



## **PROGRAM BIMBINGAN MANAJEMEN STRES MENINGKATKAN EFIKASI DIRI REMAJA DALAM KESIAPSIAGAAN PSIKOLOGIS MENGHADAPI BENCANA DI MAMUJU**

**Hardiyati\*, Masnaeni Ahmad**

Poltekkes Kemenkes Mamuju, Jl.Poros Mamuju Km 16 Tadui,Mamuju, Sulawesi Barat /Jl. Poros Mamuju Km 16 Tadui, Mamuju, Sulawesi Barat 91511, Indonesia

\*[hardiyati.umar@yahoo.co.id](mailto:hardiyati.umar@yahoo.co.id)

### **ABSTRAK**

Remaja merupakan populasi yang berisiko sehingga perlu upaya yang wajib dilakukan untuk mewujudkan kesehatan remaja yang holistik. Perubahan yang terjadi karena pandemi COVID-19 dan bencana menjadikan semua aktivitas sehari-hari dapat menimbulkan stres pada seseorang. Adanya bencana menyebabkan gedung SMP 2 hampir rata dengan tanah di Mamuju. Hal ini menjadi alasan kami memilih topik ini. Dengan demikian, tujuan kegiatan ini sebagai upaya program layanan bimbingan kelompok manajemen stres untuk meningkatkan efikasi diri remaja dalam kesiapsiagaan psikologis menghadapi bencana di Mamuju. Kegiatan ini dilaksanakan untuk siswa/wi smp berjumlah 22 orang dengan kriteria siswa yang kami kader adalah siswa aktif dalam organisasi sekolah. Kegiatan yang dilaksanakan dari 10 April sampai dengan 29 November 2023, sesuai SK pengabdian Tahun 2023. Kegiatannya terdiri dari tiga tahap antara lain, tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan evaluasi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat meningkatkan efikasi remaja sebagai kompetensi Dalam Kesiapsiagaan Psikologis Menghadapi Bencana Di Mamuju.

Kata kunci: bencana; kesiapsiagaan psikologis; layanan; remaja

## ***STRESS MANAGEMENT GUIDANCE PROGRAM IMPROVES SELF-EFFICACY OF TEENAGERS IN PSYCHOLOGICAL PREPAREDNESS TO FACING DISASTERS IN MAMUJU***

### **ABSTRACT**

*Adolescents are a population at risk so efforts must be made to realize holistic adolescent health. Changes that occur due to the COVID-19 pandemic and disasters mean that all daily activities can cause stress for a person. The disaster caused the SMP 2 building to be almost razed to the ground in Mamuju. This is the reason we chose this topic. Therefore, the aim of this activity is an effort by the stress management group guidance service program to increase adolescent self-efficacy in psychological preparedness for disasters in Mamuju. This activity was carried out for 22 junior high school students with the criteria that the students we cadre had were active students in school organizations. Activities will be carried out from April 10 to November 29 2023, in accordance with the 2023 Community Service Decree. The activities consist of three stages, including the preparation stage, implementation and evaluation stages. This community service activity can increase youth efficacy as a competency in Psychological Preparedness for Facing Disasters in Mamuju.*

*Keywords: adolescent; disaster; psychological preparedness; services*

## **PENDAHULUAN**

Kesehatan jiwa menurut Undang-undang Republik Indonesia No 18 Tahun 2014 merupakan suatu kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya (Perpres RI, 2014). Individu yang sehat jiwa dapat menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya (Stuart, 2016). Kesehatan jiwa merupakan suatu kondisi perasaan sejahtera secara subyektif yang mencakup aspek konsep diri, kebugaran dan kemampuan pengendalian diri. Masalah kejiwaan ini harusnya dapat ditangani dengan baik, mengingat masalah kesehatan jiwa termasuk dalam indikator utama program kerja kementerian kesehatan.

