



PSIKOTERAPI SEBAGAI INTERVENSI PENINGKATAN PERKEMBANGAN EMOSI REMAJA: A SYSTEMATIC REVIEW

Dhimas Anggi Septiansyah¹, Heni Dwi Windarwati^{2*}, Tita Haryanti³

¹Program Studi Magister Keperawatan, Universitas Brawijaya, Puncak Dieng Eksklusif, Kunci, Kalisongo, Dau, Malang, Jawa Timur 65151, Indonesia

²Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Brawijaya, Puncak Dieng Eksklusif, Kunci, Kalisongo, Dau, Malang, Jawa Timur 65151, Indonesia

³Fakultas Kedokteran, Universitas Brawijaya, Puncak Dieng Eksklusif, Kunci, Kalisongo, Dau, Malang, Jawa Timur 65151, Indonesia

*henipsik.fk@ub.ac.id

ABSTRAK

Remaja berisiko mengalami perubahan emosional yang signifikan dan membutuhkan dukungan yang tepat untuk mengelola perkembangan emosi. Psikoterapi merupakan metode intervensi yang efektif dalam meningkatkan kemampuan remaja menghadapi tantangan emosional. Metode psikoterapi terdiri dari berbagai intervensi yang perlu identifikasi efektivitasnya untuk meningkatkan perkembangan emosi serta kesejahteraan mental remaja. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau secara sistematis efektivitas berbagai intervensi yang menggunakan metode psikoterapi untuk meningkatkan kemampuan perkembangan emosi remaja. Penelitian ini menggunakan PRISMA Flowchart untuk seleksi artikel pada 3 Database yaitu Science Direct, Pubmed, dan Proquest dengan kriteria artikel terbit pada tahun 2019 – 2024. Sebanyak 5183 artikel dilakukan proses seleksi dengan menggunakan PRISMA Flow Chart dan sebanyak 10 artikel memenuhi kriteria inklusi. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat tujuh metode intervensi psikoterapi yang secara efektif mampu meningkatkan perkembangan emosi remaja. Metode intervensi psikoterapi tersebut yaitu (1) psikoterapi berbasis kognitif, (2) psikoterapi berbasis kognitif dan relaksasi, (3) psikoterapi berbasis perilaku, (4) psikoterapi berbasis kognitif dan perilaku, (5) psikoterapi berbasis aktivitas fisik, (6) psikoterapi berbasis ketahanan, dan (7) psikoterapi berbasis sistem informasi keperawatan. Hasil tinjauan sistematis ini menunjukkan bahwa bentuk intervensi psikoterapi secara signifikan efektif dalam meningkatkan kemampuan perkembangan emosi remaja, serta berkontribusi positif terhadap kesehatan jiwa mereka.

Kata kunci: intervensi; kesehatan mental; psikoterapi; regulasi emosi; remaja

PSYCHOTHERAPY AS AN INTERVENTION TO IMPROVE ADOLESCENT EMOTIONAL DEVELOPMENT: A SYSTEMATIC REVIEW

ABSTRACT

Adolescents are at risk of experiencing significant emotional changes and require adequate support to manage their emotional development. Psychotherapy methods encompass a range of interventions that need to be assessed for their efficacy in enhancing emotional development and mental well-being in adolescents. This study aims to systematically review the effectiveness of various interventions using psychotherapy methods to improve adolescents' emotional development abilities. The study utilized the PRISMA Flowchart to select articles from three databases: Science Direct, Pubmed, and Proquest, with the inclusion criteria of articles published from 2019 to 2024. A total of 5183 articles were selected using the PRISMA Flow Chart, and 10 articles met the inclusion criteria. This study shows that seven methods of psychotherapy interventions are effective in improving adolescent emotional development. The findings indicate that seven methods of psychotherapy interventions are effective in improving adolescent emotional development: (1) cognitive-based psychotherapy, (2) cognitive and relaxation-based psychotherapy, (3) behavioral-based psychotherapy, (4) cognitive and behavioral-based psychotherapy, (5) physical activity-based psychotherapy, (6) resilience-based psychotherapy, and (7) nursing information system-based psychotherapy. The systematic review demonstrates that these forms of psychotherapy intervention significantly enhance adolescents' emotional development abilities and positively contribute to their mental health.

Keywords: adolescents; emotional regulation; intervention; mental health; psychotherapy

PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase tahap tumbuh kembang yang penting dimana individu harus menyesuaikan perubahan dari anak-anak menuju ke dewasa untuk menjadi individu yang matang dan mandiri (Liu *et al.*, 2023; Mulyani & Usman, 2020). Masa remaja merupakan masa yang sangat penting untuk membangun kesehatan emosional (Sahi *et al.*, 2023). Pada tahap tumbuh kembang ini, psikis remaja sangat sensitif dan emosional. Remaja sangat dikuasai oleh perasaan emosionalnya dan sulit untuk menerima saran atau pendapat dari orang lain dikarenakan terjadi perubahan hormonal, plastisitas syaraf, peningkatan otonomi dan faktor stres (Cepuch *et al.*, 2023; Mulyani & Usman, 2020; Sahi *et al.*, 2023). Hal inilah yang sering menjadi permasalahan remaja yang berpengaruh terhadap perkembangan fungsi kognitif dan sosial remaja (Hong & Wang, 2023; Mulyani & Usman, 2020). Pada tahap tumbuh kembang remaja, permasalahan yang sering terjadi yaitu permasalahan perkembangan emosional. Remaja sangat sensitif dan sulit untuk mengatur emosi.

Populasi remaja merupakan populasi yang besar dari jumlah penduduk dunia, sekitar seperlima penduduk dunia berusia 10-19 tahun dengan jumlah 1,2 milyar dan 1,8 miliar berumur 10-24 tahun (Ayu *et al.*, 2020; Berliana, N., Hilal, S., Minuria, 2021). Total remaja saat ini di dunia adalah sekitar 1,3 triliun. Sedangkan jumlah remaja di Indonesia (10-19 tahun) sekitar 46 juta jiwa (Alwi, 2023). Prevalensi gangguan mental emosional pada populasi usia 10-19 tahun di seluruh dunia mencapai 16%, yang merupakan sebagian dari beban penyakit dan cedera global. Separuh dari semua kasus kesehatan mental bermula saat usia mencapai 14 tahun (WHO, 2018). Masalah emosional merupakan salah satu permasalahan mental yang sering terjadi pada masa remaja. Penelitian dari 27 negara menemukan bahwa 13,4% remaja mengalami permasalahan mental (Arulmohi *et al.*, 2017). *World Health Organization* (WHO) mengatakan bahwa 1 dari 5 remaja yang berumur kurang dari 16 tahun mengalami masalah mental emosional. Prevalensi gangguan mental emosional pada orang Indonesia dengan usia diatas 15 tahun berdasarkan Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2013 sebesar 6% (Devita Yeni, 2019). Di Jawa Timur, sebanyak 63 remaja (67,74%) mengalami gangguan perilaku dan/atau emosional dalam tingkat yang rendah, 22 remaja (23,66%) mengalaminya secara berulang, dan 8 remaja (8,60%) selalu menghadapi gangguan perilaku dan/atau emosional (Aziz *et al.*, 2021). Prevalensi masalah perkembangan emosi pada remaja di dunia lebih tinggi daripada di Indonesia dengan selisih 6%. Hal ini bisa terjadi dikarenakan prevalensi di dunia lebih komprehensif datanya dengan menggabungkan berbagai data di seluruh dunia. Akan tetapi, prevalensi gangguan emosional pada remaja di Indonesia juga masih ada dan menjadi permasalahan mental saat ini.

