

Cemas Itu Manusiawi: Konsep Komunikasi Kesehatan Untuk Jiwa Yang Lebih Tenang Pada Remaja Pondok Pesantren

Surya Ariwinata¹, Muhammad Fauzan², Rafi Indra Satria³, Rahayu Citra L^{*4}, Cicip Dimas A⁵, Muhammad Ridho⁶

^{1,2,3,4,5,6}Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

* Korespondensi: e-mail: 202210515095@mhs.ubharajaya.ac.id

Submitted: 16/06/2025; Accepted: 13/07/2025

Abstract

The increasing prevalence of anxiety among Indonesian adolescents, especially in Islamic boarding schools, is exacerbated by stigma and low mental health literacy. This community service program aimed to improve adolescents' understanding of anxiety and its management through a psychoeducation titled "Cemas Itu Manusiawi". The intervention used a quasi-experimental one-group pretest-posttest design and was implemented at SMP Pondok Pesantren Attaqwa Putra, Bekasi, involving 30 students. The activities consisted of interactive lectures, group discussions, breathing exercises, progressive muscle relaxation, and assertive communication simulations. Evaluation showed an increase in average knowledge scores from 6.73 (pretest) to 8.43 (posttest), indicating improved understanding of anxiety, healthy communication, and self-regulation strategies. Participants also showed behavioral changes such as openness and emotional awareness. The program's integration of empirical techniques with spiritual reflection proved effective and culturally relevant. These findings suggest that psychoeducational programs that combine interactive learning and contextual relevance can bridge the mental health knowledge gap in pesantren environments. This approach is recommended for broader implementation.

Keywords: Psychoeducation; Anxiety; Adolescents; Islamic Boarding School; Communication

Abstrak

Meningkatnya prevalensi kecemasan pada remaja Indonesia, khususnya di lingkungan pesantren, diperburuk oleh adanya stigma dan rendahnya literasi kesehatan mental. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang kecemasan dan strategi pengelolaannya melalui psikoedukasi bertajuk "Cemas Itu Manusiawi". Intervensi dilakukan menggunakan desain kuasi-eksperimen pretest-posttest satu kelompok dan dilaksanakan di SMP Pondok Pesantren Attaqwa Putra, Bekasi, dengan melibatkan 30 siswa. Kegiatan meliputi ceramah interaktif, diskusi kelompok, latihan pernapasan, relaksasi otot progresif, dan simulasi komunikasi asertif. Evaluasi menunjukkan peningkatan skor rata-rata pemahaman peserta dari 6,73 menjadi 8,43, yang mencerminkan peningkatan pemahaman mengenai kecemasan, komunikasi sehat, dan strategi pengaturan diri. Selain itu, peserta menunjukkan perubahan perilaku berupa keterbukaan dan kesadaran emosional. Program ini mengintegrasikan pendekatan ilmiah dengan refleksi spiritual secara efektif dan kontekstual. Temuan ini menunjukkan bahwa program psikoedukasi berbasis interaktif dan sesuai konteks budaya mampu menjembatani kesenjangan literasi kesehatan mental di lingkungan pesantren. Pendekatan ini direkomendasikan untuk diimplementasikan secara lebih luas.

Kata kunci: Psikoedukasi; Kecemasan; Remaja; Pesantren; Komunikasi

Pendahuluan

Kecemasan merupakan respons alami terhadap stres yang bermanfaat dalam kadar tertentu, namun dapat menjadi maladaptif ketika berlangsung kronis dan intens (APA, 2020). Berdasarkan Laporan Riset Kesehatan Nasional (2018), tercatat bahwa 6,1% masyarakat Indonesia mengalami gangguan emosional seperti kecemasan dan depresi, namun sebagian besar dari mereka belum mendapatkan penanganan yang memadai. Hal ini diperparah oleh adanya stigma serta minimnya edukasi terkait kesehatan jiwa, khususnya di kalangan remaja. Laporan Riset Kesehatan Nasional (2018) yang sama, Kementerian Kesehatan RI juga mengungkapkan bahwa 9,8% populasi mengalami gangguan kesehatan mental emosional, dengan angka spesifik sebesar 3,7% atau sekitar 9.162.886 kasus yang mencakup depresi dan kecemasan.

