

PENGEMBANGAN MEDIA PSIKOEDUKASI PSYCHOSOCIAL ENVELOPE SEBAGAI TERAPI KOGNITIF PERILAKU BAGI MAHASISWA AKTIF USIA REMAJA AKHIR

Development of Psychosocial Envelope Psychoeducational Media as Cognitive Behavioral Therapy for Active Students in the Late Adolescence Age

Taufik Hidayat¹, Pujiriyanto²

¹²Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Yogyakarta
Jalan Colombo Nomor 1, Karang Malang, Caturtunggal, Depok, Sleman, DIY

INFORMASI ARTIKEL

ABSTRACT:

Keywords:

anxiety; psychoeducational media; psychosocial envelope; students

Kata kunci:

ansietas; mahasiswa; media psikoedukasi; psychosocial envelope

Anxiety that occurs in students can cause feelings of unbearable stress, becoming a factor that increases the risk of suicidal ideation. This research aims to develop and analyze the feasibility level of using psychosocial envelope psychoeducational media as cognitive behavioral therapy to reduce the anxiety of active students at Yogyakarta State University with this type of Research and Development (R&D). The development of psychosocial envelope refers to the Borg & Gall research procedure which is simplified into 7 steps, namely: 1) Potential and problem; 2) Data collection; 3) Product design; 4) Design validation; 5) Design revision; 6) Product trial; and 7) Product revision. The research took place at Yogyakarta State University with 3 research subjects in the small group trial and 9 research subjects in the large group trial. Data collection techniques used are scales, questionnaires, and interviews using instruments in the form of scale sheets, questionnaire sheets, and interview sheets. The data were then analyzed using quantitative and qualitative data analysis techniques. The results of the development are in the form of psychosocial envelope, which consists of 4 envelopes, 21 cards, 1 sticker table, 21 stickers, 1 guide, and 1 package in blue and red base colors. The feasibility level of psychosocial envelope based on the assessment of media

expert and material expert obtained an average percentage of 91.86% so it is concluded that it is very feasible to reduce anxiety of active students at Yogyakarta State University.

ABSTRAK:

Ansietas yang terjadi pada mahasiswa dapat menyebabkan perasaan stres tak tertahankan, hingga menjadi faktor yang memperbesar risiko ide bunuh diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan menganalisis tingkat kelayakan penggunaan media psikoedukasi *psychosocial envelope* sebagai terapi kognitif perilaku untuk menurunkan ansietas pada mahasiswa aktif Universitas Negeri Yogyakarta dengan jenis penelitian *Research and Development* (R&D). Pengembangan *psychosocial envelope* mengacu pada prosedur penelitian Borg & Gall yang disederhanakan menjadi 7 langkah yaitu: 1) Potensi dan masalah; 2) Pengumpulan data; 3) Desain produk; 4) Validasi desain; 5) Revisi desain; 6) Uji coba produk; dan 7) Revisi produk. Penelitian bertempat di Universitas Negeri Yogyakarta dengan 3 subjek penelitian pada uji coba kelompok kecil dan 9 subjek penelitian pada uji coba kelompok besar. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu skala, angket, dan wawancara dengan menggunakan instrumen berupa lembar skala, lembar angket, dan lembar wawancara. Data kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis data kuantitatif dan kualitatif. Hasil pengembangan berupa *psychosocial envelope* yang terdiri dari 4 amplop, 21 kartu, 1 tabel stiker, 21 stiker, 1 panduan, dan 1 kemasan berwarna dasar biru dan merah. Tingkat kelayakan *psychosocial envelope* berdasarkan penilaian dari ahli media dan ahli materi mendapatkan rata-rata persentase 91,86% sehingga disimpulkan sangat layak untuk menurunkan ansietas pada mahasiswa aktif Universitas Negeri Yogyakarta.

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan bagian masyarakat sosial yang diyakini mampu bersaing secara global dan memberikan kontribusi nyata untuk bangsa. Sebagai generasi penerus bangsa yang tangguh, mahasiswa sudah semestinya mempersiapkan diri untuk melakukan perubahan (Cahyono, 2019). Kemampuan mengadvokasi perubahan pada sektor-sektor vital perlu dimiliki oleh mahasiswa untuk menciptakan kehidupan yang lebih baik. Mahasiswa, yang sebagian besar masuk dalam masa remaja, dapat menggunakan kecerdasannya untuk mencapai integrasi hubungan sosial yang dewasa.

Masa remaja menjadi masa di mana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, masa di mana anak tidak lagi merasa di bawah tingkatan orang-orang yang lebih tua melainkan berada pada tingkatan yang sama, setidaknya-tidaknya dalam masalah hak (Hurlock, 1980). Ciri khas yang muncul pada masa ini yakni berupa transformasi intelektual secara masif. Masa remaja dipandang sebagai masa yang menimbulkan ketakutan. Menurut Inayah, Amir, & Harahap (2021), ketakutan tersebut dapat berupa rasa cemas saat menghadapi perubahan situasi yang di antaranya lingkungan baru, orang yang baru dikenal, persaingan di lingkungan belajar, atau berhadapan dengan orang yang status sosialnya lebih tinggi. Masa remaja dibagi ke dalam masa remaja awal dan remaja akhir.

Ali & Asrori (2019) menjelaskan bahwa masa remaja akhir bermula dari usia 17 atau 18 tahun sampai dengan 21 atau 22 tahun. Masa ini menjadi periode penting yang berdampak langsung terhadap sikap dan perilaku jangka panjang. Sikap tersebut di dalamnya termasuk sikap berani. Menurut Ma'rufi, Suryana, & Muslihin (2018), berani adalah sikap untuk berbuat sesuatu dengan tidak merisaukan hal-hal yang mungkin terjadi dengan buruk. Sebagai remaja, mahasiswa yang memiliki keberanian akan mampu bertindak tanpa dibayangi oleh ketakutan. Mahasiswa yang berani juga akan menghidupkan mimpi-mimpi pribadi sekaligus orang-orang yang ada di sekitarnya.

