COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol. 7, No. 1, November 2026-April 2027
e-ISSN : 2797-0159| p-ISSN : 2797-0574
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/community

PEMBERDAYAAN SISWA DALAM MENGENALI DAN MENGELOLA KECEMASAN MELALUI EDUKASI DAN LATIHAN STRATEGI PENGELOLAAN KECEMASAN SECARA MANDIRI

Agus Setyo Utomo[1], Eddi Sujarwo[2], Abdul Hanan[3], Marsaid[4], Nurul Hidayah[5]
Poltekkes Kemenkes Malang[1,2,3,4,5]
e-mail: agussetyo@poltekkes-malang.ac.id

Diterima: *13/10/2026*; Direvisi: *20/10/2026*; Diterbitkan: *5/11/2026*

ABSTRAK

Kecemasan merupakan permasalahan kesehatan mental yang kerap mengganggu konsentrasi belajar, kestabilan emosi, dan interaksi sosial remaja di lingkungan sekolah. Observasi awal di SMP Arroudhoh Baturetno, Kecamatan Singosari, Kabupaten Malang, menemukan fenomena kegugupan saat berbicara di depan kelas, kekhawatiran berlebih terhadap ujian, dan ketidaktahuan siswa dalam meredakan ketegangan fisik. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan kapasitas siswa dalam mengenali tanda kecemasan serta mempraktikkan keterampilan regulasi emosi mandiri melalui pendekatan edukasi partisipatif dan aktivitas kelompok. Metode pelaksanaan menggunakan desain deskriptif evaluatif dengan pendekatan sebelum dan sesudah kegiatan (*pre-test* dan *post-test*) pada 32 siswa kelas VIII yang dipilih secara terarah. Rangkaian kegiatan terdiri atas identifikasi kebutuhan, pengukuran awal, penyampaian materi interaktif, demonstrasi teknik relaksasi napas dalam dan *grounding*, latihan terbimbing dalam kelompok kecil, serta evaluasi akhir. Hasil kegiatan menunjukkan kenaikan skor rata-rata pengetahuan dari 58% menjadi 84%, dengan proporsi kategori baik melonjak dari 31,3% menjadi 87,5%. Keterampilan siswa dalam mengenali tanda kecemasan meningkat dari 37,5% menjadi 90,6%, keterampilan teknik relaksasi meningkat dari 21,9% menjadi 84,4%, dan kemandirian latihan meningkat dari 18,8% menjadi 81,3%. Edukasi kesehatan yang dipadukan dengan simulasi langsung terbukti efektif memperkuat pemberdayaan siswa dalam mengelola kecemasan sehari-hari secara mandiri sebagai bentuk intervensi preventif kesehatan mental di sekolah.

Kata Kunci: *Aktivitas kelompok; edukasi kesehatan; kecemasan; pemberdayaan siswa; remaja.*

ABSTRACT

Anxiety is a prevalent mental health concern that frequently disrupts adolescents' academic focus, emotional stability, and social interactions within school environments. Preliminary observations at SMP Arroudhoh Baturetno, Singosari District, Malang Regency, identified symptoms of nervousness during class presentations, excessive test anxiety, and an inability to alleviate somatic tension. This community service project aimed to enhance students' capacity to identify anxiety cues and practice self-regulation skills through participatory psychoeducation and group activity techniques. A descriptive-evaluative design utilizing a pre-test and post-test framework was implemented with 32 purposively selected eighth-grade students. The program comprised needs assessment, baseline evaluation, interactive lectures, deep breathing and grounding demonstrations, small-group guided practice, and post-intervention assessment. The results demonstrated an increase in mean knowledge scores from 58% to 84%, with students achieving good knowledge rising from 31.3% to 87.5%. Behavioral observation revealed that the ability to identify anxiety cues rose from 37.5% to 90.6%, correct

Copyright (c) 2026 COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
https://doi.org/10.51878/community.v7i1.16535

COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol. 7, No. 1, November 2026-April 2027
e-ISSN : 2797-0159| p-ISSN : 2797-0574
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/community

execution of relaxation techniques increased from 21.9% to 84.4%, and independent practice capacity escalated from 18.8% to 81.3%. Health education combined with active simulation proves effective in empowering students to independently mitigate situational anxiety as a sustainable school-based mental health preventive strategy.
Keywords: *Adolescents; anxiety; group activity; health education; student empowerment.*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi perkembangan manusia yang ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, sosial, dan emosional yang berlangsung cepat (Saragih & Harahap, 2024). Pada fase ini, remaja mulai dihadapkan pada eskalasi beban akademik, tuntutan penerimaan kelompok sebaya, dan dinamika pencarian identitas diri. Kompleksitas perubahan tersebut rentan memicu stres psikologis ketika remaja belum dibekali keterampilan koping yang adaptif. Sekolah memiliki peran sentral sebagai ekosistem sosial tempat remaja belajar, membangun relasi interpersonal, dan memperoleh penguatan kesehatan mental (Ibadi et al., 2025). Idealnya, setiap peserta didik memiliki kepekaan emosional untuk mengenali pemicu ketegangan serta mampu menerapkan teknik relaksasi sederhana secara mandiri.

Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa pemahaman dan keterampilan manajemen stres pada remaja sekolah menengah masih sangat terbatas. Respon kecemasan kerap termanifestasi dalam bentuk kekhawatiran berlebihan, kegelisahan motorik, hilangnya fokus belajar, hingga keluhan somatik seperti jantung berdebar dan keringat dingin (Abend, 2023). Secara global, *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa gangguan kecemasan merupakan salah satu penyumbang beban morbiditas utama pada kelompok usia 10–19 tahun yang berdampak buruk pada tingkat kehadiran dan prestasi belajar (WHO, 2021). Di Indonesia, prevalensi kecemasan pada remaja jenjang sekolah menengah tercatat mencapai 27,3% dan berkorelasi langsung dengan pola interaksi keluarga serta efikasi diri akademik (Apryanti et al., 2025). Tekanan kecemasan yang tidak terkelola dengan baik terbukti menurunkan kapasitas regulasi belajar mandiri (*self-regulated learning*) siswa dalam menuntaskan tugas sekolah (Saragih & Harahap, 2024).

Kondisi tersebut tercermin secara nyata di lokasi mitra pengabdian, yakni SMP Arroudhoh Baturetno, Kecamatan Singosari, Kabupaten Malang. Observasi pendahuluan menunjukkan bahwa sekitar 60% siswa kelas VIII tampak gelisah, menghindari kontak mata, dan bersuara gemetar saat diminta mempresentasikan tugas di depan kelas. Wawancara bersama guru bimbingan konseling dan wali kelas mengonfirmasi bahwa beberapa siswa mengeluhkan pusing atau mual mendadak menjelang asesmen sumatif, serta menarik diri dari kegiatan diskusi kelompok. Pihak sekolah mengakui bahwa kurikulum reguler belum memfasilitasi pelatihan keterampilan psikososial praktis untuk meredakan ketegangan fisik dan psikis secara mandiri. Kesenjangan antara tingginya kerentanan emosional siswa dan minimnya sarana edukasi preventif di sekolah mitra ini menjadi landasan kuat urgensi dilaksanakannya program pengabdian.

Lingkungan sekolah membutuhkan strategi promosi kesehatan yang tidak hanya berorientasi pada transfer pengetahuan searah, melainkan berbasis pada praktik langsung (Feriyanti, 2025; Margaretha et al., 2023). WHO menekankan pentingnya pengembangan keterampilan koping praktis melalui pendekatan kelompok yang suportif agar siswa dapat saling bertukar pengalaman tanpa rasa takut dihakimi (WHO, 2021). Salah satu strategi keperawatan komunitas yang adaptif untuk remaja adalah pendekatan aktivitas kelompok yang dimodifikasi ke dalam format psikoedukasi partisipatif. Aktivitas kelompok terstruktur menyediakan ruang aman bagi siswa untuk mengeksplorasi emosi, mengenali sinyal tubuh saat

Copyright (c) 2026 COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
https://doi.org/10.51878/community.v7i1.16535

COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol. 7, No. 1, November 2026-April 2027
e-ISSN : 2797-0159| p-ISSN : 2797-0574
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/community

cemas, dan mempraktikkan teknik stabilisasi emosi bersama teman sebaya. Pembelajaran partisipatif terbukti lebih efektif membangun kesadaran diri dan efikasi penanganan kecemasan dibandingkan ceramah konvensional (Chairunisa et al., 2025; Nuraenah et al., 2025).

