

Psikoedukasi ‘Anxietywarrior.go’ untuk Gangguan Kecemasan

Riris Ristiana¹, Salma Salsabila Prayitno², Ericha Gadis Widowati³, Dewi Retno Suminar⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga

E-mail: ¹riris.ristiana-2019@psikologi.unair.ac.id, ²salma.salsabila.prayitno-2019@psikologi.unair.ac.id, ³ericha.gadis.widowati-2019@psikologi.unair.ac.id,

⁴dewi.suminar@psikologi.unair.ac.id

Abstrak

Kecemasan merupakan *mood* negatif yang berhubungan dengan perasaan bahwa segala sesuatu dapat berjalan buruk. Terdapat faktor resiko atas terjadinya *anxiety* pada individu tak terkecuali pada remaja Intervensi merupakan hal yang sangat penting untuk mengatasi risiko tersebut, sehingga kami merencanakan promosi kesehatan mental melalui psikoedukasi. Bentuk kegiatan intervensi promotif yaitu psikoedukasi dalam bentuk promosi kesehatan mental melalui media Instagram melalui kesiapan kognitif dengan pemberian pemahaman serta informasi baru. Sasaran dari kegiatan webinar ini adalah remaja yaitu individu yang berusia 12-18 tahun. Sasaran peserta pada psikoedukasi ini adalah individu yang mengalami kecemasan, selain itu peserta psikoedukasi juga terdiri dari individu yang tidak mengalami kecemasan sebagai langkah preventif. Berdasarkan hasil intervensi psikoedukasi terkait *anxiety*, memperoleh hasil bahwa intervensi ini berhasil untuk meningkatkan pengetahuan audiens terkait *anxiety*. Hal ini didukung dengan hasil *post-test* audiens yang hasilnya mengalami peningkatan dibanding dengan *pre-test*.

Kata kunci: Instagram, Kecemasan, Psikoedukasi, Remaja

Abstract

Anxiety is a negative mood associated with the feeling that things could go badly. There are risk factors for the occurrence of anxiety for individuals including adolescents Intervention is very important to overcome these risks, so we plan mental health promotion through psychoeducation. The form of promotive intervention activities is psychoeducation in the form of mental health promotion through Instagram media through cognitive readiness by providing new understanding and information. The target of this webinar activity is youth, namely individuals aged 12-18 years. The target participants in this psychoeducation are individuals who experience anxiety, besides that psychoeducation participants also consist of individuals who do not experience anxiety as a preventive measure. Based on the results of related psychoeducational interventions for anxiety, obtained the result that this intervention was successful in increasing the knowledge of the relevant audience's anxiety. This is supported by the results post-test audience whose results have increased compared to pre-test

Keywords: *instagram, Anxiety, psychoeducation, Adolescent*

1. PENDAHULUAN

Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018 menemukan bahwa sejak tahun 1990, *anxiety* merupakan kontributor beban penyakit terbesar kedua setelah depresi. Riskesdas juga memaparkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada individu dengan usia 15 tahun keatas mencapai 6,1% atau sama dengan 11 juta orang dari seluruh penduduk Indonesia [1]. Prevalensi gangguan mental emosional ini ditunjukkan dengan adanya gejala depresi maupun *anxiety*. *Anxiety* merupakan mood negatif yang ditandai dengan adanya gejala fisik maupun pemahaman mengenai masa depan (APA, 2013; Barlow, 2002) dalam [2]. Hal ini dapat berupa adanya perasaan yang tidak nyaman secara subjektif, sekumpulan perilaku atau perasaan

khawatir, dan juga respon fisiologis dari otak yang tercermin dengan peningkatan detak jantung dan ketegangan otot [2]. Penyebab dari kecemasan yang dialami seseorang berupa faktor akademik dan psikososial. Respon atas stressor yang tidak akurat dan tepat dapat kemudian dapat menghasilkan kecemasan [3].

