

MENGENAL CEMAS, MERANGKUL TENANG: PSIKOEDUKASI KECEMASAN PADA REMAJA MELALUI PENDEKATAN INTERAKTIF DAN ROLEPLAY STRATEGI COPING DI SMA BATIK 1 SURAKARTA

Muhammad Galuh Hermawan¹ Faqih Purnomosidi²

^{1,2}Universitas Sahid Surakarta

Email: galuhhermawan106@gmail.com¹, faqih@usahidsolo.ac.id²

Abstract

This community service activity aims to improve students' understanding of anxiety and introduce practical coping strategies through interactive psychoeducation. Conducted at SMA Batik 1 Surakarta, the program involved 40 students from Grade X. Methods included quizzes, psychoeducational sessions, grounding techniques, journaling, and roleplay. Results show increased awareness of anxiety symptoms and effective self-regulation. Students responded enthusiastically, especially during practical sessions. The findings highlight the role of participatory psychoeducation in enhancing mental health literacy and promoting emotional resilience among adolescents.

Keywords: *adolescent, psychoeducation, coping strategies*

Abstrak

Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pemahaman siswa tentang kecemasan dan strategi coping melalui psikoedukasi interaktif. Dilaksanakan di SMA Batik 1 Surakarta dengan melibatkan 40 siswa kelas X, metode yang digunakan mencakup kuis, pemaparan materi, teknik grounding, penulisan jurnal, dan roleplay. Hasil menunjukkan peningkatan kesadaran siswa terhadap gejala kecemasan dan kemampuan regulasi diri. Siswa juga menunjukkan antusiasme tinggi saat praktik. Temuan ini menegaskan pentingnya psikoedukasi partisipatif dalam membangun literasi kesehatan mental dan ketahanan emosional remaja.

Kata Kunci: remaja, psikoedukasi, strategi coping

Submitted: 2025-06-04

Revised: 2025-06-16

Accepted: 2025-06-30

Pendahuluan

Di era modern yang penuh dinamika dan hiruk-pikuk informasi, tekanan psikologis menjadi fenomena yang hampir tak terelakkan, tidak hanya bagi orang dewasa, tetapi juga pada kalangan remaja. Kehidupan yang serba cepat, tuntutan akademik, tekanan sosial, serta pengaruh media sosial membentuk realitas yang kompleks dan penuh tantangan bagi generasi muda. Remaja, khususnya siswa Sekolah Menengah Atas (SMA), berada dalam masa transisi perkembangan yang rentan secara emosional. Masa remaja merupakan fase krusial yang ditandai oleh beberapa perubahan yang signifikan pada banyak aspek, seperti aspek fisik, kognitif, dan sosial yang sering kali menjadi sumber stres tersendiri, Santrock (2012).

Di Indonesia, prevalensi kecemasan pada remaja juga menunjukkan angka yang mengkhawatirkan. Berdasarkan data dari Hasibuan & Rian, (2019) sekitar 47,7% remaja di Indonesia mengalami kecemasan, bahkan secara global, gangguan kecemasan diperkirakan memengaruhi 20% dari populasi dunia. Hal ini menegaskan bahwa kecemasan merupakan isu yang signifikan dan tidak dapat diabaikan, terutama dalam konteks pendidikan dan perkembangan psikososial remaja.

Lebih lanjut, hasil penelitian oleh Komang et al., n.d. (2024), dalam jurnal berjudul "*Gambaran Tingkat Kecemasan pada Remaja Usia Pertengahan (15–18 Tahun) terhadap Citra Diri di SMAN 1 Kediri Tabanan Bali*" menunjukkan bahwa dari 260 responden, sebagian besar remaja mengalami kecemasan ringan (40,4%), kecemasan sedang (33,1%), kecemasan berat (17,7%), dan kecemasan sangat berat atau panik (8,8%). Temuan ini mempertegas bahwa kecemasan adalah kondisi umum yang dialami remaja dan tidak dapat diremehkan.

