JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)
http://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm
Vol. 9, No. 4, Agustus 2025, Hal. 3787-3797
e-ISSN 2614-5758 | p-ISSN 2598-868
Crossref :https://doi.org/10.31764/jmm.v9i4.32530

EDUKASI PSIKOLOGIS UNTUK MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA YANG MENGALAMI LUKA PASCA CEDERA

Nanda Bachtiar[1*], Iroma Maulida[2], Ardhi Henda Karmandika[3]
[1,2,3]Diploma III Keperawatan, Politeknik Harapan Bersama, Indonesia
Nandabahtiar@poltektegal.ac.id

ABSTRAK

Abstrak: Remaja Remaja merupakan kelompok rentan terhadap gangguan kecemasan, terutama pasca cedera yang memengaruhi kondisi psikologis dan kualitas hidup. Minimnya perhatian terhadap aspek mental dalam pemulihan fisik mendorong pelaksanaan edukasi psikologis. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam mengelola kecemasan pasca cedera. Kegiatan dilakukan di SMAN 5 Kota Tegal, melibatkan 36 siswa kelas X dan XI. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, pelatihan teknik relaksasi pernapasan 4-7-8, terapi kognitif perilaku sederhana, serta penguatan dukungan sosial. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test sebanyak 10 soal pilihan ganda. Indikator keberhasilan diukur dari peningkatan kategori pengetahuan siswa. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan: kategori pengetahuan tinggi naik dari 61,1% menjadi 80,6%, sedangkan kategori rendah turun dari 22,2% menjadi 2,8%. Program ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan keterampilan siswa dalam menghadapi kecemasan pasca cedera.

Kata Kunci: Remaja; Kecemasan; Luka Pasca Cidera.

Abstract: *Adolescents are vulnerable to anxiety disorders, especially post-injury, which affects their psychological state and quality of life. The lack of attention to mental aspects in physical recovery encourages the implementation of psychological education. The purpose of this activity is to increase the knowledge and skills of adolescents in managing post-injury anxiety. The activity was conducted at SMAN 5 Tegal City, involving 36 students in grades X and XI. The methods used included counseling, training in 4-7-8 breathing relaxation techniques, simple cognitive behavioral therapy, and strengthening social support. Evaluation was conducted through pre-test and post-test of 10 multiple choice questions. The success indicator was measured by the increase in students' knowledge category. The results showed significant improvement: the high knowledge category rose from 61.1% to 80.6%, while the low category fell from 22.2% to 2.8%. The program proved effective in increasing students' awareness and skills in dealing with post-injury anxiety.*

Keywords: *Adolescents; Anxiety; Post-Injury Wound.*

Article History:
Received: 24-06-2025
Revised : 26-06-2025
Accepted: 10-07-2025
Online : 01-08-2025

This is an open access article under the CC–BY-SA license

A. LATAR BELAKANG

Remaja adalah kelompok usia yang rentan terhadap masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan, terutama saat dihadapkan pada kondisi fisik yang berubah akibat luka pasca cedera (van Meijel et al., 2019). Cedera, baik karena kecelakaan, olahraga, atau insiden lainnya, dapat memicu dampak psikologis yang signifikan. Luka yang terlihat sering kali menyebabkan perasaan malu, rendah diri, dan ketakutan akan kondisi kesehatan yang memburuk, sehingga meningkatkan tingkat kecemasan dan berdampak negatif pada kualitas hidup (Cahyantika & Aprilia, 2022).

Di Indonesia, perhatian terhadap aspek psikologis dalam proses pemulihan fisik remaja masih sangat minim, khususnya dalam konteks pendidikan dan layanan kesehatan (Ulfah Azhar et al., 2019). Banyak remaja mengalami kecemasan berlebihan akibat perubahan fisik namun tidak memiliki akses atau pengetahuan mengenai strategi untuk mengatasinya (Mardiani & Hermawan, 2019). Tenaga kesehatan seringkali lebih berfokus pada penyembuhan luka secara fisik, mengabaikan aspek psikologis yang krusial (Refanthira & Hasanah, 2020). Padahal, kondisi emosional yang stabil terbukti mendukung proses penyembuhan luka yang lebih efektif (Swakarsa et al., 2023). Oleh karena itu, program edukasi psikologis sangat dibutuhkan untuk mengatasi kesenjangan ini dalam layanan pemulihan bagi remaja dengan luka pasca cedera (Putri et al., n.d.). Melalui edukasi psikologis, diharapkan remaja dapat lebih memahami kondisi mereka, mengurangi kecemasan, dan membangun kepercayaan diri selama proses penyembuhan. Program ini tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek, tetapi juga berkontribusi pada ketahanan mental remaja di masa depan (Clayton, 2020).

