



Psikoedukasi dan Konseling Mandiri sebagai Strategi Penurunan Ansietas Remaja *Young Caregiver*

Shelany Anugerah¹, Shanti Wardaningsih²

¹Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

²Dosen Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

¹shelanya0511@gmail.com. ²shantiwardaningsih@gmail.com

Abstract

Adolescents who play the role of primary caregivers for parents with chronic illnesses face a heavy psychological burden. This can cause significant anxiety and affect their psychological condition. This study aims to determine the effectiveness of psychoeducation and self-counseling in reducing anxiety in adolescents who experience role burden. The method used is a case study with a comprehensive psychiatric nursing care approach. The participant in the study was a 19-year-old female adolescent who experienced anxiety symptoms due to her role as a caregiver for parents with advanced cancer. This therapy was carried out for six sessions from March 10-22, 2025 with different topics at each meeting. Counseling and education topics include anxiety, managing negative thoughts, time management, relaxation techniques and self-evaluation and reflection. The effectiveness of therapy was measured using the Generalized Anxiety Disorder (GAD-7) and Self-Reporting Questionnaire (SRQ-20) questionnaires. Based on the results of the analysis and discussion, it shows a decrease in the GAD-7 score from 14 (moderate anxiety) to 3 (minimal anxiety) and a decrease in the SRQ-20 score from 9 to less than 6, which indicates no psychological disorders. In addition, the Client showed the ability to apply coping strategies independently, increased emotional control, and improvements in psychological well-being. The assessment of nursing care and the nursing problems were anxiety. Psychoeducation and independent counseling have proven effective in reducing anxiety in adolescents with role burdens. Development and implementation of similar interventions are needed in a wider scope to support the mental health of adolescents, especially those facing the burden of the role as caregivers.

Keywords: *adolescents; Anxiety; Counseling; Psychoeducation; Young caregiver*

Abstrak

Remaja yang menjalani peran sebagai pengasuh utama bagi orang tua dengan penyakit kronis menghadapi beban psikologis yang berat. Hal itu dapat menimbulkan kecemasan yang signifikan dan mempengaruhi kondisi psikologisnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas psikoedukasi dan konseling mandiri dalam menurunkan kecemasan pada remaja yang mengalami beban peran. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan jiwa secara komprehensif. Partisipan dalam penelitian adalah seorang remaja perempuan berusia 19 tahun mengalami gejala kecemasan akibat peran sebagai pengasuh orang tua dengan kanker stadium lanjut. Terapi ini dilakukan selama enam sesi dari tanggal 10-22 Maret 2025 dengan topik yang berbeda disetiap pertemuan. Topik konseling dan edukasi antara lain mengenai kecemasan, pengelolaan pikiran negatif, manajemen waktu, teknik relaksasi dan evaluasi serta refleksi diri. Efektivitas terapi diukur menggunakan kuisioner *Generalized Anxiety Disorder* (GAD-7) dan *Self-Reporting Questionnaire* (SRQ-20). Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan menunjukkan adanya penurunan skor GAD-7 dari 14 (kecemasan sedang) menjadi 3 (kecemasan minimal) dan penurunan skor SRQ-20 dari 9 menjadi kurang dari 6, dimana mengindikasikan tidak adanya gangguan psikologis. Selain itu, klien menunjukkan kemampuan dalam menerapkan strategi koping secara mandiri, peningkatan kontrol emosional, serta perbaikan dalam kesejahteraan psikologis. Pengkajian asuhan keperawatan dan didapatkan masalah keperawatan yaitu ansietas. Psikoedukasi dan konseling mandiri terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan pada remaja dengan beban peran. Diperlukan pengembangan dan penerapan intervensi serupa dalam lingkup yang lebih luas untuk mendukung kesehatan mental remaja, khususnya yang menghadapi beban peran sebagai pengasuh

Kata kunci: ansietas ; beban pengasuh; konseling; psikoedukasi; remaja

1. Pendahuluan

Remaja adalah periode transisi yang penuh dengan perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, seperti fisik, emosional, sosial, dan psikologis. Selama masa ini, remaja dihadapkan pada tuntutan yang besar dari berbagai peran yang mereka jalani, seperti peran sebagai siswa, anggota keluarga, teman sebaya, dan individu dalam masyarakat [1]. Beban peran ini sering kali menjadi sumber utama stres dan kecemasan bagi remaja. Selain itu, salah satu kondisi yang dapat mengganggu perkembangan psikologis remaja adalah ketika mereka harus mengambil peran sebagai pengasuh utama bagi orang tua yang menderita penyakit kronis. Peran sebagai *young caregiver* dapat menimbulkan beban psikologis yang signifikan, terutama karena tuntutan tanggung jawab yang tinggi, keterbatasan waktu untuk berinteraksi sosial, dan tekanan emosional yang dihadapi saat merawat anggota keluarga yang sakit [2].

