh, regulasi emosi, dan perspektif diri. Perubahan yang

terkait dengan MBSR dalam praktik perhatian penuh yang berfokus pada pernapasan meliputi penurunan emosi negatif, penurunan aktivitas pada area limbik yang berkaitan dengan emosi (misalnya amigdala), serta peningkatan aktivitas pada wilayah otak yang berkaitan dengan perhatian. Namun, perubahan tersebut tidak ditemukan pada perhatian berbasis distraksi (Guendelman dkk., 2017).

Berdasarkan Gambar 1, sebagian besar peserta merasa sangat puas terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian karena kegiatan ini meningkatkan pemahaman mengenai regulasi emosi, strategi regulasi emosi, dan kesehatan reproduksi. Evaluasi kegiatan hari kedua dilakukan melalui wawancara langsung. Peserta menyatakan telah mampu menerapkan strategi regulasi emosi dengan *mindfulness*, *deep breathing*, dan identifikasi distorsi kognitif secara mandiri. Peserta juga menyatakan kesediannya menjadi model teman sebaya dalam konseling dan pembelajaran strategi regulasi emosi bagi teman sebayanya. Peserta bersedia menyebarkan informasi mengenai kesehatan reproduksi dan identifikasi distorsi kognitif melalui media *leaflet*.



Gambar 1. Evaluasi *Feedback* Edukasi Strategi Regulasi Emosi dan Kesehatan Reproduksi

Adapun manfaat yang diperoleh oleh mitra, dalam hal ini Forum Genre dan PIK-R, yaitu peningkatan kapasitas pengetahuan dan kemampuan edukasi dalam bidang kesehatan mental khususnya regulasi emosi dan strategi mengatur regulasi emosi. Mitra mendapatkan tenaga kesehatan (dokter) yang mampu menerangkan aspek kesehatan medis dari kesehatan reproduksi dalam hal pencegahan seks bebas dan pencegahan HIV/AIDS yang selama ini belum terlaksana. Mitra dapat meningkatkan sosialisasi strategi regulasi emosi dan pemahaman kesehatan reproduksi kepada teman sebaya melalui model konseling dan pembelajaran teman

sebayu. Kegiatan ini juga mendukung pencapaian SDGs di bidang kesehatan, program DPPKB, serta Generasi Emas 2045.

Keterbatasan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah belum dilakukan evaluasi mengenai dampak strategi regulasi emosi terhadap penurunan distres psikologis maupun peningkatan kemampuan peserta dalam menggunakan strategi regulasi emosi yang adaptif, seperti *cognitive reappraisal*. Oleh karena itu, DPPKB perlu melakukan monitoring secara berkelanjutan terhadap pemberdayaan model teman sebaya dalam konseling, pelatihan strategi regulasi emosi, dan edukasi kesehatan reproduksi. Monitoring dapat dilakukan melalui survei berkala untuk mengevaluasi tingkat pemahaman konselor sebaya yang tergabung dalam Forum Genre dan PIK-R.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan berdasarkan keterbatasan mitra dalam meningkatkan kapasitas Forum Genre dan PIK-R terkait strategi regulasi emosi. Hasil deteksi menunjukkan bahwa sebanyak 38,81% peserta tidak mengalami distres psikologis, sedangkan sisanya mengalami distres psikologis ringan hingga berat. Sebagian besar peserta menunjukkan penggunaan strategi regulasi emosi yang kurang adaptif, yaitu *expressive suppression*. Temuan tersebut menunjukkan bahwa remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah kesehatan mental dan berisiko menggunakan mekanisme *coping* yang kurang tepat, seperti perilaku seksual berisiko dan penyalahgunaan narkoba. Oleh karena itu, strategi *mindfulness*, *deep breathing*, dan identifikasi distorsi kognitif penting diajarkan kepada remaja. Pemberdayaan model teman sebaya dalam konseling dan pembelajaran strategi regulasi emosi serta kesehatan reproduksi merupakan pendekatan yang dapat diterima oleh remaja sekolah. Kegiatan ini perlu dilaksanakan secara berkelanjutan karena sebagian besar peserta merasa sangat puas terhadap pelaksanaannya. Pengabdian kepada masyarakat selanjutnya dapat difokuskan pada orang tua, khususnya dalam pendidikan dan pola pengasuhan remaja.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih penulis sampaikan kepada Dinas Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana (DPPKB). Pengabdian masyarakat ini mendapat bantuan dari Sumber Dana Non PNBPN USU Tahun Anggaran 2025 nomor: 191/UN5.4.11.K/Kontrak/PM.01.02./2025.

Pernyataan Penggunaan Teknologi AI Generatif dan Teknologi Berbantuan AI dalam Proses Penyusunan Naskah

Dalam proses penyusunan naskah ini, penulis menggunakan DeepL, sebuah teknologi berbantuan kecerdasan buatan (AI), untuk membantu perbaikan bahasa, tata kalimat, dan penyuntingan redaksional naskah. Teknologi tersebut tidak digunakan untuk menghasilkan konten ilmiah, analisis data, maupun interpretasi hasil penelitian. Seluruh isi naskah telah ditinjau dan disunting oleh penulis, yang bertanggung jawab penuh atas keakuratan, integritas, dan orisinalitas karya yang dipublikasikan.

