

**EFEKTIFITAS PROMOSI KESEHATAN METODE KONTEMPORER TERHADAP
KEJADIAN KECEMASAN PADA REMAJA DALAM PERSIAPAN UJIAN AKHIR**

Kurniawan Arya Saputra^{1*}, Maiza Duana², Onetusfisi Putra³, Siti Maisyaroh
Fitri Siregar⁴, Firman Firdauz Saputra⁵

¹⁻⁵Universitas Teuku Umar

Email Korespondensi: saputrakurniawanarya@gmail.com

Disubmit: 08 Januari 2026 Diterima: 14 Juli 2026 Diterbitkan: 01 Agustus 2026
Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v6i8.24396>

ABSTRACT

Sharp medical waste is not only able to cause scratch and stab wounds but also to infect wounds when they are contaminated by pathogen. A pre-survey result done by the researcher in wards of dr. A. Dadi Tjokrodipo at 20 January 2019 to 10 nurses concerning activities of nursing care and medical waste management including needle, syringe, and bandage that were disposed without sorting. The purpose of this research was to find out the correlations of nurse's motivation and leadership style to nurse's behavior in sharp medical waste disposal in dr. A. Dadi Tjokrodipo public hospital in Bandar Lampung. This was a quantitative analytic survey research by using cross sectional approach and it was conducted in dr. A. Dadi Tjokrodipo public hospital from March to April 2019. Population was all nurses and samples were of total sampling. Data were collected by using questionnaires and analyzed by using univariate (frequency distribution) and bivariate (chi square test) analyses. There were 31 respondents (54.4%) with poor medical waste littering behavior, 34 respondents (59.6%) with low motivation, and 29 respondents (50.9%) with bad leadership style. There were correlations of nurse's behavior (p-value 0.000; OR 11.70) and leadership style (p-value 0.012; OR 4.725) to sharp medical waste disposal in dr. A. Dadi Tjokrodipo public hospital in Bandar Lampung in 2019. There were correlations of nurse's motivation and leadership style to nurse's behavior in littering sharp medical waste in dr. A. Dadi Tjokrodipo public hospital in Bandar Lampung in 2019. The researcher expects nurse's motivation improvement concerning medical waste disposal by joining training about effects of improper sharp medical waste disposal.

Keywords: Academic Anxiety, Health Promotion, Hypnotherapy, Relaxation, Adolescents.

ABSTRAK

Kecemasan akademik merupakan masalah kesehatan mental yang umum dialami remaja, terutama menjelang ujian akhir. Secara global, gangguan kecemasan dialami sekitar 301 juta orang, sementara di Indonesia prevalensi gangguan mental emosional mencapai 9,8%, dengan tingkat kecemasan pada remaja perempuan (28,2%) lebih tinggi dibandingkan laki-laki (25,4%). Kecemasan ujian dilaporkan terjadi pada 10-30% siswa sekolah menengah dan berdampak pada penurunan konsentrasi serta prestasi belajar, khususnya pada siswa sekolah

berasrama dengan tuntutan akademik dan aktivitas harian yang padat. Penelitian ini bertujuan menilai efektivitas promosi kesehatan metode kontemporer dalam menurunkan kecemasan akademik remaja menjelang ujian akhir. Penelitian menggunakan desain quasi experimental Nonequivalent Control Group Design dengan melibatkan 130 siswa kelas XII, terdiri dari 65 siswa kelompok eksperimen dan 65 siswa kelompok kontrol, yang keduanya berasal dari lingkungan sekolah berasrama dengan karakteristik aktivitas yang berbeda. Tingkat kecemasan diukur menggunakan instrumen kecemasan yang diadaptasi dari berbagai penelitian sebelumnya melalui pengukuran pretest dan posttest. Hasil penelitian menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan pada kelompok eksperimen dari rerata skor 25,34 menjadi 22,65 ($p = 0,000$), sedangkan kelompok kontrol menunjukkan penurunan yang tidak signifikan ($p = 0,061$). Temuan ini menunjukkan bahwa promosi kesehatan metode kontemporer efektif dalam menurunkan kecemasan akademik dan berpotensi menjadi strategi promotif yang aplikatif di lingkungan sekolah berasrama.

Kata Kunci: Kecemasan Akademik, Promosi Kesehatan, Hipnoterapi, Relaksasi, Remaja.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami gangguan kecemasan, terutama dalam konteks pendidikan formal. (Long et al., 2023) menunjukkan bahwa gangguan kecemasan merupakan masalah kesehatan mental yang paling banyak dialami secara global, dengan jumlah kasus mencapai sekitar 301 juta orang. Di tingkat nasional, hasil Riskesdas 2018. (Yurtiardy & Rivai, 2024) melaporkan prevalensi gangguan mental emosional sebesar 9,8%, dengan angka tertinggi pada individu berusia di atas 75 tahun dan terendah pada kelompok usia 24-25 tahun. Data Kementerian Kesehatan tahun 2020 juga mengungkapkan bahwa perempuan memiliki tingkat gangguan emosional lebih tinggi (12,1%) dibandingkan laki-laki (7,6%). (Pham et al., 2024) memperkuat tren tersebut, bahwa remaja dan dewasa muda di Indonesia menunjukkan tingkat kecemasan yang signifikan, terutama pada perempuan (28,2%) dibandingkan laki-laki (25,4%). Kondisi kecemasan ini berdampak pada berbagai aspek kehidupan,

termasuk aktivitas harian, kualitas tidur, kemampuan berkonsentrasi, serta memicu gejala fisik seperti tremor dan ketidaknyamanan. Lebih jauh, kecemasan terbukti dapat menghambat capaian akademik peserta didik. (Fauzia & Pebriani, 2024).

