

Edukasi Fisioterapi untuk Mengendalikan Emosi Remaja

Euis Atikah¹, Yayuk Sri Rahayu², Marliana Rahma³, Salsabila Fadilla⁴, Anisah Fauziah⁵
^{1,2,3,4,5} Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sehati Indonesia, Indonesia

Article History

Received : April 2025
Revised : Mei 2025
Accepted : Juni 2025
Published : Juni 2025

Corresponding author*:

Euis Atikah

Contact:

re_ach87@yahoo.com

Cite This Article: (APA 6th)

Atikah, E., Rahayu, Y. S., Rahma, M., Fadilla, S., & Fauziah, A. (2025). Edukasi Fisioterapi untuk Mengendalikan Emosi Remaja. *Jurnal Abdi Masyarakat Multidisiplin*, 4(01), 85–91.

DOI:

<https://doi.org/10.56127/jammu.v4i01.2779>

Abstract: Adolescence is a transitional period marked by rapid physical, cognitive, and psychosocial changes that may increase vulnerability to emotional instability, stress, anxiety, and maladaptive behavior. This community service article aims to describe the implementation of physiotherapy-based education for adolescent emotion control at SMK Sehati Karawang. The activity was conducted from 10 to 28 March 2025 at 10.00-11.30 WIB and involved 30 senior high school students. The method used participatory health education through preparation, implementation, discussion, demonstration, practice, and descriptive evaluation. The educational materials included adolescent emotional development, the relationship between physical tension and emotional arousal, progressive muscle relaxation, diaphragmatic breathing, light stretching, affect labeling, and self-calming strategies. Evaluation was conducted through observation, question-and-answer sessions, participant reflection, and review of skill demonstration. The results showed that students were enthusiastic, actively asked questions, and were able to practice simple relaxation and breathing techniques after direct guidance. Participants reported feeling calmer, more comfortable, more confident in expressing feelings, and better able to pause before responding to pressure. The activity also increased the awareness of teachers and parents regarding the importance of supportive communication for adolescent emotional stability. This program indicates that simple physiotherapy-based education can be used as a practical, safe, and low-cost school-based approach to improve emotional literacy and self-regulation skills among adolescents. Future programs should include structured pre-test and post-test instruments to measure knowledge and emotional regulation outcomes quantitatively.

Keywords: adolescents, emotion regulation, physiotherapy education, progressive muscle relaxation, school health

Abstrak: Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai perubahan fisik, kognitif, dan psikososial yang cepat sehingga dapat meningkatkan kerentanan terhadap ketidakstabilan emosi, stres, kecemasan, dan perilaku maladaptif. Artikel pengabdian masyarakat ini bertujuan mendeskripsikan pelaksanaan edukasi berbasis pendekatan fisioterapi untuk mengendalikan emosi remaja di SMK Sehati Karawang. Kegiatan dilaksanakan pada 10-28 Maret 2025 pukul 10.00-11.30 WIB dan diikuti oleh 30 siswa tingkat SMA/SMK. Metode kegiatan menggunakan edukasi kesehatan partisipatif melalui tahap persiapan, pelaksanaan, diskusi, demonstrasi, praktik, dan evaluasi deskriptif. Materi edukasi meliputi perkembangan emosi remaja, hubungan ketegangan fisik dengan luapan emosi, relaksasi otot progresif, pernapasan diafragma, peregangan ringan, pelabelan emosi, dan strategi menenangkan diri. Evaluasi dilakukan melalui observasi, tanya jawab, refleksi peserta, serta penilaian kemampuan mempraktikkan teknik yang diajarkan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa siswa antusias, aktif bertanya, dan mampu mempraktikkan teknik relaksasi serta pernapasan sederhana setelah diberikan panduan langsung. Peserta menyatakan merasa lebih tenang, nyaman, lebih percaya diri dalam mengungkapkan perasaan, dan lebih mampu menahan diri sebelum merespons tekanan. Kegiatan juga meningkatkan pemahaman guru dan orang tua mengenai pentingnya komunikasi suportif bagi kestabilan emosi remaja. Program ini menunjukkan bahwa edukasi fisioterapi sederhana dapat menjadi pendekatan berbasis sekolah yang praktis, aman, murah, dan mudah diterapkan untuk meningkatkan literasi emosi serta keterampilan regulasi diri remaja. Program lanjutan disarankan menggunakan instrumen pre-test dan post-test terstruktur agar perubahan pengetahuan dan regulasi emosi dapat diukur secara kuantitatif.

