

UPAYA PENANGGULANGAN KECEMASAN REMAJA DAN CARA MENGHADAPINYA DI PANTI ASUHAN PUTERI AISYIYAH SURAKARTA

Noviana Ayu Ardika¹, Rian Prasetyo²

¹Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

²Program Studi Teknik Industri, Fakultas Teknik, Universitas Veteran Bangun Nusantara, Sukoharjo, Indonesia
*e-mail: ayunoviana959@gmail.com*¹, *rnprasetyo286@gmail.com*²

Abstrak

Latar Belakang: Pada umumnya remaja sebenarnya membutuhkan keluarga yang lengkap, guna membantu melewati fase kehidupan yang penuh gejolak, namun kenyataannya tidak selalu sesuai harapan (Fisher and Lerner, 2014). Banyak remaja yang harus mengalami perpisahan dari orang tua dan keluarga besar, diantaranya ada yang harus tinggal di panti asuhan (Tualeka and Rohmah, 2022). Perubahan tempat tinggal, membuat remaja perlu melakukan adaptasi Kembali seperti dalam pergaulan, interaksi sosial dengan pengasuh, sehingga rentan mengalami kecemasan sebagai reaksi atas keterkejutan perubahan kehidupan (Lestari, 2020). Tujuan: untuk melakukan upaya penanggulangan dan cara menghadapi kecemasan pada remaja khususnya yang berada di panti asuhan. Metode: Pendidikan Kesehatan pada remaja putri di panti asuhan sebanyak 15 orang. Hasil: Berdasarkan hasil pretest dan posttest yang diikuti oleh 15 responden dapat dinyatakan bahwa hasil pretest 5 orang mengatakan mengetahui tentang kecemasan, sedangkan hasil posttest 10 responden mengatakan mengetahui tentang kecemasan dan cara menghadapinya. Saran: Diharapkan pada penelitian atau pengabdian selanjutnya dapat melaksanakan kegiatan secara berkala dalam melakukan pelatihan yang dapat memberikan bekal dalam kewirausahaan agar nantinya remaja tersebut dapat membuka lapangan pekerjaan sendiri dan sekaligus dapat menjadikan pengalihan dalam menghadapi kecemasan.

Kata Kunci: Remaja Putri, Kecemasan, Panti Asuhan

Abstract

Background: In general, teenagers actually need a complete family, to help them get through the turbulent phases of life, but the reality is not always as expected (Fisher and Lerner, 2014). Many teenagers have to experience separation from their parents and extended family, some of whom have to live in orphanages (Tualeka and Rohmah, 2022). Changes in place of residence, make adolescents need to adapt again such as in association, and social interaction with caregivers, so they are prone to experiencing anxiety as a reaction to the shock of life changes (Lestari, 2020). Purpose: to make efforts to deal with and how to deal with anxiety in adolescents, especially those in orphanages. Methods: Health Education for 15 young women in orphanages. Results: Based on the results of the pretest and posttest which were attended by 15 respondents, it can be stated that in the results of the pretest, 5 people said they knew about anxiety, while in the results of the posttest, 10 respondents said they knew about anxiety and how to deal with it. Suggestion: It is hoped that in the next research or community service activities can be carried out periodically in conducting training which can provide provisions in entrepreneurship so that later these youth can open their jobs and at the same time can make a diversion in dealing with anxiety.

Keywords: Young Women, Anxiety, Orphanage

PENDAHULUAN

Keluarga adalah tempat utama bagi individu untuk mendapatkan pengalaman bersosialisasi pertama kalinya. Orang tua mempunyai peran penting dalam kehidupan untuk memenuhi kebutuhan psikologis anak, khususnya pada remaja. Remaja dalam mencari jati diri tentunya tidak bisa melepaskan diri dari kodratnya untuk senantiasa berhubungan dengan orang lain (Fathunnisa, 2017). Namun, di antara mereka ada yang dihadapkan pada kenyataan untuk berpisah dari keluarga karena suatu alasan sehingga menjadi yatim, piatu atau yatim-piatu bahkan memungkinkan mereka menjalani hidup di panti asuhan dengan segala keterbatasannya. Kondisi ini cenderung menyebabkan ketidaklengkapan dalam hidupnya baik secara fisik maupun psikologis, terlebih ketika anak tersebut sudah memasuki masa remaja (Yuliana and Hidayati, 2015).

