

KEKUATIRANKU NORMAL ATAU BERLEBIHAN?

Sandra Handayani Sutanto¹, Grace Kezia Wijaya^{2, 3}, Jenny Sutanto³

¹²Fakultas Psikologi Universitas Pelita Harapan

³Project Cahaya Remaja

sandra.sutanto@uph.edu, 01121190073@student.uph.edu, cahayaanakdanremaja@gmail.com

Abstrak

Kecemasan pada remaja semakin meningkat belakangan ini, yang disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Gangguan kecemasan pada remaja mendatangkan banyak dampak bagi kesehatan mental dan keseharian remaja, seperti sulit berkonsentrasi, gangguan tidur, gangguan makan hingga masalah kesehatan mental yang lebih kronis. Beranjak pada fenomena tersebut, maka perlu diadakan PkM dalam bentuk psikoedukasi webinar untuk remaja yang membahas mengenai gangguan kecemasan. PkM ini bermitra dengan project Cahaya Remaja yang berbasis di Singapura, yang memiliki visi selaras berupa kepedulian terhadap kesehatan mental remaja di Indonesia. Webinar yang merupakan kerjasama antara Project Cahaya Remaja dan Fakultas Psikologi UPH ini bertujuan memberikan edukasi mengenai seluk beluk perasaan cemas hingga cara mengatasi cemas yang dialami remaja. Metode yang digunakan dalam PkM ini berbentuk webinar, dilakukan dalam dua sesi, sesi pertama adalah pemahaman konseptual, pemberian tips, melakukan latihan grounding, dan dilanjutkan tanya jawab. Sesi kedua berupa sharing dalam kelompok kecil sehingga peserta bisa menceritakan pengalaman cemas dan tanggapan terhadap materi yang diberikan. Hasil webinar ini termasuk baik, karena mendorong peserta untuk melakukan tindakan serta dibawakan dengan jelas. Sebagai kesimpulan, PkM ini sudah sesuai tujuan yaitu memberikan wawasan, kesempatan untuk berbagi dan aplikasi praktis kepada remaja.

Kata Kunci : gangguan kecemasan, remaja, kesehatan mental, psikoedukasi

PENDAHULUAN

Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018 (Kementerian Kesehatan, 2018) menunjukan bahwa masalah kesehatan mental menjadi suatu hal yang mendesak di masyarakat, bahkan ditengarai menjadi salah satu kontributor penyakit kronis di Indonesia. Data yang terangkum dari hasil pengambilan data pada tahun 2017 tersebut menunjukkan bahwa masyarakat di Indonesia mengalami beberapa gangguan kesehatan mental—dengan urutan yang tertinggi yaitu depresi, gangguan kecemasan,

schizophrenia dan gangguan mental lainnya. Jika dibandingkan dengan data pada tahun 1990 (dalam Riset Kesehatan Dasar, 2018) gangguan kesehatan mental pada masyarakat Indonesia tidak mengalami perubahan untuk urutan pertama dan kedua, tetap diduduki oleh depresi dan gangguan kecemasan.

Gangguan kecemasan adalah munculnya rasa cemas atau khawatir yang berlebihan dan tidak terkendali terhadap berbagai hal dan kondisi hingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Gangguan kecemasan mungkin saja dimulai dari cemas berlebih yang dialami dalam keseharian tanpa

mendapatkan bantuan atau pertolongan sehingga menjadi sebuah gangguan. Cemas didefinisikan sebagai perasaan khawatir dan takut yang tidak menyenangkan, terkadang samar (Santrock, 2014). Pada dasarnya kecemasan merupakan hal yang kerap kita temui, seperti siswa yang takut tidak mengerjakan soal dengan baik pada ulangan harian, siswa yang cemas mengenai penampilan, remaja yang cemas akan masa depan, hingga kecemasan yang berlebih ketika tidak bisa mengakses *mobile phone* sebagai alat komunikasi (Rahayuningrum & Sary, 2019). Pada kadar tertentu, kecemasan diperlukan sebagai upaya untuk bertahan hidup atau membuat hidup kita menjadi lebih baik. Para peneliti menemukan bahwa siswa-siswa yang sukses dalam hal akademik memiliki rasa cemas pada level *moderate* (Santrock, 2014).

