

The Effect PEKA Jiwa Program on Adolescents Knowledge, Skill and Academic Anxiety Score

Pengaruh Program PEKA Jiwa Terhadap Pengetahuan, Keterampilan dan Skor Kecemasan akademik Remaja

Zumairoh Miftahul Husna¹, Suci Ratna Estria^{2*}, Sri Suparti³, Devita Elsanti⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto

*Corresponding Author: suciratnaestria@ump.ac.id

Received: 17-10-2025; Revised: 21-11-2025; Accepted: 27-11-2025

ABSTRAK

Kecemasan akademik merupakan salah satu masalah psikologis yang sering dialami remaja dan berdampak negatif terhadap prestasi serta kesehatan mental apabila tidak ditangani dengan tepat. Masalah kecemasan akademik memiliki prevalensi tinggi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh program Peduli Akan Kesehatan Jiwa (PEKA Jiwa) terhadap pengetahuan, keterampilan dan skor kecemasan akademik remaja di SMA Negeri 1 Patikraja, Banyumas. Desain penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimen dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Sampel berjumlah 60 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian meliputi kuesioner pengetahuan yang dikembangkan oleh peneliti, Kuesioner kecemasan akademik yang di adopsi dari Cassady (2019), dan lembar observasi keterampilan koping dengan intervensi berupa edukasi kecemasan akademik serta latihan *Butterfly Hug* dan *Mindfulness* telah melalui uji kelayakan. Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon signed test* menunjukkan adanya peningkatan signifikan skor pengetahuan dari rata-rata 9,86 menjadi 11,60, keterampilan *Butterfly Hug* dari 2,61 menjadi 4,96, dan *Mindfulness* dari 4,65 menjadi 7,68, serta skor kecemasan akademik dari 30,40 menjadi 25,28. Uji *Wilcoxon* memperoleh nilai $p < 0,000$ ($p < 0,05$). Program PEKA Jiwa efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan koping serta menurunkan kecemasan akademik remaja.

Kata Kunci: kecemasan akademik; keterampilan; pengetahuan; remaja

ABSTRACT

Academic anxiety is a psychological problem often experienced by adolescents and negatively impacts achievement and mental health if not handled properly. Academic anxiety problems have a high prevalence. The purpose of this study was to determine the effect of the Peduli Akan Kesehatan Jiwa (PEKA Jiwa) program on the knowledge, skills, and academic anxiety scores of adolescents at SMA Negeri 1 Patikraja, Banyumas. The research design used was a pre-experimental one-group pretest-posttest approach. A sample of 60 respondents was selected using a total sampling technique. The research instruments included a knowledge questionnaire developed by the researcher, an academic anxiety questionnaire adopted from Cassady (2019), and a coping skills observation sheet with interventions in the form of academic anxiety education and Butterfly Hug and Mindfulness exercises that had undergone feasibility testing. The results of the analysis using the Wilcoxon signed-rank test showed a significant increase in knowledge scores from an average of 9.86 to 11.60, Butterfly Hug skills from 2.61 to 4.96, and Mindfulness from 4.65 to 7.68, and academic anxiety scores from 30.40 to 25.28. The Wilcoxon test obtained a p value < 0.000 ($p < 0.05$). The PEKA Jiwa program is effective in increasing knowledge and coping skills and reducing academic anxiety in adolescents.

Keywords: academic anxiety; skills; knowledge; adolescents



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

1. PENDAHULUAN

Masa remaja dikenal sebagai tahap peralihan menuju kedewasaan yang disertai perubahan fisik, emosional, dan sosial yang kompleks. Remaja adalah individu yang berada dalam rentang usia 10-19 tahun, remaja menjadi 3 kategori yaitu remaja awal, remaja pertengahan dan remaja akhir, dimana bisa dikatakan remaja awal jika terletak pada usia 10-14 tahun, remaja pertengahan 15-17 tahun dan dikatakan remaja akhir jika usia 18-19 tahun. Remaja merupakan suatu masa perkembangan dimana terjadi perubahan-perubahan secara fisik, emosional, psikis (Stres, depresi, kecemasan) dan sosial. Masa perubahan ini dapat berdampak

besar sehingga remaja rentan mengalami kecemasan (*World Health Organization*, 2025; Mahesha, Anggraeni, & Adriansyah, 2024; Risal et al., 2022).