Kebaruan kegiatan pengabdian ini terletak pada integrasi edukasi literasi kecemasan dengan pelatihan keterampilan motorik somatik melalui latihan pernapasan dalam (*deep breathing*) dan teknik pengalihan sensori (*grounding technique 5-4-3-2-1*). Pendekatan ini mengubah posisi siswa dari penerima informasi pasif menjadi agen yang berdaya dalam mengendalikan respon fisiologis tubuhnya sendiri. Siswa tidak hanya diajarkan mengenali konsep kecemasan, melainkan dilatih langsung menghentikan kepanikan sesaat melalui latihan fisik bertahap. Keberhasilan intervensi dinilai secara komprehensif melalui peningkatan pengetahuan kognitif dan keterujian keterampilan psikomotorik mandiri siswa.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa SMP Arroudhoh Baturetno dalam mengenali tanda, mengidentifikasi pemicu, serta mempraktikkan teknik pengelolaan kecemasan mandiri. Melalui pembekalan keterampilan ini, siswa diharapkan memiliki kesiapan mental yang lebih baik dalam menghadapi tuntutan akademik harian. Selain itu, kegiatan ini memberikan kontribusi nyata bagi penguatan program promosi dan prevensi kesehatan mental berbasis sekolah yang berkelanjutan.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan desain deskriptif evaluatif dengan pendekatan *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur perubahan pengetahuan dan keterampilan sebelum dan sesudah intervensi. Program diselenggarakan di ruang serbaguna SMP Arroudhoh Baturetno, Kecamatan Singosari, Kabupaten Malang, pada semester gasal tahun ajaran berjalan. Sasaran kegiatan adalah 32 siswa kelas VIII yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* berdasarkan rekomendasi guru bimbingan konseling dan wali kelas. Kriteria inklusi meliputi siswa kelas VIII aktif yang terindikasi mengalami kegugupan belajar dan bersedia mengikuti seluruh tahapan kegiatan dari awal hingga akhir. Siswa yang sedang menjalani perawatan medis atau terapi psikiatri profesional dikecualikan dari kelompok partisipan ini.

Pelaksanaan kegiatan dirancang dalam tiga sesi terstruktur dengan total durasi 180 menit. Sesi pertama (45 menit) difokuskan pada identifikasi kebutuhan, pengisian kuesioner *pre-test*, serta pemaparan materi konsep dasar kecemasan, tanda-tanda fisik-emosional, dan identifikasi faktor pemicu. Sesi kedua (75 menit) mencakup demonstrasi dan latihan terbimbing dalam kelompok kecil yang terdiri atas 5–6 siswa dengan didampingi fasilitator tim pengabdi. Materi latihan meliputi teknik pernapasan dalam dengan rasio 4-4-4 (*box breathing*), relaksasi otot progresif sederhana, dan teknik *grounding* 5-4-3-2-1 untuk mengembalikan fokus pikiran. Sesi ketiga (60 menit) diisi dengan latihan mandiri tanpa bantuan, simulasi studi kasus di depan kelas, pengisian kuesioner *post-test*, serta evaluasi keterampilan.

Pengumpulan data menggunakan dua instrumen utama, yaitu kuesioner pengetahuan dan lembar observasi keterampilan. Kuesioner terdiri atas 10 butir pertanyaan pilihan ganda yang mengukur pemahaman definisi, respon fisik, pemicu lingkungan, dan prosedur teknik relaksasi dengan skor 1 untuk jawaban benar dan 0 untuk salah. Kategori tingkat pengetahuan diklasifikasikan menjadi kategori baik apabila skor total $\geq 76\%$ (skor 8–10) dan kategori kurang apabila skor $< 76\%$ (skor ≤ 7). Lembar observasi keterampilan memuat lima indikator perilaku terukur yang dinilai oleh tim fasilitator menggunakan rubrik penilaian baku berskala

Copyright (c) 2026 COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
https://doi.org/10.51878/community.v7i1.16535

COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol. 7, No. 1, November 2026-April 2027
e-ISSN : 2797-0159| p-ISSN : 2797-0574
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/community

dikotomi (terampil = 1, belum terampil = 0). Konsistensi penilaian antar-observer (*inter-rater reliability*) dijaga melalui penyamaan persepsi rubrik sebelum kegiatan dimulai.