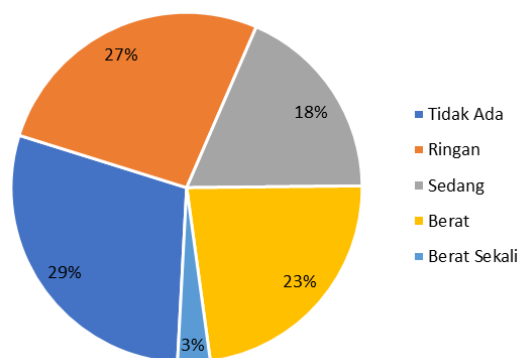
Namun pada kenyataannya, tidak semua mahasiswa memiliki sikap berani. Banyak mahasiswa yang belum mendapatkan kepastian tentang masa depannya sehingga menganggap masa depan mereka suram. Pandangan abstrak mahasiswa ini menurut Indriawati (2018) berkaitan dengan ansietas atau kecemasan tentang bagaimana menempatkan diri dalam masyarakat. Hal lain yang mendasari adalah adanya perasaan jika dirinya memiliki banyak kekurangan akibat sensitivitas batin yang berlebihan sehingga takut apabila disalahkan oleh orang lain. Padahal ansietas merupakan gangguan kesehatan jiwa yang dapat menyebabkan perasaan stres tak tertahankan hingga menjadi faktor yang memperbesar risiko ide bunuh diri pada mahasiswa (Chan dkk, 2018).

Data *World Health Organization* menyatakan 75% angka bunuh diri berasal dari negara dengan kondisi ekonomi belum stabil. Di Indonesia, sebesar 80-90% kasus bunuh diri disebabkan oleh depresi dan ansietas (Rachmawati, 2020). Kasus bunuh diri tersebut bisa mencapai 10.000 orang per tahun. Dengan kata lain, terdapat satu orang yang melakukan bunuh diri setiap jam. Dilansir dari Kompas.com (2022), mahasiswa Universitas Gadjah Mada melakukan bunuh diri dari lantai 11 hotel di Jalan Colombo, Caturtunggal, Depok, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Mahasiswa berusia 18 tahun tersebut mengalami depresi serius yang memberikan pengaruh negatif pada pikiran, perasaan, dan perilakunya. Di tahun yang sama, mahasiswa berusia 19 tahun di Jember juga melakukan percobaan bunuh diri di kamar indekosnya karena depresi.

Selama ini observasi awal yang dilakukan bertempat di organisasi kemahasiswaan Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) menunjukkan bahwa telah tersedia berbagai forum komunikasi dan diskusi. Namun, mahasiswa jarang aktif karena terdapat kecemasan dalam dirinya. Kecemasan ini didasari oleh beragam faktor, di antaranya mahasiswa merasa takut dan cemas jika pendapat yang disampaikan dinilai salah, menyinggung teman, dan tidak akan diterima oleh mahasiswa lain dalam forum yang sama. Hal ini lah yang kemudian membuat ansietas mahasiswa semakin berlarut-larut.

Berbagai program dan platform peningkatan *softskill* yang mengandung unsur sikap berani juga telah diupayakan oleh Direktorat Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni UNY. Tersedia program wajib pembinaan *softskill* bagi mahasiswa baru, hingga program peningkatan kapasitas mahasiswa melalui pendidikan dan pelatihan, penelitian, serta pengabdian masyarakat. Platform-platform pengembangan *softskill* dan *hardskill* mahasiswa pun dibentuk dalam wujud organisasi kemahasiswaan yang meliputi Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM), Dewan Perwakilan Mahasiswa (DPM), hingga Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) tingkat universitas, fakultas, dan departemen. Meskipun demikian, hal itu dinilai oleh mahasiswa belum efektif untuk menurunkan ansietas yang ada dalam diri mereka.

Studi pendahuluan yang peneliti lakukan untuk mengukur tingkat ansietas 300 mahasiswa aktif Universitas Negeri Yogyakarta dengan kategori usia remaja akhir yaitu 17 sampai 22 tahun menunjukkan hasil pada gambar 1.



Gambar 1. Grafik Persentase Ansietas Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta

Dari gambar 1. diketahui bahwa 29% mahasiswa tidak memiliki ansietas, 27% mahasiswa memiliki ansietas ringan, 18% mahasiswa memiliki ansietas sedang, 23% mahasiswa memiliki ansietas berat, dan 3% mahasiswa memiliki ansietas berat sekali. Secara holistik, dapat disimpulkan bahwa 71% mahasiswa aktif Universitas Negeri Yogyakarta memiliki ansietas dalam dirinya. Hal ini semakin menguatkan masifnya masalah ansietas yang terjadi di kalangan mahasiswa.

Hasil penelitian Fitria & Ifdil (2020) juga membuktikan bahwa 54% remaja memiliki ansietas yang tinggi di masa pandemi Covid-19. Sisanya sebesar 2,1% remaja memiliki ansietas rendah dan 43,9% remaja memiliki ansietas sedang. Permasalahan ansietas yang dialami mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor. Apriyeni & Patricia (2022) menjelaskan bahwa faktor-faktor tersebut di antaranya adalah konsep diri, dukungan keluarga, strategi coping, dan tingkat religiositas.

Observasi yang peneliti lakukan memperlihatkan bahwa terdapat unsur penunjang akademik dan nonakademik di UNY. Unsur yang dibentuk sebagai salah satu upaya menekan ansietas mahasiswa yaitu Unit Layanan Bimbingan, Konseling, dan Peduli (ULBKP) UNY. ULBKP UNY memiliki tugas melaksanakan layanan bimbingan dan konseling serta menerima segala bentuk pengaduan layanan dari mahasiswa, dosen, tendik, dan masyarakat.

Namun demikian, mahasiswa jarang memanfaatkan fasilitas ULBKP UNY karena stigma negatif “nakal dan melanggar aturan bagi mereka yang masuk ruang BK” yang dibangun sejak masih sekolah (Yulisman, 2022). Stigma negatif juga terjadi terhadap guru BK dan ruang BK yang menyeramkan sehingga siswa menjadi alergi terhadap ruang BK beserta seluruh isinya. Hal inilah yang kemudian menjadikan mahasiswa yang memiliki masalah ansietas tidak dapat teratasi dengan baik sehingga terus berlarut-larut. Semakin lama, tingkat ansietas mahasiswa terus meningkat akibat tidak terdapat adanya penguatan, nasihat, serta motivasi dari orang-orang di lingkungan kampus. Padahal, lingkungan kampus merupakan tempat mahasiswa bertumbuh dan berkembang selama setidaknya 4 tahun (jenjang D4 dan S1), 2 tahun (jenjang S2), serta 3 tahun (jenjang S3).

