



## *Health Promotion Education and Psychologic Melalui Peer Group Anxiety Disorder Sebagai Pencegahan Gangguan Kecemasan Remaja*

### *Health Promotion Education and Psychology Through Peer Group Anxiety Disorder As Prevention Of Adolescent Anxiety Disorders*

Muhammad Ali Faisal<sup>1\*</sup>, Dian Rosadi<sup>2</sup>, Winardi Budiwinarta<sup>3</sup>, Agus Muhammad Ridwan<sup>4</sup>, Ranindy Qadrinnisa<sup>5</sup>, Aisha Saraswati<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

\*Korespondensi Penulis: [alifaisal@ulm.ac.id](mailto:alifaisal@ulm.ac.id)

#### Article History:

Received: Februari 29, 2024;

Accepted: Maret 27, 2024;

Published: Maret 31, 2024

**Keywords:** *Adolescent, Prevention, Anxiety*

**Abstract:** *Adolescent are prone to experiencing anxiety (Anxiety disorder), namely a condition of anxiety for a short time and feeling restless in every activity for no apparent reason. Anxiety is the most common mental disorder problem among teenagers in Indonesia, namely 26.7%. Based on the results of the situation and needs analysis with partners, namely the Youth Counseling Information Center (PIK-R) SMAN 1 Gambut, there are still several work programs from PIK-R that are still not optimal. Based on the results of the analysis, a significant value of  $0.000 < 0.05$  was obtained, which means there is a positive or meaningful relationship between the pre-test and post-test scores. This shows an increase in knowledge of 28 respondents (96%) between before and after providing education related to anxiety disorders at SMAN 1 Gambut. It is hoped that this activity can contribute to increasing students' knowledge and skills in dealing with anxiety disorders.*

#### Abstrak

Remaja rentan mengalami kecemasan (*Anxiety disorder*), yaitu kondisi kecemasan dalam waktu yang singkat serta merasakan gelisah pada tiap aktivitas tanpa alasan yang jelas. Rasa kecemasan adalah masalah gangguan mental yang paling banyak muncul di antara remaja di Indonesia, yaitu sebanyak 26,7%. Berdasarkan hasil analisis situasi dan kebutuhan bersama mitra, yaitu Pusat Informasi Konseling Remaja (PIK-R) SMAN 1 Gambut, masih ada beberapa program kerja dari PIK-R ini masih tidak optimal. Berdasarkan hasil analisis didapatkan nilai signifikan  $0,000 < 0,05$  yang artinya terdapat hubungan positif atau bermakna antara nilai *pre-test* dan *post-test*. Hal tersebut menunjukkan peningkatan pengetahuan sebanyak 28 responden (96%) antara sebelum dan sesudah pemberian edukasi terkait gangguan kecemasan di SMAN 1 Gambut. Harapannya kegiatan ini dapat memberikan kontribusi dalam peningkatan pengetahuan dan keterampilan siswa/i dalam menghadapi gangguan kecemasan.

**Kata Kunci:** Remaja, Pencegahan, Kecemasan

#### PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak ke fase dewasa, pada masa ini terjadi perkembangan kedewasaan seksual, penerimaan konsep diri, dan pemahaman terhadap lingkungan. Remaja merupakan kelompok masyarakat terbesar dari populasi seluruh penduduk di dunia, berdasarkan data dari World Health Organization tahun 2014 jumlah penduduk remaja di dunia adalah sebanyak 1,2 milyar atau 18% dari total jumlah penduduk dunia. Remaja rentan mengalami kecemasan (*Anxiety disorder*), yaitu kondisi individu yang merasakan kecemasan dalam waktu atau episode intens yang singkat serta merasakan gelisah pada tiap aktivitas, yang mana kecemasan ini dapat terjadi tanpa alasan yang jelas

\* Muhammad Ali Faisal, [alifaisal@ulm.ac.id](mailto:alifaisal@ulm.ac.id)

(Fauziah dkk, 2020; Hayati & Tohari, 2022; Matahari & Utami, 2019; Ramadhani & Hendrati, 2019).

