

Penulisan Jurnal Emosional: Strategi Manajemen Stres dalam Upaya Pencegahan Diabetes Mellitus pada Dewasa

Tati Suryati¹, Exsos Grend Dais^{2*}, Maryati³, Ratna Sari Dinaryanti⁴, Sofyan⁵,
Yanti Riyantini⁶, Muhammad Ali⁷

^{1 2 4 5 6 7} Program Studi Profesi Ners, STIKes Pertamedika, Jakarta, Indonesia

³ Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Pertamedika, Jakarta, Indonesia

e-mail: ²exsosgrenddais@gmail.com

Accepted : 15-02-2026

Revised : 24-02-2026

Published : 28-02-2026

Abstrak

Diabetes Mellitus (DM) merupakan penyakit kronis dengan prevalensi yang terus meningkat pada kelompok usia dewasa, tidak hanya dipengaruhi faktor gaya hidup tetapi juga stres psikologis kronis yang sering terabaikan. Stres berkepanjangan berkontribusi terhadap gangguan regulasi glukosa darah sehingga diperlukan strategi pencegahan yang mudah diterapkan, berbiaya rendah, dan berkelanjutan di masyarakat. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk melatih keterampilan penulisan jurnal emosional sebagai bentuk manajemen stres dalam upaya pencegahan DM pada dewasa. Kegiatan dilaksanakan pada 43 responden dewasa berusia >18 tahun melalui diskusi interaktif mengenai hubungan stres dan DM, dilanjutkan dengan pelatihan penulisan jurnal emosional. Evaluasi dilakukan dengan mengukur keterampilan manajemen stres sebelum dan sesudah intervensi menggunakan lembar ceklis. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta mengenai peran stres terhadap DM serta kemampuan mengelola stres secara lebih adaptif setelah mengikuti pelatihan. Dapat disimpulkan bahwa penulisan jurnal emosional merupakan intervensi non-farmakologis yang sederhana, berbiaya rendah, dan aplikatif, serta berpotensi mendukung upaya pencegahan DM pada dewasa melalui peningkatan keterampilan manajemen stres.

Kata Kunci: Diabetes Mellitus; Preventif; Manajemen Stres; Promosi Kesehatan.

Abstract

Diabetes Mellitus (DM) is a chronic disease with a continuously increasing prevalence in the adult age group, influenced not only by lifestyle factors but also by chronic psychological stress, which is often overlooked. Prolonged stress contributes to blood glucose dysregulation, necessitating easily implementable, low-cost, and sustainable prevention strategies within the community. This Community Service activity aims to train emotional journal writing skills as a form of stress management in an effort to prevent DM in adults. The activity was conducted with 43 adult respondents aged >18 years thru interactive discussions about the relationship between stress and DM, followed by emotional journal writing training. Evaluation was conducted by measuring stress management skills before and after the intervention using a checklist. The results of the activity show an increase in participants' understanding of the role of stress on DM and their ability to manage stress more adaptively after attending the training. It can be concluded that emotional journal writing is a simple, low-cost, and practical non-pharmacological intervention that has the potential to support DM prevention efforts in adults by improving stress management skills.

Keywords: Diabetes Mellitus; Health Promotion; Preventive; Stress Management.

1. PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus (DM) merupakan gangguan metabolik kronis yang ditandai tingginya kadar glukosa darah akibat gangguan produksi atau kerja insulin dalam memasukkan glukosa ke dalam sel sebagai sumber energi (Guyanto, 2024). Berdasarkan laporan International Diabetes Federation (IDF) tahun 2025, DM telah bertransformasi menjadi krisis kesehatan global yang semakin mengkhawatirkan. Sebanyak 589 juta orang dewasa usia 20–79 tahun di dunia hidup dengan DM, yang berarti sekitar satu dari sembilan orang dewasa terdampak penyakit ini. Angka tersebut diperkirakan akan terus melonjak secara signifikan hingga mencapai 853 juta orang pada tahun 2050. Selain menurunkan kualitas hidup, DM juga berkontribusi besar terhadap angka kematian global dengan 3,4 juta kematian pada tahun 2024, setara dengan satu kematian setiap sembilan detik. Beban DM paling besar terjadi di kawasan Pasifik Barat (215,4 juta), Asia Tenggara (106,9 juta), serta Timur Tengah dan Afrika Utara (84,7 juta), menegaskan bahwa penyakit ini merupakan ancaman lintas wilayah yang menuntut upaya pencegahan yang komprehensif dan berkelanjutan (IDF, 2025).