Secara global, prevalensi gangguan kecemasan pada remaja mengalami peningkatan yang signifikan. Penelitian oleh Bie et al., (2024) mencatat bahwa insiden gangguan kecemasan pada kelompok usia 10–24 tahun meningkat sebesar 52% dalam kurun waktu 1990 hingga 2021, khususnya sejak tahun 2019. Di Indonesia, prevalensi gangguan mental emosional pada remaja usia 16–18 tahun juga tergolong tinggi. Sekitar 24,3% remaja yang masih bersekolah mengalami *psychological distress*, dan 12,6% di antaranya mengalami depresi. Sementara itu, pada kelompok remaja yang tidak bersekolah, prevalensinya mencapai 24,3% untuk *psychological distress* dan 23,5% untuk depresi (Pham et al., 2024). Temuan ini diperkuat oleh penelitian Salma (2022) yang menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental dalam satu tahun terakhir, namun hanya 2,6% yang menggunakan layanan profesional, mengindikasikan adanya *gap* signifikan antara kebutuhan dan akses terhadap layanan kesehatan mental.

Rendahnya literasi kesehatan mental (*mental health literacy* atau MHL) turut menjadi faktor penghambat utama dalam upaya penanganan kecemasan remaja. Di mana banyak remaja dan orangtua belum memahami cara mengenali gejala atau mencari bantuan terhadap gangguan seperti kecemasan dan depresi. Studi kualitatif menunjukkan perlunya edukasi kesehatan mental yang kontekstual, sesuai dengan latar budaya. Di sisi lain, faktor-faktor internal dan eksternal seperti tekanan akademis, konflik identitas, pengaruh media sosial, serta *bullying*, juga turut berperan dalam meningkatnya kecemasan pada remaja. Model literasi kesehatan mental seperti yang dirancang melalui program IMPeTUs mengintegrasikan edukasi berbasis sekolah dengan modul digital interaktif, telah menunjukkan efektivitas signifikan dalam meningkatkan pemahaman dan *self-management* pada anak usia 11–15 tahun di Jawa (Brooks et al., 2021).

Teori Kreps & Thornton (1992) tentang komunikasi kesehatan menekankan bahwa komunikasi empatik, asertif, dan berbasis bukti dapat memperbaiki pemahaman dan keterhubungan psikologis, suatu hal yang krusial di pesantren dengan kultur religius yang kuat namun sering mengabaikan diskusi emosional. Mengingat demikian, psikoedukasi berjudul “Cemas Itu Manusiawi” yang menggabungkan strategi komunikasi, teknik relaksasi, dan latihan asertivitas sangat relevan dan mendesak untuk dilaksanakan, khususnya di lingkungan

pesantren, agar dapat mengisi *gap* layanan, mengurangi stigma, dan meningkatkan kesejahteraan mental remaja dengan pendekatan yang teruji secara ilmiah serta kontekstual.

Pelaksanaan psikoedukasi yang mengusung judul “Cemas Itu Manusiawi” menggabungkan berbagai teknik intervensi psikoedukatif yang telah terbukti efektif secara empiris efektif. Sesi diawali dengan penyampaian materi mengenai regulasi emosi dan penerimaan diri menggunakan pendekatan interaktif, mencakup teknik relaksasi progresif, pernapasan 4-7-8, serta keterampilan *self-healing* seperti penulisan jurnal reflektif. Pendekatan ini sejalan dengan temuan Aprizal et al., (2024) dalam studi psikoedukasi di Dayah Jabal Nur Paloh Lada, Aceh Utara, yang menunjukkan adanya penurunan signifikan gejala kecemasan dan peningkatan kesejahteraan mental remaja melalui penguatan konsep *self-love* dan kemampuan regulasi emosi. Efektivitas pendekatan serupa juga ditunjukkan dalam penelitian kuasi-eksperimental yang dilakukan pada peserta program Paket C, di mana intervensi psikoedukasi kelompok berhasil menurunkan tingkat kecemasan siswa hingga 33% (Zaki et al., 2024). Kegiatan ini dilaksanakan dalam tiga sesi intensif dengan pemanfaatan media visual, diskusi kelompok, dan latihan praktik langsung, yang secara konsisten terbukti meningkatkan pemahaman peserta dan mendukung perubahan sikap adaptif terhadap kecemasan.

