

## **PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN MELALUI MEDIA VIDEO TERHADAP PENGETAHUAN MEKANISME KOPING KECEMASAN PADA REMAJA**

**Meti Agustini<sup>1\*</sup>, Nur Halizah<sup>2</sup>, Mardha Raya<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin Kalimantan Selatan Indonesia  
[\\*metiagustini@gmail.com](mailto:*metiagustini@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang umum terjadi pada remaja dan dapat berdampak pada kesehatan mental serta performa belajar. Cara untuk menyelesaikan Kecemasan dengan meningkatkan pengetahuan pada kegiatan pendidikan kesehatan dipengaruhi oleh adanya media video dalam penyampaian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan melalui media video edukasi terhadap pengetahuan mekanisme koping kecemasan pada remaja di SMA PGRI 2 Banjarmasin. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan desain Pra-Eksperimen *one group pretest-posttest design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 88 responden yang dipilih menggunakan teknik *Sistematik Random Sampling*. Instrumen yang digunakan adalah berupa kuesioner pengetahuan yang telah dikembangkan dari Buku *Nursing Outcomes Classification* dengan Kategori Baik, Cukup, dan Kurang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan siswa secara signifikan setelah dilakukan intervensi media edukasi. Hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks* menunjukkan nilai  $p = 0,001 < \alpha = 0,05$  yang berarti media edukasi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pengetahuan siswa.

**Kata Kunci** : Koping kecemasan, Media video edukasi, Pengetahuan, Remaja.

### ***THE INFLUENCE OF HEALTH EDUCATION THROUGH EDUCATIONAL VIDEO MEDIA ON THE KNOWLEDGE OF COPING MECHANISMS FOR ANXIETY AMONG ADOLESCENTS***

#### **ABSTRACT**

*Anxiety is one of the common psychological problems in adolescents and can affect mental health and learning performance. The way to resolve Anxiety by increasing knowledge in health education activities is influenced by the presence of video media in the delivery. This study aims to determine the effect of health education through educational video media on knowledge of anxiety coping mechanisms in adolescents at SMA PGRI 2 Banjarmasin. The research design used is quantitative descriptive using the Pre-Experimental one group pretest-posttest design. The sample in this study amounted to 88 respondents selected using the Systematic Random Sampling technique. The instrument used was a knowledge questionnaire that had been developed from the Nursing Outcomes Classification Book with the Categories Good, Sufficient, and Less. The results showed that there was a significant increase in student knowledge after the educational media intervention. The results of the Wilcoxon Signed Ranks test showed a  $p$  value =  $0.001 < \alpha = 0.05$  which means that educational media has a significant effect on student knowledge.*

**Keywords:** *Anxiety coping, Educational video media, Knowledge, Adolescents.*

#### **PENDAHULUAN**

Kesehatan mental adalah salah satu dari fokus utama tren isu didunia. WHO (Organisasi Kesehatan Dunia) menyatakan bahwa Kesehatan mental merupakan kondisi di mana seseorang merasa bebas dan sejahtera secara psikologis, sehingga mampu menghadapi tekanan hidup, mengembangkan potensi diri, belajar dan bekerja secara optimal, serta berkontribusi positif kepada masyarakat (WHO, 2019). Menurut Pasal 74 ayat 1 Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023, kesehatan jiwa diartikan sebagai kondisi di mana individu mampu berkembang secara menyeluruh baik secara fisik, kognitif, spiritual, maupun sosial sehingga ia memiliki kesadaran

akan potensi dirinya, mampu menghadapi stres, bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi bagi masyarakat (Peraturan Pemerintah Republik Indonesia, 2023). Dapat disimpulkan bahwa masalah kesehatan ini sangat penting karena dampak yang ditimbulkannya. Kesehatan mental remaja juga menjadi fokus utama. Salah satu kondisi kesehatan mental yang paling sering diderita oleh remaja adalah kecemasan.

Kecemasan sendiri merupakan suatu kondisi psikologis dimana seseorang mengalami perasaan takut, khawatir, atau cemas yang berlebihan terhadap kemungkinan hasil dari suatu peristiwa/kejadian yang dianggap tidak pasti atau di luar kendali. Kecemasan menurut *World Health Organization* (WHO) telah menjadi tren masalah di kalangan remaja. Diperkirakan pada tahun 2023 5,5% anak usia 15-19 tahun akan menderita kecemasan, sementara 4,4% anak usia sekolah usia 10-14 tahun juga akan terpengaruh. Gangguan kecemasan pada remaja ditandai dengan rasa cemas yang berlebihan, panik, dan masalah perilaku lainnya yang mempengaruhi kehidupan sehari-hari, termasuk tugas sekolah dan hubungan sosial. Berdasarkan sementara itu di Indonesia, remaja yang mengalami kecemasan di sekolah diperkirakan dari usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang. Selain itu, 6,2% remaja berusia antara 15 dan 24 tahun dapat mengalami depresi, dan hingga 80-90% kasus bunuh diri disebabkan oleh kecemasan dan depresi. Depresi yang parah dapat berakhir dengan melukai diri sendiri dan bunuh diri (Eliasa, 2023).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kalimantan Selatan tahun 2018, prevalensi kecemasan di kalangan remaja sekolah mencapai 4,8%. Hal ini menunjukkan bahwa sekitar 5 dari setiap 100 remaja di Kalimantan Selatan mengalami kecemasan. Kecemasan yang dialami remaja dapat berdampak pada kesehatan mental, prestasi akademik, dan interaksi sosial remaja di sekolah, sehingga untuk menanggulangnya, sekolah, keluarga, dan layanan kesehatan harus memberikan perhatian yang lebih besar (Arselina et al., 2024).