Anxiety sebenarnya baik apabila kecemasan tersebut hadir dalam jumlah yang cukup. Yerkes & Dodson (1908) dalam [2] menyatakan bahwa individu akan memiliki performa lebih baik ketika merasakan sedikit kecemasan. Namun kecemasan yang terlalu banyak dirasakan malah dapat mengganggu kehidupan sehari-hari. Hal ini terjadi karena ketika seharusnya individu fokus untuk mengerjakan tugasnya, individu malah fokus terhadap kecemasan yang dirasakan serta tidak fokus dalam mengerjakan tugasnya [2]. Apabila kecemasan berat ini terus menerus terjadi, maka kecemasan tersebut dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan sendiri terdiri dari *generalized anxiety disorder*, *panic disorder* dan *agoraphobia*, *specific phobia*, *separation anxiety disorder*, *social anxiety disorder*, serta *selective mutism* [2].

Pada setiap tahapan usia, individu akan mengalami perkembangan secara kognitif dan kemampuan, hal ini mempengaruhi pemaknaan atau penilaian individu terhadap stimulus tertentu. Penilaian yang tidak akurat suatu rangsangan dapat menimbulkan ketakutan atau *anxiety*, hal ini disebut juga dengan perilaku maladaptif. Seperti pada tahap *adolescence* atau remaja (12-18 tahun) yang sedang mengembangkan pemikiran formal operasional, mengembangkan kemampuan untuk mengantisipasi bahaya di masa depan, dan meyakini bahwa penghargaan diri berasal dari hubungan dengan teman sebaya. Pada tahap ini pula sumber ketakutan terbesar adalah *peer rejection* atau penolakan teman sebaya, yang apabila maladaptif dapat mengembangkan gangguan *anxiety* seperti *phobia* sosial, *agorafobia*, dan gangguan panik pada remaja [4]. *Adolescence* atau remaja adalah masa transisi dari anak-anak menjadi individu yang dewasa. Pada periode ini terjadi berbagai perubahan baik dalam aspek hormonal, fisik, psikologis, ataupun sosial [5]. Perubahan tersebut terjadi dengan cepat dan biasanya jarang disadari oleh individu. Perubahan fisik yang terjadi secara cepat dan berkelanjutan dapat menyebabkan remaja sensitif terhadap kondisi tubuhnya. Selain itu, perubahan yang dialami dapat menimbulkan *anxiety* dalam diri remaja [5].

Remaja dapat melakukan beberapa aktivitas untuk menghadapi kecemasan. Meluangkan waktu untuk melakukan aktivitas seperti yoga, relaksasi, mendengarkan musik, meditasi, atau pijat dapat membantu menghadapi kecemasan [6]. Aktivitas lain yang dapat dilakukan adalah menulis atas hal apa yang sedang dirasakan [7]. Selain itu remaja dapat berolahraga, menerapkan gaya hidup sehat, menerapkan pemikiran positif, dan mengidentifikasi pemicu kecemasan [8]. Namun dalam realitanya tidak semua remaja mengetahui dan memahami apa itu kecemasan dan langkah apa yang dapat dilakukan ketika individu sedang mengalami kecemasan. Hal ini didukung dengan hasil *pre-test* yang dilakukan oleh peneliti kepada remaja pengguna instagram yang mendapatkan hasil bahwa 69% dari keseluruhan peserta yang mengisi *pre-test* tidak mengetahui mengenai kecemasan, masih terdapat pemahaman yang salah mengenai kecemasan dan bagaimana cara mengatasi kecemasan.

