



Pengaruh Anxiety First Aid Dalam Upaya Menurunkan Kecemasan Pada Remaja

The Effect of Anxiety First Aid on Reducing Anxiety in Adolescent Girls

Susi Indah Sari^{1*}, Besse Lidia²

¹ Stikes Mutiara Mahakam Samarinda; susiindahsarismd@gmail.com ;

² Stikes Mutiara Mahakam Samarinda; besselidia@stikesmm.ac.id

ABSTRACT

Anxiety is a common mental health problem among adolescents, particularly during periods of academic pressure. If not properly managed, anxiety can negatively affect academic performance and psychological well-being. This study aimed to examine the effect of Anxiety First Aid (AFA) in reducing anxiety levels in adolescent girls. research pre-experimental one group pretest–posttest design was used involving 52 final-year students of the D-III Midwifery Study Program at STIKES Mutiara Mahakam Samarinda. The AFA intervention was conducted for seven consecutive days and included deep breathing relaxation, five-finger hypnosis, and music therapy. Anxiety levels were measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) before and after the intervention. The research showed a significant reduction in anxiety scores after the intervention ($p < 0.001$), with a mean decrease of 11.192 points. The effect size analysis indicated a large effect (Cohen's $d = 1.138$). In conclusion, Anxiety First Aid is effective in reducing anxiety among adolescent girls and may be recommended as a practical and non-invasive psychosocial approach for early anxiety management. Therefore, it is recommended that Anxiety First Aid can be implemented as a simple and safe effort to help teenagers manage anxiety.

Keywords : *Anxiety First Aid, Anxiety in Adolescents, Deep Breathing Relaxation, Five Finger Hypnosis, Music Therapy*

ABSTRAK

Kecemasan pada remaja sering terjadi akibat tekanan akademik dan dapat berdampak pada kesehatan mental serta prestasi belajar. Diperlukan intervensi psikososial yang sederhana dan aman untuk membantu remaja mengelola kecemasan. Studi ini bermaksud guna melihat efek Anxiety First Aid pada tingkat kecemasan pada remaja putri. Studi mempergunakan desain pra-eksperimen mempergunakan pendekatan one group pretest–posttest. Sampel terdiri dari 52 mahasiswa tingkat akhir Program Studi D-III Kebidanan STIKES Mutiara Mahakam Samarinda yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Tingkat kecemasan diukur mempergunakan kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) pra dan pasca intervensi Anxiety First Aid yang diberikan selama tujuh hari. Data dianalisis mempergunakan paired t-test dan perhitungan effect size. Temuan studi memperlihatkan penurunan skor kecemasan yang signifikan setelah intervensi ($p < 0,001$) dengan rata-rata penurunan yakni 11,192 poin. Nilai effect size (Cohen's $d = 1,138$) memperlihatkan efek intervensi yang besar. Penelitian ini menyimpulkan bahwa Anxiety First Aid efektif sebagai pendekatan psikososial awal yang praktis dan non-invasif untuk menurunkan kecemasan pada remaja putri di lingkungan pendidikan. Oleh sebab itu, disarankan agar Anxiety First Aid dapat diterapkan sebagai upaya sederhana dan aman untuk membantu remaja mengelola kecemasan

Kata Kunci : *Anxiety First Aid, Hipnosis Lima Jari, Kecemasan Remaja, Relaksasi Nafas Dalam, Terapi Musik*

• Received 17 Januari 2026 • Accepted 6 April 2026 • Published 7 April 2026

• p - ISSN : 2088-7612 • e - ISSN : 2548-8538 • DOI: <https://doi.org/10.25311/keskom.Vol12.Iss1.2470>

PENDAHULUAN

Masa remaja ialah periode kritis pada perkembangan manusia yang dicirikan melalui perubahan fisik, sosial, dan emosional yang signifikan. Tahap ini merupakan periode peralihan dari kanak-kanak ke dewasa yang diawali sejak pubertas hingga tercapainya kematangan psikososial. Pada masa ini, individu belum sepenuhnya memiliki kestabilan emosi dan kemampuan coping yang matang sehingga lebih rentan terhadap berbagai masalah kesehatan mental, salah satunya kecemasan (1). Secara global, gangguan kecemasan menjadi salah satu gangguan mental yang prevalensinya tertinggi, khususnya pada kelompok usia muda. Data World Health Organization (WHO) memperlihatkan bahwasannya di tahun 2021 terjadi peningkatan signifikan jumlah kasus kecemasan secara global, dengan prevalensi lebih tinggi yakni perempuan dibanding laki-laki serta angka kejadian tertinggi pada kelompok usia muda (2).