Wawancara peneliti dengan Sekretaris ULBKP UNY menunjukkan bahwa pada tahun 2022 terdapat ± 950 mahasiswa yang mendaftarkan diri sebagai konseli di ULBKP UNY. Jika dibandingkan dengan jumlah mahasiswa aktif UNY per 17 Februari 2023 pukul 15.00 WIB yakni sejumlah 39.175 orang, maka dalam satu tahun hanya terdapat 2,43% mahasiswa yang memanfaatkan fasilitas layanan bimbingan dan konseling di ULBKP UNY. Keadaan tersebut semakin memperkuat adanya stigma negatif dalam kognitif mahasiswa terkait layanan bimbingan dan konseling.

Problematis lainya yaitu sampai saat ini belum ada media edukasi yang dikembangkan secara khusus untuk menurunkan ansietas mahasiswa di Indonesia. Media yang ada dan sudah terbukti dapat menurunkan ansietas di Indonesia baru lah media-media yang tidak didesain secara khusus untuk menurunkan ansietas sehingga juga dapat digunakan untuk hal-hal lainnya. Misalnya media *puzzle* menggunakan gadget hasil penelitian Reski, Sari, Haryanti, & Prawesti (2021) dan media psikoedukasi video hasil penelitian Makhfudli, Krisnana, & Arista (2020). Media *puzzle* dapat menurunkan ansietas anak-anak yang akan sirkumsisi. Sementara, media psikoedukasi video secara signifikan berpengaruh dalam menurunkan tingkat ansietas pasien tuberkulosis.

Sementara itu, media edukasi yang ada di kampus terbatas pada media untuk meningkatkan prestasi akademik dan nonakademik (Tohari & Bachri, 2019). Tidak dapat dipungkiri bahwa hal ini belum dapat memenuhi kebutuhan psikologis mahasiswa. Padahal aspek psikologis merupakan hal krusial untuk diperhatikan karena berdampak pada perkembangan psikososial. Menurut Rachmawati (2020), saat ini remaja mengalami darurat kesehatan mental yang berdampak negatif pada produktivitas dan kualitas kesehatan fisik. Persentase depresi remaja sebesar 6,2% dan apabila dibersamai dengan ansietas yang berlebih, maka memiliki kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri (*self harm*) hingga bunuh diri.

Oleh sebab itu, perlu adanya inovasi dalam hal pengembangan media edukasi sebagai terapi kognitif perilaku untuk menurunkan ansietas mahasiswa. Terapi digunakan karena dapat membantu mengembangkan keterampilan coping dengan lebih baik. Inovasi media edukasi penurun ansietas bagi mahasiswa juga harus memperhatikan potensi yang ada di Universitas Negeri Yogyakarta. Hasil observasi peneliti menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta menyukai bermain UNO, memiliki kebiasaan senang membaca pesan singkat yang tertulis pada *sticky notes*, serta senang menyugesti dirinya sendiri dengan kata-kata yang muncul pada konten-konten video TikTok maupun Instagram.

Setelah dilakukan analisis kebutuhan dengan mengkaji beragam potensi dan masalah di atas, maka dikembangkanlah inovasi media psikoedukasi sebagai terapi kognitif perilaku untuk menurunkan ansietas pada mahasiswa. Inovasi media tersebut berupa *psychosocial envelope* yang dikembangkan berbentuk amplop bergambar dengan bahan dasar berupa kertas. Bahan kertas dipilih guna meminimalisir terjadinya distraksi kognitif dan radiasi seperti pada layar *smartphone* atau laptop sehingga aman bagi mata. Media ini dibuat agar mahasiswa bisa menjalani aktivitas sehari-harinya dengan penuh keberanian dalam menghadapi berbagai bentuk tantangan sehingga tidak ada lagi istilah cemas dalam pola pikir mahasiswa.

Turunnya ansietas akan berdampak masif pada keberanian mahasiswa. Hal tersebut akan menjaga keseimbangan mental dan fisik mereka yang akan membuat mereka merasa lebih bahagia dan lebih positif. Dengan begitu juga dapat mendorong tercapainya tujuan pembangunan kepemudaan yaitu menjadikan pemuda berkarakter, berkapasitas, dan berdaya saing (Kemenpora, 2022). Hal inilah yang melatarbelakangi peneliti melakukan pengembangan media psikoedukasi *psychosocial envelope* sebagai terapi kognitif perilaku untuk menurunkan ansietas pada mahasiswa aktif Universitas Negeri Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Research and Development* (R&D) dengan prosedur Borg & Gall (2003) yang disederhanakan menjadi 7 dari 10 langkah yang ada. Penyederhanaan dilakukan karena keterbatasan tenaga, waktu, dan dana. Penelitian dilakukan di Universitas Negeri Yogyakarta dengan waktu selama 3 bulan 20 hari dari bulan Januari 2023 sampai Mei 2023.

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Negeri Yogyakarta yang masuk dalam rentang usia remaja akhir yakni berusia 17 sampai 22 tahun dengan kategori ansietas tingkat ringan, sedang, dan berat berdasarkan pengukuran dengan skala *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Detail subjek uji coba pada tabel 1.

Tabel 1. Subjek Uji Coba Penelitian

Jenis	Tingkat Ansietas	Jumlah (Orang)
Uji Coba Kelompok Kecil	Ringan	1
	Sedang	1
	Berat	1
Total		3
Uji Coba Kelompok Besar	Ringan	3
	Sedang	3
	Berat	3
Total		9

Penelitian ini dilaksanakan dalam 7 langkah, yaitu: 1) Potensi dan masalah, dilakukan studi pendahuluan dengan mengumpulkan informasi tingkat ansietas mahasiswa aktif serta observasi untuk melihat potensi di UNY; 2) Pengumpulan data, dilakukan analisis kebutuhan pada mahasiswa aktif serta Unit Layanan Bimbingan, Konseling, dan Peduli (ULBKP) UNY berdasarkan potensi dan masalah yang ada; 3) Desain produk, dilakukan dengan membuat konsep produk yang meliputi beragam gambar ilustrasi dan perancangan materi dalam produk; 4) Validasi desain, dilakukan validasi ahli media kepada Ibu Novi Trilisiana, S.Pd., M.Pd. dan validasi ahli materi kepada Ibu Dr. Kartika Nur Fathiyah, S.Psi., M.Si., Psikolog.; 5) Revisi desain, dilakukan berdasarkan masukan dari ahli media dan ahli materi; 6) Uji coba produk, dilakukan dengan mengujicobakan *psychosocial envelope* kepada subjek uji coba penelitian selama 21 hari untuk mengecek kelayakan penggunaannya; serta 7) Revisi produk, *psychosocial envelope* diperbaiki sesuai dengan hasil uji coba yang dilakukan pada subjek uji coba penelitian.