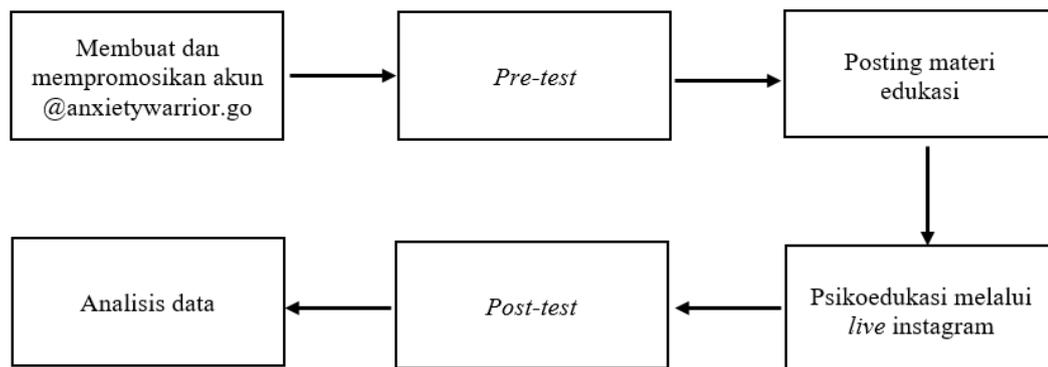
Berdasarkan kondisi dilapangan tersebut yang menjadi permasalahan utama adalah kurangnya pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai kecemasan sehingga psikoedukasi dapat menjadi solusi utama. Psikoedukasi merupakan salah satu metode edukatif yang memiliki tujuan untuk memberikan informasi dan pelatihan kepada individu, tujuan pemberian psikoedukasi ini adalah untuk mengubah pengetahuan dan pemahaman mental atau psikis pada individu. Psikoedukasi juga bermanfaat untuk memberikan pengetahuan/pemahaman serta strategi terapeutik yang berguna untuk meningkatkan kualitas hidup pada individu (Bhattacharjee, Rai, Singh, Kumar, Munda & Das, 2011) dalam [9]. Psikoedukasi dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya seperti pelatihan dengan metode eksplorasi, diskusi, penilaian, bermain peran dan demonstrasi (Soep, 2009) dalam [9]. Pada psikoedukasi dilaksanakan dengan dasar utama yang terletak pada kekuatan dan fokus terhadap masa sekarang serta masa kini (Lukens & McFarlane, 2004) dalam [9].

Mengingat besarnya faktor resiko atas terjadinya *anxiety* pada remaja dan kurangnya pengetahuan serta pemahaman remaja mengenai *anxiety* maka intervensi merupakan hal yang

sangat penting. Sehingga kami merencanakan promosi kesehatan mental melalui psikoedukasi di Instagram. Psikoedukasi ini dimaksudkan sebagai langkah preventif untuk menghindari gangguan *anxiety* pada remaja melalui kesiapan kognitif dengan pemberian pemahaman serta informasi baru. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan pengetahuan mengenai *anxiety* antara sebelum dan sesudah dilakukannya psikoedukasi pada peserta.

2. METODE

Metode yang akan digunakan akan disesuaikan dengan solusi yang ditawarkan yaitu pengabdian masyarakat dalam bentuk intervensi promotif. Berdasarkan pemaparan permasalahan diatas, solusi yang ditawarkan adalah kegiatan dengan rangkaian sebagai berikut:



Gambar 1. Metode Pelaksanaan

1. Membuat dan mempromosikan akun Instagram @anxietywarrior.go dengan sasaran pengikut Instagram adalah remaja. Promosi dilakukan dengan cara menyebarkan informasi terkait akun @anxietywarrior.go kepada pengguna instagram yang berusia remaja melalui grup whatsapp seperti grup sekolah, grup komunitas dan penyebaran informasi melalui instagram.
2. Melakukan *pre-test* kepada partisipan melalui media *instastory*.
3. Memberikan edukasi bukan pelatihan kepada pengikut Instagram melalui postingan mengenai *anxiety*, ciri-ciri *anxiety*, dan tips dan trik untuk menghadapi *anxiety*.
4. Memberikan edukasi kepada followers Instagram melalui *live* Instagram mengenai faktor penyebab *anxiety*, cara untuk mengenali *anxiety*, dampak jangka panjang, dan cara untuk menghadapinya. *Live* instagram dilakukan oleh profesional yaitu psikolog dengan tujuan informasi yang diberikan kepada peserta sesuai dengan maksud dan tujuan psikoedukasi serta informasi yang diberikan lebih terpercaya.
5. Melakukan *post-test* kepada partisipan melalui media *instastory*.
6. Melakukan analisis data hasil *pre-test* dan *post-test* peserta psikoedukasi untuk melihat bagaimana hasil psikoedukasi pada peserta. Analisis data dilakukan sebagai evaluasi kegiatan psikoedukasi untuk melihat hasil apakah psikoedukasi berhasil atau tidak.

