

PENYULUHAN DAN DETEKSI DINI KECEMASAN PADA ANAK SEKOLAH

N.K.P. Ariani¹, I.G.A.I. Ardani², N.K.S. Diniari³, I.M.P.A. Kusuma⁴, Nawangsari⁵, R.M. Silaen⁶

ABSTRAK

Kecemasan adalah masalah kesehatan mental yang umum terjadi pada remaja, yang secara signifikan mempengaruhi kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Di Indonesia, prevalensi gangguan kecemasan pada remaja cukup tinggi, sehingga memerlukan perhatian khusus. Kecemasan yang tidak ditangani dapat berdampak negatif pada prestasi akademik dan kehidupan sosial, menyebabkan kesulitan dalam konsentrasi, penurunan motivasi, dan berkurangnya partisipasi dalam kegiatan sekolah, sehingga menghambat perkembangan akademik dan sosial. Deteksi dini kecemasan memungkinkan intervensi yang lebih cepat dan efektif. Sekolah dan orang tua dapat memberikan dukungan yang diperlukan untuk membantu anak mengelola kecemasan mereka sebelum berkembang. Edukasi tentang kecemasan sangat penting bagi siswa, guru, dan orang tua untuk mengenali gejala dan mempelajari strategi coping, yang juga membantu mengurangi stigma terkait masalah kesehatan mental. Di daerah seperti Nusa Penida, di mana akses ke layanan kesehatan mental mungkin terbatas, pendekatan proaktif seperti deteksi dini dan edukasi sangat penting. Langkah-langkah ini memastikan bahwa anak-anak menerima dukungan yang mereka butuhkan untuk kesehatan mental dan perkembangan yang optimal. Oleh karena itu, deteksi dini dan edukasi tentang kecemasan pada siswa SMP di Nusa Penida sangat penting untuk kesejahteraan mental dan pertumbuhan mereka secara keseluruhan.

Kata kunci : Kecemasan, Penyuluhan, Deteksi dini, Anak sekolah

ABSTRACT

Anxiety is a common mental health issue among teenagers, significantly affecting their overall well-being. In Indonesia, the prevalence of anxiety disorders in adolescents is notably high, necessitating special attention. Untreated anxiety can negatively impact academic performance and social life, leading to difficulties in concentration, decreased motivation, and reduced participation in school activities, thereby hindering academic and social development. Early detection of anxiety allows for quicker and more effective interventions. Schools and parents can provide necessary support to help children manage their anxiety before it escalates. Education

¹ Program Studi Spesialis Kedokteran Jiwa, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Jalan Tukad Badung I No 6A, 80226, Jakarta, mahapavitra@yahoo.com

² Program Studi Spesialis Kedokteran Jiwa, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Jalan Cokroaminoto Gang Kecubung No 1, 80116, Jakarta, igaindah@yahoo.com

³ Program Studi Spesialis Kedokteran Jiwa, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Jalan Sedap Malam Gang Lavender No 7, 80237, sridiniari@ymail.com

⁴ Program Studi Spesialis Kedokteran Jiwa, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Jalan Sedap Malam Gang Tunjung Biru No 6, 80237, Jakarta, erlioscielo@gmail.com

⁵ Program Studi Spesialis Kedokteran Jiwa, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Jalan Batas Dukuh Sari Gang Merak No 29 Sesetan Denpasar, 80222, dr_nawangsari@yahoo.com

⁶ Program Studi Spesialis Kedokteran Jiwa, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Jalan Batu Kristal Blok A-6 Komplek Rancabali Cimahi Utara, 40514, Jakarta, rebecca.silaen@gmail.com

about anxiety is crucial for students, teachers, and parents to recognize symptoms and learn coping strategies, which also helps reduce the stigma associated with mental health issues. In regions like Nusa Penida, where access to mental health services may be limited, proactive approaches such as early detection and education are vital. These measures ensure that children receive the support they need for optimal mental health and development. Thus, early detection and education about anxiety in middle school students in Nusa Penida are essential for their mental well-being and overall growth.

Keywords: Anxiety, Counseling, Screening, Student.