Masalah kesehatan mental remaja mengenai kecemasan juga harus menjadi perhatian khusus di kota Banjarmasin karena dapat berdampak pada masalah remaja itu sendiri. Terutama dapat mempengaruhi kehidupan sosial, prestasi akademik, dan perkembangan pribadi secara keseluruhan. Tanpa penanganan yang tepat, kecemasan ini dapat terus berlanjut dan bahkan meningkat, sehingga menimbulkan risiko lebih lanjut seperti gangguan kesehatan mental yang lebih serius di kemudian hari. (Widhawati et al., 2024). Remaja sering kali menderita salah satu penyakit mental yang paling umum adalah kecemasan yang disebabkan oleh aspek psikologis, emosional, dan sosial. Pentingnya akses ke layanan kesehatan mental yang tepat, termasuk psikoterapi dalam beberapa kasus, penggunaan obat-obatan seperti antidepresan, dapat membantu meringankan gejala kecemasan dan mendukung proses pemulihan. Intervensi yang tepat dapat mengelola kecemasan pada remaja, meningkatkan kesehatan emosional dengan mengembangkan keterampilan sosial yang lebih baik (Yodokue et al., 2023).

Kecemasan remaja lebih tinggi dibandingkan usia lainnya, karena mereka masih dalam masa transisi emosi untuk menemukan jati diri dan remaja yang kehilangan salah satu atau kedua orang tuanya cenderung lebih rentan mengalami kecemasan. Sehingga mereka sangat khawatir karena tidak memiliki tempat untuk mengadu ketika menghadapi masalah. Selain itu, remaja yang tidak memiliki dukungan orang tua cenderung lebih khawatir dalam menghadapi masa depan. (Ardika & Prasetyo, 2023).

*Period of storm and stres* yaitu meningkatkan tingkat emosi yang cepat pada masa remaja awal. Sehingga peran orang tua pada masa ini sangat penting, namun pada masa transisi ini kebanyakan kasus orang tua mengeluh dan merasa kesulitan dalam menghadapi anak remaja. Saat seseorang beranjak dari masa kanak-kanak menuju masa remaja, mereka memasuki fase yang ditandai oleh perubahan fisik dan psikologis. Pada tahap ini, remaja kerap menghadapi berbagai tantangan yang berkaitan dengan lingkungan sosial, termasuk persoalan dalam keluarga, pertemanan, sekolah, hingga masyarakat luas (Zuraidah, 2023).

Berbagai masalah kecemasan ini sangat penting untuk diatasi dengan tepat dengan menerapkan mekanisme koping. Mekanisme koping sendiri dibagi menjadi dua jenis: strategi pemecahan masalah dan strategi koping emosional. Cara pertama dari pemecahan masalah berfokus pada menemukan masalah dari yang terbesar hingga yang terkecil dan mencoba menyelesaikannya. Cara kedua dalam mengatasi emosi adalah dengan memperbaiki situasi dengan berubah, bertindak cepat dan aktif untuk mengatasi kemarahan (Nurrahmasia et al., 2021).

Studi pendahuluan yang dilakukan pada Selasa, 26 November 2024 di SMA PGRI 2 Banjarmasin melibatkan 10 siswa kelas XI sebagai sampel. Hasil awal penelitian ini memberikan gambaran yang beragam mengenai kondisi psikologis remaja di sekolah tersebut. Dari temuan tersebut, diketahui bahwa 4 siswa tidak menunjukkan gejala kecemasan, 1 siswa mengalami kecemasan ringan, 3 siswa mengalami kecemasan sedang, dan 2 siswa lainnya mengalami kecemasan berat.

Peneliti juga melakukan wawancara kepada remaja mengenai mekanisme koping yang diterapkan oleh remaja dalam menghadapi kecemasan, yaitu disisi lain remaja melakukan mekanisme koping ketika kecemasan muncul dengan cara menangis, merenung, berdiam diri, atau marah kepada diri sendiri dan remaja tersebut juga belum memiliki pengetahuan yang cukup mengenai cara-cara yang efektif dalam mengatasi perasaan cemas yang mereka rasakan.

Salah satu cara efektif untuk mengatasi kecemasan adalah dengan meningkatkan pengetahuan melalui kegiatan pendidikan kesehatan. Efektivitas kegiatan ini dipengaruhi oleh media yang digunakan, salah satunya adalah video edukatif. Bagi generasi muda, penyampaian informasi kesehatan melalui media promosi yang menarik dapat menjangkau mereka lebih luas, meningkatkan kesadaran, dan mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat (Muhammad Ali Faisal et al., 2024).

