

PENERAPAN TEKNOLOGI SARUNG TANGAN TERAPI UNTUK MEMBANTU GURU BK SMA AL ISLAM 1 SURAKARTA DALAM MENGATASI KECEMASAN PADA SISWA

**Erika Loniza¹⁾, Febriana Sartika Sari²⁾,
Kurnia Chairunnisa³⁾, Rinasa Agistya Anugrah⁴⁾**

^{1,2)}Program Vokasi Prodi Teknologi Elektro-Medis Universitas Muhammadiyah Yogyakarta,

³⁾Jurusan Keperawatan prodi DIV Keperawatan Poltekkes Kemenkes Surakarta,

⁴⁾Program Vokasi Prodi Teknologi Rekayasa Otomotif Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
erika@umy.ac.id

Abstract

Adolescence goes through a transition period with many changes both of physiological and psychological. This changes generate anxiety in adolescents. The anxiety problems that occur in students of SMA Al Islam 1 are the impact of online learning because of the world and especially Indonesia is in the midst of prolonged Covid 19, it can cause panic attacks and anxiety disorders to the students. That problems will interfere the mental development of adolescents and decrease the productivity and achievement of adolescents. Solution to reduce anxiety is to provide Anxiety First Aid (AFA) which is a series of aids to overcome anxiety. This devotion aims to determine the effect of Anxiety First Aid on anxiety scores. The methods are education, counseling and assistance. Counseling about stress and anxiety is one of the ways to provide into good and healthy stress and anxiety handlers. Training on how to use therapy glove equipment, transfer the gloves and health equipment that will be granted to SMA Al Islam 1 Surakarta. The population of this service is 20 students of SMA Al Islam 1 Surakarta who were selected by purposive sampling techniques that met the inclusion criteria. Measurement of anxiety in adolescents was carried out using the Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS). Based on the results of the service activity, participants who have participated in the lecture session can understand well about the problem of anxiety and how to handle it. During the training session, it was known that as many as 12 participants (60%) experienced mild anxiety, 5 participants (25%) experienced moderate anxiety, and 2 participants experienced severe anxiety. After being treated using therapy gloves, participants received a positive impact in the form of a sense of calm and a reduced sense of anxiety.

Keywords: Anxiety, Therapy, Gloves, Students.

Abstrak

Remaja mengalami masa transisi dengan banyak perubahan baik fisiologis maupun psikologis. Perubahan yang terjadi pada remaja menimbulkan kecemasan pada remaja. Permasalahan kecemasan yang terjadi pada siswa SMA Al Islam 1 dampak dari pembelajaran daring karena dunia dan khususnya Indonesia sedang di landa Covid 19 berkepanjangan dapat menyebabkan serangan panik dan gangguan kecemasan. Masalah-masalah tersebut sangat mengganggu perkembangan mental remaja dan menurunkan produktivitas dan prestasi remaja. Salah satu solusi upaya untuk mengurangi kecemasan adalah dengan memberikan Anxiety First Aid (AFA) yang merupakan rangkaian bantuan untuk mengatasi kecemasan. Pengabdian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Anxiety First Aid terhadap skor kecemasan. Metode yang dilakukan yaitu edukasi, penyuluhan dan pendampingan. Penyuluhan tentang stres dan kecemasan merupakan salah satu cara untuk memberikan pemahaman tentang penanganan stress dan kecemasan yang baik dan sehat. Pelatihan cara menggunakan peralatan sarungan tangan terapi, penyerahan sarung tangan dan peralatan kesehatan yang akan di hibahkan untuk SMA Al Islam 1 Surakarta. Populasi pengabdian ini adalah 20 siswa SMA Al Islam 1 Surakarta yang dipilih dengan teknik purposive sampling yang memenuhi kriteria inklusi. Pengukuran kecemasan pada remaja dilakukan dengan menggunakan Taylor Manifest Anxiety Scale. Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian, peserta yang telah mengikuti sesi kuliah dapat memahami dengan baik tentang permasalahan rasa cemas dan cara penanganannya. Saat sesi pelatihan diketahui bahwa sebanyak 12 peserta (60%) mengalami cemas ringan,

5 peserta (25%) mengalami cemas sedang, dan 2 peserta mengalami cemas berat. Setelah diterapi menggunakan sarung tangan terapi, peserta mendapatkan dampak positif berupa rasa tenang dan rasa cemas yang berkurang.