Sesi selanjutnya difokuskan pada penguatan ketrampilan komunikasi asertif melalui *ice-breaking*, *role-play*, dan latihan *self-talk*, merujuk pada model intervensi kelompok yang terbukti menangani kecemasan sosial remaja melalui peningkatan asertivitas. Penelitian di Indonesia oleh Hayya et al., (2023) menggunakan intervensi kelompok asertif mengungkap peningkatan signifikan skor STLA (Skala Tingkah Laku Asertif) dan penurunan skor SAS-A (*Social Anxiety Scale for Adolescents*) pada peserta dengan kecemasan sosial. Kegiatan *role-play* ini juga memperkuat fitur interpersonal seperti empati dan *assertive response* dalam situasi cemas, sesuai praktik bimbingan kelompok yang berhasil diimplementasikan di Surabaya dan Nglames (Apriani et al., 2024). Kombinasi teknik relaksasi, *self-healing*, dan pengembangan asertivitas ini valid secara ilmiah dan diterapkan sesuai kebutuhan kontekstual siswa di pesantren, menunjukkan kesesuaian dan keberlanjutan program dalam meningkatkan literasi kesehatan mental dan mitigasi kecemasan secara komprehensif.

Metode Penelitian

Metode pelaksanaan dalam kegiatan psikoedukasi ini menggunakan pendekatan kuasi-eksperimen dengan desain *pretest-posttest* satu kelompok, kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pemahaman peserta sebelum dan sesudah intervensi. Kegiatan dilaksanakan secara langsung di SMP Pondok Pesantren Attaqwa Putra, Bekasi, pada 30 Mei 2025, dengan melibatkan 30 siswa sebagai subjek intervensi. Intervensi diberikan dalam bentuk ceramah interaktif, diskusi kelompok, latihan pernapasan 4-7-8, relaksasi otot progresif, dan simulasi komunikasi asertif, disertai sesi refleksi spiritual. Instrumen evaluasi berupa soal pilihan ganda *pre-test* dan *post-test* (masing-masing 10 item) disusun berdasarkan materi psikoedukasi dari berbagai sumber penelitian dan materi dari para peserta pengajar. Seluruh data kuantitatif

dianalisis secara deskriptif komparatif untuk melihat perubahan skor pemahaman, sementara data kualitatif dikumpulkan melalui observasi partisipatif selama kegiatan berlangsung. Untuk penulisan jurnal, metode yang digunakan adalah pendekatan deskriptif kualitatif dengan struktur sistematis meliputi:

Tahap	Uraian	Waktu Pelaksanaan	Tujuan
1. Persiapan	1. Menyusun proposal 2. Menyusun materi psikoedukasi 3. Menyusun instrumen <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>	1–2 minggu sebelum kegiatan	Menyediakan dasar teoritis dan teknis pelaksanaan psikoedukasi
2. Koordinasi Lokasi	1. Koordinasi dengan pihak sekolah/pesantren 2. Menentukan waktu dan tempat kegiatan	1 minggu sebelum kegiatan	Memastikan kesiapan peserta dan fasilitas tempat
3. Pelaksanaan <i>Pretest</i>	1. Menjelaskan tujuan kegiatan 2. Pembagian soal <i>pretest</i> kepada peserta	30 Mei 2025	Mengukur pemahaman awal peserta terkait konsep kecemasan dan komunikasi
4. Penyampaian Materi	Menyampaikan materi secara interaktif: 1) Definisi & jenis kecemasan 2) Komunikasi sehat 3) Strategi relaksasi 4) Penerimaan diri & spiritualitas	30 Mei 2025	Memberikan wawasan dan keterampilan praktis dalam mengelola kecemasan
5. Praktik dan Diskusi	1. Ice breaking 2. Simulasi komunikasi asertif 3. Latihan pernapasan 4-7-8 dan relaksasi otot 4. Tanya jawab	30 Mei 2025	Meningkatkan partisipasi dan pemahaman peserta melalui aktivitas langsung
6. <i>Posttest</i>	1. Pembagian soal <i>posttest</i> 2. Evaluasi perubahan pengetahuan peserta	30 Mei 2025	Mengukur efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan pemahaman peserta
7. Penutupan	1. Refleksi bersama 2. Pembagian konsumsi dan apresiasi 3. Dokumentasi foto	30 Mei 2025	Menutup kegiatan dengan kesan positif dan merangkum hasil pembelajaran
8. Pelaporan	1. Menyusun laporan kegiatan 2. Menganalisis data <i>pretest</i> – <i>posttest</i>	1–2 minggu setelah kegiatan	Mendokumentasikan hasil kegiatan dan

