

# PENGARUH TERAPI *SELF MANAGEMENT* TERHADAP PENGENDALIAN TINGKAT EMOSI PADA REMAJA DI DESA SANDINGROWO KECAMATAN SOKO KABUPATEN TUBAN

Asyri Tri Kurniawati

Pembimbing: (1) Hj. Siti Sholikhah, S.Kep., Ns., M.Kes. (2) Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes.

## ABSTRAK

**Pendahuluan:** Mental emosional adalah suatu kondisi dimana seseorang mengalami distress psikologik, terjadi perubahan psikologis pada keadaan tertentu tetapi bisa kembali pulih seperti semula, akan tetapi masalah mental emosional ini apabila tidak ditangani secara tepat akan menimbulkan dampak yang buruk bagi proses perkembangan remaja. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi *self management* terhadap kemampuan mengendalikan emosi pada remaja Di Desa Sandingrowo Kecamatan Soko Kabupaten Tuban.

**Metode:** Desain penelitian menggunakan *Pre experimental one grup pre test post test*. Besar populasi 39 responden. Dengan teknik *simple random sampling*. Data diambil menggunakan lembar kuisioner.

**Hasil:** Berdasarkan dari hasil penelitian, menunjukkan sebelum diberikan terapi *self management* terdapat sebagian besar 31 remaja (79,5%) mengalami tingkat emosi abnormal/tinggi. Dan sebagian kecil 1 remaja (2,6%) mengalami tingkat emosi normal/rendah. Sesudah diberikan terapi *self management* sebagian besar 34 remaja (87,2%) mengalami penurunan tingkat emosi normal/rendah dan sebagian kecil 1 remaja (2,6%) mengalami emosi abnormal/tinggi.

Analisis data menggunakan uji Wilcoxon dengan tingkat kemaknaan  $p < 0,05$ . Nilai signifikan pada terapi *self management*  $p = 0,000$ . Maka terdapat Pengaruh Terapi *Self Management* Terhadap Kemampuan Mengendalikan Tinggi Emosi Pada Pada Remaja Di Desa Sandingrowo Kecamatan Soko Kabupaten Tuban. Untuk mengendalikan emosi pada remaja, salah satu alternatif yang dapat digunakan dengan memberikan terapi *self management*.

**Kata Kunci:** Terapi *Self Management*, Mengendalikan Emosi, Remaja

## ABSTRACT

**Introduction :** Emotional problems are conditions where someone experiences psychological distress and psychological change. Although it can recover, the emotional problems can get worse if they are not treated properly. The research aimed to investigate the effect of self-management therapy on emotional control in adolescents in Sandingrowo village, Soko subdistrict, Tuban Regency.

**Method:** The research applied pre-experimental one group pre-test-posttest design. The population was 39 respondents and used simple random sampling. The data were gathered by using questionnaire sheet.

**Result:** The research results indicated that before self-management therapy was administered, 31 adolescents (79.5%) experienced high/abnormal emotions and 1 adolescent (2.6%) experienced low/normal emotions. After the therapy was administered, 34 adolescents (87.2) experienced low/normal emotions and only 1 adolescent (2.6%) experienced high/abnormal emotions.

The data which were analyzed by the Wilcoxon test indicated significance value of  $p < 0.05$  and the significance value of self-management therapy was  $p = 0.000$ , meaning that there was an effect of self-management therapy on emotional control in adolescents in Sandingrowo village, Soko subdictrict, Tuban regency.

To control emotional problems in adolescents, one of the alternatives is by providing self-management therapy.

**Keyword:** Self-management therapy, Emotional control, Adolescents

## 1) Pendahuluan

Remaja adalah mereka yang berada dimasa transisi dari anak-anak menuju dewasa, masa remaja merupakan suatu fase perkembangan yang dinamis dan mengalami banyak perubahan serta persoalan dalam kehidupan remaja. Perubahan tersebut meliputi perubahan fisik, mental, sosial, dan emosional (Stuart, 2013).

Perkembangan emosi dimasa remaja biasanya memiliki energi yang besar dan emosi yang berkobar-kobar, sedangkan pengendalian diri belum sempurna. Remaja juga sering mengalami perasaan tidak aman, tidak tenang, khawatir kesepian, kegusaran hati yang paling dalam karena perhatian yang besar pada diri terutama jika ada penyimpangan (Ali & Ansori, 2017). Perubahan dan persoalan yang terjadi pada masa remaja jika tidak dapat terkontrol dengan baik dapat memicu terjadinya masalah mental emosional pada remaja (Devita, 2019).