Remaja yang berada dalam posisi ini berisiko lebih tinggi mengalami gangguan kesehatan mental, salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan dapat muncul sebagai respons terhadap rasa tanggung jawab yang berlebihan, ketidakpastian terhadap kondisi kesehatan orang tua, serta perasaan terisolasi dari teman sebaya [3]. Beban pengasuhan ini juga dapat mempengaruhi prestasi akademik, kualitas tidur, dan kesejahteraan psikososial remaja [4]. Dalam penelitian [5] terhadap remaja berusia 11–16 tahun yang merawat anggota keluarga dengan kanker, ditemukan bahwa sekitar 95% dari mereka mengalami gejala kecemasan. Gejala kecemasan lebih tinggi pada perempuan dibandingkan laki-laki. Faktor-faktor seperti usia yang lebih muda, status sosial ekonomi rendah, dan kurangnya dukungan sosial juga berkontribusi terhadap peningkatan kecemasan pada kelompok ini.

Menurut SKI (SSurvey Kesehatan Indonesia) tahun 2023, prevalensi depresi di Indonesia secara nasional mencapai 1,4%, dengan angka prevalensi tertinggi ditemukan pada kelompok usia 15 hingga 24 tahun, yakni sebesar 2%. Meskipun tidak secara khusus melaporkan prevalensi kecemasan di kalangan remaja secara global, data yang berkaitan dengan depresi dan masalah kesehatan mental lainnya pada kelompok usia 15–24 tahun dapat memberikan wawasan mengenai potensi masalah kecemasan serta gangguan emosional mental lainnya di kalangan remaja di Indonesia [6].

Menurut hasil survei *Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)*, lebih

dari sepertiga remaja di Indonesia (34,9%) mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Di antara berbagai jenis gangguan, gangguan kecemasan menjadi yang paling banyak dialami, dengan prevalensi sebesar 26,7% pada remaja berusia 10 hingga 17 tahun. Temuan ini mengindikasikan bahwa gangguan kecemasan merupakan isu yang signifikan dan membutuhkan perhatian khusus di kalangan remaja (Indonesia National Adolescent Mental Health Survey, 2022). Meski demikian, hanya sedikit remaja yang mendapatkan layanan kesehatan mental secara formal, yang menunjukkan adanya kesenjangan besar antara kebutuhan dan ketersediaan layanan psikologis.

Kecemasan yang dialami remaja dapat menimbulkan konsekuensi serius bagi kesehatan mental dan fisik mereka, seperti gangguan tidur, menurunnya prestasi belajar, serta meningkatnya risiko mengalami depresi dan gangguan kecemasan lainnya [7]. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif untuk membantu remaja mengelola kecemasan yang timbul akibat tekanan peran yang mereka hadapi.

Psikoedukasi merupakan suatu aspek penting terapi untuk berbagai tingkat keparahan gangguan kecemasan [8]. Psikoedukasi dapat diterapkan dengan kombinasi intervensi lainnya, misalnya konseling. Psikoedukasi merupakan suatu terapi modalitas profesional yang mengintegrasikan psikoterapi dan edukasi dengan asumsi semakin berpengetahuan penerima perawatan, maka semakin baik luaran kesehatan yang diharapkan [9]. Psikoedukasi bertujuan untuk menyampaikan pengetahuan dan pemahaman tentang kecemasan serta keterampilan dalam mengelola stres dan emosi serta pemahaman mekanisme kecemasan dan kiat-kiat untuk menghadapinya. Hal ini akan membuat remaja dapat merasa lebih mengontrol terhadap situasi mereka [10]. Sementara itu, konseling mandiri adalah pendekatan yang biasanya dilakukan untuk remaja menggunakan teknik dan strategi yang telah diajarkan dalam sesi konseling atau psikoedukasi secara mandiri, tanpa kehadiran seorang konselor. Teknik konseling mandiri antara lain pemantauan diri, relaksasi, dan penataan pikiran negative. Hal ini bertujuan untuk mengelola kecemasan yang dialami oleh remaja dalam kehidupan sehari-harinya [11]. Selain itu, tujuan lainnya adalah sebagai bekal untuk mengatasi kecemasan secara lebih efektif dan mandiri, meningkatkan rasa percaya diri, dan kesejahteraan mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas psikoedukasi dan konseling mandiri dalam mengurangi kecemasan pada remaja yang