Media promosi kesehatan merupakan sarana untuk menyampaikan pesan-pesan pendidikan kesehatan kepada masyarakat. Media yang efektif dapat meningkatkan keberhasilan dalam menyampaikan informasi kesehatan kepada target sasaran. Salah satu bentuk media promosi yang dinilai cukup efektif adalah media audiovisual seperti video, yang menggabungkan unsur suara dan gambar (animasi). Penggunaan video dinilai mampu meningkatkan pemahaman karena mempermudah penyampaian informasi oleh penyaji. (Najwa Azkiya, 2024).

Dari permasalahan masalah kesehatan jiwa khususnya pada remaja yang berdampak pada kecemasan, baik pada aspek emosional, sosial, maupun akademik, serta mempengaruhi kesejahteraan mental dan fisik remaja, maka perlu adanya suatu penguatan atau mekanisme koping yang efektif untuk membantu remaja dalam mengelola dan mengurangi kecemasan tersebut.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *pre-experimental* design dan *one-group pre-test and post-test design*. Populasi pada penelitian ini ialah Remaja di kelas XI di SMA PGRI 2 Banjarmasin yang berjumlah 112 orang. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Systematic Random Sampling* dengan Rumus Slovin tingkat kepercayaan 95% sehingga besar sampel pada penelitian ini adalah 88 responden. Penelitian ini dilakukan di sekolah SMA PGRI 2 Banjarmasin Kecamatan Banjarmasin Barat, Provinsi Kalimantan Selatan. Waktu penelitian ini dilakukan pada bulan Maret tahun 2025. Adapun kriteria inklusi dan eksklusi pada penelitian ini, yaitu remaja yang berada di kelas XI di SMA PGRI 2 Banjarmasin. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu remaja yang tidak menyelesaikan pengisian kuesioner dan remaja yang meninggalkan ruangan sebelum sesi pendidikan kesehatan selesai.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner pengetahuan mekanisme koping kecemasan yang dikembangkan dari buku *Nursing Outcomes Classification* Kuesioner dalam penelitian ini terdiri dari 17 pertanyaan meliputi Kognitif, Afektif, dan Psikomotor yang disusun secara sistematis untuk menilai sejauh mana pemahaman responden mengenai berbagai strategi koping yang dapat digunakan dalam menghadapi kecemasan. Setiap pertanyaan dalam kuesioner ini memiliki beberapa jawaban dan penilaian, yaitu "Benar" (1), "Salah" (0), "Lancar"(2), "Tidak lancar"(1) dan "Tidak bisa"(0).

Instrumen ini telah diuji validitas di sekolah SMAN 3 Banjarmasin dengan hasil nilai r tabel yang digunakan dalam kuesioner ini 0,361 sedangkan nilai r hitung berkisaran dari 0,412-0,767 sehingga dikatakan valid. Hasil uji reliabel pada instrumen yang telah dilakukan yaitu bernilai 0,852 sehingga kuesioner dikatakan reliabel dikarenakan nilai Cronbach's alpha > 0,6. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *wilcoxon signed ranks*. Penelitian ini telah diuji etik dan dinyatakan lolos dari komisi etik penelitian Universitas Muhammadiyah Banjarmasin dengan nomor *ethical clearance* No. 067/UMB/KE/II/2025.

## HASIL

Pengumpulan data penelitian dilakukan pada bulan Maret 2025. Hasil penelitian disajikan dengan menampilkan tabel dan penjelasannya.

**Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Mekanisme Koping Kecemasan Sebelum diberikan Intervensi**

No	Pengetahuan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Baik	5	5,68
2	Cukup	40	45,45
3	Kurang	43	48,86
	Jumlah	88	100

Berdasarkan hasil analisis bivariat tabel 1 menunjukkan bahwa pengetahuan sebelum diberikan intervensi berupa video edukasi terhadap mekanisme koping kecemasan, sebagian besar responden berada dalam kategori pengetahuan kurang, yaitu sebanyak 43 orang atau (48,86%).

**Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Mekanisme Koping Kecemasan Sesudah diberikan Intervensi**

No	Pengetahuan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Baik	72	81,82
2	Cukup	15	17,05
3	Kurang	1	1,14
Jumlah		88	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa pengetahuan setelah diberikan intervensi berupa video edukasi, sebagian besar responden mengalami peningkatan pengetahuan dan berada dalam kategori baik, yaitu sebanyak 72 orang atau sebesar 81,82%.

**Tabel 3. Analisis Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Media Video Edukasi Terhadap Pengetahuan Mekanisme Koping Kecemasan pada Remaja**

No	Kategori	Pre-test	Post-Test	Nilai P
1	Baik	5	72	Sig. (2-tailed): 0,001
2	Cukup	40	15	
3	Kurang	43	1	

Berdasarkan hasil analisis bivariat pada Tabel 3 Uji *Wilcoxon Signed Ranks*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001 atau p-value yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum dan setelah diberikan intervensi menggunakan media edukasi. Dengan demikian, hasil uji statistik menunjukkan adanya pengaruh pendidikan kesehatan melalui media video edukasi terhadap pengetahuan mekanisme koping kecemasan pada remaja.

