

PROGRAM PSIKOEDUKASI UNTUK PENGELOLAAN KECEMASAN SISWA DENGAN
TEKNIK *BREATHING, AFFIRMATION, AND MOVE* (BAM)
DI SMKN 1 PANGANDARAN

Nur Maziyya^{1*}, Donny Nurhamsyah², Hilman Aliymandar³, N. Novi Delia
Safitri⁴, Fajriyah Fathiatul Madani⁵, Ima Nuraisah⁶, Ilham Fauzi Agiliansyah⁷,
Lukman Nulhakim⁸, Monica Lilin Putri Carolin⁹

¹⁻²Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

³SMKN 1 Pangandaran

⁴⁻⁹Mahasiswa Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

¹⁻⁹PSDKU Universitas Padjadjaran Kampus Pangandaran

Email Korespondensi: nur.maziyya@unpad.ac.id

Disubmit: 08 Januari 2026 Diterima: 13 Februari 2026 Diterbitkan: 01 Maret 2026
Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v9i3.24402>

ABSTRAK

Kecemasan pada remaja merupakan masalah psikologis yang umum terjadi dan dapat memengaruhi kesejahteraan emosional serta proses pembelajaran di sekolah, terutama pada lingkungan pendidikan dengan tuntutan akademik dan vokasional yang tinggi. Diperlukan intervensi yang sederhana, aplikatif, dan berbasis sekolah untuk mendukung kesehatan mental siswa. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang pengelolaan kecemasan serta kemampuan mereka dalam menerapkan teknik *Breathing, Affirmation, and Move* (BAM) sebagai strategi regulasi diri. Kegiatan dilaksanakan di SMKN 1 Pangandaran dengan menggunakan pendekatan edukasi dan pelatihan. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan tentang kecemasan, demonstrasi teknik BAM, praktik terbimbing, serta sesi refleksi singkat bersama siswa. Pelaksanaan program BAM memungkinkan siswa memahami konsep pengelolaan kecemasan dan mengembangkan kemampuan untuk menerapkan teknik BAM secara mandiri dalam menghadapi situasi yang memicu kecemasan di lingkungan sekolah. Teknik BAM merupakan pendekatan yang layak, holistik, dan sesuai dengan konteks sekolah untuk mendukung pengelolaan kecemasan pada remaja. Sebagai intervensi promotif dan preventif, BAM berpotensi diintegrasikan ke dalam program kesehatan mental berbasis sekolah dan praktik keperawatan komunitas.

Kata Kunci: Kecemasan, Pengabdian Kepada Masyarakat, Remaja, Teknik *Breathing, Affirmation, And Move* (BAM).

ABSTRACT

Anxiety among adolescents is a common psychological issue that can affect emotional well-being and learning performance, particularly in school settings with high academic and vocational demands. Simple, practical, and school-based interventions are needed to support students' mental health and coping abilities. This community service activity aimed to enhance students' knowledge

of anxiety management and their ability to apply the Breathing, Affirmation, and Move (BAM) technique as a self-regulation strategy. The program was conducted at SMKN 1 Pangandaran using an educational and training-based approach. Activities included health education on anxiety, demonstration of the BAM technique, guided practice, and brief reflection sessions involving participating students. The implementation of the BAM program enabled students to understand the concept of anxiety management and develop the ability to apply the BAM technique independently as a coping strategy in daily school-related situations. The BAM technique represents a feasible, holistic, and school-appropriate approach to support anxiety management among adolescents. As a promotive and preventive intervention, BAM has the potential to be integrated into school-based mental health programs and nursing community services.

Keywords: *Adolescents, Anxiety Management, Breathing, Affirmation, And Move (BAM), Community Service.*

1. PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan respons psikologis yang dialami oleh banyak remaja ketika menghadapi tuntutan akademik, sosial, maupun evaluasi pembelajaran (Salwa Rifia, 2025). Remaja, termasuk siswa sekolah menengah, memiliki risiko mengalami kecemasan yang tinggi akibat tekanan untuk berprestasi, perubahan emosional, dan ketidakpastian masa depan, yang dapat mengganggu konsentrasi, motivasi, serta kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian oleh Kurniawati et al., (2021) menunjukkan bahwa 45,3% siswa SMK 17 Temanggung mengalami kecemasan saat menghadapi ujian nasional, dengan 11,8% diantaranya mengalami kecemasan sedang dan 8,7% mengalami kecemasan berat. Demikian pula, penelitian oleh Hemasti et al., (2022) yang mengungkapkan bahwa *self-regulated learning* dan *student well-being* berpengaruh signifikan terhadap kecemasan akademik siswa SMK Negeri 3 Karawang, dengan kontribusi sebesar 38,9%.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada siswa SMK meliputi tekanan akademik, hubungan sosial, dan konsep diri. Pujowati et al., (2022) menemukan adanya hubungan antara konsep diri dengan tingkat kecemasan pada siswa SMK, di mana siswa dengan konsep diri negatif cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi (Pujowati et al., 2022). Selain itu, hasil penelitian oleh Suyatno et al., (2024) menunjukkan bahwa tingkat spiritualitas juga berperan dalam kesehatan mental remaja dimana siswa SMK dengan tingkat spiritualitas rendah memiliki kecenderungan mengalami kecemasan yang lebih tinggi (Suyatno et al., 2024).

