



Penyuluhan Kecemasan pada Remaja Siswa/I Kelas X di Sekolah Menengah Atas Kalam Kudus II, Jakarta

Anxiety Education for 10th-Grade Adolescent Students at Kalam Kudus II Senior High School, Jakarta

Robert Kosasih, Eko Kristanto Kunta Adjie, Daniel Ruslim, Hans Sugiarto, Fernando Nathaniel, Dean Ascha Wijaya, Giovanni Sebastian Yogie

Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara, Jakarta

*Email: robertkosasih@fk.untar.ac.id

Article History:

Received: 20 April 2023

Revised: 24 Mei 2023

Accepted: 30 Juni 2023

Keywords: anxiety; teenager; community counselling

Abstract: *Anxiety among adolescents is a growing concern due to its significant impact on their mental and physical well-being. Providing anxiety education in schools can be a crucial step in imparting understanding and stress management strategies to teenagers. This activity aims to conduct an anxiety education program for 10th-grade students at Kalam Kudus II Senior High School, Jakarta. The program is implemented using the PDCA (Plan-Do-Check-Act) method, comprising four stages. The planning stage involves identifying objectives, analyzing needs, planning the content, and scheduling the sessions. Subsequently, in the execution stage, 10th-grade students are given education on anxiety and stress management through presentations and group discussions. Demonstrations and practice of stress management techniques are provided to enable students to apply the skills taught. Upon completing the program, an evaluation is conducted to assess students' understanding of the material and their application of stress management techniques in their daily lives. Feedback from students is collected to evaluate the effectiveness of the activity and identify areas for improvement in future sessions. This initiative is expected to benefit 10th-grade students at SMA Kalam Kudus II, Jakarta, in coping with anxiety and stress during their adolescent years. The education program aims to enhance their understanding of anxiety and equip them with valuable skills for stress management. Ultimately, it is hoped that these teenagers will be better prepared to face life's challenges and achieve improved mental well-being.*

Abstrak. Kecemasan pada remaja merupakan isu yang semakin mendapat perhatian karena dampaknya yang signifikan terhadap kesejahteraan mental dan fisik mereka. Penyuluhan kecemasan di sekolah dapat menjadi langkah penting untuk memberikan pemahaman dan strategi

pengelolaan stres kepada remaja. Kegiatan ini bertujuan untuk melaksanakan sebuah kegiatan penyuluhan kecemasan pada remaja siswa/i kelas X di SMA Kalam Kudus II, Jakarta. Kegiatan dilaksanakan dalam empat langkah sesuai dengan metode PDCA (*Plan-Do-Check-Act*). Tahap perencanaan mencakup identifikasi tujuan, analisis kebutuhan, perencanaan materi, dan jadwal pelaksanaan. Selanjutnya, dalam tahap pelaksanaan, siswa/i kelas X diberikan penyuluhan tentang kecemasan dan teknik pengelolaan stres melalui sesi presentasi dan diskusi kelompok. Demonstrasi dan latihan teknik pengelolaan stres juga dilakukan agar siswa/i dapat langsung mencoba dan mempraktikkan keterampilan yang diajarkan. Setelah kegiatan penyuluhan selesai, dilakukan evaluasi untuk memeriksa pemahaman siswa/i tentang materi yang disampaikan dan sejauh mana mereka mengaplikasikan teknik pengelolaan stres dalam kehidupan sehari-hari. Umpan balik dari siswa/i diambil untuk menilai keefektifan kegiatan dan memperbaiki hal-hal yang perlu ditingkatkan dalam penyuluhan berikutnya. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi siswa/i kelas X di SMA Kalam Kudus II, Jakarta, dalam menghadapi kecemasan dan stres dalam kehidupan remaja mereka. Penyuluhan diharapkan dapat membantu meningkatkan pemahaman mereka tentang kecemasan dan memberikan keterampilan yang berguna dalam mengelola stres. Dengan demikian, remaja diharapkan dapat menghadapi tantangan kehidupan dengan lebih baik dan memperoleh kesejahteraan mental yang lebih baik pula.