Kata kunci: Cemas, Terapi, Sarung Tangan, Siswa.

PENDAHULUAN

SMA Al Islam 1 Surakarta merupakan sekolah menengah atas yang beralamatkan di jalan Hanggowongso 94, Sriwedari, Kecamatan Laweyan, Surakarta yang memiliki beberapa jurusan. Selain dibekali dengan ilmu pengetahuan, peserta didik juga dididik dalam hal agama. Sekolah ini berdiri pada tanggal 1 Juni 1970 dengan dasar SK Depdikbud Provinsi Jawa Tengah dan didirikan oleh KH. Imam Ghazali bin Hasan.

Remaja merupakan fase transisi dari anak-anak menuju dewasa. Dalam fase ini, remaja banyak mengalami perubahan baik fisiologis maupun psikologis. Perubahan fisiologis terutama perubahan hormonal yang tidak stabil menyebabkan remaja mengalami masalah mental emosional. Perubahan emosi pada masa remaja dapat dilihat dari ketegangan dan tekanan emosi. Lambat laun remaja akan mengalami kestabilan emosi jika mekanisme kopingnya positif, sebagai konsekuensi dari berusaha menyesuaikan diri dengan pola perilaku baru dan harapan sosial yang baru. Namun jika mekanisme kopingnya negatif, masalah mental emosional seperti kecemasan sering terjadi pada remaja. Menurut beberapa ahli, seseorang disebut remaja apabila berada direntang usia 10 sampai dengan 21 tahun (Diananda, 2019).

Kecemasan adalah rasa khawatir yang muncul karena akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan, tetapi sumbernya sebagian besar tidak diketahui. Hal ini normal bagi setiap

orang untuk mengalami kecemasan. Gangguan kecemasan merupakan gangguan yang paling sering dialami oleh remaja karena dalam masa ini remaja banyak mengalami berbagai macam perubahan baik dari dalam maupun luar. Penelitian lain menjelaskan bahwa gangguan kecemasan mempengaruhi 6% hingga 20% anak-anak dan remaja (Dabkowska, Araszkievicz, Dabkowska, & Wilkosc, 2011).

Prevalensi gangguan kecemasan meningkat menjadi 284 juta pada tahun 2017 (Dattani, Ritchie, & Roser, 2018). Berdasarkan distribusi usia secara global, kecemasan paling banyak terjadi pada usia 10-19 tahun, kecemasan pada usia 10-14 menduduki peringkat keenam dan kecemasan pada usia 15-19 tahun menempati peringkat kesembilan di dunia. Di Indonesia, gangguan kecemasan dikategorikan sebagai gangguan mental emosional. Prevalensi gangguan jiwa emosional pada tahun 2018 sebesar 9,8% dari jumlah penduduk di Indonesia. WHO menjelaskan bahwa kecemasan adalah penyebab utama kecacatan individu di seluruh dunia dan menyumbang sekitar 16% dari morbiditas global.

Kecemasan yang terjadi terus menerus dan tidak segera teratasi dapat memicu terjadinya serangan panik. Serangan panik adalah episode kecemasan yang cepat, intens, dan meningkat yang berlangsung 15 hingga 30 menit (Nugroho, 2015). Individu mengalami ketakutan emosional yang besar dan ketidaknyamanan fisiologis. Selama serangan panik, individu