SMKN 1 Pangandaran merupakan salah satu sekolah menengah kejuruan dengan karakteristik pembelajaran yang menuntut kesiapan akademik, keterampilan praktik, serta adaptasi psikososial siswa dalam menghadapi evaluasi dan tuntutan vokasional. Hal ini meningkatkan risiko meningkatnya tingkat kecemasan pada siswanya. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk mencegah dan mengatasi risiko tersebut melalui pemberiakan psikoedukasi terkait Teknik BAM (*breathing, affirmation, dan move*). Teknik BAM merupakan kombinasi latihan pernapasan yang terkontrol (*breathing*), penguatan pikiran positif (*affirmation*), dan gerakan tubuh

seederhana (*move*), yang secara terintegrasi dirancang untuk membantu remaja mengelola respons fisiologis dan emosional terhadap kecemasan. Berbagai pendekatan relaksasi, termasuk latihan pernapasan dan psikoedukasi, telah dilaporkan efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi serta menurunkan tingkat kecemasan pada remaja sekolah melalui pelatihan yang dilakukan secara terstruktur dan konsisten (Saptono et al., 2025; Syaharani et al., 2024; Widanti et al., 2025).

Program ini dilaksanakan dengan tujuan untuk memberikan keterampilan praktis kepada siswa dalam mengenali serta mengontrol kecemasan mereka secara mandiri terutama dalam konteks aktivitas belajar dan evaluasi sekolah, sebagai bagian dari penguatan kesehatan mental sekolah. Intervensi berbasis teknik relaksasi yang mudah diterapkan seperti BAM dipilih karena sifatnya yang ekonomis, aman, dan dapat diintegrasikan dalam rutinitas sekolah tanpa memerlukan fasilitas khusus. Diharapkan, melalui program ini siswa tidak hanya mengalami penurunan kecemasan, tetapi juga memperoleh kemampuan regulasi diri yang berkelanjutan untuk menunjang kesejahteraan psikologis dan prestasi akademik mereka.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dikatakan bahwa kecemasan pada siswa SMK merupakan masalah yang nyata dan dipengaruhi oleh berbagai faktor baik faktor akademik, psikososial, dan intrapersonal. Meskipun sejumlah penelitian telah mengidentifikasi faktor risiko dan dampak kecemasan pada siswa SMK, intervensi berbasis sekolah yang menekankan pada penguatan keterampilan regulasi diri secara praktis dan mudah diterapkan masih relatif terbatas. Oleh karena itu, diperlukan suatu program psikoedukasi yang tidak hanya meningkatkan pemahaman siswa tentang kecemasan, tetapi juga melatih keterampilan siswa untuk mengelola kecemasan secara mandiri. Pemilihan teknik *Breathing, Affirmation, and Move* (BAM) dalam kegiatan ini didasarkan pada pendekatan holistik yang mengintegrasikan aspek fisiologis, kognitif, dan perilaku, serta kesesuaiannya dengan karakteristik remaja dan lingkungan sekolah. Dengan demikian, program ini diharapkan dapat menjembatani kesenjangan antara temuan empiris terkait kecemasan siswa SMK dan kebutuhan akan intervensi promotif-preventif yang aplikatif, kontekstual, dan berkelanjutan di SMKN 1 Pangandaran.

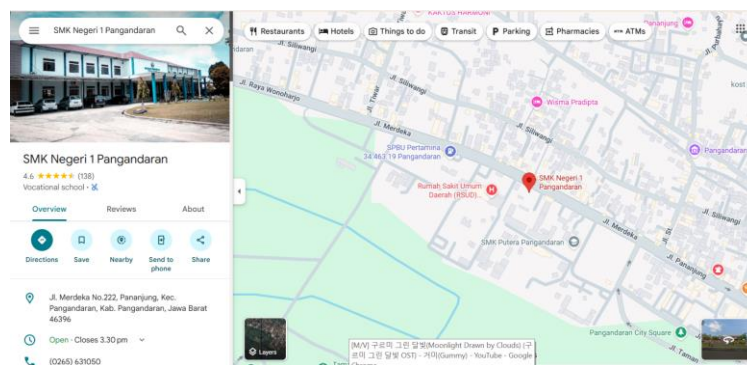
2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan hasil observasi awal serta komunikasi dengan pihak sekolah, khususnya guru dan tenaga pendidik di SMKN 1 Pangandaran, ditemukan bahwa sebagian siswa menunjukkan gejala kecemasan yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran dan evaluasi akademik. Kecemasan tersebut tampak dalam bentuk rasa tegang berlebihan, kesulitan berkonsentrasi, mudah merasa lelah, serta kekhawatiran saat menghadapi ujian maupun praktik kejuruan, yang berpotensi memengaruhi proses belajar dan performa akademik siswa.

