



## Pengaruh Gangguan Kecemasan Terhadap Kualitas Hidup Pada Mahasiswa SMA Negeri 11 Leung Bata

Nurul Aulia Nisa<sup>\*1</sup>, Cut Nyak Dian<sup>2</sup>, Rina Erlina<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh, Indonesia

\*Corresponding author

E-mail addresses: [nurulaulianisa1214@gmail.com](mailto:nurulaulianisa1214@gmail.com)

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received November 20, 2025

Revised December 20, 2025

Accepted January 05, 2026

Available online January 18, 2026

#### Kata Kunci:

Gangguan Kecemasan Menyeluruh, Kualitas Hidup, Remaja, GAD-7, WHOQOL-BREF.

#### Keywords:

Generalized Anxiety Disorder, Quality of Life, Adolescents, GAD-7, WHOQOL-BREF



This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license. Copyright © 2026 by Author. Published by Yayasan Sagita Akademia Maju.

### ABSTRAK

Gangguan kecemasan menyeluruh (GAD) menjadi masalah kesehatan mental yang signifikan di kalangan remaja, berpotensi menurunkan kualitas hidup. Data terkini dari WHO dan survei nasional Indonesia menunjukkan peningkatan prevalensi kecemasan pada kelompok usia sekolah. Tujuan penelitian untuk menilai hubungan antara Gangguan kecemasan menyeluruh dan kualitas hidup pada siswa SMA Negeri 11 Leung Bata. Metode penelitian *cross-sectional* melibatkan 512 siswa (usia 15–19 tahun). Data diperoleh melalui kuesioner GAD-7 dan WHOQOL-BREF terstandarisasi. Analisis statistik menggunakan uji *Chi-Square*. Didapatkan hasil 53,1% siswa mengalami Gangguan kecemasan menyeluruh ringan-sedang; kualitas hidup baik dilaporkan oleh 99,2% responden. Terdapat hubungan bermakna antara tingkat Gangguan kecemasan menyeluruh dan kualitas hidup ( $p < 0,001$ ). GAD lebih banyak ditemukan pada perempuan (73,1%). Kesimpulan: Gangguan kecemasan menyeluruh berhubungan signifikan dengan penurunan kualitas hidup meski mayoritas siswa tetap berada pada kategori kualitas hidup baik. Temuan ini menekankan pentingnya upaya deteksi dan intervensi kecemasan di sekolah.

### ABSTRACT

Generalized anxiety disorder (GAD) is a significant mental health issue among adolescents and may decrease quality of life. Recent data from the World Health Organization (WHO) and national surveys in Indonesia indicate a rising prevalence of anxiety within the school-age population. This study aimed to assess the relationship between Generalized anxiety disorder and quality of life among students at SMA Negeri 11 Leung Bata. The cross-sectional study involved 512 students aged 15–19 years. Data were collected using the standardized GAD-7 and WHOQOL-BREF questionnaires. Statistical analysis was conducted using the Chi-Square test. The results showed that 53.1% of students experienced mild-to-moderate levels of GAD; 99.2% of respondents reported having a good quality of life. There was a significant association between the level of Generalized anxiety disorder and quality of life ( $p < 0.001$ ). Generalized anxiety disorder was more prevalent among female students (73.1%). Conclusion: Generalized anxiety disorder is significantly associated with a decrease in quality of life, although the majority of students were still categorized as having a good quality of life. These findings highlight the importance of early detection and intervention efforts for anxiety in school settings.

## 1. PENDAHULUAN

Generalized Anxiety Disorder (GAD) atau gangguan kecemasan menyeluruh adalah suatu bentuk kecemasan spesifik yang dapat diklasifikasikan menjadi salah satu dari beberapa bentuk menurut Pedoman Penggolongan Diagnosis Gangguan Jiwa (PPDGJ-III) dan *Diagnostic Statistical Manual of Mental Disorder* (DSM-V).

Generalized Anxiety Disorder (GAD) merupakan kondisi kronis yang biasanya dimulai pada pertengahan belasan hingga pertengahan 20-an dan berlanjut sepanjang hidup seseorang. Gangguan kecemasan menyeluruh ditandai dengan rasa takut bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi yang bersamaan dengan peningkatan tegangan tubuh. Generalized Anxiety Disorder (GAD) menggambarkan kondisi kecemasan terus menerus yang tidak dipicu oleh objek, situasi, atau aktivitas. Peneliti Freud menyebut GAD dengan istilah “mengambang bebas” (free floating). (Arini & Novikayati, 2020)

