

Prevalensi dan Determinan Kecemasan pada Remaja: Tinjauan Literatur Sistematis

Nopi Yulandari¹, Fauziyyah Zull Heryanto², Nagia Nuramadani³, Winda Hermawati⁴, Agnia Fauziah⁵, Rida Octavia Butar Butar⁶, Verawati⁷, Fitri Mawardiani⁸, Azkia Azzahra⁹, Novia Syifa Nurhaliza¹⁰, Dina Audina Uswatun Hasanah¹¹, Anggia Ropik¹², Maulidina Puji Apriliani¹³, Teguh Akbar Dwiyanto¹⁴, Enur Atni¹⁵, Juwita Lestari¹⁶, Revalani Ayu Putri¹⁷, Silvia Dwi Rahayu¹⁸, Desi Trisnawati¹⁹, Kania Azzahra²⁰, Giska Pebrianti²¹, Deni Purnama²², Meysa Maulida²³, Teguh Akbar Dwiyanto²⁴

¹⁻²⁴Keperawatan, Institut Kesehatan Rajawali, Bandung, Indonesia

Email: ¹nopiylulandari@gmail.com, ²fauziyyahzullheryanto@gmail.com, ³gianura6@gmail.com, ⁴windahermawati481@gmail.com, ⁵niiizaa@gmail.com, ⁶ridaoctavia16@gmail.com, ⁷vraawti@gmail.com, ⁸fitrimawardiani05@gmail.com, ⁹azkiaazzahra01@gmail.com, ¹⁰noviasyifa115@gmail.com, ¹¹audinahasanah@gmail.com, ¹²anggiaropik0@gmail.com, ¹³maulidinapujiapriliani@gmail.com, ¹⁴teguhakbar1406@gmail.com, ¹⁵enuratni4@gmail.com, ¹⁶juwitalestari005@gmail.com, ¹⁷revalaniayuputri12@gmail.com, ¹⁸silviadwi905@gmail.com, ¹⁹dessytrisnawati50@gmail.com, ²⁰kaniaazzahra78@gmail.com, ²¹giskapbrnti126@gmail.com, ²²denipurnamaa30@gmail.com, ²³meysamaulida19@gmail.com, ²⁴teguhakbar1406@gmail.com
Email Penulis Korespondensi: ¹rizkygumilang5@gmail.com

Abstrak— Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi prevalensi dan determinan kecemasan pada remaja melalui tinjauan literatur. Metode yang digunakan adalah *narrative review* dengan menganalisis sepuluh artikel ilmiah yang diperoleh dari Google Scholar dalam rentang tahun 2021–2026. Hasil kajian menunjukkan bahwa kecemasan pada remaja memiliki prevalensi yang cukup tinggi dan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi konsep diri negatif, ketidakmampuan mengelola emosi, serta ketakutan terhadap masa depan. Sementara itu, faktor eksternal meliputi tekanan akademik, pengalaman *bullying*, perubahan lingkungan sosial, kurangnya dukungan keluarga, serta dampak pandemi COVID-19. Berbagai intervensi seperti *positive self-talk*, teknik relaksasi deep breathing, terapi suportif, strategi koping adaptif, serta pendekatan spiritual terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan. Selain itu, dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekolah memiliki peran penting dalam meningkatkan kesehatan mental remaja. Kesimpulannya, kecemasan pada remaja merupakan masalah kompleks yang memerlukan pendekatan multidimensional melalui upaya promotif, preventif, dan intervensi berbasis psikologis serta spiritual secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Kecemasan Remaja, Kesehatan Mental, Dukungan Sosial, Strategi Koping, Intervensi Psikologis

Abstrak— This study aims to identify the prevalence and determinants of anxiety among adolescents through a literature review. The method used was a narrative review by analyzing ten scientific articles obtained from Google Scholar published between 2021 and 2026. The results indicate that anxiety among adolescents has a relatively high prevalence and is influenced by both internal and external factors. Internal factors include negative self-concept, inability to regulate emotions, and fear of the future. Meanwhile, external factors include academic pressure, bullying experiences, social environmental changes, lack of family support, and the impact of the COVID-19 pandemic. Various interventions such as positive self-talk, deep breathing relaxation techniques, supportive therapy, adaptive coping strategies, and spiritual approaches have been shown to effectively reduce anxiety levels. In addition, social support from family, peers, and the school environment plays a significant role in improving adolescent mental health. In conclusion, adolescent anxiety is a complex issue that requires a multidimensional approach through promotive, preventive, and sustainable psychological and spiritual interventions.