Survei kesehatan mental nasional pertama atau I-NAMHS (Indonesia National Adolescent Mental Health Survey) pada tahun 2021 yang mengukur angka kejadian gangguan mental pada remaja, menyatakan hampir 35% (Setara 15,5 juta) remaja berusia 10-17 tahun di Indonesia terdiagnosis memiliki setidaknya satu masalah kesehatan jiwa yang masuk dalam kategori orang dalam masalah kejiwaan (ODMK), survei tersebut juga menunjukkan bahwa 1 dari 3 remaja memiliki masalah kesehatan mental yang dihadapinya dan 1 dari 20 remaja Indonesia memiliki gangguan mental dalam satu tahun terakhir. Rasa kecemasan adalah masalah gangguan mental yang paling banyak muncul di antara remaja di Indonesia, yaitu sebanyak 26,7%. Hal ini disusul dengan masalah terkait pemusatan perhatian/hiperaktivitas (10,6%), depresi (5,3%), masalah perilaku (2,4%), dan stress pascatrauma (1,8%).

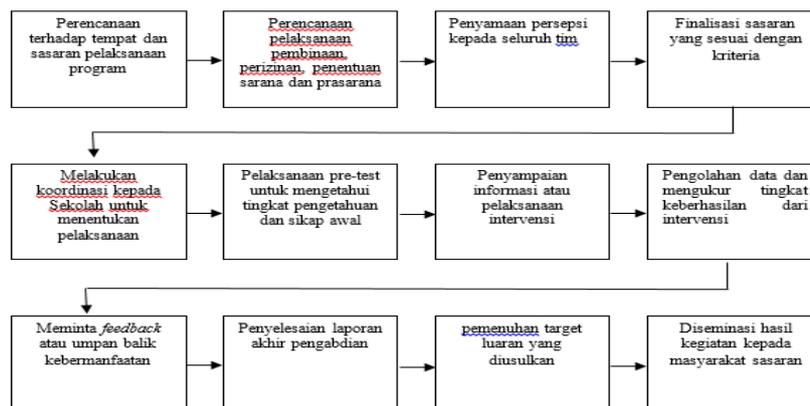
Permasalahan tersebut juga terjadi pada remaja di Kabupaten Banjar, khususnya pada salah satu Sekolah di Daerah Gambut. Berdasarkan hasil analisis situasi dan kebutuhan bersama mitra kegiatan dalam hal ini Siswa/i yang menjadi anggota dari Pusat Informasi Konseling Remaja (PIK-R) SMAN 1 Gambut, PIK-R yang menjadi pusat konseling remaja namun masih ada beberapa program kerja dari PIK-R ini masih tidak optimal dimanfaatkan siswa dan dari susunan kepengurusan sendiri masih belum terlalu aktif mempromosikan fungsi PIK-R ini kepada siswa dan siswi. Hal inilah yang akhirnya menyebabkan siswa memilih menyimpan masalah sendiri daripada melakukan konseling pada guru atau PIK-R dengan alasan mereka takut dan belum paham benar fungsi dari adanya PIK-R ini. Berdasarkan hal tersebut, mitra bersama dengan Tim merumuskan program *Health Promotion Education and Psychologic* melalui Pembentukan *Peer Group Anxiety Disorder* sebagai Upaya Preventif Gangguan Kecemasan Remaja di SMAN 1 Gambut Provinsi Kalimantan Selatan.

Sarason dan Davidson (dalam Pradana, 2019) menjelaskan bahwa tiap pribadi manusia memiliki kecemasan terutama jika individu dihadapkan pada situasi yang tidak jelas dan tidak menentu. Siswa yang merupakan seorang remaja biasanya mengalami rasa cemas misalnya terhadap ujian khususnya Ujian Nasional. Kecemasan biasanya ditandai dengan adanya perasaan tegang, khawatir, takut hingga perubahan fisiologis. Pada peneitian Hasan L tahun 2020 bahwa Kader kesehatan jiwa memiliki interaksi yang erat dengan masyarakat dan mempunyai posisi yang strategis dan efektif dalam memberikan informasi dan melakukan deteksi dini masalah kesehatan di lingkungan sekitarnya. Banyak penderita *anxiety disorder* dapat pulih dengan konseling suportif atau bantuan orang-orang yang dapat memberikan energi positif kepada pasien dengan gangguan kecemasan. Metode pelatihan yang dapat digunakan