Pada Pedoman Nasional Pelayanan Psikologi Klinis (2021) yang di dalamnya terangkum DSM 5 dan PPDGJ 3 menyatakan bahwa gangguan kecemasan memiliki enam karakteristik seperti kecemasan atau kekhawatiran yang berlebih, hampir setiap hari, terjadi sekurangnya 6 bulan tentang sejumlah aktivitas atau kejadian. Karakteristik yang kedua adalah kesulitan untuk mengendalikan kekhawatirannya. Karakteristik yang ketiga adalah kecemasan disertai dengan tiga atau lebih enam gejala berikut yang terjadi selama enam bulan terakhir (dengan beberapa gejala lebih sering terjadi dibandingkan tidak terjadi) berupa kegelisahan, merasa mudah lelah, sulit berkonsentrasi, iritabilitas, ketegangan otot dan gangguan tidur (sulit tertidur atau tetap tidur, atau tidur gelisah dan tidak memuaskan). Karakteristik keempat adalah kecemasan, kekhawatiran atau gejala fisik secara signifikan menyebabkan gangguan pada fungsi sosial, pekerjaan atau fungsi penting lainnya. Karakteristik kelima berupa gangguan yang dialami bukan disebabkan oleh efek fisiologis suatu zat atau kondisi medis lain. Karakteristik terakhir adalah gangguan yang dialami tidak lebih baik dijelaskan sebagai gangguan mental lain.

Kondisi pandemi covid-19 yang kita alami selama dua tahun ini juga mendatangkan kecemasan yang tinggi pada remaja. Secara singkat, faktor penyebab kecemasan bisa dibagi menjadi dua yaitu internal dan faktor eksternal (Fitria & Ifdil, 2020). Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari

diri sendiri seperti membandingkan diri dengan orang lain, suasana hati, karakteristik diri/kepribadian. Faktor eksternal, berasal dari luar diri seperti ekspektasi dari berbagai pihak, perilaku atau ujaran yang ditujukan pada remaja, media sosial, dan iklan. Salah satu contoh faktor internal adalah persepsi remaja bahwa dirinya memiliki berat badan berlebih (Kurniawati & Suarya, 2019)), hingga pada akhirnya mengalami gangguan cemas. Sedangkan contoh faktor eksternal adalah tidak adanya penerimaan sosial dari teman sebaya dan orang tua sehingga menimbulkan kecemasan pada remaja.

Kecemasan yang dialami oleh remaja memiliki dampak yang meluas dalam kehidupan. Kecemasan akan tes yang harus dihadapi akan menurunkan kepuasan hidup remaja (Çikrikci et al., 2019). Untuk beberapa kasus kecemasan yang dialami bahkan menimbulkan gangguan dalam kesehatan mental. Hasil dari penelitian Fitria dan Ifdil (2020) menyatakan bahwa kecemasan yang dialami oleh remaja karena pandemi covid-19 berdampak pada kurang tidur, kesulitan untuk fokus, sering lupa, hingga tingkat iritabilitas yang meningkat atau mudah marah. Selain itu berdasarkan pengalaman praktik penulis, perasaan cemas yang dialami oleh remaja juga dapat berdampak lebih jauh yaitu seperti membuat remaja enggan pergi ke sekolah, mengalami gangguan makan selama bertahun-tahun, menarik diri, menyendiri dan tidak bersosialisasi dengan orang lain.

Agar dampak tersebut tidak semakin berlarut-larut, maka diperlukan upaya kuratif untuk menangani kecemasan yang dialami oleh remaja, seperti melibatkan orang tua untuk mendampingi remaja mengatasi kecemasan yang dialami. Peran konselor dan guru BK juga menjadi penting untuk membantu penanganan kecemasan yang dimiliki oleh remaja. Selain usaha kuratif, akan lebih baik jika remaja mendapatkan informasi mengenai kecemasan sebagai media informasi dan usaha preventif.

Salah satu usaha preventif yang bisa dilakukan adalah dengan memberikan psikoedukasi, diinisiasi oleh project Cahaya Remaja, sebuah organisasi *start up* dengan fokus pada pengembangan aplikasi berfokus kesehatan mental

remaja yang berlokasi di Singapura. Cahaya Remaja merupakan organisasi dengan pendiri dan anggota yang memiliki kepedulian pada kesehatan mental karena pernah memiliki pengalaman pribadi, atau memiliki relasi yang juga pernah mengalami *issue* dalam kesehatan mental.