Keywords: Adolescent Anxiety, Mental Health, Social Support, Coping Strategies, Psychological Intervention

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi penting dari kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan fisik, emosional, dan psikologis yang signifikan. Pada fase ini, remaja rentan mengalami berbagai masalah kesehatan mental, terutama kecemasan. Survei kesehatan mental remaja di Indonesia menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja memiliki masalah kesehatan mental, sementara satu dari dua puluh mengalami gangguan mental dalam 12 bulan terakhir [1]. Kondisi ini menimbulkan tekanan besar pada masa pertumbuhan dan dapat berdampak negatif terhadap perkembangan diri serta psikologis seseorang jika tidak ditangani dengan baik. Hal ini sejalan dengan temuan Jurnal Multidisipliner Bharasumba yang menjelaskan bahwa “kecemasan pada anak usia dini merupakan suatu keadaan saat anak merasakan sesuatu kekhawatiran yang berlebihan yang dapat mempengaruhi emosi anak menjadi tidak stabil” [2].

Kecemasan tidak hanya dialami oleh remaja, tetapi juga dapat muncul sejak usia dini. Pada anak usia dini, kecemasan sering kali muncul ketika menghadapi lingkungan baru seperti sekolah. Jurnal Multidisipliner Bharasumba menjelaskan bahwa “kecemasan pada anak usia dini merupakan suatu keadaan saat anak merasakan sesuatu kekhawatiran

yang berlebihan yang dapat mempengaruhi emosi anak menjadi tidak stabil” [2]. Faktor keluarga dan pola asuh menjadi penyebab utama, sehingga intervensi dini yang melibatkan orang tua sangat penting untuk mencegah kecemasan berkembang menjadi gangguan serius. Dengan demikian, kecemasan sejak dini dapat menjadi dasar kerentanan psikologis yang terbawa hingga masa remaja.

Memasuki masa remaja, kecemasan semakin kompleks karena dipengaruhi oleh tekanan sosial, akademik, maupun pengalaman traumatis. Penelitian di SMA Negeri 3 Atambua yang dipublikasikan dalam *Healthy Papua Journal* menemukan bahwa “59,6% remaja mengalami gangguan mental emosional seperti kecemasan dan depresi, 15,8% mengalami gejala *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD), dan 5,3% menunjukkan gejala psikotik” [3]. Temuan ini menegaskan bahwa masa remaja adalah periode kritis yang rentan terhadap masalah kesehatan jiwa. WHO bahkan memperkirakan 10–20% anak dan remaja di dunia mengalami gangguan mental, dan 50% penyakit mental dimulai pada usia 14 tahun [4].

Selain faktor internal, pengalaman sosial seperti perundungan (*bullying*) juga berkontribusi besar terhadap kecemasan. Penelitian yang diterbitkan di *Jurnal Jendela Pendidikan* menunjukkan adanya hubungan signifikan antara dukungan sosial dan kecemasan berbicara di depan umum pada remaja korban *bullying*, dengan hasil “nilai koefisien korelasi $r = 0.524$ dan $p = 0.000$ ($p < 0.05$)” [5]. Dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan guru terbukti mampu menurunkan kecemasan sosial, meningkatkan rasa percaya diri, serta memperbaiki keterampilan komunikasi remaja. Hal ini menunjukkan bahwa faktor eksternal berupa dukungan sosial dapat menjadi proteksi penting terhadap dampak negatif *bullying*.

Kecemasan juga menjadi isu besar di kalangan mahasiswa, terutama pada masa pandemi COVID-19. *Literature review* yang dipublikasikan dalam *Jurnal Biomedik* terhadap 25.984 mahasiswa di berbagai negara menunjukkan bahwa “53% mahasiswa tidak cemas, 28,9% cemas ringan, 10,7% cemas sedang, 6,6% cemas berat, dan 0,8% cemas sangat berat” [6]. Tekanan akademik, isolasi sosial, serta ketidakpastian masa depan menjadi faktor dominan yang memperburuk kondisi mental mahasiswa. Dengan demikian, kecemasan dapat dilihat sebagai fenomena lintas usia, dari anak usia dini hingga dewasa muda, dengan faktor risiko yang berbeda namun saling berkaitan.

Berbagai intervensi telah dikembangkan untuk mengurangi kecemasan, baik melalui pendekatan psikologis maupun fisiologis. Penelitian eksperimental dalam *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* (JIIP) menunjukkan bahwa teknik relaksasi *deep breathing* dan terapi suportif efektif menurunkan tingkat kecemasan pada siswa, dengan hasil “nilai $Z = -2.214$ dengan signifikansi $p = 0.027$ ($p < 0.05$)” [7]. Temuan ini menegaskan pentingnya strategi intervensi yang sistematis dan berbasis bukti untuk mendukung kesehatan mental remaja.