Kecemasan ujian merupakan masalah yang banyak dialami siswa dan menjadi perhatian penting dalam dunia pendidikan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kondisi ini menimbulkan dampak fisiologis dan psikologis yang berpotensi mengganggu kesejahteraan serta pencapaian akademik. (von der Embse et al., 2018) Tinjauan penelitian (Putwain et al., 2021) mengungkapkan bahwa *high levels of test anxiety* telah ditemukan pada sekitar 10%-30% siswa sekolah menengah (15-18 tahun). Temuan konsisten lainnya menunjukkan bahwa kecemasan ujian berkorelasi dengan penurunan kinerja akademik. (von der Embse et al., 2018) serta meningkatnya risiko masalah kesehatan mental, termasuk depresi dan kecemasan sosial. Lebih jauh, kecemasan

menjelang evaluasi akademik sering menjadi alasan utama siswa mencari bantuan layanan kesehatan mental. (Hyseni dkk 2023)

Fenomena kecemasan ujian cenderung lebih tinggi pada sekolah berasrama (boarding school) karena adanya kombinasi tekanan akademik dan aktivitas pembinaan yang padat setiap hari. SMAN Negeri 4 Wira Bangsa Meulaboh, merupakan salah satu sekolah berasrama yang menjalankan aktivitas belajar dan pembinaan sejak pagi hingga malam hari. Berdasarkan wawancara dengan pihak Bimbingan Konseling, aktivitas siswa dimulai sejak pukul 04.30 hingga pukul 22.00, termasuk kegiatan akademik, keagamaan, ekstrakurikuler, serta tugas harian yang interaktif dan intensif. Kondisi tersebut memperbesar potensi munculnya kecemasan, terutama menjelang ujian akhir ketika beban akademik meningkat. Hasil wawancara awal terhadap 10 siswa menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami kelelahan, kekhawatiran berlebih, kesulitan memahami materi, serta tekanan emosional seperti menangis akibat padatnya kegiatan harian dan kurangnya waktu persiapan menghadapi ujian.

Kecemasan yang tidak ditangani secara tepat berpotensi menimbulkan dampak jangka panjang bagi perkembangan psikologis remaja. Tekanan akademik yang tinggi, persepsi diri yang negatif, serta ketidaksiapan menghadapi ujian dapat memunculkan perasaan tidak mampu, menurunnya harga diri, hingga risiko gangguan emosional yang lebih parah. (Anderson et al., 2025) menjelaskan bahwa tingginya masalah psikologis pada remaja dipengaruhi oleh faktor internal seperti kondisi biologis, harga diri, dan kepribadian, serta faktor eksternal seperti tekanan pendidikan, lingkungan sosial, dan

dukungan keluarga. Karena itu, kecemasan pada siswa berasrama perlu ditangani melalui intervensi promotif yang menyeluruh dan mudah diterapkan.

Metode kontemporer dalam promosi kesehatan merupakan pendekatan modern yang memadukan teknik psikologis, unsur seni, pemanfaatan teknologi, dan strategi komunikasi kreatif untuk meningkatkan perubahan perilaku secara lebih efektif. Pendekatan ini menekankan proses pembelajaran yang interaktif, menyeluruh, serta berfokus pada relaksasi, sehingga dinilai lebih adaptif dibandingkan metode konvensional. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa intervensi kontemporer seperti terapi musik, hipnoterapi, mindfulness, seni ekspresif, dan edukasi digital mampu menurunkan kecemasan serta meningkatkan kesiapan mental remaja dalam menghadapi tuntutan akademik. (Xiang & Li, 2025) Dalam konteks kecemasan ujian, kombinasi edukasi kesehatan dengan teknik hipnoterapi atau relaksasi terbukti memberikan efek yang lebih komprehensif, sebagaimana ditunjukkan dalam berbagai tinjauan literatur yang menunjukkan bahwa hipnoterapi efektif menurunkan kecemasan remaja dan teknik relaksasi seperti relaksasi mendalam, pernapasan dalam, serta musik penenang dapat secara signifikan mengurangi kecemasan dan stres. Integrasi edukasi mengenai kecemasan dengan latihan regulasi psikologis dan fisiologis tersebut memberikan siswa pemahaman, kesadaran, serta keterampilan coping yang lebih baik, sehingga pendekatan kontemporer menjadi strategi yang relevan dan efektif dalam membantu mengurangi kecemasan menjelang ujian akhir.

Berdasarkan uraian dan temuan tersebut, penting untuk memahami faktor-faktor yang

mempengaruhi kecemasan pada remaja agar dampak jangka panjang terhadap kesehatan mental dapat dicegah. Atas dasar itu, peneliti melakukan penelitian berjudul “Efektivitas Promosi Kesehatan Metode Kontemporer Terhadap Kejadian Kecemasan Pada Remaja Dalam Persiapan Ujian Akhir.” Penelitian ini bertujuan menilai efektivitas pendekatan promosi kesehatan kontemporer meliputi edukasi kesehatan dan teknik relaksasi dalam meningkatkan kesiapan psikologis dan menurunkan kecemasan siswa menjelang ujian akhir. Melalui penelitian ini diharapkan diperoleh pemahaman lebih komprehensif mengenai bagaimana intervensi yang bersifat modern, utuh, dan berbasis regulasi psikologis-fisiologis dapat membantu remaja mengelola kecemasan akademik. Selain itu, hasilnya diharapkan dapat menjadi rujukan praktis bagi sekolah, guru, konselor, dan tenaga kesehatan dalam mengembangkan program intervensi yang lebih sesuai dengan kebutuhan siswa di lingkungan pendidikan berasrama.

