

PSIKOEDUKASI MENGELOLA KECEMASAN MENJADI KEKUATAN DALAM MENINGKATKAN KESIAPAN REMAJA MENUJU DUNIA PENDIDIKAN DAN KERJA

*Psychoeducation In Managing Anxiety As A Strength To Improve Adolescents'
Readiness For Educational And Occupational Challenges*

**Kurnia Rahmayanti¹⁾, Melda Sofia²⁾, Cut Nursadrina³⁾, Herawati⁴⁾, Syarifah Asyura⁵⁾,
Pardi⁶⁾, Putri Serianti⁷⁾, Jernih Rizkia Putri⁸⁾ Kamsia⁹⁾, Freity¹⁰⁾**

^{1,2,3,5,6,8,9,10}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia

⁴Fakultas Sosial Sains dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ubudiyah Indonesia

⁵Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Ubudiyah Indonesia

Email Corresponding author: kurnia@uui.ac.id

Abstrak

Abstract Kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang sering dialami remaja dan berpotensi menghambat kesiapan mereka menghadapi tuntutan pendidikan maupun dunia kerja. Program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan memberikan pemahaman dan keterampilan dalam mengelola kecemasan melalui psikoedukasi berbasis webinar bersama EDUNITAS. Kegiatan diikuti oleh lebih dari 250 remaja dari berbagai latar belakang pendidikan. Hasil menunjukkan peningkatan pemahaman peserta tentang konsep kecemasan, perbedaan kecemasan adaptif dan maladaptif, serta kemampuan mengidentifikasi faktor pemicu kecemasan. Peserta juga mempraktikkan strategi pengelolaan, seperti teknik relaksasi, positive self-talk, manajemen waktu, dan restrukturisasi kognitif. Lebih jauh, mereka menyadari bahwa kecemasan tidak selalu menjadi hambatan, melainkan dapat menjadi kekuatan motivasi untuk meningkatkan kesiapan diri. Psikoedukasi ini terbukti efektif dalam memperkuat kesiapan mental, regulasi diri, dan resiliensi remaja untuk menghadapi transisi menuju dunia pendidikan dan kerja yang kompetitif.

Kata Kunci: Psikoedukasi, Kecemasan, Remaja

Abstract

Anxiety is one of the most common psychological issues among adolescents and may hinder their readiness to face educational and career demands. This Community Service Program (PkM) aimed to provide knowledge and skills for managing anxiety through psychoeducation conducted via a webinar in collaboration with EDUNITAS. The program involved more than 250 adolescent participants from diverse educational backgrounds. The results showed increased understanding of anxiety concepts, distinctions between adaptive and maladaptive anxiety, and the ability to identify triggers. Participants also applied management strategies such as relaxation techniques, positive self-talk, time management, and cognitive restructuring. Moreover, they recognized that anxiety can serve not only as a barrier but also as motivational strength to enhance preparedness. This psychoeducation was effective in strengthening adolescents' mental readiness, self-regulation, and resilience in transitioning to higher education and the competitive job market.

Keywords: Psychoeducation, Anxiety, Adolescents

1. PENDAHULUAN

Perkembangan pesat dalam kompleksitas tuntutan kehidupan modern membawa implikasi yang signifikan terhadap kondisi psikologis individu, termasuk kalangan remaja. Dinamika sosial, ekonomi, serta kemajuan teknologi yang semakin cepat, di satu sisi memberikan peluang, namun di sisi lain menimbulkan tekanan psikologis yang cukup besar. Remaja sebagai kelompok usia yang masih berada pada fase pembentukan identitas dan pencarian jati diri

menjadi salah satu populasi yang paling rentan terhadap tekanan tersebut, baik yang bersumber dari lingkungan keluarga, tuntutan akademik, maupun interaksi sosial (Putri & Bachri, 2022).

Kecemasan yang tidak dikelola dengan baik berpotensi menjadi hambatan serius dalam pengembangan potensi diri remaja. Kondisi ini dapat menurunkan tingkat konsentrasi, mengganggu regulasi emosi, serta melemahkan kemampuan dalam mengambil keputusan yang adaptif. Dalam jangka panjang, kecemasan

yang tidak tertangani secara tepat dapat mengurangi kesiapan remaja untuk menghadapi tantangan dunia pendidikan maupun berkompetisi di dunia kerja yang semakin kompleks dan dinamis (Mukhtar et al., 2024). Hasil penelitian menunjukkan bahwa gangguan kecemasan merupakan masalah kesehatan mental yang paling banyak dialami remaja, bahkan prevalensinya melebihi depresi maupun gangguan perilaku lainnya, dengan angka kejadian mencapai 3,7% (Rofiqi et al., 2023).

