

## EDUKASI PENCEGAHAN GANGGUAN KECEMASAN DI KALANGAN REMAJA DENGAN PENDEKATAN FARMAKOTERAPI

Musa Fitri Fatkhiya<sup>1</sup>  
Irda Rizky Wiharti<sup>2</sup>  
Daru Anggara Murty<sup>3</sup>  
Shinta Qusnul Khasanah<sup>4</sup>  
Shulfalia Risma Ayu<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Universitas Pekalongan

### ARTICLE INFO

**Article history:**

Received : 16 Juli 2025

Revised : 23 Juli 2025

Accepted : 30 Juli 2025

**Key words:**

anxiety disorder, adolescents,  
pharmacotherapy, mental health.

DOI: 10.62335

### ABSTRACT

Anxiety disorders are among the most widespread mental health problems, particularly among adolescents, and are commonly referred to as “mental health” issues. Several factors can influence adolescent mental health, including peer relationships, academic and non-academic pressures, as well as hormonal changes. However, many adolescents still lack adequate understanding and knowledge about anxiety disorders and how to manage them – especially from a pharmacotherapeutic approach. This community service activity aims to deepen knowledge about anxiety disorders, as well as their prevention and treatment, particularly in terms of pharmacotherapy. The activity included interactive discussions, educational sessions, and communication with pharmacy professionals. It was held on July 16, 2025, at SMA Negeri 1 Comal with a total of 431 student participants. During the session, students were provided with insights on what anxiety disorders are, the symptoms associated with them, and how to differentiate them from normal anxiety. The important role of pharmacotherapy as one of the treatment options used by healthcare professionals in managing anxiety disorders was also explained. In conclusion, it was emphasized that medication is not the only solution; it can be combined with non-pharmacological approaches such as counseling. One medium that students can utilize is online counseling via [bit.ly/farmasikonsultasi](https://bit.ly/farmasikonsultasi).

### ABSTRAK

Gangguan kecemasan merupakan salah satu masalah Kesehatan mental yang makin meluas khususnya dikalangan remaja yang biasa diisukan dengan sebutan “mental health”. Beberapa factor yang dapat mempengaruhi “mental health” pada remaja yaitu pergaulan, tekanan akademik maupun non akademik, serta perubahan hormon. Namun masih banyak remaja yang belum memiliki pemahaman dan pengetahuan yang baik mengenai kondisi gangguan kecemasan dan cara penanganannya terutama dalam lingkup pendekatan farmakoterapi. Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lebih dalam mengenai gangguan kecemasan serta pencegahan dan

<sup>1</sup> Corresponding author: [musafitri29@gmail.com](mailto:musafitri29@gmail.com)

penanganannya khususnya pada aspek farmakoterapi. Kegiatan ini berupa diskusi interaktif, edukasi dan komunikasi dengan tenaga farmasi. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 16 Juli 2025 di SMA Negeri 1 Comal dengan jumlah peserta 431 siswa. Dalam kegiatan ini, siswa diberikan pemahaman tentang apa itu gangguan kecemasan, gejala yang menyertainya, serta cara membedakannya dengan kecemasan normal. Selain itu, dijelaskan pula peran penting farmakoterapi sebagai salah satu pilihan terapi yang digunakan oleh tenaga medis dalam menangani kasus gangguan kecemasan. Diakhir sesi disampaikan bahwa penggunaan obat bukanlah satu-satunya jalan, melainkan dapat dikombinasikan dengan pendekatan non-farmakologis seperti konseling. Salah satu media yang dapat digunakan oleh siswa yaitu konseling online melalui [bit.ly/farmasikonsultasi](https://bit.ly/farmasikonsultasi).

## PENDAHULUAN

Pada dasarnya kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang penuh dengan rasa takut dan khawatir, dimana perasaan takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum pasti akan terjadi. Kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis (Muyasaroh et al, 2020). Menurut *American Psychological Association* (APA) dalam (Muyasaroh et al. 2020), 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).