kepada kader diantaranya ceramah, demonstrasi, diskusi kelompok, sketsa kasus, permainan peran, studi kasus dan kunjungan rumah (Aziz, 2022; Hayati & Tohari, 2022; Pakpahan, 2022; Pati et al., 2022; Pradana & Susilawati, 2019). Oleh sebab itu program ini bisa diadaptasi untuk mengatasi gangguan kecemasan pada remaja untuk menyempurnakan program dari PIK-R dengan solusi yang sederhana namun dapat memberikan dampak besar yaitu program “*Health Promotion Education and Psychologic* melalui Pembentukan *Peer Group Anxiety Disorder* sebagai Upaya Preventif Gangguan Kecemasan Remaja di SMAN 1 Gambut Provinsi Kalimantan Selatan” dirancang untuk menjawab kebutuhan dari remaja dan penyelesaian masalah tersebut.

## METODE

Tim kegiatan pengabdian telah melaksanakan program “*Health Promotion Education and Psychologic* melalui Pembentukan *Peer Group Anxiety Disorder* sebagai Upaya Preventif Gangguan Kecemasan Remaja di SMAN 1 Gambut Provinsi Kalimantan Selatan” yang dilakukan dalam beberapa kegiatan diantaranya adalah edukasi terkait terkait PIK-R dan gangguan kecemasan kepada siswa/i anggota PIK-R melalui metode ceramah, demonstrasi dan sketsa kasus dan kegiatan pembentukan kader yang berasal dari Anggota PIK-R untuk melaksanakan rencana tindak lanjut kegiatan. Sehingga prinsip pemberdayaan masyarakat akan diterapkan pada program ini, dimana peran utama dalam implementasi rencana tindak lanjut akan dilakukan oleh kader yang berasal dari Anggota PIK-R di SMAN 1 Gambut. Adapun alur metode kegiatan adalah sebagai berikut:



**Gambar 1.** Alur metode pelaksanaan kegiatan

Pelaksanaan kegiatan sesuai pada pelaksanaan ini dilakukan dengan rincian sebagai berikut.

### a. Sosialisasi Program

Program yang telah disusun kemudian disosialisasikan mitra terlebih dahulu yaitu anggota PIK-R. Setelah PIK-R memahami terkait program nantinya mitra akan menyampaikan program tersebut kepada siswa/i SMAN 1 Gambut. Tahapan Sosialisasi ini diharapkan masyarakat mitra kerja dapat memahami maksud, tujuan dan kebaikan atau manfaat dari program yang akan dilaksanakan.

b. Edukasi Kepada Siswa/i

Pada bulan pertama tim akan datang ke SMAN 1 Gambut untuk melakukan pengenalan terlebih dahulu akan program yang akan dilaksanakan. Setelah itu, dilanjutkan dengan memberikan edukasi terkait mental health kepada siswa/i melalui metode ceramah, demonstrasi, sketsa kasus, hingga menggunakan seni lokal sebagai media seperti panting, tarbang lamut, dan juga bumbung. Diharapkan dengan edukasi ini siswa/i lebih berani menghadapi permasalahan mentalnya.

c. Pembentukan Kader

Kader dalam program ini ialah adalah siswa/i yang nantinya akan membantu siswa/i lain yang bermasalah pada kondisi psikologisnya. Kader diambil dari keanggotaan organisasi PIK-R di sekolah tersebut yang nantinya juga akan disebut sebagai satuan tugas ZAD (*Zero Anxiety Disorder*). Kader akan dilatih dengan metode ceramah, demonstrasi, diskusi kelompok, sketsa kasus, dan permainan peran. Diharapkan juga para kader dapat melakukan metode serupa untuk memberikan edukasi kepada teman-teman siswa/i.