## PEMBAHASAN

### Pengetahuan Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan Melalui Media Video Edukasi

Analisis terkait instrumen yang digunakan Secara Kognitif pada pertanyaan nomor 1-7 data yang dihasilkan terdapat jawaban benar yang paling sedikit di pertanyaan nomor 6 yang berbunyi "*Menangis, membenci diri sendiri, mengamuk bisa mengurangi kecemasan*" terdapat hasil yang menjawab benar hanya 48 orang dengan hasil persentase hanya diangka 54,54%.

Secara Afektif pada pertanyaan nomor 8-15 data yang dihasilkan terdapat jawaban benar yang paling sedikit di pertanyaan nomor 15 yang berbunyi "*Saat merasa lebih tenang maka dapat dianggap bahwa kecemasan sepenuhnya hilang dan semua sesi terapi dapat dihentikan tanpa pemberitahuan*" terdapat hasil yang menjawab benar hanya 51 orang dengan persentase 57,95%. Secara Psikomotorik pada pertanyaan nomor 16-17 data yang dihasilkan terdapat jawaban benar yang paling sedikit di pertanyaan nomor 17 yang berbunyi "*Apakah Anda bisa melakukan hipnosis 5 jari dengan benar ?*" terdapat hasil Lancar hanya 3 orang dengan persentase 3,40%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi berupa pendidikan kesehatan melalui media video edukasi, tingkat pengetahuan responden mengenai mekanisme koping terhadap kecemasan masih berada pada kategori rendah hingga sedang. Kondisi ini mencerminkan minimnya pemahaman remaja tentang cara-cara yang tepat dalam menghadapi dan mengelola kecemasan yang

mereka alami dalam kehidupan sehari-hari. Kurangnya pengetahuan tersebut dapat dihubungkan dengan terbatasnya akses informasi yang relevan dan sesuai dengan kebutuhan psikologis remaja. Dalam fase perkembangan yang penuh dinamika, remaja membutuhkan panduan yang mudah dipahami serta dapat diaplikasikan secara langsung. Ketika informasi tidak disajikan dengan cara yang menarik dan mudah diakses, mereka cenderung tidak tertarik atau tidak mampu menyerap materi yang disampaikan.

Setelah diberikan intervensi berupa penyuluhan melalui video edukasi, terjadi peningkatan yang signifikan pada tingkat pengetahuan responden mengenai mekanisme coping kecemasan. Video edukasi terbukti mampu menyampaikan informasi secara lebih visual, interaktif, dan menarik, sehingga lebih mudah diterima oleh kalangan remaja yang umumnya memiliki preferensi terhadap media digital. Temuan ini menunjukkan bahwa media video edukasi sangat efektif sebagai sarana penyampaian informasi kesehatan mental bagi remaja. Selain mampu meningkatkan pengetahuan, media ini juga berpotensi membentuk sikap positif dan membangun kesadaran akan pentingnya pengelolaan emosi secara sehat. Oleh karena itu, penggunaan media digital seperti video edukatif dapat menjadi strategi yang tepat dalam upaya promosi kesehatan mental di kalangan generasi muda.

Secara psikologis, respons seperti menangis secara berlebihan, membenci diri sendiri, atau melampiaskan emosi melalui kemarahan dan perilaku agresif bukanlah strategi coping yang adaptif. Meskipun tindakan-tindakan tersebut dapat memberikan pelepasan emosional sesaat (*catharsis*), dalam jangka panjang justru berisiko memperburuk kondisi psikologis individu. Perilaku seperti membenci diri sendiri dan mengamuk cenderung memperkuat pola pikir negatif dan reaktif, yang pada akhirnya dapat memperburuk kecemasan, menurunkan harga diri, dan mempengaruhi hubungan sosial dan menghambat kemampuan individu untuk berkembang dalam lingkungan masyarakat (Hidayah et al., 2022).

### **Pengetahuan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Melalui Media Video Edukasi**

Secara Kognitif, berdasarkan data yang terdapat pada pertanyaan nomor 1 sampai dengan 7, terlihat bahwa terdapat peningkatan signifikan pada jumlah jawaban benar khususnya pada pertanyaan nomor 6. Hal ini diperkuat oleh hasil yang diperoleh di mana tercatat sebanyak 87 orang menjawab pertanyaan tersebut dengan benar, yang setara dengan persentase sebesar 98,86%. Peningkatan ini menunjukkan adanya pemahaman yang lebih baik pada aspek kognitif yang diukur melalui pertanyaan tersebut

Secara Afektif, berdasarkan data yang tercantum pada untuk pertanyaan nomor 8 hingga 15, terlihat adanya peningkatan yang sangat signifikan dalam jumlah jawaban benar, khususnya pada pertanyaan nomor 15. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa sebanyak 81 orang berhasil menjawab pertanyaan tersebut dengan benar, yang setara dengan persentase sebesar 92,04%. Peningkatan ini mencerminkan adanya perkembangan positif dalam aspek afektif, yang mencakup sikap, minat, dan respons emosional peserta terhadap materi yang diberikan. Secara Psikomotorik, merujuk pada data pertanyaan nomor 16 dan 17, terlihat adanya peningkatan yang sangat signifikan dalam keterampilan peserta. Berdasarkan hasil pada pertanyaan nomor 17 terdapat sebanyak 65 orang yang memberikan jawaban dengan kategori "Lancar", yang mencerminkan persentase sebesar 73,86%. Sementara itu, pada pertanyaan nomor 16, jumlah peserta yang menjawab dengan kategori "Lancar" bahkan lebih tinggi, yaitu sebanyak 80 orang, atau setara dengan 90,90%.

