

## **TEKNIK JOURNALING SEBAGAI STRATEGI *COPING STRESS* BAGI REMAJA DI GMT SESAWI OEPURA**

**Maria Lydia Seo Taboy<sup>1</sup>, Martha Fiviany Christy Adar<sup>2</sup>,**

**Regitha Arghalya Beeh,<sup>3</sup> Sherryn Trienanda Riwu<sup>4</sup>,**

**Mernon Yerlinda Carlista Mage<sup>5</sup>, R Pasifikus Ch. Wijaya<sup>6</sup>**

Program Studi Psikologi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa  
Cendana

*email* : [lydiaseotaboy.co.id@gmail.com](mailto:lydiaseotaboy.co.id@gmail.com), [vivinadar9@gmail.com](mailto:vivinadar9@gmail.com),  
[sherryntrienanda@gmail.com](mailto:sherryntrienanda@gmail.com), [regithaabeeh54321@gmail.com](mailto:regithaabeeh54321@gmail.com),  
[mernon.mage@staf.undana.ac.id](mailto:mernon.mage@staf.undana.ac.id) [pcwijaya@staf.undana.ac.id](mailto:pcwijaya@staf.undana.ac.id)

### **Abstract**

*This training aims to increase understanding and direct practice regarding journaling techniques as stress coping for teenagers. Training was carried out for teenagers at GMT Sesawi Oepura. The methods in this training are quite varied, including psychoeducation, writing activities, evaluations, and interspersed with ice breaking so that participants do not feel bored and the training can run smoothly according to expectations. The training was successful because of the positive response from the training participants. Participants are able to follow the training well and actively participate in every activity.*

**Keywords** : *stress, coping stress, journaling*

### **Abstrak**

Pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan praktek secara langsung mengenai teknik journaling sebagai coping stress bagi remaja. Pelatihan dilaksanakan bagi remaja yang berada di GMT Sesawi Oepura. Metode dalam pelatihan ini cukup bervariasi, diantaranya psikoedukasi, aktivitas menulis, evaluasi, serta diselingi dengan *ice breaking*. Hal ini membantu peserta menghindari kebosanan dan memastikan pelatihan berjalan lancar dan sesuai harapan. Pelatihan ini sukses berkat respon positif dari para peserta. Peserta dapat tetap mengikuti pelatihannya dan berpartisipasi aktif dalam semua kegiatan.

**Kata Kunci**: *stress, coping stress, journaling*

### **1. Pendahuluan**

Ada pepatah mengatakan setiap orang pasti mempunyai masalah karena setiap orang mempunyai masalah dan masalah mengajarkan kita untuk menjadi lebih dewasa. Melarikan diri dari suatu masalah tidak menyelesaikannya; justru memperburuknya, membuatnya semakin rumit dan berantakan. Orang-orang menggunakan metode berbeda untuk menjernihkan pikiran dan emosi mereka

dari masalah dan permasalahan yang berbeda. Ada orang yang mengasingkan diri dari keramaian dan orang lain, namun sebaliknya, mereka berpaling kepada orang lain seperti orang tua, saudara, teman, guru, dll hanya untuk berbagi apa yang mengganggu mereka, pikiran, dan perasaan mereka. Namun, ada orang yang menuliskan pikiran, perasaan dan segala peristiwa serta kejadian yang mengganggunya dalam sebuah buku harian dan mengabadikannya dalam buku harian atau buku harian.

Stres merupakan respon fisik dan emosional seseorang ketika lingkungan berubah dan memerlukan adaptasi. Stres merupakan hal yang wajar dan penting dalam kehidupan, namun bila stres tersebut parah dan berkepanjangan dapat berdampak buruk bagi kesehatan kita (Kementerian Kesehatan, Murniati, 2022). Menurut pendapat lain, Stres merupakan gangguan fisik dan mental yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan hidup (Cornelli & Donsu, dalam Togatorop, 2023).

Stres dapat diartikan sebagai suatu kondisi yang menekan keadaan psikologis dan menghalangi seseorang untuk mencapai sesuatu. Stres biasanya terjadi ketika ada tuntutan hidup yang belum terselesaikan dan muncul hal-hal baru pada diri seseorang. Tokoh lain menjelaskan stres dapat diartikan sebagai suatu keadaan yang menekan keadaan psikologis seseorang ketika berusaha mencapai sesuatu.