Dari sudut pandang psikologi, kecemasan merupakan reaksi emosional yang timbul ketika seseorang menghadapi ancaman, baik yang bersifat konkret maupun hanya dirasakan secara subjektif. Gejala kecemasan meliputi ketegangan emosional dan rasa tidak nyaman, yang kerap diiringi oleh reaksi fisik seperti jantung berdebar, berkeringat, dan kesulitan bernapas, Hasibuan & Rian (2019). Meskipun kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi tertentu, namun kecemasan yang menjadi lebih intens dan sulit untuk dikendalikan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk proses belajar dan hubungan sosial, Dewi & Fauziah (2018)

Salah satu penyebab utama tingginya tingkat kecemasan pada remaja adalah kurangnya keterampilan coping atau strategi penanganan stres. Lazarus dan Folkman (dalam Abas et al., 2022) menyatakan bahwa coping merupakan usaha mental dan tindakan nyata individu dalam merespons tekanan internal maupun eksternal yang dianggap melampaui kemampuannya. Remaja yang belum memiliki keterampilan coping yang efektif cenderung mengalami kesulitan dalam mengatasi tekanan akademik, sosial, maupun emosional, sehingga lebih rentan mengalami kecemasan.

Untuk itu, dibutuhkan intervensi preventif yang dapat membantu remaja dalam memahami serta mengelola kecemasan yang mereka alami, salah satunya adalah dengan melalui psikoedukasi. Psikoedukasi bukan sekadar menyampaikan informasi, tetapi juga bertujuan untuk menumbuhkan kesadaran diri agar individu dapat menghadapi tekanan dengan cara yang lebih adaptif. Penelitian oleh Agustin (2019) menemukan bahwa psikoedukasi menunjukkan keberhasilan dalam mengurangi kecemasan sosial pada remaja tunarunggu. Intervensi ini secara signifikan menurunkan skor kecemasan para peserta, yang menunjukkan bahwa psikoedukasi bisa menjadi strategi yang aplikatif dan menguntungkan bagi remaja secara keseluruhan.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, penulis menyelenggarakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SMA Batik 1 Surakarta, yang difokuskan pada siswa kelas X. Kegiatan ini diawali dengan pemberian kuis interaktif melalui aplikasi Kahoot! untuk menggali pengetahuan awal siswa mengenai kecemasan, dilanjutkan dengan pemaparan materi psikoedukatif yang berfokus pada pengenalan kecemasan, gejala, serta penyebabnya. Kegiatan ditutup dengan sesi roleplay yang melibatkan praktik langsung strategi coping.

Kegiatan ini tidak hanya bertujuan untuk memberikan pemahaman teoritis mengenai kecemasan, tetapi juga mendorong siswa agar mampu mengenali tanda-tanda kecemasan secara mandiri dan mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang adaptif. Dengan pendekatan yang bersifat partisipatif dan interaktif, diharapkan siswa tidak hanya menjadi penerima informasi pasif, tetapi juga mampu terlibat aktif dalam proses pembelajaran serta menerapkan strategi coping yang sesuai dengan konteks kehidupan mereka. Hal ini penting sebagai langkah preventif dalam meningkatkan psychological resilience siswa, agar mereka lebih siap dalam menghadapi tantangan emosional di masa remaja dan seterusnya.

Metode

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di SMA Batik 1 Surakarta dengan subjek kegiatan adalah siswa kelas X.13. Metode yang diterapkan dalam kegiatan pengabdian ini bersifat edukatif-partisipatoris, yaitu dengan mengajak siswa terlibat secara langsung dan aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan melalui pendekatan psikoedukasi serta simulasi penerapan strategi dalam mengelola kecemasan. Menurut Lukens & McFarlane (dalam Hastuti & Sahrani, 2018) Psikoedukasi adalah suatu pendekatan yang terstruktur dan sistematis yang bertujuan membantu individu membangun pemahaman serta keterampilan yang diperlukan dalam menghadapi kondisi psikologis tertentu. Dalam konteks ini, psikoedukasi difokuskan pada pengenalan terhadap kecemasan dan teknik pengelolaannya secara sederhana dan aplikatif melalui roleplay beberapa strategi pengelolaan kecemasan.

