



Psikoedukasi Berpengaruh Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Siswa Remaja

Pramesti Ardani Paintu¹, Pipin Yunus¹✉, Nur Uyuun I. Biahimo¹, Siti Qomariah Usu¹

¹Universitas Muhammadiyah Gorontalo

✉ pipinyunus@umgo.ac.id

 <https://doi.org/10.56186/jkbb.295>

Abstrak

Latar Belakang: Kecemasan merupakan respon psikologis yang muncul akibat adanya stresor dan dapat memengaruhi kondisi emosional, fisik, serta kemampuan individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Kecemasan yang dirasakan dipengaruhi juga dari faktor internal seperti pola pikir, kepercayaan diri, kondisi fisik, dan kemampuan mengelola emosi, faktor lain yakni eksternal seperti dari lingkungan keluarga, sekolah, akademik, teman sebaya, lingkungan sosial dan ekonomi, yang dapat menyebabkan tingkat kecemasan pada remaja mudah dirasakan. Tingkat kecemasan yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak negatif terhadap kualitas hidup. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh psikoedukasi terhadap tingkat kecemasan pada siswa remaja di smpn ix kota gorontalo. **Metode:** Penelitian menggunakan desain *quasi experiment* dengan rancangan *one group pre-test post-test*, melibatkan 27 remaja yang mengalami kecemasan. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum psikoedukasi, 48,2% responden mengalami kecemasan ringan, 37% cemas sedang, 14,8% cemas berat, sedangkan setelah psikoedukasi, 25,9% responden tidak cemas, 51,9% cemas ringan, 22,2% cemas sedang. Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan *p-value* < 0,001, yang mengindikasikan adanya pengaruh signifikan intervensi Psikoedukasi dalam menurunkan tingkat Kecemasan. **Kesimpulan:** Hal menunjukkan bahwa pemberian psikoedukasi mampu menurunkan tingkat kecemasan pada siswa remaja yang dari 23,63% menurun menjadi 17,96%, Maka dengan itu perlu adanya psikoedukasi dapat dijadikan sebagai bagian dari program rutin bimbingan dan konseling (BK) untuk membantu siswa dalam mengelola tingkat kecemasan dan bagi peneliti selanjutnya agar dapat meneliti faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan pada siswa remaja.

Kata Kunci: Kecemasan; Remaja; Psikoedukasi

Abstract

Background: Anxiety is a psychological response that arises due to stressors and can affect an individual's emotional and physical condition, as well as their ability to carry out daily activities. The anxiety felt is also influenced by internal factors such as mindset, self-confidence, physical condition, and the ability to manage emotions. Other external factors such as family, school, academic, peer, social, and economic environments can cause anxiety levels in adolescents to be easily felt. Anxiety levels that are not handled properly can have a negative impact on quality of life. This study aims to determine the effect of psychoeducation on anxiety levels in adolescent students at SMPN IX, Gorontalo City. **Methods:** The study used a descriptive design as if an experiment with a planned group pre-test post-test, involving 27 adolescents experiencing anxiety, Data were collected using a questionnaire *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). **Results:** The results of the study showed that before psychoeducation, 48.2% of respondents experienced mild anxiety, 37% moderate anxiety, 14.8% severe anxiety, while after psycho education, 25.9% of respondents were not anxious, 51.9% were mildly anxious, and 22.2% were moderately anxious. *Wilcoxon Signed Rank Test* show-value<0.001, which indicates a significant influence of Psychoeducational intervention in reducing anxiety levels. **Conclusion:** This shows that providing psychoeducation is able to reduce anxiety

levels in adolescent students from 23.63% to 17.96%. Therefore, psychoeducation is needed as part of a routine guidance and counseling (BK) program to help students manage anxiety levels and for further researchers to be able to examine factors that can influence anxiety levels in adolescent students.

Keywords: *Anxiety; Adolescents; Psychoeducation*

Pendahuluan

Kecemasan pada remaja merupakan 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 tekanan dari lingkungan, harapan diri, dan tuntutan akademik yang tinggi sering kali menjadi pemicu munculnya kecemasan pada remaja. Kecemasan yang berlebihan dapat menyebabkan gejala seperti panik, takut, khawatir dan gangguan sosial. Selain itu, remaja yang mengalami kecemasan mungkin juga mengalami perubahan mood, isolasi sosial, atau kesulitan dalam mengatasi masalah sehari-hari (Ernawati Ernawati et al., 2023)