Berdasarkan pendapat dalam (Indra Wahyudi, Syamsul Bahri, 2019), kecemasan atau *anxietas* adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Pengaruh kecemasan terhadap tercapainya kedewasaan, merupakan masalah penting dalam perkembangan kepribadian. Kecemasan merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan. Baik tingkah laku normal maupun tingkah laku yang menyimpang, yang terganggu, kedua-duanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan dari pertahanan terhadap kecemasan itu. Jelaslah bahwa pada gangguan emosi dan gangguan tingkah laku, kecemasan merupakan masalah pelik.

Gangguan kecemasan adalah gangguan kejiwaan yang paling umum terjadi pada remaja dan tampaknya terjadi paling awal di antara semua bentuk psikopatologi (Woo, K. S., Ji, Y., Lee, H. J., & Choi, 2021). Masa remaja merupakan masa puncak terjadinya gangguan kecemasan, kerentanan otak terhadap kecemasan pada masa remaja berhubungan dengan perkembangan sistem fungsional otak yang berhubungan dengan kecemasan yang tidak (Xie, S., Zhang, X., Cheng, W., & Yang, 2021). Hasil penelitian lainnya melaporkan bahwa jenis kelamin, status ekonomi, persepsi stres, kesedihan, pikiran untuk bunuh diri, kesepian, aktivitas fisik, olahraga intensitas tinggi, dan olahraga penguatan otot berpengaruh signifikan terhadap GAD (Kim, M. L., & Shin, 2022). Temuan mengkonfirmasi bahwa perkembangan payudara lebih awal dikaitkan dengan peningkatan gejala kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi bagi gadis-gadis Latin dan kulit putih, namun bersifat protektif di kalangan orang Asia. Hasil untuk rambut kemaluan dan tempo pubertas tidak konsisten, sehingga memerlukan pemeriksaan lebih lanjut (Deardorff, J et al, 2021). Stresor khusus pubertas, gejala menstruasi, defisit menstruasi, kesulitan beraktivitas dikaitkan dengan depresi dan kecemasan (Cherenack, E. M., & Sikkema, 2022). Sehingga, kecemasan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor.

Dampak yang mungkin timbul karena kecemasan antara lain ketakutan, kekhawatiran dan kegelisahan yang tidak beralasan sehingga mengakibatkan terjadinya perubahan perilaku seperti menarik diri dari lingkungan, sulit fokus dalam beraktivitas, susah makan, mudah tersinggung, rendahnya pengendalian emosi, sensitif, tidak logis dan kesulitan tidur

(Agusmanto, 2020). Gangguan kejiwaan termasuk depresi berat dua kali lebih umum terjadi pada wanita dibandingkan pria. Perbedaan prevalensi berdasarkan jenis kelamin ini hanya muncul setelah permulaan masa pubertas, sehingga menunjukkan bahwa masa pubertas mungkin merupakan periode sensitif di mana kerentanan terkait jenis kelamin terhadap depresi terkait stres dapat terbentuk (Harris et al, 2022). Kecemasan remaja dikaitkan dengan perilaku berisiko kesehatan dan kesehatan mental yang buruk (Woo, K. S., Ji, Y., Lee, H. J., & Choi, 2021).

Pilihan pengobatan untuk gangguan kecemasan/anxietas meliputi terapi psikologis dan farmakologis. Setiap pasien harus menerima edukasi yang mencakup informasi mengenai gangguan yang dirasakan, pilihan pengobatan, serta prognosinya. Penentuan jenis gangguan anxietas penting untuk memastikan treatment seperti apa yang sesuai dengan jenis gangguannya. Pengobatan untuk gangguan anxietas mencakup berbagai antidepresan (SSRIs, SNRIs, TCAs, dan MAOIs), anti-anxietas (benzodiazepin dan buspiron), serta  $\beta$ -blockers. Gangguan anxietas sering kali bersifat kronis, dan dapat menurunkan kualitas hidup. Berdasarkan beberapa guideline mengenai rekomendasi pengobatan untuk gangguan anxietas, SSRIs direkomendasikan sebagai first-line terapi untuk sebagian besar gangguan anxietas (Vildayanti et al., 2018)