Gangguan cemas adalah rasa takut dan kekhawatiran yang berlebihan, dan merupakan ciri umum diantara gangguan mental yang didalamnya ada fobia sosial dan gangguan cemas menyeluruh. Menurut Indonesia - National Adolescent Mental Health Survei (I-NAMHS), gangguan kecemasan menyeluruh ditandai dengan rasa cemas dan khawatir berlebihan terhadap berbagai peristiwa dan aktivitas. Intensitas, frekuensi, dan durasi ketakutan dan kekhawatiran berada diluar rentang rasional dan tidak proporsional dengan risiko atau dampak kejadian di dunia nyata. I-NAMHS menjelaskan, gangguan kecemasan merupakan masalah kesehatan mental yang paling umum terjadi. (Indonesia National Adolescent Mental Health Survei, 2022)

Individu yang terdiagnosa dengan gangguan kecemasan menyeluruh cenderung terlalu peduli dengan masalah rutin yang berhubungan dengan pekerjaan seperti masalah Kesehatan, tentang kekayaan, dinamika keluarga, masalah kematian sampai masalah kesulitan bisnis. Untuk tertegaknya diagnosa formal sebagai GAD, gejala harus konsisten atau terus menerus selama minimal 6 bulan. (Mishra & Varma, 2023) Faktor-faktor yang signifikan mempengaruhi gangguan kecemasan menyeluruh seperti jenis kelamin, status ekonomi, tingkat stress yang dirasakan, pikiran untuk bunuh diri, pola aktivitas fisik, kesedihan, kesepian, sampai olahraga seperti latihan intensitas tinggi ataupun latihan penguatan otot. (Harlia et al., 2023)

Gangguan kecemasan terus menjadi gangguan mental yang paling umum di seluruh dunia dan berperan penting dalam beban penyakit global secara signifikan. Gejala kecemasan paling umum terjadi selama masa kanak-kanak dan remaja, tetapi dapat berkembang menjadi gangguan klinis jika tidak diobati. Jika terjadi pada masa kanak-kanak dan remaja dibuhungkan dengan peningkatan risiko timbulnya kecemasan dan depresi di masa mendatang. Selain itu, remaja yang mengalami masalah terkait kecemasan biasanya menunjukkan tranformasi fisiologi, kognitif, dan perilaku yang beragam (Casares et al., 2024).

Temuan penelitian genetika mengungkap bahwa banyak keberadaan gen yang mungkin merupakan faktor yang berkontribusi terhadap perkembangan gangguan kecemasan menyeluruh, tetapi masih banyak yang harus dipelajari sehingga jika ada anggota keluarga yang menderita gangguan kecemasan menyeluruh, kemungkinan besar keturunan atau anggota keluarga lainnya dapat menderita penyakit gangguan kecemasan menyeluruh ataupun gangguan kecemasan lainnya. Perubahan kongruensi utilitarian amigdala dan cara amigdala merespon rasa takut dan cemas berkolerasi dengan gangguan kecemasan menyeluruh. Aktivitas amigdala diotak yang terganggu oleh neurotransmitter, khususnya varian *gamma-aminobutyric acid* (GABA), yang telah diketahui selama

beberapa waktu dapat memicu gangguan kecemasan menyeluruh. (Mishra & Varma, 2023)

Kecemasan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk jenis kelamin. (Assyifa et al., 2023) gangguan kecemasan lebih tinggi terjadi pada remaja perempuan daripada remaja putra. Siklus menstruasi dan perubahan hormonal yang berkaitan dengan pubertas membuat remaja perempuan lebih mungkin menyebabkan kecemasan dibandingkan dengan anak laki-laki. (Novisari & Kemala, 2021) Tingkat aktivitas otak lebih tinggi pada perempuan dibandingkan pada laki-laki saat mereka tidak bahagia dikarenakan meningkatnya aktivitas sistem limbik delapan kali pada perempuan. (Assyifa et al., 2023)

Berdasarkan laporan kesehatan mental *World Health Organization* (WHO) 2021, sebanyak 3,6% remaja berusia 10-14 tahun dan sebanyak 4,6% remaja berusia 15-19 tahun mengalami kecemasan dan gejala-gejala ini menjadi lebih umum beberapa dekade terakhir. Kecemasan menjadi gangguan kesehatan mental yang sering terjadi dan berpotensi membahayakan kesehatan individu. (Casares et al., 2024) Angka kejadian di Asia Tenggara mencakup 23% populasi dunia, yang menjadikannya kategori pertama di dunia berdasarkan wilayah. (Rabbani et al., 2024)

I-NAMHS pada tahun 2022 melakukan penelitian yang dilakukan selama 12 bulan pada remaja dengan usia 10-17 tahun didapatkan remaja paling banyak mengalami gangguan kejiwaan adalah gangguan kecemasan (gabungan antara fobia sosial dan gangguan kecemasan menyeluruh) sebanyak 26,7% lalu setelahnya *Attention Deficit Hyperactive Disorder* (ADHD) atau masalah terkait pemusatan perhatian dan hiperaktivitas sebanyak 10,6%, diikuti dengan gangguan depresi 5,3%, gangguan perilaku sebanyak 2,4% dan terdapat *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) atau stress pasca-trauma sebanyak 1,8%. (Indonesia National Adolescent Mental Health Survei, 2022)