TINJAUAN PUSTAKA

Secara teoretis, kecemasan akademik dipahami sebagai respons psikologis terhadap tekanan dan tuntutan akademik yang melibatkan aspek kognitif, emosional, dan fisiologis, sehingga berpotensi menghambat konsentrasi, motivasi, dan prestasi belajar. Penelitian mutakhir menunjukkan bahwa stres akademik merupakan prediktor utama kecemasan ujian, terutama ketika siswa memersepsikan tuntutan akademik melebihi kapasitas koping yang dimiliki. Selain itu, teori regulatory emotional *self-efficacy* menegaskan bahwa kemampuan individu dalam mengelola emosi berperan sebagai

mediator penting antara tekanan akademik dan kecemasan, di mana siswa dengan *self-efficacy* emosional yang lebih tinggi cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih rendah (Guo et al., 2023). Sejalan dengan teori belajar sosial, keyakinan diri siswa dalam mengelola tugas akademik dan tantangan emosional turut memengaruhi respons kecemasan akademik (Torres & Solberg, 2021). Temuan-temuan ini menegaskan bahwa kecemasan akademik merupakan hasil interaksi antara stres akademik, regulasi emosi, dan keyakinan diri, sehingga intervensi promosi kesehatan perlu diarahkan pada penguatan koping dan self-regulation remaja.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan Eksperimen dengan desain *Quasi Experimental Nonequivalent Control Group Design* (Anantasia & Rindrayani, 2025; Saputri, 2025) yang melibatkan dua kelompok siswa dari lingkungan sekolah berasrama (*boarding school*) dengan karakteristik aktivitas yang berbeda. Kelompok eksperimen berasal dari SMA Negeri 4 Wira Bangsa Meulaboh, yaitu sekolah berasrama penuh (*full boarding school*) yang menerapkan sistem kegiatan akademik dan pembinaan yang padat, terstruktur, dan berlangsung hampir sepanjang hari. Seluruh siswa tinggal di asrama dan mengikuti rangkaian kegiatan terjadwal sejak pagi hingga malam, sehingga paparan terhadap tekanan akademik dan tuntutan kedisiplinan relatif lebih tinggi.

Kelompok kontrol berasal dari MAN 1 Aceh Barat, yang juga merupakan sekolah *boarding school*, namun dengan intensitas kegiatan dan pola pembinaan yang lebih moderat dibandingkan sekolah

eksperimen. Meskipun siswa tetap berada dalam lingkungan berasrama, beban aktivitas akademik dan nonakademik pada kelompok kontrol relatif lebih fleksibel dan tidak sepadat kelompok eksperimen. Perbedaan tingkat kepadatan aktivitas dan tuntutan akademik antar kedua sekolah berasrama tersebut menciptakan variasi paparan stres akademik, yang secara teoretis dapat memengaruhi kondisi psikologis siswa, termasuk tingkat kecemasan akademik. Oleh karena itu, pemilihan kedua kelompok berasrama dengan karakteristik aktivitas yang berbeda dianggap relevan untuk menilai efektivitas intervensi secara lebih objektif.

Pemilihan sekolah untuk kelompok eksperimen dan kontrol dilakukan secara purposive, berdasarkan tingkat keterpaparan terhadap tekanan akademik dan kesesuaian karakteristik lingkungan. SMA Negeri 4 Wira Bangsa Meulaboh dipilih sebagai kelompok eksperimen karena memiliki sistem boarding penuh yang memungkinkan intervensi dilakukan secara terkontrol, terjadwal, dan konsisten. MAN 1 Aceh Barat dipilih sebagai kelompok kontrol karena memiliki aktivitas harian yang lebih longgar, sehingga dapat menjadi pembanding alami bagi kelompok yang tidak menerima intervensi. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, mencakup seluruh siswa kelas XII yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu: siswa aktif yang mengikuti kegiatan belajar, mampu membaca dan mengisi kuesioner secara mandiri, hadir pada saat pengambilan data, dan bersedia mengikuti penelitian dengan menandatangani *informed consent*. Siswa yang absen pada hari pengumpulan data atau memiliki hambatan kognitif dan emosional tertentu dikeluarkan dari sampel.

Instrumen penelitian terdiri dari kuesioner demografi dan skala kecemasan yang di adaptasi dari berbagai penelitian sebelumnya melalui pengukuran pretest dan posttest yang berjumlah 20 butir soal telah di uji dengan validitas dan reabilitas, dinyatakan valid ($r = 0,330-0,811$; $p < 0,01$) dan reliabel (Cronbach's Alpha = 0,861), sehingga layak digunakan dalam penelitian untuk populasi remaja. Proses intervensi metode kontemporer dalam penelitian ini dilaksanakan dalam satu hari pada masing-masing kelompok dengan alur yang terstruktur. Kelompok eksperimen menerima dua tahap intervensi, diawali dengan edukasi kesehatan mengenai kecemasan akademik dalam satu sesi klasikal. Materi edukasi meliputi pengertian kecemasan ujian, faktor penyebab dan gejalanya, dampak terhadap prestasi belajar, serta strategi coping adaptif, pengelolaan waktu, dan latihan pernapasan sederhana. Sesi edukasi ini bertujuan meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa terhadap kondisi kecemasan yang dialami sebagai dasar penguatan regulasi emosi, sesuai pendekatan edukasi psikologi kesehatan kontemporer yang menekankan perubahan kognitif dan sikap (Huntley et al., 2021).