Daftar Pustaka

- An, S., Ji, L., Marks, M., & Zhang, Z. (2017). Two sides of emotion: Exploring positivity and negativity in six basic emotions across cultures. *Frontiers in Psychology, 8*, 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00610>
- Badan Narkotika Nasional. (2020). *Survei prevalensi penyalahgunaan narkoba tahun 2019*. Pusat Penelitian, Data, dan Informasi Badan Narkotika Nasional.
- Butzer, B., Day, D., Potts, A., Ryan, C., Coulombe, S., Davies, B., Weidknecht, K., Ebert, M., Flynn, L., & Khalsa, S. B. S. (2016). Effects of a classroom-based yoga intervention on cortisol and behavior in second- and third-grade students: A pilot study. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine, 20*(1), 41-49. <https://doi.org/10.1177/2156587214557695>.
- Camellia, V., Khairunnisa, K., Dhiba, F., Zulfendri, Khaddafi, M. R., & Dalimunthe, H. I. (2024). Distress-reducing strategies for enhancing students' ability to cope with psychological challenges associated with online learning. *Berita Kedokteran Masyarakat, 40*(2), 1-6. <https://doi.org/10.22146/bkm.v40i02.7247>
- Cristofanelli, S., Testa, S., Centonze, E., Baccini, G., Toniolo, F., Vavalle, V., & Ferro, L. (2024). Exploring emotion dysregulation in adolescence and its association with social immaturity, self-representation, and thought process problems. *Frontiers in Psychology, 8*, 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1320520>
- De Berardis, D., Fornaro, M., Orsolini, L., Ventriglio, A., Vellante, F., & Di Giannantonio, M. (2020). Emotional dysregulation in adolescents: Implications for the development of severe psychiatric disorders, substance abuse, and suicidal ideation and behaviors. *Brain Sciences, 10*(9), 591. <https://doi.org/10.3390/brainsci10090591>

- Dinas Pengendalian Pendudukan dan Keluarga Berencana Kota Tebing Tinggi. (2022). *Rencana Strategis (Renstra) Kecamatan Tebing Tinggi Kota Tahun 2023 – 2026*. <https://tebingtinggikota.go.id/files/shares/KUMPULAN%20RENSTRA%20OPD%202023-2026%20GABUNG%20FILE%20PDF/40.%20TEBINGTINGGIKOTA.pdf>
- Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, 10(1), 83–91. <https://doi.org/10.1037/a0018441>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85 (2), 348 - 362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>.
- Guendelman, S., Medeiros, S., & Rampes, H. (2017). Mindfulness and emotion regulation: Insights from neurobiological, psychological, and clinical studies. *Frontiers in Psychology*, 8, 1-23. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00220>
- Gupta, T., & Gehlawat, P. (2020). Emotional regulation in adolescents: A narrative review. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 16(3), 171–193. <https://doi.org/10.1177/0973134220200310>
- I-NAMHS. (2022). *Indonesia–National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan penelitian*. Pusat Kesehatan Reproduksi FK-KMK Universitas Gadjah Mada. <https://qcmhr.org/outputs/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia/file>
- McLaughlin, K. A., Hatzenbuehler, M. L., Mennin, D. S., & NolenHoeksema, S. (2012). Emotion dysregulation and adolescent psychopathology: A prospective study. *National Institute of Health*, 49(9), 544–554. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.06.003>
- Meilani, N. (2024, April 10). *Kesehatan reproduksi remaja, hal klasik yang jarang diusik*. Program Studi Penyuluhan dan Komunikasi Pembangunan Sekolah Pascasarjana Universitas Gadjah Mada. <https://pkp.pasca.ugm.ac.id/2024/04/10/Kesehatan-Reproduksi-Remaja-Hal-Klasik-Yang-Jarang-Diusik/>
- Radde, H. A., Nurrahmah, Nurhikmah, & Saudi, A. N. A. (2021). Uji validitas konstruk 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>

- Romiaty, Apriatama, D., Pangestie, E. P., Syaharani, A. F., & Hutajulu, L. (2022). Model konseling teman sebaya untuk mahasiswa dengan menggunakan aplikasi WhatsApp. *Jurnal Basicedu*, 6(3), 5157-5165. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i3.3065>
- Spence, S. H., De Young, A., Toon, C., & Bond, S. (2009). Longitudinal examination of the associations between emotional dysregulation, coping responses to peer provocation, and victimisation in children. *Australian Journal of Psychology*, 61(3), 145–155. <https://doi.org/10.1080/00049530802259076>
- Suwartono, C. (2019). Validation of the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ): Network analysis as an alternative of Confirmatory Factor Analysis (CFA). *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 34(3), 115–124. <https://doi.org/10.24123/aipj.v34i3.2300>
- Tran, T. D., Kaligis, F., Wiguna, T., Willenberg, L., Nguyen, H. T. M., Luchters, S., Azzopardi, P., & Fisher, J. (2019). Screening for depressive and anxiety disorders among adolescents in Indonesia: Formal validation of the centre for epidemiologic studies depression scale – revised and the Kessler psychological distress scale. *Journal of Affective Disorder*, 246, 189-194. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.12.042>
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 59 Tahun 2024. (2024). *Tentang Rencana Pembangunan Jangka Panjang Nasional Tahun 2025-2045*. Lembar Negara Republik Indonesia Tahun 2024 Nomor 194.
- World Health Organization. (n.d.). *Reproductive health*. <https://www.who.int/westernpacific/health-topics/reproductive-health>
- World Health Organization. (2024). *Adolescent pregnancy*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-pregnancy>
- Young, K. S., Sandman, C. F., & Craske, M. G. (2019). Positive and negative emotion regulation in adolescence: Links to anxiety and depression. *Brain Sciences*, 9(4), 76. <https://doi.org/10.3390/brainsci9040076>