Remaja merupakan populasi yang berisiko sehingga perlu upaya, yang wajib dilakukan untuk mewujudkan kesehatan remaja yang holistik. Penelitian Fegert, J., Vitiello, B., Plener, P. L., & Clemens, V. (2020) menyatakan perlunya mempertahankan kesehatan jiwa anak dan remaja, secara teratur dan darurat, karena hal ini merupakan tantangan besar tetapi diperlukan untuk membatasi konsekuensi jangka panjang bagi kesehatan mental anak-anak dan remaja. Remaja adalah suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual (Sarwono, 2011). Remaja pada tahap tersebut mengalami banyak perubahan baik perubahan secara emosi, tubuh, minat, pola perilaku dan juga penuh dengan masalah-masalah pada masa remaja (Hurlock, 2011). Remaja awal (early adolescence) usia 11-13 tahun, seorang remaja pada tahap ini masih heran akan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya. Remaja mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis, dan mudah terangsang secara erotis. Pada tahap ini remaja awal sulit untuk mengerti dan dimengerti oleh orang dewasa. Remaja ingin bebas dan mulai berpikir abstrak.

Salah satu hal yang dapat menyebabkan masalah yaitu Indonesia dihadapkan pada kejadian bencana yang terjadi pada saat pandemi Covid-19 (multi hazard). Hal ini didukung oleh data kejadian bencana seperti gempa bumi di Sulawesi Barat pada tanggal 15 Januari 2021 (Hartono, dkk (2021). Dampak yang ditimbulkan dari bencana tersebut menimbulkan perubahan dari segala aspek kehidupan dan penghidupan masyarakat baik aspek fisik, sosial, ekonomi, lingkungan, dan kesehatan. Bencana dapat menimbulkan trauma fisik maupun psikologi. Cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesiapsiagaan psikologis masyarakat menghadapi bencana adalah dengan memberikan edukasi kepada masyarakat tentang cara melakukan manajemen stres. Manajemen stress yang baik dapat mendorong masyarakat melakukan strategi koping yang baik pula. Hal yang menjadi latar belakang dilaksanakan pengabdian Masyarakat ini karena permasalahan mitra adalah gedung SMP 2 Mamuju saat gempa mengalami kerusakan hampir rata dengan tanah kemudian telah terbentuk kader remaja akan tetapi belum pernah dilaksanakan kegiatan yang berfokus pada kesiapsiagaan remaja terhadap bencana di Mamuju. Tujuan kegiatan ini adalah agar remaja resilien menghadapi tekanan dan perbedaan dalam lingkungan.

## METODE

Adapun tahap pelaksanaannya sebagai berikut:

### Metode Pengabdian Masyarakat Tahap identifikasi masalah

Pada tahapan ini, tim melakukan survey permasalahan mitra dengan melakukan wawancara. Tim pengabdian melakukan wawancara kepada remaja yang berada di sekolah. Hasil identifikasi masalah ini, didapatkan gambaran permasalahan pada mitra salahsatunya yaitu kecemasan menghadapi bencana. Selanjutnya dibuat kesepakatan dan kontrak dengan mitra untuk melakukan kegiatan pendidikan kesehatan tentang manajemen stres.

### Tahapan pendidikan kesehatan

Tahapan ini diawali dengan pengukuran pengetahuan peserta tentang manajemen stres dengan menggunakan 9 item pertanyaan yang berkaitan dengan pengetahuan manajemen stres menghadapi bencana. Hasil pengukuran pertama ini dianggap sebagai pre-test. Setelah pre- test selesai, peserta diberikan pendidikan kesehatan tentang manajemen stres. Pendidikan kesehatan dilakukan dengan menggunakan metode ceramah, diskusi, dan role-play (Erawati et al., 2016). Adapun prosedur pelaksanaan kegiatan pada pemberian pendidikan kesehatan dapat dijelaskan pada tabel dibawah ini.

Tabel 1.