Kerentanan ini semakin diperkuat oleh karakteristik masa remaja yang merupakan periode transisi perkembangan. Pada fase ini, individu menghadapi perubahan biologis, kognitif, maupun sosial-emosional yang signifikan sehingga lebih mudah mengalami perasaan takut dan cemas. Sejumlah penelitian melaporkan bahwa tingkat kecemasan remaja cenderung berada pada kategori sedang hingga tinggi (Nurfitriyani & Sugiyanto, 2022). Salah satu bentuk yang paling umum dialami adalah kecemasan akademik, yang ditandai dengan pola pikir maladaptif terhadap tugas-tugas sekolah, seperti rasa takut gagal atau persepsi ketidakmampuan dalam memenuhi tuntutan akademik. Apabila dibiarkan, kondisi ini berimplikasi pada penurunan prestasi belajar sekaligus kesejahteraan psikologis remaja (Sekarini Andika Permatasari & Wuri Prasetyawati, 2023).

Lebih jauh, prevalensi kecemasan pada remaja dilaporkan mencapai 72,7% dalam kategori ringan hingga sangat berat. Angka ini menunjukkan urgensi untuk mengembangkan strategi intervensi yang efektif dan berkesinambungan dalam membantu remaja mengelola kecemasan secara adaptif (Ismail et al., 2023). Urgensi tersebut semakin mengemuka pascapandemi COVID-19, di mana berbagai studi internasional menunjukkan peningkatan signifikan kasus kecemasan pada anak dan remaja. Pandemi telah membawa perubahan besar dalam sistem pembelajaran, keterbatasan interaksi sosial, serta meningkatnya ketidakpastian masa depan, yang kesemuanya berkontribusi terhadap lonjakan gejala kecemasan (Anderson et al., 2025).

Selain itu, faktor lingkungan kontemporer juga turut memperburuk kondisi psikologis remaja. Intensitas penggunaan media sosial, tingginya tekanan akademik, serta

ketidakpastian masa depan, menjadi determinan penting yang memperbesar prevalensi kecemasan di kalangan Generasi Z. Media sosial, meskipun bermanfaat dalam aspek konektivitas, juga menimbulkan fenomena perbandingan sosial yang tidak sehat serta risiko cyberbullying. Sementara itu, persaingan global dan dinamika dunia kerja yang semakin ketat menambah kompleksitas tekanan psikologis yang dialami remaja (Anderson et al., 2025) (Simanjuntak et al., 2024).

Berdasarkan realitas tersebut, diperlukan upaya sistematis untuk membekali remaja dengan strategi pengelolaan kecemasan yang tepat. Kecemasan tidak semestinya dipandang hanya sebagai hambatan, melainkan dapat diubah menjadi energi positif yang mendorong kesiapan diri menghadapi tantangan. Oleh karena itu, program pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini dilaksanakan dalam bentuk psikoedukasi melalui webinar EDUNITAS, dengan tujuan meningkatkan pemahaman, keterampilan, serta resiliensi remaja dalam mengelola kecemasan secara konstruktif. Kegiatan ini diharapkan dapat memperkuat kesiapan mental remaja, baik dalam menghadapi tuntutan dunia pendidikan maupun dalam memasuki persaingan dunia kerja yang semakin kompetitif

2. METODE

Kegiatan PkM ini menggunakan pendekatan psikoedukasi berbasis webinar dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1) Persiapan

- Identifikasi kebutuhan remaja terkait permasalahan kecemasan dan kesiapan masa depan.
- Penyusunan materi psikoedukasi yang mencakup konsep kecemasan, strategi pengelolaan, dan penerapan dalam dunia pendidikan serta kerja.
- Koordinasi dengan EDUNITAS sebagai mitra pelaksana kegiatan.

