

**EDUKASI MANAJEMEN REGULASI EMOSI TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT PRILAKU MALADAPTIVE PADA REMAJA DI SMP N 16 KOTO
TANGAH PADANG 2024**

Anisa Febristi^{1*}, Nicen Suherlin¹, Nurhamidah rahman¹

¹Akademi Keperawatan Baiturrahmah

Jln Raya By Pass KM 15 Air Pacah Padang

*anisafebristi@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang kompleks. Ketidakmampuan remaja dalam mengelola emosi sering kali menimbulkan perilaku maladaptive seperti agresivitas, menarik diri, dan kesulitan dalam menyesuaikan diri di lingkungan sekolah. Kemampuan mengendalikan diri dan mampu mengontrol emosi adalah bentuk ciri individu yang memiliki kematangan emosi. Proses belajar menuju kematangan emosi melalui proses interaksi dengan lingkungan, pada kenyataannya ada juga remaja yang tidak mampu untuk mencapai kematangan emosi tersebut. Tujuan dari program ini adalah untuk mengubah emosi negatif menjadi emosi positif adalah kemampuan individu untuk menilai dan bertanggung jawab terhadap emosi-emosi yang dirasakannya, sehingga individu tersebut dapat membuat keputusan yang tepat dalam kehidupan sehari-hari. Pkm ini menggunakan desain *post-test only* dengan pendekatan *pra-eksperimental*. Sampel penelitian berjumlah 65 siswa kelas VII yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Intervensi diberikan dalam bentuk edukasi manajemen regulasi emosi melalui ceramah, video edukatif, dan diskusi kelompok yang berfokus pada kemampuan mengenali, mengekspresikan, dan mengendalikan emosi secara positif. Setelah intervensi, responden diberikan kuesioner untuk menilai tingkat perilaku maladaptive. dengan menggunakan skala Maladaptive Behavior Index-Vineland Adaptive Behavior Scale. dengan respon tidak pernah mengalami (30%) kadang-kadang dialami (48%) Sering dialami (22 %) contoh perilaku maladaptive yang dapat diutarakan oleh remaja adalah suka mengejek teman, Lebih suka menyendiri karna memiliki rasa tidak mau diganggu teman, Suka marah, Tidak suka melihat keramaian, Tidak suka makan rame, malas makan suka dengan jajanan *Junk Food*, Suka sedih, Tidak bersemangat, malas untuk pergi ke sekolah, Implusif (bertindak tanpa berfikir), Suka diejek teman, suka mengejek teman (Bullying) , Berbohong , Keras kepala, Egois, Menyontek, Tidak sopan, kadang-kadang Suka bolos. Disarankan remaja dapat melakukan dan menilai yang (skoring) perilaku diri sendiri jika sudah mengarah ke maladaptive akan cepat melakukan intervensi yang sudah diajarkan sehingga mampu mencegah perilaku maladaptive yang lebih berbahaya bagi masa depannya. Kata Kunci: Remaja, Regulasi Emosi, Perilaku Maladaptive, edukasi.

ABSTRACT

Adolescence is a transitional period characterized by complex physical, emotional, and social changes. The inability of adolescents to manage their emotions often leads to maladaptive behaviors such as aggressiveness, withdrawal, and difficulty in adjusting to the school environment. The ability to exercise self-control and regulate emotions reflects an individual's level of emotional maturity. The process of achieving emotional maturity develops through interactions with the surrounding environment; however, some adolescents struggle to attain this level of maturity. The purpose of this program is to help transform negative emotions into positive ones through developing the individual's ability to evaluate and take responsibility for their emotional experiences, enabling them to make appropriate decisions in daily life. This study used a post-test only design with a pre-experimental approach. The research sample consisted of 65 seventh-grade students selected using purposive sampling. The intervention was delivered through emotional regulation management education in the form of lectures, educational videos, and group discussions focusing on recognizing, expressing, and controlling

emotions positively. After the intervention, respondents were given a questionnaire to assess the level of maladaptive behavior using the Maladaptive Behavior Index–Vineland Adaptive Behavior Scale. The results showed that 30% of students never experienced maladaptive behavior, 48% sometimes experienced it, and 22% often experienced it. Examples of maladaptive behaviors expressed by students included mocking friends, preferring isolation due to discomfort around peers, frequent anger, disliking crowds or group meals, preferring junk food, sadness, lack of motivation, reluctance to attend school, impulsivity, bullying, lying, stubbornness, selfishness, cheating, impoliteness, and occasional truancy. Recommended that adolescents regularly perform self-assessment or screening of their own behaviors. If signs of maladaptive behavior appear, they should promptly apply the intervention strategies that have been taught to prevent the development of more harmful maladaptive patterns in the future.