Prevalensi penduduk yang menderita gangguan kecemasan menyeluruh di Sulawesi Selatan sebesar 12,8% gangguan kecemasan menyeluruh. Menurut penelitian yang dilakukan di Sulawesi Selatan, 70% dari 40 pasien adalah Perempuan dengan mayoritas berusia 35 tahun hingga usia 44 tahun (35%). Prevalensi gangguan kecemasan menyeluruh dengan derajat ringan pada perempuan sebanyak 11,3%, sedangkan laki-laki 7,6%, gangguan kecemasan menyeluruh dengan derajat sedang pada perempuan mencapai 4,3% pada laki-laki 2,4%, sedangkan gangguan kecemasan menyeluruh derajat parah pada Perempuan 3,5%, laki-laki 1,9%. Sebanyak 19,0% wanita mengalami gangguan kecemasan menyeluruh dengan tingkat ringan, sedang, atau parah, sedangkan pada pria, angka tersebut hanya mencapai 11,9%. (Arini & Novikayati, 2020)

Proses pematang otak masih berlangsung pada masa remaja terutama pada daerah korteks prefrontal, yang bertanggung jawab atas fungsi perhatian dan memori kerja. (Novisari & Kemala, 2021) Gejala kecemasan sering dikaitkan dengan gangguan fungsi, prestasi akademik yang buruk, tekanan emosional dan kualitas hidup yang buruk. Gejala dan gangguan kecemasan ini juga mempengaruhi lingkungan sosial dan meningkatkan kemungkinan putus sekolah. Karena tingkat prevalensi dan komorbiditasnya, serta risiko beberapa masalah sosial dan akademis, masalah kecemasan ini dapat berdampak buruk pada konteks kesehatan masyarakat. (Casares et al., 2024) Berdasarkan alasan tersebut, peneliti tertarik

melakukan penelitian ini dikarenakan mayoritas remaja SMA rentan terhadap gangguan kecemasan yang mengakibatkan terganggunya kualitas hidup remaja tersebut.

## 2. METODE

Penelitian Penelitian ini menggunakan desain observasional dengan pendekatan *cross-sectional*, yang menilai variabel pada satu titik waktu tertentu. Studi dilakukan di SMA Negeri 11 Lueng Bata, Banda Aceh, pada Mei-Juni 2025 dan telah mendapat persetujuan etik (No. 237/ETIK-RSUDZA/2025). Populasi penelitian meliputi seluruh siswa kelas X, XI, dan XII sebanyak 512 siswa, dengan teknik *total sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang ditetapkan. Hasil data penelitian dianalisis dengan analisis bivariat, dan univariat menggunakan *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) versi 30.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, menampilkan hasil penelitian tentang hubungan kualitas hidup dengan gangguan cemas menyeluruh di SMA Negeri 11 Leung Bata, Banda Aceh. Penelitian ini dilaksanakan pada Mei 2025 sampai dengan Agustus 2025 dengan jumlah sampel 512 siswa.

### Analisis Data Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai masing masing variabel baik dependen maupun independen menggunakan tabel distribusi frekuensi antar variabel penelitian. Pada penelitian ini karakteristik demografi responden.

**Tabel 1. Karakteristik Demografi Berdasarkan Karakteristik Responden**

Karakteristik	Kategori	Frekuensi(n)	Presentase(%)
Usia	15 tahun	45	8,8%
	16 tahun	190	37,0%
	17 tahun	227	44,2%
	18 tahun	49	9,6%
	19 tahun	1	0,2%
Jenis Kelamin	Laki-laki	137	26,7%
	Perempuan	375	73,1%
Penyakit Kronis	Ada	36	7,0%
	Tidak ada	476	92,8%
Kualitas Hidup	Baik	509	99,2%
	Buruk	3	0,6%
Gangguan Cemas Menyeluruh	Normal	240	46,8%
	Ringan	224	43,7%
	Sedang	48	9,4%

Karakteristik responden dalam dalam tabel 3.1 penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta adalah perempuan (73,1%), sedangkan laki-laki berjumlah 26,7%. Berdasarkan distribusi usia, responden terbanyak berada pada kelompok umur 17 tahun (44,2%), sementara usia tertua tercatat 19 tahun (0,2%). Tingkat gangguan cemas menyeluruh didominasi oleh kategori ringan (43,7%) dan sedang (9,4%). Sementara itu, kualitas hidup mayoritas responden berada pada kategori baik (99,2%), dengan proporsi kualitas hidup buruk yang sangat rendah yaitu 0,6%.