Tahap selanjutnya pada kelompok eksperimen adalah hipnoterapi relaksasi dengan musik tempo lambat yang diberikan dalam satu sesi intensif. Intervensi diawali dengan induksi relaksasi bertahap untuk menurunkan ketegangan fisik, kemudian dilanjutkan dengan sugesti positif yang berfokus pada ketenangan emosi, peningkatan self-efficacy, dan kesiapan menghadapi ujian. Selama sesi berlangsung, digunakan musik instrumental bertempo lambat sekitar 60 bpm untuk memperdalam relaksasi dan meningkatkan efektivitas sugesti.

Kombinasi hipnoterapi dan musik relaksasi secara teoretis bekerja pada aspek kognitif, afektif, dan fisiologis secara simultan, sehingga efektif menurunkan kecemasan situasional dalam waktu singkat (Nikpour et al., 2021; Wang et al., 2022; Sari et al., 2023).

Sementara itu, kelompok kontrol hanya memperoleh edukasi kesehatan mengenai kecemasan akademik dengan materi dan durasi yang sama seperti kelompok eksperimen, tanpa dilanjutkan dengan hipnoterapi relaksasi. Pemberian edukasi pada kedua kelompok dimaksudkan untuk menyamakan paparan informasi dasar, sehingga perbedaan perubahan skor pretest-posttest dapat diinterpretasikan sebagai efek tambahan dari hipnoterapi dengan musik tempo lambat. Pendekatan ini selaras dengan prinsip Nonequivalent Control Group Design, yang menekankan perbandingan perubahan antar kelompok dalam waktu pengukuran yang singkat dan terkontrol untuk menguji hubungan sebab-akibat (Campbell & Stanley, 1963).

Analisis data dilakukan di Lab Komputer Universitas Teuku Umar menggunakan IBM SPSS dengan mengikuti struktur tabel hasil penelitian. Tahap pertama adalah uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*, yang menunjukkan bahwa data kecemasan pada kedua kelompok tidak berdistribusi normal. Berdasarkan hasil tersebut, perbandingan skor pretest dan posttest antar kelompok dilakukan menggunakan Uji *Mann-Whitney U*,

yang merupakan uji nonparametrik untuk dua kelompok independen. Selanjutnya, untuk melihat efektivitas intervensi pada kelompok eksperimen, digunakan Uji *Wilcoxon Signed Rank*, yaitu uji nonparametrik untuk dua data berpasangan (*pretest-posttest*) dengan distribusi tidak normal. Pemilihan kedua uji nonparametrik tersebut didasarkan pada karakteristik distribusi data yang tidak memenuhi asumsi normalitas.

HASIL PENELITIAN

Disajikan hasil analisis data yang diperoleh dari pengukuran tingkat kecemasan akademik siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Analisis dilakukan untuk menggambarkan karakteristik responden, kondisi kecemasan sebelum intervensi, serta perubahan yang terjadi setelah pelaksanaan promosi kesehatan metode kontemporer. Penyajian hasil dimulai dari distribusi demografi responden sebagai dasar untuk memastikan kesetaraan karakteristik awal antar kelompok, kemudian dilanjutkan dengan perbandingan nilai kecemasan pretest-posttest pada masing-masing kelompok. Seluruh hasil dianalisis menggunakan uji statistik nonparametrik sesuai distribusi data, sehingga interpretasi perubahan kecemasan dapat dilakukan secara objektif. Melalui pemaparan ini, diharapkan terlihat secara jelas efektivitas intervensi terhadap penurunan kecemasan akademik pada siswa yang sedang mempersiapkan ujian akhir.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Pada Kelompok Eksperimen Dan Kontrol

Variabel	Kelompok			
	Eksperimen		Kontrol	
	n	%	n	%
Jenis Kelamin				
Laki-laki	5	7,7	12	18,5
Perempuan	60	92,3	53	81,5
Total	65	100	65	100
Kelas				
Kelas XII	65	100	65	100
Umur				
16 Tahun	4	6,4	0	0
17 Tahun	58	89,2	65	100
18 Tahun	3	4,6	0	0
Total	65	100	65	100
Status Perkawinan Ortu				
Tinggal Bersama	63	96,9	63	96,9
Meninggal	2	3,1	2	3,1
Total	65	100	65	100
Pendidikan Ayah				
Tidak di Ketahui	15	23,1	0	0,0
SD	0	0,0	2	3,1
SMP	1	1,5	5	7,7
SMA	24	36,9	25	38,5
S1	17	26,2	30	46,2
S2	8	12,3	3	4,6
Total	65	100	65	100
Pendidikan Ibu				
Tidak di Ketahui	17	26,2	0	0,0
DS	2	3,1	0	0,0
SMP	1	1,5	2	3,1
SMA	15	23,1	14	21,5
S1	23	35,4	45	69,2
S2	7	10,8	4	6,2
Total	65	100	65	100
Penghasilan Ortu				
Tidak di Ketahui	18	27,7	0	0,0
<1.000.000	13	20	4	13,1
2.500.000-5.000.000	22	33,8	27	37,7
>5.000.000	12	18,5	34	35,4
Total	65	100	65	100

Hasil analisis menunjukkan bahwa distribusi sampel antara kelompok eksperimen dan kontrol seimbang, masing-masing berjumlah 65 responden. Mayoritas responden adalah perempuan dan seluruhnya

merupakan siswa kelas XII dengan rentang usia yang relatif homogen. Sebagian besar siswa tinggal bersama kedua orang tua dan latar belakang pendidikan orang tua bervariasi, dengan dominasi

pendidikan menengah dan pendidikan tinggi. Keseragaman karakteristik ini memberikan dasar yang kuat bagi pelaksanaan desain Nonequivalent Control Group Design

karena kondisi awal antar kelompok relatif setara sehingga perbandingan hasil antar kelompok dapat dilakukan secara lebih objektif.