Di Indonesia, gangguan kecemasan pada remaja juga menjadi masalah kesehatan mental yang semakin menonjol. Hasil Indonesia *National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) tahun 2022 memperlihatkan bahwasannya satu dari tiga remaja mengalami gangguan kesehatan mental pada kurun waktu 12 bulan terakhir, dengan kecemasan sebagai gangguan yang terbanyak ditemukan (3). Kecemasan pada remaja dapat bersumber dari tekanan akademik, tuntutan sosial, maupun ekspektasi diri yang tinggi. Bila tidak diatasi dengan tepat, kecemasan bisa berkembang menjadi kondisi yang lebih berat seperti serangan panik yang ditandai dengan berbagai gejala fisik dan psikologis serta berdampak pada penurunan (4) konsentrasi belajar dan fungsi sosial (5). Kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang ditandai oleh ketegangan mental, perasaan gelisah, dan ketidakmampuan individu dalam menghadapi permasalahan (6).

Pada tingkat lokal, data Badan Pusat Statistik Kota Samarinda tahun 2024 menunjukkan bahwa jumlah remaja usia 10–19 tahun mencapai 138.906 jiwa. Dengan mengacu pada prevalensi kecemasan nasional sebesar 26,7%, diperkirakan sekitar 37.100 remaja di Kota Samarinda mengalami gangguan kecemasan. Meskipun jumlah tersebut cukup besar, upaya penanganan awal kecemasan pada remaja masih terbatas dan belum terintegrasi secara optimal di lingkungan pendidikan maupun komunitas. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi non-farmakologis misalnya hipnosis lima jari, relaksasi napas dalam, dan terapi musik terbukti efektif menjadikan tingkat kecemasan menurun melalui mekanisme relaksasi, pengaturan sistem limbik, serta peningkatan rasa tenang dan nyaman (7).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kecemasan pada remaja telah ditangani melalui intervensi seperti konseling, terapi kognitif perilaku (CBT), edukasi kesehatan mental, serta terapi farmakologis (8). Penggunaan terapi farmakologis juga memiliki keterbatasan seperti efek samping dan ketergantungan, sedangkan intervensi psikologis membutuhkan waktu dan tenaga profesional (9). Oleh karena itu, diperlukan alternatif non-farmakologis yang lebih praktis dan aman. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah Anxiety First Aid (AFA), yang menggabungkan relaksasi nafas dalam, hipnosis lima jari, dan terapi musik (10). Intervensi ini memiliki keunggulan karena mudah dilakukan, tanpa efek samping, serta efektif dalam membantu menurunkan kecemasan pada remaja (11).

Salah satu pendekatan yang bisa dipergunakan pada penanganan awal kecemasan ialah Anxiety First Aid, yaitu bentuk pertolongan pertama psikologis yang bertujuan menstabilkan kondisi emosional individu sejak gejala kecemasan awal muncul (12). Anxiety First Aid merupakan rangkaian intervensi keperawatan non-invasif yang meliputi teknik relaksasi napas dalam, terapi hipnosis lima jari, dan terapi musik yang dapat diterapkan secara praktis di lingkungan sekolah maupun komunitas remaja (13). Berdasar latar belakang itu, studi ini bermaksud guna mengidentifikasi tingkat kecemasan remaja sebelum dan sesudah diberikan intervensi Anxiety First Aid, menganalisis diferensiasi tingkat kecemasan pra dan pasca intervensi, serta menilai pengaruh penerapan Anxiety First Aid dalam upaya menurunkan kecemasan pada remaja putri.

METODE

Desain Penelitian

Studi ini mempergunakan metode kuantitatif mempergunakan pendekatan pra-eksperimen (*pre-experimental design*) berjenis *one group pretest–posttest design*. Desain ini bermaksud guna melihat pengaruh intervensi *Anxiety First Aid* terhadap tingkat kecemasan remaja dengan cara membandingkan nilai kecemasan sebelum intervensi (pretest) dan setelah intervensi (posttest) di satu kelompok yang sama tanpa kelompok kontrol. Pengukuran tingkat kecemasan dilaksanakan mempergunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Skema desain penelitian terdiri dari O1 sebagai pretest, X sebagai perlakuan intervensi, dan O2 sebagai posttest. Intervensi yang diberi meliputi terapi relaksasi napas dalam, hipnosis lima jari, dan terapi musik.



Gambar 1. Rancangan Penelitian

Lokasi dan Waktu Penelitian

Studi ini dilangsungkan di Kampus STIKes Mutiara Mahakam Samarinda, Kota Samarinda, Provinsi Kalimantan Timur. Pemantauan pelaksanaan intervensi dilakukan secara daring melalui platform WhatsApp Group. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juli 2025 dengan total durasi intervensi selama tujuh hari berturut-turut. Intervensi terapi relaksasi napas diberikan di pagi hari, terapi hipnosis lima jari diberikan di sore hari, dan terapi musik diberikan di malam hari sebelum tidur.