Keywords: adolescents, emotional regulation, maladaptive behavior, education

PENDAHULUAN

Permasalahan psikologis remaja terjadi dikarenakan remaja tidak menemukan lingkungan yang sama dengan di rumahnya dan sosok orang tua. Remaja cenderung mengubah kepribadian menjadi inferior, pasif, apatis, menarik diri, mudah putus asa, penuh dengan ketakutan dan kecemasan, sehingga remaja akan sulit menjalin hubungan sosial dengan orang lain. Di dalam perkembangan remaja, kegagalan menyelesaikan sebuah tugas perkembangan, terkait perilaku sosial yang bertanggung jawab, dapat membuat remaja rentan melakukan perilaku agresif atau melakukan kekerasan yang lazim disebut sebagai perilaku yang maladaptive (Hasanusi, 2019). Sehingga, para remaja diharapkan mampu melewati proses-proses dalam tugas perkembangannya serta memiliki kemampuan untuk dapat mengendalikan emosi-emosi yang dirasakan, sehingga jika emosi negatif yang dirasakan dapat diubah menjadi emosi yang positif agar tidak disalurkan kepada perilaku yang agresif seperti perilaku Maladaptive.

Perilaku maladaptif dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti agresivitas, perilaku menentang aturan, menarik diri secara sosial, kebohongan, penyalahgunaan zat, perilaku

impulsif, hingga tindakan perundungan (bullying). Menurut Vineland Adaptive Behavior Scales (Sparrow, Balla, & Cicchetti, 1984), perilaku maladaptif merupakan perilaku yang menghambat individu dalam berfungsi secara efektif di lingkungan sosial maupun akademik. Hal ini sering kali muncul akibat ketidakmampuan remaja dalam mengelola emosi, tekanan lingkungan, pola asuh yang kurang tepat, atau kurangnya dukungan sosial dari orang terdekat.

Fenomena perilaku maladaptif pada remaja semakin sering ditemui di lingkungan sekolah. Tekanan akademik, pergaulan yang kompleks, pengaruh media digital, serta kurangnya dukungan emosional dari keluarga dan guru dapat memperburuk kondisi ini. Perilaku seperti membolos, perundungan (bullying), tawuran, hingga perilaku menyimpang di dunia maya menjadi bentuk nyata dari ketidakmampuan remaja dalam mengatur emosi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Selain faktor lingkungan, aspek psikologis juga memiliki pengaruh besar terhadap munculnya perilaku maladaptif. Remaja yang memiliki regulasi emosi rendah, kepercayaan diri yang lemah, atau mengalami tekanan batin cenderung menunjukkan perilaku negatif sebagai bentuk pelarian atau mekanisme pertahanan diri. Jika

tidak ditangani dengan tepat, perilaku ini dapat berkembang menjadi gangguan psikososial yang lebih serius dan memengaruhi masa depan remaja.

Kemampuan mengendalikan diri dan mampu mengontrol emosi adalah bentuk ciri individu yang memiliki kematangan emosi. Pada remaja terdapat proses belajar menuju kematangan emosi melalui proses interaksi dengan lingkungan, pada kenyataannya ada juga remaja yang tidak mampu untuk mencapai kematangan emosi tersebut. Remaja yang tidak matang secara emosi dapat dilihat dari perilakunya yang cenderung impulsif, kurang rasa kepedulian terhadap orang lain, kurangnya rasa untuk bertanggung jawab dan mudah frustrasi (Sarwono, 2010).