Kata Kunci: edukasi fisioterapi, regulasi emosi, remaja, relaksasi otot progresif, kesehatan sekolah

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada fase transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. World Health Organization (WHO) mendefinisikan remaja sebagai individu berusia 10-19 tahun yang mengalami pertumbuhan fisik, kognitif, psikososial, dan emosional secara cepat (World Health Organization, 2024). Perubahan tersebut bukan hanya berkaitan dengan pertumbuhan tubuh dan

perkembangan reproduksi, tetapi juga berhubungan dengan pematangan fungsi otak, perubahan sensitivitas sosial, dan peningkatan respons terhadap tekanan lingkungan. Kajian neuroperkembangan menunjukkan bahwa pubertas memicu perubahan biologis dan sosial yang berkaitan dengan meningkatnya reaktivitas emosi, pencarian identitas, dan kebutuhan akan penerimaan sosial (Blakemore & Mills, 2014; Pfeifer & Allen, 2021; Steinberg, 2005). Oleh sebab itu, masa remaja perlu dipahami sebagai periode strategis untuk membangun keterampilan regulasi diri, literasi emosi, dan kebiasaan hidup sehat.

Permasalahan emosi pada remaja menjadi perhatian penting karena gangguan pengelolaan emosi dapat berpengaruh terhadap relasi sosial, proses belajar, konflik keluarga, dan perilaku berisiko. Secara global, gangguan kecemasan, depresi, dan gangguan perilaku termasuk masalah utama yang berkontribusi terhadap beban kesehatan remaja (World Health Organization, 2025). Di Indonesia, laporan Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir, sedangkan satu dari dua puluh memenuhi kriteria gangguan mental (Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, 2022). UNICEF Indonesia (2024) juga menegaskan bahwa kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang paling menonjol pada remaja Indonesia. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya intervensi promotif dan preventif yang dapat menjangkau remaja di lingkungan sekolah.

Urgensi penguatan keterampilan regulasi emosi juga terlihat dari meningkatnya berbagai kasus perlindungan anak yang berkaitan dengan kekerasan, konflik sosial, dan risiko di ruang digital. Komisi Perlindungan Anak Indonesia mencatat 2.057 pengaduan sepanjang tahun 2024, termasuk kasus kekerasan fisik dan psikis, kejahatan seksual, serta kejahatan siber terhadap anak (Komisi Perlindungan Anak Indonesia, 2025). Walaupun data tersebut tidak seluruhnya menggambarkan masalah regulasi emosi, kasus-kasus tersebut menunjukkan bahwa remaja membutuhkan dukungan lingkungan dan keterampilan psikososial yang lebih kuat. Regulasi emosi sendiri dipahami sebagai proses individu memengaruhi emosi yang dimiliki, kapan emosi muncul, bagaimana emosi dialami, dan bagaimana emosi diekspresikan (Gross, 1998, 2002). Dalam perkembangan remaja, keterampilan ini berperan untuk membantu individu berhenti sejenak, mengenali emosi, memilih respons yang tepat, dan menghindari perilaku impulsif.

Sekolah merupakan ruang yang strategis untuk melaksanakan edukasi kesehatan mental dan regulasi emosi karena sebagian besar waktu remaja dihabiskan dalam proses belajar dan interaksi teman sebaya. Berbagai tinjauan sistematis menunjukkan bahwa intervensi berbasis sekolah dapat meningkatkan literasi kesehatan mental, mengurangi stigma, dan mendukung keterampilan regulasi emosi apabila dilakukan secara terstruktur dan sesuai kebutuhan peserta didik (Ma, Anderson, & Burn, 2023; Pedrini, Meloni, Lanfredi, & Rossi, 2022). Program pencegahan berbasis sekolah juga berpotensi menurunkan gejala kecemasan dan depresi, meskipun efektivitasnya dipengaruhi oleh dosis kegiatan, metode penyampaian, karakteristik peserta, serta keberlanjutan program (Feiss et al., 2019). Dengan demikian, edukasi yang bersifat aplikatif, sederhana, dan dapat dipraktikkan oleh siswa menjadi penting untuk dikembangkan.