### Analisis Data Bivariat

Hubungan kualitas hidup dengan gangguan cemas menyeluruh dengan pada penelitian ini didapatkan dari data primer dari hasil pengisian kuesioner dan dianalisis menggunakan uji *Chi Square*.

**Tabel 2. Hubungan Kualitas Hidup dengan Gangguan Cemas Menyeluruh**

Gangguan Cemas Menyeluruh	Kualitas Hidup				Total		P-Value
	Baik		Buruk				
	n	%	n	%	N	%	
Normal	240	100,0%	0	0,0%	240	46,8%	0,000
Ringan	224	44,0%	0	0,0%	224	43,7%	
Sedang	45	93,8%	3	6,3%	48	9,4%	

Berdasarkan hasil tabulasi silang pada Tabel 3.2 dapat dilihat bahwa anak dengan tanpa mengalami gangguan cemas menyeluruh dan dengan kualitas hidup baik sejumlah 240 responden, dan didapatkan sebanyak 272 anak yang mengalami gangguan cemas menyeluruh dengan tingkat ringan sebanyak 224 anak dan tingkat sedang sebanyak 48 anak. Anak dengan mengalami gangguan cemas menyeluruh

dan dengan kualitas hidup buruk sejumlah 3 anak (6,3%). Pada uji statistik dengan nilai kemaknaan 95% dan  $\alpha=0,05$  diperoleh  $P=0,000$  maka hipotesis nol dalam kasus ini ditolak yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kualitas hidup dengan gangguan cemas menyeluruh.

### Pembahasan

Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara gangguan kecemasan dan kualitas hidup siswa SMA Negeri 11 Leung Bata. Hasil utama menunjukkan mayoritas siswa berjenis kelamin perempuan dan berusia 17 tahun, dengan prevalensi gangguan cemas cukup tinggi. Walau sebagian besar siswa tetap melaporkan kualitas hidup baik, lebih dari 50% memiliki gejala cemas ringan hingga sedang. Temuan ini serupa dengan meta-analisis yang menyatakan remaja dengan gangguan kecemasan mengalami penurunan kualitas hidup signifikan dibanding kelompok sehat. Penelitian lain menekankan perlunya deteksi dan intervensi dini di lingkungan sekolah untuk mencegah dampak jangka panjang. Data ini mendukung



urgensi skrining dan layanan kesehatan mental dalam konteks pelajar (Bao & Han, 2024; Dickson et al., 2024)

Dominasi responden perempuan pada penelitian sejalan dengan studi global pada 3.600 remaja yang menemukan perempuan mengalami kecemasan lebih tinggi akibat faktor hormonal, tekanan akademik, dan relasi sosial. Pada kelompok ini, tekanan menjelang kelulusan dan kualitas tidur rendah juga memperbesar risiko kecemasan. Perempuan cenderung merespon tekanan psikososial dengan kecemasan lebih besar dibanding laki-laki. Pola ini konsisten di berbagai negara termasuk Asia dan Eropa. Oleh karena itu, program intervensi perlu mempertimbangkan perbedaan gender untuk meningkatkan efektivitas. Temuan ini menguatkan strategi pencegahan berbasis gender yang menjadi manfaat penelitian. (Bao & Han, 2024)

Penelitian oleh Bao dan Han (2025) pada >3.600 remaja menemukan skor GAD-7 lebih tinggi pada perempuan, dan secara statistik risiko kecemasan lebih besar pada kelompok perempuan, terutama menjelang kelulusan, kurang tidur, relasi teman yang buruk, dan kompetensi menyelesaikan tugas. Bahkan, faktor penggunaan internet harian lebih berpengaruh meningkatkan kecemasan hanya pada remaja perempuan. (Bao & Han, 2024)

Temuan serupa terlihat pada survei nasional skala besar di Korea Selatan, yang menganalisis data lebih dari 51.000 pelajar dan melaporkan prevalensi GAD pada remaja perempuan 42.1%, secara signifikan lebih tinggi dibanding laki-laki 30.1%. (Jin & Park, 2024) Hasil penelitian lintas negara dan budaya lain juga menemukan kecenderungan serupa, baik di Asia Tenggara, Asia Barat, maupun dunia Barat, dengan risiko GAD konsisten lebih tinggi pada remaja perempuan. (Ashraf et al., 2020; Mohammadi et al., 2020) Fenomena ini bersifat multifaktorial:

- Faktor biologis dan hormonal: Perubahan hormonal pada masa pubertas dan siklus menstruasi dapat meningkatkan kerentanan perempuan terhadap kecemasan dan fluktuasi mood. Secara neurobiologis, respons stres dan sensitivitas neurofisiologis perempuan terhadap lingkungan cenderung lebih tinggi. (Moon & Woo, 2024; Ohannessian et al., 2018)
- Faktor psikososial: Remaja perempuan lebih rentan mengalami stres tampil akademik, tekanan sosial, dan rendahnya *self-esteem*. Paparan kekerasan serta ketidakstabilan hubungan sosial juga ditemukan lebih meningkatkan risiko GAD pada remaja perempuan. Stigma dan ekspektasi sosial terhadap perempuan meliputi penampilan fisik dan pencapaian mengakibatkan stres tambahan sehingga risiko kecemasan meningkat. (Moon & Woo, 2024; Ohannessian et al., 2018)
- Strategi *coping*: Perempuan cenderung menggunakan strategi coping emosional (misal: ruminasi, *co-rumination* dengan teman/orang tua), yang terbukti memicu dan memperburuk gejala kecemasan pada remaja. (Cao et al., 2024; Putu et al., 2023)

Prevalensi GAD yang lebih tinggi pada remaja perempuan di Indonesia, sebagaimana hasil penelitian ini, merupakan fenomena global yang didukung oleh bukti empiris lintas negara. Oleh karena itu, intervensi pencegahan dan promosi kesehatan mental di sekolah hendaknya merancang pendekatan yang sensitif gender

serta mengakomodasi faktor biologis, psikologis, dan sosial spesifik pada remaja perempuan.(Jin & Park, 2024; Moon & Woo, 2024; Ohannessian et al., 2018)

Prevalensi penyakit kronis siswa dalam penelitian hanya 7% dan tidak berpengaruh nyata pada kualitas hidup. Namun, meta-analisis didapatkan remaja dengan penyakit kronis memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi, serta risiko kualitas hidup lebih rendah, khususnya jika menderita penyakit seperti thalassemia atau nyeri kronis. Faktor budaya dan dukungan sosial diduga berperan sebagai pelindung di populasi penelitian ini. Hal ini menandakan perlunya skrining simultan masalah fisik dan psikologis di sekolah. Integrasi program kesehatan fisik dan mental sangat direkomendasikan. Penelitian selanjutnya sebaiknya menggali mekanisme perlindungan lebih mendalam. Fakta ini memperkuat pentingnya pendekatan multidisiplin di sekolah.(Dickson et al., 2024)

Analisis bivariat pada penelitian menunjukkan hubungan sangat signifikan antara tingkat kecemasan dan kualitas hidup ( $p=0,000$ ). Hanya siswa dengan kecemasan sedang yang melaporkan kualitas hidup buruk; siswa dengan kecemasan ringan dan normal seluruhnya berstatus baik. Meta-analisis mutakhir juga menegaskan bahwa kecemasan mengakibatkan gangguan fungsional dan penurunan kualitas hidup signifikan pada anak dan remaja. Studi global menyoroti perlunya deteksi dini dan intervensi sistematis terutama bagi kelompok berisiko sedang dan berat. Temuan ini memberikan pijakan kuat bagi kebijakan deteksi dini dan pendampingan psikologis di lingkungan sekolah. Tujuan penelitian tercapai dengan menyoroti dampak konkret kecemasan terhadap kualitas hidup pelajar.(Dickson et al., 2024)

Pada penelitian ini, sebagian besar siswa GAD ringan-sedang tetap dilaporkan kualitas hidup baik. Fenomena ini sejalan dengan studi yang menemukan adanya bias persepsi atau under-reporting akibat faktor stigma dan kurang kesadaran diri pada remaja. Literasi kesehatan mental serta instrumentasi asesmen yang komprehensif menjadi penting. Studi internasional merekomendasikan kombinasi asesmen subjektif dan objektif dengan pelibatan tenaga profesional. Manfaat penelitian semakin nyata jika sekolah mampu melakukan validasi data mental health secara berlapis. Kolaborasi sekolah dengan psikolog sangat diperlukan agar pelaporan masalah lebih akurat. Pendekatan ini meningkatkan mutu intervensi serta advokasi kesehatan jiwa pelajar.(Dickson et al., 2024; Hohls et al., 2021)

Dukungan keluarga dan lingkungan sekolah terbukti menjadi faktor pelindung utama untuk siswa berisiko gangguan kecemasan. Studi terakhir menonjolkan intervensi berbasis keluarga dan komunitas efektif memperkuat resiliensi dan meningkatkan kualitas hidup pada remaja. Keterlibatan keluarga dalam program kesehatan jiwa dapat memanjangkan efek perlindungan psikososial siswa di luar sekolah. Temuan penelitian lain relevan untuk mendukung penguatan struktur pendukung eksternal bagi siswa di sekolah. Edukasi kepada orang tua dan guru penting untuk meningkatkan literasi deteksi dini. Manfaat penelitian ini memperkuat argumentasi kebijakan kolaboratif. Sinergi keluarga-sekolah merupakan strategi unggul berbasis bukti (Cao et al., 2024; Putu et al., 2023)