Selain itu, hasil komunikasi informal dengan beberapa siswa menunjukkan bahwa mereka sering merasakan kecemasan ketika menghadapi tugas praktik, ujian, maupun tuntutan untuk mencapai standar kompetensi tertentu. Beberapa siswa mengungkapkan perasaan gugup, sulit fokus, dan kurang percaya diri, namun belum mengetahui cara sederhana yang dapat dilakukan untuk menenangkan diri atau mengelola kecemasan

secara mandiri. Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa masih memiliki keterbatasan keterampilan coping dalam menghadapi tekanan akademik sehari-hari.

Lebih lanjut, upaya promosi dan edukasi kesehatan mental di lingkungan sekolah masih terbatas, sehingga siswa belum mendapatkan pembekalan keterampilan praktis yang dapat diterapkan secara langsung dalam situasi belajar. Padahal, intervensi nonfarmakologis yang sederhana, mudah dipahami, dan sesuai dengan karakteristik remaja sekolah sangat dibutuhkan untuk membantu siswa mengontrol respons emosional mereka. Oleh karena itu, diperlukan suatu program pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada pemberian keterampilan pengelolaan kecemasan yang aplikatif dan berkelanjutan melalui pendekatan *Breathing, Affirmation, and Move* (BAM). Bagaimana pengetahuan siswa SMKN 1 Pangandaran tentang teknik *Breathing, Affirmation, and Move* (BAM) serta kemampuan mereka dalam menerapkannya sebagai upaya mengontrol kecemasan?



Gambar 1. Peta/ map lokasi kegiatan pengabdian

3. KAJIAN PUSTAKA Pengertian Kecemasan

Kecemasan merupakan respons psikologis terhadap ancaman yang dirasakan, dan sering diasosiasikan dengan ketegangan, kekhawatiran, atau perasaan tidak tenang yang berlebihan dalam menghadapi situasi tertentu seperti evaluasi akademik atau tugas penting (Nevid, Rathus, & Greene, 2005). Kecemasan akademik adalah perasaan tertekan dan khawatir berlebihan yang muncul pada diri siswa sehubungan dengan tugas-tugas akademik, tes/ujian sekolah, atau situasi akademis lainnya (Prasetyaningtyas et al., 2022). Kecemasan akademik dapat mempengaruhi konsentrasi, prestasi, dan kenyamanan siswa dalam situasi sekolah, dan dapat mengurangi kualitas hidup siswa. Kecemasan akademik juga sering diperburuk oleh tekanan untuk berprestasi, ketakutan akan kegagalan, atau komparasi dengan teman-teman.

Prasetyaningtyas et al. (2022) mengungkapkan bahwa kecemasan akademik dapat dibedakan menjadi 3 yakni kecemasan akademik rendah, sedang dan tinggi. Berikut adalah ciri kecemasan akademik berdasarkan tingkatannya (Prasetyaningtyas et al., 2022):

Tabel 1. Pembagian Tingkat Kecemasan dan Cirinya (Prasetyaningtyas et al., 2022)

No	Tingkat Kecemasan Akademik	Ciri-ciri
1	Tinggi	<ol style="list-style-type: none"> 1. merasa tertekan dan tidak yakin dalam mengerjakan tugas dan ujian; 2. takut mengecewakan orang tua dan guru; 3. merasa cemas dan gugup saat menghadapi ujian; 4. sering merasa tertekan dan khawatir terus menerus; 5. kurang tidur dan tidak mampu memanfaatkan waktu beristirahat dengan baik; 6. sering merasa sedih yang berkepanjangan dan mudah putus asa 7. konsentrasi dan daya ingat yang buruk.
2	Sedang	<ol style="list-style-type: none"> 1. rasa cemas dan tegang saat menghadapi tugas dan ujian tertentu; 2. kurang percaya diri; 3. mudah gugup; 4. sering memikirkan hasil ujian dan tugas; 5. ada perasaan tertekan yang menghampiri; 6. masih dapat tidur atau beristirahat dengan baik; 7. konsentrasi dan daya ingat yang masih baik, dan 8. masih dapat menikmati aktivitas dan hobi yang dimilikinya.
3	Rendah	<ol style="list-style-type: none"> 1. memiliki perasaan tenang dan damai saat menghadapi tugas atau ujian; 2. memiliki rasa percaya diri dan keyakinan dalam mengerjakan tugas atau ujian; 3. tidak merasa tertekan atau cemas saat menghadapi ujian; 4. dapat beristirahat dengan baik dan memiliki kualitas tidur yang baik; 5. memiliki rutinitas dan aktivitas keseharian yang seimbang; 6. dapat menikmati aktivitas dan hobi lain dengan baik; 7. memiliki konsentrasi dan daya ingat yang baik.