Kecemasan adalah respon emosional berupa rasa takut, khawatir, atau tegang akibat persepsi ancaman, baik nyata maupun imajinasi. Pada remaja, kecemasan dapat muncul dalam berbagai jenis, seperti kecemasan akademik, kecemasan sosial, kecemasan citra tubuh, dan kecemasan masa depan. Kecemasan akademik menjadi salah satu jenis kecemasan yang paling dominan dialami remaja. Kondisi ini muncul ketika individu merasa khawatir terhadap potensi ancaman dari lingkungan akademik, termasuk pengajar, tugas berat, ujian, atau mata pelajaran tertentu (Prameswari et al., 2022).

Secara global, masalah kecemasan memiliki prevalensi tinggi. Diperkirakan lebih dari 300 juta orang hidup dengan gangguan kecemasan, dan lebih dari 80% di antaranya tidak mendapatkan perawatan memadai (Narayanan et al., 2023). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, mencatat prevalensi gangguan kecemasan sebesar 9,8% pada penduduk, termasuk kelompok remaja (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Hasil survei Nasional Kesehatan Jiwa Remaja Indonesia (I-NAMHS) juga melaporkan bahwa gangguan kecemasan merupakan masalah kesehatan mental yang paling banyak dialami remaja usia 10–17 tahun, dengan prevalensi sebesar 3,7% (Indonesia National Adolescent Mental Health Survei, 2022). Sementara itu, Riskesdas Provinsi Jawa Tengah mencatat prevalensi gangguan mental emosional sebesar 6,03% di Kabupaten Banyumas (Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah, 2024). Angka tersebut menunjukkan bahwa kecemasan merupakan isu kesehatan mental yang serius di tingkat lokal. Namun, data prevalensi spesifik mengenai kecemasan akademik di kalangan remaja, khususnya di wilayah Patikraja, masih belum tersedia.

Kecemasan akademik yang tidak di kelola dengan baik dapat menyebabkan dampak negatif yang mengganggu aktivitas sehari-hari remaja. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kecemasan yang berlangsung terus-menerus dapat menyebabkan depresi, gangguan tidur, serta hambatan dalam fungsi sosial maupun akademik (Fenderin et al., 2021). Kecemasan akademik juga dapat berdampak serius terhadap kesehatan mental remaja. Remaja dengan tingkat kecemasan tinggi cenderung mengalami rasa percaya diri rendah, krisis identitas, hingga muncul perilaku maladaptif seperti melukai diri sendiri (Budiman M. et al., 2024). Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat meningkatkan risiko depresi dan ide bunuh diri, sehingga menunjukkan bahwa kecemasan akademik merupakan masalah yang mendesak untuk ditangani.

Kondisi ini juga tampak pada studi pendahuluan yang dilakukan peneliti. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan terhadap siswa di SMA Negeri 1 Patikraja terdapat 35 anak kelas X dan XI menggunakan kuesioner ditemukan bahwa mengalami kecemasan akademik dengan kategori diantaranya 5,7% (Tidak cemas), 14,3% (Cemas ringan), 34,3% (Cemas sedang), dan 45,7% (Cemas tinggi). Maka berdasarkan latar belakang yang dituliskan peneliti, peneliti merancang program Peduli Akan Kesehatan Jiwa (PEKA JIWA). PEKA JIWA dirancang sebagai inovasi edukatif yang memberikan intervensi promotif dan preventif, dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan coping remaja serta menurunkan tingkat kecemasan akademik agar dapat mengelola secara sehat dan adaptif.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa intervensi edukasi dan pelatihan coping dapat meningkatkan literasi kesehatan mental remaja sekaligus menurunkan tingkat kecemasan. Pendidikan kesehatan mental terbukti mampu meningkatkan pemahaman siswa tentang kecemasan akademik (Fenderin et al., 2021), sedangkan pelatihan coping membantu remaja mengembangkan keterampilan adaptif dalam menghadapi stres akademik (Setiawati et al., 2024). Teknik *Butterfly Hug* efektif menurunkan kecemasan melalui stimulasi bilateral (Ramadhani et al., 2023) dan *Mindfulness* membantu meningkatkan kesadaran diri serta menurunkan pikiran negatif pada remaja (Borquist-Conlon et al., 2019). Namun, sebagian besar penelitian masih memisahkan aspek edukasi dan keterampilan, sehingga intervensi yang mengintegrasikan keduanya secara komprehensif masih terbatas, terutama pada remaja sekolah menengah di wilayah semi-perkotaan seperti Patikraja. Oleh karena itu, penelitian ini mengembangkan program Peduli Akan Kesehatan Jiwa (PEKA JIWA), yaitu intervensi psikoedukasi berbasis sekolah yang memadukan edukasi kecemasan akademik dengan pelatihan keterampilan coping sederhana seperti *Butterfly Hug* dan *Mindfulness*.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh program PEKA JIWA terhadap pengetahuan, keterampilan dan tingkat kecemasan akademik remaja di SMA Negeri 1 Patikraja. Hasil penelitian ini memberikan informasi empiris mengenai kemampuan remaja dalam memahami dan menerapkan strategi pengelolaan kecemasan akademik. Temuan tersebut diharapkan dapat menjadi acuan bagi sekolah dan tenaga pendidik, khususnya guru bimbingan konseling, dalam menyusun program pendampingan yang lebih efektif dan berkelanjutan untuk mendukung kesehatan mental remaja.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *pre-eksperimental* dengan pendekatan *One Group Pretest–Posttest Design*. Desain ini digunakan untuk mengetahui pengaruh suatu intervensi dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada satu