Etika pelaksanaan ditegakkan melalui persetujuan resmi dari kepala sekolah dan perolehan surat persetujuan tindakan (*informed consent*) tertulis dari orang tua atau wali murid sebelum kegiatan dimulai. Peneliti menjamin kerahasiaan identitas dan data pribadi siswa sepanjang proses evaluasi dan pelaporan publikasi. Tim pengabdi juga menyiapkan prosedur operasional standar rujukan klinis (*referral system*) yang berkolaborasi dengan puskesmas setempat dan unit layanan konseling. Apabila selama proses skrining dan observasi ditemukan siswa dengan gejala distres psikologis berat, siswa akan langsung diarahkan untuk mendapatkan pendampingan konseling lanjutan secara profesional. Data kuantitatif dianalisis secara statistik deskriptif menggunakan perhitungan skor rerata, frekuensi, dan persentase komparatif untuk menggambarkan dinamika capaian sebelum dan sesudah intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat di SMP Arroudhoh Baturetno berjalan dengan tertib dan interaktif sesuai dengan tahapan kerja yang telah dirancang. Sebanyak 32 siswa berpartisipasi aktif dalam sesi diskusi, menyimak peragaan pernapasan, serta mempraktikkan gerakan relaksasi dalam kelompok kerja kecil. Evaluasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum mampu membedakan respon cemas normal dengan kepanikan yang mengganggu belajar. Peningkatan pemahaman konsep diukur secara objektif melalui perbandingan capaian skor kuesioner sebelum dan sesudah penyampaian materi edukasi. Perubahan tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah intervensi disajikan secara komparatif pada Tabel 1.

Tabel 1. Perubahan Tingkat Pengetahuan Siswa Sebelum dan Sesudah Edukasi

Parameter Hasil Evaluasi	Kondisi Awal (Pre-test)	Kondisi Akhir (Post-test)	Selisih Perubahan
Rata-rata Skor Pengetahuan	5,8 dari 10 (58%)	8,4 dari 10 (84%)	Meningkat 26 poin persentase
Siswa Kategori Baik (≥ 76%)	10 siswa (31,3%)	28 siswa (87,5%)	Bertambah 18 siswa (+56,2%)
Siswa Kategori Kurang (< 76%)	22 siswa (68,7%)	4 siswa (12,5%)	Berkurang 18 siswa (−56,2%)

Sumber: Data Primer Pengabdian Masyarakat (2026).

Data pada Tabel 1 menunjukkan bahwa intervensi edukasi menghasilkan perbaikan penguasaan konsep yang terukur pada diri peserta didik. Skor rata-rata pengetahuan pada Tabel 1 mengalami peningkatan signifikan sebesar 26 poin persentase, yaitu bergerak dari 58% menjadi 84%. Lonjakan paling nyata tampak pada jumlah siswa berkategori baik yang meningkat drastis dari 10 siswa (31,3%) menjadi 28 siswa (87,5%). Penurunan jumlah siswa berkategori kurang hingga menyisakan 4 siswa (12,5%) pada Tabel 1 mengonfirmasi bahwa metode ceramah interaktif yang disertai contoh kontekstual mempermudah penyerapan materi. Perubahan pengetahuan ini menjadi modal dasar bagi siswa untuk melangkah ke tahap penguasaan keterampilan motorik relaksasi.

Pengukuran keterampilan somatik dilakukan melalui pengamatan langsung saat siswa mempraktikkan teknik regulasi emosi di sesi latihan. Tim fasilitator menilai ketepatan langkah penghirupan napas diafragma, posisi bahu yang rileks, dan kelancaran teknik pengalihan pikiran berbasis lima indra (*grounding*). Sebelum latihan diberikan, sebagian besar siswa

Copyright (c) 2026 COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
https://doi.org/10.51878/community.v7i1.16535

COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol. 7, No. 1, November 2026-April 2027
e-ISSN : 2797-0159| p-ISSN : 2797-0574
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/community

terlihat kaku, menahan napas di dada, dan bingung menentukan urutan relaksasi. Setelah sesi demonstrasi dan latihan kelompok terbimbing dilakukan, siswa menunjukkan peningkatan kemampuan observasional yang sangat memuaskan. Rincian proporsi penguasaan lima indikator keterampilan pengelolaan kecemasan disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Perubahan Keterampilan Pengelolaan Kecemasan Siswa Sebelum dan Sesudah Latihan

Indikator Keterampilan yang Diamati	Sebelum Latihan (n=32)	Setelah Latihan (n=32)	Peningkatan Persentase
Mengenali tanda fisiologis dan emosional kecemasan	12 siswa (37,5%)	29 siswa (90,6%)	Meningkat +53,1%
Mengidentifikasi situasi pemicu kecemasan akademik	11 siswa (34,4%)	27 siswa (84,4%)	Meningkat +50,0%
Memilih strategi penanganan koping yang sesuai	9 siswa (28,1%)	28 siswa (87,5%)	Meningkat +59,4%
Mempraktikkan teknik napas dalam dan relaksasi benar	7 siswa (21,9%)	27 siswa (84,4%)	Meningkat +62,5%
Mendemonstrasikan latihan relaksasi secara mandiri	6 siswa (18,8%)	26 siswa (81,3%)	Meningkat +62,5%

Sumber: Data Lembar Observasi Keterampilan (2026).