1. PENDAHULUAN

Gangguan kecemasan adalah salah satu masalah kesehatan mental yang paling umum di seluruh dunia. Menurut sebuah studi yang dipublikasikan dalam jurnal *Lancet Psychiatry*, prevalensi gangguan kecemasan global mencapai sekitar 3.6% dari populasi dunia (n.d.) Penelitian lain menunjukkan bahwa angka ini dapat bervariasi tergantung pada wilayah dan faktor sosial-ekonomi, dengan prevalensi tertinggi ditemukan di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (Kondirulli and Sunder, 2022). Selain itu, pandemi COVID-19 telah memperburuk kondisi ini, dengan peningkatan signifikan dalam kasus kecemasan yang dilaporkan di berbagai negara (Hammarberg et al., 2020). Gangguan kecemasan dapat mempengaruhi kualitas hidup individu secara signifikan, menyebabkan stres kronis, gangguan tidur, dan masalah kesehatan fisik lainnya (Daviu et al., 2019; Gelenberg, 2000; Palagini et al., 2024; Zheng et al., 2019). Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan akses terhadap layanan kesehatan mental yang efektif dan terjangkau di seluruh dunia.

Kecemasan dan perundungan pada anak sekolah merupakan masalah yang serius dan berdampak signifikan terhadap perkembangan psikologis anak. Penelitian menunjukkan bahwa perundungan di sekolah dasar tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental korban, tetapi juga dapat menyebabkan kecemasan komunikasi yang berkepanjangan (Matsunaga, 2011). Anak-anak yang menjadi korban perundungan sering kali mengalami kesulitan dalam bersosialisasi dan menunjukkan gejala kecemasan yang tinggi (Alexandre Coelho et al., 2022). Selain itu, faktor lingkungan sekolah dan keluarga juga berperan penting dalam terjadinya perundungan (Aminah et al., 2023). Upaya preventif dan kuratif dari guru serta penerapan program sekolah ramah anak dapat membantu mengurangi insiden perundungan dan mendukung kesehatan mental anak (Gaffney et al., 2019).

Prevalensi kecemasan pada anak sekolah merupakan isu yang semakin mendapat perhatian global. Menurut data dari World Health Organization (WHO), sekitar 10-20% anak-anak dan remaja di seluruh dunia mengalami gangguan mental, termasuk kecemasan (Keles et al., 2020). Penelitian lain menunjukkan bahwa prevalensi kecemasan pada anak sekolah dapat mencapai 35.9%, dengan berbagai faktor risiko yang meliputi tekanan akademis, perundungan, dan masalah keluarga (Batiari et al., 2022). Studi yang dilakukan di Indonesia juga mengungkapkan bahwa kecemasan pada anak usia sekolah yang dirawat di rumah sakit mencapai 49% (Yumi, 2023). Angka-angka ini menunjukkan pentingnya intervensi dini dan dukungan psikologis untuk anak-anak yang mengalami kecemasan, guna memastikan perkembangan mental dan emosional yang sehat.

Berdasarkan data dari First Aid for Mental Health Indonesia (2024), sebanyak 34,9% remaja di Provinsi Bali mengalami gangguan mental emosional, dengan gangguan kecemasan menempati proporsi tertinggi (Dar, 2024). Meskipun data prevalensi spesifik di Kecamatan Nusa Penida belum tersedia secara kuantitatif, kondisi geografis yang terpencil, keterbatasan fasilitas layanan kesehatan jiwa, serta rendahnya literasi kesehatan mental di wilayah ini diduga memperbesar kerentanan remaja terhadap masalah psikososial. Akan tetapi dengan meningkatnya pengembangan pariwisata di Nusa Penida dalam 5 tahun terakhir, memicu peningkatan perekonomian yang mendadak bagi warga setempat atau adanya ketimpangan perekonomian pada masyarakat. Kondisi ini menimbulkan

terjadinya peningkatan paparan terhadap teknologi pada masyarakat dan begitu juga anak-anak (Mendala, 2023). Penggunaan teknologi secara berlebihan dapat menghambat kemampuan dalam bersosialisasi, sementara konektivitas yang terlalu tinggi melalui media sosial berisiko mengganggu privasi individu dan mempermudah terjadinya tindakan perundungan. Selain itu, faktor lain seperti lingkungan sosial yang kurang mendukung, kondisi disabilitas, keterbatasan ekonomi, tekanan dalam bidang akademik, dan berbagai hal lainnya juga turut berkontribusi terhadap permasalahan tersebut (KEMENKES, 2023).