Emosi merupakan proses munculnya dampak psikofisiologis pada persepsi, sikap, dan perilaku yang ditunjukkan dengan ekspresi tertentu (Kumala & Darmawanti, 2022). Emosi memiliki peran penting dalam berperilaku pada manusia dan dalam proses pengambilan keputusan. Emosi terdiri dari emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif mampu memotivasi perilaku adaptif pada remaja, seperti perilaku mencari tujuan, perilaku prososial dan altruistik. Emosi negatif biasanya mengacu pada perasaan subjektif seseorang terhadap dirinya sendiri karena kebutuhan yang tidak memuaskan, kegagalan, dan peristiwa kehidupan negatif lainnya (Liu *et al.*, 2023). Emosi negatif dapat terdiri dari gejala depresi, kecemasan, stress, kesedihan, keputusan, kemarahan, kebencian, dan kegelisahan (Amalia *et al.*, 2021; Li *et al.*, 2023; Liu *et al.*, 2023). Peristiwa yang penuh dengan ketegangan akan memicu timbulnya kecemasan dan depresi pada remaja. Emosi negatif menyebabkan individu menyerah dalam menyelesaikan tugas dan harga diri rendah (Liu *et al.*, 2023). Selain itu, remaja banyak melakukan tindakan agresi. Faktor lingkungan menjadi hal yang paling berpengaruh remaja melakukan agresi (Cepuch *et al.*, 2023). Permasalahan emosional apabila tidak segera ditangani dapat

menyebabkan masalah mental yang buruk, gangguan hubungan sosial, penurunan kinerja akademik, dan penurunan kualitas hidup yang signifikan (Gleason, M.M., and Thompson, 2022; Rasing, SPA., Braam, MWG., Brunwasser, SM, 2020; Windarwati et al., 2024). Ketidakmampuan remaja dalam mengontrol emosi akan menyebabkan emosi negatif dan berdampak buruk terhadap kesehatan mental.

Untuk meningkatkan kemampuan remaja terhadap perkembangan emosi dibutuhkan regulasi emosi yang baik pada remaja (Kumala & Darmawanti, 2022). Regulasi emosi adalah aspek penting dalam proses perkembangan emosi pada remaja (Hong & Wang, 2023; Mulyani & Usman, 2020). Regulasi emosi adalah kumpulan strategi individu dalam mengelola pengalaman, mengontrol, memahami, dan mengungkapkan ekspresi kondisi emosional (Sahi *et al.*, 2023; Silver, 2020; Syafitri *et al.*, 2023). Ketidakmampuan remaja dalam mengontrol emosi akan menyebabkan berbagai permasalahan psikopatologi baik internal dan eksternal. Permasalahan internal meliputi depresi, ansietas, stress dan perasaan sedih. Sedangkan permasalahan eksternal meliputi sikap disregulasi dan kemarahan (Fitriani & Alsa, 2015; McLaughlin, K.A., Garrad, M.C., & Somerville, 2022; Sahi *et al.*, 2023; Silver, 2020). Remaja yang memiliki kontrol emosi yang baik adalah remaja yang mampu mengelola perasaan, respon fisiologis, kognisi dan reaksi yang berhubungan dengan emosi sehingga mampu berperilaku sesuai dengan harapan lingkungannya (Syafitri *et al.*, 2023). Regulasi emosi adalah suatu usaha atau kemampuan remaja dalam mengelola emosi. Hal ini sangat penting dan dibutuhkan bagi remaja dikarenakan remaja merupakan fase transisi yang emosinya masih labil.

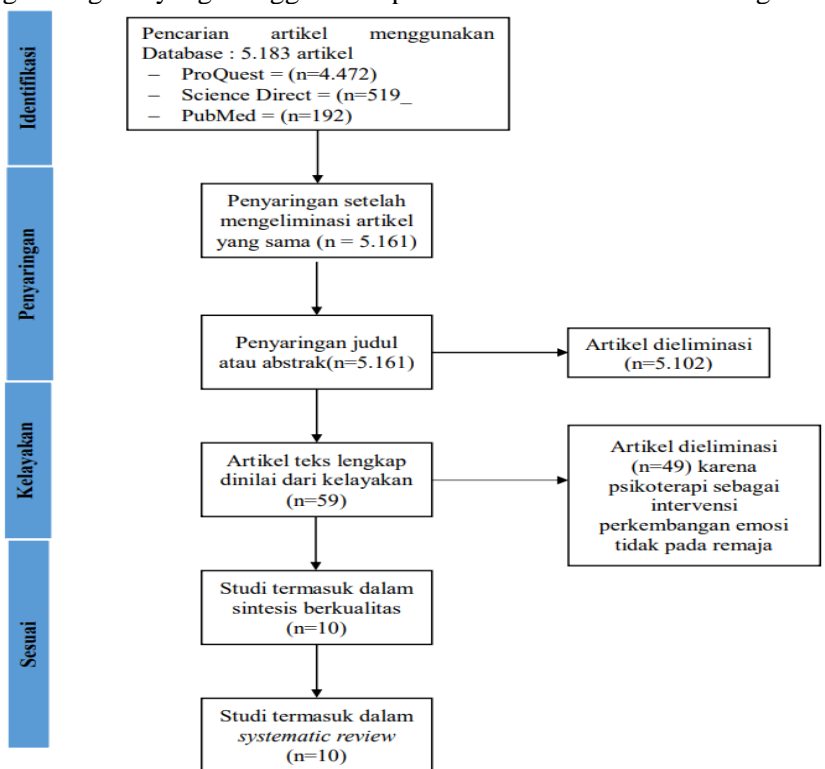
Upaya peningkatan kemampuan remaja terhadap perkembangan emosi sudah dilakukan oleh beberapa tenaga professional kesehatan jiwa yaitu dengan psikoterapi dan psikofarmakologi (Edwards *et al.*, 2022; Li *et al.*, 2023). Psikoterapi adalah intervensi yang dapat dilakukan secara mandiri oleh perawat guna menangani permasalahan jiwa pasien. Perawat butuh pengetahuan dan keterampilan untuk menerapkan psikoterapi sebagai upaya peningkatan kemampuan remaja dalam pengendalian perkembangan emosi (Rohmatin *et al.*, 2023). Psikoterapi sangat dibutuhkan bagi remaja untuk meningkatkan kemampuannya dalam pengendalian emosinya. Dibutuhkan intervensi atau psikoterapi guna mengontrol emosi pada remaja sehingga sesuai dengan tahap tumbuh kembang remaja. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk melakukan tinjauan sistematis efektivitas berbagai intervensi yang menggunakan metode psikoterapi untuk meningkatkan kemampuan perkembangan emosi remaja.