d. Perincian pelaksanaan program

Dibuat forum terlebih dahulu bersama guru Bimbingan Konseling untuk membahas terkait apa yang dirasakan pasien yang merupakan murid SMAN 1 Gambut dan kemudian mendiskusikan terapi dan penyelesaian yang terbaik untuk pasien nantinya.

e. Pelaksanaan program dan penarikan minat siswa/i

Pada pelaksanaannya kader akan mempromosikan program yang mana berbentuk konseling sebaya dan kader menjadi tempat curhat untuk siswa/i yang memiliki permasalahan mental. Siswa/i dapat menghubungi kader melalui nomor telepon yang tersedia dan mengirimkan pesan seperti *whatsapp*. Kader memiliki ruangan konseling khusus yang mana didepan ruangan terdapat kotak saran dan kotak tempat siswa/i menyampaikan keluh kesahnya juga selain melalui nomor telepon yang sebelumnya disebutkan. Siswa/i dalam penyelesaian masalah maupun konseling mengenai masalahnya, juga akan diarahkan dalam kegiatan pengembangan *hardskill* dan *softskill* untuk meningkatkan kreatifitas, produktifitas, dan mengurangi beban pikiran siswa/i. *Hardskill* dan *softskill* ini juga diharapkan dapat memunculkan bibit-bibit berwirausaha dari dalam diri siswa/i. Contoh wirausaha yang bisa

digalangkan adalah usaha desain grafis dan jasa fotografis bagi siswa/i yang mempunyai kelebihan dan suka fotografi, usaha kuliner juga bisa untuk siswa/i yang pandai hingga yang baru belajar.

f. Laporan perbulan oleh kader kepada tim maupun pihak sekolah

Laporan perbulan adalah laporan perkembangan bagaimana respon siswa/i yang memanfaatkan program tersebut untuk memperbaiki kondisi mental mereka. Laporan tersebut akan dibuat oleh kader, kader juga akan menuliskan kendala-kendala yang ditemukan pada pelaksanaan program tersebut sehingga dapat dibahas lebih lanjut dengan tim dan pihak sekolah.

g. Monitoring dan Evaluasi

Pada tahap monitoring, tim akan mendatangi SMAN 1 Gambut, kemudian peserta pemberdayaan akan diberikan beberapa soal tes sebagai monitoring dan evaluasi jangka pendek. Pertama *pre-test* lebih dahulu untuk mengukur tingkat pemahaman terkait bagaimana menelaraskan pengetahuan kesehatan fisik dan mental, di akhir kegiatan diberi lagi soal *post-test* untuk mengukur hasil dari sosialisasi edukasi yang diberikan sebelumnya. Bentuk monitoring lainnya yaitu melihat perkembangan siswa/i yang datang dan bergabung dalam komunitas tiap bulannya dan melihat bagaimana kondisi siswa/i sebelum dan sesudah bergabung di komunitas.

Pada tahap monitoring dan evaluasi jangka panjang, kader akan membuat laporan perkembangan di setiap bulannya untuk melihat bagaimana respon siswa/i yang memanfaatkan program tersebut. Laporan tersebut akan disampaikan ke tim dan juga pihak sekolah. Hasil laporan tersebut akan dibahas oleh tim, kader, dan juga pihak sekolah untuk membuat daftar kekurangan dalam pelaksanaan program konseling sebagai bentuk evaluasi untuk perbaikan kesalahan-kesalahan yang terjadi pada saat kegiatan agar tidak terjadi lagi di masa depan. Penilaian kesalahan ini dilakukan dari awal sampai akhir program kegiatan untuk membahas semua yang terjadi pada saat kegiatan. Tim akan menelaah dan menganalisis detail-detail kekeliruan jika program yang terlaksana tidak sesuai dengan yang direnakan. Evaluasi maupin monitoring selain dilakukan oleh tim kepada program tersebut, guru-guru di SMAN 1 Gambut juga diperkenankan memberi masukan (*feedback*) dan ikut membantu dalam pemecahan masalah pada program yang dilaksanakan tersebut.