*World Health Organization* (WHO, 2018), menyatakan bahwa Prevalensi orang dengan gangguan mental emosional di dunia dalam rentang usia 10-19 tahun mengalami kondisi kesehatan mental mencakup 16% dari beban penyakit dan cedera global.

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi. Selain itu berdasarkan Sistem Registrasi Sampel yang dilakukan Badan Litbangkes tahun 2016, diperoleh data bunuh diri pertahun sebanyak 1.800 orang atau setiap hari ada 5 orang melakukan bunuh diri, serta 47,7% korban bunuh diri adalah pada usia 10-39 tahun yang merupakan usia anak remaja dan usia produktif.

Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar masalah mental emosional penduduk Indonesia usia >15 tahun yaitu 9,8%, prevalensi tertinggi terdapat di Provinsi Sulawesi Tengah yaitu sebanyak 19,8%, sedangkan prevalensi terendah terdapat di Provinsi Jambi sebanyak 3,8% (Depkes RI, 2018).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti di Desa Sandingrowo Kecamatan Soko Kabupaten Tuban didapatkan 20 dari 30 remaja pernah tidak bertegur sapa, mengucapkan kata-kata yang cenderung kasar, saling menyindir, mengolok-ngolok secara verbal, suka membantah. Ditemukan adanya emosional dalam kategori ringan 5 orang, emosional kategori sedang 8 orang, emosional kategori tinggi 7 orang. Masalah

penelitian yang kami temukan masih banyak remaja yang tidak dapat mengendalikan emosi.

Kalangan remaja terutama bagi mereka yang masih berada di bangku sekolah, termasuk kelompok yang rentan mengalami stress (Ben, dkk., 2017). Di samping masih berada dalam masa pencarian jati diri yang terkadang membingungkan, mereka juga dituntut untuk bisa berhasil dalam hal akademik dan juga kehidupan sosial (Franco & Ashby, 2019). Banyak dari anak muda yang kemudian gagal dalam mengendalikan emosi akibat tidak bisa membagi waktu antara urusan akademik, kebutuhan sosial, dan keperluan relaksasi, sehingga memicu emosi negatif atau marah yang pada akhirnya memicu penyimpangan buruk di kalangan remaja (Das & Avci, 2015).

Melihat peliknya problem pengendalian emosi dikalangan remaja saat ini, sejumlah peneliti mengarahkan perlunya manajemen emosi untuk mengurangi tingkatan stress sekaligus bermanfaat untuk membenahi kinerja akademik siswa dan membantu mereka dalam membangun relasi sosial yang positif di lingkungan sekitar (Fogaca, 2021).

Oleh karenanya, setiap individu sangat penting untuk bisa mengelola emosi secara baik karena kemarahan dan emosi bukanlah sesuatu yang bisa dihilangkan sepenuhnya (Pilania, Sagar, dkk., 2015).

Dengan berbagai macam permasalahan remaja tersebut, diperlukan adanya pelayanan kesehatan dalam konteks keperawatan jiwa dengan menggunakan metode yang dapat digunakan untuk mengendalikan emosi secara efektif yakni terapi *self management*. *Self management* adalah suatu prosedur dimana individu mampu untuk mengenali dan mengelola dirinya baik secara fisik, emosi, pikiran jiwa, maupun spiritualnya. Untuk itu diperlukan adanya bantuan konseling dengan teknik *self management* (pengaturan dan pengelolaan diri) terhadap para remaja tersebut, agar mereka mampu memahami, mengatur dan mengendalikan diri mereka sendiri, dapat merubah perilaku maladaptif menjadi adaptif, tidak berperilaku kasar (baik secara fisik ataupun verbal) (Manz & Sims, 1980 dalam Renn et al, 2011).

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Terapi *Self Management* Terhadap Pengendalian Tingkat Emosi Pada Remaja di Desa Sandingrowo Kecamatan Soko Kabupaten Tuban".

## 2) Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Desa Sandingrowo Kecamatan Soko Kabupaten Tuban. Desain penelitian menggunakan *pre eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Menggunakan *simple random sampling* yang berjumlah 39 responden. Pengumpulan data menggunakan kuisioner *SDQ (Strenght Difficulties Quistionnaire)*. Pengolahan data menggunakan editing, coding, scoring, tabulating dan di analisis menggunakan uji *wilcoxon* dengan tingkat kemaknaan  $p < 0,05$ .