Meskipun berbagai penelitian mengenai kesehatan mental telah banyak dilakukan, masih terdapat kesenjangan yang perlu mendapat perhatian. Penelitian pada anak usia dini umumnya menekankan pentingnya peran keluarga dan pola asuh dalam perkembangan psikologis, sedangkan kajian pada remaja lebih banyak berfokus pada faktor sosial seperti *bullying* dan tekanan akademik. Sementara itu, penelitian pada mahasiswa cenderung mengkaji dampak pandemi serta tuntutan akademik terhadap kondisi mental. Namun demikian, masih terbatas penelitian yang mengintegrasikan secara menyeluruh faktor internal, seperti pola asuh dan konsep diri, dengan faktor eksternal, seperti *bullying* dan stigma sosial, sekaligus mempertimbangkan intervensi psikologis dan spiritual dalam satu kerangka kajian yang terpadu dan berkelanjutan. Selain itu, penelitian terdahulu umumnya hanya berfokus pada satu kelompok usia atau satu jenis intervensi, sehingga belum mampu memberikan gambaran yang komprehensif lintas tahap perkembangan individu.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *Narrative Review*, sebuah pendekatan tinjauan pustaka yang bertujuan untuk merangkum, mendiskusikan, dan menyintesis berbagai literatur ilmiah guna memberikan gambaran komprehensif mengenai fenomena kesehatan jiwa pada remaja. Metode ini dipilih karena kemampuannya dalam menyajikan analisis deskriptif yang fleksibel namun tetap mendalam terhadap beragam topik penelitian yang tersebar dalam berbagai studi primer. Berbeda dengan kajian sistematis yang memiliki protokol matematis yang sangat ketat, *Narrative Review* memungkinkan peneliti untuk menarik benang merah dari sepuluh artikel terpilih guna menjawab problematika kesehatan mental remaja dari sudut pandang yang lebih luas dan kualitatif. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat melakukan evaluasi kritis terhadap perkembangan intervensi psikologis serta peran dukungan sosial yang telah diuji oleh peneliti terdahulu untuk kemudian dipetakan menjadi sebuah kesimpulan baru yang lebih utuh.

Pemahaman terhadap kesehatan jiwa anak dan remaja juga memerlukan pemahaman mengenai faktor apa saja yang dapat mengancam kesehatan jiwa (faktor risiko) dan faktor mana saja yang dapat melindungi kesehatan jiwa anak (faktor protektif). Faktor risiko menciptakan kerentanan pada anak, sedangkan faktor protektif menciptakan peluang kekuatan. Semakin banyak faktor risiko, semakin besar pula tekanan pada anak. Di sisi lain, semakin banyak faktor protektif yang ada, semakin besar peluang anak untuk terhindar dari bahaya. Faktor risiko merupakan faktor yang dapat menyebabkan rentannya terjadinya kecemasan. Artinya maladaptasi dapat disebabkan oleh keadaan yang penuh tekanan, misalnya anak tumbuh dalam keluarga dengan status ekonomi miskin, tumbuh dalam lingkungan yang penuh dengan pengalaman kekerasan dan trauma [8].

Proses pencarian artikel dilakukan secara sistematis melalui basis data elektronik Google Scholar untuk menjaring literatur yang relevan dengan topik kesehatan jiwa secara luas. Untuk menjaga aktualitas dan relevansi data dengan kondisi kesehatan mental remaja di era kontemporer, peneliti menetapkan batasan waktu publikasi jurnal dalam rentang

5 tahun terakhir, yaitu mulai dari tahun 2021 hingga tahun 2026. Pembatasan ini dianggap sangat penting karena dinamika psikologis remaja mengalami perubahan signifikan pasca-pandemi dan di tengah pesatnya arus digitalisasi, sehingga literatur yang diterbitkan dalam lima tahun terakhir dipandang lebih mampu merepresentasikan realitas yang sedang terjadi di lapangan saat ini. Dalam proses penelusuran, peneliti menggunakan kombinasi kata kunci yang mencerminkan substansi penelitian, di antaranya adalah kesehatan jiwa remaja, kecemasan, depresi, dukungan sosial, *positive self-talk*, strategi koping, dan keperawatan jiwa.

Strategi pencarian ini dirancang secara khusus untuk menemukan literatur yang memiliki variabel-variabel penelitian yang sinkron dengan tujuan utama kajian ini. Fokus utama dalam tahap pencarian ini adalah menemukan artikel yang mendalami keterkaitan antara faktor penyebab gangguan jiwa pada remaja, yang diposisikan sebagai variabel independen, serta hasil dari intervensi atau dampak psikologis yang dirasakan oleh subjek, yang diposisikan sebagai variabel dependen. Untuk menentukan kelayakan literatur yang akan diulas, peneliti menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi berdasarkan parameter substansi yang telah ditentukan sejak awal. Populasi yang menjadi target utama dalam kriteria inklusi adalah siswa atau remaja yang sedang berada dalam fase pendidikan, dengan fokus pada masalah kesehatan mental emosional. Substansi intervensi yang dicari meliputi inovasi dalam penanganan kecemasan, seperti teknik relaksasi nafas dalam, dukungan keluarga, maupun pendekatan psikoterapi religius.