Pendekatan fisioterapi sederhana dapat menjadi salah satu strategi nonfarmakologis untuk membantu remaja memahami hubungan antara tubuh dan emosi. World Physiotherapy menjelaskan bahwa fisioterapi tidak hanya berkaitan dengan pemulihan fungsi gerak, tetapi juga mencakup promosi kesehatan, pencegahan, edukasi, dan dukungan terhadap kemampuan individu untuk berfungsi optimal (World Physiotherapy, 2023). Teknik seperti relaksasi otot progresif, latihan pernapasan diafragma, peregangan ringan, dan latihan kesadaran tubuh dapat membantu menurunkan ketegangan otot, mengarahkan perhatian pada napas, dan mendorong aktivasi respons relaksasi. Bukti penelitian menunjukkan bahwa progressive muscle relaxation dapat menurunkan stres, kecemasan, dan depresi pada remaja (Köse Kabakcıoğlu & Ayaz-Alkaya, 2024), sedangkan latihan pernapasan terarah berpotensi menurunkan stres dan kecemasan apabila dilakukan dengan durasi dan panduan yang tepat (Bentley et al., 2023; Toussaint et al., 2021).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan sebagai respons terhadap kebutuhan remaja untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan praktis dalam mengelola emosi. Fokus kegiatan diarahkan pada edukasi fisioterapi sederhana yang mudah dipahami, aman, tidak memerlukan alat khusus, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh siswa saat menghadapi stres, cemas, marah, atau tekanan sosial. Tujuan artikel ini adalah mendeskripsikan pelaksanaan edukasi fisioterapi untuk mengendalikan emosi remaja di

SMK Sehati Karawang serta menganalisis hasil kegiatan berdasarkan observasi, partisipasi peserta, dan refleksi setelah praktik teknik regulasi emosi.

METODE PENELITIAN

Artikel ini disusun dari laporan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan desain edukasi kesehatan partisipatif. Kegiatan dilaksanakan di SMK Sehati Karawang pada 10-28 Maret 2025 dengan waktu pelaksanaan pukul 10.00-11.30 WIB. Sasaran kegiatan adalah 30 siswa remaja tingkat SMA/SMK. Pemilihan sekolah sebagai lokasi kegiatan didasarkan pada pertimbangan bahwa sekolah merupakan lingkungan yang dekat dengan kehidupan remaja dan memiliki potensi besar sebagai tempat promosi kesehatan mental, literasi emosi, serta pembentukan keterampilan regulasi diri (Feiss et al., 2019; Ma et al., 2023; Pedrini et al., 2022).

Tahap persiapan dilakukan melalui koordinasi dengan pihak sekolah, identifikasi kebutuhan edukasi, penyusunan materi, serta penyiapan media penyuluhan dan video edukasi. Materi disusun berdasarkan konsep perkembangan remaja, regulasi emosi, dan pendekatan nonfarmakologis berbasis tubuh. Substansi kegiatan mencakup pengenalan perubahan emosi remaja, faktor pemicu stres, dampak ketegangan fisik terhadap emosi, serta teknik fisioterapi sederhana untuk menenangkan diri. Penyusunan materi mengacu pada model regulasi emosi Gross (1998, 2015), bukti manfaat relaksasi otot progresif pada remaja (Köse Kabakcıoğlu & Ayaz-Alkaya, 2024), latihan napas untuk menurunkan stres dan kecemasan (Bentley et al., 2023), serta prinsip edukasi gerak dan fungsi dalam fisioterapi (World Physiotherapy, 2023).

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui penyuluhan, diskusi interaktif, demonstrasi, dan praktik langsung. Penyuluhan diawali dengan penjelasan mengenai masa remaja sebagai periode perubahan fisik dan psikososial yang dapat memicu fluktuasi emosi. Selanjutnya, tim pengabdian menjelaskan hubungan antara ketegangan otot, pola napas cepat, respons stres, dan munculnya reaksi emosional. Demonstrasi dilakukan untuk empat teknik utama, yaitu relaksasi otot progresif, pernapasan diafragma, peregangan ringan, dan pelabelan emosi. Relaksasi otot progresif dilakukan dengan menegangkan dan melemaskan kelompok otot secara bertahap, sedangkan pernapasan diafragma diarahkan pada napas lambat dan teratur. Pelabelan emosi digunakan untuk membantu peserta memberi nama pada emosi yang dirasakan karena proses menamai emosi dapat mendukung pengolahan respons afektif secara lebih adaptif (Lieberman et al., 2007).