## **HASIL**

Adapun hasil dari kegiatan edukasi terkait materi fungsi PIK-R dan gangguan kecemasan adalah sebagai berikut:

**Tabel 1. Karakteristik responden**

No.	Karakteristik Responden	Jumlah	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>			
1.	Laki-laki	11	38%
2	Perempuan	18	62%
<b>Usia</b>			
1.	Masa remaja awal (12-16 thn)	4	14%
2.	Masa remaja akhir (17-25 thn)	25	86%
<b>Total</b>		29	100%

*Sumber: Data Primer Tahun 2023*

Berdasarkan tabel 1 Diketahui bahwa responden berjumlah 29 orang dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 18 responden (62%). Adapun dari 32 responden paling banyak pada usia remaja akhir (17-25 tahun) sebanyak 25 responden (86%).

**Tabel 2. Hasil *Pre-test* dan *Post-test***

No.	Hasil <i>pre-post test</i>	<i>Pre-test</i>	<i>Pre-test</i>	Keterangan
1.	NA	65	85	Meningkat
2.	AZR	80	90	Meningkat
3.	YK	80	85	Meningkat
4.	DML	50	85	Meningkat
5.	RB	60	100	Meningkat
6.	AZC	80	90	Meningkat
7.	KS	75	80	Meningkat
8.	PAF	70	90	Meningkat
9.	AFN	65	95	Meningkat
10.	M	70	85	Meningkat
11.	MR	70	90	Meningkat
12.	AN	70	75	Meningkat
13.	JM	50	70	Meningkat
14.	RR	60	85	Meningkat
15.	DNH	65	90	Meningkat
16.	WR	60	75	Meningkat
17.	NA	55	80	Meningkat
18.	SR	65	70	Meningkat
19.	NL	70	70	Tetap
20.	MAS	70	75	Meningkat
21.	MWH	55	85	Meningkat
22.	MSA	80	85	Meningkat
23.	BDA	55	90	Meningkat

No.	Hasil <i>pre-post test</i>	<i>Pre-test</i>	<i>Pre-test</i>	Keterangan
24.	RF	50	70	Meningkat
25.	MA	40	60	Meningkat
26.	MKAL	70	80	Meningkat
27.	MDD	60	85	Meningkat
28.	MAL	60	75	Meningkat
29.	AR	60	85	Meningkat
<b>Total</b>		29	29	

*Sumber: Data Primer Tahun 2023*

Berdasarkan tabel 2 Diketahui bahwa distribusi dan frekuensi hasil *pre-post test* menunjukkan bahwa 28 responden (96%) mengalami peningkatan dan 1 responden (4%) mendapat skor tetap.

**Tabel 3. Distribusi dan frekuensi hasil *pre-post test***

No.	Hasil <i>pre-post test</i>	Jumlah	Persentase (%)
1.	Meningkat	28	96%
2.	Tetap	1	4%
<b>Total</b>		29	100%

*Sumber: Data Primer Tahun 2023*

Berdasarkan tabel 3 Diketahui bahwa distribusi dan frekuensi hasil *pre-post test* menunjukkan bahwa 28 responden (96%) mengalami peningkatan. Adapun tingkat pengetahuan masyarakat berdasarkan hasil *pre-post test* adalah sebagai berikut.

**Tabel 4. Tingkat pengetahuan responden**

No.	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi <i>Pre-test</i>	Frekuensi Pos-Test
1.	Baik	4	20
2.	Cukup	12	8
3.	Kurang	13	1
<b>Total</b>		29	29

*Sumber: Data Primer Tahun 2023*

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan responden pada *Pre-test* masih kurang yaitu dengan nilai  $\leq 60$ . Adapun pada *Pre-test* menunjukkan bahwa sebanyak 20 responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik dengan nilai 80-100.

## DISKUSI

Berkaca dari adanya keinginan remaja untuk mengatasi gangguan kecemasan pada dirinya, sehingga dilakukan program “*Health Promotion Education and Psychologic* melalui

Pembentukan *Peer Group Anxiety Disorder* sebagai Upaya Preventif Gangguan Kecemasan Remaja di SMAN 1 Gambut Provinsi Kalimantan Selatan” dirancang untuk menjawab kebutuhan dari remaja dan penyelesaian masalah tersebut. Berdasarkan hal tersebut maka program ini diadaptasi untuk mengatasi gangguan kecemasan pada remaja untuk menyempurnakan program dari PIK-R dengan solusi yang sederhana namun dapat memberikan dampak besar yaitu melalui kader remaja yang diberikan pelatihan serta masyarakat yang diberikan edukasi dan *Pre-test* dan *Pre-test* untuk mengetahui peningkatan pengetahuan dan sebagai indikator keberhasilan kegiatan.