kelompok tanpa kelompok kontrol (Adiputra et al., 2021). Penelitian dilaksanakan pada tanggal 25 Agustus – 6 September 2025 selama 4 sesi dalam 2 minggu, setiap sesi kurang lebih 120 menit di Aula SMA Negeri 1 Patikraja, Kabupaten Banyumas. Populasi penelitian ini seluruh siswa kelas XI-1 dan XI-4 sebanyak 60 responden yang diberikan intervensi program Peduli Akan Kesehatan Jiwa (PEKA JIWA). Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* karena populasi terbatas dan homogen. Kriteria inklusi penelitian ini siswa berusia (15–20 tahun) yang bersedia mengikuti penelitian, sedangkan eksklusi adalah siswa yang tidak menyelesaikan intervensi atau memiliki riwayat gangguan kesehatan mental. Variabel independen adalah program PEKA JIWA, sedangkan variabel dependen meliputi pengetahuan dan keterampilan dan skor kecemasan akademik.

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pengetahuan yang terdiri dari 12 item pernyataan. Instrumen ini telah diuji validitas dengan korelasi *product moment* dan reliabilitas dengan nilai *Cronbach's Alpha* = 0,733, yang menunjukkan tingkat keandalan cukup baik. Berdasarkan skor jawaban responden dapat dikategorikan menjadi tiga, yaitu baik jika skor (9-12), cukup (5-8) dan kurang (0-4). Lembar observasi keterampilan koping yang telah di uji kelayakan oleh ahli vasilitator intervensi, terdapat 2 teknik yaitu *Butterfly Hug* (5 indikator) dengan hasil ukur terampil jika skor 4-5 dan tidak terampil 0-3, dan *Mindfulness* (8 indikator) dengan hasil ukur terampil 6-8 dan tidak terampil 0-5. Kuesioner tingkat kecemasan akadermik berisi 11 item yang diadopsi dari (Cassady et al., 2019) yang telah melalui uji validitas menggunakan analisis faktor dan dinyatakan valid, serta telah diuji reliabelitas dengan nilai *Cronbach's Alpha* = 0,90, yang menunjukkan tingkat keandalan sangat baik. Kuesioner menggunakan skala likert dengan kategori: tidak cemas (jika skor 11-14), cemas ringan (15-20), cemas sedang (21-29) dan cemas tinggi (30-44).

Pengumpulan data dilakukan dalam tiga tahap, yaitu *pretest*, intervensi program PEKA JIWA serta *posttest* untuk mengukur perubahan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam mengelola kecemasan akademik. Tahap *pretest* berlangsung selama 30 menit, Intervensi kemudian diberikan melalui sesi edukasi selama 60–90 menit yang memuat materi mengenai pengertian kecemasan akademik, tanda dan gejala, penyebab, dampak, serta strategi koping. Pelatihan koping yang di berikan yaitu *Butterfly Hug* dan *Mindfulness*. Pada teknik *Butterfly Hug*, peserta diarahkan untuk duduk dengan posisi nyaman, memejamkan mata, menyilangkan lengan menyerupai sayap kupu-kupu, memusatkan perhatian pada pernapasan (tarik napas melalui hidung, tahan empat detik, dan hembuskan empat detik), serta melakukan ketukan lembut bergantian pada lengan sambil memberikan afirmasi positif hingga muncul rasa tenang. Latihan *Mindfulness* dilakukan dengan memfokuskan peserta pada pernapasan alami, melakukan refleksi terhadap pengalaman kecemasan, menerima pikiran tanpa menghakimi, mengembangkan sikap tenang, berdoa sesuai keyakinan masing-masing, serta menyadari sensasi tubuh yang muncul, termasuk kemungkinan pelepasan emosi seperti menangis atau batuk. Sesi ditutup dengan mengembalikan fokus peserta pada lingkungan sekitar dan melakukan napas dalam secara perlahan. Seluruh intervensi disampaikan menggunakan media leaflet dan dilaksanakan dengan pendampingan guru Bimbingan Konseling serta Dosen. Tahap *posttest* dilakukan setelah seluruh intervensi selesai pada tanggal 6 September 2025.