Tahap evaluasi dilakukan secara deskriptif melalui observasi keterlibatan peserta, tanya jawab, refleksi lisan, dan penilaian kemampuan peserta mempraktikkan teknik yang diajarkan. Evaluasi tidak menggunakan instrumen psikometri atau skor pre-test dan post-test numerik karena data kuantitatif tersebut belum tersedia dalam laporan kegiatan awal. Oleh karena itu, hasil artikel ini disajikan dalam bentuk deskripsi capaian kegiatan, respons peserta, keterampilan yang berhasil dipraktikkan, serta interpretasi berdasarkan literatur terkait. Pendekatan evaluasi deskriptif ini tetap penting dalam artikel pengabdian masyarakat karena dapat menggambarkan proses, penerimaan peserta, dan potensi keberlanjutan program sebelum dilakukan pengukuran kuantitatif yang lebih terstruktur pada kegiatan berikutnya.

Tabel 1. Tahapan pelaksanaan edukasi fisioterapi untuk regulasi emosi remaja

Tahap	Kegiatan utama	Materi/aktivitas	Indikator capaian
Persiapan	Koordinasi dan penyusunan media	Identifikasi kebutuhan, penyusunan materi, video edukasi, dan pembagian peran tim	Materi dan media siap digunakan
Pelaksanaan	Penyuluhan dan diskusi	Perkembangan emosi remaja, stres, faktor pemicu, dan dampak emosi tidak terkelola	Peserta memahami konsep dasar emosi
Demonstrasi	Latihan fisioterapi sederhana	Relaksasi otot progresif, pernapasan diafragma, peregangan ringan, dan pelabelan emosi	Peserta mampu mengikuti contoh gerakan
Evaluasi	Observasi dan refleksi	Tanya jawab, refleksi pengalaman, dan koreksi praktik	Respons peserta dan capaian keterampilan terdeskripsikan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan

Kegiatan edukasi fisioterapi untuk mengendalikan emosi remaja dilaksanakan di SMK Sehati Karawang dan diikuti oleh 30 siswa. Kegiatan diawali dengan penyampaian materi mengenai masa remaja, perubahan fisik dan psikososial, faktor pemicu emosi negatif, serta dampak emosi yang tidak terkelola terhadap hubungan sosial, prestasi belajar, dan kesehatan mental. Peserta diperkenalkan pada konsep bahwa emosi tidak hanya muncul sebagai pengalaman psikologis, tetapi juga berkaitan dengan respons tubuh seperti napas yang semakin cepat, ketegangan bahu, rasa tidak nyaman di dada, gelisah, dan dorongan untuk bereaksi secara impulsif.

Setelah penyampaian materi, tim pengabdian mendemonstrasikan teknik relaksasi otot progresif, pernapasan diafragma, peregangan ringan, dan pelabelan emosi. Peserta diminta mempraktikkan teknik secara bertahap dengan panduan langsung. Pada tahap awal, beberapa siswa terlihat masih ragu dan belum terbiasa mengatur napas secara perlahan. Setelah diberikan contoh dan pengulangan, sebagian besar peserta dapat mengikuti instruksi dengan baik, terutama pada latihan napas diafragma dan peregangan ringan. Kegiatan diskusi menunjukkan bahwa peserta mulai memahami bahwa marah, cemas, dan sedih merupakan pengalaman yang wajar, tetapi perlu dikelola agar tidak berubah menjadi perilaku yang merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Respons peserta selama kegiatan tergolong positif. Siswa aktif bertanya mengenai cara menerapkan teknik saat marah kepada teman, menghadapi tekanan akademik, mengalami konflik dengan orang tua, atau merasa cemas saat menghadapi ujian. Beberapa peserta menyampaikan bahwa latihan napas dan relaksasi membuat tubuh terasa lebih nyaman, pikiran lebih tenang, dan dorongan untuk bereaksi cepat menjadi berkurang. Peserta juga menyatakan lebih memahami pentingnya mengenali emosi sebelum mengambil keputusan. Keterlibatan guru dan orang tua dalam diskusi memberikan penguatan bahwa dukungan lingkungan, komunikasi terbuka, dan pola asuh yang tidak menghakimi dapat membantu remaja menjaga kestabilan emosi.