Peningkatan kasus DM di dunia juga tercermin nyata di Indonesia. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 mencatat sekitar 877.531 penduduk atau 1,7% dari seluruh kelompok usia telah terdiagnosis DM oleh dokter di 38 provinsi. Prevalensi ini tidak merata, dengan beberapa provinsi melampaui angka nasional. DKI Jakarta mencatat prevalensi tertinggi sebesar 3,1%, disusul D.I. Yogyakarta (2,9%), Kalimantan Timur (2,3%), Jawa Timur (2,2%), serta Bangka Belitung dan Sulawesi Utara masing-masing 2,1%. Data ini menegaskan bahwa DM telah menjadi tantangan kesehatan serius di berbagai wilayah Indonesia (BKPK Kemenkes RI, 2023).

Peningkatan kasus DM pada kelompok usia dewasa berkaitan erat dengan perubahan gaya hidup, pola makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, serta faktor psikososial yang sering kali terabaikan (Anwar et al., 2025). Salah satu faktor psikososial yang berperan signifikan dalam proses terjadinya DM adalah stres psikologis kronis. Stres psikologis kronis yang berlangsung dalam jangka panjang dapat memicu aktivasi sistem neuroendokrin, khususnya peningkatan hormon kortisol, yang berdampak pada gangguan regulasi glukosa darah dan penurunan sensitivitas insulin (Candra et al., 2023). Kondisi ini menjadikan individu dewasa yang mengalami stres berkepanjangan berada pada risiko lebih tinggi untuk mengalami gangguan metabolik, termasuk berkembangnya DM (Wahyuni et al., 2025). Namun demikian, upaya pencegahan DM di masyarakat masih lebih banyak berfokus pada aspek fisik seperti diet dan aktivitas fisik, sementara strategi manajemen stres belum menjadi perhatian utama dalam program promotif dan preventif (Supriyanti et al., 2025).

Di sisi lain, keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental serta rendahnya literasi masyarakat terkait pengelolaan stres menjadi hambatan dalam penerapan intervensi yang efektif dan berkelanjutan (Rahmawati et al., 2025). Oleh karena itu, diperlukan strategi manajemen stres yang sederhana, berbiaya terjangkau, mudah diterapkan, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh masyarakat dewasa. Salah satu pendekatan yang berpotensi adalah penulisan jurnal emosional (Asmarany et al., 2024).

Penulisan jurnal emosional merupakan metode ekspresif yang memungkinkan individu menuangkan perasaan, pikiran, dan pengalaman emosional secara tertulis (Nurfaizi et al., 2025). Aktivitas ini terbukti membantu individu mengenali sumber stres, meningkatkan kesadaran diri, serta mengelola emosi secara lebih adaptif (Pujiati et al., 2025). Dalam konteks keperawatan komunitas, penulisan jurnal emosional dapat

menjadi intervensi non-farmakologis yang aplikatif untuk meningkatkan keterampilan manajemen stres, sekaligus mendukung upaya pencegahan DM pada kelompok usia dewasa (Yudhawati et al., 2025).

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk mengimplementasikan dan mengevaluasi penulisan jurnal emosional sebagai strategi manajemen stres pada masyarakat dewasa. Diharapkan melalui intervensi ini, masyarakat tidak hanya memperoleh pengetahuan tentang hubungan antara stres dan DM, tetapi juga memiliki keterampilan praktis dalam mengelola stres secara mandiri sebagai bagian dari upaya pencegahan penyakit kronis dan peningkatan kualitas hidup.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa upaya peningkatan keterampilan manajemen stres melalui pelatihan penulisan jurnal emosional sebagai strategi pencegahan DM pada dewasa. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada Kamis, 8 Mei 2025 di RPTRA Kampung Perigi Wilayah Kerja Puskesmas Kebayoran Lama, Kota Jakarta Selatan. Adapun metode kegiatan yang digunakan, yaitu:

a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan difokuskan pada pemetaan kebutuhan dan kesiapan pelaksanaan kegiatan. Kegiatan diawali dengan survei awal di Kelurahan Kebayoran Lama Selatan untuk mengidentifikasi permasalahan stres psikologis dan risiko DM pada dewasa. Identifikasi kebutuhan diperkuat melalui diskusi dengan tokoh masyarakat, ketua RT/RW, dan kader kesehatan setempat. Sasaran kegiatan ditetapkan pada masyarakat dewasa berusia >18 tahun yang belum terdiagnosis DM dan memiliki kadar gula darah <200 mg/dL. Selanjutnya dibentuk tim pelaksana yang terdiri dari dosen dan mahasiswa dengan pembagian tugas sesuai kompetensi. Perencanaan program disusun berdasarkan prinsip *SMART* (*Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound*), diikuti dengan koordinasi perizinan serta persiapan logistik dan media pendukung kegiatan.

b. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan merupakan implementasi dari perencanaan yang telah disusun secara sistematis. Kegiatan diawali dengan sosialisasi program untuk meningkatkan pemahaman dan partisipasi peserta, dilanjutkan dengan skrining kadar gula darah sebagai seleksi awal peserta sehingga diperoleh 43 responden yang memenuhi kriteria. Selanjutnya dilakukan diskusi interaktif mengenai hubungan stres psikologis dan risiko DM. Intervensi utama berupa pelatihan penulisan jurnal emosional dilaksanakan melalui pemberian materi dan praktik langsung dengan pendampingan fasilitator. Untuk menilai efektivitas kegiatan, dilakukan pengukuran keterampilan manajemen stres sebelum dan sesudah intervensi menggunakan lembar ceklis. Seluruh rangkaian kegiatan didokumentasikan sebagai bahan laporan dan publikasi.

c. Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut

Tahap evaluasi bertujuan menilai efektivitas dan keberhasilan kegiatan melalui analisis hasil *pre-test* dan *post-test* keterampilan manajemen stres serta umpan balik peserta. Hasil evaluasi digunakan untuk mengidentifikasi capaian, kendala, dan potensi pengembangan program. Sebagai tindak lanjut, peserta dan kader kesehatan didorong untuk melanjutkan praktik penulisan jurnal emosional secara mandiri sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif kesehatan. Selain itu, hasil

kegiatan ini menjadi dasar untuk pelaksanaan penelitian lebih mendalam, seperti studi eksperimental atau longitudinal, guna mengkaji pengaruh penulisan jurnal emosional terhadap penurunan tingkat stres dan indikator risiko DM secara berkelanjutan, sehingga dapat memperkuat bukti ilmiah dan pengembangan intervensi keperawatan komunitas berbasis psikososial.

3. HASIL

Pengabdian kepada Masyarakat dengan tema “Penulisan Jurnal Emosional sebagai Strategi Manajemen Stres dalam Upaya Pencegahan Diabetes Mellitus pada Dewasa” di RPTRA Kampung Perigi Wilayah Kerja Puskesmas Kebayoran Lama, Kota Jakarta Selatan, berhasil dilaksanakan pada Kamis, 8 Mei 2025. Kegiatan ini diikuti oleh 43 peserta dewasa dan berlangsung dengan tertib serta lancar sesuai dengan rangkaian kegiatan yang telah direncanakan. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi terkait stres psikologis dengan risiko DM, yang terlihat dari keaktifan dalam diskusi, berbagi pengalaman, dan praktik langsung penulisan jurnal emosional. Secara keseluruhan, kegiatan ini memperoleh respons yang sangat positif karena tidak hanya menambah wawasan peserta, tetapi juga membekali keterampilan praktis manajemen stres yang dapat diterapkan secara mandiri untuk pencegahan DM dan peningkatan kualitas hidup.

Sebelum kegiatan dimulai, seluruh peserta menjalani skrining gula darah sewaktu sebagai langkah deteksi dini risiko DM Tipe 2 sekaligus meningkatkan kesadaran pentingnya pemantauan glukosa darah secara rutin. Hasil pemeriksaan ini menjadi dasar untuk edukasi lanjutan serta acuan pemberian rujukan ke fasilitas pelayanan kesehatan apabila ditemukan potensi gangguan metabolik. Adapun rincian hasil pemeriksaan disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan Gula Darah Sewaktu (mg/dL)