Kecemasan pada remaja dengan luka pasca cedera merupakan masalah kesehatan mental global yang signifikan. Data tahun 2015 menunjukkan prevalensi kecemasan di seluruh dunia mencapai 3,6%, dengan sekitar 264 juta orang mengalami gangguan kecemasan, meningkat 14,9% sejak tahun 2005. Kecemasan juga termasuk dalam sepuluh besar penyebab kecacatan global (Trigueros et al., 2020). Survei Kesehatan Mental Nasional Indonesia (I-NAMHS) mengungkapkan bahwa sepertiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental, dan 1 dari 20 remaja melaporkan peningkatan depresi, kecemasan, kesepian, dan kesulitan konsentrasi setelah pandemi COVID-19 (Oteri et al., 2021). Penelitian Wu et al. (2025) juga menunjukkan bahwa individu yang mengalami cedera seperti fraktur atau luka bakar berisiko mengalami gangguan kecemasan, termasuk *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD), dengan gejala seperti ingatan traumatis berulang dan penarikan diri sosial.

Survei awal di SMAN 5 Kota Tegal melalui wawancara dengan 10 siswa menunjukkan bahwa 8 di antaranya pernah mengalami luka pasca cedera, sebagian besar akibat cedera olahraga dan kecelakaan lalu lintas. Luka pasca cedera seringkali membutuhkan perawatan intensif dan waktu

penyembuhan yang lama, serta dapat menimbulkan dampak psikologis seperti kecemasan. Kecemasan pada pasien luka pasca cedera sering muncul akibat kekhawatiran tentang proses penyembuhan, rasa sakit, atau potensi komplikasi. Jika tidak ditangani, kecemasan ini dapat memperlambat penyembuhan luka, meningkatkan rasa nyeri, dan memperburuk kesehatan pasien secara keseluruhan. Kecemasan yang tidak tertangani juga berdampak negatif pada proses penyembuhan luka karena adanya hubungan antara kondisi psikologis dan respons imun tubuh. Oleh karena itu, intervensi psikologis yang tepat, seperti edukasi psikologis, sangat diperlukan untuk membantu remaja mengatasi kecemasan dan meningkatkan pemahaman serta strategi pengelolaan kecemasan (Li et al., 2025).

Berdasarkan permasalahan yang diidentifikasi, kegiatan pengabdian masyarakat ini difokuskan pada pemberian edukasi psikologis kepada remaja yang mengalami luka pasca cedera di SMAN 5 Kota Tegal. Intervensi ini ditujukan untuk mengurangi tingkat kecemasan yang berpotensi menghambat proses pemulihan dan aktivitas harian mereka. Pemilihan SMAN 5 Kota Tegal sebagai lokasi kegiatan didasarkan pada potensi dan kesiapan sekolah dalam mendukung pelaksanaan program, serta adanya kebutuhan nyata akan dukungan psikologis bagi para siswa. Program ini diharapkan mampu membantu para remaja untuk kembali menjalani aktivitas secara normal dan optimal, baik secara fisik maupun mental.