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan “Edukasi Pencegahan Gangguan Kecemasan di Kalangan Remaja dengan Pendekatan Farmakoterapi” dilaksanakan pada hari Rabu, 16 Juli 2025 bertempat di SMA Negeri 1 Comal, Kabupaten Pematang Jaya. Sasaran dari kegiatan ini adalah para pelajar di SMA Negeri 1 Comal yang merupakan murid baru kelas X yang termasuk kelompok usia remaja yang rentan mengalami gangguan kecemasan dan membutuhkan edukasi terkait pencegahan serta penanganannya.

Dalam penyampaian materi penyuluhan, digunakan beberapa media pendukung seperti laptop, LCD, layar, proyektor, dan presentasi PowerPoint untuk membantu memvisualisasikan informasi dan meningkatkan pemahaman peserta. Metode kegiatan yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah pendekatan active learning, yang terdiri dari pemaparan kasus, sesi pendahuluan melalui ceramah, pemutaran video, pembahasan kasus, serta penyampaian materi oleh narasumber menggunakan PowerPoint. Selain itu, terdapat sesi diskusi dan tanya jawab yang interaktif, serta presentasi kasus oleh peserta sebagai bentuk refleksi dan pemahaman terhadap materi yang telah diberikan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Edukasi Pencegahan Gangguan Kecemasan di Kalangan Remaja dengan Pendekatan Farmakoterapi” dilaksanakan pada hari Rabu, 16 Juli 2025 di SMA Negeri 1 Comal, Kabupaten Pematang Jaya dengan jumlah peserta sebanyak 431 siswa. Kegiatan ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya kasus gangguan kecemasan di kalangan remaja yang sering kali tidak disadari atau tidak tertangani dengan baik. Masa remaja merupakan fase perkembangan yang rentan terhadap tekanan psikologis, baik dari lingkungan sekolah, keluarga, maupun pergaulan sosial.

Dalam kegiatan ini, siswa diberikan pemahaman tentang apa itu gangguan kecemasan, gejala yang menyertainya, serta cara membedakannya dengan kecemasan normal. Selain itu, dijelaskan pula peran penting farmakoterapi sebagai salah satu pilihan terapi yang digunakan oleh tenaga medis dalam menangani kasus gangguan kecemasan, terutama yang sudah mengganggu fungsi sehari-hari.



**Gambar 1. Edukasi Gangguan Kecemasan**

Edukasi difokuskan pada pentingnya penanganan yang tepat, termasuk pemakaian obat-obatan psikotropika seperti SSRI (Selective Serotonin Reuptake Inhibitor) dan benzodiazepin yang hanya boleh digunakan dengan resep dan pengawasan tenaga kesehatan profesional. Dalam kegiatan ini juga disampaikan bahwa penggunaan obat bukanlah satu-satunya jalan, melainkan dapat dikombinasikan dengan pendekatan non-farmakologis seperti konseling, terapi kognitif-perilaku, relaksasi, dan dukungan sosial. Salah satu media yang dapat digunakan oleh siswa yaitu konseling online melalui [bit.ly/farmasikonsultasi](https://bit.ly/farmasikonsultasi).



**Gambar 2. Laman web Konsultasi Farmasi**

Respon siswa terhadap kegiatan ini sangat baik. Banyak dari mereka yang aktif berdiskusi, bertanya, bahkan berbagi pengalaman pribadi terkait perasaan cemas yang sering mereka alami. Hal ini menunjukkan bahwa isu kesehatan mental, khususnya kecemasan, memang dekat dengan kehidupan remaja dan membutuhkan perhatian khusus.