Remaja juga biasanya mulai tertarik menjalin hubungan romantis di usia ini dan mereka juga mungkin mempertanyakan dan mengeksplorasi identitas seksual mereka. Karena ketika dia tidak memiliki dukungan dari teman, keluarga, atau komunitas, hal-hal ini dapat menjadi stres. Namun, tidak jarang didorong oleh emosinya sendiri. Sebagai contoh, "Besok ada ulangan biologi. Tapi, episode drama korea terbaru sudah keluar." Saya tampaknya tidak perlu membaca lagi karena saya sudah memahami topik tersebut. Jadi, mending nonton saja. Nilai bukan ukuran kesuksesan. Remaja juga memiliki kecenderungan untuk menghabiskan lebih banyak waktu bersama teman karena emosi mereka yang tidak stabil dan sensitif, mereka tidak jarang berselisih paham atau bahkan bertengkar dengan orang tua mereka. [9]

Sebaliknya, peneliti menerapkan kriteria eksklusi pada artikel yang diterbitkan di luar rentang waktu 5 tahun terakhir, artikel yang tidak memiliki relevansi langsung dengan kesehatan jiwa remaja, serta artikel yang membahas kebijakan pendidikan secara umum tanpa menyentuh aspek psikologis individu secara spesifik. Penentuan jurnal yang diinklusi dilakukan melalui pembacaan judul dan abstrak secara teliti, yang kemudian dilanjutkan dengan kajian mendalam terhadap teks lengkap (*full-text*) untuk memastikan bahwa artikel tersebut benar-benar layak dijadikan rujukan utama dalam proses sintesis naratif. Dalam *Narrative Review* ini, peneliti memfokuskan analisis pada beberapa substansi pertanyaan penelitian yang krusial, mulai dari variabel dominan yang mempengaruhi kecemasan hingga efektivitas berbagai strategi intervensi dalam mengembangkan resiliensi peserta didik.

Spiritual sangat penting karena mempengaruhi tingkat kecemasan yang dihadapi sewaktu waktu oleh lansia yang merupakan tahapan akhir siklus pada manusia. Kecemasan pada lansia dapat muncul karena kurangnya keterlibatan spiritual dan keterbatasan interaksi sosial, serta fokus yang berlebihan pada mencari nafkah demi kehidupan keluarga. Penelitian menunjukkan bahwa meningkatkan aspek spiritual dan memperluas hubungan sosial dapat bermanfaat bagi kesejahteraan keluarga dan lansia. Ini dapat dicapai melalui mendekatkan diri pada nilai nilai spiritual dan memperluas jaringan interaksi dengan orang lain kebutuhan SPIKO spiritual manusia. [10]

Pada tahap akhir, peneliti menyusun narasi yang mengintegrasikan seluruh temuan dari sepuluh jurnal utama tersebut ke dalam sebuah laporan yang koheren. Peneliti tidak hanya menyajikan ringkasan data, tetapi juga melakukan interpretasi mendalam terhadap kaitan antar variabel yang ditemukan dalam literatur yang diterbitkan dalam lima tahun terakhir tersebut. Analisis ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang utuh mengenai proses penanganan kesehatan jiwa remaja serta memberikan rekomendasi praktis bagi pengembangan layanan keperawatan jiwa di lingkungan pendidikan. Dengan menggunakan pendekatan *Narrative Review* yang terstruktur dan mutakhir ini, penelitian diharapkan mampu menghasilkan proposisi ilmiah yang kuat dengan tetap menjunjung tinggi prinsip integritas akademik dan ketajaman analisis ilmiah dalam setiap langkah penyusunannya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 2. Daftar Artikel hasil

No	Nama Penulis	Nama Jurnal (tahun, vol, no, hal)	Judul Artikel
1.	[5]	Jurnal Jendela Pendidikan (2025, Vol. 5, No. 02, Hal 406–417)	Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Remaja Korban Bullying
2.	[11]	Jurnal keperawatan professional (JKP) (2024, Vol 12, No 02, Hal 96-108)	Pengaruh Positive Self-talk: Intervensi Melalui Audio-Visual Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja
3.	[3]	Healthy Papua (2024, Vol 7, No 2, Hal 495-510)	Potret kesehatan jiwa remaja SMA: Tantangan kecemasan dan depresi di era modern
4.	[12]	Karimah Tauhid (2024, Vol 3, No. 1, Hal 989-997)	Tingkat Kecemasan Pada Remaja Dalam Menghadapi Masa Depan