disebabkan oleh beban peran. Diharapkan dengan pemahaman yang lebih baik tentang strategi-strategi ini, remaja dapat memiliki cara yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan yang mereka alami.

2. Metode Penelitian

Metode penulisan menggunakan studi kasus dalam bidang keperawatan jiwa melalui metode pendekatan asuhan keperawatan komprehensif yang meliputi pengkajian, penegakkan diagnosis keperawatan, perencanaan (outcome dan intervensi) keperawatan, implementasi keperawatan, dan evaluasi keperawatan. Studi kasus ini dilakukan terhadap pasien dengan kecemasan menggunakan psikoedukasi dan konseling mandiri. Terapi ini dilakukan selama 6x pertemuan dari tanggal 10-22 Maret 2025. Dimana pada setiap pertemuan terdapat topik dan edukasi yang disampaikan. Pada sesi pertama topik yang disampaikan adalah definisi dan identifikasi peran serta kecemasan, topik kedua terkait penyebab dan dampak kecemasan akibat beban peran serta mengelola pikiran negatif, topik ketiga terkait manajemen waktu dan prioritas, topik keempat tentang relaksasi diri, topik kelima terkait refleksi, komitmen diri, dan evaluasi, dan topik keenam evaluasi dari keseluruhan topik dan jadwal harian. Sesi konseling ini dilakukan selama 10-15 menit per sesi dengan melibatkan diskusi aktif dari klien. Peneliti melaksanakan sesi konseling di berbagai lokasi, seperti di rumah atau ruangan yang terpisah dari keberadaan orang tua klien, serta pada beberapa kesempatan di luar lingkungan rumah. Pemilihan lokasi ini dimaksudkan untuk menjaga privasi klien serta menciptakan suasana yang mendukung agar klien merasa lebih bebas dan nyaman dalam menjalani proses konseling dan psikoedukasi. Partisipan dalam studi kasus ini adalah satu orang remaja berumur 19 tahun dan belum terdiagnosa medis. Klien mengatakan sering merasa cemas, khawatir, dan takut secara tiba-tiba, serta sering mengeluhkan sulit berkonsentrasi. Kondisi klinis pasien terlihat tegang dan gelisah. Selain itu klien juga terkadang mengalami sulit tidur. Setelah dilakukan pengkajian, klien mengisi *Self Rating Questionnaire* (SRQ-20) didapatkan skor 9 artinya adanya potensi mengalami gangguan psikologis. Klien mengalami gejala kecemasan dilihat dari nomor-nomor yang diisikan "Ya" pada lembar *Self Rating Questionnaire* (SRQ-20). Instrumen yang digunakan untuk mengukur efektivitas psikoedukasi dan konseling menggunakan kuisioner *Generalized Anxiety Disorder* (GAD-7).

3. Hasil dan Pembahasan

Pengkajian Keperawatan

Pengkajian awal dilakukan untuk menentukan apakah klien masuk dalam kriteria yang akan diberikan intervensi. Pengkajian dilakukan pada klien perempuan berusia 19 tahun. Sejak duduk berusia 15 tahun, klien memiliki beban peran dalam mengurus orang tua yang sakit. Klien merawat ayahnya yang menderita penyakit kronis selain itu sesekali membantu ibunya bekerja untuk menghidupi keluarganya. Setahun yang lalu sang ayah meninggal kemudian tak lama disusul ibunya mengalami penyakit kronis, yaitu kanker ovarium stage 5. Selama ini klien mengatakan tidak pernah bergaul dengan teman-temannya selayaknya remaja, klien merasa tidak memiliki waktu bersosial dengan teman sebaya. Klien sering merasakan cemas, khawatir, dan takut secara tiba-tiba. Klien juga mengatakan sulit berkonsentrasi. Selain itu, klien mengatakan terkadang pola tidurnya terganggu. Kondisi klinis pasien terlihat tegang dan gelisah. Intonasi bicara klien tidak stabil. Saat ini klien belum menerima pengobatan apapun karena tidak pernah periksa. Hasil dari *Self-Reporting Questionnaire* (SRQ-20) yang diisi oleh klien adalah 9.