Stres mempengaruhi setiap individu secara berbeda tergantung pada bagaimana mereka merespons stres dan tingkat stres yang mereka alami. Stres juga mempengaruhi kesehatan dan suasana hati seseorang. Stres biasanya bersifat fisik dan psikologis. Secara fisik, stres dapat menurunkan fungsi normal tubuh. Tanda-tanda fisik stres antara lain nyeri, gangguan pencernaan, dan perubahan sistem kekebalan tubuh.

Indikasi stress menurut David dan Nelson (dalam Muhayaroh, 2020) dapat dikelompokkan menjadi 4 bagian antara lain: Aspek Feeling (Perasaan), Aspek

Kognitif (Pikiran), Aspek Behaviour (Perilaku), dan Aspek Fisiologis (Tubuh). Stres yang ditunjukkan oleh seseorang dapat dikenali dari beberapa gejala. Diantaranya menurut Sukoco (2014), gejala stres dapat dibagi menjadi dua, yaitu : gejala biologis dan gejala psikis atau mental.

Masa remaja merupakan peralihan dari anak-anak menuju dewasa (Batubara, 2010). Pemuda adalah penduduk berusia 10-19 tahun (WHO, 2014). Pada masa ini, remaja mengalami perkembangan untuk mencapai kematangan fisik, mental, sosial dan emosional. Periode ini biasanya berlangsung dari sekitar usia 13 hingga usia 18 tahun, yaitu. ketika anak duduk di bangku sekolah menengah (Ali dan Asrori, 2014).

Pada tahun 2016, dari 258,7 juta penduduk Indonesia, 66,3 juta orang berusia antara 10 dan 24 tahun, sehingga satu dari empat penduduknya adalah remaja. Provinsi Jawa Tengah memiliki 8.276.016 remaja berusia 10-24 tahun dari jumlah penduduk di Jawa Tengah sebanyak 34.019.095 jiwa. Kabupaten Klaten memiliki jumlah remaja usia 10-14 tahun sebanyak 82.985 orang dan usia 15-19 tahun sebanyak 87.783 orang (BPS, 2016).

Batubara (2010) menjelaskan bahwa banyak perubahan yang terjadi pada masa remaja: perubahan hormonal, fisik, psikologis, dan sosial. Perubahan fisik yang paling menonjol adalah perkembangan ciri-ciri seksual sekunder, percepatan pertumbuhan, serta perubahan perilaku dan hubungan sosial dengan lingkungan. Selain itu, terjadi perubahan psikososial pada perilaku anak, hubungan dengan lingkungan, dan ketertarikan terhadap lawan jenis. Pada masa remaja terjadi perubahan pada sistem hormonal tubuh, yang mempengaruhi keadaan fisik (terutama alat kelamin) dan keadaan psikologis terutama emosi (Mu'tadin, 2010). Eskalasi emosi pada remaja banyak dipengaruhi oleh perubahan kehidupan fisik dan psikis. Dengan kata lain, semakin banyak perubahan yang terjadi di luar kendali remaja, maka remaja tersebut akan semakin emosional (Pieter & Namora 2010).

Dampak perubahan emosi yang fluktuatif membuat remaja sulit mengelola dan mengendalikan emosinya. Dengan kondisi ini, remaja mengalami badai dan

stres terus-menerus. Perubahan emosi pada remaja merupakan akibat dari perubahan hormonal dan berhenti seiring bertambahnya usia.

Remaja lebih aktif secara emosional ketika mereka mampu mengendalikan emosinya, menunggu emosinya diungkapkan, mengekspresikan emosinya dengan cara yang lebih dapat diterima, kritis sebelum bereaksi, dan lebih stabil dalam emosinya. Gejala emosi yang terjadi pada masa remaja tidak lepas dari berbagai pengaruh seperti lingkungan tempat tinggalnya, keluarga, sekolah, teman sebaya, dan aktivitas kehidupan sehari-hari.

Hal ini menunjukkan tingkat gejala emosi yang ada ketika remaja berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Remaja perlu memahami dan memiliki kecerdasan emosional agar terhindar dari hal-hal negatif yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain (Mu'tadin, 2010).