Hall (dalam Santrock, 2012) menyatakan masa remaja merupakan masa bergejolak yang diwarnai oleh konflik dan perubahan suasana hati (mood) yang dapat disebut sebagai “badai dan stres (storm and stress). Dapat diartikan ketika adanya tuntutan yang terus bertambah, dapat membuat remaja merasa tertekan, sehingga dapat berdampak pada perubahan suasana hati yang membuat emosi dalam diri meninggi. Sulitnya mengendalikan emosi maka semakin banyak masalah yang tidak dapat diselesaikan dengan baik. Bagi remaja yang merasa dirinya mampu mandiri dan merasa dirinya mampu menyelesaikan masalahnya sendiri dan menolak bantuan dari orang lain. Pada kenyataannya remaja mengalami kesulitan dalam menyelesaikan setiap masalah, di sisi lain juga dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Wilton, Craig dan Pepler (2000) mengungkapkan bahwa ketidakmampuan remaja untuk mengelola emosi, terutama

emosi negatif salah satunya dapat diekspresikan dengan perilaku agresif yang kemudian mengarah pada terjadinya perilaku perundungan. Remaja yang sulit mengendalikan diri dengan baik merupakan akibat dari regulasi emosi yang tidak berjalan dengan baik. Umasugi, 2013) mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan untuk tenang dibawah tekanan, yaitu adanya ketenangan (calming) dan fokus (focusing).

Program intervensi edukasi manajemen yang dapat dilakukan dalam hal ini akan lebih menekankan pada aspek emosional dapat disebut dengan regulasi emosi. Kebahagiaan seseorang dalam hidup bukan karena tidak adanya bentuk-bentuk emosi dalam dirinya, melainkan kebiasaannya dalam memahami dan menguasai emosi. Proses pengendalian emosi ini juga disebut sebagai proses regulasi emosi (Goleman, 2009).

Tujuan lain dari program ini adalah untuk mengubah emosi negatif menjadi emosi positif adalah kemampuan individu untuk menilai dan bertanggung jawab terhadap emosi-emosi yang dirasakannya, sehingga individu tersebut dapat membuat keputusan yang tepat dalam kehidupan sehari-hari. Ricard dan Gross (dalam Widuri, 2010) mengemukakan bahwa pemikiran dan perilaku individu sangat dipengaruhi oleh emosi individu yang bersangkutan. Individu yang memiliki regulasi emosi yang baik akan mampu menyadari dan mengatur pemikiran dan perilakunya dalam emosi-emosi. Ekspresi emosi negatif yang dapat diregulasikan dengan baik akan mampu meminimalisir perilaku negatif yang berujung pada Depresi.

Individu yang mampu mengelola kedua keterampilan ter

sebut dapat membantu meredakan emosi yang ada, memfokuskan pikiran-pikiran yang mengganggu dan mengurangi stress. Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi dapat mengelola keadaan dirinya ketika sedang kesal, sehingga dapat mengatasi suatu masalah yang sedang dihadapinya.

METODE

1. Tahap Persiapan

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah:

- a. Mengurus perizinan dengan pihak Kepala sekolah SMP N 16 Koto Tangah Padang untuk memfasilitasi kegiatan.
- b. Mengidentifikasi jumlah anak remaja SMP N 16 Koto Tangah Padang
- c. Membuat *inform consent* dengan remaja yang bersedia mengikuti kegiatan
- d. Remaja diminta untuk mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini, kegiatan yang akan dilakukan adalah:

- a. Pada tahap persiapan ini menjelaskan kepada perangkat Kepala Sekolah, kakak asuh, remaja bagaimana tujuan dan maaf yang akan dilakukan.
- b. Menjelaskan Kontrak waktu pada pihak Kepala Sekolah dan remaja dalam pelaksanaan pelatihan ini dan untuk dispakati bersama.
- c. Setelah diberikan edukasi tentang manajemen regulasi emosi terhadap siswa yang ada di SMP 16 nanti langsung diberikan kuesioner post *Maladaptive Behavior Index-Vineland Adaptive Behavior Scale*
- d. Selanjutnya akan diukur berdasarkan kuesioner

sehingga nantinya dapat diinterpretasikan.