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik: 1) Skala, menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang dianalisis dengan menghitung jumlah skor gejala ansietas dan diinterpretasikan pada tabel 2;

Tabel 2. Interpretasi Tingkat Ansietas

Jumlah Skor	Tingkat Ansietas
<14	Tidak Ada
14-20	Ringan
21-27	Sedang
28-41	Berat
42-56	Berat Sekali

2) Angket, yang terdiri atas angket validasi ahli media, angket validasi ahli materi, dan angket evaluasi media oleh mahasiswa. Data dianalisis secara kuantitatif dengan rumus berikut:

$$P = \frac{\sum x}{\sum xi} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase,

x = Jawaban dalam satu *item*,

xi = Nilai ideal dalam satu *item*,

$\sum x$ = Jumlah keseluruhan jawaban dalam seluruh *item*,

$\sum xi$ = Jumlah keseluruhan skor ideal dalam seluruh *item*,

100% = Konstanta.

Hasil P diinterpretasikan pada tabel 3.

Tabel 3. Interpretasi Hasil Hitung Analisis Data

Kategori	Hasil Uji		Tindak Lanjut
	Persentase	Kualifikasi	
4	86%-100%	Sangat Layak	Implementasi
3	76%-85%	Layak	Implementasi
2	56%-75%	Cukup Layak	Revisi
1	<56%	Kurang Layak	Revisi

3) Wawancara, dilakukan kepada 3 mahasiswa yang menjadi representasi subjek penelitian untuk menggali informasi lebih dalam terkait ansietas dan uji coba *psychosocial envelope*.

Data hasil wawancara dianalisis menggunakan teknik analisis kualitatif dengan mengumpulkan, mentranskripsikan, menghimpun, menyeleksi, mengklasifikasi, serta menganalisis dan merumuskan simpulan (Sugiyono, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Potensi dan Masalah

Peneliti melakukan observasi lapangan di UNY dan didapati potensi sebagai berikut:

1. Mahasiswa menyukai bermain UNO, yakni sebuah permainan kartu berwarna-warni yang mempunyai angka dan simbol. UNO dimainkan pada waktu senggang, baik di sela-sela perkuliahan maupun di sela-sela program dan kegiatan organisasi kemahasiswaan;
2. Adanya kebiasaan senang membaca pesan singkat yang tertulis pada *sticky notes* bersamaan dengan hadiah yang dibagikan dari, oleh, dan untuk mahasiswa saat perayaan hal-hal tertentu. Seperti ulang tahun, demisioner organisasi, seminar proposal, sidang tugas akhir skripsi, wisuda, dan sebagainya;
3. Mahasiswa senang menyugesti dirinya sendiri dengan kata-kata yang muncul pada konten-konten video TikTok maupun Instagram. Kata-kata tersebut dinilai oleh mahasiswa dapat memberikan pengaruh yang cukup masif pada cara berpikir mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari; serta

4. Adanya Unit Layanan Bimbingan, Konseling, dan Peduli (ULBKP) UNY sebagai Unsur Penunjang Akademik dan Nonakademik yang bertugas melaksanakan layanan bimbingan dan konseling serta menerima segala bentuk pengaduan layanan dari mahasiswa, dosen, tenaga kependidikan, dan masyarakat.

Sementara itu, masalah yang ditemukan yakni sebagai berikut:

1. Mahasiswa jarang aktif pada forum komunikasi dan diskusi organisasi kemahasiswaan tingkat universitas karena takut pendapat yang disampaikan dinilai salah, menyinggung teman, dan tidak diterima oleh mahasiswa yang lain, terutama oleh mahasiswa yang memiliki kedudukan lebih tinggi secara struktural di organisasi kemahasiswaan;
2. Mayoritas mahasiswa memiliki ansietas. Studi pendahuluan peneliti untuk mengukur tingkat ansietas 300 mahasiswa aktif Universitas Negeri Yogyakarta dengan kategori usia remaja akhir yaitu 17 sampai 22 tahun menunjukkan hasil bahwa 71% di antaranya memiliki ansietas;
3. Timbulnya ansietas pada diri mahasiswa memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mulai dari tubuh terasa panas dingin, nyeri dada, risiko tinggi pada tekanan darah, hingga penyakit jantung. Bahkan, terdapat mahasiswa yang meninggal akibat hipertensi berat karena stres;

4. Berbagai program dan platform peningkatan *softskill* yang diselenggarakan oleh Direktorat Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni UNY dinilai belum efektif untuk menurunkan ansietas oleh mahasiswa;

5. Adanya Unit Layanan Bimbingan, Konseling, dan Peduli (ULBKP) UNY belum mampu menjangkau seluruh mahasiswa yang memiliki ansietas untuk mendaftarkan diri pada layanan bimbingan dan konseling. Wawancara yang peneliti lakukan dengan Sekretaris ULBKP UNY menunjukkan hasil:

Tabel 4. Jumlah X Konseli di ULBKP UNY

Tahun	Satuan	Jumlah X
2022	Minggu	20
	Bulan	80
	Tahun	950

Keterangan:

X = Rata-rata

Tabel 4. menunjukkan pada tahun 2022 sejumlah ± 950 dari 39.175 total mahasiswa aktif UNY per 17 Februari 2023 pukul 15.00 WIB mendaftar sebagai konseli. Maka dalam satu tahun hanya terdapat 2,43% mahasiswa yang memanfaatkan fasilitas layanan bimbingan dan konseling di ULBKP UNY.

6. Belum ada media edukasi yang dikembangkan secara khusus untuk menurunkan ansietas mahasiswa dengan rentang usia remaja akhir. Media edukasi yang ada di lingkungan kampus terbatas pada media untuk meningkatkan prestasi akademik dan prestasi nonakademik.