Diagnosa keperawatan

Berdasarkan hasil pengkajian, klien dapat diangkat diagnosis keperawatan ansietas berhubungan dengan situasi maturasional (beban peran). Kecemasan atau *anxiety* merupakan kondisi emosional yang muncul ketika seseorang merasa terancam oleh suatu hal yang tidak jelas atau tidak pasti. Dalam intensitas rendah, kecemasan dapat berfungsi sebagai motivator yang mendorong individu untuk bertindak. Namun, jika kecemasan dirasakan secara berlebihan, hal ini dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental seseorang. Apabila tidak ditangani dengan terapi yang efektif, kecemasan yang berkepanjangan dapat menyebabkan trauma psikologis [12]. Ansietas dapat dilihat dari 3 aspek gejala, yaitu fisik, emosional, dan perilaku. Gejala fisik berupa sakit kepala, mual, keringat berlebih, napas yang pendek, detak jantung cepat, tegang, gelisah, dan rasa ingin pingsan. Gejala emosional seperti merasa khawatir, stress, takut, cemas secara tiba-tiba. Gejala perilaku misalnya susah berkonsentrasi, berpikiran negatif, dan suka membandingkan diri dengan orang lain [13]. Menurut penelitian yang dilakukan [14] Kecemasan pada remaja yang mengasuh orang tua dengan penyakit kronis disebabkan oleh kombinasi faktor emosional, perkembangan, sosial, dan ekonomi. Remaja yang menjalankan peran sebagai pengasuh bagi orang tua yang menderita penyakit kronis kerap mengalami tekanan emosional yang besar, termasuk perasaan takut, cemas, dan kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan orang tua. Beban tanggung jawab tersebut sering kali melampaui kemampuan emosional mereka yang masih dalam proses perkembangan. Selain itu, remaja yang merawat

orang tua mungkin merasa terisolasi karena teman sebaya atau orang di sekitarnya tidak memahami situasinya, sehingga perasaan cemas dan stres yang dirasakan dapat meningkat [15]. Terlebih lagi dengan kondisi kronis yang dialami orang tua kerap menimbulkan ketidakpastian terkait masa depan keluarga serta beban ekonomi, yang pada akhirnya dapat memperparah tingkat kecemasan pada remaja [14].

Perencanaan Asuhan Keperawatan

Oleh karena itu, untuk mengatasi kecemasan dapat dilakukan intervensi berdasarkan label dari Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) yaitu konseling. Konseling merupakan bentuk bantuan yang diberikan kepada individu untuk membantu menyelesaikan permasalahan hidupnya melalui wawancara dan pendekatan yang disesuaikan dengan situasi yang dihadapinya, dengan tujuan mencapai kesejahteraan hidup. Penting untuk diingat bahwa proses ini bertujuan agar individu mampu menyelesaikan masalahnya secara mandiri pada akhirnya [16]. Selain konseling, psikoedukasi juga dapat menjadi kombinasi dalam intervensi. Konseling perlu dilakukan bersamaan dengan psikoedukasi karena keduanya saling melengkapi dalam membantu klien dalam mengatasi masalah psikologis atau kecemasan. Tak hanya itu meningkatkan pemahaman klien terkait dengan kecemasan, mendorong partisipasi aktif klien dalam proses konseling, mempercepat proses pemulihan dengan psikoedukasi dapat meningkatkan pengetahuan terkait masalah dan konseling membangun keterampilan coping.