Project Cahaya Remaja terdorong untuk melakukan usaha edukasi, memunculkan kesadaran dan membantu kesehatan mental remaja dalam mengatasi berbagai masalah remaja guna memenuhi tugas perkembangannya. Salah satu bentuk psikoedukasi yang dilakukan berupa webinar akan dilakukan pada hari Sabtu, 4 Juni 2022 jam 10.00-11.30 dengan menggunakan *platform* Zoom Video Communications. Psikoedukasi ini bertujuan untuk memberikan penjelasan mengenai kecemasan dan bagaimana mengatasi kecemasan tersebut pada remaja. Pelaksanaan PkM ini merupakan salah satu bentuk kepedulian mitra terhadap *issue* kesehatan mental yang dihadapi remaja, terutama kecemasan sehari-hari, dengan tujuan yang lebih aplikatif yaitu mengajarkan langkah-langkah praktis yang bisa diterapkan dalam keseharian.

METODE

Webinar ini akan dilakukan pada hari Sabtu, 4 Juni 2022 dengan menggunakan *platform* Zoom Meeting. Webinar ini akan diikuti oleh remaja.

Sesi webinar dilakukan dalam dua buah sesi sebagai berikut :

1. Sesi pertama selama 45 menit (mulai dari pukul 10.00-10.45) berupa pengenalan mengenai cemas dan gangguan kecemasan beserta faktor dan dampak yang ditimbulkan. Penjelasan konseptual ini juga akan menggunakan video untuk mempermudah pemahaman audiens remaja. Sesi pertama juga dilengkapi dengan pemberian tips dan praktik tips untuk mengatasi kecemasan, latihan *grounding* dan juga sesi tanya jawab. Untuk sesi tanya jawab, panitia menyediakan tautan untuk mengakses slido guna menuliskan pertanyaan terkait dengan materi. Waktu tanya jawab ini sekitar 20 menit, dipandu oleh panitia yang membacakan pertanyaan yang masuk. Sebelum memasuki sesi

kedua, akan dilakukan jeda (untuk minum, ke toilet) selama 5 menit.

2. Sesi kedua berupa *sharing* dalam kelompok kecil mengenai kecemasan yang akan dipandu oleh pembicara dan mahasiswa tingkat akhir. Sesi kedua akan dilaksanakan mulai 11.10-11.20. Setelah sesi *sharing*, peserta akan berkumpul di *main room* untuk berfoto bersama (5 menit) dan menutup acara (5 menit).

Foto bersama akan dilakukan setelah sesi kedua. Setelah sesi webinar, siswa dan pihak sekolah diharapkan untuk mengisi lembar evaluasi yang disiapkan pihak panitia agar pembicara mendapatkan umpan balik. Lembar evaluasi diberikan dalam bentuk *rating scale* dan pertanyaan terbuka, berupa penilaian mengenai aspek pembicara webinar (komunikasi, interaksi dll).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil kegiatan

Kegiatan webinar diawali dengan sambutan dari panitia, yaitu pihak Project Cahaya Remaja diwakili oleh Ibu Jenny. Setelahnya, tim PkM diperkenalkan oleh panitia dan sesi pertama dimulai. Sesi pertama diawali dengan menginformasikan topik pembahasan dalam sesi secara konseptual, yaitu fenomena yang melatarbelakangi pemilihan topik, definisi cemas, faktor yang memengaruhi kecemasan, dampak cemas bagi remaja, hingga pemberian tips yang bisa dilakukan oleh seluruh peserta ketika merasakan cemas yang berlebih. Peserta yang mengikuti webinar ini sebanyak 33 orang terdiri dari remaja dan pihak yang memiliki kepedulian dengan remaja.

Penjelasan oleh Ibu Sandra diawali dengan menampilkan video singkat mengenai kecemasan yang terjadi. Setelah itu, pemaparan mengenai fenomena kecemasan yang terus menjadi gangguan bagi kesehatan mental, dibuktikan bahwa gangguan cemas menduduki peringkat dua di Indonesia dalam kurun waktu 18 tahun, sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Definisi kecemasan yang digunakan, dibuat spesifik untuk gangguan kecemasan menyeluruh berdasarkan Ikatan Psikologi Klinis, termasuk gejala dalam DSM 5 yang menjadi indikator diagnosis gangguan ini.

Dalam bahasan ini juga diselipkan pesan agar peserta webinar tidak melakukan *self-diagnose* yang mungkin berbahaya dan menjadi label bagi diri sendiri. Pembahasan dilanjutkan dengan faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan, mulai yang bersifat internal dan eksternal, dilanjutkan dengan penjelasan dampak negatif gangguan kecemasan bagi kesehatan mental. Pada kadar tertentu, rasa cemas diperlukan untuk bertahan dan mengantisipasi kegiatan dalam keseharian.