Data analisis menggunakan SPSS dengan analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan analisis bivariat dengan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Penelitian ini memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto dengan nomor surat KEPK/UMP/288/VII/2025, serta dilaksanakan sesuai prinsip etika penelitian meliputi persetujuan partisipan, kerahasiaan data, dan menjamin tidak adanya kerugian bagi responden (Sugiyono, 2023).

3. HASIL

3.1. Data Demografi Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden (N = 60)

Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
Usia		
Remaja Pertengahan (15-17 tahun)	58	96,7
Remaja Akhir (18-20 tahun)	2	3,3
Jenis Kelamin		
Laki-laki	24	40,0
Perempuan	36	60,0

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden sebagian besar berada pada kategori usia remaja pertengahan (15-17 tahun) yaitu sebanyak 58 siswa (96,7 %) dan remaja akhir sebanyak 2 siswa (3,3%). Selain itu mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 36 siswa (60,0%) dan laki-laki 24 siswa (40,0%)

3.2. Skor Pengetahuan, Keterampilan dan Kecemasan Akademik Remaja Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi Program PEKA JIWA

Tabel 2. Skor Pengetahuan, Keterampilan dan Kecemasan Akademik Remaja (N = 60)

Variabel	Kategori	Pretest (n)	Posttest (n)
Pengetahuan	Baik	38	60
	Cukup	21	-
	Kurang	1	-
Keterampilan			
	<i>Butterfly Hug</i>		
	Terampil	47	60
	Tidak Terampil	13	-
<i>Mindfullnes</i>	Terampil	41	60
	Tidak Terampil	19	-
Kecemasan Akademik	Tidak Cemas	1	8
	Cemas Ringan	1	4
	Cemas Sedang	21	30
	Cemas Tinggi	37	18

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa skor pengetahuan remaja sebelum diberikan intervensi program PEKA JIWA sebanyak 38 (Baik), 21 (Cukup), dan 1 (Kurang) dan sesudah diberikan intervensi program PEKA JIWA meningkat menjadi 60 (Baik). Skor keterampilan remaja sebelum diberikan intervensi *Butterfly Hug* sebanyak 47 (Terampil), 13 (Tidak Terampil) dan sesudah diberikan intervensi meningkat menjadi 60 (Terampil), sedangkan skor keterampilan remaja sebelum diberikan intervensi *Mindfullnes* sebanyak 41 (Terampil), 19 (Tidak Terampil) dan sesudah diberikan intervensi meningkat menjadi 60 (Terampil). Skor kecemasan akademik remaja sebelum diberikan intervensi program PEKA JIWA sebanyak 1 (Tidak Cemas), 1 (Cemas Ringan), 21 (Cemas Sedang), dan 37 (Cemas Tinggi), sedangkan sesudah diberikan intervensi program PEKA JIWA menurun menjadi 8 (Tidak Cemas), 4 (Cemas Ringan), 30 (Cemas Sedang), dan 18 (Cemas Tinggi).

3.3. Pengaruh Program PEKA JIWA Terhadap Pengetahuan, Keterampilan dan Skor Kecemasan Akademik Remaja

Tabel 3. Uji Hipotesis Program PEKA JIWA Terhadap Pengetahuan, Keterampilan dan Skor Kecemasan Akademik Remaja

Variabel	Pretest	Posttest	Nilai Z	P value
Pengetahuan	9,86	11,60	-5,870	0,000
Keterampilan				
<i>Butterfly Hug</i>	2,61	4,96	-6,709	0,000
<i>Mindfullnes</i>	4,65	7,68	-6,797	0,000
Kecemasan Akademik	30,40	25,28	-3,753	0,000