**Gambar 3. Diskusi dan Tanya Jawab**

Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan siswa dapat lebih memahami pentingnya menjaga kesehatan mental, mengenali tanda-tanda gangguan kecemasan sejak dini, serta tidak ragu untuk mencari pertolongan profesional apabila diperlukan. Kegiatan ini menjadi kontribusi nyata dunia pendidikan dan kesehatan dalam upaya promotif dan preventif terhadap gangguan mental di kalangan generasi muda.

## **SIMPULAN**

Kegiatan edukasi tentang pencegahan gangguan kecemasan di kalangan remaja dengan pendekatan farmakoterapi yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Comal mendapat respons positif dari para siswa. Melalui kegiatan ini, siswa diajak memahami apa itu gangguan kecemasan, gejalanya, serta cara penanganannya, baik dengan obat-obatan yang diawasi tenaga medis maupun melalui konseling dan dukungan non-farmakologis. Partisipasi aktif siswa menunjukkan tingginya kepedulian terhadap kesehatan mental. Diharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan kesadaran remaja untuk menjaga kesehatan mental dan tidak ragu mencari bantuan profesional jika dibutuhkan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agusmanto, Z. J. R. (2020). Tingkat Kecemasan Terhadap Sikap Anak SD Terhadap Menjaga Kesehatan Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 6(2), 114–122.
- Cherenack, E. M., & Sikkema, K. J. (2022). Puberty- and Menstruation-Related Stressors Are Associated with Depression, Anxiety, and Reproductive Tract Infection Symptoms Among Adolescent Girls in Tanzania. *International Journal of Behavioral Medicine*, 29(2), 160–174.
- Deardorff, J., Marceau, K., Johnson, M., Reeves, J. W., Biro, F. M., Kubo, A., Greenspan, L., & C., Laurent, C. A., Windham, G. C., Pinney, S. M., Kushi, L. H., & Hiatt, R. A. (2021). Girls' Pubertal Timing and Tempo and Mental Health: A Longitudinal Examination in an Ethnically Diverse Sample. *Journal of Adolescent Health*, 68(6).
- Harris, E. P., Villalobos-Manriquez, F., Melo, T. G., Clarke, G., & O'Leary, O. F. (2022). *Stress during puberty exerts sex-specific effects on depressive-like behavior and monoamine neurotransmitters in adolescence and adulthood.*
- Indra Wahyudi, Syamsul Bahri, P. H. (2019). *Aplikasi Pembelajaran Pengenalan Budaya Indonesia.*

- Kim, M. L., & Shin, K. (2022). Exploring the Major Factors Affecting Generalized Anxiety Disorder in Korean Adolescents: Based on the 2021 Korea Youth Health Behavior Survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15).
- Muyasaroh, Hj. Hanifah, Yusuf Hasan Baharudin, Nanda Noor Fadjarin, T., & Agus Pradana, and M. R. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap Dalam Menghadapi Pandemi Covid 19. *Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat (LP2M) Universitas Nahdatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap*.
- Vildayanti, H., Puspitasari, I. M., & Sinuraya, R. K. (2018). Review: Farmakoterapi Gangguan Anxietas. *Farmaka*, 16(1), 196–213.  
[http://jurnal.unpad.ac.id/farmaka/article/view/17446-](http://jurnal.unpad.ac.id/farmaka/article/view/17446)
- Woo, K. S., Ji, Y., Lee, H. J., & Choi, T. Y. (2021). The association of anxiety severity with health risk behaviors in a large representative sample of korean adolescents. *Journal of the Korean Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 32(4), 144–153.
- Xie, S., Zhang, X., Cheng, W., & Yang, Z. (2021). Adolescent anxiety disorders and the developing brain: Comparing neuroimaging findings in adolescents and adults. *BMJ Publishing Group*, 34(4).