METODE

Studi ini merupakan *systematic review* yang dilakukan secara komprehensif untuk memilih artikel yang membahas tentang psikoterapi dalam upaya peningkatan kemampuan remaja terhadap perkembangan emosi. Artikel bersumber dari *ProQuest*, *ScienceDirect* dan *PubMed*. Pencarian menggunakan kata kunci dengan pencarian *Boolean* yaitu *Teenager “AND” Emotion Regulation “AND” Psychotherapy Intervention* pada data base *ProQuest*. Pada data base *ScienceDirect* menggunakan kata kunci dengan pencarian *Boolean* yaitu *Teenager “AND” Emotion Regulation “AND” Psychotherapy Intervention*. Sedangkan pada data base *PubMed* menggunakan kata kunci dengan pencarian *Boolean* yaitu *Adolescent AND Emotion Regulation AND Psychotherapy Intervention* untuk mendapatkan informasi relevan artikel sesuai dengan tujuan penelitian. Penyaringan dilakukan dengan memilih artikel jurnal yang relevan dengan tujuan studi, kelayakan, dan kesesuaian. Pemilihan artikel jurnal adalah proses seleksi yang berdasarkan pada kriteria inklusi dan eksklusi yang ada. Data dilakukan penyaringan oleh penulis dengan menggunakan kriteria inklusi yaitu : (i) Penelitian selama lima tahun terakhir (2019-2024); (ii) Kajian penelitian mengenai psikoterapi terhadap perkembangan emosi remaja (iii) Artikel secara kompleks mampu diakses dengan bebas (*free full text*). Pencarian literatur berbasis data ditinjau secara sistematis untuk mendapatkan bukti empiris mengenai psikoterapi dalam upaya peningkatan kemampuan remaja terhadap perkembangan emosi. Kriteria eksklusi adalah: (i) Artikel yang tidak

menggunakan bahasa Inggris, dan (ii) Artikel yang berkaitan dengan psikoterapi diluar perkembangan emosi (iii) Sampel tidak pada remaja.

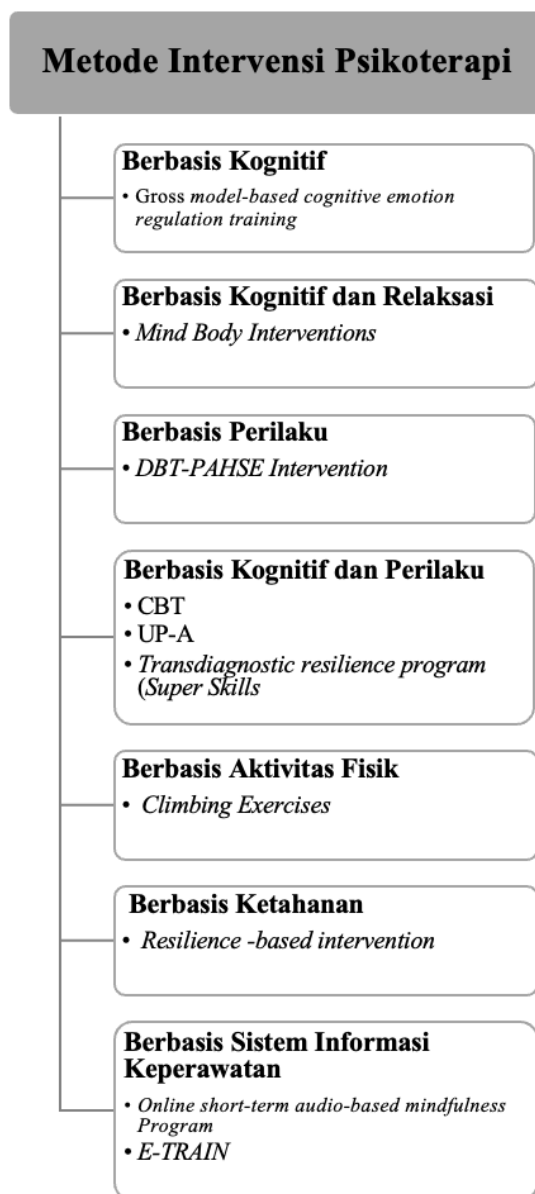
Hasil penelusuran diperoleh 5.183 artikel, dengan 4.472 artikel dari *ProQuest*, 519 artikel dari *Science Direct* dan 192 artikel dari *PubMed* yang didapat dari kata kunci. Artikel-artikel dikumpulkan dan dilakukan penyaringan. Penyaringan pertama dilakukan dengan mengeliminasi 22 artikel yang sama, sehingga diperoleh 5.161 artikel. Selanjutnya, dilakukan penyaringan kembali dengan mengeliminasi 5.102 artikel karena judul dan abstrak tidak sesuai, tahun terbit artikel tidak 5 tahun terakhir, teks artikel tidak lengkap, tidak *free access*, sehingga didapatkan 59 artikel untuk uji kelayakannya. Pada uji kelayakan dieliminasi 49 artikel karena tidak membahas tentang psikoterapi, tidak tentang perkembangan emosi dan tidak tentang remaja. Oleh sebab itu, artikel yang sesuai pada tujuan penelitian dan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 10 artikel. Hasil seleksi dalam studi ini digambarkan dengan diagram yang menggunakan proses seleksi PRISMA dalam gambar 1.



Gambar 1. Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis (PRISMA)

HASIL

Hasil dari *review* didapatkan 10 artikel yang sesuai dengan psikoterapi dalam upaya peningkatan kemampuan remaja terhadap perkembangan emosi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat tujuh metode intervensi psikoterapi yang secara efektif mampu meningkatkan perkembangan emosi remaja. Metode intervensi psikoterapi tersebut yaitu (1) psikoterapi berbasis kognitif, (2) psikoterapi berbasis kognitif dan relaksasi, (3) psikoterapi berbasis perilaku, (4) psikoterapi berbasis kognitif dan perilaku, (5) psikoterapi berbasis aktivitas fisik, (6) psikoterapi berbasis ketahanan, dan (7) psikoterapi berbasis sistem informasi keperawatan yang secara lengkap dijelaskan pada gambar 2.