Berdasarkan tabel 3 menjelaskan bahwa setelah dilakukan uji hipotesis menggunakan uji *wilcoxon signed ranks test* dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Program PEKA JIWA terhadap pengetahuan dan keterampilan serta skor kecemasan akademik remaja. Hasil nilai *pretest* pengetahuan sebelum diberikan intervensi PEKA JIWA 9,86 dan sesudah diberikan intervensi program PEKA JIWA terdapat peningkatan nilai *posttest* sebesar 11,60. Hasil nilai *pretest* keterampilan pada teknik *Butterfly Hug* sebelum diberikan intervensi PEKA JIWA 2,61 dan sesudah diberikan intervensi program PEKA JIWA terdapat peningkatan nilai *posttest* pada teknik *Butterfly Hug* sebesar 4,96, sedangkan hasil nilai *pretest* keterampilan pada teknik *Mindfullnes* sebelum diberikan intervensi PEKA JIWA 4,65 dan sesudah diberikan intervensi program PEKA JIWA terdapat peningkatan nilai *posttest* pada teknik *Mindfullnes* sebesar 7,68. Hasil nilai *pretest* skor kecemasan akademik sebelum diberikan intervensi PEKA JIWA 30,40 dan sesudah diberikan intervensi program PEKA JIWA terdapat penurunan nilai *posttest* sebesar 25,28. Hasil analisis statistik uji Wilcoxon dengan nilai *p value* 0,000 yang artinya ($p < 0,05$) maka penelitian menyimpulkan bahwa program PEKA JIWA berpengaruh terhadap pengetahuan dan keterampilan serta skor kecemasan akademik remaja.

4. DISKUSI

Remaja berada pada fase perkembangan yang kompleks, dengan tuntutan psikososial yang tinggi, sehingga rentan mengalami kecemasan akademik (Risal et al., 2022). Mayoritas responden pada penelitian ini berada pada usia remaja pertengahan dan berjenis kelamin perempuan. Perempuan lebih rentan mengalami kecemasan karena fluktuasi hormon seperti estrogen dan progesterone dan tekanan psikososial yang lebih tinggi dibanding remaja laki-laki (Kundakovic & Rocks, 2022; Farrasia et al., 2023; Firdausy et al., 2024). Temuan ini menunjukkan pentingnya intervensi berbasis sekolah untuk memperkuat kemampuan remaja dalam mengenali dan menangani kecemasan akademik. Kecemasan akademik dapat muncul ketika individu memiliki tuntutan akademik yang berlebih, ekspektasi orang tua dan guru serta rendahnya *self-efficacy* dalam menghadapi tugas belajar (Pegg et al., 2022).

Peningkatan pengetahuan pada responden dapat dijelaskan melalui teori belajar kognitif Bruner, yang menekankan konstruksi melalui pengalaman langsung dan *scaffolding*. Program PEKA Jiwa tidak hanya memberikan informasi tentang kecemasan akademik, tetapi juga melibatkan responden dalam aktivitas praktik seperti *Butterfly Hug* dan *Mindfulness* yang memperkuat struktur kognitif dan meningkatkan efektivitas intervensi. Hal ini selaras dengan tesis (Tserotas, 2024) yang menyatakan bahwa teori Bruner efektif digunakan dalam pembelajaran keperawatan untuk meningkatkan kompetensi dan pemahaman bermakna.

Hasil tinjauan sistematis penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kecemasan akademik pada remaja berdampak pada penurunan konsentrasi, peningkatan stres, gangguan emosional, serta gejala fisik seperti gangguan tidur dan sakit kepala (Shabron & Hasniati, 2024). Intervensi yang umum digunakan untuk mengatasi kecemasan akademik meliputi konseling, pelatihan keterampilan coping, dan teknik relaksasi. Namun, Sebagian besar intervensi masih bersifat kuratif dan belum menyentuh aspek pencegahan di lingkungan sekolah. Temuan ini memperkuat urgensi perlunya intervensi berbasis sekolah seperti program PEKA Jiwa yang tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga melatih keterampilan praktis remaja dalam mengenali, mengelola kecemasan dan menurunkan tingkat kecemasan akademik secara mandiri.

Program PEKA Jiwa berhasil meningkatkan pengetahuan remaja mengenai gejala, penyebab, dampak, serta strategi penanganan kecemasan akademik. Edukasi melalui media presentasi, diskusi, dan materi visual membantu memperkuat pemahaman tersebut. Temuan ini sejalan dengan penelitian pada pelajar SMP menunjukkan bahwa edukasi berperan signifikan dalam meningkatkan literasi kesehatan mental (Hasanah et al., 2023). Pemahaman ini penting karena menjadi dasar terbentuknya sikap dan perilaku adaptif dalam menghadapi stressor akademik (Latifah et al., 2023).

