

Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan
23 Oktober 2021, Hal. 1676-1685
e-ISSN: 2686-2964

Pelatihan self assessment : kecemasan pada remaja di masa pandemi covid 19

Yustiana Olfah, Tri Siswati, Nia Ayu Bintari

Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Jl Tata Bumi no 3, Banyuraden, Gamping, Sleman,
Yogyakarta 55293.

Email : yustianajogja@gmail.com

ABSTRAK

Cemas pada remaja merupakan salah satu reaksi yang sering terjadi di masa pandemi Covid-19. Tetapi jika dialami dalam waktu yang lama dapat menyebabkan berbagai gangguan seperti gangguan psikologis, fisik, dan kognitif. Cemas merupakan reaksi pertahanan seseorang untuk melindungi diri dari gangguan mental emosional yang lebih berat. Reaksi cemas dapat mengakibatkan reaksi motorik, seperti ketegangan otot, tidak bisa rileks, gemetar, dan mudah merasa lelah. Cemas juga mengakibatkan reaksi otonom, yaitu dada berdebar-debar, pusing, mual, dan buang air besar dan buang air kecil dapat mengalami gangguan. Selain itu juga dapat meningkatkan kewaspadaan seseorang sehingga mengakibatkan gangguan tidur, sensitif, dan mudah lupa. Oleh karena itu bagaimana melakukan self assesment dengan instrumen yang sederhana dan mudah dipahami dapat dilakukan oleh remaja. Dengan mengetahui gejala kecemasan, yang dialami seorang remaja dapat segera mencari solusi terbaik untuk megatasinya sehingga tidak mengganggu aktifitasnya baik sebagai pelajar maupun sebagai anggota dalam suatu masyarakat. Kegiatan ini bertujuan memberikan penyuluhan/pelatihan tentang bagaimana melakukan self assesment kecemasan pada remaja secara hybrid. Metode daring digunakan untuk penyampaian materi teori, sedangkan metode luring untuk penyampaian materi praktik. Materi yang diberikan berupa mengenal kesehatan mental pada remaja dan bagaimana melakukan self assesment untuk mengetahui kecemasan yang dialami pada masa pandemi. Media yang digunakan adalah bahan tayang, leaflet dan cara melakukan self assesment sederhana dengan menggunakan Coronavirus Anxiety Scale (CAS) oleh Sherman A.Lee pada tahun 2020. Kuesioner CAS memiliki nilai validitas 0,94 dan nilai reliabilitas 0,93 hal ini mendukung CAS sebagai alat ukur yang efisien dan valid. Kegiatan ini merupakan penerapan IPE dan IPC bidang gizi, keperawatan, kebidanan, promosi kesehatan dan komunikasi. Kegiatan dilakukan di Balai Desa Argodadi Sedayu, pada bulan Juni - September 2021. Peserta adalah remaja karang taruna Desa Argodadi, Kapanewon Sedayu, Kab Bantul, DI Yogyakarta. Jumlah peserta penyuluhan total 40 orang, sedangkan pelatihan luring 17 orang sedangkan 23 orang secara daring. Hasil self assesment menunjukkan 35 peserta tidak menunjukkan kecemasan dan 5 orang menunjukkan kecemasan . Semua peserta peserta mampu mengukur kecemasan.

Kata Kunci : remaja, self assesment kecemasan.

ABSTRACT

Anxiety in adolescents is one of the reactions that often occurs during the Covid-19 pandemic. But if experienced for a long time can cause various disorders such as psychological, physical, and cognitive disorders. Anxiety is a person's defense reaction to protect themselves from more severe mental emotional disorders. Anxiety reactions can result in motor reactions, such as muscle tension, inability to relax, shaking, and feeling tired easily. Anxiety also causes autonomic reactions, namely chest palpitations, dizziness, nausea, and bowel movements and urination can be disrupted. It can also increase a person's alertness, resulting in sleep disturbances, sensitivity, and forgetfulness. Therefore, how to do self-assessment with simple and easy-to-understand instruments can be done by teenagers. By knowing the symptoms of anxiety experienced by a teenager, they can immediately find the best solution to overcome it so that it does not interfere with their activities both as students and as members of a society. This activity aims to provide counseling/training on how to perform a hybrid self-assessment of anxiety in adolescents. The online method is used for delivering theoretical material, while the offline method is for delivering practical material. The material given is in the form of knowing mental health in adolescents and how to do a self-assessment to find out the anxiety experienced during the pandemic. The media used are broadcast materials, leaflets and a simple self-assessment method using the Coronavirus Anxiety Scale (CAS) by Sherman A.Lee in 2020. The CAS questionnaire has a validity value of 0.94 and a reliability value of 0.93. This supports CAS as an efficient and valid measuring tool. This activity is the application of IPE and IPC in the fields of nutrition, nursing, midwifery, health promotion and communication. The activity was carried out at the Argodadi Sedayu Village Hall, in June - September 2021. The participants were youth organizations in Argodadi Village, Kapanewon Sedayu, Bantul Regency, DI Yogyakarta. The total number of counseling participants was 40 people, while the offline training was 17 people while 23 people were online. The results of self assessment showed that 35 participants did not show anxiety and 5 people showed anxiety . All participants were able to measure anxiety.