Tabel 2. Ringkasan hasil observasi dan refleksi peserta

Aspek yang diamati	Temuan utama	Makna hasil
Partisipasi peserta	Peserta mengikuti penyuluhan, bertanya, dan terlibat dalam praktik teknik relaksasi.	Metode edukasi interaktif sesuai dengan karakteristik remaja.
Pemahaman emosi	Peserta mulai mengenali bahwa emosi negatif perlu diterima dan dikelola, bukan ditekan atau dilampiasikan.	Literasi emosi meningkat melalui penjelasan dan diskusi.
Keterampilan praktik	Sebagian besar peserta mampu mengikuti pernapasan diafragma, peregangan ringan, dan relaksasi otot setelah demonstrasi.	Teknik sederhana mudah diterapkan di sekolah dan rumah.
Respons psikologis subjektif	Peserta menyatakan merasa lebih tenang, nyaman, dan mampu menahan diri setelah latihan.	Latihan berbasis tubuh berpotensi membantu regulasi respons stres.
Dukungan lingkungan	Guru dan orang tua memahami pentingnya komunikasi suportif dalam pengendalian emosi remaja.	Keberlanjutan program membutuhkan dukungan sekolah dan keluarga.

Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi fisioterapi sederhana dapat diterima dengan baik oleh peserta remaja. Penerimaan tersebut dapat dijelaskan karena metode yang digunakan bersifat langsung, praktis, dan melibatkan pengalaman tubuh peserta. Remaja tidak hanya menerima informasi mengenai emosi, tetapi juga mempraktikkan cara menenangkan diri melalui napas, relaksasi otot, dan peregangan. Strategi ini relevan dengan model regulasi emosi yang menekankan pentingnya kemampuan mengenali emosi, memahami pemicu, dan memilih respons sebelum emosi diekspresikan dalam perilaku (Gross, 1998, 2015). Dengan demikian, latihan fisioterapi sederhana dapat berfungsi sebagai keterampilan awal untuk membantu remaja membangun jeda antara rangsangan emosional dan respons perilaku.

Teknik relaksasi otot progresif yang diajarkan dalam kegiatan ini memiliki landasan ilmiah yang kuat. Penelitian Köse Kabakcıoğlu dan Ayaz-Alkaya (2024) pada remaja menunjukkan bahwa progressive

muscle relaxation dapat menurunkan stres, kecemasan, dan depresi. Temuan kegiatan ini sejalan dengan penelitian tersebut karena peserta melaporkan perasaan lebih tenang dan nyaman setelah latihan. Mekanisme yang mungkin terjadi adalah berkurangnya ketegangan otot dan meningkatnya kesadaran tubuh, sehingga peserta lebih mampu membedakan kondisi tegang dan rileks. Hal ini penting karena banyak remaja tidak menyadari bahwa luapan emosi sering didahului oleh tanda tubuh seperti napas cepat, otot menegang, dan gelisah.

Latihan pernapasan diafragma juga menjadi komponen penting karena mudah dilakukan tanpa alat dan dapat diterapkan saat siswa berada di sekolah maupun di rumah. Tinjauan Bentley et al. (2023) menunjukkan bahwa praktik pernapasan terarah dapat membantu menurunkan stres dan kecemasan apabila dilakukan secara cukup lama, dipandu, dan diulang secara konsisten. Temuan Toussaint et al. (2021) juga menunjukkan bahwa deep breathing, relaksasi otot progresif, dan guided imagery dapat meningkatkan keadaan relaksasi psikologis maupun fisiologis. Dengan demikian, latihan napas dalam kegiatan ini tidak hanya berperan sebagai teknik penenangan sesaat, tetapi juga dapat dikembangkan menjadi kebiasaan coping yang sehat apabila dilakukan berulang.

Peregangan ringan dan aktivitas gerak sederhana dalam kegiatan ini mendukung pemahaman bahwa tubuh dan emosi saling berhubungan. Pendekatan tersebut sesuai dengan peran fisioterapi dalam promosi kesehatan, pencegahan, dan edukasi fungsi tubuh (World Physiotherapy, 2023). Bukti terkait aktivitas fisik dan kesehatan mental remaja menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan latihan terstruktur berpotensi mendukung penurunan gejala kecemasan serta peningkatan kesejahteraan, walaupun hasilnya dipengaruhi oleh jenis, intensitas, dan keberlanjutan latihan (Pascoe et al., 2020; Ruiz-Ranz & Asín-Izquierdo, 2025). Dalam konteks pengabdian ini, latihan fisik yang digunakan bersifat ringan dan edukatif sehingga tidak ditujukan sebagai terapi klinis, melainkan sebagai keterampilan awal untuk membantu siswa memahami respons tubuh ketika emosi meningkat.