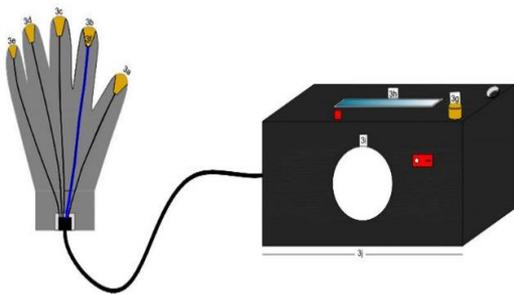
mengalami 4 gejala dari beberapa gejala seperti palpitasi, berkeringat, tremor, sesak napas, perut tertekan, pusing, parestesia, kedinginan, atau hot flashes. Serangan panik merugikan individu baik secara fisik maupun psikologis (Natal, 2021). Penanganan kecemasan secara cepat dapat dilakukan dengan memberikan pertolongan pertama pada kecemasan (*Anxiety First Aid*). *Anxiety First Aid* adalah pertolongan pertama yang diberikan kepada seseorang yang sedang mengalami kecemasan (Sari, Kartina, Batubara, & Mariyati, 2020). Pertolongan pertama diberikan sampai bantuan profesional diperoleh atau sampai krisis teratasi. *Anxiety First Aid* adalah salah satu perawatan paling awal untuk membantu orang dengan masalah kecemasan, itu adalah pintu gerbang utama dalam menyediakan sumber daya dan informasi bantuan profesional, serta memberikan dukungan sosial bagi orang yang mengalami masalah terkait kecemasan (Hadlaczky, Hökby, Mkrchian, Carli, & Wasserman, 2014). *Anxiety First Aid* atau pertolongan pertama pada kecemasan merupakan rangkaian dari beberapa intervensi keperawatan untuk mengatasi kecemasan. Menurut *National Safety Council*, terdapat berbagai teknik relaksasi untuk kecemasan yaitu deep breathing, 5 finger relaksasi dan teknik distraksi yaitu imajinasi dan terapi musik (Junaidi & Noor, 2010). Selain itu, dapat menggunakan aromaterapi. Aromaterapi terbukti memberikan efek menenangkan dan menurunkan rasa cemas karena kandungan senyawa yang terdapat pada aromaterapi mempengaruhi aktifitas kerja otak melalui indra penciuman (Khouw, Setyawan, Oktavianto, & Suib, 2021).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *Anxiety First Aid* (AFA) efektif untuk mengurangi kecemasan pada remaja. Hasil

penelitian menunjukkan bahwa kelompok perlakuan AFA menunjukkan penurunan skor kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol atau pendidikan menggunakan leaflet dan video. *Anxiety First Aid* (AFA) direkomendasikan untuk menurunkan kecemasan pada remaja terutama pada siswa sekolah menengah atas.

Studi pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara dengan sekretaris Ikatan Guru Konseling Surakarta pada bulan Maret 2021, terdapat beberapa kasus gangguan jiwa seperti kecemasan pada remaja di SMA. Beberapa guru masih mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi atau mendeteksi kecemasan. Guru masih belum memiliki kemampuan untuk memecahkan masalah. Delegasi Ikatan Guru Konseling Surakarta ini mengatakan bahwa mereka sangat membutuhkan beberapa program pelatihan terutama untuk meningkatkan kemampuan mereka mencegah kecemasan dan bagaimana mengatasi kecemasan siswa SMA.

Dari permasalahan yang terjadi, pengabdian masyarakat menawarkan beberapa upaya non farmakologi untuk menurunkan kecemasan diantaranya adalah relaksasi lima jari dan pemberian aromaterapi. Penelitian menyatukan terapi relaksasi lima jari yang akan memunculkan kata-kata motivasi dan aromaterapi dalam suatu alat yaitu sarung tangan terapi relaksasi serta kotak navigasi yang dapat memunculkan denyut nadi per menit. Bentuk fisik sarung tangan terapi ditunjukkan oleh Gambar 1.



Gambar 1. Bentuk Fisik Sarung Tangan Terapi

Pemantauan detak jantung diperlukan dalam pemantauan kecemasan karena salah satu tanda seseorang merasa cemas adalah detak jantung yang meningkat diatas normal dimana rentang detak jantung normal berkisar antara 60 sampai 100 denyut per menit (Pontoh, Pangemanan, & Mariati, 2015). Sementara diffuser aroma terapi memberikan efek menenangkan yang secara perlahan dapat membuat seseorang yang cemas menjadi tenang. Selain itu, kata-kata motivasi yang putar akan memberikan sugesti kepada diri sendiri dan akan membangun kembali rasa percaya diri (Oktaviani, 2021). Perkataan positif dan membangun tersebut tentunya akan lebih mudah untuk diterima seseorang dibandingkan dengan pekataan negatif, sehingga rasa cemas yang dirasakan akan perlahan berkurang.