Pada dasarnya remaja berada di masa yang cenderung belum mempunyai tempat yang jelas. Mereka sudah tidak termasuk golongan anak-anak, tetapi belum juga dapat diterima secara penuh untuk masuk ke golongan orang dewasa. Remaja ada di antara anak-anak dan orang dewasa (Triana Dewi and Meiyutariningsih, 2021). Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang diikuti dengan berbagai masalah yang ada karena adanya perubahan fisik, psikis dan sosial. Masa peralihan itu banyak menimbulkan kesulitan-kesulitan dalam penyesuaian terhadap dirinya maupun terhadap lingkungan sosial. Hal ini dikarenakan remaja merasa bukan kanak-kanak lagi tetapi juga belum dewasa dan remaja ingin diperlakukan sebagai orang dewasa (Fathunnisa, 2017).

WHO sebagai organisasi kesehatan dunia memperkirakan 20% dari populasi dunia, mengalami masalah mental berupa kecemasan, dan sebanyak 48% terjadi pada kelompok remaja (Aini, 2019). Sementara di Indonesia, data dari Riset Kesehatan Dasar (2018) menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan dialami oleh individu yang berusia 15 tahun ke atas, mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang.

Pada umumnya remaja sebenarnya membutuhkan keluarga yang lengkap, guna membantu melewati fase kehidupan yang penuh gejolak, namun kenyataannya tidak selalu sesuai harapan (Suntiawati and Westa, 2015). Banyak remaja yang harus mengalami perpisahan dari orangtua dan keluarga besar, diantaranya ada yang harus tinggal di panti asuhan (Saleh and Karneli, 2020). Perubahan tempat tinggal, membuat remaja perlu melakukan adaptasi Kembali seperti dalam pergaulan, interaksi sosial dengan pengasuh, sehingga rentan mengalami kecemasan sebagai reaksi atas keterkejutan perubahan kehidupan (Fathunnisa, 2017).

Anxietas adalah kebingungan atau kekhawatiran, ketidakberdayaan dan ketidakamanan pada sesuatu yang terjadi dengan penyebab tidak jelas dan dihubungkan dengan perasaan tidak menentu dan tidak berdaya (Sari, Jannah and Afriyanti, 2022). Anxietas merupakan suatu keresahan atau perasaan ketidaknyamanan yang tidak mudah yang disertai dengan respon autonomis, sumbernya sering kali tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu (Lestari, 2020) Sedangkan menurut NANDA (2012) ansietas merupakan perasaan tidak nyaman atau kekhawatiran yang samar disertai respons autonom (sumber sering kali tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu), perasaan takut yang disebabkan oleh antisipasi terhadap bahaya.

Anxietas mempengaruhi lebih dari 5 juta penduduk dan gangguan panik mempengaruhi 1,5% sampai 3% penduduk dunia (WHO, 2012). Di Indonesia prevalensinya secara pasti belum diketahui, namun diperkirakan berkisar antara 9 hingga 12 persen populasi umum (Lestari, 2020) Data yang diperoleh dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menunjukkan angka prevalensi nasional untuk kasus gangguan jiwa berat usia > 15 tahun sebesar 0,17%, gangguan mental emosional usia > 15 tahun 6,0 %, sehingga jika persentasi tersebut dikalkulasi menjadi angka mencapai 340 ribu jiwa penderita gangguan jiwa berat dan 12 juta jiwa penderita gangguan mental emosional dan selebihnya adalah masyarakat yang sehat jiwa (Depkes RI, 2013).

Dari data yang didapatkan bahwa tingkat kecemasan pada remaja lebih tinggi dibandingkan usia yang lain, dikarenakan tingkat emosionalnya masih dalam masa peralihan dalam mencari jati diri apalagi remaja tanpa adanya pendampingan orang tua atau yatim piatu lebih tinggi merasakan kesedihan, dan kecemasan karena tidak ada tempat pengaduan dalam menghadapi setiap masalahnya. Selain itu remaja tanpa pendampingan orang tua akan lebih merasakan kecemasan dalam menghadapi masa depan.