Temuan penelitian ini menunjukkan adanya perkembangan yang cukup mencolok dalam kemampuan psikomotorik peserta, khususnya dalam penerapan teknik *Tarik Napas Dalam* dan *Hipnosis 5 Jari*. Perkembangan ini mencerminkan peningkatan keterampilan teknis atau praktis yang diperoleh peserta selama proses pembelajaran, yang mencakup kemampuan untuk mengendalikan respons tubuh terhadap kecemasan melalui latihan yang terstruktur dan berulang. Teknik-teknik ini, yang pada awalnya mungkin terasa asing atau sulit diterapkan, ternyata dapat dikuasai dengan baik oleh sebagian besar peserta setelah diberikan bimbingan yang tepat.

Penilaian terhadap kemampuan tersebut tidak hanya dilakukan melalui instrumen tertulis, tetapi juga dilengkapi dengan observasi langsung terhadap praktik yang dilakukan oleh peserta. Pendekatan ini memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas intervensi, karena memungkinkan peneliti untuk menilai bagaimana peserta benar-benar menerapkan teknik dalam konteks nyata, bukan hanya memahami konsepnya secara teori. Observasi dilakukan secara sistematis dan menggunakan panduan tertentu untuk menilai ketepatan, kelancaran, dan konsistensi dalam pelaksanaan teknik oleh masing-masing individu.

Tujuan utama dari observasi ini adalah untuk mengevaluasi sejauh mana peserta mampu menerapkan teknik *Tarik Napas Dalam* dan *Hipnosis 5 Jari* sebagai bagian dari mekanisme koping terhadap kecemasan dalam kehidupan sehari-hari. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa banyak peserta mulai menunjukkan respons yang lebih tenang dan terkendali ketika menghadapi situasi yang memicu kecemasan. Hal ini mengindikasikan bahwa pembelajaran yang diberikan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga berkontribusi nyata dalam membentuk keterampilan adaptif yang berguna bagi kesehatan mental remaja.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian lain yang menunjukkan bahwa salah satu metode yang terbukti efektif dalam mengatasi stres adalah dengan menerapkan teknik relaksasi melalui napas dalam. Teknik ini bekerja dengan cara merangsang sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam menurunkan aktivitas fisiologis tubuh yang berlebihan akibat respons stres, sehingga memungkinkan individu untuk kembali pada kondisi yang lebih tenang dan stabil. Napas dalam yang dilakukan secara perlahan, teratur, dan sadar tidak hanya membantu menurunkan ketegangan otot serta memperlambat denyut jantung dan tekanan darah, tetapi juga menciptakan rasa nyaman secara emosional, yang pada akhirnya mendukung kestabilan mental dan keseimbangan psikologis.

Lebih dari sekadar alat untuk menenangkan pikiran, terapi napas dalam memiliki manfaat fisiologis yang signifikan, termasuk peningkatan oksigenasi sel, perbaikan fungsi metabolisme, serta penguatan sistem kekebalan tubuh. Dengan demikian, teknik ini tidak hanya efektif dalam meredakan stres dalam jangka pendek, tetapi juga berperan penting dalam mendukung proses pemulihan tubuh terhadap berbagai gangguan kesehatan, baik yang bersifat fisik maupun psikologis, menjadikannya salah satu strategi koping yang mudah diakses, tidak memerlukan alat bantu khusus, dan sangat relevan untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari oleh berbagai kelompok usia, termasuk remaja (Aryasatya et al, 2025).

Hipnosis lima jari adalah salah satu teknik *self-hypnosis* yang terbukti efektif dalam menghasilkan kondisi relaksasi mendalam, yang dapat membantu mengurangi ketegangan fisik maupun stres psikologis yang dialami oleh individu. Teknik ini bekerja dengan cara memengaruhi sistem limbik dalam otak, yaitu bagian yang berperan penting dalam pengaturan emosi, serta turut memengaruhi

pelepasan hormon-hormon tertentu yang berkaitan dengan respons stres, seperti kortisol dan adrenalin (Listiana et al., 2024).

Ketika siswa secara konsisten mempraktikkan teknik hipnosis lima jari—sebuah metode relaksasi sederhana yang menggunakan lima jari tangan sebagai pemicu sugesti positif dan ketenangan batin—mereka cenderung mengalami penurunan tingkat ketegangan secara signifikan. Teknik ini membantu individu untuk mengalihkan fokus dari tekanan eksternal dan pikiran yang mengganggu menuju kondisi mental yang lebih rileks dan terkendali. Seiring waktu, praktik ini menumbuhkan rasa nyaman, aman, serta ketenangan emosional yang menyeluruh.

Manfaat dari teknik hipnosis lima jari tidak hanya terbatas pada aspek psikologis, tetapi juga mencakup perubahan fisiologis yang positif. Misalnya, siswa yang rutin melakukan teknik ini menunjukkan tanda-tanda penurunan tekanan darah, detak jantung yang lebih stabil, serta respons stres yang lebih terkendali. Dalam jangka panjang, keseimbangan sistem tubuh yang tercipta melalui latihan ini mendukung peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan, dengan tubuh dan pikiran yang bekerja lebih sinkron dan efisien.