Tahapan Kegiatan

Kegiatan pengabdian ini terdiri dari tiga tahapan utama yang dirancang secara sistematis untuk memberikan pemahaman menyeluruh mengenai kecemasan serta strategi praktis dalam mengelolanya. Seluruh tahapan kegiatan berlangsung dalam satu kali pertemuan dengan durasi kurang lebih 90 menit dengan melibatkan siswa dari kelas X.13 di SMA Batik 1 Surakarta yang berjumlah 40 orang.

1. Tahap pembukaan dan pre-assesment

Kegiatan diawali dengan sesi pembukaan yang meliputi pengenalan dan menjelaskan secara singkat tujuan kegiatan, serta untuk mengondisikan suasana kelas agar lebih kondusif. Selanjutnya, siswa diajak untuk mengerjakan kuis yang berisi 10 soal terkait kecemasan melalui aplikasi Kahoot!, hal ini untuk mengukur pengetahuan awal mereka. Materi kuis yang diberikan adalah mencakup definisi kecemasan, gejala umum, serta respons yang biasanya muncul saat seseorang mengalaminya.

2. Tahap Psikoedukasi

Tahap kedua berfokus pada penyampaian materi psikoedukatif mengenai kecemasan secara komunikatif dan interaktif. Topik yang dibahas meliputi pengertian kecemasan, tanda-tanda psikologis dan fisiologis, faktor pemicu pada remaja, serta dampaknya terhadap aspek akademik dan sosial. Tujuan utama dari tahap ini adalah meningkatkan literasi psikologis siswa agar mampu mengenali kecemasan pada diri sendiri maupun orang lain.

3. Tahap Simulasi Strategi Pengelolaan Kecemasan

Tahap ketiga merupakan sesi roleplay yang berfokus pada strategi pengelolaan kecemasan yang sederhana dan aplikatif. Siswa diajak terlibat langsung dalam praktik teknik coping yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Strategi pertama yang diperkenalkan adalah menulis jurnal kecemasan harian untuk membantu mengekspresikan pikiran dan perasaan, serta mengenali pola kecemasan. selanjutnya, para siswa melakukan teknik grounding 5-4-3-2-1, yaitu sebuah metode mindfulness yang membantu orang untuk kembali berkonsentrasi saat merasakan kecemasan dan kepanikan, dengan mengamati lima hal yang terlihat, empat yang dapat diraba, tiga yang dapat didengarkan, dua yang dapat dicium, dan satu yang bisa dirasakan.

Sebagai penutup, dilakukan aktivitas relaksasi emosional berupa menyanyi bersama lagu "Manusia Kuat" karya Tulus. Lagu ini dipilih karena liriknya yang sarat makna dan afektif, sehingga menjadi media pelepasan emosi yang sehat sekaligus mempererat kebersamaan antar siswa.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan psikoedukasi bertema "*Mengenal Cemas, Merangkul Tenang*" yang dilaksanakan di SMA Batik 1 Surakarta melibatkan serangkaian aktivitas interaktif, seperti pemaparan materi, roleplay strategi coping, latihan teknik grounding, serta kuis edukatif menggunakan platform Kahoot!. Pada sesi kuis yang diselenggarakan pada 21 Mei 2025 pukul 10.10 WIB, tercatat sebanyak 40 siswa mengikuti dengan total durasi 22 menit. Kuis ini terdiri dari 10 soal yang menguji pemahaman siswa mengenai definisi kecemasan, gejala, pemicu, dan cara mengatasinya. Hasil kuis memperlihatkan bahwa rata-rata persentase jawaban benar siswa mencapai 54%, yang menunjukkan bahwa tingkat pemahaman mereka tergolong dalam kategori sedang. Salah satu soal tersulit berkaitan dengan waktu yang tepat untuk mencari bantuan profesional, hal ini menandakan masih rendahnya literasi siswa dalam mengenali kondisi kecemasan yang memerlukan intervensi serius. Gabriel dan Violato (dalam Jung et al., 2016) menyatakan bahwa semakin baik pengetahuan literasi kesehatan mental seseorang maka semakin positif sikap

pencarian bantuan profesional psikologi, karena seseorang yang mengetahui gejala penyakit mental akan lebih mawas diri terhadap pentingnya kesehatan mental, bahkan bisa membantu orang lain yang mengalami penyakit mental.