Keywords: *adolescent, self-assessment of anxiety.*

PENDAHULUAN

Data *World Health Organization* (WHO) sampai tanggal 5 Januari 2021 telah terkonfirmasi pasien yang telah dinyatakan positif terjangkit virus Covid-19 sebanyak 84.474.195 jiwa dengan korban yang meninggal dunia sebanyak 1.848.704 jiwa (WHO Coronavirus Disease (COVID-19), 2020). Menurut data kementerian kesehatan Republik Indonesia sampai tanggal 5 Januari 2021, didapatkan data pasien yang telah dinyatakan positif terjangkit virus Covid-19 sebanyak 779.548 jiwa dengan korban jiwa sebanyak 23.109 jiwa (Kemenkes, 2020).

Salah satu kebijakan yang diambil pemerintah Republik Indonesia dalam menyikapi pandemi covid 19 adalah menerapkan *Social Distancing* bahkan dikembangkan menjadi *Physical Distancing* dengan bentuk implementasinya adalah *work from home* dan *learn from home*. Hal ini sesuai dengan peraturan pemerintah Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2020 tentang pembatasan sosial berskala besar dalam rangka percepatan penanganan *Corona Virus Disease 2019* (Covid-19) (Satuan Tugas Penanganan Covid-19, 2020).

Penerapan kebijakan pembatasan sosial berdampak terhadap kondisi emosi remaja seperti mudah terganggu , *anxiety* yang berlebihan, ketakutan akan tertular virus ini dan sebagainya (Dani & Mediantara, 2020). Kecemasan tersebut bisa ditimbulkan karena adanya

kondisi yang datang tiba-tiba ini membuat masyarakat tidak siap menghadapinya baik secara fisik ataupun psikis (Sabir & Phil, 2016). Kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya) (American Psychological Association, 2017). Banyak ahli berpendapat bahwa kesehatan fisik dan mental harus dikelola dengan seimbang. Ketika seseorang tidak memiliki mental yang sehat, maka dirinya bisa dikatakan terkena gangguan mental yang bisa dimulai dari gangguan emosional, hingga ketidakmampuan menyesuaikan diri.

Gangguan mental emosional merupakan suatu keadaan yang mengindikasikan individu yang mengalami suatu perubahan emosional yang dapat berkembang menjadi keadaan patologis apabila terus berlanjut (Nurjanah, 2020). Kondisi ini memberi dampak fisik maupun psikologis bagi setiap individu, khususnya remaja. Remaja yang sejatinya merupakan kelompok usia paling rentan akan stress dan kecemasan kini dihadapkan kepada sebuah polemik baru akibat wabah Covid-19 yang akan semakin meningkatkan resiko terjadinya stress dan kecemasan. Keadaan ini dapat terjadi tanpa disadari oleh remaja itu sendiri, keluarga, guru, sahabat maupun lingkungan sekitarnya dan hal ini dan hal ini jika berlanjut akan mempengaruhi kondisi kesehatan baik secara fisik maupun psikologis seperti seperti ketegangan otot, tidak bisa rileks, gemetar, dan mudah merasa lelah. Cemas juga mengakibatkan reaksi otonom, yaitu dada berdebar-debar, pusing, mual, dan buang air besar dan buang air kecil dapat mengalami gangguan. Selain itu juga dapat meningkatkan kewaspadaan seseorang sehingga mengakibatkan gangguan tidur, sensitif, dan mudah lupa. Oleh karena itu bagaimana melakukan *self assessment* dengan instrumen yang sederhana dan mudah dipahami dapat dilakukan oleh remaja. Dengan mengetahui gejala kecemasan, yang dialami seorang remaja dapat segera mencari solusi terbaik untuk mengatasinya sehingga tidak mengganggu aktivitasnya baik sebagai pelajar maupun sebagai anggota dalam suatu masyarakat.