5.	[13]	Jurnal Resilience (2024, Vol1, No. 1, Hal 41-53)	Studi Literatur: Analisis Fenomena Pemberian Psikoterapi Dzikir dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Remaja
6.	[14]	Am J Psychiatry (2024, Vol 181, No. 3, Hal 189–200)	Pendekatan Saat Ini dan Masa Depan untuk Pengobatan Gangguan Kecemasan pada Anak
7.	[15]	Jurnal Harmoni Nusa Bangsa (2023, Vol 1, No. 1, Hal. 28–39)	Persepsi Remaja Terhadap Gangguan Kecemasan Pada Fase Remaja Akhir Menuju Dewasa Awal
8.	[16]	Alauddin Scientific Journal of Nursing (2023, Vol. 4, No.1, Hal 16-24)	Strategi Koping pada Remaja dalam Menurunkan Gejala Kecemasan dan Depresi.
9.	[7]	JIIP (2023, Vol 6, No 11, Hal 8772-8777)	Pengaruh Teknik relaksasi deep breathing dan terapi suportif untuk menurunkan kecemasan pada siswa an siswi
10.	[6]	Jurnal Biomedik, (2021, Vol 13, No 2, Hal 32-143)	Gambaran Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19

Adapun penjelasan dari review terhadap artikel adalah sebagai berikut. Penelitian dari [5] melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Remaja Korban Bullying”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik korelasi product moment terhadap 100 responden remaja korban bullying. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan berbicara di depan umum dengan nilai koefisien korelasi $r = 0,524$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Remaja yang memperoleh dukungan sosial yang baik dari keluarga, teman, dan lingkungan cenderung memiliki rasa aman serta kepercayaan diri yang lebih tinggi sehingga mampu mengurangi tingkat kecemasan. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat memperburuk kondisi kecemasan pada remaja. Adapun keterbatasan penelitian ini yaitu hanya berfokus pada remaja korban *bullying* dan belum meneliti faktor lain yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum. Saran dari penelitian ini yaitu perlunya peningkatan dukungan sosial melalui keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial untuk membantu remaja mengatasi kecemasan. *Gap research* dalam penelitian ini adalah perlunya penelitian lanjutan mengenai intervensi psikologis lain yang efektif dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum.

Penelitian dari [11] melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Positive Self-talk: Intervensi Melalui Audio-Visual terhadap Tingkat Kecemasan Remaja”. Penelitian ini menggunakan metode *quasi experiment* dengan pemberian intervensi positive self-talk melalui media audio-visual pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang hingga berat, sedangkan setelah intervensi seluruh responden mengalami kecemasan ringan. Nilai rata-rata kecemasan menurun dari 27,44 menjadi 17,38 dengan hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$ dan $p = 0,004$ ($< 0,05$). Penelitian ini menyimpulkan bahwa *positive self-talk* efektif dalam membantu menurunkan kecemasan remaja. Adapun keterbatasan penelitian ini yaitu jumlah sampel yang masih terbatas dan waktu intervensi yang relatif singkat. Saran penelitian yaitu perlunya pengembangan media intervensi psikologis lain yang lebih inovatif dan menarik bagi remaja. *Gap research* pada penelitian ini adalah perlunya penelitian lanjutan mengenai efektivitas *positive self-talk* dalam jangka panjang.

Penelitian dari [3] melakukan penelitian yang berjudul “Potret Kesehatan Jiwa Remaja SMA: Tantangan Kecemasan dan Depresi di Era Modern”. Penelitian ini dilakukan pada remaja SMA untuk mengetahui gambaran kesehatan mental remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mengalami gangguan kesehatan emosional berupa kecemasan dan depresi dengan persentase sebesar 59,6%, sedangkan 15,8% mengalami PTSD dan 5,3% mengalami gejala psikotik. Faktor penyebab kecemasan meliputi tekanan akademik, hubungan sosial, pengalaman traumatis, perubahan hormon, serta kurangnya dukungan keluarga. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kesehatan mental remaja merupakan masalah serius yang membutuhkan perhatian khusus dari keluarga, sekolah, dan tenaga kesehatan. Adapun keterbatasan penelitian ini yaitu hanya dilakukan pada satu sekolah sehingga hasil penelitian belum dapat menggambarkan seluruh kondisi remaja secara umum. Saran penelitian yaitu perlunya program edukasi kesehatan mental dan deteksi dini gangguan psikologis pada remaja. *Gap research* dalam penelitian ini yaitu perlunya penelitian lanjutan mengenai intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental remaja.