Tabel 2. Rerata Nilai Kecemasan Pada Kelompok Eksperimen Dan Kontrol Sebelum Intervensi Metode Kontemporer

Variabel	Rata-rata	Std. Deviation	Minimal	Maksimal
Kelompok Eksperimen	25,34	5,702	9	36
Kelompok Kontrol	26,82	3,712	20	36

Rata-rata skor kecemasan sebelum intervensi untuk kelompok eksperimen adalah 25,34 (SD = 5,702; rentang 9-36), sedangkan kelompok kontrol memiliki rata-rata 26,82 (SD = 3,712; rentang 20-36). Perbedaan kecil pada skor awal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan akademik siswa pada kondisi awal berada dalam kelompok yang relatif sebanding. Hal ini penting karena memastikan bahwa setiap perubahan setelah intervensi lebih mungkin disebabkan oleh perlakuan, bukan perbedaan kondisi awal antar kelompok. Keberadaan kondisi awal yang seimbang konsisten dengan praktik desain pretest-posttest yang valid, sebagaimana ditekankan oleh beberapa penelitian sebelumnya.

Sebagai contoh, dalam penelitian kuasi-eksperimen pada siswa SMA, layanan konseling individual berbasis *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* menunjukkan penurunan kecemasan akademik yang signifikan pada kelompok eksperimen dibanding kontrol. (Meilona, 2025) Demikian pula dalam studi kontrol acak terbaru, *CBT* berhasil menurunkan stres akademik siswa secara signifikan dibanding kelompok tanpa intervensi. (Turan & Rahman, 2024) Oleh karena itu, kesetaraan skor kecemasan sebelum intervensi dalam penelitian ini memperkuat validitas metodologis dan memungkinkan interpretasi hasil setelah intervensi dilakukan secara objektif.

Tabel 3. Rerata nilai kecemasan pada kelompok eksperimen dan kontrol setelah intervensi metode kontemporer

Variabel	Rata-rata	Std. Deviation	Minimal	Maksimal
Kelompok Eksperimen	22,65	5,619	8	32
Kelompok Kontrol	25,58	4,253	14	35

Rata-rata skor kecemasan setelah intervensi menunjukkan penurunan yang lebih jelas pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol, di mana kelompok eksperimen memperoleh skor rata-rata 22,65 dengan standar deviasi 5,619, sedangkan kelompok kontrol mencatat nilai rata-rata 25,58 (SD =

4,253; rentang 14-35). Perbedaan nilai tersebut mengindikasikan bahwa intervensi berbasis edukasi kecemasan, relaksasi atau hipnoterapi dengan musik tempo lambat mampu memberikan dampak yang lebih signifikan dalam menurunkan kecemasan akademik. Efektivitas ini sejalan dengan

temuan Meta-analisis ini yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis latihan secara signifikan dapat mengurangi gejala kecemasan pada populasi dewasa dan remaja dalam berbagai konteks psikologis. (Soong et al., 2025) Hasil ini juga didukung pada penelitian lain yang menunjukkan bahwa hipnoterapi signifikan menurunkan kecemasan ujian dan stres akademik pada siswa

SMA maupun mahasiswa. (Pachaiappan et al., 2023; Zhang et al., 2022) Dengan demikian, penurunan rerata kecemasan setelah intervensi pada kelompok eksperimen didapatkan bahwa pendekatan relaksasi dan hipnoterapi merupakan metode efektif dalam mengurangi kecemasan akademik.

Tabel 4. Hasil Perbedaan Nilai Rerata Kecemasan Sebelum Dan Setelah Diberikan Intervensi Metode Kontemporer

Variabel		Rata-rata	Std. Deviation	P, Value
Eksperimen	Pretest	25,34	5,702	0,000
	Posttest	22,65	5,619	
Kontrol	Pretest	26,82	3,712	0,061
	Posttest	25,58	4,253	

Hasil analisis menunjukkan adanya penurunan kecemasan yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah diberikan intervensi promosi kesehatan metode kontemporer. Pada tahap pretest, kelompok eksperimen memiliki rerata kecemasan sebesar 25,34 (SD = 5,702), dan nilai tersebut menurun menjadi 22,65 (SD = 5,619) pada posttest, dengan nilai signifikansi $p = 0,000$, yang menunjukkan bahwa intervensi berkontribusi nyata terhadap penurunan kecemasan akademik. Sebaliknya, kelompok kontrol menunjukkan perubahan yang lebih kecil dan tidak signifikan secara statistik, yaitu dari 26,82 (SD = 3,712) pada pretest menjadi 25,58 (SD = 4,253) pada posttest, dengan $p = 0,061$, sehingga tidak terdapat bukti kuat adanya penurunan kecemasan tanpa intervensi. Perbedaan pola perubahan ini mengindikasikan bahwa intervensi yang memadukan edukasi kecemasan, teknik relaksasi berbasis hipnoterapi dengan musik tempo

lambat efektif dalam menurunkan kecemasan pada siswa.