METODE

Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ke SMK Al Islam 1 Surakarta memiliki beberapa proses yang dijelaskan sebagai berikut.

1. Persiapan (Januari-Maret 2022)

Tahapan persiapan meliputi penyusunan proposal dan review, kegiatan pertemuan, pengumpulan data dan sumber, penyiapan sarana, korespondensi dengan referensi dan instansi terkait di dalam dan luar negeri, serta kegiatan administrasi. Tahap ini

juga mencakup pembagian tugas dan koordinasi antara koordinator proyek, keterlibatan anggota dan siswa. Kepala Badan Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) memberikan izin dan sudah diberitahukan perkembangan programnya. Dalam tahapan ini juga membahas tentang pelaksanaan teknis kegiatan sesuai dengan protokol kesehatan yang berlaku.

2. Pelatihan implementasi

Tahapan pelaksanaan meliputi kegiatan utama yaitu program pelatihan. Pelatihan terdiri dari sesi kuliah dan sesi latihan dengan jumlah peserta sebanyak 20 peserta yang dipilih berdasarkan teknik *purposive sampling* yang memenuhi kriteria inklusi. Sesi kuliah diadakan secara daring (dalam jaringan) menggunakan aplikasi Zoom. Sedangkan sesi latihan dilaksanakan secara luring (luar jaringan) di SMK Al Islam 1 Surakarta. Sesi ini akan melakukan pelatihan dalam penggunaan sarung tangan terapi. Untuk mengetahui tingkat kecemasan 20 peserta maka pengukuran skor kecemasan diambil menggunakan *Taylor Manifest Anxiety Scale* (TMAS) yang ditemukan oleh Janet Taylor. Skor TMAS diambil dari kuisisioner yang terdiri dari 50 pertanyaan dengan jawaban IYA atau TIDAK, apabila jawaban yang dijawab adalah benar maka akan bernilai 1 dan jawaban yang salah bernilai 0. Semakin besar skor yang diperoleh maka semakin tinggi tingkat kecemasan peserta. Berdasarkan hasil pengukuran, skor kecemasan dibagi menjadi 3 yaitu ringan (skor <20), sedang (skor antara 20-25), dan berat (skor >25) (Hadi, Rosyanti, & Afrianty, 2018).

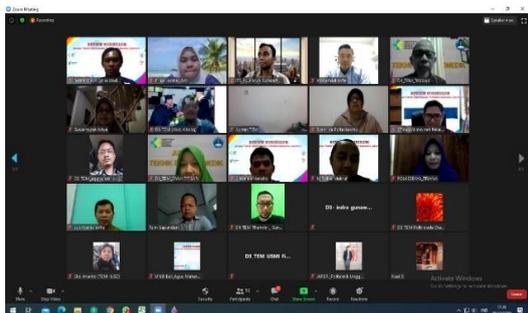
3. Pemantauan, Pelaporan dan Evaluasi

Para peserta dimonitor dan

dievaluasi kompetensinya setelah pelatihan. Para peserta harus melaporkan praktik mereka sendiri dalam berlatih AFA untuk mengelola kecemasan siswa. Selain itu, tahapan pelaporan dan evaluasi meliputi penyusunan laporan, publikasi, dan rapat evaluasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pertemuan pertama kegiatan pengabdian di SMK Al Islam 1 Surakarta adalah sesi kuliah dengan peserta berjumlah 20 peserta. Sesi kuliah ini diadakan secara daring menggunakan aplikasi Zoom dengan beberapa materi yaitu konsep dasar kecemasan pada remaja, pencegahan kecemasan, dan pertolongan pertama kecemasan berbasis sekolah. Sesi kuliah ditunjukkan oleh Gambar 2.