Implementasi keperawatan

Intervensi psikoedukasi dan konseling mandiri dilaksanakan selama 6 kali pertemuan dengan mengeksplorasi pengetahuan dan perasaan klien. Pada kunjungan pertama, peneliti menanyakan terkait dengan perasaan klien saat ini. Klien mengatakan dirinya merasa cemas, takut, dan khawatir. Kondisi secara klinis klien terlihat tegang, gelisah, dan sulit berkonsentrasi ketika ditanya beberapa hal. Kemudian peneliti memberikan edukasi tentang definisi dan identifikasi peran serta kecemasan supaya klien memahami berbagai peran yang mereka jalani dan mengenali gejala kecemasan. Setelah itu peneliti mengeksplorasi respon emosi pada klien dan diskusi dengan konseling. Diakhir sesi peneliti melakukan tes menggunakan kuisioner GAD-7 didapatkan hasil 14. Dimana hal ini menunjukkan bahwasanya klien mengalami kecemasan sedang yang sudah mempengaruhi kehidupan sehari-harinya.

Pada kunjungan kedua, peneliti menanyakan kondisi klien saat ini. Klien mengatakan jika dirinya

cemasnya sedikit berkurang namun masih merasakan takut dan khawatir secara tiba-tiba. Klien mengatakan dirinya karena sudah paham terkait asal mula kecemasan yang dialaminya. Raut wajah klien masih tegang namun tidak terlihat kegelisahan. Saat itu, klien melakukan konseling terkait penyebab dan dampak kecemasan akibat beban peran serta mengelola pikiran negatif. Tujuan konseling pada pertemuan ini untuk memahami hubungan pikiran, perasaan, dan perilaku serta belajar mengalihkan ke teknik kognitif sederhana. Pada akhir sesi dilakukan kegiatan mengisi kuisioner GAD-7 dengan hasil 10. Dimana hal ini menunjukkan bahwasanya klien mengalami kecemasan sedang.

Di kunjungan ketiga, klien sudah mau menyapa peneliti. Klien mengatakan bingung dan cemas sudah berkurang serta sudah bisa fokus. Namun, rasa takut masih ada. Klien sudah menerapkan teknik yang sudah diajarkan untuk mengalihkan pikiran negatifnya dengan menggambar. Secara umum klien lebih ceria dan intonasi suara terdengar stabil dari sebelumnya. Pada kunjungan ini peneliti melakukan konseling terkait manajemen waktu dan prioritas yang bertujuan agar klien mampu mengatur waktu dan memprioritaskan peran secara sehat serta memperkuat strategi coping positif saat menghadapi kecemasan. Diakhir sesi klien mengisi kuisioner GAD-7 didapatkan hasil 8. Hal ini menunjukkan bahwa klien mengalami kecemasan ringan.

Kunjungan keempat, klien mampu mengeksplorasi perasaan dan ketakutan dirinya. Klien mengatakan sudah membuat dan mulai menerapkan jadwal keseharian dan prioritas peran. Klien mengatakan jika penjadwalan ini sangat membantu dirinya dalam memprioritaskan semuanya karena membuat hidupnya lebih teratur. Selain itu, sudah jarang timbul pikiran negatif (*overthinking*) dan peran mengurus orang tua juga tidak abai. Konseling kali ini mengenai topik relaksasi diri. Dimana hal ini bertujuan untuk memberikan waktu klien dalam menikmati waktu untuk dirinya sendiri (*me time*), contoh dari relaksasi diri seperti mengikuti kegiatan sosial remaja, membaca buku, yoga, dan lain-lain. Hasil skor kuisioner GAD-7 klien adalah 5, artinya klien mengalami kecemasan ringan.

Pada kunjungan kelima, klien menunjukkan keadaan yang baik dengan ditandai berkurangnya keluhan bingung, cemas, dan takut. Kondisi klinis seperti perilaku gelisah dan tegang sudah tidak terlihat. Klien juga menuturkan untuk tidur sudah bisa nyenyak sesekali terbangun karena BAK. Peneliti pada kunjungan ini melakukan konseling dengan topik refleksi, komitmen diri, dan evaluasi supaya klien dapat mengevaluasi secara mandiri perkembangan, menyusun rencana pribadi, dan memperkuat komitmen untuk mengelola kecemasan. Dimana hasil skor GAD-7 menunjukkan

3. Dimana klien menunjukkan kecemasan minimal atau tidak ada kecemasan signifikan.

Pada kunjungan keenam, klien sudah menerapkan terkait dengan psikoedukasi dan konseling yang sudah didiskusikan. Pada *post test* menggunakan SRQ didapatkan hasil skor < 6 dimana hasil tersebut menunjukkan tidak ada gangguan psikologis.