WHO mendefinisikan Remaja sebagai individu yang berusia antara 10 hingga 19 tahun dan Pemuda sebagai individu yang berumur 15 hingga 24 tahun, Sedangkan Kaum Muda mencakup usia 10 hingga 24 tahun. Periode ini adalah fase pertumbuhan manusia yang istimewa serta waktu yang krusial untuk membangun pondasi kesehatan yang baik. Remaja mengalami perkembangan fisik, mental, dan sosial yang pesat. Ini berdampak pada cara mereka merasakan, berpikir, membuat pilihan, dan berhubungan dengan lingkungan di sekitar mereka (WHO, 2023)

Berdasarkan Data dari *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa kecemasan merupakan masalah kesehatan mental yang paling umum di alami oleh 301 juta orang, sekitar 20% dari populasi dunia mengalami kecemasan, dan 48% dari kelompok ini adalah remaja (WHO, 2023), Sebuah survei yang dilakukan oleh I-NAMHS (Indonesia National Adolescent Mental Health Survey) tahun 2022 menunjukkan sebanyak 15.5 juta atau sekitar 34.9% remaja mengalami masalah kesehatan mental. Termasuk kecemasan, Kemudian, data dari WHO juga menunjukkan 1 di antara 7 anak berusia 10-19 tahun mengalami masalah kesehatan mental (Kemenkes 2024)

Di Indonesia saat ini menghadapi situasi darurat dalam bidang kesehatan mental, berdasarkan hasil temuan dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2023) yang dinyatakan oleh Kementerian Republik Indonesia menunjukkan bahwa terdapat peningkatan prevalensi masalah mental/skizofrenia di Indonesia yang mencapai 4.0% atau setara dengan 315.621 keluarga. Sementara itu, persentase depresi di kalangan warga berusia di atas 15 tahun di Indonesia tercatat pada angka 1,4% atau sebesar 630.827 orang. Selain itu, prevalensi gangguan Kesehatan Jiwa di Indonesia Mencapai 2.0% atau setara dengan 630.827. Provinsi dengan tingkat gangguan mental emosional tertinggi kedua di Indonesia adalah Gorontalo dengan angka 10.3%, setelah Sulawesi Tengah yang menduduki posisi pertama dengan angka 12.9% (Kemenkes, 2024a)

Di Indonesia, berdasarkan data dari Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) yang melakukan pemeriksaan pada 14.988 orang dari tahun 2020-2022 didapatkan hasil meningkatnya masalah psikologis setiap tahun yaitu untuk masalah kecemasan

tahun 2020 diperoleh prevalensi sebesar 68,8%, tahun 2021 sebesar 76,1% dan tahun 2022 sebesar 75,8% (Wijaya et al., 2023).

Berdasarkan riset kesehatan dasar di Gorontalo tahun (2019) menjelaskan, prevalensi gangguan jiwa atau skizofrenia mencapai 6,6% dari rata-rata nasional atau sekitar 1.182 rumah tangga. Selain itu, tingkat depresi pada individu berusia di atas 15 tahun mencapai 10,3% atau sekitar 3.117 orang, pada tahun 2022, sekitar 21.93% penduduk usia 15 tahun ke atas di Gorontalo mendapat skrining untuk risiko masalah kesehatan jiwa, persentase orang yang mengalami gangguan mental dan emosional tercatat sebesar 17,7% atau sekitar 3.166 jiwa.

Masa remaja ditandai oleh berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang dapat meningkatkan kerentanan mereka terhadap stres dan kecemasan, oleh karena itu, kecemasan di kalangan remaja kini menjadi perhatian yang semakin mendesak dalam isu kesehatan mental di seluruh dunia (Biahimo & Abas, 2024)

Banyak remaja yang masih mencari cara untuk mengatasi perasaan cemas mereka, salah satu metode yang muncul sebagai solusi adalah pemberian psikoedukasi, pemberian psikoedukasi mengenai perubahan-perubahan yang dialami selama hidup dan bersikap terbuka dengan orang lain, serta penggunaan koping yang efektif dapat membantu mengurangi kecemasan, membuat perasaan menjadi lebih baik dan dapat membantu memecahkan masalah yang dihadapi, dan menumbuhkan rasa percaya diri (Riyadi & Safitri, 2023)