Populasi dan Sampel

Populasi di studi ini ialah keseluruhan mahasiswa Program Studi D-III Kebidanan STIKes Mutiara Mahakam Samarinda semester akhir yang akan mengikuti Uji Kompetensi (UKOM), dengan jumlah sebanyak 52 orang. Sampel studi ditentukan mempergunakan teknik *purposive sampling* berdasar kriteria inklusi dan inklusi yang sudah ditentukan.

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria inklusi di studi ini meliputi mahasiswa yang bersedia jadi responden, mahasiswa aktif STIKes Mutiara Mahakam Samarinda, serta mahasiswa tingkat akhir Program Studi D-III Kebidanan yang terdaftar mengikuti uji kompetensi. Kriteria eksklusi meliputi responden yang tidak menjalani intervensi secara penuh ataupun tidak aktif di WhatsApp Group selama masa intervensi, serta responden yang mendapati gangguan kesehatan mental serius atau mempunyai riwayat pengobatan kejiwaan yang dapat memengaruhi validitas hasil penelitian berdasarkan pengakuan pribadi.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilaksanakan mempergunakan kuesioner HARS yang telah tervalidasi dan banyak digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan. Kuesioner diberikan kepada responden sebelum intervensi (pretest) dan setelah seluruh rangkaian intervensi selesai (posttest). Skor HARS dipergunakan guna menentukan tingkat kecemasan responden pra dan pasca intervensi *Anxiety First Aid*.

Teknik Pengolahan dan Analisis Data

Data yang didapat dari hasil mengisi kuesioner HARS diolah dan dianalisis kuantitatif. Analisis diawali dengan uji normalitas terhadap selisih skor kecemasan ($D = \text{skor posttest} - \text{skor pretest}$) mempergunakan uji Kolmogorov–Smirnov sebab total sampel melebihi 50 responden. Berikutnya dilaksanakan uji homogenitas varians mempergunakan Levene's Test guna menjamin kesamaan varians pra dan pasca intervensi. Setelah asumsi terpenuhi, analisis dilanjutkan dengan paired-samples t-test untuk mengetahui pengaruh intervensi *Anxiety First Aid* terhadap tingkat kecemasan responden. Besar pengaruh intervensi dihitung menggunakan uji effect size mempergunakan rumus Cohen's d. Interpretasi nilai Cohen's

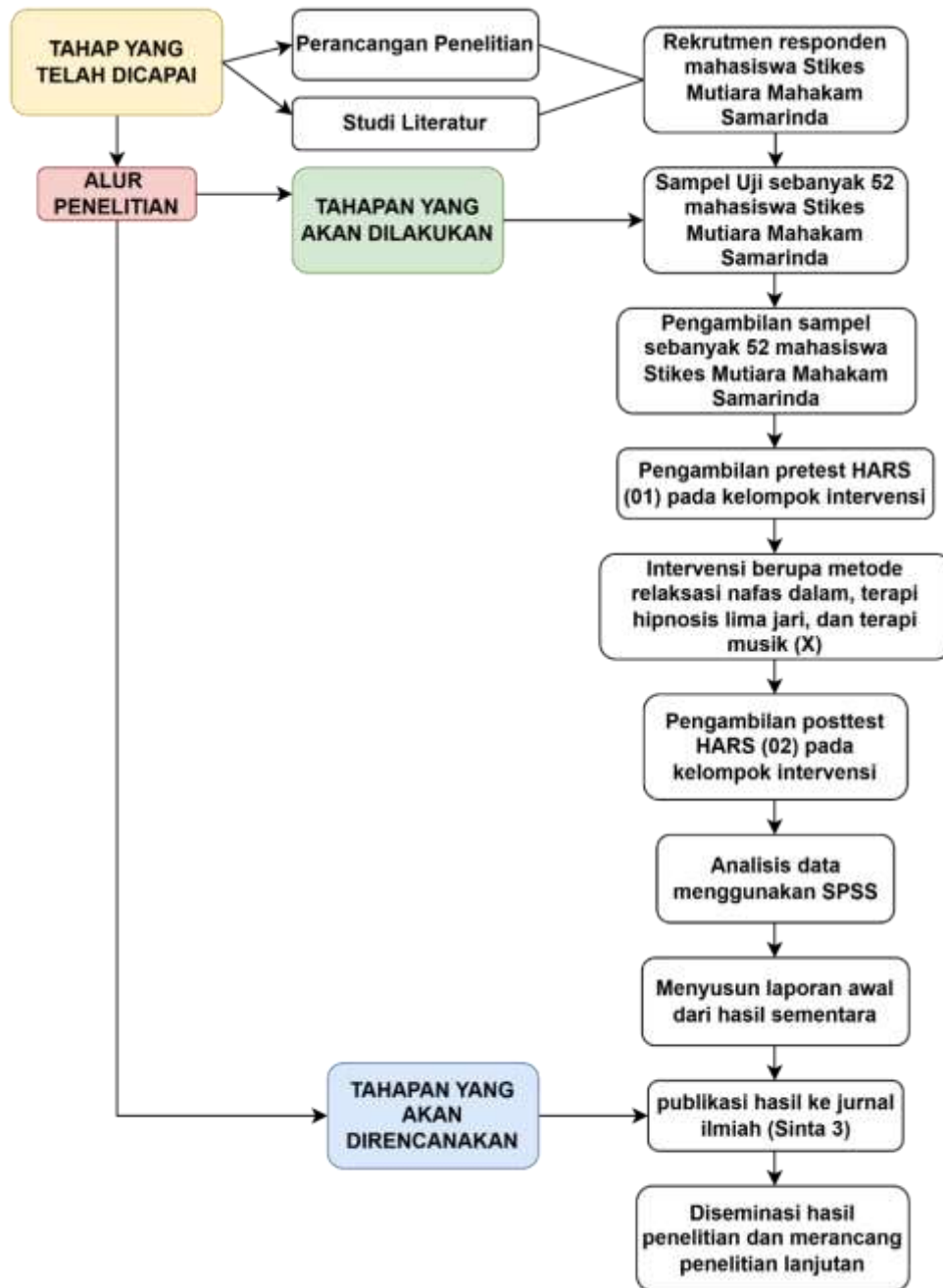
d yaitu 0,2 memperlihatkan efek kecil, 0,5 memperlihatkan efek sedang, dan nilai $\geq 0,8$ menunjukkan efek besar.