Kondisi internal yang lebih seimbang ini menciptakan fondasi yang kuat bagi proses belajar. Siswa yang lebih tenang dan rileks cenderung lebih mampu berkonsentrasi, menyerap informasi dengan lebih baik, serta menunjukkan peningkatan dalam pemahaman materi pelajaran. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa praktik hipnosis lima jari memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan prestasi akademik pada remaja, terutama di tengah tekanan dan tantangan perkembangan yang mereka hadapi.

Secara keseluruhan, hasil analisis ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan berhasil menunjukkan peningkatan secara signifikan dalam pengetahuan responden mengenai mekanisme koping kecemasan yang efektif. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Irfan, dkk. (dalam Hadi, 2017: 99) menyimpulkan bahwa media berbasis video dapat meningkatkan motivasi belajar. Hal ini karena video pembelajaran yang menciptakan suasana menyenangkan bagi peserta didik dapat meningkatkan antusiasme serta rasa ingin tahu mereka terhadap pembelajaran, dikutip dalam jurnal (Intaniasari et al., 2022).

Selama proses pembelajaran dengan media audio edukasi, hasil observasi menunjukkan reaksi yang sangat positif dari siswa dan ada peningkatan hasil skor terhadap pengetahuan siswa sesudah dilakukan pendidikan kesehatan. Mereka terlihat sangat tertarik dan bersemangat dalam mengikuti pembelajaran. Video yang digunakan berhasil menarik perhatian siswa, dan siswa lebih fokus dalam menyimak materi yang disampaikan. Siswa juga merasa lebih menikmati pembelajaran karena video memberikan pengalaman yang lebih menarik dan menyenangkan.

Hal ini membuat mereka lebih aktif dan terlibat dalam pembelajaran, membuktikan bahwa media audio edukasi bisa menjadi cara yang efektif untuk meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa. Setelah video ditayangkan, siswa tidak hanya dapat menjawab pertanyaan dengan baik, tetapi juga langsung mempraktikkan teknik hipnosis 5 jari dan tarik napas dalam yang diajarkan dalam video, menunjukkan bahwa mereka dapat mengaplikasikan apa yang telah dipelajari secara langsung.

Media video tidak hanya terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan mental, tetapi juga berperan penting dalam membentuk sikap positif dan perilaku adaptif

dalam menghadapi kecemasan. Penyajian informasi melalui visual yang menarik dan mudah dipahami membantu remaja lebih mudah menyerap materi, sekaligus mendorong keterlibatan emosional yang dapat memperkuat pemahaman dan penerapan strategi koping yang sehat. Oleh karena itu, integrasi media video dalam program pendidikan kesehatan mental sangat direkomendasikan, terutama di lingkungan sekolah, sebagai langkah strategis dalam upaya promotif dan preventif untuk mencegah dan mengurangi gangguan kecemasan pada remaja, mengingat masa remaja merupakan fase krusial dalam pembentukan kesehatan mental jangka panjang (Kusumawati & Listiana, 2022).

### **Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Media Video Edukasi Terhadap Pengetahuan Mekanisme Koping Kecemasan pada Remaja**

Berdasarkan hasil penelitian, uji statistik yang dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks* menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,001 atau p-value yang lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima, yang mengindikasikan adanya pengaruh pendidikan kesehatan melalui media video edukasi terhadap pengetahuan mekanisme koping kecemasan pada remaja di SMA PGRI 2 Banjarmasin, penggunaan media video edukasi terbukti menjadi salah satu metode yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja terhadap mekanisme koping kecemasan. Video yang memadukan elemen visual dan auditori memiliki kemampuan untuk menarik perhatian remaja dengan cara yang lebih dinamis dan interaktif. Elemen visual dalam video memungkinkan informasi disampaikan dengan cara yang lebih mudah dipahami dan diingat.

Sementara elemen auditori membantu memperkuat pemahaman terhadap mekanisme koping yang dapat diterapkan untuk mengurangi kecemasan. Metode ini bekerja dengan cara mengaktifkan jalur korteks dalam otak, yang berperan dalam pemrosesan informasi secara rasional, sehingga remaja dapat lebih efektif dalam menghadapi dan mengelola kecemasan yang mereka alami. Penelitian oleh (Kisno Saputri et al., 2023) Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media audiovisual berupa video dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan mental sebesar 42%. Sebanyak 78% peserta merasa sangat puas dengan kegiatan penyuluhan, sementara 86% merasa sangat puas dengan materi yang disajikan.