Banyak upaya yang dapat dilakukan agar seseorang tidak menjadi stres agar kehidupan dapat berjalan dengan baik. Tentu penanganan stres yang dilakukan dapat berbeda antar individu, pada kegiatan pelatihan ini tim menggunakan metode *Journaling Therapy* dalam mengatasi stres. Salah satu bentuk healing dari gangguan stres adalah melakukan kegiatan *Journaling* atau menulis.

Menulis catatan harian atau diary merupakan praktik mengungkapkan ide, pikiran, bahkan emosi dalam bentuk teks dan gambar, serta dapat digunakan untuk mengurangi gangguan stres. Stres yang berlebihan seringkali menyebabkan gangguan fisik dan mental. Sebelum hal itu terjadi, sebaiknya segera lakukan tindakan pencegahan, misalnya dengan menerapkan terapi *journaling*. Ada banyak aspek yang bisa Anda amati dan gunakan untuk mulai menulis diary: mulai dari mengamati suasana hati, hubungan Anda dengan seseorang, kesulitan yang Anda alami, sumber stres psikologis, hingga aktivitas sehari-hari yang Anda lakukan dalam pekerjaan rutin Anda.

Penjurnalan mempunyai banyak manfaat. Salah satunya adalah Anda akan mengenal diri Anda lebih baik dan mampu memproses dengan baik semua emosi yang Anda rasakan. Menulis jurnal memungkinkan Anda berbicara kepada diri sendiri dan memahami emosi terdalam Anda. Membuat jurnal bisa bermanfaat,

terutama saat Anda merasa stres atau cemas. Memberikan langkah-langkah untuk mengatasi permasalahan yang ada. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa menulis ekspresif (menulis jurnal) selama 15 hingga 20 menit sehari dapat menurunkan tekanan darah dan meningkatkan fungsi hati. Hasil tersebut dapat dilihat dengan membuat catatan harian secara rutin selama 4 bulan. Membuat catatan harian dipercaya dapat membantu mengelola masalah pribadi dan mencegah otak memikirkan hal-hal yang tidak penting.

Manfaat lain yang didapatkan setelah melakukan Journaling adalah: Meningkatkan kekebalan tubuh, meningkatkan daya ingat, memperbaiki mood, mengelola stres, mengurangi kecemasan dan mengenali diri sendiri.

## **2. Metode Pelatihan**

Metode yang digunakan dalam pelatihan menitikberatkan pada aktivitas menulis (*writing*). Metode pembelajaran yang akan diberikan juga berupa psikoedukasi mengenai journaling, teknik-teknik dalam journaling, dan adanya evaluasi setelah diberikan aktivitas menulis.

### **a. Psikoedukasi**

Proses memberikan informasi dan edukasi kepada individu tentang kesehatan mental dan teknik-teknik yang dapat membantu meningkatkan kesejahteraan mereka. Salah satu teknik yang sangat bermanfaat dalam psikoedukasi adalah journaling, atau menulis jurnal. Journaling dapat membantu individu mengelola stres, memahami diri sendiri lebih baik, dan memperbaiki kesehatan mental secara keseluruhan.

### **b. Teknik-Teknik Journaling**

Bradley (2015) mendefinisikan *Journaling* adalah menulis catatan harian untuk mengungkapkan dan menginternalisasikan pikiran, perasaan, dan kebutuhannya, ekspresi-ekspresi yang biasanya disimpan dalam ranah internal pribadi.

Dalam pelaksanaannya, teknik *journaling* dilakukan dengan beberapa tahapan yang berkesinambungan. Setelah diberikan edukasi, selanjutnya peserta

diminta untuk menulis di *sticky notes* yang akan dibagi untuk menulis beberapa topik yang telah ditentukan.