Pelatihan *coping skills* dan resiliensi pada remaja direkomendasikan secara kuat. Studi terbaru menyebutkan bahwa peningkatan resiliensi mampu memitigasi dampak buruk kecemasan dan meningkatkan adaptasi sosial siswa. Implementasi

program resiliensi dalam kurikulum sekolah terbukti efektif sebagai pencegahan sekunder. Kompetensi coping menjadi bagian penting pendidikan karakter dan pencegahan kecemasan jangka panjang. Sekolah di Indonesia dapat mengambil manfaat dari model ini sesuai kebutuhan setempat. Manfaat penelitian ini diperkuat oleh efektivitas intervensi serupa di skala global. (Cao et al., 2024; Marquez et al., 2023)

Layanan *peer support* di sekolah semakin diakui dalam literatur global sebagai intervensi penurun kecemasan yang efektif. Konseling kelompok menyediakan ruang aman, menurunkan stigma, dan mempercepat pemulihan siswa. Variasi pendekatan *peer support* menyesuaikan budaya lokal dapat mengoptimalkan hasil intervensi. Sekolah sebaiknya melatih *peer counsellor* untuk memperkuat keberhasilan strategi tersebut. Penelitian lokal menegaskan manfaat konkret *peer support* bagi kesejahteraan siswa. Kolaborasi *peer group* dan konselor profesional penting digalakkan. Hasil penelitian memperkaya referensi nasional tentang manfaat intervensi kelompok. (Grande et al., 2023)

Faktor resiliensi dan dukungan sosial diidentifikasi sebagai penyangga dampak kecemasan. Tidak seluruh anak dengan kecemasan mengalami kualitas hidup buruk jika resiliensi dan sistem pendukung baik. Penelitian internasional menggarisbawahi pentingnya penguatan kedua faktor ini dalam kebijakan penanganan kesehatan jiwa anak. Pendekatan integratif berbasis komunitas dan keluarga menjadi rekomendasi utama. Pengembangan indikator pelindung dan survei longitudinal penting untuk penelitian lanjutan. Penelitian ini bisa menjadi model penguatan resiliensi siswa. Klasterisasi faktor protektif mendukung strategi preventif nasional. (Cao et al., 2024; Marquez et al., 2023)

Kualitas hidup juga dipengaruhi variabel sosial ekonomi, status keluarga, dan pengalaman negatif, walau aspek ini belum tergali dalam penelitian ini. Studi-studi global mendorong riset lintas disiplin dan integrasi faktor multidimensi dalam asesmen kualitas hidup pelajar. Hasil *mixed methods* memungkinkan desain kebijakan yang lebih komprehensif. Penelitian lanjutan sangat disarankan agar hasil intervensi semakin tajam. Kolaborasi dengan ahli sosiologi dan gizi sekolah akan memperkuat efektivitas tindakan. Model nasional perlu mengadopsi pendekatan multidisiplin berbasis data. Penerapan riset lintas sektor diyakini menaikkan standar pelayanan. (Cao et al., 2024; Marquez et al., 2023)

Studi efektivitas layanan berbasis sekolah sebagai pusat dukungan kesehatan mental semakin menguat. Peningkatan literasi mental health pelajar, pelatihan berkala guru, dan kampanye anti-stigma terbukti menurunkan prevalensi kecemasan anak-remaja. Kolaborasi multi-institusi antara sekolah, keluarga, dan tenaga kesehatan jiwa menjadi fondasi. Standar minimal pelayanan konseling di sekolah perlu diintegrasikan ke kebijakan nasional. Pengembangan *capacity building* guru dan *peer counsellor* direkomendasikan oleh penelitian internasional. Penelitian ini menguatkan manfaat integrasi layanan berbasis sekolah. Strategi ini menjadi fondasi model sekolah sehat jiwa. (Dieu Yin et al., 2025; Grande et al., 2023)

Kendala instrumentasi *self-report* dibahas dalam hampir semua studi global. Validasi multi-informan (guru, orang tua, profesional) dan sistem rujukan dinilai dapat mengurangi bias serta meningkatkan reliabilitas data kesehatan mental anak. Penguatan SOP deteksi dini wajib masuk standar pendidikan Indonesia sesuai tren



dunia. Inovasi skrining berbasis kombinasi instrumen dan teknik wawancara mulai diterapkan di beberapa negara. Hasil penelitian lokal menunjukkan perlunya peningkatan presisi metode pengukuran. Sinergi profesional menjadi kunci sukses program deteksi dini. Validitas hasil diagnosis semakin tinggi dengan kolaborasi multi-informan. (Cao et al., 2024; Hohls et al., 2021; Marquez et al., 2023)