METODE

Metode pelaksanaan dalam kegiatan Pendidikan Kesehatan dan pelatihan ini dengan cara seminar dan demonstrasi. Populasinya adalah remaja putri yang ada di panti asuhan Aisyiyah cabang kota barat, Surakarta sejumlah 15 orang yaitu remaja putri yang tidak ada kegiatan kampus maupun sekolah sehingga dapat mengikuti Pendidikan Kesehatan di aula panti asuhan. Kegiatan Pendidikan Kesehatan mengenai kecemasan pada remaja dan cara penanganannya dilakukan dengan seminar dahulu dengan pemaparan materi dengan Power Point, materi yang diberikan meliputi pengertian kecemasan, tanda-tanda kecemasan, dan cara mengatasi kecemasan secara mandiri setelah materi tersampaikan dilanjutkan dengan pelatihan pembuatan buket snack, yang dimana pemateri berkolaborasi dengan ahli pembuat buket dalam pengisian materi tersebut. Pendidikan Kesehatan dan pelatihan ini di ikuti 15

orang untuk mendapatkan data pengetahuan dan keterampilan setelah kegiatan ini. Data dianalisis dengan distribusi frekuensi. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Juni 2023 di Panti Asuhan Yatim Putri 'Aisyiyah Cabang Kota Barat, Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam bentuk Pendidikan kesehatan sebagai upaya peningkatan komunikasi perubahan perilaku serta peningkatan pengetahuan sebagai upaya ketahanan mental dan dapat menumbuhkan jiwa berwirausaha pada tingkat remaja sehingga dapat menghasilkan pendapat sendiri kedepannya, selain itu bagi remaja yang sedang mengalami kecemasan melakukan kegiatan yang menyenangkan akan mengurangi rasa kecemasan tersebut dikarenakan pengalihan atau mengalihkan tidak berfokus dengan rasa cemas. Kegiatan ini dilakukan Panti Asuhan Yatim Putri 'Aisyiyah Cabang Kota Barat, Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia.

Tabel 1. Distribusi Peserta berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Jumlah	Persentase
SMP	4	27%
SMA	8	53%
Perguruan Tinggi	3	20%
Jumlah	15	100%

Sumber: Pengumpulan Data

Berdasarkan tabel 1. Diatas, diperoleh informasi bahwa peserta sebagian besar adalah remaja putri yang berpendidikan SMP sebesar 27%, yang berpendidikan SMA 53% dan sedangkan yang berpendidikan perguruan tinggi 20%. Tingkat usia dan pendidikan responden akan mempengaruhi pola pikir dan perilaku seseorang (Sari, Jannah and Afriyanti, 2022). Sehingga dalam upaya penanganan masalah kecemasan remaja diperlukan pengetahuan mengenai tanda-tanda dan cara menanggulangi baik secara mandiri maupun bagi pengasuh di panti tersebut. Kerjasama lintas sektor sangat dibutuhkan yaitu antara pemerintah, Lembaga social, akademisi dan media massa.

Berdasarkan hasil pretest dan posttest yang diikuti oleh 15 responden dapat dinyatakan bahwa hasil pretest tentang tingkat pengetahuan responden mengenai pengertian, tanda-tanda dan cara menanggulangi kecemasan sebesar 5 responden (33%), sedangkan berdasarkan hasil posttest terdapat 10 responden (67%) yang mengetahui pengertian, tanda-tanda dan cara menanggulangi kecemasan. Hasil ini selaras dengan pendapat yang menyatakan jika pengabdian sebelumnya yang menunjukkan hasil peningkatan antara pretest dan posttest (Aditya Fajar Ramadhan, Ade Dwi Putra and Ade Surahman, 2021).



Gambar 1. Pendidikan Kesehatan Mengenai Kecemasan dan cara menanggulangnya

SIMPULAN

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini selanjutnya remaja putri di panti asuhan dapat mengendalikan rasa kecemasan dengan mengalihkan dalam aktivitas yang menyenangkan, selain itu juga dapat menghasilkan kemandirian dengan berwirausaha kedepannya.