Merujuk pada paparan Tabel 2, kelima indikator keterampilan pengelolaan kecemasan mengalami lonjakan capaian di atas 50 poin persentase setelah pelatihan. Kemampuan mempraktikkan teknik pernapasan dan relaksasi dengan benar pada Tabel 2 meningkat tajam dari 21,9% menjadi 84,4%. Indikator kemandirian latihan tanpa bantuan fasilitator juga melesat dari 18,8% (6 siswa) menjadi 81,3% (26 siswa) sebagaimana terdata pada Tabel 2. Siswa yang awalnya ragu mulai mampu mengatur ritme tarikan napas perut dan merelakskan ketegangan otot leher secara runtut. Data perbandingan sebelum dan sesudah pada Tabel 2 membuktikan bahwa latihan berbasis motorik langsung memberikan pengalaman belajar konkret yang mempercepat penguasaan keterampilan koping siswa.

Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian membuktikan bahwa integrasi psikoedukasi terstruktur dengan simulasi langsung melalui aktivitas kelompok berhasil meningkatkan pengetahuan dan kemandirian siswa dalam mengelola kecemasan. Capaian ini menjawab kesenjangan literasi emosional yang sebelumnya ditemukan di sekolah mitra. Peningkatan skor pengetahuan dari 58% menjadi 84% menunjukkan bahwa siswa usia remaja mampu mencerna konsep kecemasan apabila materi disampaikan menggunakan bahasa populer dan analogi sederhana (Agustini et al., 2025). Siswa kini memahami bahwa kecemasan adalah respon adaptif alami tubuh yang dapat dikendalikan, bukan sebuah kelemahan kepribadian yang memalukan (Abend, 2023). Pemahaman kognitif ini menjadi katalis penting yang mengikis stigma dan menumbuhkan kesiapan belajar (*readiness*) siswa dalam mempraktikkan strategi koping.

Keberhasilan peningkatan keterampilan motorik hingga 81,3% pada aspek kemandirian latihan dipengaruhi oleh metode pembelajaran aktif (*active learning*). Proses belajar tidak berhenti pada transmisi teori di depan kelas, melainkan diwujudkan melalui pengulangan gerakan motorik, koreksi postur langsung, dan pemberian umpan balik seketika oleh fasilitator (Arrue et al., 2024; Dubinsky & Hamid, 2024). Ketika siswa diajak mempraktikkan teknik pernapasan dalam secara berulang, sistem saraf parasimpatis terstimulasi untuk menurunkan detak jantung dan meredakan ketegangan otot somatik. Pengalaman empiris merasakan tubuh

Copyright (c) 2026 COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
https://doi.org/10.51878/community.v7i1.16535

yang menjadi lebih rileks memperkuat efikasi diri siswa bahwa mereka berdaya mengatasi rasa gugupnya secara mandiri (Wan et al., 2024). Pembelajaran kinestetik terpadu ini terbukti jauh lebih membekas pada memori prosedural remaja dibandingkan instruksi verbal semata.

Penguasaan keterampilan mengenali tanda dan pemicu kecemasan memiliki signifikansi psikologis yang mendalam bagi regulasi diri siswa di sekolah. Remaja yang memiliki kesadaran diri (*self-awareness*) tinggi mampu mengidentifikasi sinyal ketegangan tubuh sebelum berkembang menjadi serangan panik yang melumpuhkan (Akhnaf et al., 2022). Kemampuan mengidentifikasi situasi stres akademik, seperti ujian atau presentasi, memungkinkan siswa mengambil tindakan antisipatif melalui teknik *grounding* (Wardhani & Widyastuti, 2024). Siswa dilatih memusatkan kesadaran pada lima benda di sekitar untuk memutus rantai pikiran negatif yang mendistraksi fokus belajar (Astutik et al., 2022). Keterampilan ini memperkuat kapasitas *self-regulated learning*, sehingga siswa tetap mampu mengendalikan konsentrasi belajar di tengah tekanan ujian (Saragih & Harahap, 2024).