Variabel Penelitian

Variabel independen adalah intervensi Anxiety First Aid yang mencakup terapi relaksasi napas dalam, hipnosis lima jari, dan terapi musik. Variabel dependen adalah tingkat kecemasan remaja yang diukur menggunakan kuesioner HARS.

Etik Penelitian

Studi ini sudah mendapat persetujuan dari Komite Etik Penelitian Kesehatan dengan nomor surat No. 31/EA/F.XXIII.38/2026. Seluruh responden diberikan penjelasan terkait tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian sebelum pelaksanaan kegiatan. Responden yang berkenan mengikuti penelitian diminta menandatangani lembar persetujuan (informed consent) selaku wujud persetujuan secara sadar dan sukarela.



Gambar 2. Skema Penelitian

HASIL

Deskripsi Data

Studi ini dilaksanakan di bulan Juli 2025 di Kampus STIKes Mutiara Mahakam Samarinda dengan melibatkan 52 mahasiswa tingkat akhir Program Studi D-III Kebidanan yang akan mengikuti uji kompetensi. Intervensi Anxiety First Aid (AFA) diberikan selama tujuh hari berturut-turut, yang meliputi terapi relaksasi napas dalam pada pagi hari, hipnosis lima jari pada sore hari, dan terapi musik pada malam hari. Pengumpulan data dilaksanakan mempergunakan kuesioner HARS yang telah tervalidasi untuk mengukur tingkat kecemasan. Pengukuran dilaksanakan dua kali, yakni sebelum intervensi (pretest) dan sesudah intervensi (posttest), guna mendapat gambaran tingkat kecemasan responden pra dan pasca diberi Anxiety First Aid.

Tabel 1. Rata-rata dan Simpangan Baku Skor Kecemasan Responden (N = 52)

Waktu Pengukuran	Rata-rata (Mean)	Simpangan Baku (SD)	Skor Minimum	Skor Maksimum
Pretest	27,42	6,83	17	40
Posttest	16,21	5,34	8	28

Berdasar Tabel 1, rerata skor kecemasan responden sebelum intervensi (pretest) ialah 27,42 dengan simpangan baku 6,83, yang menunjukkan tingkat kecemasan sedang hingga berat. Skor kecemasan berkisar antara 17 hingga 40. Setelah intervensi (posttest), rerata skor kecemasan menurun menjadi 16,21 dengan simpangan baku 5,34, dengan skor terendah 8 dan tertinggi 28. Hal ini menunjukkan suatu penurunan tingkat kecemasan pada kebanyakan responden sesudah menjalani intervensi Anxiety First Aid selama tujuh hari.