2) Pelaksanaan

- Kegiatan dilakukan secara daring melalui platform webinar EDUNITAS.
- Penyampaian materi.
- Metode penyampaian meliputi ceramah interaktif, diskusi, studi kasus, dan sesi tanya jawab.

3) Evaluasi

- a. Evaluasi dilakukan melalui refleksi peserta mengenai pemahaman dan keterampilan yang diperoleh.
- b. Peserta diminta memberikan umpan balik terkait manfaat kegiatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan psikoedukasi dalam bentuk webinar yang diselenggarakan oleh EDUNITAS diikuti oleh lebih dari 250 peserta remaja yang berasal dari berbagai latar belakang pendidikan, mulai dari siswa sekolah menengah atas hingga mahasiswa tingkat awal. Peserta menunjukkan tingkat partisipasi yang tinggi, terlihat dari keaktifan mereka dalam mengikuti sesi pemaparan materi, diskusi interaktif, serta tanya jawab.

- 1) Peningkatan Pemahaman tentang Konsep Kecemasan. Sebelum mendapatkan psikoedukasi, sebagian besar peserta mengasosiasikan kecemasan secara eksklusif dengan kondisi negatif yang menghambat kinerja, menurunkan kepercayaan diri, dan menyebabkan stres. Setelah mengikuti sesi pemaparan, peserta mampu membedakan antara kecemasan adaptif (yang memicu kewaspadaan, motivasi, dan fokus) dengan kecemasan maladaptif (yang menghambat fungsi psikologis dan sosial). Hal ini sejalan dengan pandangan (Spielberger, 2010) yang menyatakan bahwa kecemasan memiliki dua dimensi, yakni state anxiety (kecemasan situasional) dan trait anxiety (kecemasan sebagai bagian dari kepribadian), yang masing-masing dapat memberikan dampak berbeda tergantung pada cara individu mengelolanya. Pemahaman ini penting karena memberikan perspektif baru bagi remaja bahwa kecemasan tidak harus selalu dianggap sebagai kelemahan, melainkan dapat dikelola menjadi kekuatan.
- 2) Identifikasi Faktor Pemicu Kecemasan Remaja. Peserta mampu mengidentifikasi berbagai faktor pemicu kecemasan yang mereka alami, antara lain:
 - a. Tekanan akademik berupa tuntutan nilai dan prestasi,
 - b. Ketidakpastian masa depan terkait jurusan kuliah atau pilihan karier, dan dunia kerja
 - c. Perbandingan sosial dengan teman sebaya,
 - d. Kurangnya dukungan lingkungan.

- 3) Penguasaan Strategi Pengelolaan Kecemasan. Melalui webinar, peserta diperkenalkan pada berbagai teknik pengelolaan kecemasan, di antaranya:

- a. Relaksasi dan pernapasan dalam, untuk menurunkan ketegangan fisiologis,
- b. Positive self-talk, untuk menggantikan pikiran negatif dengan afirmasi yang lebih konstruktif,
- c. Manajemen waktu, untuk mengurangi beban akademik yang menumpuk,
- d. Cognitive restructuring, yaitu mengubah pola pikir irasional yang memperparah kecemasan menjadi lebih adaptif.

Hasil diskusi menunjukkan bahwa mayoritas peserta merasa teknik relaksasi dan positive self-talk merupakan strategi yang paling mudah diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan teori Cognitive Behavioral Therapy (CBT) yang menekankan pentingnya hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku dalam mengelola kecemasan (Beck, 2019).

- 4) Kecemasan sebagai Kekuatan Motivasi. Salah satu poin penting yang muncul dari refleksi peserta adalah kesadaran bahwa kecemasan, bila dikelola dengan tepat, dapat menjadi energi pendorong untuk berusaha lebih keras. Misalnya, kecemasan menjelang ujian dapat membuat remaja lebih fokus belajar, sementara kecemasan menjelang wawancara kerja dapat meningkatkan motivasi untuk mempersiapkan diri secara optimal.
- 5) Dampak Psikoedukasi terhadap Kesiapan Remaja. Secara umum, kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap kesiapan mental remaja. Peserta menyampaikan bahwa setelah mengikuti psikoedukasi, mereka lebih mampu:
 - a. Memahami konsep kecemasan secara ilmiah,
 - b. Mengidentifikasi sumber kecemasan pribadi,
 - c. Menerapkan teknik pengelolaan kecemasan dalam kehidupan sehari-hari,
 - d. Memandang kecemasan sebagai pendorong untuk meningkatkan kompetensi diri.

4. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) berupa psikoedukasi mengelola kecemasan menjadi kekuatan dalam meningkatkan kesiapan remaja menuju dunia pendidikan dan kerja yang dilaksanakan melalui webinar EDUNITAS berhasil memberikan dampak positif bagi peserta. Psikoedukasi ini tidak hanya meningkatkan pemahaman remaja mengenai konsep kecemasan, tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan praktis untuk mengelola kecemasan melalui strategi kognitif, emosional, dan perilaku.

Peserta menyadari bahwa kecemasan tidak semata-mata bersifat negatif, melainkan dapat berfungsi sebagai energi pendorong yang adaptif untuk meningkatkan motivasi, disiplin, serta fokus dalam menghadapi tantangan akademik dan persiapan karier. Hal ini menunjukkan bahwa psikoedukasi efektif dalam membentuk perspektif baru remaja terhadap kecemasan, dari yang semula dianggap sebagai hambatan menjadi kekuatan yang konstruktif.

Dengan demikian, kegiatan ini berkontribusi nyata dalam memperkuat kesiapan mental, keterampilan regulasi diri, dan resiliensi remaja dalam menghadapi transisi menuju dunia pendidikan tinggi dan dunia kerja. Ke depan, psikoedukasi serupa dapat dikembangkan secara berkelanjutan dan diperluas cakupannya, sehingga semakin banyak remaja yang mendapatkan bekal psikologis untuk menghadapi dinamika kehidupan yang kompleks dan penuh ketidakpastian.

5. REFERENSI

- Anderson, T. L., Valiauga, R., Tallo, C., Hong, C. B., Manoranjithan, S., Domingo, C., Paudel, M., Untaroiu, A., Barr, S., & Goldhaber, K. (2025). Contributing Factors to the Rise in Adolescent Anxiety and Associated Mental Health Disorders: A Narrative Review of Current Literature. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 38(1), 1–10. <https://doi.org/10.1111/jcap.70009>
- Beck, J. . (2019). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. Guilford Press.
- Ismail, N. H., Nik Jaafar, N. R., Woon, L. S. C., Mohd Ali, M., Dahlan, R., & Baharuddin, A. N. A. P. (2023). Psychometric properties of the Malay-version beck anxiety inventory among adolescent students in Malaysia. *Frontiers in Psychiatry*, 13(1). <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.989079>
- Mukhtar, A., Akbar, A., Masradin, M., & Shafwah, R. (2024). Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja Dengan Pendekatan Identifikasi Faktor Risiko Dan Manajemen Diri. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 1(9), 1156–1162. <https://doi.org/10.59837/mx6rkg80>
- Nurfitriyani, E., & Sugiyanto, E. P. (2022). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6(2), 76–82. <https://doi.org/10.33655/mak.v6i2.133>
- Putri, M., & Bachri, Y. (2022). Efektifitas Penerapan Terapi Self Talk dan Manajemen Stres terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(1), 23. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.1.2022.23-28>
- Rofiqi, R., Iksan, & M. Mansyur. (2023). Melangkah Menuju Kesehatan Mental yang Optimal: Program Inovatif di Lembaga Pendidikan Islam. *Edu Consilium : Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 4(2), 76–99. <https://doi.org/10.19105/ec.v4i2.9237>
- Sekarini Andika Permatasari, & Wuri Prasetyawati. (2023). Efforts to Overcome Adolescent Academic Anxiety through Intervention Programs with a Cognitive-Behavioral Therapy Approach. *Bisma The Journal of Counseling*, 7(1), 130–137. <https://doi.org/10.23887/bisma.v7i1.58382>
- Simanjuntak, D. V., Sitompul, D. A., Nadapdap, I., Raja, S. L., & Naibaho, D. (2024). Psikologi Perkembangan pada Remaja terhadap Dampak Penggunaan Media Sosial pada Perkembangan Emosi dan Kecemasan pada Remaja. *Jurnal Parenting Dan Anak*, 1(3), 9. <https://doi.org/10.47134/jpa.v1i3.422>
- Spielberger, C. . (2010). *State-Trait Anxiety Inventory*. Mind Garden, Inc.