Gambar 2. Hasil Analisis Metode Intervensi Psikoterapi

PEMBAHASAN

Psikoterapi Berbasis Kognitif

Gross model-based cognitive emotion regulation training

Gross model-based cognitive emotion regulation training dapat meningkatkan strategi regulasi emosi kognitif adaptif dan mengurangi strategi regulasi emosi maladaptif serta menanamkan aspek-aspek positif dalam diri individu (Farda *et al.*, 2023). Berdasarkan model *Gross*, pelatihan emosi kognitif dapat mengurangi keparahan sindrom trauma cinta. Terapi perilaku kognitif yang berfokus pada trauma juga dapat membantu individu dalam menggunakan strategi regulasi emosi kognitif yang baik (Rajabi *et al.*, 2018). Penggunaan strategi kognitif adaptif dapat bertindak sebagai penyerap trauma dan mengurangi dampak buruk. Oleh karena itu, perbaikan strategi maladaptif dan penguatan strategi adaptif akan mengarah pada pengurangan dampak buruk. Akibatnya, individu yang terkena dampak pada akhirnya dapat memperoleh sudut pandang yang lebih sehat dan seimbang terhadap berbagai hal dan dapat mengurangi beban dampak negatif (Farda *et al.*, 2023). Psikoterapi ini bekerja dengan mempengaruhi aspek kognitif sehingga dapat meningkatkan strategi regulasi emosi kognitif yang adaptif.

Psikoterapi Berbasis Kognitif dan Relaksasi

Mind-Body Interventions

Mind Body Interventions melalui *mindfulness-oriented meditation training* (MOM) dan *The autogenic training* (AT) dapat mengurangi gejala emosional dan membantu mengatur emosi pada remaja. *Mindfulness-based programs* dapat meningkatkan *Self-Regulation* (SR) yang mampu mengendalikan emosi, agresi, kemarahan, kesedihan pada remaja (Feruglio *et al.*, 2022). *Mindfulness-oriented meditation training* (MOM) adalah latihan yang berfokus pada peningkatan kesadaran akan kejadian pada saat ini tanpa menghakimi, tidak reaktif, dan fokus pada pernapasan dan sensasi fisik lainnya (Berry *et al.*, 2018; Kang & Nan, 2022; Pepper *et al.*, 2019). *The autogenic training* (AT) adalah serangkaian latihan relaksasi, bersamaan dengan isyarat verbal, untuk belajar mengatur proses fisik (misalnya pernapasan dan kehangatan) untuk menginduksi keadaan relaksasi. Meskipun tujuan dan teknik fokusnya berbeda, yaitu masing-masing kesadaran mindful dan praktik relaksasi, kedua program tersebut dapat memberikan dampak positif bagi remaja terhadap penyesuaian psikososial. Pelatihan ini memberikan efek positif dalam mengurangi masalah emosional dan perilaku di masa muda (Feruglio *et al.*, 2022). *Mind body interventions* dapat mengurangi gejala emosional dan membantu mengatur emosi pada remaja dikarenakan memperhatikan aspek kognitif dan relaksasi sehingga remaja tenang, rileks dan tersadarkan.

Psikoterapi Berbasis Perilaku

DBT-PAHSE Intervention

DBT-PAHSE Intervention dapat menurunkan disregulasi emosional dan mempertahankan peningkatan emosional dan sumber daya sosial (Hermosillo-de-la-Torre *et al.*, 2023). *DBT-PAHSE* adalah program pembelajaran keterampilan sosio-emosional untuk pencegahan bunuh diri pada remaja dan pra-remaja (Hermosillo-de-la-Torre *et al.*, 2023). Terapi perilaku dialektis (DBT) adalah strategi psikoterapi transdiagnostik untuk mengobati berbagai masalah disregulasi emosional. Disregulasi emosional (ED) adalah kondisi kurangnya kemampuan untuk memodifikasi atau memodulasi isyarat emosional, pengalaman, tindakan, dan respons verbal dan/atau non-verbal untuk menyesuaikannya dengan konteks sosial tertentu. DBT bermanfaat pada anak-anak dan remaja dengan perilaku bunuh diri, depresi, gangguan makan, impulsif, dan agresivitas (Mehlum *et al.*, 2019). DBT dapat diterapkan di lingkungan komunitas seperti sekolah. Komponen keterampilan DBT terdiri dari empat aspek: (a) keterampilan *mindfulness*; (b) keterampilan untuk menoleransi tekanan, (c) kemampuan untuk mengatur emosi, dan (d) keterampilan untuk membangun hubungan interpersonal yang sehat (Hermosillo-de-la-Torre *et al.*, 2023). Psikoterapi ini dapat menurunkan disregulasi emosional dikarenakan terdapat aspek kesadaran, pengendalian emosi dan keterampilan sosial sehingga remaja dapat mengelola emosinya.

Psikoterapi Berbasis Kognitif dan Perilaku

Cognitive Behavioral Therapy

Pendekatan kognitif dari pelatihan pengaturan emosi tampaknya lebih efektif daripada pendekatan perilaku pada remaja dengan masalah perilaku eksternalisasi dan *mild intellectual disabilities or borderline intellectual functioning* (MID–BIF). CBT kemungkinan lebih efektif untuk memasukkan latihan perilaku setelah pelatihan kognitif (te Brinke *et al.*, 2022). *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) adalah intervensi yang berfokus pada strategi kognitif dan melatih strategi tersebut dengan latihan pikiran seperti restrukturisasi kognitif. Selain itu melatih strategi perilaku dengan bermain peran. CBT lebih efektif apabila memasukan terapi perilaku setelah terapi kognitif karena remaja yang menerima rangkaian perilaku-kognitif mengalami kesulitan regulasi emosi dan agresi setiap minggunya, sedangkan untuk remaja yang menerima rangkaian kognitif-perilaku terjadi peningkatan regulasi emosi yang baik selama pembelajaran

modul kognitif (te Brinke *et al.*, 2022). Hal ini sesuai dengan teori bahwa aspek kognitif diharapkan mendahului aspek perilaku (DiClemente & Velasquez, 2002). Selain itu, remaja mungkin pernah mengalami ketika melakukan strategi perilaku tampaknya tidak berhasil pada modul pertama, sehingga membuat mereka kurang termotivasi dan lebih pesimis terhadap strategi kognitif pada modul kedua (te Brinke *et al.*, 2022). CBT lebih efektif dilakukan intervensi kognitif terlebih dahulu dan setelah itu perilaku. Hal ini dikarenakan seseorang bertindak pasti mempunyai pikiran terlebih dahulu sehingga pikiranlah yang menjadi persoalan pertama yang harus diatasi.

Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders in Adolescents (UP-A)

Penerapan budaya *Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders in Adolescents (UP-A)* berguna untuk memperbaiki gangguan kecemasan serta memodifikasi strategi regulasi emosi dan intoleransi terhadap dimensi ketidakpastian pada remaja (Zemestani *et al.*, 2023). UP-A mirip dengan CBT, namun berbeda karena UP-A secara bersamaan menargetkan proses inti yang mendasari dan transdiagnostik seperti fitur neurotisme termasuk disregulasi emosi, afektif negatif, dan intoleransi terhadap ketidakpastian daripada ke masalah gangguan. seperti kekhawatiran berlebihan atau serangan panik. UP-A mencakup beberapa teknik CBT yang efektif yang ditemukan dalam protokol khusus gangguan; namun, penyakit-penyakit tersebut dikonsep sedemikian rupa sehingga tidak membedakannya berdasarkan kelainan tertentu (Barlow Farchione *et al.*, 2017). Misalnya, teknik pemaparan dalam UP-A lebih terfokus pada pengalaman emosional yang intens daripada isyarat situasional. Dibandingkan dengan modalitas khusus gangguan. Manfaat pengobatan transdiagnostik adalah pengobatan tersebut mengatasi gejala komorbiditas dan dapat membangun proses etiologi dan pemeliharaan serupa yang mendasari psikopatologi yang dimiliki oleh gangguan emosional (Cuijpers *et al.*, 2023; Pearl & Norton, 2021). UP-A merupakan psikoterapi yang hampir sama dengan CBT, akan tetapi terapi ini mampu menyelesaikan permasalahan terkait dengan emosi atau neurosis daripada CBT yang lebih menangani pada gangguan.

Transdiagnostic resilience program (Super Skills for Exams; SSE)

Transdiagnostic resilience program (Super Skills for Exams; SSE) dapat meningkatkan strategi regulasi emosi yang positif pada remaja. SSE didasarkan pada prinsip *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*, *behavioral activation*, dan pelatihan keterampilan sosial serta mencakup sesi promosi gaya hidup sehat (Uzun *et al.*, 2024). SSE diadaptasi bersama dari program keterampilan super untuk kehidupan (SSL). SSL merupakan program psikososial yang dikembangkan untuk mencegah kecemasan dan depresi pada anak dan remaja. SSL didasarkan pada beberapa prinsip inti. Pertama, menargetkan faktor risiko inti umum dari kecemasan dan depresi, termasuk rendahnya harga diri, kurangnya keterampilan sosial, dan disfungsi kognitif (Cummings *et al.*, 2014; Dozois *et al.*, 2009; Garber & Weersing, 2010). Kedua, dengan menggunakan prinsip-prinsip CBT, membantu anak mengembangkan keterampilan untuk mengatasi situasi yang memicu stres. Ketiga, menggunakan umpan balik video dengan persiapan kognitif untuk membantu anak-anak meningkatkan persepsi diri dan penilaian kinerja mereka. Keempat, dengan mengajak anak meningkatkan tingkat aktivitasnya dan berpartisipasi dalam aktivitas positif, hal ini pada gilirannya akan membantu meningkatkan suasana hati dan harga diri anak. Terakhir, mengajarkan keterampilan kepada anak-anak untuk digunakan selama interaksi sosial dan teknik untuk memecahkan masalah sosial (Uzun *et al.*, 2024). Psikoterapi ini dapat meningkatkan strategi regulasi emosi yang positif pada remaja dengan memperhatikan aspek kognitif dan perilaku sehingga pikiran dan perilaku berjalan dengan baik.

Psikoterapi Berbasis Aktivitas Fisik

Climbing Exercises

Climbing Intervention (CI), intervensi olahraga yang berbeda (berenang, SI) serta terapi okupasi (OTI) pada anak dan remaja selama perawatan rawat inap untuk gangguan kesehatan mental dapat memperbaiki respon afektif (Frühauf *et al.*, 2020). Pendakian terapeutik adalah strategi intervensi terapeutik baru untuk memperbaiki gejala depresi (Karg *et al.*, 2020; Luttenberger *et al.*, 2015). Pendakian dapat berpengaruh positif pada aspek fisiologis, psikososial, dan kesehatan mental (Frühauf *et al.*, 2020). Pendakian dapat meningkatkan konsentrasi, fokus, aspek psikososial seperti kerja sama dan rasa hormat serta memicu emosi seperti ketakutan, kegembiraan atau kebanggaan (Leichtfried, 2015). Aktivitas fisik yang teratur dapat mempengaruhi kemampuan kognitif dan kesehatan mental secara positif (Ekelund *et al.*, 2016). Aktivitas fisik juga dapat digunakan sebagai strategi intervensi kesehatan mental yang hemat biaya, efek samping yang rendah dan menunjukkan efisiensi yang sebanding dengan perawatan farmakologis. Intervensi pendakian jangka panjang dapat memperbaiki efikasi diri dan harga diri yang lebih tinggi pada kelompok pendakian (Karg *et al.*, 2020; Luttenberger *et al.*, 2015; Mazzoni *et al.*, 2009). Aktivitas fisik dapat memberikan relaksasi sehingga hormon dopamin meningkat dan hormon kortisol menurun sehingga remaja lebih dapat melakukan regulasi emosi dengan baik.

Psikoterapi Berbasis Ketahanan

Resilience-based-intervention

Resilience-based interventions dapat meningkatkan regulasi emosi, kesabaran dan kepuasan hidup mahasiswi keperawatan. Intervensi ini terdiri dari 8 sesi. Sesi pertama yaitu orientasi program dan *pre test*. Sesi kedua yaitu pengenalan ketahanan, pemikiran rasional dan irasional, serta dampaknya terhadap ketahanan psikologis. Sesi ketiga yaitu pelatihan kesehatan mental. Sesi keempat yaitu pelatihan keterampilan komunikasi. Sesi kelima dan keenam yaitu pelatihan ketahanan psikologis. Sesi ketujuh yaitu pelatihan keterampilan pemecahan masalah, pengendalian diri dan ketabahan. Sesi kedelapan yaitu sesi akhir dan post test (Khedr *et al.*, 2023). Intervensi ini dapat meningkatkan *Emotion Regulation* (ER), ketabahan dan kepuasan hidup di kalangan mahasiswi keperawatan. RE yang sehat secara konsisten dihubungkan dengan hasil yang positif. Teknik ER efektif untuk mengelola emosi, seperti penilaian ulang dan membantu siswa dalam hal akademis sehingga keyakinan efikasi diri meningkat khususnya efikasi diri akademik yang sangat penting dalam proses pembelajaran (Zyberaj, 2022). Psikoterapi ini bekerja dengan memperhatikan beberapa aspek seperti kognitif, perilaku, relaksasi yang mampu meningkatkan regulasi emosi.