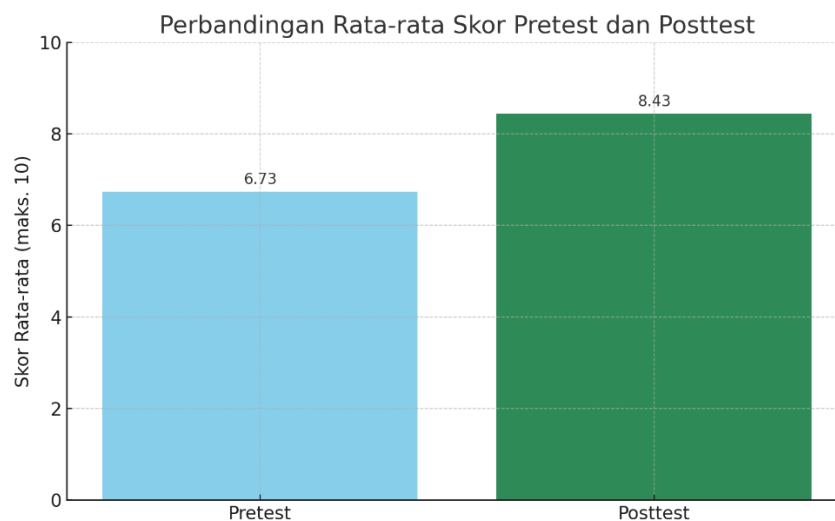
3. Penulisan artikel jurnal	menyusun	luaran
	akademik	

Tabel 1. Struktur Sistematis Kualitatif

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan psikoedukasi “Cemas Itu Manusiawi” telah dilaksanakan sesuai dengan metode kuasi-eksperimen pretest–posttest satu kelompok. Kegiatan berlangsung pada 30 Mei 2025 di SMP Pondok Pesantren Attaqwa Putra, Bekasi, dengan melibatkan 30 peserta didik. Kegiatan dimulai dari pengukuran awal pemahaman peserta (*pretest*), diikuti pemberian materi interaktif, praktik langsung, serta evaluasi melalui *posttest*. Hasil menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan tentang kecemasan, teknik relaksasi, dan komunikasi asertif. Pelaksanaan kegiatan mengintegrasikan pendekatan ilmiah berbasis bukti dan nilai spiritual kontekstual pesantren, sejalan dengan standar pelaksanaan psikoedukasi berbasis intervensi empatik (Kreps & Thornton, 1992; (Aprizal et al., 2024). Proses ini mencerminkan kesesuaian antara desain kegiatan dan kebutuhan psikososial remaja pesantren.

Grafik 1. Perbandingan Rata-rata Skor *Pretest* dan *Posttest*



Hasil dari *pretest* dan *posttest* dalam kegiatan psikoedukasi “Cemas Itu Manusiawi” menunjukkan peningkatan skor rata-rata dari 6,73 menjadi 8,43. Ini mencerminkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan, seperti pengertian kecemasan, penyebab umum, strategi mengelola kecemasan, dan pentingnya komunikasi sehat. Skor *pretest* mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa sebelumnya belum memahami secara menyeluruh mengenai kecemasan sebagai respon emosional yang wajar. Sedangkan skor *posttest* yang meningkat menunjukkan bahwa metode ceramah interaktif, praktik relaksasi, dan simulasi komunikasi asertif terbukti dapat meningkatkan literasi kesehatan mental secara efektif dalam waktu singkat.