Tahapan Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan

No	Metode	Media yang Digunakan	Kegiatan yang Dilakukan
1	Ceramah	LCD, infocus, leaflet	Menjelaskan kondisi psikologis saat bencana dan manajemen stress saat menghadapi bencana
2	Diskusi	Gambar kondisi bencana yang pernah terjadi di Sulawesi Barat	Tim pengabdian bersama peserta membahas tentang beberapa gambar tentang kondisi saat bencana. Kemudian mendiskusikan tentang kondisi psikologis saat bencana, cara yang pernah dilakukan, hasil serta dampaknya. Selanjutnya mendiskusikan cara yang tepat untuk mengatasi stres menghadapi bencana di masa yang akan datang.
3	<i>Role-play</i>	Alat peraga	Memperagakan cara melakukan manajemen stres yang meliputi: teknik relaksasi (teknik nafas dalam), teknik distraksi (melakukan hal yang dapat menenangkan pikiran), teknik spiritual (berdoa sesuai keyakinan, sholat, istigfar, dan berzikir) serta menghentikan pikiran negatif dan afirmasi positif. Mengisi form manajemen stres.

### Role-play: Memperaga

Role-play: Memperagakan cara melakukan manajemen stres yang meliputi: teknik relaksasi (teknik nafas dalam), teknik distraksi (melakukan hal yang dapat menenangkan pikiran), teknik spiritual (berdoa sesuai keyakinan, sholat, istigfar, dan berzikir) serta menghentikan pikiran negatif dan afirmasi positif. Mengisi form manajemen stres. Tahap Evaluasi

### Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan pada akhir kegiatan. Tim pengabdian melakukan evaluasi baik secara subjektif maupun objektif. Pada evaluasi subjektif, peserta ditanyakan tentang perasaan mereka setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, pemahaman dan keterampilan peserta dalam manajemen stress juga di evaluasi. Evaluasi objektif dilakukan untuk mengetahui kemampuan psikomotor peserta dalam melakukan teknik manajemen stress. Hasil kegiatan evaluasi subjektif

dan objektif ini digunakan sebagai pertimbangan untuk menentukan rencana tindak lanjut pada kegiatan selanjutnya. Individu yang memiliki resiliensi mampu menghadapi tekanan dan perbedaan dalam lingkungan. Individu yang resilien merupakan individu yang mempunyai intelegensi yang baik, mudah beradaptasi, social temperament, dan berkepribadian yang menarik, yang pada akhirnya memberikan kontribusi secara konsisten pada penghargaan diri sendiri, kompetensi, dan perasaan bahwa ia beruntung. Maka remaja yang resilien memiliki kecenderungan untuk lebih kuat dan tidak mudah jatuh sakit dan cemas (Pragholapati, A., 2020). Pemecahan masalah merupakan keterampilan kognitif yang bersifat kompleks, dan mungkin merupakan kemampuan paling cerdas yang dimiliki manusia. Kegiatan penyuluhan ini untuk membekali remaja tentang bagaimana pemecahan masalah dengan keterampilan kognitif yang bersifat kompleks.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Tahap identifikasi masalah**

Pada tahapan ini, tim melakukan survey permasalahan mitra dengan melakukan wawancara atau FGD. Tim pengabdian melakukan wawancara kepada remaja yang berada di sekolah. Hasil identifikasi masalah ini, didapatkan gambaran permasalahan pada mitra salahsatunya yaitu kecemasan menghadapi bencana. Selanjutnya dibuat kesepakatan dan kontrak dengan mitra untuk melakukan kegiatan pendidikan kesehatan tentang manajemen stres.

### **Tahapan pendidikan kesehatan**

Tahapan ini diawali dengan pengukuran pengetahuan peserta tentang manajemen stres dengan menggunakan 9 item pertanyaan yang berkaitan dengan pengetahuan manajemen stres menghadapi bencana. Hasil pengukuran pertama ini dianggap sebagai pre-test. Setelah pre-test selesai, peserta diberikan pendidikan kesehatan tentang manajemen stres. Pendidikan kesehatan dilakukan dengan menggunakan metode ceramah, diskusi, dan role-play (Erawati et al., 2016). Adapun prosedur pelaksanaan kegiatan pada pemberian pendidikan kesehatan dapat dijelaskan pada tabel dibawah ini.