Niman, Saptiningsih & Tania (2019) menyebutkan bahwa semakin luas dan bertambahnya pengetahuan serta pengalaman individu semakin berkurang kecemasan yang dialami. Pendekatan kognitif dalam pembelajaran, seperti pemanfaatan media video, dapat menjadi alternatif efektif dalam pengetahuan terhadap mekanisme koping kecemasan yang diproses melalui jalur korteks Video sebagai media pembelajaran memiliki keunggulan dibandingkan media lainnya karena dapat mengintegrasikan elemen visual dan auditori secara bersamaan dimodifikasi dalam jurnal (Aulia et al., 2024). Hal ini memungkinkan informasi disampaikan dengan lebih optimal, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih menarik dan mudah dipahami oleh siswa. Dengan demikian, penggunaan media video tidak hanya membantu siswa dalam memahami materi, tetapi juga berkontribusi menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan serta menurunkan tingkat kecemasan. Beberapa penelitian sebelumnya juga membuktikan bahwa edukasi melalui video lebih efektif dibandingkan menggunakan media poster (Nisman et al., 2024)

Media promosi kesehatan merupakan sarana untuk menyampaikan pesan-pesan pendidikan kesehatan kepada masyarakat. Media yang efektif dapat meningkatkan keberhasilan dalam menyampaikan informasi kesehatan kepada target sasaran. Salah satu bentuk media promosi yang

dinilai cukup efektif adalah media audiovisual seperti video, yang menggabungkan unsur suara dan gambar (animasi). Penggunaan video dinilai mampu meningkatkan pemahaman karena mempermudah penyampaian informasi oleh penyaji, memudahkan audiens dalam memahami konsep yang disampaikan, serta membuat penyampaian materi menjadi lebih terstruktur dan terfokus (Najwa Azkiya, 2024).

Selain itu, penggunaan media video memudahkan pendidik dalam menyampaikan materi pembelajaran secara lebih terstruktur dan interaktif. Video dapat menampilkan peristiwa yang sulit diamati secara langsung, seperti kejadian di masa lalu, peristiwa yang tidak tampak, serta proses yang memerlukan waktu lama untuk diamati secara langsung. Keunggulan lainnya adalah fleksibilitas dalam penggunaan, karena video dapat diputar ulang sesuai kebutuhan siswa, sehingga memungkinkan pengulangan materi untuk memperkuat pemahaman. Namun, efektivitas penggunaan media video dalam pembelajaran tentu harus didukung oleh penguasaan teknologi serta pemahaman mendalam terhadap materi oleh pendidik agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara maksimal (Sudarta, 2022).

Berdasarkan hasil dari penelitian (Najwa Azkiya, 2024) dengan Judul “Efektivitas Media Edukasi Audiovisual untuk Meningkatkan Pengetahuan Pencegahan Kecemasan pada Remaja di SMAN 3 Boyolali” diketahui bahwa terjadi peningkatan signifikan pada rata-rata skor pengetahuan remaja mengenai pencegahan kecemasan, yakni dari 71,25 sebelum diberikan edukasi menjadi 80,83 setelah mendapatkan intervensi berupa media edukasi audiovisual. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan media audiovisual sebagai alat edukasi dapat memberikan dampak positif terhadap pemahaman remaja mengenai upaya pencegahan kecemasan.

Berdasarkan temuan dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa intervensi edukatif yang disampaikan melalui media video terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai mekanisme koping terhadap kecemasan. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa media video yang menggabungkan elemen visual dan auditori memiliki kekuatan untuk menyampaikan informasi dengan cara yang lebih menarik, interaktif, dan mudah dipahami oleh remaja. Hal ini menunjukkan bahwa format visual seperti video lebih dapat menarik perhatian dan memfasilitasi pemahaman materi secara mendalam dibandingkan dengan metode edukasi tradisional.

Keunggulan media video terletak pada kemampuannya untuk mengolah informasi secara lebih komprehensif, dengan memanfaatkan gambar, animasi, dan suara yang secara bersamaan dapat memperkuat pemahaman materi. Penggunaan media video memungkinkan remaja untuk lebih mudah menyerap dan mengingat informasi mengenai mekanisme koping kecemasan. Elemen visual yang ditampilkan dalam video memberikan gambaran konkret tentang cara-cara mengelola kecemasan, sementara suara dan narasi memberikan penjelasan yang lebih jelas dan mendalam tentang topik tersebut, sehingga memudahkan proses internalisasi pengetahuan.

Oleh karena itu, disarankan agar strategi pelaksanaan program edukasi berbasis video ini terus dikembangkan dan diperluas cakupannya, khususnya di lingkungan sekolah. Pendekatan ini dapat dijadikan solusi efektif untuk memastikan bahwa seluruh remaja mendapatkan akses yang memadai terhadap informasi yang akurat dan komprehensif mengenai kecemasan serta cara-cara yang tepat untuk mengelola dan menghadapinya. Dengan penerapan yang lebih luas, diharapkan remaja dapat lebih siap dalam menghadapi tantangan emosional dan psikologis, serta dapat mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk mengelola kecemasan dengan lebih baik.