Kegiatan pengabmas ini bertujuan memberikan penyuluhan/pelatihan tentang bagaimana melakukan *self assessment* kecemasan sederhana dengan menggunakan *Coronavirus Anxiety Scale* (CAS) oleh Sherman A. Lee pada tahun 2020. Kuesioner CAS memiliki nilai validitas 0,94 dan nilai reliabilitas 0,93 hal ini mendukung CAS sebagai alat ukur yang efisien dan valid.

METODE

Sekaitan dengan permasalahan tersebut maka dilakukan suatu upaya dengan melibatkan aktif remaja melalui kegiatan yang dilakukan secara *hybrid* (daring dan luring) tentang *self assessment* kecemasan pada remaja. Pelatihan daring dan luring meliputi teori yang berkaitan dengan masalah kesehatan mental serta cara melakukan *self assessment* kecemasan pada masa pandemi yang diberikan dalam 2 kali pertemuan, Pelatihan daring dan luring meliputi masalah kesehatan mental pada remaja dengan metode simulasi dan praktik melakukan *self assesment* kecemasan. Tahapan kegiatan yang dilakukan meliputi a) rekrutmen remaja peserta kegiatan, b) penyampaian materi dan pelatihan secara daring dan luring, c) evaluasi. Media yang digunakan adalah bahan tayang, *leaflet* dan cara melakukan *self assessment* sederhana dengan menggunakan *Coronavirus Anxiety Scale*. Kemampuan melakukan *self assessment* dilakukan satu kali setelah diberikan penyuluhan tentang kesehatan mental dan penggunaan *Coronavirus Anxiety Scale*.

Kegiatan ini merupakan penerapan IPE dan IPC bidang gizi, keperawatan, kebidanan, promosi kesehatan dan komunikasi. Kegiatan dilakukan di Balai Desa Argodadi Sedayu, pada bulan Juni - September 2021. Peserta adalah remaja karang taruna Desa Argodadi,

Kapanewon Sedayu, Kab Bantul, DI Yogyakarta. Jumlah peserta penyuluhan total 40 orang, sedangkan pelatihan luring 17 orang, sedangkan 23 orang secara daring.

Tahapan persiapan Koordinasi kegiatan ini dilaksanakan dengan cara FGD pada tanggal 25 Mei dan 14 Juni 2021 bertempat di Kantor Lurah Desa Argodadi. Hadir pada kegiatan ini adalah lurah desa, kaur kesra, petugas gizi dan promosi kesehatan Puskesmas Sedayu 2, dan beberapa wakil karang taruna serta dosen pelaksana pengabdian kepada masyarakat. Koordinasi kegiatan ini dilakukan secara *focus group discussion* untuk mendapatkan masukan dan kesepakatan tentang waktu, tempat, metode literasi/penyuluhan dan pelatihan, media, narasumber dan jadwal kegiatan.

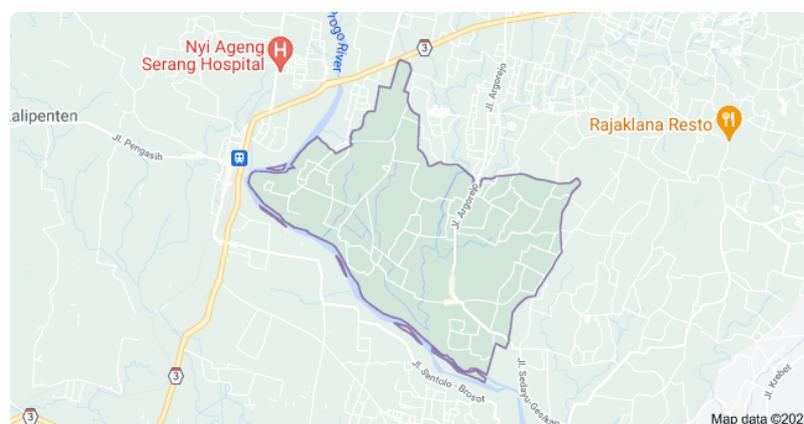
Tahapan pelaksanaan 17 Juli 2021 dan 4 September 2021 dan pada pertemuan yang ke-2 seluruh peserta melakukan *self assessment* kecemasan untuk mengetahui kemampuan peserta melakukan secara mandiri.