Psikoedukasi dengan pelatihan non training merupakan pendekatan pemberian informasi melalui media seperti ceramah untuk memberikan informasi pengetahuan konsep penyakit, pemahaman, pengenalan dan pengajaran teknik mengatasi gejala-gejala penyimpangan perilaku, serta peningkatan dukungan bagi pasien, psikoedukasi bukan merupakan pengobatan, namun merupakan suatu terapi yang dirancang untuk menjadi bagian dari rencana perawatan secara holistik, adapun komponen latihan dapat berupa keterampilan komunikasi, latihan penyelesaian konflik, dan latihan mengatasi perilaku kecemasan, remaja dengan kecemasan yang tidak diobati sering mengalami penurunan prestasi akademik, absensi sekolah yang tinggi, serta gangguan fungsi fisik dan psikologis yang signifikan, dan jika kecemasan pada remaja tidak ditangani, kondisi ini cenderung menjadi kronis dan berlanjut hingga dewasa, menyebabkan gangguan kesehatan mental yang lebih serius seperti depresi, penyalahgunaan zat, dan risiko bunuh diri (Riyadi & Safitri, 2023; Erindia et al., 2026).

Penelitian sebelumnya oleh Putri & Nova (2024) mengenai pemberian psikoedukasi tingkat kecemasan pada remaja telah banyak dilakukan, namun sebagian besar berfokus pada siswa SMA atau mahasiswa, sedangkan psikoedukasi untuk menurunkan kecemasan pada siswa remaja di tingkat SMP yang sedang menghadapi transisi kritis, masih jarang diteliti. dengan demikian, masih sedikit penelitian yang secara spesifik meneliti pengaruh psikoedukasi untuk menurunkan kecemasan pada siswa remaja tingkat SMP, terutama menggunakan desain one group pre-test post-test dengan instrumen *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), celah inilah yang menjadi dasar dilaksanakannya penelitian ini.

Berdasarkan kunjungan awal peneliti pada tanggal 12 Juni 2025, Peneliti melakukan observasi/wawancara awal kepada responden untuk mengetahui dampak Kecemasan yang mereka rasakan hingga saat ini. sebagian besar responden yang diwawancara awal mengalami kecemasan karena faktor internal, faktor lingkungan dan faktor eksternal yaitu mereka mengatakan mudah merasa khawatir, takut berlebihan, panik, perasaan tidak nyaman, tegang,

merasa gelisah, dan sulit konsentrasi, siswa masi memiliki keterbatasan dalam pemahaman tentang manajemen kecemasan serta strategi *coping* dan keterbatasan program intervensi psikologis yang bersifat preventif di sekolah, juga belum tersedianya SOP untuk menangani kecemasan pada remaja di sekolah SMPN IX Gorontalo.

Alasan peneliti melakukan penelitian pada remaja karena peneliti menemukan masalah terkait tingkat kecemasan yang dihadapi oleh remaja dan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih dalam terkait kecemasan pada remaja dan seberapa pengaruhnya pemberian Psikoedukasi bila dilakukan pada remaja yang mengalami kecemasan.

Metode

Penelitian ini menggunakan jenis desain kuantitatif dengan metode *Quasi Eksperimen* dengan *pretest-posttest one group design* dengan dua kali pengukuran untuk mengetahui tingkat kecemasan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*), kemudian membandingkan hasilnya untuk melihat apakah ada perubahan yang signifikan pada kelompok yang menerima intervensi. Apakah pemberian psikoedukasi ini mampu memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan dimana sebuah kelompok di ukur dan di observasi sebelum dan sesudah perlakuan diberikan. Teknik pengambilan Sampel menggunakan *Simpel Rendom Sampling*, kuesioner penelitian menggunakan lembar *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang telah diuji untuk validitas dan reliabilitasnya dengan hasil seluruh soal memiliki nilai positif dan lebih besar dari syarat 0.05, sedangkan reliabilitas ditunjukan dengan nilai *Cronbach's Alpha* adalah 0.793 dengan jumlah item 14 butir lebih besar dari 0.6 ($0.793 > 0.6$). Maka dapat disimpulkan bahwa kuesioner HARS ini sudah baku terbukti valid dan reliabel.

Populasi yang di ambil dalam penelitian ini adalah siswa remaja kelas IX di SMPN IX Kota Gorontalo dengan usia 14-15 Tahun berjumlah 65 orang. Pengambilan sampel menggunakan rumus solvin dengan *Error tolerance* atau taraf signifikansi 0,15 (15%), perhitungan sampel tersebut, didapatkan jumlah sampel:

$$\begin{aligned}
 n &= \frac{N}{1 + N(e)^2} \\
 n &= \frac{65}{1 + 65(0,15)^2} \\
 n &= \frac{65}{1 + 65 (0,0225)} \\
 n &= \frac{65}{1 + 1,4625} \\
 n &= \frac{65}{2,4625} \\
 n &= 27
 \end{aligned}$$

Jumlah sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini sejumlah 27 responden kelas IX.