Peningkatan pemahaman peserta tercermin dari perbandingan skor *pretest* dan *posttest* yang menunjukkan perubahan positif secara signifikan, terutama pada pemahaman tentang penyebab kecemasan dan strategi penanganannya. Berdasarkan observasi lapangan, sebagian besar peserta aktif bertanya dan terlibat dalam diskusi kelompok. Efektivitas penyampaian materi diperkuat oleh penggunaan media visual, analogi kontekstual, serta *fasilitator* yang membangun koneksi emosional dengan peserta. Hal ini konsisten dengan temuan dari Ummah (2019) yang menyatakan bahwa pendekatan kontekstual mampu meningkatkan literasi kesehatan mental secara signifikan. Kegiatan ini juga mendemonstrasikan bahwa pemberian materi dalam format interaktif lebih efektif dibandingkan ceramah satu arah dalam meningkatkan self-awareness peserta.

Sesi komunikasi asertif juga menjadi bagian yang sangat berpengaruh dalam perubahan perilaku peserta. Melalui *role-play* dan latihan *self-talk*, peserta tidak hanya belajar mengelola kecemasan sosial tetapi juga menunjukkan peningkatan dalam berani menyuarakan pendapat. Hal ini diperkuat oleh studi Hayya et al., (2023) yang menyatakan bahwa intervensi komunikasi asertif efektif menurunkan kecemasan sosial dan meningkatkan kepercayaan diri remaja. Peserta yang awalnya pasif menjadi lebih aktif dan ekspresif dalam simulasi, menunjukkan bahwa latihan interpersonal memiliki peran sentral dalam pemberdayaan psikologis. Oleh karena itu, strategi komunikasi asertif dalam psikoedukasi ini menjadi pilar penting dalam meningkatkan ketahanan mental remaja di lingkungan pesantren.

Kesimpulan

Kegiatan psikoedukasi “Cemas Itu Manusiawi” yang dilaksanakan di SMP Pondok Pesantren Attaqwa Putra, Bekasi berhasil menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai kecemasan dan strategi pengelolaannya. Intervensi yang menggabungkan ceramah interaktif, latihan relaksasi, dan simulasi komunikasi asertif terbukti mendorong perubahan pengetahuan dan perilaku secara positif. Peserta menunjukkan peningkatan skor pemahaman setelah mengikuti sesi, serta tampak lebih terbuka, tenang, dan percaya diri dalam menyuarakan perasaan mereka.

Pendekatan yang digunakan terbukti relevan secara kontekstual dan ilmiah, terutama dalam menjembatani kesenjangan literasi kesehatan mental di lingkungan pesantren. Integrasi nilai spiritual, teknik relaksasi, dan penguatan komunikasi asertif menjadikan program ini tidak hanya efektif secara teoritis, tetapi juga diterima secara budaya oleh peserta didik. Hal ini memperlihatkan pentingnya pengembangan program berbasis *evidence-based practice* yang tetap memperhatikan konteks sosial dan religius peserta.

Temuan ini sejalan dengan berbagai studi terdahulu yang menunjukkan bahwa pendekatan psikoedukatif berbasis kelompok dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja. Selain itu, kegiatan ini memberikan bukti bahwa komunikasi kesehatan yang empatik dan interaktif mampu membangun kedekatan emosional dan menciptakan ruang aman bagi peserta untuk berekspresi.