Gambar 2. Sesi Kuliah

Secara singkat isi pembahasan mengajarkan kepada peserta untuk tidak menganggap sepele rasa kecemasan, karena apabila tidak ditangani dengan benar akan mendatangkan serangan panik. Tindakan pencegahan rasa cemas dapat dilakukan dengan cara menerapkan hidup bersih dan sehat, melakukan aktivitas yang disukai, lakukan relaksasi, dan membatasi aktivitas yang terlalu padat. Peserta juga dikenalkan dengan sarung tangan terapi untuk mengatasi rasa cemas melalui video simulasi. Sarung tangan terapi ini dapat diakses dan dibimbing oleh guru BK. Setelah pemaparan materi selesai,

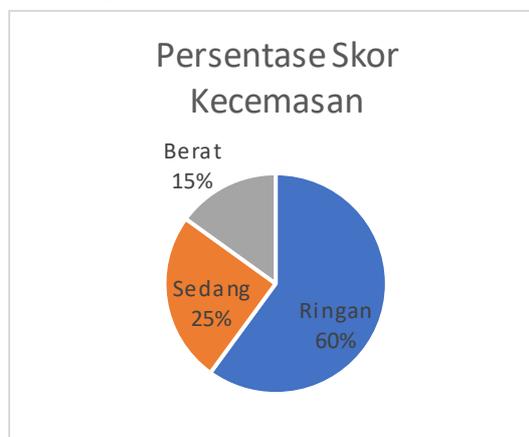
tim pengabdian melakukan diskusi atau tanya jawab yang disambut baik oleh peserta ditandai dengan adanya peserta mengajukan pertanyaan. Diakhir sesi, peserta diminta untuk mengisi kuisioner untuk mengetahui skor kecemasan yang terjadi pada peserta.

Pertemuan kedua kegiatan pengabdian, tim melakukan pelatihan penggunaan sarung tangan terapi kepada peserta dan guru BK. Sebelumnya peserta telah diminta untuk mengisi kuisioner skor kecemasan yang ditunjukkan oleh Tabel 1.

Tabel 1. Skor Kecemasan

N o	Tingkat kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Ringan	12	60
2.	Sedang	5	25
3.	Berat	3	15
Total		20	100

Grafik skor kecemasan dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Persentase Skor Kecemasan

Berdasarkan Tabel 1 dan Gambar 3 diketahui bahwa total peserta yang mengalami cemas ringan sebanyak 12 peserta (60%), cemas sedang sebanyak 5 peserta (25%) dan cemas berat sebanyak 2 peserta (15%). Setelah dilakukan wawancara diketahui bahwa

tingkat kecemasan peserta yang tinggi berasal dari rasa tidak percaya diri peserta dalam menghadapi ujian akhir sekolah. Selain itu, ketidaksiapan peserta untuk mempersiapkan kehidupan setelah selesai dari sekolah menengah ditambah dengan terjadinya pandemi covid-19 yang mengakibatkan kegiatan belajar mengajar dilaksanakan secara daring sehingga menimbulkan gangguan kecemasan dan serangan panik bertambah besar. Oleh karena itu, tim melakukan pelatihan untuk meredakan rasa cemas peserta seperti yang ditunjukkan pada Gambar 4 dan Gambar 5.



Gambar 4. Pemaparan pelatihan oleh tim pengabdian



Gambar 5. Proses Pelatihan

Peserta pelatihan diajarkan untuk mengatasi rasa cemas dengan menggunakan sarung tangan terapi dan cara penggunaannya. Peserta dibawa ke sebuah ruangan hening secara satu per satu bersama dengan guru BK agar efek

dari alat akan lebih terasa. Saat menggunakan sarung tangan terapi alat harus dalam keadaan menyala, kemudian sensor untuk mendeteksi detak jantung mulai mendeteksi nilai detak jantung melalui jari tangan yang akan tertampil pada layar alat. Apabila nilai denyut per menit melewati batas normal maka hal tersebut menandakan seseorang sedang dalam keadaan cemas. Setelah diketahui seseorang mengalami kecemasan, selanjutnya diffuser aromaterapi akan bekerja yang akan aktif dengan menekan tombol. Alat akan menyebarkan partikel-partikel wewangian yang memberikan efek ketenangan. Kemudian akan terdengar siaran kata-kata motivasi melalui speaker yang akan aktif apabila antar jari tangan yang dilapisi sarung tangan bertemu. Setiap jarinya akan mengeluarkan kalimat positif yang berbeda. Berdasarkan hasil wawancara kepada peserta yang telah menggunakan sarung tangan terapi bahwa sarung tangan terapi memberikan efek ketenangan dan secara perlahan detak jantung kembali normal serta rasa cemas perlahan berkurang.