Penurunan rerata skor kecemasan sebesar 11,192 poin menunjukkan bahwa intervensi efektif menjadikan tingkat kecemasan menurun. Penurunan simpangan baku juga menandakan bahwa tingkat kecemasan responden setelah intervensi menjadi lebih seragam. Analisis selanjutnya dilakukan menggunakan uji statistik inferensial untuk menilai signifikansi diferensiasi skor kecemasan pra dan pasca intervensi.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilaksanakan guna melihat apakah data terdistribusi normal selaku persyaratan penggunaan uji statistik parametrik, khususnya paired-samples t-test. Dalam studi ini, uji normalitas dilaksanakan pada selisih skor kecemasan antara pretest dan posttest (Δ) dari 52 responden. Pengujian mempergunakan uji Kolmogorov-Smirnov sebab banyak sampel melebihi 50 orang.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov terhadap Selisih Skor Kecemasan (Δ)

Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			
	Statistic	df	Sig.	
Hasil	Pretest (Kontrol)	.140	52	.013
	Posttest (Kontrol)	.192	52	.000
	Pretest (Intervensi)	.110	52	.167
	Posttest (Intervensi)	.114	52	.089

Berdasarkan Tabel 2, nilai signifikansi uji Kolmogorov-Smirnov setelah intervensi melebihi 0,05, menandakan data selisih skor kecemasan pra dan pasca intervensi terdistribusi normal. Dengan ini, data mencukupi persyaratan guna dilaksanakan uji statistik parametrik, yakni paired-samples t-test.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan guna melihat apakah varians skor kecemasan pra dan pasca intervensi sifatnya homogen selaku persyaratan penggunaan uji parametrik. Pada studi ini, uji homogenitas dilaksanakan mempergunakan Levene's Test guna membandingkan varians skor pretest dan posttest.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas Varians Menggunakan Levene's Test

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	2.275	1	102	.135
	Based on Median	1.958	1	102	.165
	Based on Median and with adjusted df	1.958	1	99.207	.165
	Based on trimmed mean	2.245	1	102	.137

Berdasar Tabel 3, nilai signifikansi uji Levene yakni 0,135 ($> 0,05$), menjadikannya bisa diambil kesimpulan bahwasannya varians skor kecemasan pretest dan posttest bersifat homogen. Dengan ini, data mencukupi persyaratan guna dilakukan uji parametrik paired-samples t-test. Perolehan ini memperlihatkan bahwa penurunan tingkat kecemasan setelah intervensi Anxiety First Aid terjadi secara relatif merata pada seluruh responden.

Uji Paired Sample T-Test

Uji paired-samples t-test dipergunakan guna mengkomparasi rerata tingkat kecemasan responden pra dan pasca diberinya intervensi *Anxiety First Aid* (AFA). Uji ini bermaksud guna melihat apakah didapati diferensiasi yang signifikan pada tingkat kecemasan setelah intervensi. Hipotesis penelitian menyatakan bahwa tidak didapati perbedaan skor kecemasan diantara pretest dan posttest (H_0), disisi lain hipotesis alternatif menerangkan adanya perbedaan yang signifikan (H_1).

Tabel 4. Hasil Uji Paired-Samples t-Test Paired Differrens

				95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig.(2-tailed)	
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper				
Pair 1	Pretest-posttest	11.192	1.138	.158	10.875	11.509	70.906	51	<0,001

Berdasarkan Tabel 4, diperoleh rerata selisih skor kecemasan diantara pretest dan posttest yakni 11,192 di mana standar deviasi 1,138, nilai t hitung 70,906, derajat kebebasan 51, dan nilai signifikansi $< 0,001$. Sebab nilai signifikansi lebih rendah dibanding 0,05, bisa diambil kesimpulan bahwasannya didapati diferensiasi yang signifikan diantara tingkat kecemasan pra dan pasca intervensi Anxiety First Aid. Hasil ini memperlihatkan bahwasannya intervensi tersebut efektif menjadikan tingkat kecemasan remaja putri menurun, di mana penurunan skor yang bermakna secara statistik maupun klinis dari tingkat kecemasan sedang–berat menjadi ringan setelah intervensi.

Uji Pengaruh (*Uji Effect Size*)

Meskipun uji paired-samples t-test memperlihatkan diferensiasi yang signifikan, diperlukan analisis ukuran efek untuk mengetahui besarnya pengaruh intervensi secara praktis. Pada studi ini, perhitungan ukuran efek mempergunakan Cohen's d guna menilai kekuatan pengaruh Anxiety First Aid terhadap tingkat kecemasan remaja. Nilai Cohen's d diinterpretasikan sebagai efek kecil (0,2), sedang (0,5), dan besar ($\geq 0,8$).

**Tabel 5. Hasil Perhitungan Ukuran Efek (Effect Size – Cohen’s d)
 Paired Samples Effect Sizes**

Pair 1	Pretest – Posttest	Standardizer ^a	Point Estimate	95% Confidence Interval	
				Lower	Upper
	Cohen's d	1.138	9.833	7.909	11.752
	Hedges' correction	1.147	9.760	7.850	11.665

Nilai Cohen’s d yakni 1,138 menunjukkan bahwa intervensi Anxiety First Aid mempunyai efek yang sangat besar guna menajadikan tingkat kecemasan remaja putri menurun. Hasil ini menegaskan bahwa intervensi itu efektif dari sisi statistik dan bermanfaat secara praktis, sehingga dapat direkomendasikan sebagai intervensi psikososial yang mudah diterapkan di lingkungan sekolah maupun komunitas remaja.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan Anxiety First Aid (AFA) memberikan dampak nyata terhadap penurunan kecemasan pada remaja putri yang berada pada masa transisi akademik. Perubahan kondisi psikologis responden setelah intervensi mencerminkan bahwa pendekatan nonfarmakologis berbasis regulasi diri dan relaksasi mampu membantu remaja mengelola respons emosional terhadap stres secara lebih adaptif. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa intervensi awal yang sederhana namun terstruktur dapat berperan penting selaku usaha pencegahan guna memelihara kesehatan mental remaja, khususnya pada kelompok mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik tinggi(14).