Pengumpulan Data

Peneliti melakukan pengumpulan data berlandaskan pada potensi dan masalah. Potensi yang ditemukan menjadi peluang dalam upaya penurunan ansietas mahasiswa. Sementara itu, masalah yang ditemukan menjadi landasan yang kuat perlunya peneliti untuk mengembangkan media psikoedukasi untuk menurunkan ansietas mahasiswa. Media yang dikembangkan yakni berbahan dasar kertas, memiliki komponen kartu, dan berisi kata-kata sugesti diri dengan langkah penggunaan yang mudah. Untuk itu, peneliti mengembangkan media psikoedukasi bernama *psychosocial envelope* yang ditujukan untuk menurunkan ansietas pada mahasiswa aktif UNY dalam rentang usia remaja akhir.

Desain Produk

Peneliti membuat desain awal produk *psychosocial envelope* yang meliputi materi dan media. Materi disusun sesuai dengan 4 aspek ansietas, yaitu *physical* (fisik), *cognitive* (pemikiran), *behavioral* (perilaku), dan *mood reactions* (reaksi suasana hati). Materi juga disesuaikan dengan teknik intervensi ansietas pada aspek *cognitive*, *behavioral*, dan *mood reactions* dengan *cognitive behavioral therapy* (CBT), dan intervensi ansietas pada aspek *physical* menurut Dr. Arthur Barsky, serta dilandaskan pada beragam potensi dan masalah yang peneliti temukan sebelumnya. Materi berwujud *item-item* pada tabel 5.

Tabel 5. Materi *Psychosocial Envelope*

Aspek	Item
<i>Physical</i>	Ketika aku merasa tegang, aku akan menarik napas dan membuangnya perlahan dengan berulang beberapa kali.
	Semuanya akan baik-baik saja, aku akan tetap bersikap tenang dan tersenyum.
	Tidak apa-apa untuk merasa sedikit kesal, aku akan mengalihkannya dengan kegiatan lain yang aku suka.
	Kalau aku merasa lelah, aku akan istirahat sejenak untuk menenangkan pikiran dan mengistirahatkan badan.
<i>Cognitive</i>	Aku akan mencari bantuan jika diperlukan saat ada hal yang mulai aku cemas secara berlebihan.
	Apa yang aku pikirkan hanyalah asumsiku saja, mereka tidak benar-benar mengatakan hal itu.
	Tidak ada keputusan yang salah selama aku melakukan sesuatu dengan penuh pertimbangan.
	Kalau aku yakin aku bisa, aku pasti bisa.
	Tidak apa-apa untuk menerima bantuan dari orang lain ketika aku memang membutuhkan.
	Hari ini, aku tepat berada di tempat yang seharusnya aku berada pada saat ini dan akan berusaha menjadi pribadi yang lebih baik.
	Setiap rintangan adalah kesempatan yang akan membuatku belajar dan terus bertumbuh.

Aspek	Item
Behavioral	Mulai hari ini aku akan berhenti mencoba menemukan solusi dan maju terus, bahkan jika itu adalah langkah maju yang tak sempurna.
	Perlahan, aku akan mulai meninggalkan lingkungan yang <i>toxic</i> dan tidak bisa membantuku berkembang.
	Daripada membuang waktu untuk menyesal, aku lebih memilih fokus pada pekerjaan saat ini dan membuat rencana masa depan.
	Aku akan terus mensyukuri setiap hal baik yang terjadi kepadaku.
Mood	Aku yakin rencana Tuhan adalah sebaik-baiknya rencana yang ditakdirkan untuk hidupku.
	Tugasku berusaha dan berdoa.
	Aku yakin masalah yang terjadi hari ini hanyalah sementara dan akan segera hilang dengan berjalannya waktu.
	Kesalahan yang aku perbuat di masa lalu akan ku jadikan pelajaran berharga untuk kehidupan saat ini dan seterusnya.
Reactions	Aku tidak sendiri, ada banyak orang baik di sekitarku yang bangga dengan kehadiranku.
	Untuk menuju kebahagiaan, aku akan berhenti mengkhawatirkan hal-hal yang berada di luar kendaliku secara perlahan.
	Masalah yang ku hadapi saat ini pasti dapat diperbaiki dengan pikiran yang tenang.

Selanjutnya, peneliti membuat tampilan media sebagai berikut:

1. Kemasan



Gambar 2. Kemasan *Psychosocial Envelope*

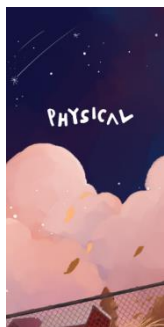
Kemasan berisi 4 amplop, 21 kartu, 1 tabel stiker, 21 stiker, dan 1 panduan dengan gambar ilustrasi berupa remaja akhir yang tengah memegang kotak berisi amplop. Pada kotak juga terdapat gambar hati berwarna merah yang merepresentasikan perasaan bahagia ketika menggunakan *psychosocial envelope*.

2. Amplop



Gambar 3. Amplop *Psychosocial Envelope*

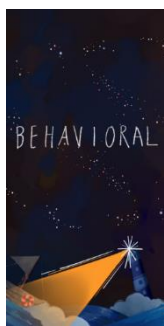
Terdapat 4 jenis amplop, yaitu amplop *physical*, *cognitive*, *behavioral*, dan *mood reactions* dengan dasar warna yang digunakan pada amplop yakni biru tua (kode warna: #22274f) Desain dan gambar ilustrasi dari masing-masing jenis amplop *psychosocial envelope* dapat dilihat pada gambar 4., 5., 6., dan 7.



Gambar 4. Amplop
Physical



Gambar 5. Amplop
Cognitive



Gambar 6. Amplop
Behavioral



Gambar 7. Amplop
Mood Reactions

3. Kartu



Gambar 8. Kartu *Psychosocial Envelope*

Terdapat 21 kartu dengan rincian 5 kartu *physical*, 6 kartu *cognitive*, 5 kartu *behavioral*, dan 5 kartu *mood reactions*. Bagian depan kartu berisi gambar ilustrasi dan bagian belakang berisi kata-kata sugesti diri sesuai *item-item* materi pada tabel 5. Desain dari masing-masing jenis kartu sebagai berikut:



Gambar 9. Tampak Depan Kartu *Physical*



Gambar 10. Tampak Belakang Kartu
Physical



Gambar 11. Tampak Depan Kartu *Cognitive*



Gambar 12. Tampak Belakang Kartu
Cognitive



Gambar 13. Tampak Depan Kartu
Behavioral



Gambar 14. Tampak Belakang Kartu
Behavioral



Gambar 15. Tampak Depan Kartu *Mood Reactions*



Gambar 16. Tampak Belakang Kartu *Mood Reactions*

4. Tabel Stiker



Gambar 17. Tabel Stiker *Psychosocial Envelope*

Tabel stiker digunakan oleh mahasiswa untuk menempelkan stiker. Penempelan stiker dilakukan apabila mahasiswa berhasil menyugesti diri dengan kata-kata yang tertulis di kartu pada hari berjalan. Terdapat angka 1 sampai dengan 21 yang merepresentasikan proses refleksi diri oleh mahasiswa selama 21 hari menggunakan *psychosocial envelope*. Mahasiswa dapat menempelkan jenis stiker sesuai dengan jenis kartu yang dibaca pada hari berjalan.