Penelitian ini berlangsung pada bulan september 2025 yang dilaksanakan setelah di keluarkannya surat persetujuan kelayakan etik NO. 037/KEPK-FIKES/X/2025 oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

1. Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan Psikoedukasi Pada Siswa

Tabel 6 Tingkat Kecemasan Siswa Sebelum Diberikan Psikoedukasi

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Presentase
Cemas ringan	13	48,2%
Sedang	10	37%
Berat	4	14,8%
Total	27	100%

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 6 didapatkan hasil tingkat kecemasan sebelum diberikan psikoedukasi ialah kecemasan ringan sebanyak 13 responden (48,2%), kecemasan sedang sebanyak 10 responden (37%) dan kecemasan berat sebanyak 4 responden (14,8%).

2. Tingkat Kecemasan Setelah Diberikan Psikoedukasi Pada Siswa

Tabel 7 Tingkat Kecemasan Siswa Setelah Diberikan Psikoedukasi

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Presentase
Tidak cemas	7	25,9%
Ringan	14	51,9%%
Sedang	6	22,2%
Total	27	100%

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan 7 didapatkan hasil tingkat kecemasan sebelum diberikan psikoedukasi ialah tidak cemas sebanyak 7 responden (25,9%), kecemasan ringan sebanyak 14 responden (51,9%) dan kecemasan sedang sebanyak 6 responden (22,2%).

Pada analisa ini, sebelum peneliti melihat apakah terdapat pengaruh atau tidak, peneliti melakukan uji normalitas pada data tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan psikoedukasi dengan menggunakan uji *shapiro-wilk*.

Tabel 8 Hasil Uji Normalitas

	Shapiro-Wilk		
	Statistik	Df	Sig.
Nilai Pretest	,797	27	0,001
Nilai Posttest	,866	27	0,002

Sumber: Data Primer 2025

Dari hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa distribusi data dalam penelitian ini kedua data memiliki nilai signifikan $<0,05$ yang artinya kedua data tersebut tidak terdistribusi normal, sehingga peneliti tidak bisa menggunakan uji parametrik *paired t-test* namun peneliti mengambil uji alternatif yaitu uji non parametrik *Willcoxon* yang hasilnya didapatkan sebagai berikut:

Tabel 9 Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Siswa Remaja Di SMP Negeri IX Kota Gorontalo

Psikoedukasi	N	Mean	Standar Deviasi	<i>p-value</i>
Sebelum	27	23,63	6,646	0,001
Sesudah		17,96	5.367	

Sumber: Data Primer 2025

Tabel diatas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sebelum diberikan psikoedukasi adalah 23,63 dengan standar deviasi 6,646 dan tingkat kecemasan setelah diberikan psikoedukasi adalah 17,96 dengan standar deviasi 5.367, serta nilai signifikan atau nilai *p-value* adalah 0,001, yang berarti nilai *p-value* $0,000 < 0,05$ artinya H_a diterima ada Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Siswa Remaja Di SMP Negeri IX Kota Gorontalo.

Pembahasan

1. Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan Psikoedukasi Pada Siswa

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar 13 responden mengalami kecemasan ringan (48,2%) yang ditemukan melalui hasil pengukuran dengan menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), di mana skor yang didapat oleh responden berada dalam kisaran 14-20, berdasarkan item-item yang terdapat dalam HARS, mayoritas responden menunjukkan tanda-tanda seperti ketegangan ringan, kekhawatiran terkait aktivitas sekolah, sesekali kesulitan untuk fokus, serta gangguan tidur yang tidak berlangsung lama. meskipun demikian, gejala-gejala ini belum cukup mengganggu kegiatan akademik secara signifikan, terlihat bahwa beberapa elemen HARS seperti ketegangan, ketakutan, dan gangguan tidur memiliki skor yang lebih tinggi dibandingkan elemen lainnya. Ini menunjukkan bahwa kecemasan yang dirasakan oleh siswa berasal dari tekanan belajar, ketakutan akan kegagalan, serta kekhawatiran terhadap penilaian dari guru atau teman sebaya. namun, aspek fisik seperti gejala somatik dan sensorik mencatat nilai yang relatif rendah, menunjukkan bahwa responden belum mengalami manifestasi fisik yang berat seperti jantung berdebar, getaran, atau sesak napas. dengan demikian, kecemasan yang muncul lebih bersifat psikologis dan kognitif daripada fisik. dalam hal ini, individu mungkin mengalami stres sementara akibat situasi baru atau tuntutan belajar, namun