No	Inisial	Umur (Tahun)	Jenis Kelamin	Gula Darah Sewaktu (mg/dL)	Nilai Rujukan (<200 mg/dL)
1	Tn. Z	67	L	100	Normal
2	Ny. T	53	P	152	Normal
3	Tn. S	68	L	118	Normal
4	Ny. M	44	P	128	Normal
5	Ny. I	51	P	150	Normal
6	Tn. A	65	L	95	Normal
7	Ny. S	62	P	115	Normal
8	Ny. M	41	P	110	Normal
9	Tn. Y	50	L	396	Tinggi
10	Ny. R	66	P	99	Normal
11	Ny. F	32	P	110	Normal
12	Tn. T	77	L	89	Normal
13	Ny. I	72	P	125	Normal
14	Ny. T	53	P	134	Normal
15	Ny. I	52	P	125	Normal
16	Ny. R	37	P	126	Normal
17	Tn. R	50	L	200	Normal
18	Ny. E	50	P	125	Normal
19	Ny. H	20	P	125	Normal
20	Ny. J	61	P	152	Normal
21	Ny. M	72	P	100	Normal
22	Ny. M	52	P	123	Normal
23	Tn. P	58	L	138	Normal

No	Inisial	Umur (Tahun)	Jenis Kelamin	Gula Darah Sewaktu (mg/dL)	Nilai Rujukan (<200 mg/dL)
24	Ny. M	54	P	104	Normal
25	Ny. L	48	P	111	Normal
26	Ny. B	42	P	152	Normal
72	Tn. Y	42	L	123	Normal
28	Ny. Y	46	P	115	Normal
29	Ny. E	52	P	106	Normal
30	Ny. S	38	P	114	Normal
31	Ny. T	51	P	106	Normal
32	Ny. H	57	P	109	Normal
33	Ny. N	38	P	104	Normal
34	Ny. P	44	P	131	Normal
35	Tn. S	50	L	368	Tinggi
36	Tn. A	38	L	113	Normal
37	Tn. W	50	L	109	Normal
38	Ny. S	51	P	104	Normal
39	Tn. S	69	L	121	Normal
40	Ny. I	30	P	130	Normal
41	Ny. A	48	P	97	Normal
42	Tn. A	45	L	149	Normal
43	Ny. R	54	P	109	Normal
44	Tn. T	63	L	114	Normal
45	Ny. D	52	P	121	Normal

Berdasarkan Tabel 1, hasil pemeriksaan gula darah sewaktu pada 45 peserta menunjukkan bahwa mayoritas peserta (43 orang) memiliki kadar glukosa darah dalam rentang normal (<200 mg/dL) sehingga mencerminkan kondisi metabolik yang masih terkontrol. Sementara itu, satu peserta berada pada ambang batas rujukan dan dua peserta lainnya menunjukkan kadar gula darah tinggi, sehingga direkomendasikan untuk menjalani pemeriksaan lanjutan di fasilitas kesehatan. Berdasarkan hasil skrining tersebut, hanya 43 peserta yang memenuhi kriteria dan selanjutnya diikutsertakan dalam pengukuran *pre-test* dan *post-test*.

Untuk menilai dampak pelatihan yang diberikan, dilakukan pengukuran keterampilan peserta dalam penulisan jurnal emosional sebelum dan sesudah intervensi. Pengukuran ini bertujuan untuk melihat perubahan kemampuan peserta dalam mengenali dan mengelola stres secara tertulis. Hasil evaluasi disajikan dalam tabel berikut yang menampilkan perbandingan tingkat keterampilan peserta sebelum dan setelah kegiatan berlangsung:

Tabel 1. Keterampilan Penulisan Jurnal Emosional Peserta Sebelum dan Sesudah Mengikuti Pelatihan (n=43)

Tingkat Keterampilan	<i>Pre-Test</i>		<i>Post-Test</i>	
	N	%	N	%
Keterampilan Baik	2	4,7	10	23,26
Keterampilan Sedang	4	9,3	18	41,86
Keterampilan Kurang	37	86	15	34,88

Berdasarkan Tabel 1, hasil pengukuran menunjukkan adanya peningkatan yang bermakna pada keterampilan penulisan jurnal emosional peserta setelah intervensi. Pada *pre-test*, sebagian besar peserta berada pada kategori keterampilan kurang (86%), sedangkan pada *post-test* jumlah tersebut menurun signifikan menjadi 34,9%, disertai

peningkatan pada kategori keterampilan sedang (41,9%) dan baik (23,3%). Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan penulisan jurnal emosional efektif dalam meningkatkan keterampilan peserta dalam mengelola stres secara adaptif, sehingga berpotensi mendukung upaya pencegahan DM pada dewasa. Untuk dokumentasi kegiatan dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 1. Skrining Gula Darah Sewaktu