Penyebab Kecemasan

Kecemasan akademik terjadi karena adanya ketidakpercayaan mahasiswa terhadap kemampuan dirinya dalam mengerjakan ataupun menyelesaikan tugas-tugas akademik. Rasa kecemasan sendiri akan berdampak terhadap perilaku seperti kesulitan fokus saat melakukan

aktivitas, menarik diri dari lingkungan, mudah tersinggung, pengendalian emosi yang rendah serta kehilangan nafsu makan (Savitri & Swandi, 2023). Faktor penyebab kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa antara lain faktor fisik dan faktor psikologis. Kecemasan yang dialami oleh seseorang dapat mempengaruhi fisik serta psikologi yang ditandai dengan ketakutan, kegalauan, tekanan, ancaman dari lingkungan, karir serta tuntutan masa depan (Savitri & Swandi, 2023).

Dampak Kecemasan terhadap Kesehatan Mental

Secara akademik, kecemasan berdampak pada fungsi kognitif, termasuk gangguan konsentrasi, penurunan kemampuan berpikir logis, dan terganggunya pengambilan keputusan. Hal ini dapat mempengaruhi pencapaian akademik, terutama pada individu yang sedang menempuh pendidikan atau pelatihan profesional. Kecemasan juga menurunkan efikasi diri, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas atau menghadapi tantangan.

Intervensi Psikoedukasi *Breathing, Affirmation, and Move* (BAM) untuk mengelola kecemasan

Program Psikoedukasi *Breathing, Affirmation, and Move* (BAM) merupakan gabungan pendekatan fisiologis, kognitif, dan kinestetik yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada siswa. Pada aspek fisiologis, *breathing exercise* memanfaatkan teknik pernapasan terkontrol untuk merangsang respons relaksasi tubuh, yang berdampak pada penurunan ketegangan saraf otonom dan kecemasan subyektif. Penelitian menunjukkan bahwa latihan pernapasan mendalam secara teratur dapat mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan performa kognitif, termasuk dalam situasi evaluasi akademik (Khng, 2017).

Afirmasi positif (*affirmation*) adalah strategi kognitif yang digunakan untuk memperkuat dialog internal yang adaptif; hal ini dapat membantu siswa mengubah pola pikir negatif yang sering memperburuk gejala kecemasan menjadi pikiran yang lebih konstruktif. Ketika dikombinasikan dengan aspek fisik (*move*), seperti gerakan ringan yang menenangkan, program ini menawarkan pendekatan holistik yang menyatukan kontrol pernapasan, pola pikir positif, dan kenyamanan tubuh, sehingga siswa tidak hanya memahami konsep, tetapi juga mempraktikkannya secara langsung dalam konteks sekolah.

Program ini menggunakan prinsip psikoedukasi yang menekankan pemberdayaan peserta untuk memahami emosi mereka sendiri melalui pengetahuan dan keterampilan yang diberikan secara partisipatif, daripada sekedar menerima informasi secara pasif. Hal ini sejalan dengan pendekatan *community-based behavior intervention* yang menekankan keterlibatan aktif peserta dalam proses pembelajaran keterampilan coping (Syaharani et al., 2024).

Kajian pustaka menunjukkan bahwa teknik relaksasi seperti latihan pernapasan dan psikoedukasi secara konsisten terbukti memiliki efek positif dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan regulasi emosi remaja dalam konteks sekolah atau kelompok komunitas. Teknik-teknik ini memberikan keterampilan praktis yang dapat digunakan siswa kapan saja saat mereka merasakan gejala kecemasan muncul (Setiawati et al., 2024; Syaharani et al., 2024).

Kontribusi program Psikoedukasi BAM dalam pengabdian ini terletak pada pendekatan integratif yang mudah dipraktikkan, menyatukan aspek fisiologis (pernapasan), kognitif (afirmasi), dan kinestetik (gerakan) dalam satu rangkaian kegiatan. Ini merupakan perluasan dari teknik relaksasi tradisional yang sering hanya fokus pada satu dimensi saja, sehingga memberikan nilai tambah berupa keterampilan emosional yang lebih komprehensif bagi siswa dalam menghadapi kecemasan akademik. Selain itu, program ini dirancang untuk konteks sekolah menengah kejuruan yang memiliki tuntutan belajar dan praktik yang tinggi, sehingga hasilnya diharapkan lebih relevan dan aplikatif dalam kehidupan sehari-hari peserta didik.

4. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan menggunakan metode penyuluhan dan pelatihan, yang dirancang untuk meningkatkan pengetahuan serta kemampuan siswa dalam mengelola kecemasan melalui teknik *Breathing, Affirmation, and Move* (BAM). Metode penyuluhan digunakan untuk memberikan pemahaman dasar mengenai kecemasan, dampaknya terhadap proses belajar, serta konsep teknik BAM untuk mengatasi kecemasan. Selanjutnya, metode pelatihan diterapkan melalui demonstrasi dan praktik langsung teknik BAM agar siswa mampu menerapkan teknik tersebut secara mandiri dalam situasi sehari-hari. Pendekatan ini dipilih karena bersifat partisipatif, aplikatif, dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah menengah kejuruan.

Peserta dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah siswa kelas XI SMKN 1 Pangandaran yang berjumlah sebanyak 65 orang jurusan RPL (Rekayasa Perangkat Lunak) dan TKJ (Teknik Komputer dan Jaringan). Peserta dipilih berdasarkan kesepakatan dengan pihak sekolah dengan mempertimbangkan keterwakilan siswa dan kesiapan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

a. Tahap Persiapan

Pada tahap ini, tim pelaksana melakukan koordinasi dengan pihak SMKN 1 Pangandaran untuk menentukan waktu, tempat, dan sasaran kegiatan. Selain itu, dilakukan penyusunan materi penyuluhan mengenai kecemasan remaja dan teknik BAM untuk mengatasi kecemasan, serta persiapan media edukasi dan alat bantu pelatihan yang akan digunakan selama kegiatan berlangsung.

b. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan pada tanggal 22 Mei 2025, diawali dengan kegiatan penyuluhan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai kecemasan dan pentingnya pengelolaan emosi. Selanjutnya, tim pelaksana memperkenalkan teknik *Breathing, Affirmation, and Move* (BAM) untuk mengatasi kecemasan secara bertahap, dimulai dari penjelasan konsep, demonstrasi teknik, hingga praktik bersama. Siswa diberikan kesempatan untuk mempraktikkan teknik BAM secara langsung dengan bimbingan tim pelaksana agar setiap langkah dapat dipahami dan dilakukan dengan benar.

c. Tahap Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan untuk melihat peningkatan pengetahuan siswa terkait teknik BAM serta kemampuan mereka dalam menerapkannya sebagai upaya mengontrol kecemasan. Evaluasi peningkatan pengetahuan dilakukan melalui pre-test dan post-test, sedangkan untuk evaluasi kemampuan penerapan teknik BAM dilakukan dengan pengamatan selama pelaksanaan kegiatan. Selain itu, evaluasi juga dilakukan secara deskriptif melalui pengamatan keterlibatan siswa selama kegiatan, diskusi singkat, serta umpan balik dari peserta mengenai pemahaman dan pengalaman mereka dalam mempraktikkan teknik BAM.

d. Tahap Tindak Lanjut

Sebagai tindak lanjut, siswa dianjurkan untuk menerapkan teknik BAM secara mandiri dalam aktivitas sehari-hari. Selain itu, hasil kegiatan disampaikan kepada pihak sekolah sebagai bahan pertimbangan untuk penguatan program promosi kesehatan mental di lingkungan sekolah.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penerapan teknik *Breathing, Affirmation, and Move* (BAM) di SMKN 1 Pangandaran menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pengetahuan dan kemampuan siswa dalam mengelola kecemasan. Hasil kegiatan disajikan sesuai dengan rumusan pertanyaan yang berfokus pada pemahaman dan penerapan teknik BAM oleh siswa.



Gambar 2. Sambutan dan penerimaan pihak SMKN 1 Pangandaran kepada tim pelaksana kegiatan PPM Psikoedukasi Teknik *Breathing, Affirmation and Move* (BAM) untuk mengatasi kecemasan pada siswa



Gambar 3a dan 3b. Tim PPM Menyampaikan materi Psikoedukasi Teknik *Breathing, Affirmation and Move (BAM)* untuk mengatasi kecemasan pada siswa kelas XI di SMKN 1 Pangandaran

Setelah diberikan penyuluhan dan pelatihan, siswa menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai konsep kecemasan serta pentingnya pengelolaan emosi dalam proses pembelajaran. Siswa mampu menjelaskan kembali komponen utama teknik BAM, yaitu latihan pernapasan terkontrol, afirmasi positif, dan gerakan tubuh sederhana sebagai satu rangkaian teknik pengelolaan kecemasan. Hasil pre-test dan Post-test disajikan pada table berikut:

Tabel 2. Hasil Pre-Test dan Post-Test Psikoedukasi Teknik *Breathing, Affirmation and Move (BAM)* untuk mengatasi kecemasan pada siswa kelas XI SMKN 1 Pangandaran

Nilai	Jumlah Siswa (%)	
	Pre-Test	Post-Test
< 60	48 (73,8%)	6 (9,2%)
≥ 60	17 (26,2%)	36 (55,4%)
100	0	23 (35,4%)
Total	65 (100%)	65 (100%)

Selain peningkatan pengetahuan, hasil kegiatan juga menunjukkan bahwa siswa mampu mempraktikkan teknik BAM secara mandiri dengan bimbingan minimal dari tim pelaksana. Selama sesi praktik, sebagian besar siswa dapat mengikuti langkah-langkah teknik BAM dengan baik dan menyatakan bahwa teknik tersebut membantu mereka merasa lebih tenang dan fokus. Respons siswa selama kegiatan menunjukkan antusiasme dan keterlibatan aktif, terutama pada sesi praktik dan diskusi singkat.