Evaluasi keperawatan

Berdasarkan hasil evaluasi terkait efektivitas psikoedukasi dan konseling mandiri untuk meredakan ansietas didapatkan bahwa terjadi penurunan gejala ansietas yang semula sedang menjadi minimal. Hal ini dilakukan pengukuran menggunakan instrument kuisioner *Generalized Anxiety Disorder* (GAD-7). Klien dapat mengelola kecemasan secara mandiri menggunakan teknik yang sudah diajarkan dan adanya peningkatan strategi koping positif. Selain itu adanya lembar kerja keseharian yang juga mendukung proses penurunan kecemasan. Hal tersebut sesuai dengan teori Bandura, proses pembelajaran pada individu terjadi melalui observasi dan pengalaman langsung. Dalam hal ini, psikoedukasi memberikan model nyata mengenai strategi penanganan kecemasan, sedangkan konseling mandiri memperkuat proses pembelajaran tersebut melalui penerapan mandiri dalam kehidupan sehari-hari [17]. Tak hanya itu, adanya penurunan skor pada hasil pengisian *Self-Reporting Questionnaire* (SRQ-20), yakni dari skor awal 9 menjadi 3. Dimana mengindikasikan adanya perbaikan kondisi psikologis klien, khususnya dalam hal penurunan gejala gangguan psikologis. Psikoedukasi dan konseling mandiri berkontribusi dalam meningkatkan wawasan serta kemampuan remaja dalam menghadapi stressor sehingga mereka memiliki rasa kontrol yang lebih besar terhadap situasi-situasi yang dapat memicu kecemasan [18].

Psikoedukasi berperan dalam membantu individu memahami keterkaitan antara aspek kognitif, emosional, dan perilaku. Melalui proses ini, remaja dapat belajar mengidentifikasi serta mengevaluasi pikiran-pikiran negatif yang muncul, kemudian menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional dan adaptif. Remaja yang memiliki akses terhadap informasi yang bersifat suportif serta berada dalam lingkungan yang aman dan mendukung secara psikologis, umumnya menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah. Selain itu, keterlibatan aktif klien dalam proses konseling, pelaksanaan sesi dalam suasana yang nyaman dengan menjaga privasi, serta pengaturan waktu yang fleksibel turut menjadi faktor yang berkontribusi terhadap penurunan kecemasan. Psikoedukasi berperan dalam membentuk sumber dukungan yang aman melalui penyediaan informasi, sementara konseling mandiri mendorong

pengembangan kemandirian psikologis dalam mengelola emosi dan tekanan [19].

4. Kesimpulan

Penerapan intervensi berupa psikoedukasi dan konseling mandiri terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada remaja yang menghadapi beban peran, khususnya sebagai pengasuh bagi orang tua dengan kondisi penyakit kronis. Intervensi yang dilaksanakan dalam enam sesi menunjukkan adanya penurunan skor GAD-7 dari kategori kecemasan sedang menjadi kecemasan minimal, serta penurunan skor SRQ-20 dari 9 menjadi di bawah 6, yang mengindikasikan ketiadaan gangguan psikologis. Remaja mampu memahami serta menerapkan strategi koping yang adaptif secara mandiri, yang berdampak positif terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis dan kemampuan dalam mengelola kecemasan.

Ucapan Terimakasih

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Muhammadiyah Yogyakarta atas dukungan akademik dan fasilitas yang diberikan selama proses penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para dosen pembimbing atas bimbingan, masukan, dan motivasi yang sangat berarti. Kepada partisipan yang telah bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini, serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah memberikan dukungan moral maupun material. Semoga segala bantuan dan kebaikan yang diberikan mendapat balasan yang setimpal.