Keterampilan yang ditargetkan dalam program ini mencakup penguatan softskill dan hardskill secara seimbang. Pada aspek softskill, program bertujuan meningkatkan kemampuan manajemen emosi dan kecemasan, agar siswa mampu mengenali, menerima, dan mengelola perasaan tidak nyaman secara sehat. Selain itu, keterampilan coping juga dikembangkan agar siswa mampu menghadapi stres akibat cedera tanpa berdampak negatif pada aktivitas sosial mereka. Kemampuan komunikasi, baik intrapersonal (seperti self-talk positif) maupun interpersonal, turut dilatih guna membangun jaringan dukungan sosial yang kuat (Refanthira & Hasanah, 2020). Tak kalah penting, resiliensi psikologis ditanamkan agar siswa memiliki daya tahan mental yang lebih baik dalam menghadapi situasi traumatis atau penuh tekanan. Sementara itu, dalam aspek hardskill, siswa dibekali dengan keterampilan teknis berupa latihan teknik relaksasi pernapasan 4-7-8 sebagai metode pengendalian kecemasan yang sederhana namun efektif. Selain itu, prinsip dasar terapi kognitif perilaku (CBT) diperkenalkan melalui pendekatan yang praktis agar siswa mampu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif. Program ini juga memberikan pengetahuan dasar tentang kesehatan mental pasca cedera, sehingga siswa memahami kaitan antara kondisi fisik dan dampak psikologisnya, serta dapat mengambil langkah-langkah mandiri dalam mendukung proses pemulihan mereka. Dengan demikian, program ini tidak hanya bersifat informatif tetapi juga aplikatif, karena membekali siswa

dengan keterampilan nyata yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kualitas hidup mereka secara menyeluruh.

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan edukasi dan dukungan psikologis dalam bentuk penyuluhan. Desain ini bertujuan untuk memberikan pemahaman komprehensif serta strategi praktis kepada remaja dalam mengelola kecemasan akibat luka pasca cedera. Peserta kegiatan adalah 36 siswa dari kelas X dan XI SMAN 5 Kota Tegal. Tim pelaksana terdiri dari satu narasumber, dua dosen, dan dua mahasiswa. Materi edukasi psikologis yang diberikan adalah Pengenalan tentang kecemasan (faktor penyebab, gejala, dan dampaknya pada kesehatan fisik dan mental).

Strategi koping (Teknik relaksasi contoh: pernapasan 4-7-8, manajemen stres, dan cara berpikir positif untuk mengurangi kecemasan). Peningkatan kepercayaan diri: cara menghadapi stigma sosial dan meningkatkan penerimaan diri. Dukungan sosial: pentingnya peran keluarga, teman, dan guru dalam mendukung proses pemulihan remaja (Andero, 2025). Materi disajikan dalam bentuk ceramah singkat dan diskusi, serta didukung dengan brosur atau leaflet. Adapun prosedur pelaksanaan sebagai berikut:

1. Pra-Survei dan Analisis Kebutuhan

Tim pengabdi melakukan kunjungan langsung ke SMAN 5 Kota Tegal untuk menganalisis kebutuhan sasaran, termasuk identifikasi tingkat kerentanan remaja terhadap kecemasan pasca cedera.

a. Pemetaan dan Pendataan Sasaran: Dilakukan identifikasi dan pendataan siswa yang menjadi target kegiatan melalui koordinasi dengan pihak sekolah (Kepala Sekolah dan guru BK).
b. Penentuan Jumlah Sasaran: Bersama pihak sekolah, ditentukan jumlah siswa yang akan mengikuti kegiatan, yaitu sebanyak 36 siswa kelas X dan XI.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahapan ini merupakan inti dari kegiatan pengabdian masyarakat yang bertujuan memberikan intervensi edukatif secara langsung kepada siswa. Bentuk-bentuk kegiatan dalam tahap ini meliputi:

a. Pre-test: Dilakukan pengukuran awal pengetahuan siswa menggunakan instrumen berupa angket pilihan ganda (10 soal) terkait manajemen kecemasan, aspek psikologis, dan pemulihan pasca cedera.
b. Penyuluhan/Pemberian Materi: Tim pelaksana memberikan materi edukasi psikologis yang mencakup teknik relaksasi pernapasan 4-7-8, pengenalan terapi kognitif perilaku sederhana, dan pentingnya dukungan sosial dalam pemulihan.
c. Diskusi dan Tanya Jawab: Setelah sesi penyuluhan, diberikan ruang diskusi interaktif agar siswa dapat mengungkapkan pertanyaan,

kekhawatiran, maupun pengalaman pribadi seputar kecemasan dan pemulihan.

d. Post-test: Setelah seluruh materi disampaikan, diberikan post-test dengan instrumen yang sama seperti pre-test guna mengetahui peningkatan pemahaman peserta.