5. Stiker



Gambar 18. Stiker
Physical



Gambar 19. Stiker
Cognitive



Gambar 20. Stiker
Behavioral



Gambar 21. Stiker
Mood Reactions

Terdapat 21 stiker berbentuk bintang pentagram dengan rincian berupa 5 stiker *physical*, 6 stiker *cognitive*, 5 stiker *behavioral*, dan 5 stiker *mood reactions*.

6. Panduan



Gambar 22. Panduan *Psychosocial Envelope*

Panduan ini dirancang singkat mungkin agar mudah dipahami oleh mahasiswa sebagai remaja akhir pengguna media psikoedukasi *psychosocial envelope*.

7. Logo



Gambar 23. Logo *Psychosocial Envelope*

Logo *psychosocial envelope* berbentuk kupu-kupu dengan warna putih kemerahan. Kupu-kupu melambangkan perjalanan yang penuh perjuangan hingga mencapai bentuk yang indah. Hal ini merepresentasikan perjalanan jelajah ruang pikiran selama 21 hari untuk menurunkan ansietas.

Bahan-bahan yang digunakan untuk pencetakan *psychosocial envelope* dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. Bahan Cetak *Psychosocial Envelope*

No.	Komponen	Bahan
1.	Kemasan	<i>Ivory 210 gsm</i>
2.	Amplop	<i>Jasmine 200 gsm</i>
3.	Kartu	<i>Ivory 310 gsm</i>
4.	Tabel Stiker	<i>Ivory 310 gsm</i>
5.	Stiker	<i>Vinyl Matte</i>
6.	Panduan	<i>Ivory 310 gsm</i>

Validasi Desain

Validasi desain dilakukan dalam 2 tahap oleh ahli media dan ahli materi. Validasi media dengan penilaian tujuh aspek, meliputi desain, kemudahan, kemenarikan, ukuran, keawetan, kebutuhan, dan keamanan. Hasil validasi tahap 1 oleh ahli media yakni:

Tabel 7. Hasil Validasi oleh Ahli Media Tahap 1

No.	Variasi Jawaban	Jumlah Data	Skor	Total Skor
1.	Sangat Baik	0	5	0
2.	Baik	16	4	64
3.	Cukup	2	3	6
4.	Kurang	2	2	4
5.	Sangat Kurang	0	1	0
Jumlah Total Skor				74

Menurut rumus analisis data, hasil validasi ahli media tahap 1 mendapatkan persentase 74% sehingga cukup layak dan perlu revisi.

Validasi materi dengan penilaian empat aspek, meliputi *physical*, *cognitive*, *behavioral*, dan *mood reactions*. Hasil validasi tahap 1 oleh ahli materi adalah sebagai berikut:

Tabel 8. Hasil Validasi oleh Ahli Materi Tahap 1

No.	Variasi Jawaban	Jumlah Data	Skor	Total Skor
1.	Esensial	9	3	27
2.	Berguna Tapi Tidak Esensial	7	2	14
3.	Tidak Diperlukan	5	1	5
Jumlah Total Skor				46

Menurut rumus analisis data, hasil validasi ahli materi tahap 1 mendapatkan persentase 73% sehingga cukup layak dan perlu revisi.

Revisi Desain

Revisi desain dilakukan berdasarkan masukan dari ahli media dan ahli materi pada saat validasi desain tahap 1. Menurut ahli media, terdapat beberapa masukan sebagai berikut:

1. Penggantian bahan kemasan dari *ivory 210 gsm* menjadi *ivory 310 gsm* supaya lebih tebal.
2. Penambahan penjelasan produk media psikoedukasi *psychosocial envelope* pada bagian belakang kemasan untuk mempermudah pengguna memahami media.

Tampilan kemasan *psychosocial envelope* setelah dilakukan revisi dapat dilihat pada gambar 24.



Gambar 24. Kemasan Psychosocial Envelope Setelah Revisi

Sementara, ahli materi memberikan masukan sebagai berikut:

1. Perbaiki beberapa diksi (pilihan kata) yang digunakan agar *item* yang dimaksud mudah dipahami oleh mahasiswa.
2. Penggantian *item* yang dinilai berguna tapi tidak esensial (G) dan tidak diperlukan (T) agar sesuai dengan indikatornya.

Materi *psychosocial envelope* setelah dilakukan revisi terdapat pada tabel 9.

Tabel 9. Materi *Psychosocial Envelope* Setelah Revisi

Aspek	Item
<i>Physical</i>	Ketika aku merasa tegang, aku akan menarik napas dan membuangnya perlahan dengan berulang beberapa kali.
	Aku akan berbaring sebentar agar tubuhku rileks saat kecemasan mulai menghampiriku.
	Semuanya akan baik-baik saja, aku akan tetap bersikap tenang dan tersenyum.
	Tidak apa-apa untuk merasa sedikit kesal, aku akan mengalihkannya dengan kegiatan lain yang aku suka.
	Kalau aku merasa lelah, aku akan istirahat sejenak untuk menenangkan pikiran dan mengistirahatkan badan.
<i>Cognitive</i>	Apa yang aku pikirkan hanyalah dugaanku saja, mereka tidak benar-benar mengatakan hal itu.
	Tidak ada keputusan yang salah selama aku melakukan sesuatu dengan penuh pertimbangan.
	Kalau aku yakin aku bisa, aku pasti bisa.
	Tidak apa-apa untuk menerima bantuan dari orang lain ketika aku memang membutuhkan.
	Hari ini, aku akan berfokus untuk menyelesaikan masalahku dengan tuntas.
<i>Behavioral</i>	Setiap rintangan adalah kesempatan yang akan membuatku belajar dan terus bertumbuh.
<i>Behavioral</i>	Sesuatu yang telah ku miliki akan ku hargai dengan sepenuh hati.