Gambar 1. Hasil kuis by Kahoot!



Gambar 2. Kegiatan kuis by Kahoot!

Tahap *roleplay* strategi coping mendapatkan respons yang sangat positif dari para siswa. Mereka menunjukkan partisipasi aktif dan keterlibatan emosional yang tinggi selama sesi ini berlangsung. Dalam praktik menulis jurnal kecemasan, siswa tampak terbuka dalam mengekspresikan perasaan mereka. Beberapa dari mereka mengungkapkan pengalaman pribadi seperti kecemasan menjelang ujian, tekanan dari lingkungan sosial, kecemasan ketika kehilangan sesuatu, serta kekhawatiran terhadap masa depan. Sesi ini menjadi ruang aman bagi siswa untuk berbagi tanpa rasa takut dihakimi. Pernyataan ini sejalan dengan teori katarsis yang dikemukakan oleh Freud, yang menyatakan bahwa pengungkapan emosi melalui media tertentu dapat menghasilkan kelegaan secara psikologis serta membantu meredakan ketegangan yang dialami individu. Pennebaker (dalam Adams, 2013) dalam penelitiannya tentang menulis ekspresif mengungkapkan bahwa individu yang secara rutin menuliskan pikiran dan perasaan terdalamnya selama empat bulan cenderung lebih jarang mengalami gangguan kesehatan. Kondisi psikologis mereka juga menunjukkan perbaikan jangka panjang. Aktivitas menulis ini dapat dimanfaatkan sebagai sarana katarsis bagi siswa. Proses katarsis tersebut memiliki peran penting, terutama bagi siswa yang sedang mengalami tekanan emosional yang berpotensi menimbulkan kecemasan. Biasanya, siswa yang tengah menghadapi persoalan emosional berada dalam situasi yang penuh kesedihan, kekecewaan, atau rasa kesal.



Gambar 3. Kegiatan roleplay



Gambar 4. Foto bersama

Selanjutnya, teknik grounding 5-4-3-2-1 juga diaplikasikan dengan baik dalam sesi ini. Banyak siswa menyatakan bahwa teknik tersebut membantu mereka merasa lebih tenang, dan fokus, dan lebih santai. Menurut Najavits (dalam Yonaevy & Prananingrum, 2024) grounding adalah metode yang menggunakan stimulus fisik untuk membantu seseorang kembali fokus pada

lingkungan dan menenangkan reaksi cemas. Metode ini mudah, cepat, tidak memerlukan peralatan khusus, dan dapat diterapkan di berbagai situasi dan tempat. Penelitian oleh Umy Yonaevy dan Ratih Prananingrum (2024) menunjukkan bahwa latihan grounding efektif membantu remaja dalam mengurangi gejala kecemasan.

Sebagai penutup, siswa diajak bernyanyi bersama dengan judul lagu "Manusia Kuat" dari Tulus, menciptakan suasana emosional yang mendalam dan pengalaman reflektif yang menyentuh bagi para siswa. Alasan memilih lagu tersebut adalah karena lirik lagu tersebut membawa makna yang kuat tentang ketangguhan dan harapan, yang kemudian mempererat hubungan emosional antar siswa.

Secara keseluruhan, kegiatan psikoedukatif ini menunjukkan efektivitas pendekatan partisipatif dalam meningkatkan kesadaran dan keterampilan siswa dalam mengelola kecemasan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Agustin (2019) dan Shanti dkk. (2024) yang menyimpulkan bahwa psikoedukasi dapat menurunkan tingkat kecemasan sekaligus meningkatkan literasi psikologis pada remaja. Pendekatan ini terbukti bukan hanya meningkatkan pemahaman, tetapi juga membangun koneksi emosional antar siswa, menjadikannya sebagai salah satu strategi edukatif yang relevan dan berdampak dalam konteks pendidikan masa kini.