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Gambaran lokasi kegiatan pengabmas yaitu:

Kasus baru positif Corona di DIY pada Minggu, 25 Juli 2021 tercatat 2.145, kemudian Senin, 26 Juli 2021 tercatat 2.667, dan Selasa, 27 Juli 2021 meningkat menjadi 2.732 kasus. Berdasarkan data dari Pemerintah Daerah (Pemda) DIY, Kabupaten Bantul menjadi penyumbang terbesar di antara kabupaten/kota lainnya di DIY. Bantul pada Minggu 25 Juli 2021 tembus 1.003 kasus positif, Senin 26 Juli 1.419 kasus, dan Selasa 27 Juli terdapat 1.058 kasus. (<https://news.detik.com/berita-jawa-tengah/d-5658976/update-corona-diy-27-juli-bantul-tertinggi-meninggal-rekor-selama-pandemi>). Peraturan pemerintah Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2020 tentang pembatasan sosial berskala besar dalam rangka percepatan *penanganan Corona Virus Disease 2019 (Covid-19)* (Satuan Tugas Penanganan Covid-19, 2020). Penerapan kebijakan pembatasan sosial berskala besar tersebut tentunya akan membuat kondisi emosi remaja akan mudah terguncang seperti, *anxiety* yang berlebihan, ketakutan akan tertular virus ini, dan sebagainya (Dani & Mediantara, 2020). Kecemasan tersebut bisa ditimbulkan karena adanya kondisi yang datang tiba-tiba ini membuat masyarakat tidak siap menghadapinya baik secara fisik ataupun psikis (Sabir & Phil, 2016).

Desa Argodadi terdiri dari 14 dusun meliputi Dumpuh, Dingkikan, Ngepek, Cawan, Bakal Pokok, Demangan Bakal Dukuh, Sukoharjo, Sumberan, Selogeding Sungapan Dukuh, Sungapan dan Kadibeso. Peta wilayah dapat dilihat pada Gambar 1 di bawah ini :



Argodadi

Sedayu, Bantul Regency, Special Region of Yogyakarta

Gambar 1. Peta Wilayah Argodadi

Remaja di Desa Argodadi mempunyai wadah/organisasi, yaitu Karang Taruna Satria Bhakti, dengan ketua Sdr Sukirjo pada periode 2020-2025. Organisasi Karang Taruna ini merupakan media untuk mewadahi generasi muda di Desa Argodadi untuk melaksanakan kegiatan-kegiatan yang positif serta menjadi *agent of change* dalam bidang seni budaya, olah raga, kesehatan, pengabdian masyarakat, dan lain-lain.

Kegiatan pengabmas ini diawali dengan koordinasi dan diskusi pada tanggal 25 Mei dan 14 Juni 2021 bertempat di Kantor Lurah Desa Argodadi. Hadir pada kegiatan ini adalah lurah desa, kaur kesra, petugas gizi dan promosi kesehatan Puskesmas Sedayu 2, dan beberapa wakil karang taruna serta dosen pelaksana pengabdian kepada masyarakat. Pertemuan ini menghasilkan masukan dan kesepakatan tentang waktu, tempat, metode literasi/penyuluhan dan pelatihan, media, narasumber dan jadwal kegiatan. Secara detail pada Tabel 1.