## SIMPULAN

Menurut hasil analisis data dan pembahasan dalam penelitian tentang Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Media Video Edukasi Terhadap Pengetahuan Mekanisme Koping Kecemasan pada Remaja pada Siswa Kelas XI SMA PGRI 2 Banjarmasin, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan siswa kelas XI SMA PGRI 2 Banjarmasin yang memiliki pengetahuan kurang sebelum diberikan intervensi sebanyak (48,86%). Sedangkan tingkat pengetahuan siswa kelas XI SMA PGRI 2 Banjarmasin menunjukkan peningkatan signifikan dengan mayoritas responden sebanyak (81,81). Hasil uji *wilcoxon signed ranks* menunjukkan bahwa pengaruh intervensi memiliki signifikansi yang tinggi dengan nilai  $p < 0,001$ , yang mengindikasikan adanya perbedaan yang bermakna antara tingkat pengetahuan sebelum dan setelah intervensi. Temuan ini membuktikan bahwa media video edukasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai mekanisme koping terhadap kecemasan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ardika, N. A., & Prasetyo, R. (2023). Upaya Penanggulangan Kecemasan Remaja dan Cara Menghadapinya di Panti Asuhan Puteri Aisyiah Surakarta. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(3), 6218–6221.
- Arselina, Rahman, S., & Mohtar, M. S. (2024). Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Stres Dan Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 12(1), 161–168.
- Aryasatya Cahya Wiyoga, A. P. (2025). *Kombinasi terapi musik dan napas dalam sebagai strategi menurunkan stres pada remaja di komunitas 1 2. 9*, 2816–2820.
- Aulia, A. W. Z., Yuliastuti, E., & Suyatno, S. (2024). Pengaruh Terapi Butterfly Hug terhadap Tingkat Kecemasan pada Remaja. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.30787/asjn.v5i1.1514>
- Eliasa, E. I. (2023). Bimbingan dan Konseling Kedamaian dalam Mendukung Kesehatan Mental Siswa. *Annual Guidance and Counseling Academic Forum*, 144–151.
- Hidayah, N., Maulidiyah, F. K., W, I. T., Elfina, I., & F, L. N. (2022). Efektivitas Positive Self-Talk Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan, Stress, Dan Depresi Remaja Perempuan Desa Jipurapah. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(4), 28–32. <https://doi.org/10.30651/jkm.v7i4.15464>
- Intaniasari, Y., Utami, R. D., Purnomo, E., & Aswadi, A. (2022). Menumbuhkan Antusiasme Belajar melalui Media Audio Visual pada Siswa Sekolah Dasar. *Buletin Pengembangan Perangkat Pembelajaran*, 4(1). <https://doi.org/10.23917/bppp.v4i1.19424>
- Kisno Saputri, R., Indah Kusuma Pitaloka, R., Kusuma Pratiwi, K., & Aning Nur Nadhiffa, P. (2023). Peningkatan pengetahuan remaja tentang kesehatan mental dengan menggunakan media audiovisual. *Abdimas Dewantara*, 6(1), 1–7.
- Kusumawati, R. M., & Listiana. (2022). Jurnal Ilmiah Kesehatan 2022 Jurnal Ilmiah Kesehatan 2022. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 21(1), 14–19.
- Listiana, A. H., Rahmawati, A. N., & Apriiliyan, I. (2024). *Penerapan Terapi Relaksasi Hipnosis Lima Jari Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Remaja Application Of Five-Finger Hypnosis*

*Relaxation Therapy To Overcome Anxiety In Adolescents.* 1641–1650.

- Muhammad Ali Faisal, Dian Rosadi, Winardi Budiwinarta, Agus Muhammad Ridwan, Ranindy Qadrinnisa, & Aisha Saraswati. (2024). Health Promotion Education and Psychologic Melalui Peer Group Anxiety Disorder Sebagai Pencegahan Gangguan Kecemasan Remaja. *KREATIF: Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 4(1), 238–249. <https://doi.org/10.55606/kreatif.v4i1.2477>
- Najwa Azkiya, A. K. U. (2024). Efektivitas Media Edukasi Audiovisual Untuk Meningkatkan Pengetahuan Pencegahan Kecemasan. 5(2), 163–171. <https://uniflor.ac.id/e-journal/index.php/mahajana/article/view/4364/2576>
- Nisman, W. A., Rahmawati, A. D., Noverlis, A. S., Pratiwi, F. E., Paramawati, I., Kholisa, I. L., & Lusmilasari, L. (2024). Pengaruh Edukasi dengan Video Terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Kecemasan dalam Pencegahan Covid-19. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal)*, 8(1), 27. <https://doi.org/10.22146/jkkk.93849>
- Nurrahmasia, N., Amalia, E., & Sari, D. P. (2021). Hubungan Mekanisme Koping Dengan Skor Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Keterampilan Medik Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Dokter Universitas Mataram. *Smart Medical Journal*, 4(1), 18. <https://doi.org/10.13057/smj.v4i1.47695>
- Sudarta. (2022). *Model Problem Based Learning*. 16(1), 1–23.
- Widhawati, R., Lubis, V. H., & Komalasari, O. (2024). Jurnal Peduli Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM) - Aphelion*, 4, 171–178. <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM/article/view/2494>
- Yodokue, F., Daulima, N. H. ., & Mustikasari. (2023). Strategi Koping Pada Remajadalam Menurunkan Gejala Kecemasan Dan Depresi : Literature Review. *Alauddin Scientific Journal Of Nursing*, 1, 16–24. <https://doi.org/10.33474/an-natiq.v3i2.19259>
- Zuraidah Zuraidah. (2023). Peran teknik CBT (Cognitive Behavior Therapy) dalam mengelola stres remaja. *Journal Innovation In Education*, 1(4), 01–21. <https://doi.org/10.59841/inoved.v1i4.342>