Gambar 4. Peserta mempraktikkan Teknik *Breathing, Affirmation and Move* (BAM) untuk mengatasi kecemasan

b. Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa penyuluhan dan pelatihan teknik *Breathing, Affirmation, and Move* (BAM) mampu meningkatkan pengetahuan siswa tentang pengelolaan kecemasan serta kemampuan mereka dalam menerapkan teknik tersebut secara mandiri. Temuan ini sejalan dengan kajian sistematis oleh Hamdani et al. (2022) yang menyatakan bahwa teknik relaksasi, termasuk latihan pernapasan, secara umum efektif dalam mengurangi gejala kecemasan dan stres pada remaja usia sekolah (Remaja 13-20 tahun). Relaksasi yang diberikan secara tatap muka dan terstruktur terbukti memberikan efek positif terhadap keterampilan regulasi emosi siswa, khususnya dalam konteks pendidikan.

Sejumlah studi empiris juga mendukung efektivitas latihan pernapasan sebagai komponen utama dalam pengelolaan kecemasan pada kelompok usia muda. Penelitian oleh Cho et al. (2016) terkait pengaruh *mindful breathing practices* pada kecemasan ujian menunjukkan bahwa siswa yang mendapatkan pelatihan pernapasan mengalami penurunan skor kecemasan yang lebih signifikan dibandingkan kelompok tanpa intervensi. Hal ini mengindikasikan bahwa *breathing training* merupakan strategi yang efektif untuk mengelola kecemasan akademik, terutama pada situasi yang menuntut performa kognitif dan emosional yang tinggi (Cho et al., 2016).

Temuan ini juga sejalan dengan studi observasional oleh Bucur et al., (2025) yang menemukan bahwa latihan pernapasan dan teknik relaksasi mampu menurunkan tingkat kecemasan pada anak dan remaja dalam berbagai konteks, termasuk kecemasan dental. Studi tersebut juga melaporkan adanya perubahan pada indikator fisiologis seperti denyut jantung dan tekanan darah, meskipun besarnya efek dipengaruhi oleh variasi metode dan durasi latihan. Hal ini menunjukkan bahwa mekanisme fisiologis dari latihan pernapasan berkontribusi langsung terhadap respons relaksasi tubuh.

Namun demikian, tidak semua hasil penelitian sebelumnya menunjukkan efek yang sama kuat pada setiap konteks. Beberapa penelitian mengindikasikan bahwa efektivitas teknik relaksasi, khususnya

jika dilakukan tanpa tanpa pendampingan atau tidak terstruktur, cenderung menghasilkan efek kecil hingga sedang. Meta-analisis oleh Hamdani et al., (2022) menegaskan bahwa efektivitas teknik relaksasi pada remaja berada pada kategori *small to moderate effect size*, dan hasil yang lebih konsisten ditemukan pada intervensi yang dilakukan secara tatap muka dengan bimbingan fasilitator. Hal ini menguatkan pentingnya pendekatan terstruktur seperti yang diterapkan dalam kegiatan Pengabdian ini.

Selain komponen *breathing*, komponen *affirmation* dalam teknik BAM berperan dalam memperkuat aspek kognitif dan afektif siswa. Afirmasi positif membantu siswa membangun dialog internal yang lebih adaptif, meningkatkan kepercayaan diri, serta mengurangi pola pikir negatif yang sering menyertai kecemasan. Penelitian oleh (Creswell et al., 2016) menunjukkan bahwa *self-affirmation* dapat meningkatkan regulasi emosi dan menurunkan respons stres pada remaja, terutama dalam situasi evaluatif. Temuan ini sejalan dengan hasil kegiatan di mana siswa menunjukkan peningkatan keyakinan diri untuk menghadapi situasi yang memicu kecemasan setelah mempraktikkan afirmasi secara berulang.

Komponen *move* atau gerakan tubuh sederhana dalam BAM juga memberikan kontribusi penting dalam pengelolaan kecemasan. Aktivitas fisik ringan diketahui mampu menurunkan ketegangan emosional melalui peningkatan pelepasan endorfin dan perbaikan regulasi emosi. Meta-analisis oleh (Rodriguez-Ayllon et al., 2019) menunjukkan bahwa aktivitas fisik berhubungan signifikan dengan penurunan kecemasan dan peningkatan kesejahteraan psikologis pada anak dan remaja. Selain itu, studi longitudinal oleh (Cho et al., 2016) melaporkan bahwa aktivitas fisik berperan dalam meningkatkan *psychological resilience*, yang pada akhirnya membantu individu mengelola stres dan kecemasan secara lebih adaptif.