Psikoterapi Berbasis Sistem Informasi dan Teknologi Keperawatan

Online short-term audio-based mindfulness program

Online short-term audio-based mindfulness program bermanfaat bagi masyarakat terhadap emosi negatif. *Mindfulness-based training* adalah latihan yang berfokus pada peningkatan kesadaran akan kejadian pada saat ini tanpa menghakimi (Kang & Nan, 2022). Perilaku sadar dan tidak menghakimi dalam latihan *mindfulness* terbukti berhubungan positif dengan kesejahteraan karena dapat mengaktifkan berbagai aktivitas otak. Meditasi dihubungkan dengan peningkatan konektivitas dalam jaringan mode *default* dan antara jaringan mode *default* dan jaringan somatomotor dan dengan penurunan konektivitas antara jaringan mode *default* dan jaringan frontoparietal serta jaringan perhatian ventral (Shen *et al.*, 2020). Perubahan konektivitas fungsional otak ini dapat mengurangi kecemasan, depresi, nyeri kronis dan stres (Hoge *et al.*, 2021). Program intervensi *mindfulness* berbasis web dengan waktu yang lebih singkat (misalnya, 28 hari) dan waktu latihan yang lebih singkat di setiap sesi (misalnya, 10-20 menit per hari), termasuk pemindaian tubuh, makan dengan *mindful*, berjalan, yoga telah

menunjukkan efek dalam meningkatkan kesehatan mental (Mak *et al.*, 2018). Terapi *online* mudah diakses dan berpotensi memenuhi kebutuhan promosi kesehatan mental dan tindakan preventif di lingkungan komunitas. Program pelatihan kesehatan mental berbasis aplikasi merupakan strategi yang dapat diterapkan dengan mudah ke dalam penyediaan layanan yang ada untuk meningkatkan kesehatan mental pada masyarakat umum (Kang & Nan, 2022). Psikoterapi ini sangat dibutuhkan dikarenakan pada saat ini dunia sudah berubah menjadi dunia internet dan digital. Pesatnya perkembangan sistem informasi dan komunikasi, harus diikuti dengan perkembangan ilmu keperawatan jiwa melalui *mindfulness* dengan *audio online*. Psikoterapi ini mudah diakses dan tanpa harus datang langsung.

Guided internet-based emotion regulation training (E-TRAIN)

E-TRAIN adalah pelatihan regulasi emosi berbasis internet yang ditambahkan dengan CBT reguler dapat meningkatkan regulasi emosi sehingga efektif untuk menurunkan depresi dan/atau kecemasan pada remaja (Emmelkamp *et al.*, 2022). Pelatihan ini dapat meningkatkan strategi *Emotion Regulation (ER)* yang adaptif yaitu penilaian kembali kognitif, pemecahan masalah, dan penerimaan (Sackl-Pammer *et al.*, 2019). Dengan menerapkan strategi ER adaptif, remaja mampu menangani tantangan emosional yang dapat menjadi faktor pelindung terhadap psikopatologi (Emmelkamp *et al.*, 2022). Perawatan berbasis internet dapat memberikan alternatif yang mudah diakses dan layak dibandingkan perawatan tatap muka. Perawatan ini sesuai dengan gaya hidup digital remaja, tidak memakan banyak waktu, dan menunjukkan keuntungan dalam hal kenyamanan (Andersson & Titov, 2014; Domhardt *et al.*, 2020). Terapi berbasis internet efektif dalam mengobati gangguan depresi dan kecemasan pada anak-anak dan remaja (Christ *et al.*, 2020). Psikoterapi ini sangat dibutuhkan oleh remaja dikarenakan remaja saat ini sudah paham dan *expert* dalam dunia internet. Melalui psikoterapi *online* ini, remaja dapat mendapatkan akses pelayanan kesehatan jiwa dengan mudah tanpa harus tatap muka langsung.

SIMPULAN

Remaja merupakan berisiko mengalami ketidakstabilan emosi dimana psikoterapi dapat meningkatkan kemampuan remaja terhadap perkembangan emosi. Metode psikoterapi berdasarkan analisis dibagi menjadi tujuh klasifikasi yaitu psikoterapi berbasis kognitif (*Gross model-based cognitive emotion regulation training* dan *Transdiagnostic resilience program (Super Skills for Exams; SSE)*), psikoterapi berbasis kognitif dan relaksasi (*Mind-Body Interventions*), psikoterapi berbasis perilaku (*DBT-PAHSE Intervention*), psikoterapi berbasis kognitif dan perilaku (CBT dan UP-A), psikoterapi berbasis aktivitas fisik (*Climbing Exercises*), psikoterapi berbasis ketahanan (*Resilience-based-intervention*) dan psikoterapi berbasis sistem informasi keperawatan (*Online short-term audio-based mindfulness program* dan *Guided internet-based emotion regulation training (E-TRAIN)*). Sehingga diharapkan perawat dapat mengembangkan psikoterapi sebagai intervensi untuk mengatasi masalah perkembangan emosi pada remaja.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktur Riset, Teknologi, dan Pengabdian kepada Masyarakat yang telah memberikan bantuan pendanaan melalui Hibah Penelitian Tesis Magister Nomor 00309 101/ UN10.A0501/B/PT 01.03.2/2024. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Program Studi Magister Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Brawijaya yang telah memberikan bantuan dukungan selama penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwi, A. (2023). Gambaran Perilaku Seksual Remaja Di Indonesia: Literatur Review. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 9(1), 94–99. <https://doi.org/10.22487/htj.v9i1.660>
- Amalia, M., Daud, M., Zainuddin, K., Psikologi, F., Negeri Makassar, U., & Selatan, S. (2021). Strategi Regulasi Emosi Pada Remaja Yang Memiliki Orangtua Overprotective. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(2), 12–13.
- Andersson, G., & Titov, N. (2014). Advantages and limitations of Internet-based interventions for common mental disorders. *World Psychiatry*, 13(1), 4–11. <https://doi.org/10.1002/wps.20083>
- Arulmohi, M., Vinayagamorthy, V., & R., D. A. (2017). Physical Violence Against Doctors: A Content Analysis from Online Indian Newspapers. *Indian Journal of Community Medicine*, 42(1), 147–150. <https://doi.org/10.4103/ijcm.IJCM>
- Ayu, I. M., Situngkir, D., Nitami, M., & Nadiyah. (2020). Program Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Di SMK “X” Tangerang Raya. *Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 3(1), 87–95.
- Aziz, U. K., Lutfiya, I., & Sulaiman, I. (2021). Gambaran Gangguan Perilaku dan Emosional pada Remaja Usia 10-24 Tahun Berdasarkan Faktor Sosiodemografi (Analisis Data Susenas Tahun 2015). *BIOGRAPH-I: Journal of Biostatistics and Demographic Dynamic*, 1(2), 54. <https://doi.org/10.19184/biograph-i.v1i2.27873>
- Barlow Farchione, T. J., Sauer-Zavala, S., Latin, H. M., Ellard, K. K., Bullis, J., & R., ... Cassiello-Robbins, C. (2017). *Unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders: Therapist guide*. Oxford University Press.
- Berliana, N., Hilal, S., Minuria, R. (2021). Sumber Informasi, Pengetahuan dan Sikap Pencegahan Remaja Terhadap Pencegahan Kehamilan Bagi Remaja di Kota Jambi Tahun 2021. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(7), 1–13.
- Berry, D. R., Cairo, A. H., Goodman, R. J., Quaglia, J. ., Green, J. ., & Brown, K. W. (2018). Mindfulness increases prosocial responses toward ostracized strangers through empathic concern. *J. Exp. Psychol. Gen*, 147, 93–112.
- Cepuch, G., Kruszecka-Krówka, A., Liber, P., & Micek, A. (2023). Association between Suicidal Behaviors in Adolescence and Negative Emotions, the Level of Stress, Stress Coping Strategies and the Quality of Sleep. *Healthcare (Switzerland)*, 11(3). <https://doi.org/10.3390/healthcare11030306>
- Christ, C., Schouten, M. J. E., Blankers, M., van Schaik, D. J. F., Beekman, A. T. F., Wisman, M. A., Stikkelbroek, Y. A. J., & Dekker, J. J. M. (2020). Internet and computer-based cognitive behavioral therapy for anxiety and depression in adolescents and young adults: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), 1–20. <https://doi.org/10.2196/17831>
- Cuijpers, P., Miguel, C., Ciharova, M., Ebert, D., Harrer, M., & Karyotaki, E. (2023). Transdiagnostic treatment of depression and anxiety: a meta-analysis. *Psychological Medicine*, 53(14), 6535–6546. <https://doi.org/10.1017/S0033291722003841>
- Cummings, C. M., Caporino, N. E., & Kendall, P. C. (2014). *Adolescents : 20 Years After*.