Berdasarkan hasil *Pre-test* dan *Pre-test* yang dilakukan dalam kegiatan ini menunjukkan bahwa sebanyak 28 responden mengalami peningkatan pengetahuan. Adapun berdasarkan tingkat pengetahuan terdapat 20 orang memiliki tingkat pengetahuan yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah mampu memahami materi terkait PIK-R dan gangguan kecemasan. Pengetahuan merupakan hasil tahu, dan terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indera manusia, yaitu indera penglihatan, penciuman, rasa, dan raba (Isnaini dan Sari, 2019). Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga, dan diperkuat oleh teori Green bahwa pengetahuan merupakan faktor predisposisi yang menentukan terbentuknya perilaku seseorang (Green, 1980).

Berdasarkan penelitian oleh Purwaningrum dkk (2018) menyatakan bahwa dengan adanya pemberian penyuluhan pendidikan kesehatan mampu mengubah tingkat pengetahuan menjadi lebih baik sehingga mampu meningkatkan kesadaran dan mengubah perilaku (Purwaningrum dkk, 2018). Penyuluhan merupakan salah satu cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan seseorang. Penyuluhan adalah suatu kegiatan mendidik sesuatu kepada individu ataupun kelompok, memberi pengetahuan, informasi-informasi dan berbagai kemampuan agar dapat membentuk sikap dan perilaku hidup yang seharusnya (Arisandi, 2020).

Kegiatan penyuluhan memberikan pengaruh dalam peningkatan pengetahuan masyarakat. Pengetahuan merupakan hasil tahu dan terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu (arisandi, 2020). Menurut teori Lawrance Green dalam notoatmodjo tahun 2007 menjelaskan bahwa pengetahuan merupakan faktor predisposisi yang dapat mempengaruhi perilaku kesehatan. Pengetahuan atau kognitif merupakan bagian yang penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif, akan lebih lama bertahan daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Notoatmodjo, 2007).

Pada kegiatan ini, hasil *pre-post test* yang ada juga dilakukan uji normalitas terlebih dahulu sebagai pertimbangan untuk uji analisis lanjutan apakah ada perbedaan yang bermakna terhadap hasil *pre-post test* yang telah dilakukan. Berdasarkan hasil uji normalitas maka dapat diketahui bahwa nilai *Pre-test* pada responden berdistribusi normal karena memiliki nilai signifikan  $0,223 > 0,05$  dan nilai *Pre-test* pada responden juga berdistribusi normal karena memiliki nilai signifikan  $0,139 > 0,05$ , sehingga pengujian selanjutannya dilakukan dengan uji T- Bebas atau uji independen.

**Tabel. 5 Hasil Uji T Berdasarkan Distribusi Frekuensi *Pre-post test***

Pengujian	Mean	N	Correlation	Sig	Keterangan	Kesimpulan
<i>Pre-test</i>	64.14	29	0,643	0,000	H <sub>0</sub> ditolak	Ada
<i>Pre-test</i>	82.02	29				perbedaan

*Sumber: Data Primer Tahun 2023*

Berdasarkan hasil uji T-Bebas didapatkan nilai signifikan  $0,000 < 0,05$  yang artinya terdapat hubungan positif atau bermakna antara nilai *Pre-test* dan *Pre-test* yang berarti terdapat perbedaan peningkatan pengetahuan antara sebelum dan sesudah pemberian edukasi terkait gangguan kecemasan di SMAN 1 Gambut.