Jika dibandingkan dengan pendekatan terapeutik yang lebih kompleks seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), teknik BAM memiliki keunggulan dari sisi kemudahan implementasi, fleksibilitas konteks, dan keterlibatan non-spesialis (misalnya perawat atau pendidik) dalam setting sekolah. *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) merupakan intervensi yang terbukti efektif untuk menurunkan gejala kecemasan siswa sekolah dengan metode *school-based CBT* (Haugland et al., 2020). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa CBT memiliki efektivitas dalam konteks klinis (James et al., 2020). Namun demikian, teknik BAM tetap relevan sebagai intervensi promotif dan preventif yang aplikatif dalam setting pendidikan dan komunitas dengan sumber daya yang terbatas.

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa teknik *Breathing, Affirmation, and Move* (BAM) merupakan suatu teknik yang dapat diterapkan dalam praktik keperawatan komunitas dan keperawatan kesehatan sekolah karena kesesuaiannya dengan karakteristik kebutuhan psikososial remaja. Siswa sekolah menengah kejuruan umumnya menghadapi kecemasan yang bersifat situasional, terutama terkait tuntutan akademik dan vokasional seperti ujian, praktik kerja lapangan, dan penyelesaian tugas, sehingga memerlukan strategi pengelolaan kecemasan yang praktis dan mudah diaplikasikan. Pendekatan psikoedukasi yang disertai praktik langsung merupakan sebuah solusi yang

dipandang mampu mendorong keterlibatan siswa serta meningkatkan kesiapan mereka untuk menerapkan teknik BAM secara mandiri. Dengan karakteristiknya yang sederhana, aman, dan tidak memerlukan fasilitas khusus, BAM memiliki potensi sebagai intervensi promotif dan preventif yang selaras dengan peran perawat sebagai pendidik kesehatan dan fasilitator koping adaptif di lingkungan sekolah.

Dalam konteks proses keperawatan, BAM relevan digunakan pada diagnosis keperawatan seperti ansietas dan koping individu tidak efektif, serta mendukung pemberdayaan siswa dalam melakukan perawatan diri (*self-care*). Integrasi aspek fisiologis, kognitif, dan gerak tubuh dalam BAM mencerminkan pendekatan keperawatan holistik yang selaras dengan praktik keperawatan berbasis bukti untuk promosi kesehatan mental remaja. Namun demikian, diperlukan penelitian lebih lanjut terkait efektifitas teknik *Breathing, Affirmation, and Move* (BAM) dalam mengelolakan tingkat kecemasan secara lebih sistematis melalui desain penelitian eksperimental atau kuasi-eksperimental, serta mengevaluasi efektivitasnya dalam jangka panjang. Penelitian selanjutnya juga dapat menelaah kontribusi masing-masing komponen *Breathing, Affirmation*, dan *Move* terhadap luaran keperawatan, sehingga intervensi ini dapat dikembangkan dan disesuaikan secara lebih optimal dalam praktik keperawatan komunitas dan kesehatan sekolah.

6. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan dan kemampuan siswa dalam menerapkan teknik *Breathing, Affirmation, and Move* (BAM) dapat dicapai melalui pendekatan edukatif dan pelatihan yang terstruktur. Pemahaman siswa mengenai konsep BAM menjadi landasan penting bagi kemampuan mereka dalam mengaplikasikan teknik tersebut secara mandiri sebagai strategi pengelolaan kecemasan. Dengan demikian, pengetahuan dan keterampilan praktik BAM saling berkaitan dan membentuk kapasitas koping yang adaptif pada siswa.

Secara konseptual, teknik BAM merupakan pendekatan yang relevan dan aplikatif untuk diterapkan pada remaja di lingkungan sekolah karena mengintegrasikan aspek fisiologis, kognitif, dan perilaku dalam satu rangkaian intervensi sederhana. Oleh karena itu, BAM berpotensi digunakan sebagai strategi promotif dan preventif dalam mendukung kesehatan mental siswa, khususnya dalam upaya pengendalian kecemasan di setting pendidikan.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Bucur, S. M., Crişan, I. M., Cocoş, D. I., Bud, E. S., & Galea, C. (2025). Observational Study On Progressive Muscle Relaxation And Breathing Control For Reducing Dental Anxiety In Children. *Medicina (Lithuania)*, 61(5). <https://doi.org/10.3390/Medicina61050876>
- Cho, H., Ryu, S., Noh, J., & Lee, J. (2016). The Effectiveness Of Daily Mindful Breathing Practices On Test Anxiety Of Students. *Plos One*, 11(10). <https://doi.org/10.1371/Journal.Pone.0164822>