- Psychological Bull., 140(3), 816–845. <https://doi.org/10.1037/a0034733>. Comorbidity
- Devita Yeni. (2019). Prevalensi Masalah Mental Emosional Remaja Di Kota Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(1), 33–43.
- DiClemente, C. C., & Velasquez, M. M. (2002). Motivational interviewing and the stages of change. In W. R. Miller & S. Rollnick (Eds.) *Motivational interviewing*. The Guilford Press.
- Domhardt, M., Steubl, L., & Baumeister, H. (2020). Internet- And Mobile-Based Interventions for Mental and Somatic Conditions in Children and Adolescents A Systematic Review of Meta-analyses. *Zeitschrift Fur Kinder- Und Jugendpsychiatrie Und Psychotherapie*, 48(1), 33–46. <https://doi.org/10.1024/1422-4917/a000625>
- Dozois, D. J. A., Seeds, P. M., & Collins, K. . (2009). Transdiagnostic Approaches to the Prevention of Depression and Anxiety. *J. Cogn. Psychother*, 23, 44–59.
- Edwards, E. J., Zec, D., Campbell, M., Hoorelbeke, K., Koster, E. H. W., Derakshan, N., & Wynne, J. (2022). Cognitive control training for children with anxiety and depression: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 300(January), 158–171. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.12.108>
- Ekelund, U., Steene-Johannessen, J., Brown, W. J., Fagerland, M. W., Owen, N., K.E., P., Bauman, A., & Lee, I.-. M. (2016). Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. *The Lancet*, 388(10051), 1302–1310. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30370-1](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30370-1)
- Emmelkamp, J., Wisman, M. A., Beuk, N. J., Stikkelbroek, Y. A., Nauta, M. H., Dekker, J. J., & Christ, C. (2022). Effectiveness of an add-on guided internet-based emotion regulation training (E-TRAIN) in adolescents with depressive and/or anxiety disorders: study protocol for a multicenter randomized controlled trial. *BMC Psychiatry*, 22(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04291-6>
- Farda, S. A. ., Dokhtb, A. A., Poorb, S. ., & Babaei, G. . (2023). Investigation of the effectiveness of Gross model-based cognitive emotion regulation training in the improvement of Love Trauma Syndrome, Hoping and Positive Affect Negative Affect among female students with love trauma. *Journal of Injury & Violence Research*. <https://doi.org/10.5249/jivr...>
- Feruglio, S., Pascut, S., Matiz, A., Paschetto, A., & Crescentini, C. (2022). behavioral sciences Effects of Mind-Body Interventions on Adolescents ' Cooperativeness and Emotional Symptoms.
- Fitriani, Y., & Alsa, A. (2015). Relaksasi Autogenik untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Siswa SMP. *Gadjah Mada Journal of Professional Pshychology*, 1(3), 149–162.
- Frühauf, A., Niedermeier, M., Sevecke, K., Haid-Stecher, N., Albertini, C., Richter, K., Schipflinger, S., & Kopp, M. (2020). Affective responses to climbing exercises in children and adolescents during in-patient treatment for mental health disorders a pilot study on acute effects of different exercise interventions. *Psychiatry Research*, 291(March), 113245. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113245>
- Garber, J., & Weersing, V. R. (2010). Comorbidity of Anxiety and Depression in Youth:

- Implications for Treatment and Prevention. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 17(4), 293–306. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.2010.01221.x>
- Gleason, M.M., and Thompson, L. . (2022). Depression and anxiety disorder in children and adolescents. *Jama Pediatr*, 176, 532–2. <https://doi.org/https://doi.org/10.1001/>
- Hermosillo-de-la-Torre, A. E., Arteaga-de-Luna, S. M., Arenas-Landgrave, P., González-Forteza, C., Acevedo-Rojas, D. L., Martínez, K. I., & Rivera-Heredia, M. E. (2023). DBT-PAHSE Intervention for Reduce Emotion Dysregulation and Suicide Behavior in Mexican Early Adolescents: A Longitudinal Study. *Healthcare (Switzerland)*, 11(9). <https://doi.org/10.3390/healthcare11091311>
- Hoge, E. A., Acabchuk, R. L., Kimmel, H., Moitra, E., Britton, W. B., T. Dumais, R., Ferrer, A., Lazar, S. W., Vago, D., Lipsky, J., Schuman-Olivier, Z., Cheaito, A., Sager, L., Peters, S., Rahrig, H., Acero, P., Scharf, J., Loucks, E. B., & Fulwiler, C. (2021). Emotion-related constructs engaged by mindfulness-based interventions : a systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, 12(5), 1041–1062. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s12671-020-01561-w>
- Hong, X., & Wang, M. (2023). The Challenge of Chinese Children’s Emotion Regulation: Child Number, Parental Emotion Regulation, and Its Relationship with Reactions to Children’s Negative Emotions. *Sustainability (Switzerland)*, 15(4). <https://doi.org/10.3390/su15043812>
- Kang, M. Y., & Nan, J. K. M. (2022). Effects and mechanisms of an online short-term audio-based mindfulness program on negative emotions in a community setting: A study protocol for a randomized controlled trial. *European Journal of Integrative Medicine*, 52(May), 102139. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2022.102139>
- Karg, N., Dorscht, L., Kornhuber, J., & Luttenberger, K. (2020). Bouldering psychotherapy is more effective in the treatment of depression than physical exercise alone: Results of a multicentre randomised controlled intervention study. *BMC Psychiatry*, 20(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02518-y>
- Khedr, M. A., Alharbi, T. A. F., Alkaram, A. A., & Hussein, R. M. (2023). Impact of resilience-based intervention on emotional regulation, grit and life satisfaction among female Egyptian and Saudi nursing students: A randomized controlled trial. *Nurse Education in Practice*, 73(November), 103830. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2023.103830>
- Kumala, K. H., & Darmawanti, I. (2022). Strategi regulasi emosi pada mahasiswa dengan banyak peran. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 19–29.
- Leichtfried, V. (2015). Therapeutisches Klettern - eine Extremsportart geht neue Wege. In: Berghold, F., Brugger, H., Burtscher, M., Domej, W., Durrer, B., Fischer, R., Paal, P., Schaffert, W., Schobersberger, W., Sumann, G. (Eds.), *Alpin- und Höhenmedizin*. Springer, Vienna, 107–117 Vienna.
- Li, J., Jiang, X., Huang, Z., & Shao, T. (2023). Exercise intervention and improvement of negative emotions in children: a meta-analysis. *BMC Pediatrics*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12887-023-04247-z>
- Liu, L., Zhang, T., & Xie, X. (2023). Negative Life Events and Procrastination among Adolescents: The Roles of Negative Emotions and Rumination, as Well as the Potential