Program PEKA Jiwa juga menekankan pengembangan keterampilan remaja melalui latihan *butterfly hug* dan *mindfulness*. Kedua keterampilan ini bersifat praktis, sederhana, dan berbasis pengalaman langsung sehingga mudah diterima oleh remaja. Terapi *butterfly hug* menenangkan sistem saraf melalui stimulasi bilateral yang membantu menurunkan respons fisiologis terhadap stres serta menciptakan rasa aman dan nyaman pada individu (Susanti et al., 2025; Ramadhani et al., 2023), sedangkan *mindfulness* melatih kesadaran penuh terhadap pikiran dan perasaan pada saat ini sehingga membantu remaja mengenali tanda-tanda kecemasan lebih awal, mengurangi pikiran negatif dan *overthinking* yang sering memicu kecemasan akademik, serta meningkatkan kemampuan regulasi emosi (Borquist-Conlon et al., 2019). Hasil ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan efektivitas keterampilan coping adaptif dalam menurunkan kecemasan remaja (Hasanah et al., 2023).

Penelitian lain juga melaporkan bahwa penerapan intervensi relaksasi nafas dalam melalui ceramah, demonstrasi, dan diskusi sebanyak 3 kali pertemuan dapat meningkatkan pengetahuan 88,33% serta menurunkan tingkat kecemasan (Metasari et al., 2024). Temuan penelitian ini menunjukkan kombinasi edukasi dan latihan keterampilan coping seperti *Butterfly Hug* dan *Mindfulness* mampu mengurangi ketegangan emosional serta meningkatkan kemampuan regulasi diri remaja. Hasil ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang mendukung pengaruh positif *mindfulness* dan kecemasan belajar, dengan nilai t sebesar 7,303 dan tingkat signifikansi 0,000 ($<0,05$) (Metasari et al., 2024), serta penelitian oleh (Rizwari & Kemala, 2022) yang menunjukkan peningkatan kesadaran diri, penurunan *overthinking*, dan perbaikan keseimbangan emosional.

Hasil penurunan kecemasan akademik ini sejalan dengan intervensi berbasis sekolah sebelumnya, seperti program Kelola Kecemasan (KEMAS) yang menggunakan teknik *self-talk* dan terapi berzikir, yang terbukti menurunkan 80,6% skor kecemasan (Nabila et al., 2021). Penelitian terbaru juga menunjukkan efektivitas program berbasis *Inquiry-Based Stress Reduction* (IBSR) yang dapat dilakukan hanya dalam 4-6 sesi, dengan fokus pada peningkatan *self-efficacy* melalui restrukturisasi kognitif, sehingga memperkuat bukti efektivitas intervensi berbasis sekolah (Salsabila et al., 2024). Program PEKA Jiwa dalam penelitian ini juga

dirancang dalam 4 sesi yang terstruktur, mencakup edukasi dan pelatihan koping, sehingga memberikan kombinasi antara pengetahuan dan keterampilan praktis yang mudah diterapkan di sekolah. Temuan ini memperkuat bukti bahwa intervensi yang menggabungkan aspek kognitif dan keterampilan praktis efektif dalam mengelola dan menurunkan kecemasan akademik. Selain itu, penerapan relaksasi pernapasan melalui ceramah, demonstrasi, dan diskusi juga dilaporkan mampu meningkatkan pemahaman serta menurunkan kecemasan akademik remaja (Widhawati et al., 2024).

Secara keseluruhan, program PEKA Jiwa memberikan pengaruh signifikan terhadap kesiapan remaja menghadapi stresor akademik. Intervensi ini mendukung teori koping Lazarus & Folkman yang menekankan pentingnya keterampilan adaptif untuk mengurangi dampak stressor, serta sejalan dengan Model Sistem Neuman yang menjelaskan bahwa penguatan garis pertahanan fleksibel dapat menjaga stabilitas individu saat menghadapi stressor (Hasanah et al., 2023). Penurunan kecemasan akademik yang signifikan mencerminkan keberhasilan intervensi psikoedukatif yang menyentuh aspek kognitif, emosional, dan fisiologis secara bersamaan, sehingga mampu membangun ketahanan psikologis (*resilience*) remaja dalam menghadapi tantangan akademik.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan efektivitas program PEKA Jiwa dalam meningkatkan pengetahuan dan menurunkan kecemasan akademik remaja, terdapat beberapa keterbatasan. Penelitian ini hanya melibatkan responden dari dua kelas pada satu sekolah, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan untuk seluruh remaja SMA. Desain penelitian satu kelompok tanpa pembandingan membatasi kemampuan untuk membandingkan tingkat kecemasan dengan kelompok kontrol. Kuesioner pengetahuan dibuat oleh peneliti sendiri, sehingga validitas dan reliabilitasnya perlu dikaji lebih lanjut dalam penelitian mendatang.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMA Negeri 1 Patikraja, maka dapat disimpulkan bahwa program Peduli Akan Kesehatan Jiwa (PEKA Jiwa) berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan koping serta penurunan tingkat kecemasan akademik remaja. Intervensi yang mengintegrasikan edukasi tentang kecemasan akademik dengan latihan keterampilan *Butterfly Hug* dan *Mindfulness* terbukti efektif dalam memperkuat kemampuan regulasi diri remaja terhadap tekanan akademik. Temuan ini memberikan kontribusi ilmiah bagi pengembangan intervensi psikoedukatif berbasis sekolah yang bersifat promotif dan preventif dalam bidang kesehatan jiwa remaja. Program PEKA Jiwa dapat menjadi model edukasi terintegrasi yang memperkuat literasi kesehatan mental dan resiliensi psikologis siswa dalam menghadapi tantangan akademik. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain dengan kelompok kontrol serta melibatkan sampel yang lebih besar untuk memperkuat generalisasi temuan. Selain itu, pengembangan program PEKA Jiwa dapat diuji pada jenjang sekolah lain guna menilai efektivitasnya secara lebih luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah ikut serta dalam pelaksanaan penelitian ini. Tanpa dukungan, saran, dan motivasi dari berbagai pihak, penelitian ini tidak akan berjalan dengan baik. Seluruh kontribusi serta dukungan yang diberikan sangat berarti bagi keberhasilan penelitian ini.