## 3) Hasil Penelitian

### 1) Gambaran umum lokasi penelitian

Penelitian ini dilakukan di Desa Sandingrowo Kecamatan Soko Kabupaten Tuban, mempunyai luas wilayah 186,193 ha/m<sup>2</sup> dengan batas wilayah sebagai berikut : 1) Sebelah utara berbatasan dengan Desa Rahayu, 2) Sebelah Selatan berbatasan dengan Desa Pandanwangi, 3) Sebelah Barat berbatasan dengan Desa Sokosari, 4) Sebelah Timur berbatasan dengan Kecamatan Rengel dan Desa Kenongosari.

### 2) Data Umum

Pada bagian ini akan disajikan data responden berdasarkan jenis kelamin, usia, pendidikan

#### (1) Distribusi Remaja Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja Yang Tidak Mampu Mengendalikan Tingkat Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin di Desa Sandingrowo Kecamatan Soko Kabupaten Tuban Bulan Maret-April 2022.

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase(%)
1.	Laki-laki	23	59%
2.	Perempuan	16	41%
	Jumlah	39	100%

Berdasarkan tabel 1 dapat dijelaskan bahwa remaja yang tidak mampu mengendalikan emosi berjenis kelamin laki-laki sebanyak 23 (59%) dan perempuan sebanyak 16 (41%) orang.

#### (2) Distribusi Remaja Berdasarkan Usia

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja Yang Tidak Mampu Mengendalikan Tingkat Emosi Berdasarkan Usia di Desa Sandingrowo Kecamatan Soko Kabupaten Tuban Bulan Maret-April 2022.

No.	Usia	Frekuensi	Presentase(%)
1.	11-14 th	6	15,4%
2.	15-17 th	24	61,5%
3.	18-21 th	9	23,1%
	Jumlah	39	100%

Berdasarkan tabel 2 dapat dijelaskan bahwa hampir sebagian kecil usia remaja yaitu 11-14 tahun yaitu (15,4%) dan sebagian besar berusia 15-17 tahun (61,5%) dan sebagian kecil 18-21 tahun (23,1%).

#### (3) Distribusi Remaja Berdasarkan Pendidikan

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja Yang Tidak Mampu Mengendalikan Tingkat Emosi Berdasarkan Tingkat Pendidikan di Desa Sandingrowo Kecamatan Soko Kabupaten Tuban Bulan Maret-April 2022.

No.	Tingkat Pendidikan	Frekuensi	Presentase(%)
1.	SD	5	12,8%
2.	SMP	13	33,3%
3.	SMA	21	53,8%
	Jumlah	39	100%

Berdasarkan tabel 3 dapat dijelaskan bahwa tingkat pendidikan remaja sebagian besar yaitu SMA 21 (53,8%), dan sebagian kecil SMP 13 (33,3%), sebagian kecil SD 5 (12,8%). Distribusi Orangtua Berdasarkan Pendidikan.

### 3) Data Khusus

Pada bagian ini akan disajikan data responden berdasarkan tingkat kemampuan mengendalikan emosi pre-test dan post-test

#### (1) Tingkat Emosi Pada Remaja Yang Tidak Mampu Mengendalikan Emosi Sebelum Diberikan Terapi *Self Management*.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja Yang Tidak Mampu Mengendalikan Tingkat Emosi Sebelum Diberikan Terapi *Self Management* di Desa Sandingrowo Kecamatan Soko Kabupaten Tuban Bulan Maret-April 2022.

No.	Tingkat Emosi	Frekuensi	Presentase(%)
1.	Normal	1	2,6%
2.	Boderline	7	17,9%
3	Abnormal	31	79,5%
	Jumlah	39	100%

Berdasarkan tabel 4 diatas dijelaskan bahwa tingkat emosi remaja sebelum diberikan terapi *self management* sebagian besar berada pada tingkat emosi abnormal/tinggi yaitu 31 (79,5%), dan tingkat emosi boderline/sedang sebagian kecil yaitu 7 (17,9%) dan tingkat emosi sebagian kecil normal/rendah yaitu 1 (2,6%).

- (2) Tingkat Emosi Pada Remaja Yang Tidak Mampu Mengendalikan Emosi Sesudah Diberikan Terapi *Self Management*.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja Yang Tidak Mampu Mengendalikan Tingkat Emosi Sesudah Diberikan Terapi *Self Management* di Desa Sandingrowo Kecamatan Soko Kabupaten Tuban Bulan Maret-April 2022.