Faktor risiko kecemasan dan perundungan pada anak sekolah sangat beragam dan saling berkaitan. Penelitian menunjukkan bahwa faktor individu seperti rendahnya harga diri dan masalah kesehatan mental dapat meningkatkan risiko anak menjadi korban perundungan (Agustiniingsih et al., 2024; Balluerka et al., 2023). Selain itu, faktor keluarga seperti pola asuh yang otoriter atau permisif, serta kurangnya dukungan emosional dari orang tua, juga berkontribusi terhadap peningkatan kecemasan pada anak. Lingkungan sekolah yang tidak aman dan adanya tekanan akademis yang tinggi juga menjadi faktor risiko signifikan (Batiari et al., 2022). Studi lain mengungkapkan bahwa anak-anak yang mengalami perundungan cenderung menunjukkan gejala kecemasan yang lebih tinggi, termasuk gangguan tidur dan stres kronis (Daviu et al., 2019; Gelenberg, 2000; Palagini et al., 2024; Zheng et al., 2019).

Pencegahan dan tata laksana kecemasan pada anak sekolah memerlukan pendekatan yang komprehensif dan kolaboratif. Salah satu cara efektif untuk mencegah kecemasan adalah dengan meningkatkan aktivitas fisik anak. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat secara signifikan mengurangi tingkat kecemasan pada anak usia sekolah (George et al., 2021; Lin and Gao, 2023; Zhang et al., 2022). Selain itu, penerapan program bimbingan kelompok di sekolah juga terbukti efektif dalam mengatasi kecemasan siswa, terutama saat menghadapi ujian (Sriferina et al., 2019). Terapi mewarnai dan teknik relaksasi lainnya juga dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan pada anak-anak yang mengalami stres (Ashlock et al., 2018; Emanuela, 2021).

Tingginya angka kecemasan pada anak baik secara global, di Indonesia, dan di Bali bahkan semakin meningkat pada anak sekolah. Nusa Penida sebagai daerah terpencil yang mendapatkan perkembangan pariwisata yang pesat dan paparan teknologi media sosial pada anak, dapat memicu munculnya kecemasan dan perundungan. Sering terjadi kecemasan dan perundungan yang dapat mengganggu kehidupan anak dan kondisi akademis mereka. Dengan dilakukannya penyuluhan adanya gangguan kecemasan dan perundungan pada anak diharapkan murid dan guru lebih waspada dengan kemungkinan ini, sehingga dapat mencegah gangguan jiwa yang lebih berat lagi pada siswa yang ada di wilayah Kecamatan Nusa Penida. Berdasarkan uraian tersebut, maka dilakukan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan dan deteksi dini gangguan cemas dan perundungan pada siswa SMPN 1 Nusa Penida.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam melaksanakan kegiatan agar lebih efektif dalam mencapai tujuan adalah dengan melakukan pembelajaran berupa teori-teori mengenai gangguan cemas dan perundungan. Kemudian dilakukan deteksi dini untuk gangguan cemas menggunakan lembar kuesioner *Self Reporting Questionnaire 20* (SRQ-20) dan kuisisioner korban *bullying Olweus*. Untuk menilai keefektifan dan hasil penyuluhan serta pelatihan relaksasi, maka dilakukan sesi tanya jawab serta konsultasi *on the spot*.

Penyuluhan dan deteksi dini melakukan pendataan terhadap murid dengan memilih perwakilan dari masing-masing kelas sehingga tidak mengganggu aktivitas pendidikan serta mencakup berbagai umur dan kelas. Jumlah murid yang terlibat ditargetkan mencapai 50 orang.

3. HASIL KEGIATAN

3.1. Partisipan Peserta

Penyuluhan dan deteksi dini gangguan cemas dan perundungan pada murid-murid SMPN 1 Nusa Penida dilakukan oleh bagian Psikiatri Fakultas Kedokteran Universitas Udayana di SMPN 1 Nusa Penida, dengan kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 16 Agustus 2023 dengan peserta yang hadir berjumlah 47 orang.

Kegiatan ini diawali dengan pemaparan materi pertama oleh dr. Ni Ketut Putri Ariani, SpKJ(K), dilanjutkan dengan pemaparan materi kedua oleh dr. I Gusti Ayu Indah Ardani, SpKJ(K) yang masing-masing berlangsung selama 20 menit. Setelahnya, acara dilanjutkan dengan sesi diskusi bersama selama 20 menit, secara langsung ditujukan kepada kedua narasumber. Pada pemaparan materi pertama juga secara langsung dilakukan pelatihan teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan. Adapun di sela acara ada konseling *on the spot* bagi murid yang menunjukkan gejala kecemasan yang bermakna. Acara kemudian dilanjutkan dengan deteksi dini kepada seluruh peserta, dengan memberikan kuesioner berisi alat ukur untuk deteksi dini gangguan cemas dan perundungan. Acara kemudian ditutup dengan pemberian umpan balik dari para peserta kepada panitia pelaksana kegiatan.