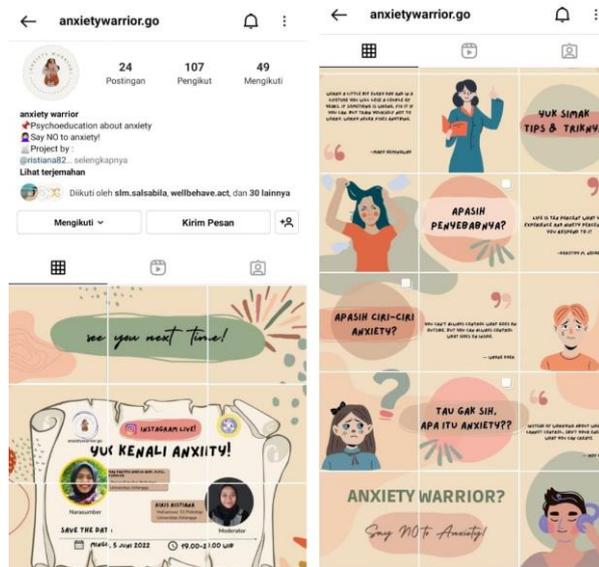
Berdasarkan solusi yang ditawarkan tersebut, dibutuhkan teknologi yang dapat menunjang tercapainya solusi tersebut, antara lain:

1. Edukasi bukan pelatihan.
2. Postingan dan *live* Instagram berisi edukasi mengenai *anxiety*.
3. Software analisis data, dalam penelitian ini software yang kami gunakan adalah Jamovi 2.3.12.

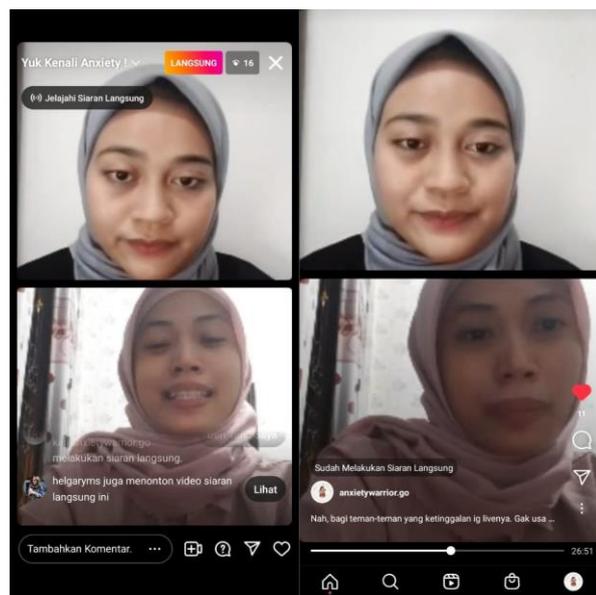
Berdasarkan rencana tersebut, peningkatan pengetahuan mengenai *anxiety* dapat dicapai dengan strategi psikoedukasi melalui Postingan dan *live* Instagram. Rincian metode yang digunakan dilaksanakan dalam jangka waktu satu bulan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan intervensi dalam penelitian ini adalah psikoedukasi secara *online* (daring) melalui media sosial Instagram. Psikoedukasi ini memiliki tujuan meningkatkan pengetahuan partisipan mengenai *anxiety* atau kecemasan. Target perilaku dalam intervensi ini adalah partisipan dapat mengetahui definisi, gejala, faktor penyebab dan solusi atau tips & trik dalam menghadapi *anxiety*. Kegiatan dilaksanakan melalui akun Instagram @anxietywarrior.go dengan jumlah pengikut sebanyak 110 orang . Sebelum mengunggah konten psikoedukasi, dilaksanakan *pre-test* untuk melihat pengetahuan partisipan mengenai *anxiety*. Setelah pengunggahan semua konten dan pelaksanaan IG *live*. Pelaksanaan IG *live* terdapat beberapa rangkaian kegiatan yaitu pembukaan, pengenalan pemateri, sesi tanya jawab dan penutup. Setelah dilaksanakan IG *live* kegiatan psikoedukasi ditutup dengan dilakukan *post-test* untuk mengukur pengetahuan peserta setelah mengikuti psikoedukasi.