Penelitian dari [12] melakukan penelitian yang berjudul “Tingkat Kecemasan Pada Remaja Dalam Menghadapi Masa Depan”. Penelitian ini menjelaskan bahwa kecemasan pada remaja dipengaruhi oleh rasa takut terhadap masa depan, tekanan lingkungan, pengalaman buruk, serta kurangnya dukungan sosial. Remaja yang memiliki konsep diri negatif cenderung merasa tidak percaya diri dan menarik diri dari lingkungan sosial. Sebaliknya, konsep diri positif membantu remaja menjadi lebih optimis dalam menghadapi tantangan kehidupan. Penelitian menyimpulkan bahwa remaja membutuhkan dukungan emosional dan motivasi agar mampu menghadapi masa depan dengan baik. Adapun keterbatasan penelitian ini yaitu belum mengukur faktor psikologis lain yang berpengaruh terhadap kecemasan remaja. Saran penelitian yaitu perlunya peningkatan dukungan sosial dan pendidikan kesehatan mental pada remaja. *Gap research* dalam penelitian ini adalah perlunya penelitian mengenai hubungan konsep diri dengan tingkat kecemasan remaja.

Penelitian dari [13] melakukan penelitian yang berjudul “Studi Literatur: Analisis Fenomena Pemberian Psikoterapi Dzikir dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Remaja”. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur untuk

mengetahui efektivitas psikoterapi dzikir dalam menurunkan kecemasan pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi dzikir mampu membantu remaja memperoleh ketenangan jiwa, mengurangi rasa takut dan gelisah, serta meningkatkan rasa percaya diri melalui pendekatan spiritual. Selain memberikan dampak psikologis positif, terapi dzikir juga membantu tubuh menjadi lebih rileks sehingga remaja lebih tenang dalam menghadapi tekanan akademik maupun masalah kehidupan sehari-hari. Adapun keterbatasan penelitian ini yaitu sebagian besar artikel yang digunakan masih memiliki metode penelitian yang berbeda-beda. Saran penelitian yaitu perlunya penelitian eksperimental secara langsung mengenai efektivitas psikoterapi dzikir pada remaja. *Gap research* dalam penelitian ini adalah perlunya pengembangan terapi spiritual yang dikombinasikan dengan pendekatan psikologis modern.

Penelitian dari [14] melakukan penelitian yang berjudul “Pendekatan Saat Ini dan Masa Depan untuk Pengobatan Gangguan Kecemasan pada Anak”. Penelitian ini membahas pendekatan pengobatan gangguan kecemasan pada anak melalui terapi kognitif perilaku (CBT) dan penggunaan obat antidepresan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua terapi tersebut efektif, namun masih banyak anak yang belum mencapai kesembuhan secara optimal sehingga diperlukan inovasi terapi baru berbasis teknologi dan *precision medicine*. Adapun keterbatasan penelitian ini yaitu penelitian lebih banyak membahas pendekatan teoritis dibandingkan praktik langsung di lapangan. Saran penelitian yaitu perlunya pengembangan terapi berbasis digital yang lebih efektif dan mudah diakses oleh anak maupun remaja. *Gap research* pada penelitian ini yaitu perlunya penelitian mengenai efektivitas terapi digital dalam mengatasi gangguan kecemasan.

Penelitian dari [15] melakukan penelitian yang berjudul “Persepsi Remaja Terhadap Gangguan Kecemasan Pada Fase Remaja Akhir Menuju Dewasa Awal”. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif eksploratif untuk mengetahui persepsi remaja terhadap kecemasan yang mereka alami. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang mengalami kecemasan sering merasa tidak diterima oleh lingkungan, mengalami stigma negatif, dan kesulitan dalam berinteraksi sosial. Penelitian ini menegaskan pentingnya dukungan keluarga dan teman sebaya dalam membantu remaja mengelola emosi dan menjaga kesehatan mental. Adapun keterbatasan penelitian ini yaitu jumlah partisipan yang masih terbatas. Saran penelitian yaitu perlunya penelitian lanjutan mengenai intervensi sosial dalam membantu remaja mengatasi kecemasan. *Gap research* dalam penelitian ini yaitu perlunya pengembangan program pendampingan kesehatan mental bagi remaja.

Penelitian dari [16] melakukan penelitian yang berjudul “Strategi Koping pada Remaja dalam Menurunkan Gejala Kecemasan dan Depresi”. Penelitian ini menggunakan metode *narrative review* untuk mengetahui strategi koping yang efektif pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi koping adaptif seperti koping berorientasi tugas, distraksi positif, humor, dan regulasi emosi positif efektif dalam menurunkan gejala kecemasan dan depresi pada remaja. Sebaliknya, strategi koping negatif seperti penghindaran dan menyalahkan diri sendiri dapat memperburuk kondisi psikologis remaja. Adapun keterbatasan penelitian ini yaitu artikel yang digunakan memiliki karakteristik responden yang berbeda-beda. Saran penelitian yaitu perlunya pengembangan strategi koping yang lebih adaptif melalui pendidikan kesehatan mental. *Gap research* pada penelitian ini yaitu perlunya penelitian eksperimental mengenai efektivitas strategi koping tertentu terhadap penurunan kecemasan.