3. Tahap Evaluasi

Tahapan ini bertujuan untuk menilai keberhasilan kegiatan, mengolah data, dan mendokumentasikan seluruh proses. Kegiatan evaluasi meliputi:

a. Evaluasi dan Dokumentasi : Dilakukan pencatatan dan dokumentasi menyeluruh terhadap proses kegiatan, baik melalui foto, laporan naratif, maupun refleksi pelaksanaan.
b. Analisis Data Pre-test dan Post-test : Data hasil pre-test dan post-test dianalisis secara kuantitatif untuk melihat distribusi pengetahuan siswa ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi. Analisis ini menggunakan perbandingan persentase untuk menilai peningkatan pemahaman siswa setelah intervensi.
c. Metode Evaluasi Keberhasilan : Evaluasi keberhasilan kegiatan menggunakan kombinasi angket (pre dan post-test) untuk mengukur peningkatan kognitif, serta observasi langsung selama sesi berlangsung untuk menilai partisipasi dan respon siswa.
d. Penyerahan Laporan Kegiatan : Sebagai bentuk pertanggungjawaban, laporan kegiatan lengkap disusun dan diserahkan kepada Unit P3M untuk dokumentasi dan arsip institusional.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pemberian materi/penyuluhan dilaksanakan pada hari Selasa, 10 Juni 2025 di SMA N 5 Kota Tegal dan dihadiri oleh 36 siswa kelas X dan XI 1 Narasumber dan 2 dosen serta 2 mahasiswa. Acara dimulai pukul 07.30 WIB dan semua siswa diberikan sebuah *pre test* dan *post test* untuk mengukur seberapa paham terkait pengetahuan siswa tentang pentingnya manajemen kecemasan dalam proses penyembuhan luka pasca cedera, psikologis siswa yang mengalami luka pasca cedera untuk mengurangi tingkat kecemasan dan masalah kecemasan pada remaja yang mengalami luka pasca cidera, seperti terlihat pada Gambar 1.

Gambar 1. Pemberian *pretest* tentang pengetahuan psikologis untuk mengurangi tingkat kecemasan pada remaja yang mengalami luka pasca cedera

Tabel 1. Hasil *Pre Test* siswa SMAN 5 Kota Tegal

		Frequency	Percent
Valid	Rendah	8	22,2
	Sedang	6	16,7
	Tinggi	22	61,1
	Total	36	100,0

Tabel 1 menunjukkan distribusi hasil *Pre-Test* siswa SMAN 5 Kota Tegal. Dari total 36 responden, sebagian besar atau sebanyak 22 siswa (61,1%) berada pada kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa mayoritas siswa telah memiliki pengetahuan awal yang cukup baik sebelum diberikan intervensi atau pembelajaran. Sementara itu, terdapat 6 siswa (16,7%) yang berada pada kategori sedang, dan 8 siswa (22,2%) termasuk dalam kategori rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun sebagian besar siswa memiliki pengetahuan yang tinggi, masih terdapat sekelompok siswa yang membutuhkan peningkatan pemahaman agar dapat mencapai kompetensi yang diharapkan secara merata (Owusu et al., 2025), seperti terlihat pada Gambar 2.

Gambar 2. Pemberian materi edukasi psikologis untuk mengurangi tingkat kecemasan pada remaja yang mengalami luka pasca cedera

Materi edukasi mencakup teknik psikoedukasi, relaksasi napas, terapi kognitif perilaku (CBT) sederhana, dan penguatan dukungan sosial (Nuranggreni et al., 2024). Contohnya, latihan pernapasan 4-7-8 membantu menenangkan sistem saraf, sementara CBT membantu mengubah pikiran negatif menjadi pemikiran yang lebih realistis dan mendukung proses penyembuhan. Langkah selanjutnya yang dianjurkan meliputi belajar lebih lanjut tentang manajemen stres, berbagi perasaan dengan orang yang dipercaya, dan mencari bantuan profesional jika diperlukan. Pesan penutup dari program ini menekankan bahwa masa depan ditentukan oleh keberanian untuk berubah dan tidak menyerah meski menghadapi tantangan (Kursiah et al., 2023), seperti terlihat pada Gambar 3.