Kesimpulan

Kegiatan psikoedukasi bertema "*Mengenal dan Mengelola Kecemasan*" yang dilaksanakan di SMA Batik 1 Surakarta memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan literasi psikologis dan keterampilan regulasi emosi pada siswa, khususnya dalam menghadapi kecemasan. Berdasarkan hasil kegiatan, diketahui bahwa sebagian besar siswa memiliki pemahaman awal yang masih tergolong sedang terkait kecemasan, terutama dalam hal mengenali kapan kondisi tersebut membutuhkan bantuan profesional.

Melalui pendekatan edukatif-partisipatoris yang mencakup kuis interaktif, pemaparan materi, praktik menulis jurnal, teknik grounding, hingga kegiatan reflektif bernyanyi bersama, siswa menunjukkan partisipasi aktif dan keterlibatan emosional yang tinggi. Teknik coping yang diajarkan mampu memberikan dampak langsung dalam membantu siswa mengekspresikan emosi dan menenangkan diri secara mandiri.

Dengan demikian, psikoedukasi berbasis praktik dan interaktif terbukti efektif sebagai intervensi preventif dalam mengatasi kecemasan remaja, sekaligus membangun *psychological resilience* yang penting untuk mendukung perkembangan akademik dan sosial siswa. Kegiatan ini menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental perlu ditanamkan sejak dini melalui metode yang menyenangkan, aplikatif, dan relevan dengan kehidupan remaja.

Daftar Pustaka

- Agustin, A. (2019). Menurunkan Kecemasan Sosial Pada Remaja Tunarungu. *Jurnal Psikologi*, 17, 9–13.
- Alwisol. (2009). Psikologi kepribadian. edisi revisi. Malang: UMM Press.
- Dewi, G. A. N. T., & Meiyutariningsih, T. (2021). Efektivitas Art Therapy Sebagai Katarsis untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik pada Remaja. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6(10), 5006-5015.
- Dewi, I. P., & Fauziah, D.-. (2018). Pengaruh Terapi Seft Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Para Pengguna Napza. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2(2). <https://doi.org/10.30651/jkm.v2i2.1094>
- Hasibuan, S., & Rian, T. (2019). Pengaruh Tingkat Gejala Kecemasan terhadap Indeks Prestasi Akademik pada Mahasiswa Angkatan 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah

Sumatera Utara. *Jurnal Biomedik (JBM)*, 11(3), 137–143.

Hastuti, R., & Sahrani, R. (2018). Psikoedukasi strategi mengelola kelas bagi guru di Sekolah Dasar. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 1(2), 21-26.

Komang, N., Dewi, S., Made, N., Muryani, S., & Yudhawati, N. L. P. S. (n.d.). *GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA USIA PERTENGAHAN (15-18 TAHUN) TERHADAP CITRA DIRI DI SMAN 1 KEDIRI TABANAN BALI*. 10(02), 242–250.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.

Lukens, E. P., & McFarlane, W. R. (2004). Psychoeducation as evidence-based practice: Considerations for practice, research, and policy. *Brief Treatment & Crisis Intervention*, 4(3).

Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development : Perkembangan Masa Hidup Jilid I*. (B. Widiasinta, Penerj.) Jakarta: Penerbit Erlangga.

Umy Yonaevy, & Ratih Prananingrum. (2024). Teknik Grounding untuk Mengurangi Kecemasan pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 2(4), 347–351. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v2i4.27>

Sadikin, L. M., & Subekti, E. (2013). Coping stres pada penderita diabetes mellitus pasca amputasi. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 2(3), 17-23.

Yonaevy, U., & Prananingrum, R. (2024). Teknik Grounding untuk Mengurangi Kecemasan pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 2(4), 347-351.