Gambar 2. Diskusi Interaktif dan Pelatihan Penulisan Jurnal Emosional



Gambar 3. Foto Bersama Peserta, Kader, dan Tokoh Masyarakat

4. PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat di RPTRA Kampung Perigi Wilayah Kerja Puskesmas Kebayoran Lama, Kota Jakarta Selatan menunjukkan peningkatan keterampilan peserta dalam penulisan jurnal emosional setelah intervensi, yang ditandai dengan penurunan kategori keterampilan kurang dari 37 (86%) peserta menjadi 15 (34,88%) peserta serta peningkatan kategori sedang dari 4 (9,3%) peserta menjadi 18 (41,86%) peserta dan kategori baik dari 2 (4,7%) peserta menjadi 10

(23,26%) peserta. Temuan ini mengindikasikan bahwa pelatihan jurnal emosional mampu meningkatkan kemampuan peserta dalam mengenali, mengekspresikan, dan mengelola stres secara lebih adaptif. Peningkatan keterampilan tersebut menjadi indikator bahwa pendekatan psikososial sederhana dapat diterima dengan baik dan diaplikasikan secara efektif oleh masyarakat dewasa.

Menurut penulis, efektivitas penulisan jurnal emosional tidak terlepas dari sifatnya yang mudah diterapkan, berbiaya rendah, dan dapat dilakukan secara mandiri tanpa ketergantungan pada fasilitas kesehatan khusus. Melalui proses menulis, peserta didorong untuk merefleksikan pengalaman emosional, mengidentifikasi sumber stres, serta menemukan strategi koping yang lebih sehat. Mekanisme ini berperan dalam menurunkan ketegangan psikologis yang, apabila berlangsung kronis, dapat memicu gangguan regulasi glukosa darah dan meningkatkan risiko DM.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alim et al., (2025) yang menyatakan bahwa berbagai teknik jurnal, termasuk penulisan katarsis dan jurnal rasa syukur, mampu menurunkan tingkat stres akademik secara bermakna. Secara keseluruhan, hasil-hasil tersebut memperkuat bahwa penulisan jurnal emosional merupakan intervensi regulasi emosi yang sederhana, fleksibel, dan dapat dilakukan secara mandiri, serta efektif sebagai strategi manajemen stres yang berkelanjutan. Serta penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Septiano & Sutrisno, 2025) yang melaporkan bahwa mahasiswa tahun pertama yang mendapatkan terapi menulis emosional mengalami penurunan stres adaptasi secara signifikan sebesar 0,001 ($p < 0,05$), baik berdasarkan uji *paired t-test* maupun perbandingan dengan kelompok kontrol ($p = 0,004$), sehingga menegaskan efektivitas intervensi tersebut.

Penulisan jurnal emosional menjadi strategi yang menarik dalam manajemen stres karena memungkinkan individu menuangkan pengalaman emosional, pikiran, dan tekanan psikologis secara bebas tanpa rasa takut akan penilaian (Bay et al., 2025). Proses ini membantu menurunkan beban emosional, meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*), serta memfasilitasi regulasi emosi yang lebih sehat (Pujiati et al., 2025). Ketika stres dapat dikelola dengan baik, respons neuroendokrin seperti peningkatan hormon kortisol dapat ditekan, sehingga berpotensi mencegah gangguan metabolik yang berhubungan dengan peningkatan kadar glukosa darah (Irianti et al., 2025). Selain efektif, penulisan jurnal emosional memiliki keunggulan sebagai intervensi yang sederhana, mudah diterapkan, dan berbiaya rendah, sehingga sangat sesuai untuk diterapkan di masyarakat (Alim et al., 2025). Peserta dapat melakukan praktik ini secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari tanpa ketergantungan pada fasilitas kesehatan atau tenaga profesional secara terus-menerus (Muntamah et al., 2025). Dalam konteks pencegahan DM, pendekatan ini tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga memperkuat pengelolaan psikologis sebagai bagian dari gaya hidup sehat yang berkelanjutan (Candra et al., 2023).

Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, penulis hanya melaksanakan pelatihan dan pendampingan penulisan jurnal emosional sebagai strategi manajemen stres tanpa disertai penelitian yang mendalam baik secara kualitatif maupun kuantitatif, sehingga belum dapat diketahui secara pasti besaran efektivitas intervensi terhadap penurunan tingkat stres dan pencegahan Diabetes Mellitus. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan dengan desain yang lebih komprehensif untuk mengukur dampak penulisan jurnal emosional terhadap aspek psikologis dan indikator metabolik secara objektif.

5. KESIMPULAN

Sebanyak 43 peserta dewasa mengikuti kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang diselenggarakan di RPTRA Kampung Perigi Wilayah Kerja Puskesmas Kebayoran Lama, Kota Jakarta Selatan, dengan antusiasme yang tinggi. Kegiatan ini dilaksanakan oleh tim pengabdian melalui pendekatan edukatif dan partisipatif, meliputi skrining gula darah, diskusi kelompok, serta pelatihan dan pendampingan penulisan jurnal emosional sebagai strategi manajemen stres.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan keterampilan peserta dalam mengelola stres serta pemahaman yang lebih baik mengenai keterkaitan antara stres psikologis dan risiko DM, yang didukung oleh hasil *pre-test* dan *post-test* dimana terjadi penurunan kategori keterampilan kurang dari 37 (86%) peserta menjadi 15 (34,88%) peserta, serta peningkatan kategori sedang dari 4 (9,3%) peserta menjadi 18 (41,86%) peserta dan kategori baik dari 2 (4,7%) peserta menjadi 10 (23,26%) peserta. Penulisan jurnal emosional terbukti menjadi intervensi non-farmakologis yang sederhana, aplikatif, dan berbiaya rendah, sehingga mudah diterapkan secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari.

Seluruh pihak yang terlibat memberikan apresiasi positif terhadap pelaksanaan kegiatan ini, dan pelatihan jurnal emosional dinilai berpotensi menjadi strategi promotif-preventif yang inovatif dan berkelanjutan dalam upaya pencegahan DM serta peningkatan kualitas hidup masyarakat dewasa.

6. SARAN

Diharapkan kepada peserta dewasa agar dapat menerapkan penulisan jurnal emosional secara rutin dan konsisten sebagai bagian dari manajemen stres sehari-hari guna mendukung upaya pencegahan DM. Diharapkan kepada kader kesehatan dan pengelola kegiatan masyarakat agar dapat mendampingi serta memfasilitasi praktik penulisan jurnal emosional dalam kegiatan promotif-preventif kesehatan di tingkat komunitas. Diharapkan kepada puskesmas agar dapat mengintegrasikan pelatihan penulisan jurnal emosional ke dalam program pengelolaan Penyakit Tidak Menular (PTM), khususnya sebagai pendekatan non-farmakologis dalam pengendalian stres dan pencegahan DM. Sebagai tindak lanjut dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan desain yang lebih kuat untuk mengevaluasi efektivitas penulisan jurnal emosional terhadap penurunan tingkat stres dan indikator metabolik secara objektif.

7. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh peserta kegiatan, Ketua RT/RW, pengelola RPTRA Kampung Perigi, Kepala Puskesmas Kebayoran Lama, Ketua STIKes Pertamedika, serta seluruh pihak yang telah mendukung dan berpartisipasi aktif dalam pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada tim pengabdian atas kerja sama dan kontribusinya sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan baik. Selain itu, *leaflet* edukasi yang digunakan dalam kegiatan ini telah terdaftar Hak Kekayaan Intelektual (HAKI) dengan nomor pencatatan 001071406, serta dapat diakses melalui tautan berikut: <https://bit.ly/LeafletManageStressPreventDiabetes>