No.	Tingkat Emosi	Frekuensi	Presentase(%)
1.	Normal	34	87,2%
2.	Boderline	4	10,3%
3	Abnormal	1	2,6%
	Jumlah	39	100%

Berdasarkan tabel 5 diatas dijelaskan bahwa tingkat emosi remaja sesudah diberikan terapi *self management* sebagian besar berada pada tingkat emosi normal/rendah yaitu 34 (87,2%), dan tingkat emosi sebagian kecil boderline/sedang yaitu 4 (10,3%) dan tingkat emosi sebagian kecil abnormal/tinggi yaitu 1 (2,6%).

- (3) Pengaruh Terapi *Self Management* Terhadap Pengendalian Tingkat Emosi Pada Remaja Di Desa Sandingrowo Kecamatan Soko Kabupaten Tuban.

Tabel 6 Tabulasi Silang Pengaruh Terapi *Self Management* Terhadap Pengendalian Tingkat Emosi Pada Remaja Di Desa Sandingrowo Kecamatan Soko Kabupaten Tuban Bulan Maret-April 2022.

Tingkat Emosi Pre	Tingkat Emosi Post			Total
	Normal	Boderline	Abnormal	
Normal	1	7	26	34
	2,9%	20,6%	76,5%	100,0%
Boderline	0	0	4	4
	0,0%	0,0%	100,0%	100,0%
Abnormal	0	0	1	1
	0,0%	0,0%	100,0%	100,0%
Total	31	7	1	39
	79,5%	17,9%	1%	100,0%
	<i>Uji Wilcoxon P=0,000 (&lt;0,05)</i>			
				<i>z= -5376</i>

Dari hasil analisis dengan uji *Wilcoxon* yang menggunakan program *spss 25.0 for windows* didapatkan nilai  $z= -5376$  dan signifikan nilai  $P = 0,000$  dimana standart signifikan  $P < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak, yaitu terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan terapi *self management*.

#### 4) Pembahasan

##### 1) Kemampuan Mengendalikan Emosi Remaja Sebelum Diberikan Terapi *Self Management*.

Berdasarkan tabel 4 diatas dijelaskan bahwa tingkat emosi remaja sebelum diberikan terapi *self management* sebagian besar berada pada tingkat emosi abnormal/tinggi yaitu 31 (79,5%), dan tingkat emosi boderline/sedang sebagian kecil yaitu 7 (17,9%) dan tingkat emosi sebagian kecil normal/rendah yaitu 1 (2,6%). Hasil penelitian tersebut disimpulkan bahwa remaja di Desa Sandingrowo Kecamatan Soko Kabupaten Tuban memiliki masalah emosional kategori tinggi, dimana skor untuk masalah emosional kategori tinggi yaitu 20-40. Masalah emosional kategori tinggi ditunjukkan dengan perilaku remaja yang suka berbicara kasar, berkelahi atau tidak segur sapa sesama teman sebaya, berbohong, dan bahkan merokok.

Masalah mental emosional merupakan suatu keadaan yang mengidentifikasi individu mengalami suatu perubahan emosional sehingga dapat berkembang menjadi keadaan patologis apabila terus berlanjut, sehingga perlu dilakukan antisipasi agar kesehatan jiwa masyarakat tetap terjaga (Kusuma, 2014).

Masalah mental emosional remaja dapat didefinisikan sebagai sesuatu yang menghambat,

merintang, atau mempersulit remaja dalam usahanya menyesuaikan diri dengan lingkungan dari pengalaman - pengalamannya (Diananta, 2012).

Masalah mental emosional terdiri dari gejala emosional, masalah perilaku, hiperaktivitas, masalah hubungan dengan sebaya, dan perilaku prososial (Putri, 2014).

Dapat disimpulkan bahwa masalah mental emosional remaja dapat disebabkan oleh faktor lingkungan dan individual. Salah satu faktor lingkungan yang berperan adalah konflik/masalah keluarga, sosial ekonomi, jumlah keluarga yang terlalu besar, orang tua kriminal, dan anak yang diasuh ditempat pendidikan anak.

## **2) Kemampuan Mengendalikan Emosi Remaja Sesudah Diberikan Terapi *Self Management*.**

Berdasarkan tabel 5 diatas dijelaskan bahwa tingkat emosi remaja sesudah diberikan terapi *self management* sebagian besar berada pada tingkat emosi normal/rendah yaitu 34 (87,2%), dan tingkat emosi sebagian kecil borderline/sedang yaitu 4 (10,3%) dan tingkat emosi sebagian kecil abnormal/tinggi yaitu 1 (2,6%). Dapat diartikan bahwa setelah diberikan terapi *self management* remaja mengalami penurunan emosi.