Implikasi riset global dan lokal menegaskan bahwa program sekolah berbasis CBT (*Cognitive-Behavioral Therapy*) serta intervensi universal lainnya berdampak kecil hingga sedang, dan perlu diperluas cakupannya. Efektivitas intervensi berbasis CBT lebih baik ketimbang hanya promosi kesehatan mental biasa. Adopsi teknologi baru dan penyesuaian budaya sangat penting untuk efektivitas di tingkat lokal. Penelitian ini dapat menjadi referensi otentik bagi aplikasi berbasis bukti. Tujuan penelitian tercapai dengan mempromosikan strategi intervensi berbasis data nyata. Sekolah di Indonesia berpeluang besar menjadi pelopor intervensi berbasis evidence. (Dieu Yin et al., 2025; Grande et al., 2023)

Berdasarkan hasil penelitian, strategi komprehensif seperti integrasi layanan kesehatan mental ke kurikulum, melibatkan semua pihak, serta evaluasi rutin sangat esensial untuk kesejahteraan remaja sekolah. Sekolah harus menjadi pusat advokasi dan intervensi kesehatan mental dengan dukungan SDM yang kompeten. Kolaborasi lintas institusi menjadi kunci keberhasilan implementasi kebijakan nasional. Manfaat penelitian ini diharapkan tak hanya memberikan solusi individual siswa, melainkan juga memperkuat sistem dan sumber daya manusia nasional. Riset ini dan riset lain selaras menegaskan bahwa perubahan nyata membutuhkan sinergi ekosistem pendidikan. Setiap stakeholder wajib mengambil peran aktif untuk mencegah dan menangani kecemasan pada remaja. (Bao & Han, 2024; Dieu Yin et al., 2025; Wilmer et al., 2021).

#### **4. SIMPULAN DAN SARAN**

##### ***Simpulan***

Penelitian ini menunjukkan bahwa dari 512 responden, sebanyak 43,7% mengalami tingkat kecemasan ringan dan 9,4% mengalami kecemasan sedang. Meskipun mayoritas responden melaporkan kualitas hidup yang baik (99,2%), terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat gangguan kecemasan dengan kualitas hidup remaja. Penelitian ini juga menemukan bahwa angka kejadian gangguan kecemasan lebih banyak terjadi pada perempuan dibandingkan laki-laki. Penelitian ini menguatkan temuan sebelumnya bahwa gangguan kecemasan berdampak nyata pada kehidupan sehari-hari remaja, termasuk kemungkinan menurunnya kualitas hidup, prestasi akademik, serta kesehatan psikososial. Gangguan kecemasan yang tidak diidentifikasi dan diatasi sejak dini juga berisiko berkembang menjadi masalah kejiwaan di masa dewasa.

##### ***Saran***

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar sekolah secara rutin melaksanakan skrining kesehatan mental setiap tiga hingga enam bulan sekali guna mendeteksi dan menangani kecemasan siswa sejak dini. Upaya ini perlu diikuti dengan edukasi serta pelatihan bagi guru dan wali kelas agar memiliki kemampuan dalam memberikan dukungan yang tepat kepada siswa yang mengalami masalah

psikologis. Dari sisi pemerintah, diperlukan peningkatan program kesehatan mental remaja melalui kampanye berkesinambungan, penyusunan regulasi yang mendukung, serta penyediaan fasilitas layanan kesehatan jiwa di lingkungan sekolah. Pemerintah juga diharapkan memperluas akses dan menyediakan pelatihan khusus bagi tenaga kesehatan mental remaja di tingkat wilayah. Sementara itu, peran orang tua sangat penting melalui komunikasi yang terbuka, pemberian dukungan emosional, serta meluangkan waktu untuk memahami kondisi anak sehingga remaja merasa lebih aman, dihargai, dan percaya diri dalam menghadapi tantangan psikososialnya.