Gambar 3. Pemberian *post test* tentang pengetahuan psikologis untuk mengurangi tingkat kecemasan pada remaja yang mengalami luka pasca cedera

Tabel 2. Hasil Post Test siswa SMAN 5 Kota Tegal

		Frequency	Percent
Valid	Rendah	1	2,8
	Sedang	6	16,7
	Tinggi	29	80,6
	Total	36	100,0

Tabel 2 menunjukkan distribusi hasil *Post-Test* siswa SMAN 5 Kota Tegal setelah diberikan intervensi pembelajaran. Dari total 36 responden, sebagian besar atau sebanyak 29 siswa (80,6%) berada pada kategori tinggi, yang menandakan adanya peningkatan pemahaman dan pengetahuan siswa setelah intervensi dilakukan. Sebanyak 6 siswa (16,7%) berada pada kategori sedang, dan hanya 1 siswa (2,8%) yang masih berada dalam kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi pembelajaran yang diberikan berhasil secara signifikan meningkatkan pencapaian hasil belajar siswa, dengan penurunan yang cukup tajam pada kategori rendah dibandingkan hasil *Pre-Test*.

Kegiatan Kegiatan edukasi psikologis dengan tema "Mengurangi Tingkat Kecemasan pada Remaja Pasca Cedera" berhasil dilaksanakan di SMAN 5 Kota Tegal. Tujuan utama kegiatan ini adalah untuk memberikan pemahaman mengenai pentingnya manajemen kecemasan dalam proses

penyembuhan luka pasca cedera dan membantu remaja mengatasi dampak psikologis dari cedera fisik. Hasil pre-test menunjukkan adanya keberagaman tingkat pengetahuan awal siswa, meskipun mayoritas (61,1%) sudah memiliki pemahaman dasar yang baik. Namun, sekitar 22,2% siswa masih berada dalam kategori rendah, menunjukkan kebutuhan akan peningkatan pengetahuan yang merata. Temuan ini sejalan dengan pendapat yang menyatakan bahwa intervensi psikologis pada remaja harus mempertimbangkan keragaman pemahaman individu dalam menerima informasi. Oleh karena itu, pendekatan edukatif berbasis psikologi yang partisipatif dan aplikatif menjadi sangat penting (Mardiani & Hermawan, 2019). Setelah pemberian materi edukatif yang komprehensif, hasil post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pemahaman siswa. Peningkatan persentase siswa dalam kategori "tinggi" dari 61,1% menjadi 80,6% dan penurunan drastis pada kategori "rendah" dari 22,2% menjadi 2,8% membuktikan efektivitas intervensi yang diberikan. Keberhasilan ini juga terlihat dari kemampuan edukasi untuk memperbaiki pengetahuan siswa yang awalnya kurang, sekaligus memperkuat pemahaman siswa yang sudah baik (Arifin Noor et al., 2023).

Materi edukasi yang disampaikan, meliputi psikoedukasi, teknik relaksasi napas, CBT sederhana, dan dukungan sosial, sejalan dengan pendekatan holistik dalam psikologi klinis remaja (Zhu et al., 2022). Teknik pernapasan 4-7-8, misalnya, efektif dalam menenangkan sistem saraf, sementara CBT membantu mengubah pikiran negatif menjadi lebih realistis. Peningkatan pemahaman kognitif ini juga diperkuat oleh teori self-efficacy, di mana peningkatan pemahaman dapat meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi stres dan kecemasan, sehingga mendorong respons adaptif (Nuriyyatiningrum et al., 2023).

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi psikologis ini memberikan dampak positif terhadap pengetahuan dan kesadaran siswa dalam menghadapi kecemasan pasca cedera (Barakat-Johnson et al., 2022). Hasil pre-test dan post-test secara statistik menunjukkan perbedaan yang signifikan, menegaskan bahwa penyuluhan yang mengintegrasikan teori psikologi modern, metode interaktif, dan pendekatan relevan dengan konteks remaja efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan mereka. Penelitian oleh (Febtrina, 2019) juga mendukung bahwa edukasi psikologis berbasis CBT dan psikoedukasi sangat bermanfaat bagi remaja yang mengalami kecemasan, membekali mereka dengan keterampilan jangka panjang dalam mengelola emosi (Nisa et al., 2018). Oleh karena itu, program semacam ini penting untuk diintegrasikan secara rutin dalam kurikulum sekolah sebagai bentuk pencegahan dini terhadap gangguan psikologis remaja. Dengan demikian, siswa tidak hanya belajar mengenali emosi, tetapi juga mengelola dan meresponsnya secara sehat, yang merupakan fondasi kesehatan mental jangka panjang (Ragusa et al., 2023).