- Gender Differences. *Behavioral Sciences*, 13(2). <https://doi.org/10.3390/bs13020176>
- Luttenberger, K., Stelzer, E. M., Först, S., Schopper, M., Kornhuber, J., & Book, S. (2015). Indoor rock climbing (bouldering) as a new treatment for depression: Study design of a waitlist-controlled randomized group pilot study and the first results. *BMC Psychiatry*, 15(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12888-015-0585-8>
- Mak, W. W. S., Tong, A. C. Y., Yip, S. Y. C., Lui, W. W. S., Chio, F. H. N., Chan, A. T. Y., & Wong, C. C. Y. (2018). Efficacy and moderation of mobile app-based programs for mindfulness-based training, self-compassion training, and cognitive behavioral psychoeducation on mental health: Randomized controlled noninferiority trial. *JMIR Mental Health*, 5(4), 1–18. <https://doi.org/10.2196/mental.8597>
- Mazzoni, E. R., Purves, P. L., Southward, J., Rhodes, R. E., & Temple, V. A. (2009). Effect of indoor wall climbing on self-efficacy and self-perceptions of children with special needs. *Adapt. Phys. Activ. Q.*, 26(3), 259–273.
- McLaughlin, K.A., Garrad, M.C., & Somerville, L. H. (2022). What develops during emotional development? A component process approach to identifying sources of psychopathology risk in adolescence. *Dialogues in Clinical Neuroscience*.
- Mehlum, L. ., Ramleth, R. ., Tørmoen, A. J. ., Haga, E. ., Diep, L. M. ., Stanley, B. H. ., Miller, A. L. ., Larsson, B. ., Sund, A. M. ., & Grøholt, B. (2019). Long term effectiveness of dialectical behavior therapy versus enhanced usual care for adolescents with self-harming and suicidal behavior. *J. Child Psychol. Psychiatry*, 60, 1112–1122.
- Mulyani, R. R., & Usman, C. I. (2020). Analisis dan Tindak Lanjut Profil Emosi Remaja dalam Berinteraksi Sosial di Jorong Matur Katik Kecamatan Matur Kabupaten Agam. *Jurnal Neo Konseling*, 2(3), 1–8. <https://doi.org/10.24036/00308kons2020>
- Pearl, S., & Norton, P. J. (2021). Transdiagnostic cognitive behavioural therapy for individuals with anxiety disorders: An open trial. *Behaviour Change*, 38(2), 73–83.
- Pepper, E., Harvey, R., & Lin, I. . (2019). Mindfulness training has elements common to other techniques. *Biofeedback*, 47, 50–57.
- Rajabi, S., Joukar, M., & Alimoradi, K. (2018). The Effectiveness of trauma specific cognitive-behavioral therapy on reducing love focused syndromes in college students. *Biannual Journal of Applied Counseling Internet*, 8(1), 79–96.
- Rasing, SPA., Braam, MWG., Brunwasser, SM, et al. (2020). Depression and anxiety symptoms in female adolescents: relations with parental psychopathology and parenting behavior. *J Res Adolescence.*, 30, 298–313. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/jora.12525>
- Rohmatin, T., Soebekti, D. D. I. S., Apsari, A. P., & Putri, A. M. (2023). Intervensi Non Farmakologi Untuk Mengatasi Gangguan Penciuman : A Scoping Review. *Jurnal Citra Keperawatan*, 11(1), 44–53.
- Sackl-Pammer, P., Jahn, R., Özlü-Erkilic, Z., Pollak, E., Ohmann, S., Schwarzenberg, J., Plener, P., & Akkaya-Kalayci, T. (2019). Social anxiety disorder and emotion regulation problems in adolescents. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 13(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s13034-019-0297-9>

- Sahi, R. S., Eisenberger, N. I., & Silvers, J. A. (2023). Peer facilitation of emotion regulation in adolescence. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 62(June), 101262. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2023.101262>
- Shen, Y. Q., Zhou, H. X., Chen, X., Castellanos, F. X., & Yan, C. G. (2020). Meditation effect in changing functional integrations across large-scale brain networks: Preliminary evidence from a meta-analysis of seed-based functional connectivity. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 14. <https://doi.org/10.1017/prp.2020.1>
- Silver, J. A. (2020). Extinction Learning and Cognitive Reappraisal: Windows Into the Neurodevelopment of Emotion Regulation. *Child Development Perspectives*, 14(3), 178–184.
- Syafitri, R. A., Aulia, M., Mariana, W., & Reka, D. (2023). Rizki Ananda Syafitri, 2 Mutiara Aulia, 3 Wina Mariana. 4 Dian Reka Bayu. 8(1).
- te Brinke, L. W., Schuiringa, H. D., Menting, A. T. A., Deković, M., Westera, J. J., & de Castro, B. O. (2022). Treatment Approach and Sequence Effects in Cognitive Behavioral Therapy Targeting Emotion Regulation Among Adolescents with Externalizing Problems and Intellectual Disabilities. *Cognitive Therapy and Research*, 46(2), 302–318. <https://doi.org/10.1007/s10608-021-10261-1>
- Uzun, B., Orman, A., & Essau, C. A. (2024). Integrating “Super Skills for Exams” Programme in the School Curriculum to Support Adolescents Preparing for Their National Examinations in Turkey. *Children*, 11(2). <https://doi.org/10.3390/children11020180>
- WHO. (2018). Adolescent mental health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Windarwati, H. D., Lestari, R., Hidayah, R., Ati, N. A. L., Kusumawati, M. W., Wulandari, R. A., & Boyke, B. (2024). Apakah Masalah Psikososial Berhubungan dengan Kesehatan Jiwa, Burnout Akademik, dan Kecanduan Smartphone pada Remaja? *Jurnal Keperawatan*, 16(1), 383–396. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v16i1.1891>
- Zemestani, M., Ezzati, S., Nasiri, F., Gallagher, M. W., Barlow, D. H., & Kendall, P. C. (2023). A culturally adapted unified protocol for transdiagnostic treatment of anxiety disorders in adolescents (UP-A): A randomized waitlist-controlled trial. *Psychological Medicine*. <https://doi.org/10.1017/S0033291723001903>
- Zyberaj, J. (2022). Investigating the relationship between emotion regulation strategies and self-efficacy beliefs among adolescents: Implications for academic achievement. *Psychol. Sch.*, 59(8), 1556–1569. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/pits.22701>