Diakhir acara diberikan hibah alat sarung tangan terapi kepada SMK Al Islam 1 Surakarta oleh tim pengabdian, agar dapat memberikan manfaat kepada siswa-siswi serta sekolah. Diharapkan peserta ikut andil dalam menyebarkan ilmu tentang kecemasan kepada masyarakat yang lebih luas untuk dirasakan manfaatnya bersama.

SIMPULAN

Berdasarkan dari kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa peserta yang telah mengikuti sesi kuliah dapat memahami dengan baik tentang permasalahan rasa cemas dan cara penanganannya. Saat sesi pelatihan

diketahui bahwa sebanyak 12 peserta (60%) mengalami cemas ringan, 5 peserta (25%) mengalami cemas sedang, dan 2 peserta mengalami cemas berat. Setelah diterapi menggunakan sarung tangan terapi, peserta mendapatkan dampak positif berupa rasa tenang dan rasa cemas yang berkurang. Dengan adanya ilmu yang diperoleh melalui kegiatan pengabdian diharapkan kader dan peserta dapat mentransferkan kembali ilmu yang diperoleh ke masyarakat umum yang didukung dengan adanya barang hibah sehingga dapat terciptanya lingkungan yang sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Lembaga Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dan SMA Al Islam 1 Surakarta pihak-pihak terkait yang telah mendukung pelaksanaan program pengabdian masyarakat

DAFTAR PUSTAKA

- Dabkowska, M., Araszkievicz, A., Dabkowska, A., & Wilkosc, M. (2011). Separation Anxiety in Children and Adolescents. In S. Selek (Ed.), *Different Views of Anxiety Disorders*. intechopen.com. <https://doi.org/10.5772/22672>
- Dattani, S., Ritchie, H., & Roser, M. (2018). Mental Health. Retrieved from ourworldindata.org website: <https://ourworldindata.org/mental-health>
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Hadi, I., Rosyanti, L., & Afrianty, N. S. (2018). Tingkat Kecemasan Narapidana Wanita di Lapas Kendari dengan Kuesioner Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS). *Health Information: Jurnal Penelitian*, 10(2), 82–89. <https://doi.org/10.36990/hijp.v10i2.81>
- Hadlaczky, G., Hökby, S., Mkrtchian, A., Carli, V., & Wasserman, D. (2014). Mental health first aid is an effective public health intervention for improving knowledge, attitudes, and behaviour: A meta-analysis. *International Review of Psychiatry*, 26(4), 467–475. <https://doi.org/10.3109/09540261.2014.924910>
- Junaidi, & Noor, Z. (2010). Penurunan Tingkat Kecemasan pada Lansia Melalui Terapi Musik Langgam Jawa. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 13, 195–201.
- Khouw, N. S., Setyawan, A., Oktavianto, E., & Suib. (2021). Pengaruh Aromaterapi Terhadap Tingkat Kecemasan Selama Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Keperawatan Stikes Surya Global Yogyakarta. 2, 27–38.
- Natal, Y. V. (2021). Terapi Kognitif Perilaku Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Klien Dengan Gangguan Agorafobia Cognitive Behavior Therapy To Reduce Anxiety Level in Clients With Agorophobia Disorder. 3(1), 2655–6936.
- Nugroho, A. (2015). Laki-Laki 39 Tahun dengan Gangguan Cemas Menyeluruh. *Jurnal Medula Unila*, 4(3), 14–22. Retrieved from <http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/medula/article/download/1580/pdf>

- Oktaviani, V. (2021). Pendampingan Pada Remaja Dalam Mengatasi Cemas Saat Public Speaking Menggunakan Emotional Freedom Technique , Relaksasi. *Jurnal Pengabdian Dan Penelitian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 2(2), 291–297.
- Pontoh, B. I., Pangemanan, D. H. C., & Mariati, N. W. (2015). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Perubahan Denyut Nadi pada Pasien Ekstraksi Gigi di Puskesmas Tuminting Manado. *Jurnal E-GiGi (EG)*, 3, 13–17.
- Sari, F. S., Kartina, I., Batubara, I. M. S., & Mariyati. (2020). Anxiety First Aid Effective to Reduce Adplescent' Anxiety. *Indonesian Journal of Health Research*, 2(1), 327–334.