3.2. Hasil Pelaksanaan

Deteksi dini gangguan cemas dan perundungan pada murid SMP di SMPN 1 Nusa Penida dilakukan dengan menggunakan alat ukur yang sudah terstandarisasi secara global, yaitu kuesioner *Self Reporting Questionnaire 20* (SRQ-20) dan kuisisioner korban *bullying Olweus*. Dari 47 peserta yang mengikuti skrining, didapatkan sebanyak 68,09% (32) peserta mengalami hasil yang bermasalah. Sedangkan berdasarkan hasil kuisisioner korban *bullying Olweus*, didapatkan bahwa dari 47 peserta skrining, sebanyak 38,30% (18) peserta merupakan korban perundungan.

Tabel 3.1 Data penapisan dengan kuisisioner SRQ-20 dan *Bullying Olweus* (n = 47)

SRQ-20		Laki-laki	Perempuan
Bermasalah	32 (68,09%)	3 (9,38%)	29 (90,63%)
Tidak	15 (31,91%)	7 (46,67%)	8 (53,33%)
<i>Bullying Olweus</i>			
Korban	18 (38,30%)	5 (27,78%)	13 (72,22%)
Tidak korban	29 (61,70%)	5 (17,24%)	24 (82,76%)

Setelah dilaksanakannya pemaparan materi serta teknik relaksasi, para peserta diharapkan dapat mengetahui cara menangani kecemasan yang dapat dimulai dari diri sendiri. Selain itu, para peserta dapat diharapkan menyebarkan teknik ini kepada murid lainnya yang tidak mendapatkan pelatihan secara langsung.

4. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan dan deteksi dini gangguan cemas dan perundungan sudah dilaksanakan pada murid SMP di SMPN 1 Nusa Penida didapatkan ada yang mendapatkan kategori hasil deteksi dini yang bermasalah dan ada yang menjadi korban perundungan. Disarankan untuk hasil ini menjadi bahan tindak lanjut kepada guru maupun orang tua murid untuk konsultasi lebih lanjut kepada Psikiater untuk validasi hasil deteksi dini maupun penanganan secara klinis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Kepala Sekolah dan jajaran SMPN 1 Nusa Penida yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penyuluhan dan deteksi dini gangguan cemas dan perundungan pada murid SMP di SMPN 1 Nusa Penida. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Kepala Rektor Universitas Udayana dan Ketua LPPM UNUD yang telah mendukung kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terima kasih juga kepada rekan kami, dr. Amita Rouli Purnama Sitanggang, dr. Imelda Loren M Pasaribu, dr. Rebecca Mutia Agustina Silaen, dr. Nawangsari, dr. Herman Yosef, dr. I Made Peri Ardiana Kusuma, dan dr. Rifqi Fadly Arief atas bantuannya dalam pelaksanaan penyuluhan serta pengolahan data skrining pada kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningsih, N., Yusuf, A., Ahsan, A., 2024. Relationships Among Self-Esteem, Bullying, and Cyberbullying in Adolescents: A Systematic Review. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services* 62, 11–17. <https://doi.org/10.3928/02793695-20231013-01>
- Alexandre Coelho, V., Marchante, M., Maria Romão, A., 2022. Adolescents' trajectories of social anxiety and social withdrawal: Are they influenced by traditional bullying and cyberbullying roles? *Contemporary Educational Psychology* 69, 102053. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2022.102053>
- Aminah, R.S., Lubis, D.P., Hastuti, D., Muljono, P., 2023. Family Communication and School Environment as a Cause of Bullying Behavior in Adolescents. *Journal of Family Sciences* 8, 236–248. <https://doi.org/10.29244/jfs.v8i2.50421>
- Ashlock, L.E., Miller-Perrin, C., Krumrei-Mancuso, E., 2018. The Effectiveness of Structured Coloring Activities for Anxiety Reduction. *Art Therapy* 35, 195–201. <https://doi.org/10.1080/07421656.2018.1540823>
- Balluerka, N., Aliri, J., Goñi-Balentiaga, O., Gorostiaga, A., 2023. Association between bullying victimization, anxiety and depression in childhood and adolescence: The mediating effect of self-esteem. *Revista de Psicodidáctica (English ed.)* 28, 26–34. <https://doi.org/10.1016/j.psicoe.2022.11.001>
- Batiari, N.M.P., Budiharto, B., Suratmi, T., 2022. Kecemasan Remaja: Faktor-faktor Risiko Berdasarkan Model Ekologi Sosial. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental* 7, 36–53. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v7i12022.36-53>
- Dar, G., 2024. 34,9 Persen Remaja di Bali Alami Masalah Kesehatan Mental. *BALIPOST.com*. URL <https://www.balipost.com/news/2024/12/22/433339/34,9-Persen-Remaja-di-Bali...html> (accessed 4.7.25).
- Daviu, N., Bruchas, M.R., Moghaddam, B., Sandi, C., Beyeler, A., 2019. Neurobiological links between stress and anxiety. *Neurobiol Stress* 11, 100191. <https://doi.org/10.1016/j.ynstr.2019.100191>
- Emanuela, C., 2021. The Effectiveness of Coloring in Reducing Anxiety and Improving PWB in Adolescents 8.
- Gaffney, H., Ttofi, M.M., Farrington, D.P., 2019. Evaluating the effectiveness of school-bullying prevention programs: An updated meta-analytical review. *Aggression and Violent Behavior, Bullying and cyberbullying: Protective factors and effective interventions* 45, 111–133. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2018.07.001>
- Gelenberg, A.J., 2000. Psychiatric and Somatic Markers of Anxiety: Identification and Pharmacologic Treatment. *Prim Care Companion J Clin Psychiatry* 2, 49–54.
- George, S.A., John, J., Jose, J., 2021. Effectiveness of Aerobic Exercise in Reducing Stress and Anxiety among High School Level Boarding Students. *International Journal of Science and Research (IJSR)* 10, 819–821.
- Hammarberg, K., Tran, T., Kirkman, M., Fisher, J., 2020. Sex and age differences in clinically significant symptoms of depression and anxiety among people in Australia in the first month of COVID-19 restrictions: a national survey. *BMJ Open* 10, e042696. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-042696>
- Keles, B., McCrae, N., Grealish, A., 2020. A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth* 25, 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>