Kata kunci: kecemasan; remaja; penyuluhan masyarakat

PENDAHULUAN

Data dari survei menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental pada generasi muda merupakan masalah yang cukup serius. Satu dari lima orang muda menghadapi masalah kesehatan mental, namun kenyataannya, sekitar dua pertiga dari mereka tidak menerima bantuan yang diperlukan. Fakta ini mengindikasikan adanya kesenjangan dalam akses dan pemahaman terhadap kesehatan mental pada populasi remaja. (National Research Council 2009; Merikangas et al. 2011)

Penelitian epidemiologi juga menemukan keterkaitan erat antara masalah kesehatan mental pada remaja dengan dampak-dampak negatif lainnya. Beberapa di antaranya adalah kejadian bunuh diri, penyalahgunaan zat terlarang, putus sekolah, dan pengusiran dari lingkungan sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental bukan hanya menimbulkan penderitaan psikologis bagi remaja, tetapi juga berpotensi berdampak pada berbagai aspek kehidupan mereka. (National Research Council 2009; Merikangas et al. 2011; Setyo et al. 2023)

Kecemasan pada remaja adalah perasaan yang umum terjadi dalam masa pertumbuhan dan perubahan mereka. Pada beberapa kasus, remaja dapat merasa gelisah, khawatir, atau cemas berlebihan terhadap berbagai hal, termasuk prestasi sekolah, hubungan sosial, atau ketidakpastian tentang masa depan. Tekanan dari lingkungan, harapan diri, dan tuntutan akademik yang tinggi sering kali menjadi pemicu munculnya kecemasan pada remaja. Kecemasan yang berlebihan dapat menyebabkan gejala fisik seperti ketegangan otot, gangguan tidur, atau gangguan pencernaan. Selain itu, remaja yang mengalami kecemasan mungkin juga mengalami perubahan mood, isolasi sosial, atau kesulitan dalam mengatasi masalah sehari-hari. (Ernawati et al. 2023)

Penelitian juga menunjukkan harapan bahwa intervensi dini dapat memiliki pengaruh

37

positif dalam mencegah perkembangan masalah mental menjadi lebih serius. Melalui pendekatan intervensi yang tepat dan tepat waktu, risiko konsekuensi gangguan mental yang lebih berat dapat dikurangi secara signifikan. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya kesehatan mental pada remaja, memberikan pendidikan sejak dini tentang pengenalan dan pengelolaan emosi, serta menyediakan akses mudah ke layanan kesehatan mental untuk membantu mereka yang membutuhkan. Dengan dukungan dan perhatian yang tepat, remaja dapat memiliki peluang yang lebih baik untuk menghadapi tantangan kesehatan mental dan tumbuh menjadi individu yang lebih sehat secara emosional dan psikologis. (Ernawati et al. 2023)

METODE

Metode PDCA (*Plan-Do-Check-Act*) adalah sebuah pendekatan manajemen yang digunakan untuk perbaikan berkelanjutan dalam suatu proses atau kegiatan. Berikut adalah langkah-langkah pelaksanaan penyuluhan kecemasan (diagnosis dan pengelolaan stres) pada remaja Sekolah Menengah Atas (SMA) kelas X menggunakan metode PDCA:

1. *Plan* (Perencanaan):

- a. Identifikasi Tujuan: Tetapkan tujuan penyuluhan, misalnya meningkatkan pemahaman remaja tentang kecemasan, pengenalan gejala kecemasan, dan strategi pengelolaan stres.
- b. Analisis Kebutuhan: Lakukan penelitian untuk memahami kebutuhan dan tantangan yang dihadapi oleh remaja SMA kelas X terkait kecemasan dan stres.
- c. Rencanakan Materi dan Metode: Tentukan materi yang akan disampaikan, seperti informasi tentang gejala kecemasan, teknik relaksasi, dan keterampilan mengatasi stres. Pilih metode penyampaian yang sesuai, seperti presentasi, diskusi kelompok, atau simulasi.
- d. Jadwal dan Lokasi: Tentukan jadwal penyuluhan dan tempat pelaksanaannya. Pastikan waktu dan lokasi yang nyaman dan sesuai dengan jadwal kegiatan remaja.

2. *Do* (Pelaksanaan):

- a. Sosialisasi Acara: Informasikan tentang penyuluhan kepada para siswa SMA kelas X dan minta dukungan dari guru dan staf sekolah.
- b. Sesi Penyuluhan: Lakukan penyuluhan sesuai dengan rencana yang telah dibuat. Libatkan remaja dalam proses belajar dengan mengajukan pertanyaan dan memfasilitasi diskusi.
- c. Demonstrasi dan Latihan: Berikan contoh penggunaan teknik pengelolaan stres, seperti latihan relaksasi atau meditasi, dan beri kesempatan pada remaja untuk

mencobanya.

3. *Check* (Pemeriksaan):

- a. *Evaluasi Hasil*: Evaluasi pemahaman remaja tentang materi yang disampaikan dan sejauh mana mereka menerapkan teknik pengelolaan stres dalam kehidupan sehari-hari.
- b. *Kumpulkan Umpan Balik*: Mintalah umpan balik dari peserta penyuluhan, baik secara lisan maupun tertulis. Gunakan umpan balik ini untuk meningkatkan kualitas penyuluhan di masa depan.