Penelitian dari [7] melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Teknik Relaksasi Deep Breathing dan Terapi Suportif untuk Menurunkan Kecemasan pada Siswa dan Siswi”. Penelitian ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi deep breathing dan terapi suportif kelompok efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,027$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi diberikan. Setelah terapi dilakukan siswa menjadi lebih tenang, lebih mampu mengontrol emosi, dan lebih terbuka dalam menghadapi masalah. Adapun keterbatasan penelitian ini yaitu jumlah responden yang masih sedikit. Saran penelitian yaitu perlunya penerapan teknik relaksasi secara rutin di lingkungan sekolah. *Gap research* dalam penelitian ini adalah perlunya penelitian mengenai efektivitas kombinasi terapi relaksasi dengan terapi psikologis lainnya.

Penelitian dari [6] melakukan penelitian yang berjudul “Gambaran Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19”. Penelitian ini menunjukkan bahwa pandemi COVID-19 berdampak terhadap kesehatan mental mahasiswa khususnya meningkatkan kecemasan. Faktor penyebab utama kecemasan meliputi perubahan sistem pembelajaran menjadi daring, tekanan tugas akademik, keterlambatan kegiatan akademik, dan kekhawatiran terhadap prestasi belajar. Mahasiswa perempuan, mahasiswa tahun pertama dan kedua, serta usia dewasa muda lebih rentan mengalami kecemasan dibandingkan kelompok lainnya. Adapun keterbatasan penelitian ini yaitu penelitian dilakukan pada masa pandemi sehingga kondisi responden dapat berubah setelah pandemi berakhir. Saran penelitian yaitu perlunya dukungan psikologis dan layanan konseling bagi mahasiswa. *Gap research* dalam penelitian ini yaitu perlunya penelitian mengenai dampak jangka panjang pandemi terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Berdasarkan hasil kajian literatur tersebut diperoleh bahwa kecemasan pada remaja dan mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti tekanan akademik, pengalaman *bullying*, kurangnya dukungan sosial, perubahan lingkungan, serta kondisi psikologis individu. Berbagai intervensi seperti *positive self-talk*, psikoterapi dzikir, teknik relaksasi *deep breathing*, strategi koping adaptif, dan dukungan sosial terbukti efektif dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan. Oleh karena itu diperlukan peran aktif keluarga, sekolah, tenaga kesehatan, dan lingkungan sosial dalam mendukung kesehatan mental remaja agar mampu menghadapi tekanan kehidupan dengan lebih baik.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil *narrative review* terhadap sepuluh jurnal penelitian, dapat disimpulkan bahwa kecemasan pada remaja dan mahasiswa merupakan masalah kesehatan jiwa yang cukup tinggi dan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi konsep diri negatif, ketidakmampuan mengontrol emosi, rasa takut menghadapi masa depan, serta kurangnya kemampuan koping dalam menyelesaikan masalah. Sementara itu, faktor eksternal meliputi tekanan akademik, pengalaman *bullying*, perubahan lingkungan sosial, kurangnya dukungan keluarga, stigma masyarakat terhadap kesehatan mental, hingga dampak pandemi COVID-19 yang menyebabkan perubahan pola pembelajaran dan interaksi sosial. Kondisi kecemasan yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak pada penurunan rasa percaya diri, gangguan hubungan sosial, menurunnya prestasi akademik, serta mempengaruhi kualitas hidup remaja secara keseluruhan.

Hasil kajian menunjukkan bahwa berbagai intervensi psikologis dan spiritual mampu membantu menurunkan tingkat kecemasan pada remaja. Intervensi seperti *positive self-talk*, teknik relaksasi *deep breathing*, terapi suportif, strategi koping adaptif, terapi kognitif perilaku, serta psikoterapi dzikir terbukti memberikan pengaruh positif terhadap kondisi psikologis remaja. Intervensi tersebut membantu remaja menjadi lebih tenang, lebih mampu mengontrol emosi, meningkatkan rasa aman, serta membangun kepercayaan diri dalam menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari. Selain itu, dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, sekolah, dan tenaga kesehatan juga memiliki peran yang sangat penting dalam proses pencegahan maupun penanganan gangguan kecemasan.