Secara keseluruhan, psikoedukasi ini memberikan kontribusi nyata dalam upaya peningkatan literasi kesehatan mental di kalangan remaja pesantren. Kegiatan serupa direkomendasikan untuk diimplementasikan secara berkelanjutan di institusi pendidikan lain, guna memperluas dampak positif dalam mengurangi stigma dan memperkuat ketahanan mental generasi muda.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak SMP Pondok Pesantren Attaqwa Putra, Bekasi yang telah memberikan izin dan dukungan penuh dalam pelaksanaan kegiatan psikoedukasi ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para peserta didik yang telah mengikuti kegiatan dengan antusias dan partisipatif. Selain itu, apresiasi setinggi-tingginya diberikan kepada Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya atas dukungan akademik dan fasilitas yang diberikan dalam penyusunan dan pelaksanaan program ini. Tidak lupa, kami menyampaikan penghargaan kepada dosen pembimbing dan tim pengabdian masyarakat yang telah memberikan arahan, masukan, serta semangat selama proses perencanaan hingga pelaporan kegiatan ini. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat berkelanjutan bagi peningkatan literasi kesehatan mental remaja, khususnya dalam konteks lingkungan pesantren

Daftar Pustaka

- American Psychological Association. (2020). *STRESS IN AMERICA 2020 A NATIONAL MENTAL HEALTH CRISIS*. Oxford University Press.
- Aprizal, F., Safhira, N., Safarina, N. A., Balqis, M., & Putri, S. A. (n.d.). Believe In Yourself : Psikoedukasi Cara Efektif Mengelola Gejala Psikosomatik Pada Remaja Dayah Madinatuddiniyah Jabal Nur. In *Jurnal Pengabdian Kolaborasidan Inovasi IPTEKS* (Vol. 2, Issue 6).
- Bie, F., Yan, X., Xing, J., Wang, L., Xu, Y., Wang, G., Wang, Q., Guo, J., Qiao, J., & Rao, Z. (2024). Rising global burden of anxiety disorders among adolescents and young adults: trends, risk factors, and the impact of socioeconomic disparities and COVID-19 from 1990 to 2021. *Frontiers in Psychiatry*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1489427>
- Brooks, H., Syarif, A. K., Pedley, R., Irmansyah, I., Prawira, B., Lovell, K., Oпитasari, C., Ardisasmita, A., Tanjung, I. S., Renwick, L., Salim, S., & Bee, P. (2021). Improving mental health literacy among young people aged 11–15 years in Java, Indonesia: the co-development of a culturally-appropriate, user-centred resource (The IMPeTUs Intervention). *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 15(1). <https://doi.org/10.1186/s13034-021-00410-5>

CostelloPettegrewHCOrganizations. (n.d.).

Hayya, R. N., Surini, L., & Savitri, Y. (2023a). Assertive Communication Skills Group Intervention for Adolescents with Social Anxiety Intervensi Kelompok untuk Keterampilan Komunikasi Asertif pada Remaja dengan Kecemasan Sosial. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 12(3), 401–410. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v12i3>

Hayya, R. N., Surini, L., & Savitri, Y. (2023b). Intervensi Kelompok untuk Keterampilan Komunikasi Asertif pada Remaja dengan Kecemasan Sosial. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 12(3), 401–410.

Laporan Riskesdas 2018 Nasional. (n.d.).

Meningkatkan Perilaku Asertif melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Role Play pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Nglames Tahun Ajaran 2023/2024. (n.d.). <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SENASSDRA>

Penerapan Terapi Kelompok dengan Teknik Psikoedukasi untuk Mengatasi Kecemasan pada Siswa di Sekolah Master Depok. (n.d.). <https://doi.org/10.37817/jurnalcontiguity.v20i1>

Pham, M. D., Wulan, N. R., Sawyer, S. M., Agius, P. A., Fisher, J., Tran, T., Medise, B. E., Devaera, Y., Riyanti, A., Ansariadi, A., Cini, K., Kennedy, E., Wiweko, B., Luchters, S., Kaligis, F., Wiguna, T., & Azzopardi, P. S. (2024). Mental Health Problems Among Indonesian Adolescents: Findings of a Cross-Sectional Study Utilising Validated Scales and Innovative Sampling Methods. *Journal of Adolescent Health*. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2024.07.016>

Salma (2022). *News Research and Innovation Research Burden of Adolescent Mental Disorders in Indonesia: Results from Indonesia's First National Mental Health Survey Research*. <https://ugm.ac.id/en/news/23169-burden-of-adolescent-mental-disorders-in-indonesia-results-from-indonesia-s-first-national-mental-health-survey/>

Ummah, M. S. (2019). Health Communication Theory. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14.