8. DAFTAR PUSTAKA

- Alim, M. A., Khaeroini, A. N. R., & Jamaluddin, M. (2025). Efektivitas Teknik Journaling terhadap Penurunan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 2(4), 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.47134/pjp.v2i4.4308>
- Anwar, S. R., Lasaib, A., & Rismanudin, R. (2025). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Diabetes Melitus Tipe 2: Scoping Review. *Jurnal Berita Kesehatan*, 18(2), 194–209. <https://doi.org/10.58294/jbk.v18i2.331>
- Asmarany, A. I., Arif, M., Yuminah, Y., Aripin, Z., Arini, D. U., Marjukah, A., Putra, C., Naryanti, I., Hamka, R. A., & Syamsulbahri, S. (2024). *Manajemen Stress*. Yayasan Cendikia Mulia Mandiri.
- Bay, R. A., Penna, B. R., Henuk, M., Tallan, C. M. L., Banik, L. A., & Daik, I. E. (2025). Peningkatan Pengelolaan Stres dan Manajemen Emosi pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Kristen IAKN Kupang. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 5(2), 703–710. <https://doi.org/10.54082/jamsi.1690>
- BKPK Kemenkes RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dalam Angka*. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023-dalam-angka/>
- Candra, I. W., Sumirta, I. N., & Harini, I. G. A. (2023). *Keadaan Harga Diri dan Depresi Pasien Diabetes Melitus: Dalam Model Manajemen Emosi Mengatasi Masalah Psikososial*. CV Mega Press Nusantara.
- Guyanto, M. (2024, February 2). *Mari Kenali Diabetes Melitus*. Kementerian Kesehatan RI. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3175/mari-kenali-diabetes-melitus
- IDF. (2025). *The Diabetes Atlas*. International Diabetes Federation. <https://diabetesatlas.org/>
- Irianti, T. T., Nurrochmad, A., Zulkarnain, A. K., Purwanto, P., Rumiaty, R., & Irianto, I. D. K. (2025). *Hormon Tubuh dan Kesehatan: Proses Faali-Biokimiawi dan Molekuler*. Gajah Mada University Press.
- Muntamah, U., Apriyanto, A., & Agil, N. M. (2025). *Buku Referensi Panduan Keperawatan Modern: Komprehensif dan Praktis*. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Nurfaizi, R., Mutmainah, R., Nuha, Z. A., Lestari, T., Elias, M. A., Karunia, E., Rahma, I. N., Rahma, N., Fitria, B., Safira, A., & Agustin, R. D. (2025). Penerapan Layanan Klasikal Teknik Expressive Writing Terhadap Pengelolaan Emosi Siswa di SMA Negeri 3 Bogor. *SSRN*. <https://ssrn.com/abstract=5202807>
- Pujiati, E., Lestari, P., Fitriana, V., Yuliana, A. R., Ambarwati, A., Pramudaningsih, I. N., Cahyanti, L., Nur, H. A., & Jamaludin, J. (2025). Pelatihan Mindfulness dan Kecerdasan Emosional sebagai Upaya Promotif dan Preventif terhadap Stres pada Remaja di Panti Asuhan Budi Luhur. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Kesehatan*, 2(2), 114–124. <https://doi.org/https://doi.org/10.70109/jupenkes.v2i2.58>
- Rahmawati, D. A., Pertiwi, T. L., Hanifah, F., Pratiwi, P. C., Purwanto, E., Muslikah, M., Wirawan, B. E., Jelita, L., & Prasetyo, S. A. (2025). Transformasi Peran Perempuan dalam Upaya Preventif Kesehatan Mental Keluarga: Studi di Desa

- Sambirejo. *Darma Diksani: Jurnal Pengabdian Ilmu Pendidikan, Sosial, Dan Humaniora*, 5(2), 84–95. <https://doi.org/10.29303/darmadiksani.v5i2.8086>
- Septiano, N. M., & Sutrisno. (2025). Efektivitas Terapi Menulis Emosional dalam Mereduksi Stres Adaptasi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi (JIPP)*, 3(3), 70–76. <https://doi.org/https://doi.org/10.61116/jipp.v3i3.535>
- Supriyanti, S., Elfida, E., Sulistiany, E., Junaida, E., & Ali, A. (2025). Penyuluhan Gaya Hidup Sebagai Upaya Pencegahan Diabetes Melitus di Kota Langsa. *Jurnal Penyuluhan Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 4(2), 58–67. <https://doi.org/https://doi.org/10.59066/jppm.v4i2.1253>
- Wahyuni, A. N. A. W., Andi Selvi Yusnitasari, Indra Dwinata, & Rizky Chaeraty Syam. (2025). Faktor Risiko Komplikasi Kronik pada Pasien DM Tipe 2 di RSUP Dr. Wahidin Sudirohusodo Kota Makassar. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)*, 11(2), 317–326. <https://doi.org/10.25311/keskom.Vol11.Iss2.2212>
- Yudhawati, N. L. P. S., Suryaningsih, Y., Afriyanti, F. N., Pranata, A. D., & Avelina, Y. (2025). *Peran Perawat Jiwa dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Anak, Remaja dan Lansia serta Penatalaksanaannya*. PT Nuansa Fajar Cemerlang.