### **Tahap Pelaksanaan Role-play**

Perubahan yang terjadi karena bencana menjadikan semua aktivitas sehari-hari dapat menimbulkan stres pada seseorang, selain itu bencana gempa merupakan salah satu juga yang membutuhkan ketahanan atau resiliensi pada seseorang, apalagi lokasi pelaksanaan pengabdian kami ini SMP 2 Mamuju bangunannya roboh dan rusak. Bencana, dari badai hingga pandemi, sangat berdampak pada kehidupan dan perilaku manusia. Kedekatan fisik dengan keluarga pasca bencana memainkan peran penting dalam penyembuhan mental dan keberlanjutan masyarakat. Meskipun demikian, sedikit yang diketahui tentang apakah dan bagaimana keluarga mengatasi keadaan setelah bencana, topik yang sangat penting bagi masyarakat pasca bencana. Temuan ini mengungkapkan dampak psikologis dan perilaku yang kuat dari bencana pada populasi yang lebih luas, dan secara bersamaan ketahanan manusia yang luar biasa melalui adaptasi perilaku selama masa-masa bencana. Yang penting, bencana menciptakan kesenjangan di seluruh kelompok sosial ekonomi, dengan yang kurang beruntung menampilkan yang lebih lemah. Tentunya yang paling penting adalah strategi koping yang sehat melawan pengalaman traumatis, dan pemulihan masyarakat, (Wang, W., Foutz, N. Z., & Guodong (Gordon) Gao. (2022).

Kegiatan ini tentunya memberikan kontribusi asli terhadap bukti dengan merekonseptualisasikan ketahanan dan menciptakan penyelesaian yang unik untuk ketahanan siswa. Mengungkap kondisi, penyebab, dan fasilitasi yang berbeda untuk ketahanan di mana strategi ketahanan memiliki kontribusi yang unik dan memungkinkan siswa tidak hanya bertahan dari tantangan tetapi juga berkembang menjadi lulusan yang sukses, (Mckenzie, H. (2022)). Oleh karena itu, kami selaku perawat jiwa dan dosen mata ajar keperawatan jiwa melaksanakan kegiatan yang tidak hanya memberikan edukasi akan tetapi memberikan pendampingan konseling pada remaja sebagai upaya membentuk sikap maupun perilaku agar mampu meningkatkan ketahanan atau resiliensi sekalipun situasinya sangat sulit dalam penanganan masalah yang dihadapi oleh remaja.

Kesehatan mental sangat penting bagi kemampuan berpikir individu dan berinteraksi satu sama lain dan menikmati hidup. Tantangan kesehatan mental telah meningkat di seluruh dunia, dengan konsekuensi dampak negatif pada kemakmuran sosial dan ekonomi. Dengan penguncian dan persyaratan jarak sosial, pandemi COVID-19 dikaitkan dengan apa yang beberapa orang sebut sebagai “krisis kesehatan mental yang belum pernah terjadi sebelumnya”, mempercepat kebutuhan akan intervensi komunitas. Menjangkau orang lain untuk mendapatkan dukungan adalah bagian penting dalam meningkatkan ketahanan. Atas dasar ini, telah ditunjukkan bahwa forum kesehatan mental pendukung teman sebaya memainkan peran yang semakin penting dalam membangun hubungan sosial, berbagi pengetahuan dan pengalaman, dan memberikan dukungan emosional di antara orang-orang dengan pengalaman hidup penyakit mental. Bukti menunjukkan bahwa manfaatnya meliputi sebagai berikut ini: (1) membangun hubungan yang aman dan saling percaya, (2) memastikan nilai-nilai kebersamaan dan timbal balik, (3) mempromosikan validasi dan penerapan pengetahuan pengalaman, (4) memungkinkan rekan-rekan untuk menjalankan kepemimpinan melalui dukungan sebaya, dan (5) memberdayakan rekan kerja untuk menemukan dan memanfaatkan kekuatan mereka sendiri. Sebagai pelengkap layanan klinis kesehatan, masih ada kebutuhan untuk lebih memahami kekuatan forum dukungan teman sebaya dan mengoptimalkan manajemen, (Yong-Bin, K., McCosker, A., Kamstra, P., & Farmer, J. (2022)). Sesuai dengan artikel diatas bahwa pentingnya teman sebaya dan forum yang dapat mendengarkan remaja sehingga dalam kegiatan pengabmas ini dilanjutkan dengan pengkaderan remaja yang telah kami beri pengajaran tentang resiliensi.