Temuan studi ini konsisten akan studi sebelumnya yang menerangkan bahwasannya intervensi psikososial seperti relaksasi, hipnosis ringan, dan terapi musik efektif menjadikan tingkat kecemasan menurun(15). Pendekatan berbasis relaksasi dan musik memiliki efek besar terhadap penurunan kecemasan, baik pada populasi klinis maupun non-klinis(16). Selain itu, teori emotion-focused coping menjelaskan bahwa strategi pengaturan emosi seperti pernapasan dalam dan hipnosis ringan membantu individu meredakan respons emosional terhadap stresor(17). Hal ini sejalan akan temuan studi ini, di mana responden memperlihatkan perbaikan kondisi emosional setelah mengikuti rangkaian intervensi AFA.

Dari sudut pandang fisiologis dan neuropsikologis, penurunan kecemasan pada responden dapat dijelaskan melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis yang dihasilkan oleh teknik relaksasi napas dalam dan hipnosis(18). Praktik relaksasi yang dilakukan secara terstruktur dapat menurunkan reaktivitas amigdala dan meningkatkan fungsi kontrol kognitif yang dimediasi oleh korteks prefrontal (19). Mekanisme ini mendukung terciptanya rasa tenang dan aman, sehingga membantu individu mengurangi persepsi ancaman yang berlebihan dan meredakan kecemasan yang dialami.

Selain itu, terapi musik yang menjadi bagian dari AFA turut memberikan kontribusi penting dalam menurunkan kecemasan(20). Temuan studi ini selaras akan temuan yang menerangkan bahwasannya musik dengan tempo lambat dapat menurunkan kadar hormon stres dan meningkatkan hormon yang berkaitan dengan rasa nyaman dan koneksi emosional(21). Terapi musik juga berfungsi sebagai distraksi terhadap pikiran negatif yang berulang, sehingga membantu responden mengalihkan fokus dari tekanan akademik dan menciptakan suasana emosional yang lebih stabil (22).

Berbeda akan sejumlah studi sebelumnya yang hanya mempergunakan satu jenis intervensi, penelitian ini menerapkan pendekatan multimodal melalui kombinasi relaksasi napas dalam, hipnosis lima jari, dan terapi musik. Pendekatan ini selaras akan teori integratif dalam psikoterapi yang menerangkan bahwasannya intervensi yang menysasar berbagai dimensi fisik, kognitif, dan emosional secara bersamaan cenderung menghasilkan efek yang lebih optimal. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi intervensi dalam AFA mampu memberikan efek penurunan kecemasan yang lebih merata di antara responden dibandingkan intervensi tunggal.

Keberhasilan intervensi AFA juga dipengaruhi oleh faktor psikososial, khususnya keterlibatan aktif dan motivasi responden dalam mengikuti seluruh rangkaian intervensi. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi berbasis kelompok memberikan manfaat tambahan berupa dukungan emosional dari teman sebaya, yang dapat meningkatkan kepatuhan dan efektivitas program(23). Dalam penelitian ini, pelaksanaan AFA secara bersama-sama melalui media komunikasi daring memungkinkan terbentuknya rasa kebersamaan dan kehadiran sosial yang memperkuat komitmen responden dalam menjalani intervensi secara konsisten.

Temuan penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui Self-Determination Theory yang menekankan pentingnya otonomi dan rasa kendali diri dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis(24). Remaja yang dibekali dengan keterampilan praktis untuk mengelola kecemasan cenderung menunjukkan peningkatan perceived control dan efikasi diri, sehingga lebih mampu menghadapi tekanan akademik(25). Dengan demikian, AFA tidak hanya berperan sebagai intervensi untuk menurunkan gejala kecemasan, tetapi juga sebagai sarana pemberdayaan mental yang membantu remaja mengembangkan kemampuan coping adaptif.

