

ABSTRAK

Menurut hasil *Indonesia-National Mental health Survei (I-NAMHS)* tahun 2022 di Indonesia prevalensi masalah kesehatan mental remaja usia 10-17 tahun di 34 Provinsi sebanyak 34,9%. Kondisi resiliensi remaja kota Surabaya sekitar 58% masih dalam *developing level* maka perlu dilakukan upaya meningkatkan resiliensi remaja. Sehingga diperlukan program promosi kesehatan yang holistik untuk meningkatkan resiliensi remaja berbasis komunitas. Tujuan penelitian adalah untuk mengembangkan program promosi Kesehatan berbasis partisipatif komunitas (EKSIS Program) Untuk Meningkatkan Resiliensi Remaja dalam pengelolaan Stres. Pada penelitian ini menggunakan dasar teori *internal self resiliency*.

Metode penelitian ini menggunakan rancangan *Intervention mapping, participatory action research dan Design Thinking* dengan *multi method sequential exploratory* yang terdiri dari 3 tahapan. Tahap 1 yaitu penyelidikan dan diagnosis situasi masalah dengan pendekatan *intevention mapping*. Tahap ini merupakan fase kualitatif dan *Review* dengan studi fenomenologi. Jumlah informan sebanyak 31 orang dilaksanakan pada tanggal 1 Juni-21 Agustus 2024. Tahap 2 yaitu implementasi pada fase pengembangan instrumen, pengembangan modul materi, pengembangan program EKSIS dengan pendekatan *intervention mapping* dan pengembangan media digital menggunakan pendekatan *Design Thinking* dilaksanakan pada tanggal 1 September-31 Desember 2024. Tahap 3 yaitu evaluasi, tahap ini merupakan fase kuantitatif dengan kuasi eksperimental untuk menguji efektivitas program. Jumlah sampel penelitian yaitu remaja usia 15-18 tahun sebanyak 72 pasang kelompok intervensi (SMA Negeri 19) dan kelompok kontrol (SMA Negeri 3) atau sebanyak 144 remaja. Studi kualitatif untuk melakukan evaluasi setelah proses implementasi. Hasil pada tahap 1 kualitatif diperoleh 4 tema sebagai dasar diagnosis masalah. Proses intervensi dilakukan selama 2 minggu berupa *training* dan media *website* yang dihasilkan melalui tahap design thinking. Uji statistik yang digunakan adalah Uji beda *T-test* dan *multinomial* regresi logistik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa cross culture CVI SEHS dan ARQ sebesar $>0,74$. Pada resiliensi diperoleh bahwa ada sedikit peningkatan sebelum dan sesudah intervensi meskipun tidak signifikan ($P=0.48$), dilihat dari nilai size effect program terhadap resiliensi sebesar 0.16 artinya program EKSIS berdampak meskipun kecil namun program tersebut berpotensi dapat memperkuat resiliensi remaja. Pada hasil dan *multinomial* regresi logistik menunjukkan bahwa resiliensi berdampak pada *wellbeing* ($P<0.00$), *emotional regulation* ($P<0.05$) dan Usia ($P<0.05$). Artinya bahwa semakin tinggi resiliensi remaja maka semakin baik status *well-being, regulation emosi* yang dimiliki dan kemampuan resiliensi meningkat pada usia yang lebih tinggi.

Kata Kunci: program, promosi kesehatan, EKSIS, resiliensi, remaja

ABSTRACT

According to the results of the 2022 Indonesia-National Mental health Survey (I-NAMHS), in Indonesia, the prevalence of mental health problems in adolescents aged 10-17 years in 34 provinces is 34.9%. The resilience level of teenagers in Surabaya is around 58%, which is still at a developing level. So a holistic health promotion program is needed to increase community-based adolescent resilience. The research aims to develop a participatory community-based health promotion program (EKSIS Program) to increase adolescent resilience in managing stress. This research uses the basic theory of internal self-resiliency. This research method uses a participatory action research design with a multi-method sequential exploratory consisting of 3 Steps. Stage 1 is the investigation and diagnosis of the problem situation with the intervention mapping approach. This cycle is a qualitative phase and Review with a phenomenological study. The number of informants as many as 31 people was carried out on June 1-August 21, 2024. Stage 2 is the implementation in the instrument development phase, development of material modules, development of the EKSIS program with the intervention mapping approach and development of digital media using the Design Thinking approach carried out on September 1-December 31, 2024. Stage 3 is evaluation, this stage is a quantitative phase with quasi-experimental to test the effectiveness of the program. The number of research samples, namely adolescents aged 15-18 years as many as 72 pairs of intervention groups (SMA Negeri 19) and control groups (SMA Negeri 3) or as many as 144 adolescents. and qualitative studies to conduct evaluations after the implementation process. The intervention process in the form of training and website media which was carried out for 2 weeks. The statistical tests used were the T-test and multinomial logistic regression difference test. The results showed that cross-cultural CVI SEHS and ARQ were >0.74 . In resilience, there was a slight increase before and after the intervention, although not significant ($P = 0.48$). The program's effect size value on resilience was 0.16, meaning that the EKSIS program had a small impact, but the program had the potential to strengthen adolescent resilience. The results and multinomial logistic regression showed that resilience had an impact on well-being ($P < 0.00$), emotional regulation ($P < 0.05$), and age ($P < 0.05$). This means that the higher the resilience of adolescents, the better the well-being status, emotional regulation they have, and resilience abilities increase at a higher age. The benefits of this study are as a reference in developing mental health programs that are relevant to the needs of adolescents.

Keywords: *program, health promotion, EKSIS, resilience, youth*