Dalam kegiatan ini ditemukan ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan siswa/i. Peningkatan pengetahuan pada kegiatan penyuluhan dipengaruhi oleh adanya media promosi kesehatan yang digunakan dalam penyuluhan. Media promosi kesehatan adalah salah satu sarana atau upaya yang dapat digunakan untuk menampilkan pesan atau informasi kesehatan yang akan disampaikan kepada remaja sehingga dapat meningkatkan pengetahuannya dan akhirnya diharapkan berubah perilakunya kearah yang lebih positif dan mendukung terhadap kesehatan.

Penggunaan metode penyuluhan dan media penyuluhan yang tepat dapat meningkatkan efisiensi dan efektifitas dalam pelaksanaan penyuluhan kesehatan di masyarakat. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Yulinda dan Fitriyah (2018) yang mengatakan bahwa pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode audiovisual, dikarenakan pesan yang disampaikan dapat diterima dengan baik oleh responden. Artinya bahwa keberhasilan penyuluhan dapat dipengaruhi oleh media karena media dapat mempengaruhi pengetahuan, sikap dan emosi (Yulinda dan Fitriyah, 2018). Hal ini didukung pula dengan teori yang mengatakan bahwa pemilihan dan penggunaan alat bantu media merupakan salah satu komponen yang penting dilakukan pada saat penelitian, tujuannya agar membantu penggunaan indra sebanyak-banyaknya (Notoatmojo, 2014).

Adapun salah satu media promosi kesehatan yang digunakan adalah media poster.

Poster memiliki keunggulan dan daya Tarik lebih tinggi karena menonjolkan kekuatan pesan, visual dan warna. Poster dapat berupa gambar yang memiliki warna yang menarik sehingga dapat menangkap perhatian orang dengan menanamkan suatu makna tertentu yang ingin disampaikan oleh pembuat poster, sesuai dengan tujuan poster tersebut. Penggunaan media poster dapat meningkatkan kemampuan peserta didik dalam menggunakan bahasa asing seperti menulis, membaca, mendengarkan serta bertanya jawab (Megawati, 2017).

Program “Health Promotion Education and Psychologic melalui Pembentukan Peer Group Anxiety Disorder sebagai Upaya Preventif Gangguan Kecemasan Remaja di SMAN 1 Gambut Provinsi Kalimantan Selatan” merupakan kegiatan pemberdayaan masyarakat dalam upaya menyempurnakan fungsi PIK-R. Pada kegiatan ini, tim pelaksana kegiatan pengabdian melakukan langkah awal pemberdayaan melalui kader di SMAN 1 Gambut untuk dapat berkomitmen dalam melaksanakan kegiatan secara sistematis dan berkelanjutan.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa terdapat perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi yang berarti penyuluhan sebagai salah satu rangkaian program dapat mempengaruhi pengetahuan terkait mental health. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penyuluhan kepada anggota PIK-R dalam mewujudkan optimalisasi program PIK-R dan peningkatan pengetahuan terkait gangguan kecemasan dapat dikatakan efektif. Diharapkan kader yang berasal dari Anggota PIK-R dan pihak sekolah SMAN 1 Gambut dapat mengimplementasikan komitmen dengan baik secara optimal dan berkelanjutan dalam melaksanakan kegiatan sebagai keberlanjutan dari program “*Health Promotion Education and Psychologic melalui Pembentukan Peer Group Anxiety Disorder* sebagai Upaya Preventif Gangguan Kecemasan Remaja di SMAN 1 Gambut Provinsi Kalimantan Selatan”.

## **PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS**

Penulis mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah membantu, mendukung dan berpartisipasi pada seluruh rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat ini dari awal hingga akhir kegiatan, kepada Kepala Sekolah, Guru, Tenaga Pendidik serta seluruh siswa/I SMAN 1 Gambut dan semua pihak yang dalam kegiatan intervensi yang dilakukan.

## **DAFTAR REFERENSI**

Arisandi, W., dkk. (2020). Upaya Pengendalian Hipertensi Melalui Pendidikan Dan Pemeriksaan Kesehatan Warga Masyarakat Metro Utara Kota Metro. *Jurnal*

*Pengabdian Kepada Masyarakat*. 1(2). 1–7.