Tabel 1. Kegiatan Pengabmas

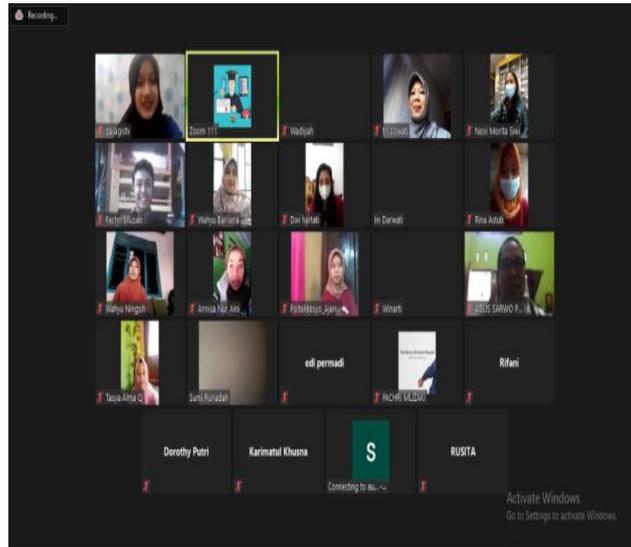
Uraian	Keterangan
Waktu	Juli-September 2021
Tempat	Daring: dengan link zoom meeting Luring : Balai Desa Argodadi
25 Mei 2021 dan 14 Juni 2021	Koordinasi kegiatan pengabmas
Metode	
-Daring	Kesehatan mental dan <i>self assessment</i> kecemasan
-Luring dan daring	Simulasi dan praktik
Media	Bahan tayang kesehatan mental remaja , lembar <i>self assessment</i> dan google formulir <i>self assessment</i> serta <i>leaflet self assessment</i> .
Narasumber	Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Petugas Promosi Kesehatan Puskesmas Sedayu II
Jadwal Kegiatan	Daring : 10 Juli 2021 Luring : 4 September 2021

Dokumentasi kegiatan koordinasi sebagai berikut :



Gambar 2. Koordinasi Kegiatan Pengabmas

Kegiatan penyuluhan remaja melalui daring dilaksanakan pada tanggal 10 Juli 2021 ditunjukkan pada Gambar 2B sebagai berikut:



Gambar 3. Tangkapan Layar Kegiatan Penyuluhan Secara Daring



Gambar 4. E-Poster *Self Assessment* Kegiatan Pengabmas Daring

CAS Coronavirus Anxiety Scale

Untuk dapat mengatasi kegelisahan salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan mengetahui kondisi kesehatan mental dalam hal ini kecemasan terkait dengan situasi pandemi Covid-19 yaitu dengan menggunakan Coronavirus Anxiety Scale (CAS) oleh Sherman A.Lee pada tahun 2020.

Kuesioner CAS memiliki validitas 0,94 dan nilai reliabilitas 0,94 hal ini mendukung CAS sebagai alat ukur yang efisien dan valid.

Kuesioner CAS berisi lima item dengan skor mulai 0-4. Skor 0-8 menunjukkan tidak cemas. Skor 9-20 menunjukkan adanya kecemasan.

Dengan dilakukan self assessment maka akan mengetahui kondisi kecemasan yang dialami, diharapkan akan mendapat jalan keluar untuk mengatasinya.

Self Assessment

Tingkat Kecemasan menggunakan Coronavirus Anxiety Scale (CAS)

Nama Responden :
Jenis Kelamin :
Kelas :

Seberapa sering Anda mengalami situasi berikut selama 2 minggu terakhir?	Tidak Semuanya	Jarang, kurang dari satu atau dua hari	Beberapa hari	Lebih dari 7 hari	Hampir setiap hari selama 2 minggu terakhir
	0	1	2	3	4
1 Saya merasa pusing atau pingsan ketika mendengar atau mendengarkan berita mengenai virus corona.					
2 Saya mengalami kesulitan untuk tidur karena memikirkan tentang virus corona.					
3 Saya merasa lesu, lelah, atau membeku ketika memikirkan atau paparan informasi tentang virus corona.					
4 Saya cenderung selera makan ketika memikirkan atau paparan informasi tentang virus corona.					
5 Saya merasa malu atau sedih untuk melihat atau paparan informasi tentang virus corona.					

Skor 0-8 tidak cemas
Skor 9-20 adanya kecemasan

Kenapa remaja?

Remaja adalah kelompok masyarakat yang rentan mengalami masalah kesehatan jiwa. Masa remaja sering terjadi krisis identitas atau pencarian identitas diri. Tahapan yang mungkin terjadi :

- identity diffusion/confusion
- moratorium
- foreclosure
- identity achieved

Masalah yang timbul saat remaja berproses dalam pencarian jati diri dapat berupa kecanggungan dalam pergaulan dan kekakuan dalam gerakan, ketidakstabilan emosi, adanya perasaan kosong akibat perombakan pandangan dan tujuan hidup, serta sikap menentang dan menantang orang tua.*

Kemungkinan lain potensial konflik adalah perbedaan pendapat serta memiliki pola pikir yang berbeda dengan orang tua sering menyebabkan pertengkaran anak remaja dan orang tua.

*Hidayat, D., et al. (2019). Kesehatan mental remaja (dari esensi health and development).