Pelabelan emosi atau kemampuan memberi nama pada perasaan yang sedang dialami juga menjadi bagian penting dari kegiatan. Ketika remaja mampu mengatakan “saya sedang marah”, “saya cemas”, atau “saya kecewa”, proses tersebut membantu mereka mengambil jarak dari dorongan reaktif. Penelitian Lieberman et al. (2007) menunjukkan bahwa affect labeling berkaitan dengan perubahan respons otak terhadap stimulus emosional. Dalam praktik sekolah, pelabelan emosi dapat digunakan sebagai latihan sederhana sebelum siswa memilih strategi lanjutan, misalnya menarik napas, menjauh dari konflik, meminta bantuan guru, atau berdiskusi dengan orang tua.

Keterlibatan guru dan orang tua dalam kegiatan juga memperkuat hasil pengabdian. Remaja tidak berkembang secara terpisah dari lingkungan sosialnya. Pola asuh, komunikasi keluarga, tekanan akademik, hubungan teman sebaya, dan pengalaman digital memengaruhi cara remaja menilai diri serta merespons emosi. Baumrind (1991) menunjukkan bahwa gaya pengasuhan berkaitan dengan kompetensi remaja, sedangkan Santrock (2019) menekankan pentingnya dukungan keluarga dan sekolah pada masa perkembangan remaja. Oleh karena itu, program regulasi emosi tidak cukup hanya diberikan kepada siswa, tetapi perlu didukung oleh lingkungan sekolah dan keluarga yang mampu memberikan ruang aman untuk bercerita, berlatih, dan mencari pertolongan ketika dibutuhkan.

Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan kesadaran dan keterampilan awal peserta dalam mengelola emosi melalui pendekatan fisioterapi sederhana. Namun, artikel ini memiliki keterbatasan karena hasil yang tersedia masih berbentuk deskriptif dan belum dilengkapi data pre-test dan post-test numerik. Keterbatasan ini perlu diperhatikan agar klaim efektivitas tidak berlebihan. Untuk kegiatan berikutnya, evaluasi dapat diperkuat dengan instrumen pengetahuan, skala regulasi emosi, skala stres, atau lembar observasi keterampilan sebelum dan sesudah kegiatan. Dengan cara tersebut, program edukasi tidak hanya menggambarkan penerimaan peserta, tetapi juga dapat menunjukkan perubahan yang lebih terukur dan dapat dibandingkan secara ilmiah.

Tabel 3. Keterkaitan masalah, intervensi, dan capaian kegiatan

Masalah remaja	Intervensi edukasi	Capaian yang terlihat	Tindak lanjut
Emosi mudah berubah	Pengenalan emosi dan pemicu stres	Peserta memahami bahwa perubahan emosi perlu dikenali dan dikelola	Latihan jurnal emosi sederhana
Ketegangan tubuh saat marah/cemas	Relaksasi otot progresif dan peregangan ringan	Peserta mampu mengikuti gerakan dasar	Praktik rutin 5-10 menit

Masalah remaja	Intervensi edukasi	Capaian yang terlihat	Tindak lanjut
Napas cepat dan gelisah	Pernapasan diafragma	Peserta merasa lebih tenang setelah latihan	Panduan napas sebelum belajar/ujian
Sulit mengungkapkan perasaan	Pelabelan emosi dan diskusi reflektif	Peserta lebih berani menyampaikan pengalaman	Penguatan layanan BK dan dukungan orang tua

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi fisioterapi untuk mengendalikan emosi remaja di SMK Sehati Karawang telah terlaksana dengan baik dan mendapat respons positif dari peserta. Edukasi yang menggabungkan penyuluhan, diskusi, demonstrasi, dan praktik langsung mampu membantu siswa memahami hubungan antara ketegangan fisik, pola napas, dan reaksi emosional. Peserta menunjukkan antusiasme, aktif bertanya, dan mampu mempraktikkan teknik relaksasi otot progresif, pernapasan diafragma, peregangan ringan, serta pelabelan emosi setelah diberikan contoh dan pendampingan.