### c. Evaluasi

Setelah melakukan aktivitas menulis maka akan dilanjutkan dengan penulisan jurnal bebas maupun mengenai topik yang dilakukan secara mandiri dan berkesinambungan. Pada akhir pertemuan, pelaksana akan memberikan evaluasi secara umum. Pertemuan ini berfungsi sebagai sarana pendampingan agar peserta dapat meningkatkan kompetensi menulis mereka secara bertahap. Selain itu, kegiatan ini juga berguna sebagai sarana untuk menjaga dan meningkatkan antusiasme peserta dalam menulis jurnal. Tahap evaluasi. Tim melakukan sesi tanya jawab terhadap peserta dengan maksud mengetahui pemahaman mengenai materi yang telah disampaikan.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Pelatihan *coping stress* diberikan kepada sejumlah remaja yang berada di GMT Sesawi Oepura. Sebelum itu sudah dilakukan identifikasi masalah terlebih dahulu sehingga bisa mengetahui apa saja permasalahan yang terjadi di lapangan. Kami menyusun rancangan modul yang nantinya digunakan sebagai acuan dalam melakukan program pelatihan.

Sebelum turun melakukan pelatihan, peneliti sudah melakukan *try on* terlebih dahulu kepada orang lain guna mengetahui apakah strategi yang dipilih sudah efektif apa belum. Setelahnya, peneliti melakukan evaluasi terhadap hasil dari *try on* tersebut kemudian siap untuk melaksanakan kegiatan pelatihan kepada kelompok sasaran.

Kami menggunakan beberapa metode yang terbagi dalam beberapa sesi sebagai berikut :

#### 1. Registrasi

Pada sesi 1, setelah peserta datang sesuai jam yang dimaksud, mereka diarahkan untuk mengisi daftar hadir terlebih dahulu sebagai tanda kehadiran dalam kegiatan pelatihan *coping stress*.

#### 2. Perkenalan



Sesi 2 dimulai dengan perkenalan. Para fasilitator diarahkan untuk memperkenalkan diri kepada kelompok sasaran guna membangun suasana yang nyaman bersama. Selain itu fasilitator menjelaskan tujuan dijalankan kegiatan pelatihan ini agar remaja mempunyai gambaran mengenai kegiatan yang akan mereka ikuti.

### 3. Aturan dan Pohon Harapan



Sebelum melaksanakan kegiatan remaja diminta untuk menuliskan aturan yang berisikan apa yang boleh dan tidak boleh diperbuat selama kegiatan berlangsung pada media yang sudah disediakan. Sesi ini berguna agar kegiatan pelatihan bisa berjalan dengan baik .

Setelah itu, peserta juga diminta untuk menuliskan harapan dalam mengikuti kegiatan pelatihan *coping stress* pada lembaran *sticky notes* yang sudah dibagikan fasilitator, kemudian menempelkannya pada pohon harapan yang telah disediakan. Dengan adanya sesi pohon harapan ini

peserta diharapkan bisa menyadari dan memahami tujuan mereka agar dapat menentukan langkah-langkah dalam mencapai tujuan tersebut sehingga dapat membantu peserta dalam mengatasi stres. Selain itu, diharapkan dapat memberikan visualisasi yang jelas tentang harapan yang dituju oleh peserta untuk dapat tetap fokus dan termotivasi sehingga peserta bisa mengurangi rasa stres.

#### 4. Pemaparan Materi



Sesi pemaparan materi dibawa oleh salah satu fasilitator. Materi yang dijelaskan berupa pengertian umum stres, macam-macam stres, penyebab stres serta teknik-teknik *coping stress*.

Pemaparan materi ini berfungsi sebagai pengenalan awal kepada peserta mengenai stres serta untuk meningkatkan kesadaran peserta tentang pentingnya memiliki strategi untuk mengatasi stres. Selain itu, sesi ini diharapkan bisa membekali peserta dengan berbagai keterampilan dan teknik untuk mengatasi stres di antaranya adalah *journaling*.

#### 5. Teknik Journaling



Pada sesi 5, peserta akan diajarkan salah satu teknik *coping stress* yaitu teknik *journaling*. Sesi ini dimulai dengan pengenalan singkat, kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi yang mendalam mengenai teknik *journaling*.

Pemaparan materi pada sesi ini lebih difokuskan pada teknik *journaling* yang digunakan sebagai salah satu strategi *coping stress*. Setelah mendengarkan materi yang mendalam mengenai teknik *journaling*, akan dilanjutkan dengan aktivitas menulis.