Daftar Rujukan

- [1] A. Diananda, "Psikologi Remaja dan Permasalahannya," *ISTIGHNA J. Pendidik. dan Pemikir. Islam*, vol. 1(1), pp. 116–133, 2019.
- [2] R. Bongelli *et al.*, "Caregiving burden, social support, and psychological well-being among family caregivers of older Italians: a cross-sectional study," *Front. Public Heal.*, vol. 12, no. October, pp. 1–20, 2024.
- [3] L. Fleitas Alfonso, A. Singh, G. Disney, J. Ervin, and T. King, "Mental health of young informal carers: a systematic review," *Soc. Psychiatry Psychiatr. Epidemiol.*, vol. 57, no. 12, pp. 2345–2358, 2022.
- [4] R. MICHA, "Sleep Quality in Young Adult Informal Caregivers: Understanding Psychological and Biological Processes," *Physiol. Behav.*, vol. 176, no. 1, pp. 100–106, 2017.
- [5] M. H. Majeed *et al.*, "Frequency and correlates of symptoms of anxiety and depression among young caregivers of cancer patients: A pilot study," *BMC Res. Notes*, vol. 11, no. 1, pp. 1–6, 2018.
- [6] Trihono, "Survei Kesehatan Indonesia (SKI)," in *Survei Kesehatan Indonesia*, 2023, pp. 1–925.
- [7] R. Chai and W. J. Bian, "Adolescent sleep and its disruption in depression and anxiety," *Front. Neurosci.*, vol. 18, no. November, 2024.
- [8] D. Murti *et al.*, "PENERAPAN INTERVENSI PSIKOEDUKASI DAN KONSELING DALAM MENGHADAPI PUBERTAS PADA REMAJA

- AWAL : STUDI KASUS media sosial Instagram untuk kampanye mengenai dismenorea (Aulia dan Pinem ,” *JPPNI*, vol. 09 No.2, pp. 76–90, 2024.
- [9] T. Marwani *et al.*, “Psikoedukasi Untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Berbasis Media Sosial Tiktok,” vol. 5, no. 2, pp. 125–132, 2024.
- [10] K. Zainuddin, N. M. Azz, N. Mutia, N. Ramadhani, and A. Rukka, “Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu Psikoedukasi Regulasi Emosi Sebagai Upaya Membentuk Ketahanan Emosional Remaja Binaan Rumah Zakat Sulawesi Selatan,” vol. 2, pp. 662–666, 2024.
- [11] E. A. Berman, S. L., & Wenz, “Self-help techniques for anxiety and depression: A review of research,” *J. Couns. Psychol.*, vol. 63(2), pp. 236–245, 2016.
- [12] Firmawati and A. N. A. Sudirman, “Antietic Decrease in Adolescents Through Bullying Through Psychoeducation in the Vocational School of Gorontalo,” *Media Publ. Promosi Kesehat. Indones.*, vol. 4, no. 2, pp. 144–150, 2021.
- [13] D. F. Cahyani and N. S. Putri, “Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling DAMPAK KECEMASAN BERLEBIH TERHADAP PSIKOLOGIS GEN Z (USIA REMAJA),” *J. Psikol. dan Bimbing. Konseling*, vol. 3, no. 3, pp. 82–94, 2024.
- [14] D. S. Sieh, A. L. C. Dikkers, J. M. A. Visser-Meily, and A. M. Meijer, “Stress in Adolescents with a Chronically Ill Parent: Inspiration from Rolland’s Family Systems-Illness Model,” *J. Dev. Phys. Disabil.*, vol. 24, no. 6, pp. 591–606, 2022.
- [15] N. A. Raji, S. Liverpool, F. Bannerman, and K. A. Fletcher, “Experiences and outcomes of young carers living in low-and middle-income countries: a scoping review and narrative synthesis,” *J. Child Fam. Stud.*, pp. 83–94, 2025.
- [16] S. Sulistianingsih, I. Fajar, and M. Muslimah, “Implementasi Konseling Individu Berbasis Kognitif Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Pada Siswa,” *Sociocouns J. Islam. Guid. Couns.*, vol. 2, no. 2, pp. 119–132, 2022.
- [17] A. Meireles *et al.*, “Being a Young Carer in Portugal: The Impact of Caring on Adolescents’ Life Satisfaction,” *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 20, no. 21, 2023.
- [18] F. Aprizal *et al.*, “BELIEVE IN YOURSELF : PSIKOEDUKASI CARA EFEKTIF MENGELOLA GEJALA,” vol. 2, no. 6, pp. 1820–1825, 2024.
- [19] J. R. Schleider, J. L., & Weisz, “Reducing risk for anxiety and depression in adolescents: Effects of a single-session intervention teaching that personality can change,” *Behav. Res. Ther.*, vol. 87, pp. 170–181, 2017.