Gambar 2. Tampilan materi psikoedukasi di feeds instagram



Gambar 3. Tampilan Live IG bersama narasumber

Jumlah partisipan yang mengisi *pre-test* dan *post-test* secara lengkap dalam psikoedukasi tersebut adalah 35 orang. Hasil *pre-test* dan *post-test* dianalisis menggunakan *paired sample t-test* melalui software Jamovi 2.3.12 untuk mengetahui apakah ada perbedaan rata-rata nilai tes partisipan. Hasil menunjukkan bahwa nilai *pre-test* adalah (N=35; M=2,00; SD=0,936) dan nilai *post-test* (N=35; M=4,37; SD=0,690). Berdasarkan hasil analisis terdapat perbedaan rata-rata nilai tes yang cukup besar ($t(34)=-11,8$; $p<0,001$; Cohen's $d=-1,99$; 95% CI [-2,56; -1,41]).

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan *paired sample t-test* sebelumnya, dapat diketahui bahwa ($p<0,001$; Cohen's $d=-1,99$), hal ini menunjukkan bahwa terdapat efek yang cukup besar karena terdapat perbedaan cukup besar skor tes *pre* dan *post* peserta sehingga ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah mengikuti psikoedukasi. Berdasarkan hasil tersebut maka H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat dikatakan bahwa psikoedukasi dapat meningkatkan pengetahuan partisipan mengenai *anxiety* atau kecemasan.

Dalam psikoedukasi yang telah dilakukan terdapat *pre-test* dan *post-test* yang diberikan kepada peserta dengan tujuan mengetahui pengetahuan peserta terkait kecemasan sebelum dan sesudah psikoedukasi. Terdapat beberapa hal yang diukur dalam *pre* dan *post test*, hal pertama adalah pertanyaan terkait pengetahuan peserta tentang kecemasan, pertanyaan ini seputar sejauh mana peserta pernah mendengar kata “*anxiety*” dan apa yang mereka ketahui tentang “*anxiety*”. Pada pertanyaan ini, 62,9% dari 35 peserta menjawab pernah mendengar kata *anxiety* dan mengetahui makna secara *anxiety* umum. Setelah dilaksanakannya psikoedukasi hasil yang didapat cukup signifikan yaitu sebesar 100% peserta mengetahui *anxiety* secara umum.

Selain pengetahuan tentang *anxiety* secara umum, terdapat juga pertanyaan terkait dengan pengetahuan seputar ciri dari *anxiety* yang peserta ketahui. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa 51,4% peserta mengetahui cirinya dan 48,6% tidak mengetahui sedangkan hasil *post-test* menunjukkan 88,5% peserta mengetahui apa saja ciri dari *anxiety*. Terdapat juga pertanyaan terkait dengan faktor penyebab *anxiety*, hasil *pre-test* menunjukkan bahwa 14,2% peserta mengetahui penyebabnya dan 85,8% tidak mengetahui faktor penyebab terjadinya kecemasan, hasil *post-test* menunjukkan bahwa 62,8% peserta mengetahui. Terdapat juga pertanyaan terkait langkah apa yang harus dilakukan saat mengalami *anxiety* atau cara menghadapi *anxiety*, hasil *pre-test* menunjukkan bahwa 35,7% peserta mengetahui dan 64,3% tidak mengetahui sedangkan hasil *post-test* menunjukkan hasil yang sangat signifikan yaitu 92,8% peserta mengetahui langkah apa yang harus mereka lakukan ketika menghadapi *anxiety*.

Berdasarkan hasil tersebut dapat dilihat bahwa psikoedukasi yang telah dilaksanakan dapat meningkatkan pengetahuan peserta terkait *anxiety*, sehingga psikoedukasi dikatakan berhasil dan sesuai dengan tujuan dilaksanakannya psikoedukasi ini. Sejalan dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan korelasi positif antara psikoedukasi tentang *anxiety* dengan meningkatnya pengetahuan peserta mengenai *anxiety* atau kecemasan, terdapat beberapa penelitian lain yang menunjukkan hasil serupa. Penelitian yang dilakukan oleh Rosmaharani, Wihastuti & Supriati (2015) menunjukkan bahwa psikoedukasi keluarga efektif dalam menurunkan kecemasan merawat anak dengan retardasi mental [10]. Dalam konteks lain, penelitian yang dilakukan oleh Hidayatullah & Noviekayati (2018) tentang psikoedukasi untuk mengatasi kecemasan siswa sebelum ujian nasional memiliki hasil bahwa psikoedukasi efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai kecemasan [11].