Dengan demikian, diperlukan kerja sama antara keluarga, sekolah, masyarakat, dan tenaga kesehatan dalam meningkatkan upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif terhadap kesehatan jiwa remaja. Edukasi kesehatan mental, deteksi dini gangguan psikologis, serta pengembangan program intervensi berbasis psikologis dan spiritual perlu dilakukan secara berkelanjutan agar remaja mampu menghadapi tantangan kehidupan dengan lebih adaptif dan memiliki kualitas kesehatan mental yang lebih baik.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis juga menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, motivasi, serta bimbingan selama proses penyusunan penelitian ini berlangsung. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Institut Kesehatan Rajawali Bandung yang telah memberikan dukungan akademik dan fasilitas sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.

Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh peneliti dan penulis jurnal yang menjadi sumber referensi dalam penyusunan *narrative review* ini. Terima kasih juga kepada keluarga, sahabat, dan teman-teman yang selalu memberikan doa, dukungan, semangat, serta bantuan selama proses penyusunan penelitian. Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki keterbatasan, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan penelitian selanjutnya. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu keperawatan jiwa dan menjadi referensi dalam upaya meningkatkan kesehatan mental remaja di lingkungan pendidikan maupun masyarakat.

REFERENCES

- [1] A. E. Wahdi and A. K. Akto, "National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Report," 2022.
- [2] L. Oktamarina, F. Kurniati, M. Sholekhah, and S. Nurjanah, "USIA DINI DISORDER) PADA ANAK," 2022.
- [3] J. Ximenes, M. Julieta, E. Naibili, and Y. C. U. Sanan, "POTRET KESEHATAN JIWA REMAJA SMA : TANTANGAN KECEMASAN DAN DEPRESI DI ERA MODERN Portrait of Mental Health of High School Adolescents : Challenges of Anxiety and Depression in the Modern Era," vol. 7, no. 2, pp. 495–510, 2024.
- [4] WHO, "Mental health of adolescents." [Online]. Available: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- [5] A. Aleeya, U. Mulawarman, A. Suhesty, and U. Mulawarman, "Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan," vol. 5, no. 02, pp. 406–417, 2025.
- [6] C. J. S. Walean, C. Pali, and J. S. V Sinolungan, "Gambaran Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa di Masa Pandemi," vol. 13, no. 28, pp. 132–143, 2021.
- [7] Y. R. Atika, A. Purnamasari, U. A. Dahlan, A. Info, and A. History, "Pengaruh Teknik Relaksasi Deep Breathing dan Terapi Suportif untuk Menurunkan Kecemasan pada Siswa dan Siswi," vol. 6, no. November, pp. 8772–8777, 2023.
- [8] "Al-Furqan : Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya Volume 3, No. 3, Mei 2024," vol. 3, no. 3, 2024.
- [9] N. Atiqah, A. Sulhan, N. H. Ardaniah, and M. S. Rahmadi, "Behavior : Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi Volume 1 No 1 Mei 2024 PERIODISASI PERKEMBANGAN ANAK PADA MASA REMAJA : TINJAUAN PSIKOLOGI," vol. 1, no. 1, pp. 9–36, 2024.
- [10] Y. Kristian, Y. Putra, and I. S. Kusdiyanti, "Hubungan Antara Spiritual Dengan Tingkat Kecemasan : Literature Review," 2023, doi: 10.20527/dk.v1i1i3.564.
- [11] K. P. Widya, D. G. Stephanie, and R. Musfardi, "Pengaruh Positive Self-talk: Intervensi Melalui Audio-Visual Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja," vol. 12, no. 2, pp. 96–108, 2024.
- [12] A. P. Sherlina, "Tingkat Kecemasan Pada Remaja Dalam Menghadapi Masa Depan," vol. 3, pp. 989–997, 2024.



-
- [13] A. H. Cholili *et al.*, “STUDI LITERATUR : ANALISIS FENOMENA PEMBERIAN PSIKOTERAPI DZIKIR DALAM MENGURANGI TINGKAT,” vol. 1, no. 1, pp. 41–53, 2024.
- [14] A. Zugman, A. M. Winkler, P. Qamar, and D. S. Pine, “Current and Future Approaches to Pediatric Anxiety Disorder Treatment,” 2024, doi: 10.1176/appi.ajp.20231037.
- [15] A. Sulisty, E. Suharyono, F. D. Djamil, and E. A. Sudanang, “Presepsi Remaja Terhadap Gangguan Kecemasan Pada Fase Remaja Akhir Menuju Dewasa Awal,” vol. 1, pp. 28–39, 2023.
- [16] F. Yoduke and N. H. C. Daulima, “STRATEGI KOPING PADA REMAJA DALAM MENURUNKAN GEJALA KECEMASAN DAN DEPRESI : LITERATURE REVIEW,” vol. 4, no. April, pp. 16–24, 2023.