Tujuan FGD untuk mengidentifikasi masalah secara sistematis resiliensi remaja. Bentuk partisipasi remaja pada kegiatan FGD, remaja dapat menyampaikan masalah dan aspek kekuatan yang dimiliki oleh remaja dan yang dirasakan antara lain beberapa aspek resiliensi, di antaranya

1. Pertama Aspek Regulasi Emosi (Emotion Regulation) yaitu kemampuan untuk tetap tenang di dalam kondisi yang menekan.
2. Kedua Pengendalian Impuls (Impulse Control) yang merupakan kemampuan dalam mengontrol tekanan yang muncul dalam diri.
3. Ketiga Optimis (Optimism) adalah kondisi di mana seseorang akan mampu melihat suatu kondisi yang positif di masa yang akan datang dengan realistis.
4. Ke Empat Analisis Kausalitas (Causal Analysis) yaitu mampu menganalisis secara jelas, logis dan akurat terhadap kondisi yang sedang di hadapi.
5. Kelima Empati (Empathy) individu mampu memahami apa yang orang lain rasakan.
6. Keenam Efikasi Diri (Self Efficacy) adalah sebuah kemampuan individu dalam memecahkan masalah yang dihadapi dan berkeyakinan mampu mengatasi masalah tersebut.

7. Dan Ketujuh Reaching Out adalah kemampuan untuk keluar dari masalah itu sendiri dan bangkit kembali menjalani hidup dengan baik (Reivich and Shatte, 2002).

Sehat holistic umumnya melihat kesehatan manusia secara utuh mencakup kesehatan badan, pikiran dan spiritual (Patwardhan, Mutalik and Tillu, 2015). Sehat holistic umumnya melihat kesehatan manusia secara utuh mencakup kesehatan badan, pikiran dan spiritual (Patwardhan, Mutalik and Tillu, 2015). Sementara, beberapa hal yang terkait dengan kecemasan karena lingkungan belajar yang tidak menguntungkan terjadi pada usia 18-35 tahun 70 persen menghadapi berbagai masalah yang berkaitan dengan depresi (Kapasias, N., et al 2020). Target utama dan penting untuk intervensi psikologis dalam keadaan darurat dalam masyarakat adalah resiliensi psikologis, (Ran, L., et al 2020). Peserta yang merasa dirinya tangguh, meskipun tidak terhubung dengan orang lain, tidak terlalu kesepian, tidak terlalu putus asa, dan lebih sedikit terlibat dalam perilaku yang mengancam jiwa dibandingkan mereka yang menganggap dirinya tidak tangguh. Mampu menghadapi tekanan yang berat dan permasalahan dalam lingkungan merupakan Individu yang resilien tentunya memiliki intelegensi yang tangguh, bebas beradaptasi, dan memiliki kepribadian yang menarik dan santun, yang akhirnya memberikan peluang secara terstruktur pada penghargaan pada diri sendiri serta perasaan paling beruntung, (De Los Santos, O. (2023). Kecenderungan untuk lebih tangguh dan mudah dalam pemecahan masalah karena hal ini merupakan keterampilan kognitif bersifat kompleks. Kegiatan penyuluhan ini untuk membekali remaja tentang bagaimana pemecahan masalah dengan keterampilan kognitif yang bersifat kompleks.

Metode awal yang dilaksanakan adalah FGD dan penyuluhan dengan ceramah dengan waktu pelaksanaan selama 1 tahun berdasarkan SK Nomor : DP.04.03/1.1/0592/2023 Tanggal 10 Februari 2023 Tentang SK Penetapan Nama Tim Pengabdian Masyarakat Poltekkes Kemenkes Mamuju Tahun 2023 Poltekkes Kemenkes Mamuju. Penerapan metode tersebut pada dasarnya setelah melakukan FGD kami menemukan berbagai tema yang dapat kami diskusikan dan tentunya selanjutnya memberikan materi kepada remaja agar menjadi pegangan dan menambah pengetahuan remaja yang harapannya dapat memperkuat remaja karena ketahanan adalah konsep berbasis kekuatan yang diterima dan akan merespons perubahan, kesulitan, dan krisis. Konsep ini mendasari pendekatan pencegahan berbasis pribadi dan komunitas terhadap masalah kesehatan mental dan membentuk intervensi, (Yong-Bin, K., McCosker, A., Kamstra, P., & Farmer, J. (2022). (Gambar1).