- e. Melakukan memonitor emosi yaitu mengungkapkan bagaimana perasaan yang dirasakan oleh remaja secara transparan.,menilai terhadap kasus yang dipaparkan dan peneliti akan menilai bagaimana respon ucapan yang akan dilakukan oleh remaja dalam penatalaksanaan perilaku maladaptive.
- f. Pertemuan terminasi dengan pihak SMP N 16 Koto Tangah Padang dan jajarannya dan terminasi dengan remaja sedikit memberikan gambaran dengan pihak sekolah berdasarkan data sehingga nantinya pihak sekolah dapat mencegah siswa untuk dapat mengontrol emosi dalam pencegahan perilaku maladaptive.

3. Tahap Evaluasi

- a. Evaluasi Sesi
Evaluasi ini dilakukan pada setiap akhir sesi pertemuan tentang pencapaian tujuan masing-masing sesi.
- b. Evaluasi Akhir
Evaluasi ini dilakukan bertujuan untuk kader melihat lebih diri atau dapat menscring teman SMP N 16 Koto Tangah Padang dalam mengelola emosi sehingga tidak sampai melakukan perilaku maladaptive

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data setelah dilakukan penelitian *Post Test Only* dengan desain *One Shot Case Study* yang di dapatkan bahwasanya setelah diberikan edukasi didapatkan dengan menggunakan skala *Maladaptive BehaviorIndex-Vineland*

Adaptive Behavior Scale dengan respon tidak pernah mengalami (30%) kadang-kadang dialami (48%) Sering dialami (22 %) contoh perilaku maladaptive yang dapat diutarakan oleh remaja adalah suka mengejek teman, Lebih suka menyendiri karna memiliki rasa tidak mau diganggu teman, Suka marah2, Tidak suka melihat keramaian, Tidak suka makan rame2, malas makan suka dengan jajanan *Junk Food*, Suka sedih, Tidak bersemangat, malas untuk pergi kesekolah, Implusif (bertindak tanpa berfikir), Suka diejek teman, suka mengejek teman (Bullying) , Berbohong , Keras kepala, Egois, Menyontek, Tidak sopan, kadang- kadang Suka bolos.

Peneliti memberikan edukasi tentang bagaimana cara manajemen emosional dengan cara memahami dari 5 strategi : Pemilihan Situasi (*Selection of The Situation*), Modifikasi situasi (*Modification of The Situation*), Terbukanya perhatian (*Deployment of Attention*), Perubahan kognitif (*Change Of Cognitions*), Penyesuaian respon (*Modulation Of Respon*) dengan memaparkan contoh yang biasanya dilakukan oleh para siswa baik yang dilakukan di lingkungan sekolah maupun lingkungan rumah. Sehingga siswa dapat Meningkatkan Kemampuan Pengendalian Diri (*Self-Control*), Mengurangi Perilaku Maladaptif seperti *agresivitas*, *bullying*, menentang guru, atau perilaku menarik diri. Meningkatkan Prestasi dan Konsentrasi Belajar, Menumbuhkan Keterampilan Sosial dan Empati antar sesama.

Penelitian menurut Febristi setengah (68,8%) anak remaja yang tinggal di Dipanti Asuhan tergolong memiliki perilaku yang maladaptive dengan menggunakan skala *Maladaptive Behavior Index-Vineland Adaptive Behavior Scale*. Beberapa contoh perilaku maladaptive yang dapat diutarakan oleh remaja adalah Terlalu bergantung pada orang lain, Lebih suka menyendiri, Suka marah2, Tidak suka melihat keramaian, Tidak suka makan rame2, Memiliki kesulitan makan, Suka sedih, Tidak bersemangat, Implusif (bertindak tanpa berfikir), Suka mengejek, Berbohong , Keras kepala, Egois, Menyontek, Tidak sopan, Suka bolos. Setelah diberikan sosialisasi edukasi tentang regulasi emosi Baru nanti dipilih satu sampai 2 orang untuk dijadikan kader 'RELASI' yaitu Epesri dan Irvan. Kader sudah dilatih oleh peneliti untuk bisa dan dapat mendeteksi lebih dini dalam penatalaksanaan perilaku maladaptive anak remaja yang tinggal di Dipanti Asuhan Al-Hurul Ain Bungo pasang Koto Tengah.

Menurut Gross (2015), regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosionalnya agar sesuai dengan situasi dan tujuan. Regulasi emosi yang baik berkontribusi pada kesehatan mental, hubungan sosial positif, dan prestasi akademik.