4. *Act* (Tindakan Perbaikan):

- a. *Analisis Hasil dan Perbaikan*: Tinjau hasil evaluasi dan umpan balik untuk mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki. Jika ada kekurangan dalam penyampaian materi atau metode, pertimbangkan untuk meningkatkan atau mengubahnya.
- b. *Perencanaan Lanjutan*: Buat rencana untuk penyuluhan berikutnya dengan memperbaiki hal-hal yang perlu ditingkatkan. Sesuaikan metode dan materi sesuai dengan kebutuhan remaja.
- c. *Implementasi Perbaikan*: Terapkan perubahan yang diperlukan dalam penyuluhan berikutnya berdasarkan perencanaan yang telah dibuat.
- d. *Lanjutkan Perbaikan*: Lanjutkan siklus PDCA dengan terus memperbaiki dan mengembangkan penyuluhan kecemasan untuk remaja SMA kelas X secara berkesinambungan.

Dengan mengikuti langkah-langkah PDCA, penyuluhan kecemasan pada remaja SMA kelas X dapat ditingkatkan secara berkelanjutan untuk memberikan manfaat maksimal bagi peserta dan membantu mereka dalam mengatasi kecemasan dan pengelolaan stres dalam kehidupan mereka.

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berfokus pada siswa/i baru yang mengikuti materi pengayaan awal masuk Sekolah Menengah Atas. Kegiatan ini diselenggarakan di SMA Kalam Kudus II Jakarta dengan melibatkan 72 peserta. Adapun kegiatan ini berlangsung sangat antusias dengan memberi pemaparan materi mengenai kecemasan pada remaja, mengenali tanda dan gejala, serta pengelolaan stress. (Gambar 1)



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan di SMA Kalam Kudus II Jakarta

DISKUSI

Diagnosis kecemasan pada remaja dilakukan oleh profesional kesehatan mental, seperti psikolog atau psikiater. Proses diagnosis melibatkan wawancara, pengamatan, dan penilaian terhadap gejala dan tingkat keparahan kecemasan. Diagnosis juga memerlukan pengecualian gangguan fisik atau medis lain yang dapat menyebabkan gejala serupa. (Khesht-Masjedi et al. 2019; Henker et al. 2002)

Kecemasan pada remaja dapat memiliki dampak yang signifikan, antara lain: (Poursina, Ahmadi, and Shafi'abadi 2013)

1. Gangguan kesejahteraan emosional: Kecemasan yang berkepanjangan dapat menyebabkan perasaan sedih, putus asa, dan kehilangan minat dalam aktivitas sehari-hari.
2. Gangguan fisik: Kecemasan dapat menyebabkan gangguan fisik seperti sakit kepala,

gangguan tidur, nyeri perut, atau masalah pencernaan.

3. Gangguan kognitif: Kecemasan dapat mempengaruhi kemampuan konsentrasi, berpikir jernih, dan membuat keputusan.
4. Gangguan sosial dan interpersonal: Remaja dengan kecemasan cenderung menghindari situasi sosial dan kesulitan berinteraksi dengan teman sebaya atau anggota keluarga.
5. Penurunan prestasi akademik: Kecemasan yang parah dapat mengganggu kemampuan remaja untuk belajar dan berprestasi di sekolah.

Penting untuk menyadari kecemasan pada remaja dan memberikan dukungan yang tepat. Beberapa langkah yang dapat diambil untuk membantu mengatasi kecemasan pada remaja meliputi: (Ernawati et al. 2023)

1. Membangun komunikasi terbuka: Biarkan remaja merasa nyaman berbicara tentang kekhawatiran dan kecemasan mereka. Dengarkan dengan penuh perhatian dan tanpa menghakimi.
2. Memberikan dukungan emosional: Tunjukkan bahwa Anda peduli dan berikan dukungan emosional kepada remaja. Ingatkan mereka bahwa perasaan kecemasan adalah hal yang normal dan ada solusi untuk menghadapinya.
3. Ajarkan strategi mengelola stres: Bantu remaja mengembangkan keterampilan mengelola stres seperti relaksasi, meditasi, teknik pernapasan, olahraga, atau hobi yang menyenangkan.
4. Dorong gaya hidup sehat: Gizi seimbang, tidur yang cukup, dan olahraga teratur dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan emosional.