D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi psikologis yang dilaksanakan pada 10 Juni 2025 di SMAN 5 Kota Tegal berhasil meningkatkan pengetahuan siswa mengenai manajemen kecemasan pasca cedera. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan signifikan hasil post-test dibandingkan pre-test, di mana mayoritas siswa (80,6%) mencapai kategori pengetahuan "tinggi" setelah intervensi, dibandingkan dengan 22,2% siswa yang berada di kategori "rendah" sebelum edukasi. Materi yang disampaikan meliputi psikoedukasi, latihan relaksasi, CBT sederhana, dan dukungan sosial, terbukti efektif dalam membantu siswa memahami dan mengelola kecemasan. Intervensi ini tidak hanya meningkatkan pemahaman konseptual, tetapi juga membekali siswa dengan keterampilan praktis untuk kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, edukasi psikologis berbasis pendekatan holistik merupakan metode strategis dalam upaya promotif dan preventif kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah.

Disarankan agar kegiatan edukasi psikologis seperti ini dapat dijadikan program rutin yang terintegrasi dalam kurikulum atau kegiatan ekstrakurikuler, sebagai bentuk penguatan karakter dan pembinaan kesehatan mental siswa. Siswa diharapkan dapat menerapkan teknik-teknik yang telah dipelajari, seperti pernapasan relaksasi dan pengelolaan pikiran negatif, dalam kehidupan sehari-hari, terutama saat menghadapi situasi stres atau trauma. Guru dan konselor diharapkan dapat mengembangkan peran aktif dalam mendeteksi dini gejala kecemasan dan memberikan pendampingan psikologis yang tepat kepada siswa yang membutuhkan. Penelitian lanjutan disarankan untuk mengeksplorasi efektivitas jangka panjang dari intervensi ini serta mengembangkan model edukasi yang dapat diterapkan di berbagai jenjang pendidikan dengan pendekatan yang lebih bervariasi dan inovatif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (P3M) Politeknik Harapan Bersama Kota Tegal yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini sehingga terlaksana dengan baik.

DAFTAR RUJUKAN

Andero, R. (2025). Stress-induced changes in the molecular processes underlying fear memories: implications for PTSD and relevant animal models. In *Molecular Psychiatry*. Springer Nature. https://doi.org/10.1038/s41380-025-02910-8

Arifin Noor, M., Fauziah, A., Sri Wahyuningsih, I., Studi, P. S., Ilmu Keperawatan, F., & Islam Sultan Agung Semarang, U. (2023). Pengaruh pendidikan kesehatan dengan media video edukasi terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi fraktur. *Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan (KLINIK), 2*(2), 1–13. https://doi.org/10.55606/klinik.v2i2.1206

Barakat-Johnson, M., Kita, B., Jones, A., Burger, M., Airey, D., Stephenson, J., Leong, T., Pinkova, J., Frank, G., Ko, N., Kirk, A., Frotjold, A., White, K., & Coyer, F. (2022). The viability and acceptability of a Virtual Wound Care Command Centre in Australia. *International Wound Journal*, *19*(7), 1769–1785. https://doi.org/10.1111/iwj.13782

Cahyantika, A., & Aprilia, T. (2022). Dampak psikologis pasca kecelakaan lalu lintas. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami, 4*(2)

Clayton, S. (2020). Climate anxiety: Psychological responses to climate change. *Journal of Anxiety Disorders*, *74*. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102263

Febtrina, R. (2019). Efek Terapi Relaksasi Nafas Dalam Dan Hipnosis 5 Jari Terhadap Penurunan Ansietas Pasien Heart Failure. *Jurnal Ipteks Terapan*, *12*(4), 250. https://doi.org/10.22216/jit.2018.v12i4.3720