Pendekatan aktivitas kelompok yang diterapkan dalam pengabdian ini menciptakan iklim belajar yang egaliter, hangat, dan suportif. Remaja memiliki kebutuhan sosial yang sangat kuat terhadap konfirmasi dan penerimaan kelompok sebayanya (Chairunisa et al., 2025). Melalui format kelompok kecil, siswa saling menyaksikan bahwa teman sekelasnya juga mengalami kecemasan yang sama saat berbicara di depan umum. Dinamika ini mereduksi perasaan terisolasi dan menumbuhkan keberanian untuk saling mengoreksi teknik pernapasan selama simulasi (Nuraenah et al., 2025). Solidaritas kelompok sebaya terbukti menjadi modal sosial yang efektif untuk membudayakan kebiasaan saling mengingatkan agar tetap tenang ketika menghadapi jadwal asesmen sekolah (Andika et al., 2021; Annisa & Dewi, 2025; Cooper-Ioelu & Jowsey, 2022; Kärner et al., 2024; Salsabilah et al., 2025; Sukkaew et al., 2025).

Meskipun demikian, interpretasi terhadap keberhasilan program ini harus diposisikan secara proporsional dan realistis. Peningkatan keterampilan relaksasi napas dalam merupakan pertolongan pertama psikologis untuk meredakan kecemasan situasional ringan hingga sedang, dan bukan terapi penyembuhan untuk gangguan kecemasan klinis (*clinical anxiety disorders*) yang kronis (García-Velasco et al., 2025). Siswa dengan gangguan panik atau trauma psikologis tetap memerlukan penanganan klinis komprehensif dari psikolog atau psikiater di fasilitas kesehatan. Selain itu, desain evaluasi sebelum dan sesudah kegiatan pada satu kelompok 32 siswa belum melibatkan kelompok kontrol pembanding. Kondisi ini menuntut kehati-hatian dalam menyimpulkan bahwa perubahan performa siswa semata-mata disebabkan oleh intervensi, tanpa dipengaruhi faktor maturitas alami atau dinamika kelas lainnya (Asbury & Carstensen, 2026; Baharuddin et al., 2026; Bedriya et al., 2026; Davis et al., 2023; Wahyuni & Latif, 2026; Wang & Wong, 2025).

Keterbatasan lainnya terletak pada ketiadaan evaluasi berkala jangka panjang (*longitudinal follow-up*) untuk memastikan apakah keterampilan relaksasi ini tetap dipraktikkan secara ajeg pada bulan-bulan berikutnya. Tanpa pembiasaan yang melembaga di sekolah, keterampilan koping mandiri berisiko memudar seiring berjalannya waktu. Oleh karena itu, pengabdian ini merekomendasikan perlunya integrasi modul latihan relaksasi ke dalam agenda rutin bimbingan konseling dan kegiatan literasi pagi di sekolah. Pihak sekolah disarankan membekali guru dengan buku panduan saku latihan pernapasan agar pembinaan dapat berlangsung konsisten. Kolaborasi berkelanjutan antara institusi pendidikan, tenaga kesehatan komunitas, dan orang tua menjadi kunci utama terwujudnya lingkungan sekolah yang ramah kesehatan jiwa remaja.

Copyright (c) 2026 COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
https://doi.org/10.51878/community.v7i1.16535

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terbukti berhasil meningkatkan kapasitas siswa SMP Arroudhoh Baturetno dalam mengenali dan mengelola kecemasan akademik secara mandiri. Ketercapaian tujuan program ditunjukkan oleh peningkatan skor rata-rata pengetahuan siswa dari 58% menjadi 84%, dengan proporsi siswa berkategori baik melonjak dari 31,3% menjadi 87,5%. Pada ranah keterampilan somatik, kemampuan siswa dalam mempraktikkan teknik pernapasan dalam meningkat dari 21,9% menjadi 84,4%, serta kemandirian melakukan latihan tanpa bantuan meningkat dari 18,8% menjadi 81,3%. Kombinasi metode edukasi interaktif dan simulasi kinestetik melalui aktivitas kelompok terbukti efektif membekali peserta didik dengan keterampilan koping praktis yang aplikatif untuk mengatasi kegugupan belajar harian di sekolah.