Secara substantif, kegiatan ini memberikan kontribusi dalam meningkatkan literasi emosi dan keterampilan awal regulasi diri pada remaja. Peserta menyatakan merasa lebih tenang, nyaman, dan lebih mampu menahan diri setelah melakukan latihan. Keterlibatan guru dan orang tua juga memperkuat pemahaman bahwa kestabilan emosi remaja tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan individu, tetapi juga oleh dukungan lingkungan sekolah dan keluarga. Dengan demikian, edukasi fisioterapi sederhana dapat digunakan sebagai pendekatan promotif dan preventif yang aman, murah, mudah diterapkan, serta relevan untuk program kesehatan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56–95. <https://doi.org/10.1177/0272431691111004>
- Bentley, T. G. K., D'Andrea-Penna, G., Rakic, M., Arce, N., LaFaille, M., Berman, R., ... Sprimont, P. (2023). Breathing practices for stress and anxiety reduction: Conceptual framework of implementation guidelines based on a systematic review of the published literature. *Brain Sciences*, 13(12), 1612. <https://doi.org/10.3390/brainsci13121612>
- Blakemore, S. J., & Mills, K. L. (2014). Is adolescence a sensitive period for sociocultural processing? *Annual Review of Psychology*, 65, 187–207. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115202>
- Casey, B. J., Jones, R. M., & Hare, T. A. (2008). The adolescent brain. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1124, 111–126. <https://doi.org/10.1196/annals.1440.010>
- Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health. (2022). *Indonesia national adolescent mental health survey (I-NAMHS) report*. Center for Reproductive Health.
- Feiss, R., Dolinger, S. B., Merritt, M., Reiche, E., Martin, K., Yanes, J. A., ... Pangelinan, M. (2019). A systematic review and meta-analysis of school-based stress, anxiety, and depression prevention programs for adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(9), 1668–1685. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01085-0>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Komisi Perlindungan Anak Indonesia. (2025, February 11). *Laporan tahunan KPAI: Jalan terjal perlindungan anak, ancaman serius generasi emas Indonesia*. Komisi Perlindungan Anak Indonesia.
- Köse Kabakcıoğlu, N., & Ayaz-Alkaya, S. (2024). The effect of progressive muscle relaxation on stress, anxiety, and depression in adolescents: A quasi-experimental design. *Journal of Pediatric Nursing*, 78, 89–96. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2024.06.014>
- Lieberman, M. D., Eisenberger, N. I., Crockett, M. J., Tom, S. M., Pfeifer, J. H., & Way, B. M. (2007). Putting feelings into words: Affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. *Psychological Science*, 18(5), 421–428. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01916.x>

- Ma, K. K. Y., Anderson, J. K., & Burn, A. M. (2023). Review: School-based interventions to improve mental health literacy and reduce mental health stigma: A systematic review. *Child and Adolescent Mental Health*, 28(2), 230–240. <https://doi.org/10.1111/camh.12543>
- Pascoe, M., Bailey, A. P., Craike, M., Carter, T., Patten, R., Stepto, N., & Parker, A. G. (2020). Physical activity and exercise in youth mental health promotion: A scoping review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 6(1), e000677. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2019-000677>
- Pedrini, L., Meloni, S., Lanfredi, M., & Rossi, R. (2022). School-based interventions to improve emotional regulation skills in adolescent students: A systematic review. *Journal of Adolescence*, 94(8), 1051–1067. <https://doi.org/10.1002/jad.12090>
- Pfeifer, J. H., & Allen, N. B. (2021). Puberty initiates cascading relationships between neurodevelopmental, social, and internalizing processes across adolescence. *Biological Psychiatry*, 89(2), 99–108. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2020.09.002>
- Ruiz-Ranz, E., & Asín-Izquierdo, I. (2025). Physical activity, exercise, and mental health of healthy adolescents: A review of the last 5 years. *Sports Medicine and Health Science*, 7(3), 161–172. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2024.10.003>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(2), 69–74. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2004.12.005>
- Toussaint, L., Nguyen, Q. A., Roettger, C., Dixon, K., Offenbächer, M., Kohls, N., ... Sirois, F. (2021). Effectiveness of progressive muscle relaxation, deep breathing, and guided imagery in promoting psychological and physiological states of relaxation. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2021, 5924040. <https://doi.org/10.1155/2021/5924040>
- UNICEF Indonesia. (2024). *Indonesia adolescent health profile 2024*. UNICEF Indonesia.
- World Health Organization. (2024). *Adolescent and young adult health*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2025). *Mental health of adolescents*. World Health Organization.
- World Physiotherapy. (2023). *Policy statement: Description of physiotherapy*. World Physiotherapy.