Meskipun temuan studi ini selaras akan sebagian besar studi terdahulu, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan, terutama tidak adanya kelompok kontrol dan belum dilakukannya evaluasi jangka panjang. Keterbatasan ini memberi peluang untuk studi berikutnya untuk mempergunakan desain penelitian yang lebih kuat serta menambahkan pendekatan kualitatif guna menggali pengalaman subjektif responden selama menjalani intervensi. Secara keseluruhan, temuan studi ini menunjukkan bahwasannya Anxiety First Aid ialah pendekatan yang efektif, praktis, dan mudah diadaptasi sebagai strategi promotif dan preventif dalam upaya menurunkan kecemasan pada remaja putri di lingkungan pendidikan dan komunitas.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian terhadap 52 remaja putri tingkat akhir Program Studi D-III Kebidanan Stikes Mutiara Mahakam Samarinda, intervensi Anxiety First Aid (AFA) yang mencakup terapi relaksasi napas dalam, hipnosis lima jari, dan terapi musik terbukti efektif menurunkan kecemasan. Hasil uji statistik menunjukkan penurunan skor HARS yang signifikan secara statistik dan klinis ($p < 0,001$), dengan rata-rata penurunan 11,192 poin dan nilai effect size (Cohen's d) 1,138, menunjukkan pengaruh besar dari intervensi ini. AFA mampu menurunkan kecemasan dari kategori sedang-berat menjadi ringan pada kebanyakan responden, menandakan bahwa teknik yang digunakan bekerja secara sinergis pada aspek fisiologis dan psikologis. Oleh karena itu, Anxiety First Aid direkomendasikan sebagai metode psikososial non-farmakologis yang aman, efektif, dan mudah diimplementasikan, terutama bagi mahasiswa atau remaja putri dengan tekanan akademik tinggi. Untuk memperkuat temuan ini, diperlukan studi lanjutan dengan desain lebih kuat, termasuk kelompok kontrol, durasi intervensi lebih panjang, serta evaluasi dampak jangka panjang dan pengalaman subjektif peserta.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menerangkan bahwasannya tidak didapati konflik kepentingan pada studi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menghaturkan terima kasih pada Allah SWT yang sudah melimpahkan rahmat, karunia, dan kekuatan menjadikan jurnal ini bisa terselesaikan. Terima kasih tak terhingga penulis haturkan pada kedua orang tua yang tiada lelah mendukung dan mendoakan setiap langkah, kepada pembimbing akademik yang penuh sabar memberi arahan dan membimbing, beserta penulis juga mengucapkan penghargaan kepada diri sendiri atas ketekunan dan kesungguhan yang telah dijalani dalam setiap proses penelitian dan penulisan ini. Semoga segala bantuan, dukungan, dan upaya ini mendapat keberkahan dan memberi manfaat bagi ilmu pengetahuan serta kebaikan bagi semua pihak.