Kegelisahan remaja terjadi karena banyak hal yang diinginkan akan tetapi remaja tidak dapat memenuhi semua keinginannya.

Kenapa remaja?

Remaja senang bereksperimen, bereksplorasi dan memiliki banyak fantasi juga khayalan, cenderung membentuk kelompok dan kecenderungan kegiatan berkelompok.

Secara global remaja mengalami perubahan-perubahan yang cepat, termasuk perubahan fundamental dalam aspek kognitif, emosi, sosial dan pencapaian.**

**Jawaheri, 2015; Sahm et al. 2018; Resu, dkk, 2015)

Kenapa remaja?

Remaja perempuan 2x lebih mungkin terkena gangguan mental umum dibandingkan remaja laki-laki

Pada kondisi pandemi Covid-19, stressor remaja meningkat karena mereka dibatasi bertemu dengan teman-temannya, dibatasi bepergian serta sekolah daring akibat pandemi dan rasa was-was karena pandemi Covid-19 yang belum berangsur ke kondisi normal.***

***Gassoum et al. 2020

Faktor sosial budaya, seperti tingkat pendidikan yang lebih rendah, kemiskinan, paparan kekerasan dan pelecehan dalam rumah tangga serta rendahnya daya pengambilan keputusan cenderung meningkatkan risiko depresi pada anak perempuan.

Gambar 5. Leaflet Self Assessment

Kegiatan latihan melakukan *self assessment* kecemasan dengan menggunakan *Coronavirus Anxiety Scale* secara daring dan luring dilaksanakan pada tanggal 4 September 2021. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengetahui kondisi kesehatan mental dalam hal ini kecemasan terkait dengan situasi pandemi Covid-19 yaitu dengan menggunakan *Coronavirus Anxiety Scale* (CAS) oleh Sherman A.Lee pada tahun 2020. Alat ukur untuk mengukur tingkat kecemasan dalam pengabdian ini mengadopsi dari kuesioner CAS tersebut. Kuesioner CAS memiliki nilai validitas 0,94 dan nilai reliabilitas 0,93 hal ini mendukung CAS sebagai alat ukur yang efisien dan valid. Kuesioner CAS berisi lima butir pernyataan terkait dengan kondisi yang dirasakan dalam dua minggu terakhir dimana jawaban terdiri dari lima alternatif pilihan dengan

skor nilai dalam rentang 0-4, apabila diperoleh skor 0-8 menunjukkan tidak cemas sedangkan apabila skor 9-20 menunjukkan adanya kecemasan (Lee, S.A., 2020).

Adapun peserta kegiatan dan hasil pengabmas ini yang terdiri dari dua kategori yaitu daring (Tabel 3) dan luring (Tabel 2) pada saat mengikuti kegiatan praktik *self assessment* sedangkan pada saat kegiatan penyuluhan kesehatan mental semua dilaksanakan secara daring dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 2. Karakteristik Peserta Pelatihan Luring (17 Orang)

Variabel	n (orang)
Usia	
10-14 tahun	2
15-20 tahun	1
21-24 ahun	12
>25 tahun	2
Jenis kelamin	
Laki-laki	4
Perempuan	13
Pendidikan	
SMP/SMA	2
Mahasiswa	12
Swasta	3

Tabel 3. Karakteristik Peserta Pelatihan Daring (23 Orang)

Variabel	n (orang)
Usia	
10-14 tahun	2
15-20 tahun	9
21-24 ahun	12
>25 tahun	
Jenis kelamin	
Laki-laki	8
Perempuan	12
Pendidikan	
SMP/SMA	11
Mahasiswa	10
Swasta	2

Berdasarkan karakteristik remaja dan anggota Karang Taruna yang mengikuti kegiatan ini dapat mempengaruhi kecemasan yang mereka alami. Menurut Fudyartanta (2012), kecemasan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain usia, stressor, lingkungan, jenis kelamin, pendidikan, pengalaman masa lalu dan pengetahuan. Menurut Iyus (dalam Saifudin & Kholidin, 2015); usia dan tahap perkembangan, faktor ini memegang peran yang penting pada setiap individu karena berbeda usia maka berbeda pula tahap perkembangannya, hal tersebut dapat mempengaruhi dinamika kecemasan pada seseorang, Wanita lebih sering mengalami kecemasan daripada pria. Wanita memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan pria. Hal ini dikarenakan bahwa wanita lebih peka dengan emosinya, yang pada akhirnya mempengaruhi perasaan cemasnya (Ki Fudyartanta, 2012).