Aspek	Item
	Mulai hari ini aku akan berhenti mencoba menemukan solusi yang sempurna dan maju terus.
	Aku akan menghadapi lingkungan <i>toxic</i> agar diriku tetap bisa untuk terus berkembang.
	Aku akan terus mensyukuri setiap hal baik yang terjadi kepadaku hari ini.
	Membuat <i>to-do-list</i> akan membantuku mencapai target hari ini dengan terstruktur.
<i>Mood Reactions</i>	Aku akan merasa senang jika aku bisa terus berbuat baik, apapun yang ku lalui hari ini.
	Ketika dihadapkan pada ketidakpastian, aku akan tetap merasa tenang.
	Perasaanku yang berani akan terus ada sekalipun situasi mengkhawatirkan ada di depanku.
	Untuk menuju kebahagiaan, aku akan berhenti mengkhawatirkan hal-hal yang berada di luar kendaliku secara perlahan.
	Masalah yang ku hadapi saat ini tidak akan membuatku merasa panik.

Item materi ditulis pada bagian belakang sesuai dengan jenis kartu, yaitu *physical, cognitive, behavioral, dan mood reactions*.

Setelah revisi, media dan materi *psychosocial envelope* kemudian kembali divalidasi kepada ahli media dan ahli materi pada validasi tahap 2. Hasil validasi ahli media tahap 2 dapat dilihat pada tabel 10.

Tabel 10. Hasil Validasi oleh Ahli Media Tahap 2

No.	Variasi Jawaban	Jumlah Data	Skor	Total Skor
1.	Sangat Baik	7	5	35
2.	Baik	13	4	52
3.	Cukup	0	3	0
4.	Kurang	0	2	0
5.	Sangat Kurang	0	1	0
Jumlah Total Skor				87

Menurut rumus, hasil validasi ahli media tahap 2 mendapatkan persentase 87% sehingga sangat layak dan dapat diimplementasikan.

Selanjutnya, hasil validasi ahli materi tahap 2 terdapat pada tabel 11.

Tabel 11. Hasil Validasi oleh Ahli Materi Tahap 2

No.	Variasi Jawaban	Jumlah Data	Skor	Total Skor
1.	Esensial	21	3	63
2.	Berguna Tapi Tidak Esensial	0	2	0
3.	Tidak Diperlukan	0	1	0
Jumlah Total Skor				63

Menurut rumus, hasil validasi ahli materi tahap 2 mendapatkan persentase 100% sehingga sangat layak dan dapat diimplementasikan.

Uji Coba Produk

Uji coba produk dilakukan selama 21 hari. Waktu 21 hari mengacu pada hasil penelitian Maltz (2015) bahwa untuk membentuk kebiasaan baru dibutuhkan waktu selama minimal 21 hari. Uji coba dilakukan 2x, yakni uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar. Hasil evaluasi uji coba kelompok kecil pada tabel 12.

Tabel 12. Hasil Evaluasi Media pada Uji Coba Kelompok Kecil

No.	Variasi Jawaban	Jumlah Data	Skor	Total Skor
1.	Sangat Baik	27	5	135
2.	Baik	11	4	44
3.	Cukup	4	3	12
4.	Kurang	0	2	0
5.	Sangat Kurang	0	1	0
Jumlah Total Skor				191

Menurut rumus analisis data, hasil evaluasi media pada uji coba kelompok kecil mendapatkan persentase 90,95% sehingga sangat layak dan dapat diimplementasikan.

Selanjutnya, hasil evaluasi media pada uji coba kelompok besar dapat dilihat pada tabel 13.

Tabel 13. Hasil Evaluasi Media pada Uji Coba Kelompok Besar

No.	Variasi Jawaban	Jumlah Data	Skor	Total Skor
1.	Sangat Baik	72	5	360
2.	Baik	42	4	168
3.	Cukup	12	3	36
4.	Kurang	0	2	0
5.	Sangat Kurang	0	1	0
Jumlah Total Skor				564

Menurut rumus analisis data, hasil evaluasi media pada uji coba kelompok besar mendapatkan persentase 89,52% dengan kualifikasi sangat layak dan dapat diimplementasikan.

Lalu, peneliti pun melakukan wawancara dengan 3 mahasiswa representasi subjek penelitian pascauji coba produk *psychosocial envelope* untuk memperkuat hasil uji coba.

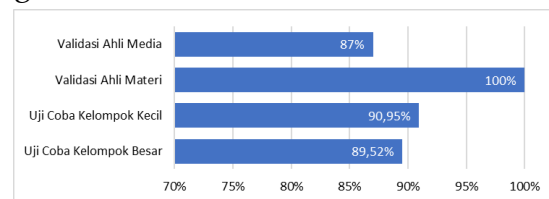
Setelah wawancara dilakukan, didapatkan hasil bahwa *psychosocial envelope* membuat hari-hari mahasiswa menjadi lebih tenang dan terkontrol. Hal itu terjadi sebagai salah satu efek dari kata-kata pada kartu yang memberikan pengaruh positif terhadap fisik, pemikiran, perilaku, dan reaksi suasana hati. Kata-kata tersebut dinilai oleh mahasiswa dapat menjadi penguat yang dapat menimbulkan gung dalam pikiran. Sehingga ketika ansietas muncul dalam diri, mahasiswa memiliki kemampuan untuk mengontrol dirinya dengan lebih cepat. Selain itu, *psychosocial envelope* dapat membantu untuk membentuk kebiasaan baru yang lebih baik dan meminimalisir paparan cahaya *smartphone* setelah mahasiswa bangun tidur pada pagi hari. Mahasiswa menilai bahwa hal itu terjadi karena *psychosocial envelope* memiliki bentuk, gambar, dan warna yang menarik, serta cara penggunaan yang sangat mudah, juga karena bahan yang digunakan berupa kertas.

Revisi Produk

Revisi produk dilakukan dengan memperhatikan masukan 9 mahasiswa yang menjadi subjek penelitian setelah uji coba selesai dilaksanakan, di antaranya:

1. Melaminasi kartu dan tabel stiker *psychosocial envelope* agar tidak mudah basah ketika terkena air.
2. Memperbaiki tutup kemasan *psychosocial envelope* agar bisa menutup dengan fit pada kotak kemasan *psychosocial envelope*.