Peserta akan dibagikan alat tulis berupa 1 spidol dan 4 *sticky notes* dengan berbagai warna. Setiap warna dengan tema yang berbeda-beda. Warna hijau untuk kegiatan yang dilakukan hari ini, warna kuning untuk perasaan hari ini, warna cream untuk 3 hal yang disyukuri dan warna orange untuk harapan.

Peserta akan diarahkan untuk menulis pada setiap kertas. Kemudian mereka akan dibagikan 1 lembar kertas kepada masing-masing orang dengan ukuran yang sedikit besar. Mereka akan menuliskan cerita yang disimpulkan dari ke 4 kertas berwarna yang sudah ditulis.

Selama aktivitas menulis ini berlangsung, peserta fokus dan sesekali bertanya mengenai apa yang harus dituliskan. Sesi ini ditutup dengan pembacaan cerita yang sudah ditulis oleh masing-masing peserta. Kami menggali bagaimana manfaat yang didapat oleh peserta setelah mengikuti aktivitas menulis dalam teknik *journaling*, karena dapat mengekspresikan

pikiran, perasaan, dan peristiwa yang sulit untuk diceritakan kepada orang lain.

#### 6. Penutup

Sesi 5 adalah sesi penutup. Pada sesi ini fasilitator memberikan ucapan terimakasih kepada peserta sekaligus pendamping dari pihak gereja yang telah berpartisipasi dalam kegiatan pelatihan. Setelahnya dilanjutkan dengan sesi foto bersama.



Program pelatihan *journaling* berhasil meningkatkan minat baru remaja dalam menulis. Melalui pelatihan ini, remaja yang berada di GMT Sesawi Oepura mampu menemukan cara mengatasi stres yang baru yaitu melalui kegiatan *journaling*.

Pelatihan ini dapat dikatakan berhasil karena adanya respon yang positif dari peserta pelatihan. Peserta mampu mengikuti pelatihan dengan baik dan secara aktif ikut berpartisipasi dalam setiap kegiatan. Metode dalam pelatihan ini cukup bervariasi, diantaranya psikoedukasi, aktivitas menulis, evaluasi, serta diselingi dengan ice breaking sehingga peserta tidak merasa bosan dan pelatihan dapat berjalan lancar sesuai dengan harapan.

#### 4. Kesimpulan

Penanganan stres dapat dilakukan melalui berbagai cara, salah satunya adalah dengan *journaling*. Teknik *journaling* membantu individu mengelola emosi dan stres dengan mengekspresikan pikiran dan perasaan dalam bentuk tulisan. Kegiatan ini tidak hanya membantu mengurangi tekanan darah dan

meningkatkan fungsi hati, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan. Melalui pelatihan *journaling*, individu dapat lebih mengenali diri sendiri, memahami emosi yang dirasakan, dan menemukan perspektif baru dalam menyelesaikan masalah.

Program pelatihan *coping stress* melalui *journaling* yang diadakan untuk remaja di GMIT Sesawi Oepura menunjukkan hasil yang positif. Remaja yang mengikuti pelatihan ini menunjukkan minat yang meningkat dalam menulis dan menemukan cara baru untuk mengatasi stres. Pelatihan ini diadakan untuk meningkatkan kesadaran peserta akan pentingnya memiliki strategi untuk mengatasi stres, dan menjadikan *journaling* sebagai salah satu teknik dalam mengelola tekanan emosional dan mental. Respon positif dari peserta menunjukkan bahwa metode yang digunakan dalam pelatihan ini dapat dilakukan dan berhasil menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan dan bermanfaat.

### ***Acknowledgement***

Kami mengucapkan terimakasih kepada pihak GMIT Sesawi oepura yang telah mengizinkan terlaksananya kegiatan di gereja serta kepada remaja yang telah menjadi peserta dalam kegiatan pelatihan.