Gambar1. Penggunaan metode ceramah dan Focus Group Discussion dalam pemaparan materi Resiliensi kepada siswa siswi

Metode selanjutnya yang dipergunakan metode diskusi dalam menyelesaikan masalah. Kebutuhan kesehatan mental populasi global yang meningkat telah menghasilkan berbagai upaya untuk meningkatkan aksesibilitas terhadap layanan intervensi dan dukungan, terutama yang ditawarkan di lingkungan sekolah. Para peneliti dan praktisi semakin mengeksplorasi pendekatan baru untuk mencegah dan mengurangi kemungkinan masalah kesehatan mental daripada penekanan tradisionalnya pada intervensi ketika masalah telah muncul, (Panish, D. (2021). Selama kegiatan memberikan kesempatan bagi siswa/wi untuk diskusi. Debat pendapat, menyimpulkan, atau penyelesaian masalah yang bermacam-macam. Metode tanya jawab atau diskusi dilaksanakan dengan melakukan pembagian siswa dalam kelompok. Dimulainya pelaksanaan dengan penyajian masalah dari hasil FGD, permasalahan yang dipaparkan yaitu berhubungan dengan permasalahan kehidupan mereka, selanjutnya masalah itu disampaikan dan didiskusikan dengan tim kelompok yang kemudian akan dipaparkan hasil diskusi oleh salahsatu tim kelompok dan hasilnya akan disampaikan. Tingkat pemahaman siswa dalam menyelesaikan masalah sesuai 7 tahap resiliensi. (Gambar2)



Gambar 2. Metode Diskusi dalam Kelompok untuk Penyelesaia Masalah Siswa

Tahap terakhir dilakukan evaluasi secara kualitatif melalui wawancara dan simulasi atas pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Peserta ditanya terkait materi yang telah diberikan dan dilakukan simulasi cara mengidentifikasi keamanan pangan pada makanan kemasan.



Gambar 3. Dokumentasi saling menguatkan

Selain itu, kegiatan tanya jawab juga diberikan kepada remaja dan mereka sangat antusias dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Salah seorang remaja menyampaikan bahwa:  
“Kami sangat berterima kasih kepada tim pengabdian masyarakat dan terlihat menangis dan berharap kegiatan ini masih tetap dilakukan agar remaja di Mamuju dapat membentengi diri dari berbagai permasalahan hidup dan merasa dengan melakukan praktik manajemen stress remaja

merasa perasaan lebih ringan, sebagai kompetensi dalam kesiapsiagaan psikologis menghadapi bencana di Mamuju.