Berdasarkan keberhasilan tersebut, pihak sekolah disarankan untuk mengintegrasikan latihan relaksasi pernapasan dan *grounding* ke dalam rutinitas pembiasaan apel pagi atau sesi relaksasi sebelum pelaksanaan ujian sumatif. Guru bimbingan konseling diharapkan membagikan buku saku panduan latihan mandiri kepada seluruh siswa serta memantau keberlanjutan penerapannya secara berkala di kelas. Pihak sekolah juga perlu memelihara mekanisme rujukan (*referral system*) yang terhubung dengan puskesmas setempat guna mengalirkan pendampingan profesional bagi siswa yang terindikasi mengalami kecemasan klinis berat. Bagi pelaksana pengabdian selanjutnya, disarankan untuk merancang program pendampingan lanjutan dengan melibatkan kelompok kontrol serta mengukur retensi keterampilan siswa secara longitudinal.

DAFTAR PUSTAKA

Abend, R. (2023). Understanding anxiety symptoms as aberrant defensive responding along the threat imminence continuum. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, *152*, Article 105305. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2023.105305

Agustini, M., Halizah, N., & Raya, M. (2025). Pengaruh pendidikan kesehatan melalui media video terhadap pengetahuan mekanisme koping kecemasan pada remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, *13*(4), 699–710. https://doi.org/10.26714/jkj.13.4.2025.699-710

Akhnaf, A. F., Putri, R. P., Vaca, A., Hidayat, N. P., Az-zahra, R. I., & Rusdi, A. (2022). Self awareness dan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Konseling*, *6*(1), 107–118. https://doi.org/10.24114/jpk.v6i1.35412

Andika, A. A. G. P., Susani, Y. P., & Sari, D. P. (2021). Factors correlated with medical students anxiety in clinical skills examination. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education*, *10*(3), 215–224. https://doi.org/10.22146/jpki.63251

Annisa, W. T., & Dewi, E. M. P. (2025). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik siswa berasrama di SMA Islam Athirah Bone. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, *5*(3), Article 3. https://doi.org/10.17977/um065.v5.i3.2025.3

Apryanti, A. R., Indonesia, U., & Damayanti, R. (2025). Hubungan persepsi pola asuh orang tua dan karakteristik siswa dengan kecemasan siswa kelas 7-12 di Sekolah X Jakarta. *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, *7*(1), 45–56. https://doi.org/10.47034/ppk.v7i1.1030

Arrue, M., Suárez, N., Ugartemendia-Yerobi, M., & Babarro, I. (2024). Let's play and learn: Educational escape room to improve mental health knowledge in undergraduate

Copyright (c) 2026 COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
https://doi.org/10.51878/community.v7i1.16535

nursing students. *Nurse Education Today*, *144*, Article 106453. https://doi.org/10.1016/j.nedt.2024.106453

Asbury, K., & Carstensen, B. (2026). A light-touch mindset intervention benefits the growth mindsets of pre-service teachers and their struggling students. *Teaching and Teacher Education*, *180*, Article 105621. https://doi.org/10.1016/j.tate.2026.105621

Astutik, W., Luh, N., & Asri, M. (2022). Mental health problems among adolescent students. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, *25*(2), 85–94. https://doi.org/10.7454/jki.v25i2.848

Baharuddin, S. H., Herdiansyah, H., Mahendra, A., Aswar, M., & Dwiwahyudi, D. (2026). Fundamental movement skills in Indonesian elementary school children: A systematic review of assessment, pedagogy, and motor competence. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, *7*(2), 127–151. https://doi.org/10.25299/esijope.2026.vol7(2).19682

Bedriya, N., Mahmudah, L., & Rahmawati, A. (2026). Pengaruh penggunaan media poster terhadap hasil belajar hak asasi manusia pada pelajaran Pendidikan Pancasila kelas XI di SMKN. *SOCIAL: Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, *6*(2), 648–659. https://doi.org/10.51878/social.v6i2.10041

Chairunisa, N., Sriyanti, C., & Widayani, W. (2025). Pengaruh pendidikan kesehatan dengan flipbook terhadap kecemasan menghadapi menarche pada remaja putri. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, *7*(56), 53–58. https://doi.org/10.33023/jikep.v7i56.1205

Cooper-Ioelu, P., & Jowsey, T. (2022). Interprofessional identity: An ethnography of clinical simulation learning in New Zealand. *BMC Medical Education*, *22*(1), Article 51. https://doi.org/10.1186/s12909-021-03054-3