Penelitian (Anggraini et al., 2023) menunjukkan bahwa edukasi tentang manajemen regulasi emosi dapat

meningkatkan pengetahuan dan menurunkan tingkat emosi negatif pada siswa SMP. Hasil serupa ditemukan oleh Phan et al. (2022) dalam Systematic Review of School-Based Mindfulness Interventions, bahwa pelatihan kesadaran emosi (mindfulness training) efektif meningkatkan kemampuan mengelola emosi dan mengurangi stres remaja.

Hasil penelitian ini mendukung pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Syahadat (2013), bahwa penelitian regulasi emosi dapat menurunkan perilaku agresif anak. Kemampuan anak untuk melakukan regulasi emosi, yaitu menilai, mengatur dan mengungkapkan emosinya secara tepat dapat mengurangi munculnya perilaku agresif. Penelitian lainnya yang pernah dilakukan oleh Sa'adah (2016) mengenai efektivitas pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan sikap anti perundungan bahwa pelatihan regulasi emosi mampu meningkatkan sikap anti perundungan. Pada sesi mengevaluasi emosi, subjek penelitian diajarkan latihan relaksasi pernapasan. Relaksasi merupakan salah satu cara yang dilakukan untuk mengelola emosi dengan menurunkan tingkat ketegangan psikis dan fisiologis akibat stresor yang menekan dan menggantinya dengan santai dan tenang. Menarik nafas dalam, menahan sekitar detik kemudian menghembuskan secara perlahan akan menurunkan ketegangan dan memunculkan keadaan relaksasi (Safaria & Saputra, 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh Syahadat (2013) mengungkapkan bahwa regulasi emosi membantu seseorang untuk mengubah pikiran negatif menjadi positif, sehingga mempengaruhi emosi dan perilakunya, misalnya ketika seseorang mengubah pikirannya terhadap suatu stimulus negatif, kemudian mengatur dan menurunkan emosi negatifnya maka perilaku yang muncul adalah bentuk perilaku yang konstruktif bukan perilaku yang destruktif.

Keberhasilan penyuluhan ini juga didukung oleh penggunaan media penunjang yang telah dipersiapkan dengan baik, seperti presentasi visual edukasi yang membantu siswa memahami konsep kekerasan secara lebih konkret. Media ini efektif dalam memperjelas materi dan menarik perhatian siswa selama sesi edukasi, serta meningkatkan keterlibatan mereka selama simulasi dan diskusi kelompok. Penggunaan metode interaktif ini sangat penting, karena keterlibatan siswa secara aktif memastikan bahwa pesan edukasi dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari mereka. Temuan ini selaras dengan berbagai studi terkini yang menyoroti pentingnya promosi kesehatan mental pada remaja. Penelitian oleh Yani (2025) mengungkapkan bahwa pelajar di Indonesia kerap mengalami tekanan emosional yang berasal dari hubungan sosial di sekolah. Oleh karena itu, intervensi di lingkungan sekolah menjadi strategi yang sangat relevan dan dibutuhkan.

Dengan terlaksananya kegiatan sosialisasi ini, siswa

mampu memahami bentuk dan dampak kekerasan serta menunjukkan perubahan sikap yang lebih positif dalam bertindak di sekolah. Diperlukan dukungan berkelanjutan dari

guru, orang tua, dan pihak sekolah agar upaya pencegahan kekerasan dapat berjalan secara konsisten dan menjadi bagian dari budaya sekolah.





Foto kegiatan

SIMPULAN

Dari hasil pengabdian masyarakat tentang Edukasi Manajemen Regulasi Emosi Terhadap Penurunan Tingkat Prilaku Maladaptive Pada Remaja Di SMP N 16 Koto Tangah remaja dapat mengubah emosi negatif menjadi emosi positif adalah kemampuan individu untuk menilai dan bertanggung jawab terhadap emosi-emosi yang dirasakannya yang sudah mengarah ke prilaku maladaptive, sehingga individu Abdallat, M. M. A. (2012). Actual Self-Image, Ideal Self-Image and the Relation between Satisfaction and Destination Loyalty - actual-self-image-ideal-self-image-and-the-relation-between-satisfaction-and-destination-loyalty-2167-0269.1000102.pdf. *Journal of Tourism & Hospitality*, 1(4), 1–11. <https://doi.org/10.4172/2167-0269.1000102>