Berdasarkan tabel tersebut, maka pelaksanaan konseling individu dengan teknik *self-management* dilakukan sebanyak empat kali pertemuan. Hasil kegiatan teknik *self-management* dievaluasi dengan melakukan posttest. Tujuan dilakukannya posttest guna pengukuran kembali tentang perilaku emosi remaja setelah dilakukannya treatment dengan melaksanakan konseling *self-management*.

Dalam konseling individu peneliti menggunakan teknik *self-management* (pengelolaan diri) prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektifitas prosedur tersebut.

Merujuk pada pendapat (Santrock, 2007 dalam Azmi, 2021) indikator-indikator untuk mengukur kemampuan mengendalikan emosi mengenai kompetensi emosional yang penting dikembangkan pada masa saat remaja yaitu: menyadari bahwa kondisi emosionalnya tanpa menjadi terperangkap, memahami bahwa kondisi emosional di dalam diri tidak berkaitan dengan ekspresi ke luar. Ketika pada remaja menjadi lebih

matang, mereka mulai menyadari bagaimana perilaku emosionalnya dapat berpengaruh terhadap orang lain., serta belajar mempertimbangkan cara-cara menampilkan dirinya sendiri, dan secara adaptif mengatasi emosi-emosi negatif dengan menggunakan strategi regulasi diri yaitu *self management* yang dapat menurunkan intensitas dan lamanya kondisi-kondisi emosional.

## **3) Pengaruh Terapi *Self management* Terhadap Pengendalian Tingkat Emosi Pada Remaja Di Desa Sandingrowo Kecamatan Soko Kabupaten Tuban.**

Berdasarkan tabel 6 diatas dapat diperoleh hasil penelitian bahwa pada pre test sebelum diberikan terapi *self management* sebagian besar 31 remaja (79,5%) mengalami tingkat emosi abnormal/tinggi . Dan pada post test diberikan terapi *self management* sebagian besar 34 pasien (87,2%) mengalami emosi normal/rendah.

Secara keseluruhan penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa layanan konseling individu dengan teknik *self management* berpengaruh terhadap pengendalian emosi pada remaja. Adanya pengaruh layanan konseling individu dengan teknik *self management* terhadap pengendalian emosi pada remaja ditandai dengan: mampu mengontrol ucapan yang kasar, mampu menyelesaikan masalah dengan sikap tenang, dan hal positif lainnya.

*Self management* merupakan serangkaian teknis untuk mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan *self management* dapat mengontrol emosi dan mengendalikan emosi negatif dan mengekspresikan emosi dengan cara yang tepat tanpa berlebihan. *Self management* merupakan teknik-teknik belajar yang memungkinkan individu mengelola, mengontrol dan mengevaluasi perilaku mereka sendiri secara bertanggungjawab, dan kemampuan berpikir untuk diri sendiri serta mengambil tindakan yang diperlukan baik secara fisik, emosi, pikiran, jiwa, dan spiritual, sehingga ia mampu mengelola berbagai sumber daya guna mengendalikan dan menciptakan realitas kehidupan sesuai dengan misi dan tujuan hidupnya (Robbins, 2001 dalam Putra, 2018).

*Self management* adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektifitas prosedur tersebut. Salah satu teknik yang diterapkan dalam pendekatan behavior adalah *self management*. *Self management* dalam

terminologi pendidikan, psikologi, dan bisnis adalah metode, keterampilan dan strategi yang dapat dilakukan oleh individu dalam mengarahkan secara efektif pencapaian tujuan aktivitas yang mereka lakukan, termasuk di dalamnya *goal setting, planning, scheduling, task-tracking, self-evaluation, self-intervention*, dan *self development*, selain itu *self management* juga dikenal sebagai proses eksekusi pengambilan keputusan (Gunarsa, 2011 dalam Binti, 2018).

## 5) Penutup

### 1) Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan pembahasan serta tujuan dari penelitian maka yang dapat disimpulkan setelah pelaksanaan penelitian Bulan Maret-April 2022 di Desa Sandingrowo Kecamatan Soko Kabupaten Tuban sebagai berikut :

1. Sebelum diberikan terapi *self management* sebagian besar remaja Di Desa Sandingrowo Kecamatan Soko Kabupaten Tuban memiliki tingkat emosi abnormal/tinggi.
2. Sesudah diberikan terapi *self management* sebagian besar remaja Di Desa Sandingrowo Kecamatan Soko Kabupaten Tuban memiliki tingkat emosi normal/rendah.
3. Terdapat pengaruh pemberian terapi *self management* terhadap kemampuan mengendalikan emosi pada remaja Di Desa Sandingrowo Kecamatan Soko Kabupaten Tuban.