- Aziz, A. (2022). Kesehatan Mental dan Implikasinya Bagi Masyarakat Modern. *Counselle: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 2(2), 102–113. <https://doi.org/10.32923/couns.v>
- Fauziah, P. N., Meitya, B. R., Pane, R. I., Nuryanti, T., & Juliatin, M. (2020). Menangani Stres Remaja dengan Dukungan Sosial Teman Sebaya. *Revista de Trabajo Social*, 11(75), 23–26.
- Green L. 1980. Health Education: A Diagnosis Approach. The John Hopkins University: Mayfield Publishing Co.
- Hayati, S. A., & Tohari, S. (2022). Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Menurunkan Social Anxiety Disorder (SAD) dan Obsessive Compulsive Disorder (OCD) Pada Remaja. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 153–159. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.163>
- Isnaini N, Sari R. (2019). Pengetahuan Remaja Putri tentang Dampak Pernikahan Dini pada Kesehatan Reproduksi di SMA Budaya Bandar Lampung. *Jurnal Kebidanan Malahayati*. 5(1).
- Matahari, R., & Utami, F. P. (2019). Kesiapan Puskesmas dalam Implementasi Pelayanan Kesehatan Ramah Remaja di Kota Yogyakarta. *Warta Bhakti Husada Mulia*, 4(2), 79–83.
- Megawati M. (2017). Pengaruh Media Poster terhadap Hasil Belajar Kosakata Bahasa Inggris (Eksperimen di Sdit Amal Mulia Tapos Kota Depok). *Getsempena English Education Journal*. 4(2); 217-637.
- Nofrialdi, I., Maison, M., & Muslim, M. (2018). Tingkat Kecemasan Matematika Siswa SMA Negeri 2 Kerinci Kelas X MIA Sebelum Menghadapi Tes Matematika Berdasarkan Gender dan Hubungannya dengan Hasil Belajar. *Edumatika Jurnal Riset Pendidikan Matematika*, 1(2), 11–20. <https://doi.org/10.32939/ejrpm.v1i2.248>
- Notoatmojo, S. (2014). Ilmu Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta.
- Pakpahan, R. (2022). Analysis of the Effect of Vuca on Mental Health After the Covid-19 Pandemic. *Journal of Information System, Informatics and Computing*, 6(2), 578–588. <https://doi.org/10.52362/jisicom.v6i2.965>
- Pati, W. C. B., Sirajuddin, M. S., & Apriawal, J. (2022). Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Remaja Di Kabupaten Konawe (SMAN 1 Anggaber). *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 22–27. <https://doi.org/10.35311/jmpm.v3i1.47>
- Pradana, I. G. N. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2019). Peran Problem Focused Coping dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Kecemasan Remaja SMA yang Akan Menempuh Ujian Nasional. *Psikologi Udayana*, 000(2010), 1–11.
- Prasetyo, A. E. (2021). Edukasi Mental Health Awareness Sebagai Upaya Untuk Merawat Kesehatan Mental Remaja Dimasa Pandemi. *Journal of Empowerment*, 2(2), 261–269. <https://doi.org/10.35194/je.v2i2.1757>
- Purwaningrum DL, dkk. (2018). Efektifitas Penyuluhan Seks Bebas Menggunakan Video dan Gambar Terhadap Pengetahuan Seks Bebas pada Remaja. *Health Sciences Journal*. 2(1); 38-53.
- Ramadhani, A. H., & Hendrati, L. Y. (2019). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Tingkat Stres

Pada Remaja Siswa Sma di Kota Kediri Tahun 2017. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Edisi Khusus*, 177–181.

Rohman, N., Ismaya, H., & Agustiani, R. (2021). Penerapan Pembelajaran Online Group Whatsapp dalam Masa Pandemi Covid-19 Sebagai Metode Untuk Mencapai Hasil Belajar Siswa. *JEMS*, 9(2), 393–408. <https://doi.org/10.25273/jems.v9i2.10675>.

Yulinda A, Fitriyah N. (2018). Efektivitas penyuluhan metode ceramah dan audiovisual dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang sadari di SMKN 5 Surabaya. *Jurnal Promkes*. 6(2); 116–128.