tersebut dapat membuat keputusan yang tepat dalam kehidupan sehari-hari dalam pertahanan pemikiran masa depan. Disarankan remaja dapat melakukan dan menilai yang (skrining) prilaku diri sendiri jika sudah mengarah ke maladaptive akan cepat melakukan intervensi yang sudah diajarkan sehingga mampu mencegah prilaku maladaptive yang lebih berbahaya bagi masa depannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, F. N., Maryam, E. W., Widyastuti, W., & Affandi, G. R. (2023). Psikoedukasi Keterampilan Regulasi Emosi Pada Siswa Smp. *RESWARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 1197–1205.
- Febristi, A., & Amran, R. (2023). SOSIALISASI PENDAMPINGAN KADER “RELASI” REGULASI EMOSI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT PRILAKU



- MALADAPTIVE PADA REMAJA YANG TINGGAL DIPANTI ASUHAN AL-HURUL AIN BUNGOPASANG KOTO TANGAH. *Jurnal Abdimas Saintika*, 5(2), 93-98.
- Bettmann, J. E., Mortensen, J. M., & Akuoko, K. O. (2015). Orphanage Caregivers' Perceptions of Children's Emotional Needs. *Children and Youth Services Review*, 49, 71–79. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2015.01.003>
- Gross, J. J. (2014). Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*, Second Edition. New York: The Guilford Press.
- Goleman, D. (2009). Emotional Intelligence. Kecerdasan Emosional Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ. (Terjemahan T. Hermaya). Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Febristi, A., & Amran, R. (2023). SOSIALISASI PENDAMPINGAN KADER “RELASI” REGULASI EMOSI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT PRILAKU MALADAPTIVE PADA REMAJA YANG TINGGAL DIPANTI ASUHAN AL-HURUL AIN BUNGOPASANG KOTO TANGAH. *Jurnal Abdimas Saintika*, 5(2), 93-98.
- Hurlock, Elizabeth, Psikologi Perkembangan. Judul Asli *Developmental Psychology* (Jakarta : Erlangga, 2002)
- Llapo, O. P. (2015). *Caregivers Perception of Emotional and Behavioural Difficulties Experienced by Teenage Orphans Living in Mogapi (Botswana)*. University of The Witwatersrand.
- Martin C. Caregiver Perspectives on Psychosocial Support Programming for Orphans and Vulnerable Children in South Africa: a Non-Governmental Organization Case Study. Published online 2015.
- Mishra, R., & Sondhi, V. (2018). Fostering Resilience among Orphaned Adolescents through Institutional Care in India. *Residential Treatment for Children and Youth*, 00(00), 1–24. <https://doi.org/10.1080/0886571X.2018.1535286>
- Mishra, S. K., & Worth, S.-. (2016). Self-Concept- A Person ' s Concept of Self- Influence. *International Journal of Recent Research Aspects*, 8(1), 8–13.
- Nurliana Y. Konsep Diri Remaja. *Psikol kemanusiaan*. 2017;4(2):978-979.
- Priyanka, Parasar A, Dewangan RL. A Comparative Study of Self Esteem and Level of Depression in Adolescents Living in Orphanage Home and Those Living With Parents. *Int J Humanit Soc Sci Res*. 2018;4(2):51-53.
- Anggraini, F. N., Maryam, E. W., Widyastuti, W., & Affandi, G. R. (2023). Psikoedukasi Keterampilan Regulasi Emosi Pada Siswa Smp. *RESWARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 1197–1205. <https://doi.org/10.46576/rjpkkm.v4i2.3156>
- World Health Organization. (2015). *Pengelompokan Usia*.
- World Health Organization. (2017). *Health Adolescence 2017*.
- Anggraini, F. N., Maryam, E. W., Widyastuti, W., & Affandi, G. R. (2023). Psikoedukasi Keterampilan Regulasi Emosi Pada Siswa Smp. *RESWARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 1197–1205. <https://doi.org/10.46576/rjpkkm.v4i2.3156>
- World Health Organization. (2015). *Pengelompokan Usia*.