masih mampu menyesuaikan diri dengan dukungan sosial dari teman sebaya atau keluarga (Dini et al., 2017). WHO (2022) menjelaskan bahwa kecemasan ringan sering muncul sebagai respons adaptif terhadap stres, yang berfungsi membantu seseorang lebih waspada dan berhati-hati.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori kognitif oleh Blackburn dan Davison (1979), yang menyatakan bahwa tingkat kecemasan hasil dari hubungan antara seseorang dan lingkungan sekitarnya, di mana individu menilai apakah mereka memiliki kemampuan yang memadai untuk menangani tuntutan atau tekanan yang dirasakan. Responden yang mengalami kecemasan ringan menunjukkan bahwa mereka masih memiliki sumber daya dalam diri mereka untuk menghadapi kesulitan, baik dengan menggunakan strategi penyelesaian masalah maupun strategi yang berfokus pada emosi, sehingga kecemasan tersebut tidak meningkat ke tahap yang lebih serius.

Hasil penelitian sebagian besar 10 responden dengan kecemasan sedang (37%) yang penilaian ini di hasilkan dari total nilai yang diperoleh dari pengisian Skala Penilaian Kecemasan *Hamilton* (HARS), yang memiliki rentang nilai 21–27 hasil pengukuran menunjukkan bahwa responden dengan kecemasan sedang mengalami gejala emosional dan fisik yang lebih jelas dibandingkan dengan mereka yang termasuk dalam kategori kecemasan ringan. Dari indikator yang tercantum dalam instrumen HARS, ditemukan bahwa skor tertinggi pada kelompok ini berasal dari aspek ketegangan, ketakutan, dan gangguan tidur. sebagian besar responden melaporkan adanya perasaan tegang yang menetap, rasa gugup, dan kekhawatiran yang sulit dikendalikan terutama terkait beban akademik, tuntutan ujian, serta tekanan lingkungan sosial di sekolah. pada beberapa responden, aspek kesulitan konsentrasi dan mudah terkejut juga muncul, menandakan adanya gangguan atensi akibat peningkatan aktivitas kognitif yang berlebihan saat menghadapi situasi yang dianggap menegangkan. selain gejala psikologis, sebagian responden juga menunjukkan tanda-tanda gejala somatik ringan hingga sedang, seperti sakit kepala, nyeri otot, atau gangguan pencernaan ringan. Hasil dari analisis, frekuensi munculnya gejala fisik ini lebih tinggi dibandingkan kelompok dengan kecemasan ringan, yang menandakan bahwa respon fisiologis terhadap stres mulai tampak secara nyata. Meskipun demikian, intensitasnya belum sampai mengganggu aktivitas harian secara total, tetapi cukup berdampak pada performa belajar dan interaksi sosial siswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori interpersonal oleh Stuart (2013), yang menyatakan bahwa rasa cemas tidak hanya muncul dari hubungan individu dengan lingkungan sekitar, tetapi juga dipengaruhi oleh tekanan dari masyarakat, peran, dan kedudukan individu di dalam komunitas. seseorang yang mengalami kecemasan dapat mulai merasakan tekanan dari perannya, yaitu benturan antara ekspektasi sosial dan kemampuan mereka untuk memenuhi tuntutan tersebut. Situasi ini dapat membuat mereka merasa tertekan atau kehilangan kendali atas hal-hal penting dalam hidup mereka.

Hasil penelitian sebagian besar 4 responden dengan kecemasan berat (14,8%) yang dihasilkan dengan pengukuran dengan menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang berada pada rentang 28–41, hasil ini menunjukkan bahwa keempat responden mengalami gangguan kecemasan dengan intensitas tinggi, ditandai oleh gejala psikologis dan fisiologis yang cukup dominan serta memengaruhi aktivitas belajar maupun kehidupan sosial di lingkungan sekolah, berdasarkan hasil analisis, kelompok ini menunjukkan skor tertinggi pada aspek ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, dan gejala somatik otot maupun sensorik. responden mengatakan adanya rasa cemas yang menetap

tanpa pemicu jelas, sering disertai perasaan takut berlebihan, jantung berdebar, gemetar, sulit tidur, dan keluhan fisik lain seperti nyeri kepala serta gangguan pencernaan. dari hasil observasi yang tercatat, diketahui bahwa kecemasan yang dialami bukan hanya bersifat emosional, tetapi juga sudah berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, gangguan dalam menyelesaikan tugas akademik, serta kecenderungan menarik diri dari interaksi sosial.