Kursiah, K., Fitri, R. P., Asril, A., & Muhamadiah, M. (2023). Edukasi Kesehatan Mental pada Remaja. *Health Community Service*, *1*(1), 32–36. https://doi.org/10.47709/hcs.v1i1.3238

Li, M., Wang, Y., Chen, H., Zheng, F., Su, Z., Li, J., & Yan, H. (2025). Research on the Anxiety and Depression of Patients with Mechanical Ocular Injuries: A Cross-Sectional Study. *Psychology Research and Behavior Management*, *Volume 18*, 81–90. https://doi.org/10.2147/PRBM.S485854

Mardiani, N., & Hermawan, B. (2019). Pengaruh Teknik Distraksi Guidance Imagery Terhadap Tingkatan Ansietas Pada Pasien Pra Bedah Di Rsud Linggajati Kabupaten Kuningan. *Jurnal Soshum Insentif*, 136–144. https://doi.org/10.36787/jsi.v2i1.117

Nisa, R. M., Ph, L., Arisdiani, T., Program, [1], Sekolah, N., Ilmu, T., & Kendal, K. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Ansietas Pasien Pre Operasi Mayor. In *Jurnal Keperawatan Jiwa* (Vol. 6, Issue 2).

Nuranggreni, M., Novitasari, D., & Yudha, M. B. (2024). Edukasi Dan Implementasi Terapi Autogenik Untuk Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Sectio Caesarea. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *4*(5), 381–390. https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v4i5.410

Nuriyyatiningrum, N. A. H., Zikrinawati, K., Lestari, P., & Madita, R. (2023). Quality of life of college students: The effects of state anxiety and academic stress with self-control as a mediator. *Psikohumaniora*, *8*(1), 87–102. https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i1.14733

Oteri, V., Martinelli, A., Crivellaro, E., & Gigli, F. (2021). The impact of preoperative anxiety on patients undergoing brain surgery: A systematic review. *Neurosurgical Review, 45*(2), 1489–1503. https://doi.org/10.1007/s10143-021-01498-1

Owusu, J. T., Wang, L., Chen, S. Y., Wickham, R. E., Michael, S. T., Bahrassa, N. F., Varra, A., Lee, J. L., Chen, C., & Lungu, A. (2025). Real-world evaluation of an evidence-based telemental health program for PTSD symptoms. *Scientific Reports*, *15*(1). https://doi.org/10.1038/s41598-024-83144-6

Ragusa, A., González-Bernal, J., Trigueros, R., Caggiano, V., Navarro, N., Minguez-Minguez, L. A., Obregón, A. I., & Fernandez-Ortega, C. (2023). Effects of academic self-regulation on procrastination, academic stress and anxiety, resilience and academic performance in a sample of Spanish secondary school students. *Frontiers in Psychology*, *14*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1073529

Swakarsa, J., Ariyanti, M., Bahtiar, H., & Kesehatan Yarsi Mataram, I. (2023). Dukungan emosional perawat dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi mayor di Ruang Multazzam Rumah Sakit Islam Siti Hajar Mataram. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, *8*(1), 12–18.

Trigueros, R., Padilla, A. M., Aguilar-Parra, J. M., Rocamora, P., Morales-Gázquez, M. J., & López-Liria, R. (2020). The influence of emotional intelligence on

resilience, test anxiety, academic stress and the mediterranean diet. A study with university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(6). https://doi.org/10.3390/ijerph17062071

Wu, Z., Liu, B., Jia, Q., Feng, Y., Ma, Z., Yuan, H., Wang, Y., Jin, Y., Song, L., Li, M., Chen, H., Wei, M., Ren, L., & Yang, Q. (2025). Uncovering the dynamics and causality of PTSD symptoms in firefighters: Insights from cross-lagged panel network analyses. *Journal of Psychiatric Research*, *181*, 673–680. https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2024.12.028

Zhu, X., Olsson, M. M., Bajpai, R., Järbrink, K., Tang, W. E., & Car, J. (2022). Health-related quality of life and chronic wound characteristics among patients with chronic wounds treated in primary care: A cross-sectional study in Singapore. *International Wound Journal*, *19*(5), 1121–1132. https://doi.org/10.1111/iwj.13708