Hasil penelitian yang ada akan menjadi bukti baru bagi ilmuwan psikologi, bahwa psikoedukasi ini dapat menjadi langkah preventif dengan meningkatkan pengetahuan remaja terkait *anxiety* atau kecemasan. Dengan dilakukannya psikoedukasi ini, partisipan akan memiliki pengetahuan lebih luas mengenai *anxiety* dan diharapkan mampu mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh. Ketika partisipan mampu mengaplikasikan pengetahuannya dengan baik, partisipan dapat memiliki tingkat *anxiety* yang rendah dan atau dapat mengatasi *anxiety* yang mereka miliki serta partisipan tidak perlu mengalami dampak negatif dari *anxiety*.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kecemasan atau *anxiety* merupakan *mood* negatif yang ditandai dengan adanya gejala fisik maupun pemahaman mengenai masa depan. Kecemasan dapat terjadi pada siapa saja tak terkecuali remaja. Psikoedukasi terkait *anxiety* kepada remaja dengan media Instagram dengan tujuan supaya audiens memiliki pengetahuan terkait *anxiety* seperti definisi, gejala, dampak, dan cara penanganan *anxiety*. Berdasarkan hasil psikoedukasi terkait *anxiety*, memperoleh hasil bahwa intervensi ini berhasil untuk meningkatkan pengetahuan audiens terkait *anxiety*. Hal ini didukung dengan hasil *post-test* audiens yang hasilnya mengalami peningkatan dibanding dengan *pre-test*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu penulis untuk menyelesaikan program psikoedukasi, terima kasih kepada Ibu Dian Kartika Amelia Arbi, M.Psi., Psikolog. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada media partner yang membantu menyebarkan informasi terkait Instagram psikoedukasi kepada peserta.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kementerian Kesehatan RI, "Situasi Kesehatan Jiwa Di Indonesia," 2019. <https://pusdatin.kemkes.go.id/folder/view/01/structure-publikasi-pusdatin-info-datin.html> (diakses 23 Mei 2022).
- [2] D. H. Barlow, V. M. Durand, dan S. G. Hofmann, *Abnormal psychology: an integrative approach*, Eighth edition. Boston, MA: Cengage Learning, 2018.
- [3] D. Chandratika dan S. Purnawati, "Gangguan Cemas pada Mahasiswa Semester I dan VII Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana".
- [4] A. Carr, *The handbook of child and adolescent clinical psychology: a contextual approach*, Third edition. London ; New York: Routledge, Taylor & Francis Group, 2016.
- [5] J. R. Batubara, "Adolescent Development (Perkembangan Remaja)," *SP*, vol. 12, no. 1, hlm. 21, Nov 2016, doi: 10.14238/sp12.1.2010.21-9.
- [6] A. A. Setianingrum, Yusmansyah, dan S. Mayasari, "Upaya Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Menggunakan Teknik Relaksasi".
- [7] B. A. Amali dan L. E. Rahmawati, "Upaya meminimalisasi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum dengan metode expressive writing therapy," *JIPT*, vol. 8, no. 2, hlm. 109, Sep 2020, doi: 10.22219/jipt.v8i2.12306.
- [8] F. Thomas, "12 Ways to Calm Your Anxiety," 2020. <https://www.healthline.com/health/how-to-calm-anxiety> (diakses 23 Mei 2022).
- [9] A. S. Putra dan N. Soetikno, "Pengaruh Intervensi Psikoedukasi untuk Meningkatkan Achievement Goal pada Kelompok Siswi Underachiever," *JMISHUMSEN*, vol. 2, no. 1, hlm. 254, Jun 2018, doi: 10.24912/jmishumsen.v2i1.1514.
- [10] S. Rosmaharani, T. A. Wihastuti, dan L. Supriati, "Pengaruh Psikoedukasi Keluarga terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan dan Persepsi Beban Keluarga Merawat Anak dengan Retardasi Mentaldi SDLB Negeri Kabupaten Jombang," vol. 5, no. 2, 2015.
- [11] R. M. Hidayatullah dan I. Noviekayati, "Psikoedukasi Pemahaman Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional pada Anggota Osis SMP Kelas".