Hasil ini sejalan dengan teori *classification of anxiety* oleh Hildegard Peplau (1952), yang menyatakan bahwa Kecemasan muncul ketika terdapat ketidakcocokan antara aspirasi seseorang (seperti ingin mencapai kestabilan hidup atau kesejahteraan) dan kemampuan atau sumber daya yang mereka miliki untuk mencapainya. Responden yang merasakan kecemasan berat bisa merasa kekurangan sumber daya yang diperlukan (baik secara fisik, emosional, maupun sosial) untuk menghadapi tuntutan hidup yang ada, yang pada gilirannya menciptakan tekanan psikologis yang kuat, membuat mereka merasa tidak mampu untuk mengendalikan atau memenuhi harapan-harapan yang ada.

2. Tingkat Kecemasan Setelah Diberikan Psikoedukasi Pada Siswa

Berdasarkan hasil penelitian Persentase terbesar terdapat pada kategori kecemasan ringan yakni 14 responden (51,9%), dari jumlah tersebut, 5 responden tetap berada pada kategori kecemasan ringan sebagaimana sebelum intervensi, sedangkan 9 responden lainnya mengalami penurunan tingkat kecemasan dari kategori sedang menjadi ringan. hasil ini menunjukkan adanya perubahan positif setelah diberikan psikoedukasi, terlihat dari penurunan skor total ke dalam rentang 14–20, yang termasuk kategori kecemasan ringan. Hasil penelitian 5 responden pada tingkat kecemasan ringan cenderung memiliki skor stabil pada aspek ketegangan, kekhawatiran, dan gangguan tidur. meskipun mereka masih merasakan kecemasan dalam kadar ringan, hal tersebut dapat dikatakan sebagai reaksi normal terhadap tuntutan akademik yang dihadapi di lingkungan sekolah. berdasarkan hasil analisis, kelompok ini memperlihatkan kemampuan adaptif yang baik dalam mengelola stres, ditunjukkan dengan meningkatnya kesadaran terhadap sumber kecemasan serta penerapan strategi untuk pengendalian diri yang diperoleh melalui psikoedukasi. dengan kata lain, mereka mampu mempertahankan keseimbangan emosional karena memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku setelah mengikuti kegiatan intervensi. Hasil penelitian 9 responden yang berpindah dari tingkat kecemasan sedang ke ringan menunjukkan perubahan yang signifikan terutama pada aspek ketegangan, kesulitan konsentrasi, rasa takut, dan gangguan tidur. berdasarkan hasil analisis, penurunan skor terbesar terjadi pada item yang berkaitan dengan rasa cemas berlebihan dan gejala somatik seperti gemetar atau jantung berdebar, menandakan bahwa intervensi psikoedukasi berhasil menurunkan intensitas gejala emosional maupun fisik.

Hasil ini sejalan dengan teori *Self-Efficacy* oleh Albert Bandura (1977), yang menyatakan bahwa Kepercayaan seseorang terhadap kemampuannya untuk merencanakan dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu sangat memengaruhi cara mereka menghadapi tantangan, termasuk rasa cemas.

Hasil penelitian sebagian besar 6 responden yang mengalami kecemasan sedang (22,2%) berdasarkan hasil analisis menggunakan (HARS), kategori kecemasan sedang menunjukkan skor total berkisar antara 20–31, yang menandakan bahwa responden masih mengalami beberapa gejala kecemasan, namun dengan intensitas yang sudah menurun dibandingkan kondisi sebelum intervensi, dari total 6 responden tersebut, 2 responden