Berdasarkan standar interpretasi instrumen pengukuran kecemasan yang telah divalidasi secara luas, seperti Beck Anxiety Inventory (BAI), skor total kecemasan diklasifikasikan ke dalam beberapa tingkat keparahan, yaitu minimal, ringan, sedang, dan berat, yang merefleksikan intensitas gejala kecemasan secara klinis. Klasifikasi ini digunakan untuk menilai tidak hanya keberadaan kecemasan, tetapi juga derajat keparahan gejala yang dialami individu. Dalam konteks hasil penelitian ini, rerata skor kecemasan kelompok eksperimen pada tahap pretest sebesar 25,34 berada pada kategori kecemasan sedang dengan kecenderungan menuju berat, sedangkan skor posttest sebesar 22,65 masih berada dalam kategori kecemasan sedang, namun menunjukkan pergeseran yang jelas ke arah batas bawah kategori tersebut.

Penurunan skor ini tidak hanya bermakna secara statistik, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai

signifikansi ($p = 0,000$), tetapi juga bermakna secara klinis karena mencerminkan penurunan intensitas gejala kecemasan yang dialami responden. Secara teoretis, pergeseran skor ke arah kategori yang lebih rendah menunjukkan berkurangnya frekuensi dan intensitas respons kecemasan, baik pada aspek kognitif (kekhawatiran berlebihan), afektif (ketegangan emosional), maupun fisiologis (gejala somatik). Dengan demikian, perubahan skor tersebut dapat diinterpretasikan sebagai bentuk perbaikan kondisi psikologis yang nyata, bukan sekadar fluktuasi angka pengukuran.

Interpretasi ini sejalan dengan konsep *clinically meaningful change* dalam penelitian psikometri dan intervensi psikologis, yang menekankan bahwa efektivitas suatu intervensi tidak hanya ditentukan oleh signifikansi statistik, tetapi juga oleh sejauh mana perubahan skor mencerminkan penurunan gejala yang dirasakan secara nyata oleh individu. Studi psikometrik pada instrumen kecemasan lain, seperti *Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7)*, menunjukkan bahwa perubahan skor sekitar 4 poin telah dianggap sebagai *Minimal Clinically Important Difference (MCID)*, yaitu ambang perubahan yang bermakna secara klinis dan relevan dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun nilai MCID tersebut berasal dari instrumen yang berbeda, prinsip dasarnya tetap relevan, yaitu bahwa penurunan skor yang konsisten dan

bergerak menuju kategori tingkat kecemasan yang lebih rendah mencerminkan keberhasilan intervensi dalam menurunkan keparahan gejala kecemasan.

Temuan ini selaras dengan hasil kajian penelitian oleh, (Hamdani et al., 2022) yang menunjukkan bahwa teknik relaksasi efektif menurunkan kecemasan pada remaja dengan efek sedang hingga kuat ($SMD \approx -0,54$). Temuan ini juga didukung oleh studi eksperimental acak. Penelitian oleh (Zhang et al., 2022) ditemukan bahwa baik hipnoterapi maupun relaksasi otot progresif (PMR) secara signifikan menurunkan kecemasan ujian, dengan hipnoterapi menunjukkan efektivitas yang sedikit lebih tinggi.

Dengan demikian, penurunan rerata skor kecemasan pada kelompok eksperimen dari 25,34 menjadi 22,65 dapat dipahami sebagai penurunan kecemasan yang bermakna secara teoretis dan klinis, karena menunjukkan reduksi intensitas gejala dalam kerangka standar tingkat kecemasan yang diakui secara ilmiah. Temuan ini memperkuat kesimpulan bahwa intervensi promosi kesehatan metode kontemporer yang diterapkan mampu memberikan dampak nyata terhadap perbaikan kondisi psikologis siswa, bukan hanya ditunjukkan melalui analisis statistik, tetapi juga melalui perubahan tingkat kecemasan berdasarkan standar interpretasi instrumen yang digunakan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi promosi kesehatan metode kontemporer yang memadukan edukasi mengenai kecemasan akademik dengan teknik relaksasi berbasis hipnoterapi dengan musik tempo lambat terbukti

memberikan pengaruh positif terhadap penurunan kecemasan siswa yang sedang mempersiapkan ujian akhir. Intervensi tersebut menghasilkan perubahan kondisi emosional yang lebih adaptif, ditandai dengan peningkatan

ketenangan, kemampuan regulasi diri yang lebih baik, serta kesiapan mental yang lebih stabil. Hal ini tercermin dari temuan bahwa kelompok yang memperoleh intervensi mengalami penurunan kecemasan yang signifikan, sementara kelompok yang tidak menerima intervensi menunjukkan perubahan yang tidak signifikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pendekatan intervensi yang diberikan memiliki efektivitas yang kuat dalam mengurangi kecemasan akademik pada remaja.

Efektivitas intervensi ini dapat dipahami melalui mekanisme fisiologis dan psikologis yang telah banyak dijelaskan dalam literatur ilmiah. Relaksasi membantu menenangkan sistem saraf tubuh sehingga gejala kecemasan seperti otot tegang, napas cepat, dan jantung berdebar dapat berkurang. Temuan ini sejalan dengan hasil kajian penelitian oleh (Hamdani et al., 2022) yang mengungkapkan bahwa teknik relaksasi berperan signifikan dalam mengurangi kecemasan pada remaja dan direkomendasikan sebagai komponen aktif dalam intervensi psikologis modern. Penelitian (Setiawati et al., 2024) juga menunjukkan bahwa intervensi psikoedukatif yang dikombinasikan dengan latihan relaksasi memberikan dampak bermakna terhadap penurunan kecemasan akademik pada siswa usia menengah. Konsistensi temuan ini menguatkan bahwa strategi relaksasi dalam penelitian ini mendukung mekanisme adaptasi fisiologis dan emosional pada siswa.