Berdasarkan data persentase hasil penilaian dari ahli media, ahli materi, uji coba kelompok kecil, dan uji coba kelompok besar didapatkan rata-rata persentase 91,86% sehingga secara utuh dikualifikasikan sangat layak dan dapat diimplementasikan untuk menurunkan ansietas. Hasil penilaian *psychosocial envelope* dirangkum pada gambar 25.



Gambar 25. Diagram Persentase Hasil Penilaian *Psychosocial Envelope*

Usai revisi produk, peneliti menjalin kerja sama penggunaan media psikoedukasi *psychosocial envelope* dengan Unit Layanan Bimbingan, Konseling, dan Peduli (ULBKP) UNY dan berhasil disetujui. Pengembangan media psikoedukasi *psychosocial envelope* mendapatkan tanggapan baik dari para konselor di ULBKP UNY. Hal itu karena media psikoedukasi *psychosocial envelope* dapat menjadi salah satu alternatif dalam membantu permasalahan mahasiswa yang datang ke ULBKP UNY, serta dapat difungsikan sebagai media pendamping konseling.

Psychosocial envelope pun dipamerkan pada FMIPA Expo Dies Natalis ke-59 UNY dan telah mendapatkan surat pencatatan ciptaan dari Kemenkumham. Langkah ini merupakan wujud konkret bahwa *psychosocial envelope* menjadi media psikoedukasi yang berkelanjutan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat ditarik simpulan penelitian: 1) Pengembangan media psikoedukasi *psychosocial envelope* sebagai terapi kognitif perilaku untuk menurunkan ansietas pada mahasiswa aktif Universitas Negeri Yogyakarta mengacu pada prosedur penelitian Borg & Gall yang disederhanakan menjadi 7 langkah. Hasil pengembangan berupa media psikoedukasi *psychosocial envelope* yang terdiri dari 4 amplop, 21 kartu, 1 tabel stiker, 21 stiker, 1 panduan, dan 1 kemasan berwarna dasar biru dan merah; 2) Tingkat kelayakan media psikoedukasi *psychosocial envelope* berdasarkan penilaian dari: a) Ahli media, mendapatkan persentase 87% dengan kualifikasi sangat layak dan dapat diimplementasikan; b) Ahli materi, mendapatkan persentase 100% dengan kualifikasi sangat layak dan dapat diimplementasikan; c) Uji coba kelompok kecil, mendapatkan persentase 90,95% dengan kualifikasi sangat layak dan dapat diimplementasikan; dan d) Uji coba kelompok besar, mendapatkan persentase 89,52% dengan kualifikasi sangat layak dan dapat diimplementasikan. Berdasarkan hasil tersebut, media psikoedukasi *psychosocial envelope* mendapatkan rata-rata persentase 91,86% sehingga disimpulkan sangat layak dan dapat diimplementasikan sebagai terapi kognitif perilaku untuk menurunkan ansietas pada mahasiswa aktif Universitas Negeri Yogyakarta.

PUSTAKA ACUAN

- Ali, M. & Asrori, M. 2019. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Apriyeni, & Patricia, H. 2022. Faktor Determinan yang Memengaruhi Kecemasan Remaja pada Masa Pandemi. *Jurnal Keperawatan*, 14(2), 481-488.
- Borg, W. R. & Gall, M. D. 2003. *Educational Research: An Introduction, Seventh Edition*. New York: Longman.
- Cahyono, H. 2019. Peran Mahasiswa di Masyarakat. *De Banten-Bode: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Setiabudhi*, 1(1), 32-41.
- Chan, Y. Y., Lim, K. H., Teh, C. H., Kee, C. C., & Ghazali, S. M. 2018. *Prevalence and Risk Factors Associated with Suicidal Ideation Among Adolescents in Malaysia*. 30(3). <https://doi.org/10.1515/>
- Fitria, L., & Ifdil, I. 2020. Kecemasan Remaja pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1-4.
- Hurlock, E. B. 1980. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Inayah, I. F., Amir, S. M., & Harahap, A. M. 2021. Mengatasi Pesimisme Remaja dalam Jiwa Keberagaman. *Center of Knowledge: Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Masyarakat*, 143-152.
- Indriawati, P. 2018. Pengaruh Kepercayaan Diri dan Kecerdasan Emosional terhadap Hasil Belajar

- Mahasiswa FKIP Universitas Balikpapan. *Jurnal Dimensi Universitas Riau Kepulauan*, 59-77.
- Kemenpora. 2022. *Tujuan Pembangunan Kepemudaan Menjadikan Pemuda yang Berkarakter*. URL: m.kemenpora.go.id.
- Kompas. 2022. *Mahasiswa Diduga Bunuh Diri Lompat dari Lantai 11 Hotel, Psikolog: Depresi Kondisi Serius*. URL: regional.kompas.com.
- Makhfudli, M., Krisnana, I., & Arista, R. 2020. Pengaruh Psikoedukasi Media Video Terhadap Tingkat Kecemasan dan Self Efficacy Pasien Tuberkulosis dalam Menjalani Pengobatan di Poli Paru Center RSUD Cilacap. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah dan Kritis*, 9(1), 34-40.
- Maltz, M. 2015. *Psycho-Cybernetics: Updated and Expanded. TarcherPerigee; Expanded Edition*.
- Ma'rufi, A., Suryana, Y., & Muslihin, H. Y. 2018. Hubungan Sikap Berani dengan Kepercayaan Diri pada Kegiatan Senam Irama. *PEDADIDAKTIKA: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 5(3), 287-296.
- Rachmawati, A. A. 2020. *Darurat Kesehatan Mental bagi Remaja*. URL: egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja
- Reski, S. S., Sari, I. Y., Haryanti, P., & Prawesti, I. 2021. Permainan Puzzle Menggunakan Media Gadget Menurunkan Kecemasan Anak yang Akan Sirkumsisi. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 13(2), 97-104.
- Sugiyono. 2020. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. ALFABETA*.
- Tohari, H., & Bachri, B. S. 2019. Pengaruh Penggunaan Youtube terhadap Motivasi Belajar dan Hasil Belajar Mahasiswa. *Kwangsan*, 7(1), 286906.
- Yulisman, N. 2022. Faktor Kurangnya Minat Siswa Mengikuti Konseling Individual di SMPN 1 Tanjung Mutiara Tiku Selatan Kabupaten Agam. *Skripsi*. Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Institut Agama Islam Negeri Batusangkar.