### **Daftar Pustaka**

- Ackerman, C.E. 83. Benefits of Journaling for Depression, anxiety, and Stres. PositivePsychology”<https://positivepsychology.com/bebenefits-of-journaling/> (diakses 2 Agustus 2023)
- Ali, Mohammad & Mohammad Asrori. 2014. Psikologi Remaja. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Ali, M. K. (2018). Penerapan Teknik Journaling Terhadap Peningkatan Aktualisasi Diri Siswa Dalam Materi Qur’an Hadits Kelas Xi Di Ma Nurul Ulum Welahan Jepara Tahun 2017/2018 (Doctoral Dissertation, Iain Kudus).
- Amiruddin, A. (2021). Pengaruh Konflik Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada Pt. Sumber Graha Sejahtera Luwu. Pengaruh Konflik Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada Pt. Sumber Graha Sejahtera Luwu.
- Baikie, K.A. & Wilhelm, K. (2005). Cnnindonesia, 7 manfaat journaling. kurangi overthinking dan redakan stres, senin 20 september 2021.
- Batubara, Jose R. L. 2010. Adolescent Development (Perkembangan Remaja). Departemen Ilmu Kesehatan Anak, RS Dr Cipto Mangunkusumo. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta.

- Fakhri, N., Ain, N., Purnama, L. I., & Abshar, S. A. (2023). Pengaruh pemberian terapi journaling dalam menurunkan tingkat stress klien di Balai Rehabilitasi BNN Baddoka. *Joong-Ki: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 669-675.
- Hastuti, R. Y., & Baiti, E. N. (2019). Hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat stress pada remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(2), 82-91
- Hidayah, S. (2017). Efektivitas Bibliotherapy Dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Kelas Viii. 10 Di Smpn 1 Batusangkar.
- Muhayroh,I. (2020). Gambaran Stres da Strategi Coping Stres pada Individu DewasaAwal Penggemar karakter Anime Favorit di Jakarta, (skripsi tidak diterbitkan) Jakarta; Univesitas Al Ashar Indonesia.
- Murniti, N. W. (2022). Transcendental Meditation Sebagai Strategi Dalam Memotivasi Minat Belajar Siswa Di Sma Negeri Bali Mandara Singaraja, Kabupaten Buleleng. *Widyacarya: Jurnal Pendidikan, Agama Dan Budaya*, 6(2), 184-192
- Mu'tadin, Zainun. 2010. Mengenal Kecerdasan Emosional Remaja. Tersedia dalam:<http://wartawarga.gunadarma.ac.id/2010/01/mengenal-kecerdasan-emosional-remaja/> [diakses pada tanggal 15 Februari, jam 21.09]
- Nursolehah, R., & Rahmiati, R. (2022). Pengaruh expressive writing terhadap penurunan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6703-6712.
- Pieter, Herri Zan & Namora Lumongga Lubis. 2010. Pengantar Psikologi dalam keperawatan. Jakarta: Prenada Media Group.
- Resna N. (2021). Kebiasaan Journaling Bermanfaat bagi Kesehatan Mental. <https://www.sehatq/artikel/journaling-kebiasaan-sederhana-yang-baik-bagi-kesehatan-mental> (akses 2 Agustus 2022)
- Rima, S. I.N. (2022). Manfaat Journaling untuk Kesehatan Mental, Salurkan Luapan Emosi. Diakses pada tanggal 07 Agustus 2023, dari <https://www.suara.com/lifestyle/2022/07/23/074510/5-manfaat-journaling-untuk-kesehatan-mental-salurkan-luapan-emosi>
- Sukoco, A. S. (2014). Hubungan Sense of Humor Dengan Stres Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* , 1-10.
- Suryaman, N. T., Wahjuningtjas, R., & Wulandari, W. (2023). PKM Optimalisasi Layanan Konseling dengan Journaling Terapy dalam Mengatasi Stres pada Guru BK SMK di SMK Kabupaten Bogor. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 2(10), 2151-2162.
- Togatorop, A. (2023). Pelatihan Strategi Coping Stress pada Siswa Kelas 7A SMP Negeri 15 Padang dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester. *PUSAKO: Jurnal Pengabdian Psikologi*, 2(1), 14-21.
- Yanti, D. M. R., Fadhila, M., Faridah, S., Fitriyanuarty, N., & Marlina, S. R. (2022). Psikoedukasi seks: cegah tindak kekerasan pada anak dan remaja di desa binaan uptd ppa provinsi kalsel. *PUSAKO: Jurnal Pengabdian Psikologi*, 1(2), 13-19.