Bagian tips praktis dibawa oleh Sdri. Grace. Enam tips praktis dijelaskan satu persatu dengan detil agar peserta memiliki pemahaman yang cukup. Tips yang dimaksud berupa *grounding*, upaya melakukan *self care*, menulis, mendengarkan musik atau instrumental yang menenangkan, memiliki *support system* yang baik dan menghubungi tenaga profesional jika keluhan atau gangguan berlanjut. Selanjutnya, video yang berisi penjelasan mengenai *grounding* ditayangkan (sumber dari youtube), dan setelah video selesai diputar, pembicara menekankan poin-poin penting mengenai *grounding* dan memandu seluruh peserta untuk duduk dengan santai dan bersiap melakukan teknik *grounding*, dimulai dengan lima hal yang dilihat oleh penginderaan, empat benda yang bisa disentuh/diraba, tiga hal yang bisa didengar oleh telinga, dua aroma yang bisa dicium/dibaui dan satu pertanyaan mengenai kondisi saat ini.

Selesai dengan pemberian tips dan berlatih *grounding*, peserta diajak untuk memasuki sesi tanya jawab, dipandu oleh Ibu Jenny dari Project Cahaya Remaja. Beberapa hal yang ditanyakan oleh peserta berupa rentang umur yang pada umumnya dapat mengendalikan rasa khawatir, pengaruh peristiwa masa lalu yang mengakibatkan rasa panik dan *overthinking* ketika mengingatnya, hal yang bisa dilakukan ketika takut dengan respon dari orang lain, kecemasan dalam relasi keluarga, cara mencari *support system*, dan ekspektasi dalam relasi. Selain itu, kecemasan mengenai hasil studi dan masa depan juga turut ditanyakan oleh peserta di awal sesi webinar. Semua pertanyaan yang masuk dijawab oleh tim PkM, dengan menitikberatkan kontrol pada hal-hal yang bisa kita kendalikan serta penggunaan tips-tips yang sudah dibagikan untuk mengatasi cemas berlebihan.



Gambar 1. Sesi tanya-jawab

Untuk mengakhiri sesi konseptual dan latihan, peserta diberikan kesempatan untuk jeda ke toilet, sebelum memasuki sesi kedua. Sesi kedua adalah sesi dalam kelompok kecil dalam *break out room*, terdiri dari 5-6 orang dipandu oleh Ibu Jenny, Sdri, Grace dan Ibu Sandra. Waktu untuk *sharing* dalam kelompok berkisar 10 menit, dengan topik bahasan mengenai materi yang diberikan atau pengalaman mengalami kecemasan/cemas. Dalam sesi ini tidak menggunakan kuesioner, dan peserta diminta langsung mengutarakan pertanyaan yang berhubungan dengan kecemasan yang timbul, pernah dialami atau sedang dialami saat ini. Salah satu contoh pertanyaan yang diajukan dalam kelompok kecil sebagai berikut “Apa yang harus saya lakukan saat menunggu pembagian raport? Saya cemas hasilnya akan jelek.” Pada *breakout room* yang berbeda, peserta menceritakan mengenai kecemasan yang sering dialami yaitu ketika tugas akademik menumpuk, menjelang ujian, serta kecemasan akan masa depan dalam menentukan jenjang pendidikan selanjutnya.

Untuk menutup rangkaian acara, peserta kembali ke *main room*. Tim PkM memberikan kata penutup yang bertujuan memberikan *highlight* materi dan keseluruhan kegiatan webinar. Pengumuman mengenai tautan evaluasi dan foto bersama dengan peserta yang hadir menjadi penutup acara webinar.

2. Evaluasi kegiatan

Dari kegiatan yang telah dilakukan, berikut hasil evaluasi yang disampaikan oleh 7 orang peserta.