Selain relaksasi, hipnoterapi juga berkontribusi dalam mengurangi kecemasan akademik melalui mekanisme sugesti positif, peningkatan fokus internal, dan restrukturisasi persepsi terhadap situasi akademik yang menekan.

Penelitian Pachaiappan et al. (2023) (Pachaiappan et al., 2023) menunjukkan bahwa intervensi hipnosis efektif menurunkan kecemasan ujian pada siswa sekolah menengah, terutama karena teknik tersebut mampu menurunkan aktivitas kognitif yang tidak adaptif dan meningkatkan perasaan kontrol diri. Hal ini sejalan dengan studi internasional oleh (One et al., 2025) yang menunjukkan bahwa self-hypnosis berhasil menurunkan gejala kecemasan fisik pada siswa SMA. Hasil-hasil ini memberikan dasar ilmiah yang kuat bahwa komponen hipnoterapi dalam intervensi penelitian ini memiliki peran penting dalam menurunkan kecemasan akademik.

Musik tempo lambat, sebagai bagian dari intervensi, berperan membantu otak mengelola emosi dengan lebih baik dan menstabilkan emosi. Penelitian terbaru oleh (Yang et al., 2025) menunjukkan bahwa musik dengan tempo lambat mampu menurunkan ketegangan emosional dan meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada remaja di bawah tekanan akademik. Lebih lanjut, studi Sutja, A., & Yaksa, R. A. (2025) (Sutja & Yaksa, 2021) mengungkapkan bahwa intervensi berbasis musik relaksasi memberikan dampak signifikan dalam menurunkan ansietas pada mahasiswa tingkat awal. Dengan demikian, integrasi musik relaksasi dalam intervensi penelitian ini turut memperkuat efektivitas keseluruhan pendekatan yang digunakan.

Dalam konteks sekolah berasrama, di mana peserta didik menghadapi tekanan akademik dan ritme kegiatan yang lebih intensif dibanding sekolah reguler, intervensi metode kontemporer seperti ini menjadi semakin relevan. Lingkungan yang menuntut kedisiplinan tinggi, keterbatasan waktu istirahat, dan minimnya

dukungan emosional dari keluarga dapat meningkatkan risiko kecemasan akademik. Penelitian (Elin Maulida Rahmawati et al., 2024) menunjukkan bahwa faktor lingkungan dan tuntutan akademik menjadi determinan utama munculnya kecemasan pada remaja. Temuan-temuan tersebut mendukung bahwa intervensi menyeluruh seperti yang diterapkan dalam penelitian ini sangat berpotensi memberikan manfaat lebih besar bagi siswa di lingkungan asrama.

Dibandingkan dengan penelitian terdahulu, penelitian ini memberikan kontribusi baru melalui penerapan intervensi multikomponen (edukasi dan hipnoterapi dengan musik relaksasi) yang diintegrasikan secara sistematis dan dilakukan dalam konteks sekolah berasrama. Sebagian besar penelitian sebelumnya hanya berfokus pada satu jenis intervensi, tanpa integrasi antar metode. Pendekatan kontemporer ini memberikan nilai tambah karena menggabungkan aspek kognitif, emosional, dan fisiologis dalam satu paket intervensi. Hal ini memberikan gambaran lebih komprehensif mengenai bagaimana perubahan psikologis dapat dicapai melalui intervensi promotif yang terstruktur.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengindikasikan bahwa intervensi promosi kesehatan metode kontemporer yang mengintegrasikan edukasi mengenai kecemasan dengan teknik relaksasi efektif dalam menurunkan kecemasan remaja menjelang ujian akhir, terutama pada lingkungan sekolah berasrama yang memiliki tuntutan akademik tinggi. Pendekatan ini berkontribusi pada peningkatan pemahaman siswa terhadap mekanisme kecemasan,

memperbaiki kemampuan mereka dalam mengatur respons emosional, serta menciptakan kondisi psikologis yang lebih adaptif untuk menghadapi tekanan akademik. Temuan ini menegaskan bahwa intervensi dengan metode kontemporer berbasis edukasi dan relaksasi merupakan strategi promotif yang relevan dan dapat diimplementasikan dalam upaya penguatan kesehatan mental di lingkungan pendidikan.

SARAN

Temuan penelitian ini membuka peluang bagi pengembangan program promosi kesehatan mental yang lebih komprehensif dan berkelanjutan di sekolah berasrama. Penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan variasi intervensi lain seperti *mindfulness*, *progressive muscle relaxation*, atau *guided imagery*, serta menilai dampak jangka panjang intervensi menggunakan indikator fisiologis tambahan seperti *heart rate variability* (HRV). Perluasan sampel dan perbandingan antar sekolah juga dapat meningkatkan generalisasi temuan.

DAFTAR PUSTAKA

Anderson, T. L., Valiauga, R., Tallo, C., Hong, C. B., Manoranjithan, S., Domingo, C., Paudel, M., Untaroiu, A., Barr, S., & Goldhaber, K. (2025). Contributing Factors to the Rise in Adolescent Anxiety and Associated Mental Health Disorders: A Narrative Review of Current Literature. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 38(1), 1-10.
<https://doi.org/10.1111/jcap>.