- Creswell, J. D., Dutcher, J. M., Klein, W. M. P., Harris, P. R., & Levine, J. M. (2016). Self-Affirmation Improves Problem-Solving Under Stress. *Plos One*, 8(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0062593>
- 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). <https://doi.org/10.1186/s13033-022-00541-y>
- Haugland, B. S. M., Haaland, Å. T., Baste, V., Bjaastad, J. F., Hoffart, A., Rapee, R. M., Raknes, S., Himle, J. A., Husabø, E., & Wergeland, G. J. (2020). Effectiveness Of Brief And Standard School-Based Cognitive-Behavioral Interventions For Adolescents With Anxiety: A Randomized Noninferiority Study. *Journal Of The American Academy Of Child And Adolescent Psychiatry*, 59(4), 552-564. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2019.12.003>
- Hemasti, R. A. G., Nuram, M., & Herlina, I. (2022). Kecemasan Akademik Ditinjau Dari Self Regulated Learning Dan Student Well Being Pada Siswa Smk N 3 Karawang. *Prosiding Konferensi Nasional Penelitian Dan Pengabdian Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 473-479.
- James, A. C., Reardon, T., Soler, A., James, G., & Creswell, C. (2020). Cognitive Behavioural Therapy For Anxiety Disorders In Children And Adolescents. *Cochrane Database Of Systematic Reviews*, 11. <https://doi.org/10.1002/14651858.cd013162.pub2>
- Khng, K. H. (2017). A Better State-Of-Mind: Deep Breathing Reduces State Anxiety And Enhances Test Performance Through Regulating Test Cognitions In Children. *Cognition And Emotion*, 31(7), 1502-1510. <https://doi.org/10.1080/02699931.2016.1233095>
- Kurniawati, R., Suraning W, T., & Lusmiati, R. (2021). Analisa Tingkat Kecemasan Siswa Smk 17 Temanggung Dalam Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 7(1), 2477-1414.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). Psikologi Abnormal. Jakarta: Erlangga.
- Prasetyaningtyas, W. E., Rangka, I. B., Folastris, S., & Sofyan, A. (2022). Kecemasan Akademik Siswa Di Sekolah: Suatu Tinjauan Singkat. *Journal Of Learning And Instructional Studies*, 2(3), 107-114. <https://doi.org/10.46637/jlis.v2i3.32>
- Pujowati, S., Habsi, B. A., & Kurniawan, W. (2022). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Siswa Smk. *Jurnal Thalaba Pendidikan Indonesia Tahun*, 05(01), 7-11. <http://ejournal.undar.or.id/index.php/thalaba>
- Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sánchez, C., Estévez-López, F., Muñoz, N. E., Mora-Gonzalez, J., Migueles, J. H., Molina-García, P., Henriksson, H., Mena-Molina, A., Martínez-Vizcaíno, V., Catena, A., Löf, M., Erickson, K. I., Lubans, D. R., Ortega, F. B., & Esteban-Cornejo, I. (2019). Role Of Physical Activity And Sedentary Behavior In The Mental Health Of Preschoolers, Children And Adolescents: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 49(9), 1383-1410. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01099-5>

- Salwa Rifia, Z. (2025). Studi Literatur: Kecemasan Remaja Dalam Menanggapi Persepsi Sosial Masyarakat. In *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi* (Vol. 5).
- Saptono, G. D., Kristiyani, L., Astuti, W., Sinulingga, E., & Silaban, W. (2025). The Effect Of Diaphragmatic Breathing On Stress Levels Of Nursing Students At Private University In Tangerang. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (Jppni)*, 9(3), 187. <https://doi.org/10.32419/Jppni.V9i3.620>
- Savitri, P. A. C., & Swandi, N. L. I. D. (2023). Intervensi Kecemasan Pada Mahasiswa: Literature Review. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(1), 43. <https://doi.org/10.24014/Pib.V4i1.20628>
- 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>
- Suyatno, Setyowati, S., Ratnawati, Mahmudah, A. M., & Agustiningsih. (2024). Spiritualitas Dan Kecemasan Pada Remaja Smk. *Jurnal Keperawatan Jiwa (Jkj): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 12(2).
- Syahrani, N. D., Anjani, N. R., Kurniawan, L. G., & Aini, D. K. (2024). Psikoedukasi Dan Teknik Relaksasi Breathing Exercise Sebagai Keterampilan Remaja Dalam Regulasi Emosi. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 2(1), 2524-2530. <https://ejournal.jurnalpengabdiansosial.com/index.php/jps>
- Widanti, T. Z., Amalia, I. M., & Munawaroh, I. (2025). The Effect Of Breathing Exercises On Stress, Anxiety, And Depression In Adolescents. *Journal Of Social And Economics Research*, 7(1), 435-442. <https://idm.or.id/jser/inde>