Davis, R. L., Schneider, B., Rosenbaum, L. F., & Blikstein, P. (2023). Hands-on tasks make learning visible: A learning analytics lens on the development of mechanistic problem-solving expertise in makerspaces. *Educational Technology Research and Development*, *72*(1), 109–132. https://doi.org/10.1007/s11423-023-10318-w

Dubinsky, J., & Hamid, A. (2024). The neuroscience of active learning and direct instruction. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, *161*, Article 105737. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2024.105737

Feriyanti, A. (2025). Efektivitas metode experiential learning dalam meningkatkan pengetahuan dan efikasi diri kesehatan mental pada siswa SMA di Kota Balikpapan. *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, *7*(1), 12–24. https://doi.org/10.47034/ppk.v7i1.1132

García-Velasco, L., Alcoceba-Herrero, I., García, S., López, M., Albertos-Muñoz, I., Castro, M.-J., & Jiménez, J. (2025). Assessing anxiety and stress levels in undergraduate nursing students during their clinical placements: A quasi-experimental study. *BMC Nursing*, *24*, Article 115. https://doi.org/10.1186/s12912-025-03264-w

Ibadi, Y. L., Sehati, I. R., & Lestari, C. (2025). Peran lingkungan sekolah dalam mendukung kesehatan mental dan prestasi akademik siswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, *5*(1), 11–17. https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i1.23150

Kärner, T., Shkoza, L., & Pohlmeier, W. (2024). A network model of stress contagion: Evidence from the vocational classroom. *Empirical Research in Vocational Education and Training*, *16*(1), Article 8. https://doi.org/10.1186/s40461-024-00166-0

Copyright (c) 2026 COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
https://doi.org/10.51878/community.v7i1.16535

Margaretha, M., Azzopardi, P., Fisher, J., & Sawyer, S. (2023). School-based mental health promotion: A global policy review. *Frontiers in Psychiatry*, *14*, Article 1126767. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1126767

Nuraenah, N., Widakdo, G., Naryati, N., Turrahmi, H., Adelia, A., & Rahayu, S. (2025). Permainan TAK (Terapi Aktivitas Kelompok) sebagai upaya peningkatan kesehatan jiwa pada remaja di SMPN 77 Jakarta Pusat. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, *8*(3), 1309–1315. https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i3.14205

Salsabilah, Z. E., Karim, D., & Huda, N. (2025). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan saat menghadapi ujian skill lab. *JETISH: Journal of Education Technology Information Social Sciences and Health*, *4*(1), 458–465. https://doi.org/10.57235/jetish.v4i1.4194

Saragih, U. K., & Harahap, A. C. P. (2024). Pengaruh kecemasan akademik dan situasi akademik terhadap self regulated learning siswa sekolah menengah pertama (SMP). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *8*(2), 1048–1059. https://doi.org/10.31004/jptam.v8i2.14820

Sukkaew, N., Apridayani, A., & Whanchit, W. (2025). Debates in the EFL classroom: A sociocultural approach to language acquisition, emotional resilience, and peer collaboration. *Journal of Education, Culture and Society*, *16*(2), 483–504. https://doi.org/10.15503/jecs2025.3.483.504

Wahyuni, D. T., & Latif, L. (2026). Metode bercerita teknik The Mountain: Pengaruhnya terhadap keterampilan berbicara siswa sekolah dasar. *Journal of Education Research*, *7*(2), 353–359. https://doi.org/10.37985/jer.v7i2.3587

Wan, D. W. J., Goh, L. S. H., Teo, M. Y. K., Loh, C., Yak, G. H. K., Lee, J., Ravindran, N., Rahman, N. D. A., Chiam, M., Ong, E., Somasundaram, N., Lim, Y. Y., Phua, G., & Krishna, L. (2024). Enhancing self-care education amongst medical students: A systematic scoping review. *BMC Medical Education*, *24*, Article 88. https://doi.org/10.1186/s12909-023-04965-z

Wang, J., & Wong, G. K. W. (2025). Integrating problem-based learning and computational thinking: Cultivating creative thinking in primary education. *Frontiers in Education*, *10*, Article 1625105. https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1625105

Wardhani, F. D. S., & Widyastuti. (2024). Perbedaan regulasi emosi ditinjau dari jenis kelamin, rentang usia, dan urutan kelahiran pada remaja Muslim di Sidoarjo. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, *9*(1), 437–450. https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.5253

World Health Organization. (2021). *Comprehensive mental health action plan 2013–2030*. World Health Organization.

Copyright (c) 2026 COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
https://doi.org/10.51878/community.v7i1.16535