### 2) Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan diatas, maka ada beberapa saran dari penulis yakni sebagai berikut :

#### 1) Akademik

Sebaiknya dapat digunakan sebagai bahan masukan dalam menambah pengetahuan tentang pengaruh terapi *self management* terhadap pengendalian tingkat emosi pada remaja di Desa Sandingrowo Kecamatan Soko Kabupaten Tuban

#### 2) Praktisi

##### 1. Bagi Peneliti

Hendaknya menambah wawasan dan pengalaman mengenai teknik terapi *self management* yang diterapkan oleh peneliti sebagai salah satu teknik dalam meningkatkan kemampuan mengendalikan emosi. Selanjutnya dapat memberikan wawasan serta pengalaman khususnya dalam mengembangkan teknik yang lebih efektif dalam hal mengendalikan emosi.

##### 2. Bagi Responden

Sebaiknya dapat membantu remaja dalam menyadari pentingnya meningkatkan kemampuan mengendalikan emosi melalui teknik terapi *self management*, sehingga dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

#### 3. Bagi Profesi Keperawatan

Hendaknya penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan dan bahan evaluasi kerja bagi institusi pelayanan kesehatan dalam konteks keperawatan jiwa mengenai pengaruh terapi *self management* terhadap pengendalian emosi pada remaja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M., & Ansori, M. (2017). *Psikologi Remaja (12th ed.)*. Bumi Aksara
- Ben Mabrouk, N., Bourgou, S., Staali, N., Hamza, M., Ben Hammouda, A., Charfi, F., & Belhadj, A. (2017). *Does gender matter A comparative study of post traumatic stress disorder among children and teenager*. *European Psychiatry*, 41(Supplement), S431. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2017.01.413>
- Das, G. Y., & Avci, I. A. (2015). *The effect of anger management levels and communication skills of Emergency Department staff on being exposed to violence*. *Medicinski Glasnik*, 12(1), 99–104.
- Depkes RI. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018. Di akses pada tanggal 20 Januari 2019 dari <http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasilriskesdas2018.pdf>
- Devita, Y. (2019). *Prevalensi Masalah Mental Emosional Remaja Di Kota Pekanbaru*. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(1), 33–43.
- Diananta, Gita Soraya. (2012). *Perbedaan Masalah Mental Emosional Berdasarkan Latar Belakang Pendidikan Agama*. Universitas Diponegoro.
- Fogaca, J. L. (2021). *Combining mental health and performance interventions: Coping and social support for student-athletes*.

- Franco, M., Hsiao, Y.-S., Gnilka, P. B., & Ashby, J. S. (2019). *Acculturative stress, social support, and career outcome expectations among international students*. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 19(2), 275–291.  
<https://doi.org/10.1007/s10775-018-9380-7>
- Pilania, V. M., Mehta, M., & Sagar, R. (2015). *Anger management*. Dalam M. Mehta & R. Sagar (Ed.), *A Practical Approach to Cognitive Behaviour Therapy for Adolescents* (hlm. 109–130). Springer India.
- Putra, K. M. D. (2018). *Pengaruh Keterlibatan Ayah dalam Pengasuhan Terhadap Penyesuaian Sosial Remaja*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Renn, R.W., David, G.A., & Tobias, M.H. (2011). Empirical Examination of the Individual-Level Personality-Based Theory of Self-Management Failure. *Journal of Organizational Behaviors*, 32, 25-43.
- Stuart (2013). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart, 1st Indonesia edition* By Budi Anna Keliat and Jesika Pasaribu: Copyright 2016 Elsevier Singapore Pte Ltd.
- Stuart, Gail, W. (2013). *Principles and Practise of Psychiatric Nursing Ed.10*, Canada, Evolve
- Stuart, W. (2013). *Prinsip dan praktik keperawatan kesehatan jiwa Stuart (vol 1 & 2)*. Elsevier
- WHO. (2018). *Adolescent Mental Health*. Diakses pada tanggal 21 Januari 2019 dari <http://www.who.int/news-room/factsheets/detail/adolescent-mentalhealth>