### **SIMPULAN**

Kesimpulan Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat meningkatkan efikasi remaja sebagai kompetensi Dalam Kesiapsiagaan Psikologis Menghadapi Bencana Di Mamuju. Saran Setelah kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan diharapkan kegiatan manajemen stres untuk meningkatkan efikasi remaja sebagai kompetensi Dalam Kesiapsiagaan Psikologis Menghadapi Bencana Di Mamuju sebagai kegiatan yang dapat dilanjutkan oleh sekolah dalam meningkatkan resiliensi remaja.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Barat, B. S. (2020). Produk Domestik Regional Bruto Provinsi Sulawesi Barat Menurut Lapangan Usaha 2015-2019. Badan Pusat Statistik Provinsi Sulawesi Barat, Mamuju.
- De Los Santos, O. (2023). Building Resiliency and Positive Mental Health in Displaced Children and Adolescents (Doctoral dissertation, California State University, Northridge).
- Fadilah, S. F., Murwani, S., Pratomo, T. B., Hernawin, A. M. S., Elvandari, I. T., Praja, C. B. E., ... & Syafingi, H. M. (2020). Pengabdian Pada Masyarakat Terpadu (PPMT) Pendampingan Masyarakat Kelurahan Magersari dalam Penanganan Konflik Sosial. *Borobudur Journal on Legal Services*, 1(2), 82-91.
- Fegert, J. M., Vitiello, B., Plener, P. L., & Clemens, V. (2020). Challenges and burden of the Coronavirus 2019 (COVID-19) pandemic for child and adolescent mental health: a narrative review to highlight clinical and research needs in the acute phase and the long return to normality. *Child and adolescent psychiatry and mental health*, 14, 1-11.
- Fachrur, D. W. S. D. M. (2021). Inovasi Sib-Sae Sebagai Strategi Menangkal Laju Pernikahan Dini Di Sman 1 Sumber: Sman 1 Sumber Probolinggo. *Mitra Pendidikan*, 2(3), 74-92.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Hidup* (Edisi Kelima ed.). (RM Sijabat, Ed., & I. Soedjarwo, Trans.) Jakarta: Erlangga.
- Hartono, D., Apriyadi, R. K., Winugroho, T., Aprilyanto, A., Sumantri, S. H., Wilopo, W., & Islami, H. S. (2021). Analisis Sejarah, Dampak, Dan Penanggulangan Bencana Gempa Bumi Pada Saat Pandemi Covid-19 Di Sulawesi Barat. *PENDIPA Journal of Science Education*, 5(2), 218-224.
- Hafid, W., Arda, Z. A., & Hanapi, S. (2021). Pencegahan Pernikahan Usia Dini Melalui Penyuluhan Kesehatan di Kelurahan Bolihuangga. *GLOBAL ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 66-73.
- Indonesia, P. R. (2014). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2014 Tentang Perlindungan dan Pemberdayaan Perempuan dan Anak Dalam Konflik Sosial.
- Mukodi, M. (2016). Optimalisasi Peran Komunitas Muda Peduli Pernikahan Dini di Desa Kalikuning Pacitan. *Journal of Social Empowerment*, 1(1), 29-34.

- Mckenzie, H. (2022). Re-conceptualising student resilience through the liminal space of university, from a non-traditional Applied Health and Social Care graduate perspective. Lancaster University (United Kingdom).
- Patwardhan, B., Mutalik, G., & Tillu, G. (2015). Integrative approaches for health: Biomedical research, Ayurveda and Yoga. Academic Press.
- Peta Jalan Percepatan Penurunan Stunting Provinsi Sulawesi Barat, badan Perencanaan Pengembangan Daerah Provinsi Sulawesi Barat Tahun 2023-2026
- Panish, D. (2021). Dialectical Behavior Therapy Skills Training for Emotional Problem Solving for Adolescents (Dbt Steps-A) in Urban School Contexts: A Mixed Methods Study (Doctoral dissertation, Rutgers The State University of New Jersey, Graduate School of Applied and Professional Psychology).
- Ran, L., Wang, W., Ai, M., Kong, Y., Chen, J., & Kuang, L. (2020). Psychological resilience, depression, anxiety, and somatization symptoms in response to COVID-19: A study of the general population in China at the peak of its epidemic. *Social science & medicine*, 262, 113261.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway books.
- Sarwono, S. W. (2011). *Psikologi Remaja, Edisi Revisi*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.. 2007. *Psikologi Remaja, Edisi Revisi*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Stuart, G. W. (2012). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing-E-Book: Principles and Practice of Psychiatric Nursing-E-Book*. Elsevier Health Sciences.
- Umar, N. F., Latif, S., & Sakkir, G. (2019). PKM Pelatihan Edukasi Pencegahan Pernikahan Anak. *Semin. Nas. Pengabd. Kpd*, 962-968.
- Wang, W., Foutz, N. Z., & Gao, G. (2022). Huddling with families after disaster: Human resilience and social disparity. *Plos one*, 17(9), e0273307.
- Kang, Y. B., McCosker, A., Kamstra, P., & Farmer, J. (2022). Resilience in web-based mental health communities: Building a resilience dictionary with semiautomatic text analysis. *JMIR Formative Research*, 6(9), e39013.