tetap berada pada kategori kecemasan sedang meskipun telah mengikuti seluruh sesi psikoedukasi dan 4 responden dari kategori cemas berat bertambah ke kecemasan sedang. Hasil penelitian 2 responden ini menunjukkan penurunan skor yang tidak terlalu signifikan, terutama pada indikator ketegangan, kewaspadaan berlebihan, dan gangguan tidur. Peneliti menilai bahwa hal ini disebabkan oleh faktor internal berupa tingkat kepekaan emosional yang tinggi, serta faktor eksternal seperti tekanan akademik dan masalah pribadi yang belum sepenuhnya terselesaikan. Selain itu, responden ini cenderung memiliki mekanisme koping yang kurang adaptif, sehingga proses internalisasi materi psikoedukasi belum memberikan perubahan perilaku yang maksimal. Meskipun demikian, penurunan skor seperti gejala somatik otot dan gejala pencernaan menunjukkan adanya perbaikan parsial terhadap kondisi kecemasan mereka, sementara itu. Hasil penelitian sebagian besar 4 responden lainnya menunjukkan pergeseran dari kategori kecemasan berat menjadi kecemasan sedang setelah menerima intervensi psikoedukasi. Hasil analisis, keempat responden ini mengalami penurunan skor yang cukup signifikan, terutama pada aspek ketakutan, ketegangan, dan gejala somatik sensorik, yang sebelumnya mendominasi kondisi mereka sebelum diberikan intervensi. Penurunan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi efektif dalam menurunkan intensitas kecemasan berat menjadi tingkat sedang melalui peningkatan pemahaman terhadap faktor pemicu kecemasan serta pembentukan strategi pengelolaan stres yang lebih konstruktif.

Hasil ini sejalan dengan teori *Optimisme Disposisional (Dispositional Optimism Theory)* oleh Carver dan Scheier (1981), yang menyatakan bahwa Individu yang memiliki perspektif optimis biasanya mengantisipasi hasil yang baik dalam kehidupan mereka, yang dapat memperkuat kemampuan mereka dalam menghadapi kecemasan dan menangani berbagai tantangan. Responden yang merasakan bahwa "semuanya berjalan dengan baik" menunjukkan sikap positif, di mana mereka meyakini bahwa keadaan saat ini atau yang akan datang akan tetap dapat diatasi.

Hasil penelitian 7 responden yang tidak mengalami kecemasan (25,9%) yang berdasarkan hasil analisis data pasca intervensi psikoedukasi yang diperoleh. Kategori ini ditentukan melalui hasil pengukuran (HARS), di mana skor total responden berada pada rentang 12–13, yang menunjukkan bahwa individu tidak lagi mengalami gejala kecemasan baik secara emosional maupun fisiologis. Hasil tersebut, peneliti menemukan bahwa ketujuh responden tersebut merupakan individu yang sebelumnya berada pada kategori kecemasan ringan, kemudian mengalami penurunan tingkat kecemasan hingga mencapai kondisi tidak cemas setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan psikoedukasi, hasil yang menunjukkan bahwa skor responden mengalami penurunan signifikan pada beberapa indikator utama, terutama pada aspek ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, serta gejala somatik sensorik dan otot. Responden melaporkan bahwa setelah mengikuti psikoedukasi, mereka merasa lebih tenang, tidak mudah khawatir, mampu berkonsentrasi dalam proses belajar, serta memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi ketika menghadapi situasi yang menegangkan. Faktor lain memiliki mekanisme koping yang baik, lingkungan sosial yang mendukung, serta keseimbangan kondisi biologis dan emosional yang stabil. Peneliti menilai bahwa penurunan skor kecemasan ini tidak hanya disebabkan oleh pemahaman baru yang diperoleh selama sesi psikoedukasi, tetapi juga oleh kemampuan responden dalam menerapkan strategi pengelolaan stres yang dipelajari. Berdasarkan hasil selama intervensi, responden aktif mengikuti kegiatan psikoedukasi, seperti diskusi kelompok, latihan relaksasi, serta simulasi teknik berpikir positif.

Hasil ini sejalan dengan teori psikoanalisis oleh Sigmund Freud (1907), yang menyatakan bahwa Seseorang yang tidak merasakan kecemasan atau memiliki tingkat kecemasan yang sangat rendah umumnya merasakan ketenangan dalam emosi. ketika kecemasan tidak ada atau hanya sedikit, seseorang bisa berkonsentrasi dengan lebih baik. perhatian jadi lebih terfokus karena tidak ada pikiran yang mengganggu seperti ketakutan terhadap kegagalan atau kecemasan akan penilaian orang lain. individu yang tidak dalam keadaan cemas menunjukkan kemampuan untuk berpikir dengan jelas saat menentukan pilihan. mereka dapat mengevaluasi informasi secara objektif tanpa terburu-buru dalam membuat keputusan.