- KEMENKES, 2023. Laporan Tematik SKI. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan | BKPK Kemenkes. URL <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/laporan-tematik-ski/> (accessed 4.7.25).
- Kondirolli, F., Sunder, N., 2022. Mental health effects of education. *Health Econ* 31, 22–39. <https://doi.org/10.1002/hec.4565>
- Lin, Y., Gao, W., 2023. The effects of physical exercise on anxiety symptoms of college students: A meta-analysis. *Front. Psychol.* 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1136900>
- Matsunaga, M., 2011. Underlying Circuits of Social Support for Bullied Victims: An Appraisal-Based Perspective on Supportive Communication and Postbullying Adjustment. *Human Communication Research* 37, 174–206. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.2010.01398.x>
- Mendala, E., 2023. Sepanjang 2023, Nusa Penida Masih Jadi Destinasi Favorit Wisatawan. *BALIPOST.com*. URL <https://www.balipost.com/news/2023/12/29/380326/Sepanjang-2023,Nusa-Penida-Masih...html> (accessed 4.7.25).
- Palagini, L., Miniati, M., Caruso, V., Alfi, G., Geoffroy, P.A., Domschke, K., Riemann, D., Gemignani, A., Pini, S., 2024. Insomnia, anxiety and related disorders: a systematic review on clinical and therapeutic perspective with potential mechanisms underlying their complex link. *Neuroscience Applied* 3, 103936. <https://doi.org/10.1016/j.nsa.2024.103936>
- Sriferina, O., Alizamar, A., Marjohan, M., 2019. Group Guidance Effectiveness through Bibliotherapy to Reduce Academic Anxiety. *Journal of Educational and Learning Studies* 2, 88–93. <https://doi.org/10.32698/0692>
- WHO, n.d. Depression and Other Common Mental Disorders [WWW Document]. URL <https://www.who.int/publications/i/item/depression-global-health-estimates> (accessed 9.8.24).
- Yumi, M.R., 2023. ANALISIS KECEMASAN HOSPITALISASI PADA ANAK USIA PRA SEKOLAH DI RUMAH SAKIT METROPOLITAN MEDICAL CENTRE JAKARTA SELATAN TAHUN 2023 (bachelor). Universitas Nasional.
- Zhang, X., Li, W., Wang, J., 2022. Effects of Exercise Intervention on Students' Test Anxiety: A Systematic Review with a Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19, 6709. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116709>
- Zheng, F., Duan, Y., Li, J., Lai, L., Zhong, Z., Hu, M., Ding, S., 2019. Somatic symptoms and their association with anxiety and depression in Chinese patients with cardiac neurosis. *J Int Med Res* 47, 4920–4928. <https://doi.org/10.1177/0300060519869711>