KESIMPULAN

Penyuluhan kecemasan pada remaja siswa/i kelas X di SMA Kalam Kudus II, Jakarta, merupakan langkah yang sangat relevan dan penting dalam menghadapi isu kesehatan mental yang semakin meningkat pada populasi remaja. Kegiatan penyuluhan ini berhasil memberikan pemahaman tentang kecemasan dan teknik pengelolaan stres kepada para remaja, sehingga diharapkan dapat membantu mereka menghadapi tantangan kehidupan dengan lebih baik dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

Siswa/i kelas X menunjukkan antusiasme dan partisipasi aktif dalam menyimak materi dan berpartisipasi dalam diskusi kelompok. Mereka juga menunjukkan minat untuk mencoba teknik pengelolaan stres yang diajarkan, seperti relaksasi dan meditasi, dalam mengatasi kecemasan sehari-hari. Penyuluhan ini berhasil memberikan wawasan dan keterampilan yang berguna bagi para remaja dalam mengatasi kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan, berikut adalah beberapa saran untuk meningkatkan

41

efektivitas dan dampak positif dari kegiatan Penyuluhan Kecemasan pada Remaja Siswa/I Kelas X di SMA Kalam Kudus II, Jakarta:

1. Berlanjut dan Diperluas: Selanjutnya, kegiatan penyuluhan ini dapat diperluas untuk mencakup seluruh siswa di tingkat sekolah, bukan hanya kelas X. Dengan melibatkan seluruh siswa, pesan tentang pentingnya kesehatan mental dan pengelolaan stres dapat lebih tersebar luas.
2. Integrasi dalam Kurikulum: Penyuluhan kecemasan dapat diintegrasikan dalam kurikulum sekolah, sehingga menjadi bagian dari pendidikan kesehatan mental yang kontinu. Hal ini akan membantu menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung kesejahteraan emosional siswa secara menyeluruh.
3. Melibatkan Orang Tua dan Guru: Libatkan orang tua dan guru dalam kegiatan penyuluhan untuk memberikan dukungan dan pemahaman yang konsisten dalam upaya mengatasi kecemasan pada remaja. Koordinasi antara sekolah dan orang tua penting untuk menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi para remaja.
4. Pengukuran Hasil: Lakukan evaluasi secara berkala untuk mengukur hasil dan efektivitas dari kegiatan penyuluhan. Dengan memantau perkembangan siswa setelah penyuluhan, dapat diidentifikasi area yang perlu perbaikan dan pengembangan lebih lanjut.
5. Penyuluhan Lanjutan: Selain penyuluhan kecemasan, pertimbangkan juga untuk melaksanakan penyuluhan tentang topik kesehatan mental lainnya, seperti depresi, bullying, atau tekanan akademik. Dengan menyediakan pengetahuan dan keterampilan dalam berbagai aspek kesehatan mental, remaja akan lebih siap menghadapi berbagai tantangan di masa depan.

DAFTAR REFERENSI

- Ernawati, Ernawati, Alexander Halim Santoso, Sukmawati Tansil Tan, Agnes Marcella, and Pasuarja Jeranding Ezra. 2023. "Community Service Activities – Counseling and Anxiety Screening for Adolescents" 2, no. 2.
- Henker, Barbara, Carol K Whalen, Larry D Jamner, and Ralph J Delfino. 2002. "Anxiety, Affect, and Activity in Teenagers: Monitoring Daily Life with Electronic Diaries." *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry* 41, no. 6: 660–70.
- Khesht-Masjedi, Mahnaz F, Somayeh Shokrgozar, Elahe Abdollahi, Bahareh Habibi, Tahereh Asghari, Reyhaneh Saber Ofoghi, and Sabra Pazhooman. 2019. "The Relationship between Gender, Age, Anxiety, Depression, and Academic Achievement among Teenagers." *Journal of Family Medicine and Primary Care* 8, no. 3: 799.
- Merikangas, Kathleen Ries, Jian-ping He, Marcy Burstein, Joel Swendsen, Shelli Avenevoli,

- Brady Case, Katholiki Georgiades, Leanne Heaton, Sonja Swanson, and Mark Olfson. 2011. "Service Utilization for Lifetime Mental Disorders in US Adolescents: Results of the National Comorbidity Survey–Adolescent Supplement (NCS-A)." *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry* 50, no. 1: 32–45.
- National Research Council. 2009. *Preventing Mental, Emotional, and Behavioral Disorders among Young People: Progress and Possibilities*.
- Poursina, M, Ph D Ahmadi, and Ph D Shafi'abadi. 2013. "The Impact of Happiness on Anxiety, Academic Achievement and Parent-Child Relationships in Teenage Girls." *Quarterly Journal of Family and Research* 10, no. 3: 41–54.
- Setyo, D. Stefanus Gardino, Yohanes Firmansyah, Sukmawati Tansil Tan, Alexander Halim Santoso, . Ernawati, Noer Saelan Tadjudin, Susy Olivia Lontoh, and Sari Mariyati Dewi Nataprawira. 2023. "Correlation between Anxiety and Smartphone Addiction in the Teenager Population at Kalam Kudus II Senior High School." *Advances in Research* 24, no. 2: 8–16. <https://doi.org/10.9734/air/2023/v24i2934>.