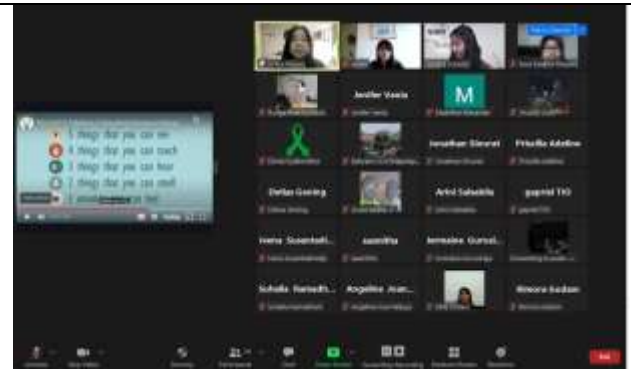
Grafik 1. Evaluasi acara

Dari kegiatan webinar yang sudah dilakukan, didapatkan evaluasi berdasarkan lima kriteria yaitu kegiatan webinar ini mendorong peserta untuk melakukan kegiatan interaksi tim PkM dengan peserta, kejelasan dalam memberikan materi, penguasaan topik dan relevansi topik. Untuk bagian mendorong melakukan kegiatan, sebanyak 5 orang (71%) menyatakan bahwa kegiatan ini mendorong peserta untuk melakukan tindakan nyata. Empat orang peserta (57%) juga menyebutkan bahwa pembicara melakukan interaksi dengan peserta. Lima orang (71%) menyatakan bahwa materi dibawakan dengan jelas. Empat orang peserta (57%) juga memberikan evaluasi bahwa pembicara menguasai materi dan tiga orang (42%) menyatakan bahwa topik yang dipilih relevan dengan kehidupan sehari-hari. Dari paparan tersebut, bisa disimpulkan bahwa webinar yang diberikan bisa bermanfaat dan materi disajikan dengan baik oleh tim PkM.

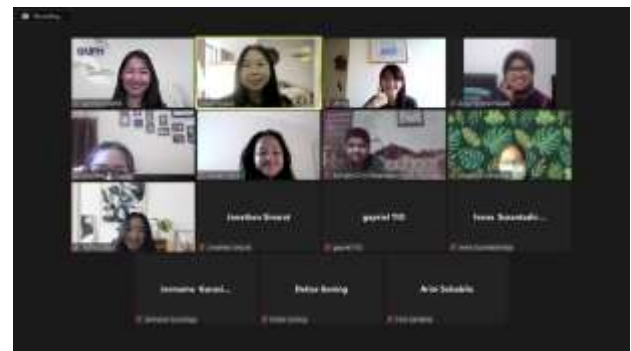
Secara keseluruhan, pelaksanaan webinar ini berlangsung dengan baik, walaupun hanya 7 orang yang mengisi survei evaluasi pelaksanaan kegiatan. Berdasarkan hasil observasi panitia, peserta sempat berjumlah cukup banyak di pertengahan webinar, namun menurun menjelang akhir acara.

3. Dokumentasi kegiatan

Berikut dokumentasi kegiatan yang diambil saat kegiatan berlangsung dan juga di akhir acara.



Gambar 1. Kegiatan webinar



Gambar 2. Foto bersama

KESIMPULAN

Kegiatan webinar yang berfokus pada kecemasan yang dialami oleh remaja memberikan manfaat dalam memberikan informasi mengenai kecemasan dan cara mengatasi kecemasan tersebut. Pengaplikasian tips mungkin akan membantu menurunkan gangguan kecemasan dan jika gangguan berkelanjutan, peserta bisa menghubungi profesional kesehatan mental.

Untuk kegiatan berikutnya, peserta bisa mengerjakan lembar evaluasi pada waktu yang ditentukan, diawali dengan instruksi pengisian lembar evaluasi. Hal ini bertujuan agar umpan balik kepada pembicara yang komprehensif bisa diberikan oleh seluruh peserta.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Fakultas Psikologi dan LPPM UPH yang memberikan dukungan untuk

kegiatan webinar dan pelaksanaan proposal PM-064-M/FPsi/VIII/2022.

REFERENSI

- Çikrikci, Ö., Erzen, E., & Yeniçeri, İ. A. (2019). Self-esteem and optimism as mediators in the relationship between test anxiety and life satisfaction among a school-based sample of adolescents. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 29(1), 39–53.
- Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1–4.
- Ikatan Psikologi Klinis. (2021). *Pedoman Nasional Pelayanan Psikologi Klinis*. Jakarta
- Kementerian Kesehatan. 2018. Infodatin.
- Kurniawati, N. W. W., & Suarya, L. M. K. S. (2019). Gambaran kecemasan remaja perempuan dengan berat badan berlebih. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(2), 280–290.
- Rahayuningrum, D. C., & Sary, A. N. (2019). Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap No-Mobile Phone (Nomophobia). *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(1).
- Santrock, J. (2014). *Adolescence* 15th ed. McGraw Hill.
- The Partnership In Education. (2021). *The 5-4-3-2-1 Method: A Grounding Exercise to Manage Anxiety*. YouTube, 2022, from <https://youtu.be/30VMIEmA114>.