## 5. DAFTAR PUSTAKA

- Arini, L. A. D., & Novikayati, I. (2020). Biblioterapi Untuk Mereduksi Kecemasan Pada Klien General Anxiety Disorder (GAD). *Journal GEEJ*, 7(2), 153–162.
- Ashraf, F., Najam, N., & Nusrat, A. (2020). Prevalence and comorbidity of psychiatric symptomology in pakistani female adolescents. *Revista de Psiquiatria Clinica*, 47(5), 125–129. <https://doi.org/10.15761/0101-608300000000247>
- Assyifa, F., Fadilah, S., Wasilah, S., Fitria, Y., & Muthmainah, N. (2023). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Pskps Fk Ulm Tingkat Akhir Dalam Pengerjaan Tugas Akhir. *Homeostasis*, 6(2), 333. <https://doi.org/10.20527/ht.v6i2.9980>
- Bao, C., & Han, L. (2024). Gender difference in anxiety and related factors among adolescents. *Frontiers in Public Health*, 12(January), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1410086>
- Cao, F., Li, J., Xin, W., & Cai, N. (2024). Impact of social support on the resilience of youth: mediating effects of coping styles. *Frontiers in Public Health*, 12(March), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1331813>
- Casares, M. Á., Díez-Gómez, A., Pérez-Albéniz, A., Lucas-Molina, B., & Fonseca-Pedrero, E. (2024). Screening for anxiety in adolescents: Validation of the Generalized Anxiety Disorder Assessment-7 in a representative sample of adolescents. *Journal of Affective Disorders*, 354(February), 331–338. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.03.047>
- Dickson, S. J., Oar, E. L., Kangas, M., Johnco, C. J., Lavell, C. H., Seaton, A. H., McLellan, L. F., Wuthrich, V. M., & Rapee, R. M. (2024). A Systematic Review and Meta-Analysis of Impairment and Quality of Life in Children and Adolescents with Anxiety Disorders. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 27(2), 342–356. <https://doi.org/10.1007/s10567-024-00484-5>
- Dieu Yin, S. Z., Low, M. K., & Mishu, M. P. (2025). School-based interventions to prevent anxiety and depression in children and adolescents in low- and middle-income countries: A systematic review. *PLoS ONE*, 20(4 APRIL), 1–21. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0316825>
- Grande, A. J., Hoffmann, M. S., Evans-Lacko, S., Ziebold, C., de Miranda, C. T., McDaid, D., Tomasi, C., & Ribeiro, W. S. (2023). Efficacy of school-based interventions for mental health problems in children and adolescents in low and middle-income countries: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 13(January). <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1012257>

- Harlia, T. P., Reynita, F. H., & Fujiana, F. (2023). Karakteristik Remaja Yang Mengalami Kecemasan Di Masa Pubertas. *Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(2), 281–290.
- Hohls, J. K., König, H. H., Quirke, E., & Hajek, A. (2021). Anxiety, depression and quality of life—a systematic review of evidence from longitudinal observational studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22). <https://doi.org/10.3390/ijerph182212022>
- Indonesia National Adolescent Mental Health Survei. (2022). National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Laporan Penelitian. *Mental Health*, xviii. <https://qcmhr.org/outputs/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia>
- Jin, Y. J., & Park, J. (2024). Sex Differences in Risk Factors for Generalized Anxiety Disorder in Korean Adolescents. *Journal of the Korean Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 35(4), 258–265. <https://doi.org/10.5765/jkacap.240033>
- Marquez, J., Francis-Hew, L., & Humphrey, N. (2023). Protective factors for resilience in adolescence: analysis of a longitudinal dataset using the residuals approach. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s13034-023-00687-8>
- Mishra, A. K., & Varma, A. R. (2023). A Comprehensive Review of the Generalized Anxiety Disorder Methodology. *Cureus*, 15(9). <https://doi.org/10.7759/cureus.46115>
- Mohammadi, M. R., Pourdehghan, P., Mostafavi, S. A., Hooshyari, Z., Ahmadi, N., & Khaleghi, A. (2020). Generalized anxiety disorder: Prevalence, predictors, and comorbidity in children and adolescents. *Journal of Anxiety Disorders*, 73(May), 102234. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102234>
- Moon, Y., & Woo, H. (2024). Key risk factors of generalized anxiety disorder in adolescents: machine learning study. *Frontiers in Public Health*, 12(January), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1504739>
- Novisari, L., & Kemala, C. N. (2021). Penerapan Acceptance and Commitment Therapy (ACT) pada Siswi Perempuan di Masa COVID-19. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 6(2), 125–147. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v6i2.6137>
- Ohannessian, C. M., Milan, S., & Vannucci, A. (2018). Gender Differences in Anxiety Trajectories from Middle to Late Adolescence Christine. *J Oncol Transl Res*, 176(1), 139–148. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0619-7>. Gender
- Putu, N., Puspitaningrum, P., Redatin, S., & Pudjiati, R. (2023). *Sources of Social Support and Resilience Among*. 22(1), 15–22.
- Rabbani, M. Q., Palloge, S. A., Susanto, H. F., Isra, N., & Santy, I. (2024). Karakteristik dan Faktor Risiko Pasien Gangguan Kecemasan Tahun 2022. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 4(3), 220–230. <https://doi.org/10.33096/fmj.v4i3.412>
- Wilmer, M. T., Anderson, K., & Reynolds, M. (2021). Correlates of Quality of Life in Anxiety Disorders: Review of Recent Research. *Current Psychiatry Reports*, 23(11). <https://doi.org/10.1007/s11920-021-01290-4>