SARAN

Diharapkan pada penelitian atau pengabdian selanjutnya dilakukan dalam wilayah yang lebih besar dan mengajarkan beberapa keterampilan dengan mengkolaborasi dengan ahli yang memiliki beberapa sektor wirausaha agar remaja juga dapat memilih mana saja wirausaha yang dapat mereka lakukan dan mereka senang sesuai passion masing-masing. Sehingga kedepan akan banyak remaja yang sudah memiliki usaha berwirausaha yang juga nantinya akan meningkatkan lapangan pekerjaan disekitar lingkungan mereka.

UCAPAN TERIMAKASIH

Saya ucapkan terima kasih kepada Universitas Aisyiyah Surakarta dan Universitas Veteran Bangun Nusantara yang telah memberikan izin untuk melakukan kegiatan ini, tim kolaborasi pakar buket snack yang dapat meluangkan waktunya, pengurus panti asuhan yang bersedia memberikan izin dalam pelaksanaan pengabdian Masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya Fajar Ramadhan, Ade Dwi Putra and Ade Surahman (2021) 'Aplikasi Pengenalan Perangkat Keras Komputer Berbasis Android Menggunakanaugmented Reality (Ar)', *Jurnal Teknologi dan Sistem Informasi (JTSI)*, 2(2), pp. 24–31. Available at: <http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/JTSI>.
- Aini, D.K. (2019) 'Penerapan Cognitive Behaviour Therapy dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja di Panti Asuhan', *Jurnal Ilmu Dakwah*, 39(1), p. 70. Available at: <https://doi.org/10.21580/jid.v39.1.4432>.
- Fathunnisa, A. (2017) 'Pengaruh Penyesuaian Diri Terhadap Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Remaja Di Panti Asuhan Muslimin', *JPPP - Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 1(1), pp. 135–142. Available at: <https://doi.org/10.21009/jppp.011.19>.
- Fisher, C.B. and Lerner, R.M. (2014) 'Parental Involvement in Education', *Encyclopedia of Applied Developmental Science [Preprint]*, (April). Available at:
- Lestari, D.D. (2020) 'Hubungan Harga Diri Dengan Kecemasan Menghadapi', *MIDWINERSLION : Jurnal Kesehatan STIKes Buleleng*, 5(1), p. 132.
- Saleh, Z.S. and Karneli, Y. (2020) 'Peran Bimbingan Dan Konseling Dalam Menangani Masalah Kecemasan Pada Anak Di Panti Asuhan', *Guidance*, 17(1), pp. 1–8. Available at: <https://doi.org/10.34005/guidance.v17i01.881>.
- Sari, W.K., Jannah, N. and Afriyanti, V. (2022) 'Identifikasi Permasalahan Kecemasan Sosial dan Penanggannya Pada Remaja di Panti Asuhan', *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), pp. 204–208. Available at: <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.177>.
- Suntiawati, P. and Westa, W. (2015) 'Prevalensi Tingkat Kecemasan Remaja Di Panti Asuhan Wisma Anak-Anak Harapan Dalung Bali Tahun 2015', *Intisari Sains Medis*, 3(1), pp. 88–92. Available at: <https://doi.org/10.15562/ism.v3i1.72>.
- Triana Dewi, G.A.N. and Meiyutariningsih, T. (2021) 'Efektivitas Art Therapy Sebagai Katarsis untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik pada Remaja', *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6(10), p. 5006. Available at: <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v6i10.4263>.
- Tualeka, T.D. and Rohmah, F.A. (2022) 'Efektifitas Expressive Art Therapy untuk Menurunkan Kecemasan Pada Kelompok Remaja Putri di Panti Asuhan', *Universitas Ahmad Dahlan*, ISSN 2962-. Available at: <http://www.seminar.uad.ac.id/index.php/SNFP/article/view/9571>.
- Yuliana, S. and Hidayati, E. (2015) 'Pengaruh terapi musik untuk penurunan tingkat stres pada remaja di yayasan panti asuhan kyai ageng majapahit semarang', *University Reasearch Colloquium*, pp. 208–212. Available at: <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/handle/11617/5154>.