- 70009
- Elin Maulida Rahmawati, Ahman, Setiawati, Zeed Hamdy Rukman, & Dina Dwi Rahayu. (2024). Academic Anxiety Among College Students Reviewed From Gender, Age, and Academic Year Perspective. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 603-618.
<https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6124>
- Fauzia, D., & Pebriani, L. V. (2024). Peran Perceived Social Support terhadap Academic Anxiety: Studi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Journal of Psychological Science and Profession*, 8(2), 83-95.
<https://doi.org/10.24198/jps.v8i2.55737>
- Hamdani, S. U., Zill-e-Huma, Zafar, S. W., Suleman, N., Um-ul-Baneen, Waqas, A., & Rahman, A. (2022). Effectiveness of relaxation techniques 'as an active ingredient of psychological interventions' to reduce distress, anxiety and depression in adolescents: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Mental Health Systems*, 16(1), 31.
<https://doi.org/10.1186/s13033-022-00541-y>
- Hyseni Duraku, Z., Davis, H., & Hamiti, E. (2023). Mental health, study skills, social support, and barriers to seeking psychological help among university students: a call for mental health support in higher education. *Frontiers in Public Health*, 11(October).
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1220614>
- Long, D., Mao, C., Liu, Y., Zhou, T., Xu, Y., & Zhu, Y. (2023). Global, regional, and national burden of intestinal obstruction from 1990 to 2019: an analysis from the Global Burden of Disease Study 2019. *International Journal of Colorectal Disease*, 38(1).
<https://doi.org/10.1007/s00384-023-04522-6>
- Meilona, L. (2025). Efektivitas Layanan Konseling Individual Berbasis CBT Untuk Menurunkan Kecemasan Akademik Siswa SMA. *BIKOLING: Jurnal Ilmu Bimbingan Dan Konseling*, 02, 1-6.
<https://doi.org/https://doi.org/10.70134/bikoling.v2i2.655>
- One, S. E. M., Salsabila, D. S., Fatima, N., Morundu, D., Kesumasari, N. M., & Yusuf, J. (2025). Efficacy of Self Hypnosis for Reducing Autonomic Symptoms in High School Students with Social Anxiety Disorder. *Proceeding ISETH (International Summit on Science, Technology, and Humanity)*, 1346-1354.
<https://doi.org/10.23917/iset.h.5540>
- Pachaiappan, S., Tee, M. Y., & Low, W. Y. (2023). Effect of Self-Hypnosis on Test Anxiety among Secondary School Students in Malaysia. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 71(4), 338-349.
<https://doi.org/10.1080/00207144.2023.2246512>
- Pham, M. D., Wulan, N. R., Sawyer, S. M., Agius, P. A., Fisher, J., Tran, T., Medise, B. E., Devaera, Y., Riyanti, A., Ansariadi, A., Cini, K., Kennedy, E., Wiweko, B., Luchters, S., Kaligis, F., Wiguna, T., & Azzopardi, P. S. (2024). Mental Health Problems Among Indonesian Adolescents: Findings of a Cross-Sectional Study Utilizing

- Validated Scales and Innovative Sampling Methods. *Journal of Adolescent Health*, 75(6), 929-938. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2024.07.016>
- Putwain, D. W., Stockinger, K., von der Embse, N. P., Suldo, S. M., & Daumiller, M. (2021). Test anxiety, anxiety disorders, and school-related wellbeing: Manifestations of the same or different constructs? *Journal of School Psychology*, 88, 47-67. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2021.08.001>
- 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>
- Soong, R. Y., Low, C. E., Ong, V., Sim, I., Lee, C., Lee, F., Chew, L., Yau, C. E., Lee, A. R. Y. Bin, & Chen, M. Z. (2025). Exercise Interventions for Depression, Anxiety, and Quality of Life in Older Adults With Cancer. *JAMA Network Open*, 8(2), e2457859. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.57859>
- Sutja, A., & Yaksa, R. A. (2021). Pengaruh Relaxation Music Therapy (RMT) Pada Kecemasan Akademik. *Psychocentrum Review*, 3(1), 52-62. <https://doi.org/10.26539/pcr.31572>
- Turan, S., & Rahman, F. (2024). Effectiveness of Online Cognitive Behavioral Intervention on Procrastination and Academic Stress. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling*, 6(1), 253-262. <https://doi.org/10.61838/kman.jarac.6.1.28>
- von der Embse, N., Jester, D., Roy, D., & Post, J. (2018). Test anxiety effects, predictors, and correlates: A 30-year meta-analytic review. *Journal of Affective Disorders*, 227, 483-493. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.11.048>
- Xiang, C., & Li, X. (2025). Effects of mindfulness, music therapy, and social support on adolescents test anxiety. *BMC Psychology*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02842-6>
- Yang, Z., Su, Q., Xie, J., Su, H., Huang, T., Han, C., Zhang, S., Zhang, K., & Xu, G. (2025). Music tempo modulates emotional states as revealed through EEG insights. *Scientific Reports*, 15(1), 8276. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-92679-1>
- Yurtiardi, & Rivai. (2024). MARAWA (Masyarakat Sadar Kesehatan Jiwa). Jaringan Inovasi Pelayanan Publik Nasional (JIPPNAS). https://jippnas.menpan.go.id/inovasi/1167?utm_source=chatgpt.com
- Zhang, Y., Yang, X.-X., Luo, J.-Y., Liang, M., Li, N., Tao, Q., Ma, L.-J., & Li, X.-M. (2022). Randomized trial estimating effects of hypnosis versus progressive muscle relaxation on medical students' test anxiety and attentional bias. *World Journal of Psychiatry*, 12(6), 801-813. <https://doi.org/10.5498/wjp.v12.i6.801>