REFERENSI

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). *Metodologi penelitian Kesehatan*. In R. Watrionthos, D. Dian, & Pratama (Eds.), Yayasan Kita Menulis .
- Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah. (2024). *Profil kesehatan Provinsi Jawa Tengah*. Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah.
- Borquist-Conlon, D. S., Maynard, B. R., Brendel, K. E., & Farina, A. S. J. (2019). *Mindfulness-Based Interventions for Youth With Anxiety: A Systematic Review and Meta-Analysis*. *Research on Social Work Practice*, 29(2), 195–205. <https://doi.org/10.1177/1049731516684961>
- Budiman M., Arif, E., Palupi, J., Yuhbaba Zidni Nuris, Suswati Wahyi Sholihah Erdah, & Zaitun, A. (2024). Kecemasan dengan perilaku Self-Harm pada Remaja. *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 12(2), 471–478.
- Cassady, J. C., Pierson, E. E., & Starling, J. M. (2019). Predicting Student Depression With Measures of General and Academic Anxieties. *Frontiers in Education*, 4(February), 1–9. <https://doi.org/10.3389/educ.2019.00011>
- Farrasia, F., Safira, D., Hairul, S., Ramadhani, S. P., & Yulandari, Z. A. (2023). Tingkat Kecemasan Akademik Pada Siswa Ditinjau Dari Perbedaan Gender. *Educate : Journal Of Education and Learning*, 1(2), 49–57. <https://doi.org/10.61994/educate.v1i2.319>
- Fenderin, H. B., Nurjannah, I., & Pratiwi, A. A. P. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Mental Se-Jiwaku