Kesimpulan

Tingkat kecemasan sebelum diberikan psikoedukasi ialah kecemasan ringan sebanyak 13 responden (48,2%), kecemasan sedang sebanyak 10 responden (37%) dan kecemasan berat sebanyak 4 responden (14,8%). Tingkat kecemasan sebelum diberikan psikoedukasi ialah tidak cemas sebanyak 7 responden (25,9%), kecemasan ringan sebanyak 14 responden (51,9%) dan kecemasan sedang sebanyak 6 responden (22,2%). Tingkat kecemasan sebelum diberikan psikoedukasi adalah 23,63 dengan standar deviasi 6.646 dan tingkat kecemasan setelah diberikan psikoedukasi adalah 17.96 dengan standar deviasi 5.367, serta nilai signifikan atau nilai *p-value* adalah 0,001, yang berarti nilai *p-value* $0,000 < 0,05$ artinya H_0 diterima ada Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Siswa Remaja Di SMP Negeri IX Kota Gorontalo. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian psikoedukasi mampu menurunkan tingkat kecemasan pada siswa remaja yang dari 23.63% menurun menjadi 17.96%, diharapkan pihak sekolah dapat menjadikan kegiatan psikoedukasi sebagai bagian dari program rutin bimbingan dan konseling (BK) untuk membantu siswa dalam mengelola kecemasan, terutama menjelang ujian atau dalam menghadapi tekanan belajar. Dan juga disarankan untuk penelitian selanjutnya agar dapat mengeksplorasi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan pada siswa remaja SMP maupun remaja SMA.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada pihak universitas yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi dan meluangkan waktu sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

Daftar Pustaka

Biahimo, N. U. I., & Abas, J. (2024). Penurunan Tingkat Ansietas pada Pasien CKD yang Menjalani Hemodialisa di RSUD Toto Kabila. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(4).

- Dini, W., Susila, C., Jannah, F., Suraya, A. S., English, Z., Malang, S., Jember, U., Gorontalo, U. M., & Jember, U. (2017). *DISTRESS AND BLOOD PRESSURE IN PATIENTS WITH HYPERTENSION: A*.
- Erindia, F., Firmansyah, Y. W., Orizani, C. M., Jannah, F., Hilda Dea Revani, & Andi Safutra Suraya. (2026). Prevalence, Risk Factors, and Impact of Bullying in Boarding School Environments: A Systematic Review Firnanda. *Lontara*, 7(1), 134–144.
- Ernawati Ernawati, Alexander Halim Santoso, Sukmawati Tansil Tan, Yohanes Firmansyah, Agnes Marcella, & Pasuarja Jeranding Ezra. (2023). Community Service Activities – Counseling and Anxiety Screening for Adolescents. *Karunia: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(2), 08–17.
- Grande, A. J., Hoffmann, M. S., Evans-Lacko, S., Ziebold, C., de Miranda, C. T., Mcdaid, D., Tomasi, C., & Ribeiro, W. S. (2023). Efficacy of school-based interventions for mental health problems in children and adolescents in low and middle-income countries: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 13.
- Kemenkes. (2024a). Infoundation Situasi Kesehatan Jiwa di Indonesia. *Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 12.
- Kemenkes. (2024b). “Pentingnya Kesehatan Mental Bagi Remaja.”
- Leny Ali, Nur Uyuun I. Biahimo, Rahmawati Ibrahim, & Nazli Alamri. (2021). Adaptasi Pembelajaran Online Dengan Tingkat Kecemasan Pada Anak Usia Sekolah Selama Masa Pandemi Di Sdn 2 Kota Barat. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 1(2), 31–42.
- Riskesdas. (2023). Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia. *Kemenkes Republik Indonesia*, 2588–2593.
- Riyadi, F., & Safitri, A. (2023). Pengaruh Terapi Psikoedukasi terhadap Kecemasan Pembelajaran Offline Siswa Kelas X di Sekolah SMAS Suluh Jakarta. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 2(9), 903–909.
- WHO. (2023). *Anxiety Disorders*.
- WHO. (2023). *mental health who*.
- Wijaya, A. E., Asmin, E., & Saptенno, L. (2023). Levels of Depression and Anxiety in Productive Age. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(1), 150–156.
- Yunus, P. (2025). Pengaruh pengetahuan informed consent terhadap tingkat kecemasan keluarga di ruang ICU Rsud Prof. Dr. Aloei Saboe. *Ilmu Keperawatan Muhammadiyah*.
- Zaki, F. M., Sovitriana, R., & Putri, R. E. (2024). Penerapan Terapi Kelompok dengan Teknik Psikoedukasi untuk Mengatasi Kecemasan pada Siswa di Sekolah Master Depok. *Jurnal Psikologi*, 20(1), 60–65.