Tabel 4. Hasil *Self Assessment*

No.	Kategori Kecemasan	Jumlah
1.	Tidak Cemas	35
2.	Cemas	5

Kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya) (American Psychological Association, 2017). Kecemasan yang dialami remaja dan anggota karang taruna dalam menghadapi pandemi Covid-19 berbeda-beda, ada yang mengalami kecemasan dan ada yang tidak mengalami kecemasan. Berdasarkan hasil pengabmas mayoritas responden tidak mengalami kecemasan.

Dampak dari kegiatan pengabmas ini remaja lebih memahami tentang pentingnya kesehatan mental pada remaja sehingga dapat meningkatkan pengetahuannya yang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan seseorang. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2014).

Selain itu remaja dan anggota Karang Taruna mampu melakukan *self assessment* kecemasan dengan menggunakan *Coronavirus Anxiety Scale* (CAS) sehingga mampu mengetahui kondisinya dan dengan demikian remaja diharapkan dapat mengatasinya dengan bantuan teman, guru, keluarga serta jika diperlukan mencari pertolongan ke fasilitas kesehatan terdekat. Jika kecemasan tidak dapat ditanggulangi secara efektif, maka dapat menimbulkan trauma, keadaan jiwa traumatik ialah semacam guncangan jiwa, seolah-olah jiwa mengalami luka. Traumatik menyebabkan sang pribadi dalam keadaan tidak berdaya, serba infantil, serba kekanak-kanakan seperti anak kecil (Yusuf dkk, 2015).

SIMPULAN

Pengabmas ini bertujuan meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan mental pada remaja dan kemampuan untuk melakukan self assesment kecemasan dan semua peserta mampu melakukan self asesment dengan hasil self assesment menunjukkan 35 peserta tidak menunjukkan kecemasan dan 5 orang menunjukkan kecemasan . Semua peserta mampu mengukur kecemasan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kami sampaikan kepada yang terhormat :

1. Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta dan jajarannya yang telah memfasilitasi kegiatan pengabmas baik secara materi maupun immateri.
2. Lurah desa Argodadi Bantul dan jajarannya yang telah memberikan izin dan dukungannya hingga terlaksananya kegiatan pengabmas ini.
3. Kepala Puskesmas Sedayu 2 dan jajarannya yang memfasilitasi dan mendukung kegiatan pengabmas ini.
4. Karang Taruna Argodadi Bantul yang mendukung dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan pengabmas ini.

DAFTAR PUSTAKA

- APA (American Psychological Association). (2017). *Stress in America™ 2017: Technology and Social Media. Part 2. stresinamerica.org dan Kecemasan Suatu Petunjuk Bagi Praktisi. Alih Bahasa: Rusda Koto Sutadi.*
- Dani, J. A., & Mediantara, Y. (2020). Covid-19 dan Perubahan Komunikasi Sosial. *Persepsi: Communication Journal*, 3(1), 94-102.
- Sabir, A., & Phil, M. (2016). Gambaran Umum Persepsi Masyarakat Terhadap Bencana di Indonesia. *Jurnal Ilmu Ekonomi Dan Sosial*, 5(3), 304-326.
- KI, Fudyartanta. (2012). *Psikologi Keprobadian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Lee, S.A. (2020). Coronavirus Anxiety Scale: A Brief Mental Health Screener For COVID-19 Related Anxiety, *Death Studies*, 44:7, 393-401.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Situasi Covid-19*. (2020, Desember 28). Diambil kembali dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: <https://www.kemkes.go.id/>
- "Update Corona DIY 27 Juli: Bantul Tertinggi, Meninggal Rekor Selama Pandemi" selengkapnya <https://news.detik.com/berita-jawa-tengah/d-5658976/update-corona-diy-27-juli-bantul-tertinggi-meninggal-rekor-selama-pandemi>
- WHO Coronavirus Disease (COVID-19)*. (2020, Desember 28). Diambil kembali dari covid19.who.int: <https://www.who.int/>
- Yogyakarta Tanggap Covid-19*. (2020, Desember 28). Diambil kembali dari corona.jogjaprov.go.id: <https://corona.jogjaprov.go.id/>
- Yusuf ah dkk. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta : Salemba Medika.