- terhadap Kecemasan dan Perilaku Impulsif Siswa pada Salah Satu SMA di Yogyakarta: Studi Retrospektif. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas*, 5(2), 82. <https://doi.org/10.22146/jkkk.61666>
- Firdausy, D., Wardani, D. W. S. R., Larasati, R. M., & Pramesona, B. A. (2024). Hubungan Antara Jenis Kelamin dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Kedokteran: Tinjauan Pustaka Relationship Between Gender and Anxiety Levels Among Medical Students : A Literature Review. *Medula*, 14(12), 2275–2281. <https://www.journalofmedula.com/index.php/medula/article/download/1413/1095>
- Hasanah, U., Saud Irsyad, N., & Yulianti, R. (2023). Peningkatan Pengetahuan Melalui Edukasi Kesehatan Fisik dan Mental Pada Pelajar SMP Islam Al-Jihad. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 836–841. <https://doi.org/10.31949/jb.v4i1.4319>
- Indonesia National Adolescent Mental Health Survei. (2022). National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Laporan Penelitian. *Mental Health*, xviii. <https://qcmhr.org/outputs/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Depresi pada anak muda di indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. www.badankebijakan.kemkes.go.id
- Latifah, N., Harum, A., & Saman, A. (2023). Analisis Dan Penanganan Perilaku Stres Akademik Pada Siswa. *Jurnal Ilmiah Bening: Belajar Bimbingan Dan Konseling*, 7(1), 51. <https://doi.org/10.36709/bening.v7i1.28719>
- Mahesha, A., Anggraeni, D., & Adriansyah, M. I. (2024). Mengungkap Kenakalan Remaja: Penyebab, Dampak, dan Solusi. *Primer: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(1), 16–26. <https://doi.org/10.55681/primer.v2i1.278>
- Metasari, D., Andriyaningsih, A., Burmansah, B., Pramono, E., Suryanadi, J., Kasrah, R., & Seneru, W. (2024). The Effect of Mindfulness Practices on Learning Anxiety: A Case Study on High School Students. *International Journal of Science and Applied Science: Conference Series*, 8(2), 94. <https://doi.org/10.20961/ijssascs.v8i2.95112>
- Nabila, S., Khairani, M., Sari, K., & Faradina, S. (2021). Program KEMAS untuk Menurunkan Kecemasan pada Dewasa Awal di Masa Pandemi Covid-19. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 7(2), 216. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.69432>
- Narayanan, S. P., Rath, H., Mahapatra, S., & Mahakur, M. (2023). Preparedness toward participation in disaster management: An online survey among dental practitioners in a disaster-prone region of Eastern India. *Journal of Education and Health Promotion*, 12(1), 1–11. <https://doi.org/10.4103/jehp.jehp>
- Pegg, S., Hill, K., Argiros, A., Olatunji, B. O., & Kujawa, A. (2022). Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety Disorders in Youth: Efficacy, Moderators, and New Advances in Predicting Outcomes. *Current Psychiatry Reports*, 24(12), 853–859. <https://doi.org/10.1007/s11920-022-01384-7>
- Prameswari, A. N., Kenconoviyati., & Arsyad, M. (2022). Hubungan kecemasan dengan tingkat konsentrasi belajar di era pandemi COVID-19 pada mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Kedokteran Universitas YARSI dan tinjauannya menurut pandangan Islam. *Junior Medical Journal*, 1(1), 36–46.
- Ramadhani, A., Sofia, L., Nisa, R., & Putri, H. A. (2023). Butterfly Hug Therapy in Leaving Self-Acceptance to Generation Z. In *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan* (Vol. 8, Issue 2). <https://doi.org/10.30604/jika.v8i2.2020>
- Risal, M., Antonia Helena Hamu, A. H., Litaqia, W., Dewi, E. U., Sinthania, D., Zahra, Z., & Fatah, V. F. (2022). Ilmu Keperawatan Jiwa. In *Media Sains indonesia* (Vol. 11, Issue 1).
- Rizwari, M. C. A. P., & Kemala, C. N. (2022). Intervensi Berbasis Mindfulness untuk Mengatasi Kecemasan pada Remaja Mindfulness Based Intervention to Overcome Anxiety in Adolescents. *Jurnal Magister Psikologi UMA*, 14(2), 154–168. <http://ojs.uma.ac.id/index.php/analitika>
- Salsabila, A., Rahmat, A., & Hamdiyati, Y. (2024). Improving students' metacognitive and self-efficacy in learning Biology through reducing academic stress and cognitive anxiety using IBSR technique. *JPBI (Jurnal Pendidikan Biologi Indonesia)*, 10(2), 404–429. <https://doi.org/10.22219/jpbi.v10i2.33297>
- Setiawati, N. A., Ramadhita, S. U., Zanwar, A., & Noviandina, N. (2024). Teknik Relaksasi untuk Kecemasan dan Stres Pada Remaja: Kajian Sistemik. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 14. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2581>
- Shabron, R. hasanah ahmad, & Hasniati, N. E. (2024). A Systematic Review: Academic Anxiety in School-Aged Students. *International Journal of Research Publication and Reviews*, 5(7), 2790–2800. <https://doi.org/10.2139/ssrn.4909110>
- Sugiyono. (2023). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. In *Proceedings of the National Academy of Sciences* (Vol. 3, Issue 1). <http://dx.doi.org/10.1016/j.bpj.2015.06.056>

- Susanti, Y., Candra, E. L., Anggraeni, R., Riani Pradara Jati, Livana PH, & Amel Dawod Kamel Gouda. (2025). The Effect of Self-Healing Butterfly Hug on Anxiety Levels. *Journal Of Nursing Practice*, 8(2), 407–418. <https://doi.org/10.30994/jnp.v8i2.668>
- Tserotas, S. M. (2024). *Cultivating Nursing Student Competency Through Serious Gaming*. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.34917/38330423>
- Widhawati, R., Lubis, V. H., & Komalasari, O. (2024). Penerapan terapi Relaksasi Napas Dalam Sebagai Penatalaksanaan Kecemasan Remaja. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM) - Aphelion*, 4(September), 171–178.
- World Health Organization. (2025). *Adolescent Health*. https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1