DAFTAR PUSTAKA

1. Izzani tasya alifia, Octaria selva, Linda. Perkembangan Masa Remaja. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*. 2024 Jul 2;3(2):259–73. doi:10.56910/jispendiora.v3i2.1578
2. Gustina NZ, Badri IA, Putri YD. Hubungan Peer Support Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Akhir Studi di Kota Batam. 2023.
3. Amirah, Ellyza, Wahdi, Althaf, Setyawan, Yufan, et al. Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Report. 2022.
4. Widayanti L, Hasanah M, Hadi A, Sundafa A, Kunci K, Karir P, et al. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi* [Internet]. 2025. Available from: <http://ejurnal.uij.ac.id/index.php/CONS>
5. St Hardianti, Pratiwi Mt, Ni Nyoman, Udiani, Elin Hidayat. Hubungan Beban Kerja Dan Beban Akademik Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Non Reguler Tingkat Akhir Di Universitas Widya Nusantara. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*. 2025 Jun 10;3(4):3794–802. doi:10.31004/jerkin.v3i4.1155
6. Widayanti L, Hasanah M, Hadi A, Sundafa A. Teknik Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengetahui Kecemasan Pada Siswa [Internet]. 2024. Available from: <http://ejurnal.uij.ac.id/index.php/CONS>
7. Witri S, Ningrum D, Ayubbana S, Inayati A, Dharma AK, Metro W. Implementation of Deep Breath Relaxation Techniques on Anxiety in The Surgery Patient Preoperative Hospital Jend. Ahmad Yani Metro City In 2021. *Jurnal Cendikia Muda*. 2022;2(4).
8. Lun T, Chen Y, Liu J, Li L, Yu J, Xiang M. Music therapy and anxiety: A bibliometric review from 1993 to 2023. *Medicine (United States)*. Lippincott Williams and Wilkins; 2024. p. E37459. doi:10.1097/MD.00000000000037459 PubMed PMID: 38552060.
9. de Witte M, Aalbers S, Vink A, Friederichs S, Knapen A, Pelgrim T, et al. Music therapy for the treatment of anxiety: a systematic review with multilevel meta-analyses. *EClinicalMedicine*. 2025 Jun 1;84. doi:10.1016/j.eclinm.2025.103293
10. Eghbali T, Rashtabadi OR, Ahmadi A, Nakhaeizadeh R, Mayel Y, Forouzi MA. Effectiveness of deep breathing exercises on anxiety, depression and sleep quality in patients undergoing coronary artery bypass surgery. *Sci Rep*. 2025 Dec 1;15(1). doi:10.1038/s41598-025-12481-x PubMed PMID: 40702242.
11. Windy Asmara D, Secha Primindari R, Amalia A. The Effectiveness of Five-Finger Hypnosis Therapy in Reducing Anxiety in Intra Uterine Device Type Acceptors. *International Journal of Nursing and Midwifery Science (IJNMS)*. 2024.
12. Sari FS, Kartina I, Batubara IMS, Maryati. Anxiety First Aid Effective to Reduce Adolescent' Anxiety. *Indonesian Journal of Global Health Research*. 2020 Nov 28;2(1). doi:10.37287/ijghr.v2i4.237
13. Hart LM, Morgan AJ, Rossetto A, Kelly CM, Gregg K, Gross M, et al. teen Mental Health First Aid: 12-month outcomes from a cluster crossover randomized controlled trial evaluation of a universal program to help adolescents better support peers with a mental health problem. *BMC Public Health*. 2022 Dec 1;22(1). doi:10.1186/s12889-022-13554-6 PubMed PMID: 35681130.
14. Sulastri S, Nurhidayah SM. Control preoperative anxiety with self-relaxation. *Jurnal Kesehatan*. 2024 Apr 25;15(1):129–33. doi:10.26630/jk.v15i1.4398
15. Komariah M, Ibrahim K, Pahria T, Rahayuwati L, Somantri I. Effect of Mindfulness Breathing Meditation on Depression, Anxiety, and Stress: A Randomized Controlled Trial among University Students. *Healthcare (Switzerland)*. 2023 Jan 1;11(1). doi:10.3390/healthcare11010026
16. de Witte M, Lindelauf E, Moonen X, Stams GJ, van Hooren S. Music Therapy Interventions for Stress Reduction in Adults With Mild Intellectual Disabilities: Perspectives From Clinical Practice. *Front Psychol*. 2020 Dec 10;11. doi:10.3389/fpsyg.2020.572549 PubMed PMID: 33362637.
17. Isaacowitz, Derek M, Ebright-Jones, Blake D, Polk, Rebecca J. A New Frame on Emotion Regulation in Aging: The Adaptive Positive Tactic Shift. 2025.

18. Prima Dian Furqoni, Rahma Elliya, Triyoso Triyoso, Rika Juana, Yanti Fitria, Yunidha Puspita Sari, et al. Edukasi Pengontrolan Kecemasan pada Remaja Menggunakan Terapi Hipnosis Lima Jari. *Natural: Jurnal Pelaksanaan Pengabdian Bergerak bersama Masyarakat*. 2025 Jun 24;3(3):01–6. doi:10.61132/natural.v3i3.1540
19. Anika, Chandola. *Impact of Meditation on Brain Function*. 2025.
20. Tanan R, Mardona Y, Oktavia Karundeng J, Endang Kafiar R. The Effect Combination of Five-Finger Hypnosis Therapy and Classical Music Therapy on Nursing Students' Anxiety: Quasy Experiment. *Comprehensive Health Care*. 2025;9(1). doi:10.37362/c
21. Sugiyama Y, Tanaka S, Komagome A, Yuhi T, Furuhaara K, Higashida H, et al. Exploratory study to examine the neuroendocrinological changes in typically developing adults during a music-related participatory practice using computer software. *Front Psychol*. 2024;15. doi:10.3389/fpsyg.2024.1431952
22. López-Valverde N, López-Valverde A, Macedo de Sousa B, Blanco Rueda JA. Efficacy of music therapy on stress and anxiety prior to dental treatment: a systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials. *Frontiers in Psychiatry*. *Frontiers Media SA*; 2024. doi:10.3389/fpsy.2024.1352817
23. Rizki Ardhiya Permata, Sitti Rahma Soleman. Penerapan Hipnosis 5 Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Menyelesaikan Tugas Akhir di Universitas 'Aisyiyah Surakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*. 2024 Sep 26;2(4):159–68. doi:10.55606/jig.v2i4.3216
24. Lathifunnisa H, Rahmawati AN, Apriliyani I. Penerapan Terapi Relaksasi Napas Dalam Sebagai Penatalaksanaan Kecemasan Pada Remaja. *Jurnal Peduli Masyarakat [Internet]*. 2024;6(3). Available from: <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
25. Kesehatan Bakti Tunas Husada J, Ilmu Ilmu Keperawatan J, Kesehatan dan Farmasi A, Amira I, Sriati A, Chaerani A, et al. Literature Review: Intervensi Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Interventions To Reduce Students' Anxiety.