



BELAJAR TENANG DALAM KRISIS: PEMBERDAYAAN ORGANISASI SISWA DALAM MENGHADAPI ECO-ANXIETY DAN BENCANA

Article history

Received: 23 November 2025

Revised: 14 Maret 2026

Accepted: 25 Maret 2026

DOI: [10.35329/jp.v6i1.6867](https://doi.org/10.35329/jp.v6i1.6867)

¹Masnaeni Ahmad, ¹Syafruddin Ali Salaka, ¹Syamsidar.

¹Program Studi Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Mamuju

**Corresponding author*

masnaeniaahmad@poltekkesmamuju.ac.id

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman, keterampilan, serta kapasitas psikologis remaja dalam menghadapi eco-anxiety dan situasi bencana melalui pemberdayaan lima organisasi siswa di MAN 1 Mamuju. Program dilaksanakan dengan pendekatan psikoedukasi berbasis sekolah yang mencakup edukasi eco-anxiety dan kesiapsiagaan psikologis, pelatihan teknik grounding 5-4-3-2-1, simulasi balut-bidai, serta pembuatan media edukasi. Pengukuran menggunakan pre-test dan post-test serta observasi keterampilan peserta. Peserta sejumlah 30 siswa dari beberapa organisasi kesiswaan yaitu OSIM, MPK, Pramuka, PMR, dan PIK-R. Hasil pre-posttest menunjukkan peningkatan signifikan pada pengetahuan siswa, dari rata-rata skor 5,10 menjadi 9,47. Sebagian besar peserta mampu mempraktikkan teknik grounding dengan benar (86,7%) serta menguasai keterampilan balut-bidai (85%). Seluruh organisasi siswa berhasil membuat media edukasi dan mempresentasikannya di lingkungan sekolah sebagai bentuk kampanye sebaya. Program ini terbukti efektif meningkatkan pengetahuan tentang eco-anxiety, keterampilan psikologis dan pertolongan pertama, serta memperkuat peran organisasi siswa sebagai sumber informasi sebaya (peer educator).

Kata kunci: *balut-bidai, eco-anxiety, grounding, kesiapsiagaan bencana, remaja*



Gambar 1. Pengabmas terhadap Organisasi Siswa di MAN 1 Mamuju

1. PENDAHULUAN

Kabupaten Mamuju mengalami dampak multifasad dari gempa Sulawesi Barat Januari 2021 seperti kerusakan fisik pada bangunan publik termasuk sekolah, gangguan proses belajar-mengajar, serta konsekuensi psikososial pada keluarga dan remaja yang menjadi saksi dan korban peristiwa tersebut. Laporan survei lokal dan penilaian infrastruktur mencatat puluhan gedung sekolah di Kabupaten Mamuju yang rusak (dengan berbagai tingkat kerusakan), yang memaksa proses pembelajaran sementara dialihkan atau dilakukan di ruang darurat sampai rehabilitasi selesai. Data resmi penanganan pasca-gempa dan liputan media menegaskan besarnya kebutuhan rekonstruksi fasilitas pendidikan dan pemulihan psikologis di wilayah ini (Amirullah & Nugroho, 2021).

Salah satu sekolah menengah atas yang terdampak adalah MAN (Madrasah Aliyah Negeri) di Mamuju, rehabilitasi gedung pasca-gempa sempat mengalami keterlambatan sehingga proses pembelajaran berlalu dalam kondisi teradaptasi sampai gedung hasil renovasi dapat dipakai kembali. Kembalinya proses belajar-mengajar ke gedung hasil renovasi membawa perasaan aman fisik, tetapi kebutuhan akan intervensi pemulihan psikologis tetap ada karena pengalaman traumatis, ketidakpastian, dan hilangnya ruang sekolah lama yang berfungsi juga sebagai tempat sosial-emosional bagi remaja. Laporan media lokal yang memantau proses rehabilitasi menunjukkan bahwa walaupun gedung akhirnya dapat ditempati kembali, perhatian terhadap pemulihan kapasitas mental dan kesiapsiagaan bencana di lingkungan sekolah tetap mendesak (Fathir, n.d.).

Bagi banyak remaja Indonesia, berita tentang banjir yang semakin sering, kebakaran hutan yang meluas, atau perubahan iklim yang mengancam mata pencaharian sudah menjadi bagian dari keseharian mereka. Dalam situasi ini, muncul fenomena yang dikenal sebagai *eco-anxiety*, yakni kecemasan terkait kondisi lingkungan dan masa depan bumi (Andina, 2023). Penelitian pada mahasiswa di Indonesia menunjukkan tingkat kecemasan lingkungan yang signifikan, dan kondisi tersebut berkaitan erat dengan keyakinan diri atau *self-efficacy* dalam menghadapi perubahan iklim. Temuan ini menunjukkan bahwa remaja membutuhkan dukungan psikologis berbasis keterampilan agar mampu menghadapi kecemasan lingkungan secara adaptif (Rahmaningtyas, 2025).

Penelitian Yasinda dkk menemukan bahwa *eco-anxiety* justru dapat menjadi pemicu munculnya perilaku pro-lingkungan apabila remaja memiliki ruang untuk memproses kecemasannya secara lebih sehat dan mendapatkan dukungan berupa informasi, pengalaman, serta kapasitas untuk beraksi. Dengan kata lain, kecemasan terhadap isu lingkungan dapat berubah menjadi energi yang konstruktif, apabila remaja memiliki pengetahuan, keterampilan, dan wadah untuk berpartisipasi (Yasinda et al., 2023). Pendekatan berbasis penguatan kapasitas emosional dan keterampilan praktis diperlukan agar remaja tidak hanya memahami isu lingkungan, tetapi juga mampu mengelola respon emosinya ketika berhadapan dengan isu-isu yang memicu kecemasan.

Salah satu strategi yang dapat mendukung proses tersebut adalah penerapan teknik *grounding*, khususnya model 5-4-3-2-1, yang membantu individu kembali pada sensasi tubuh dan pengalaman saat ini melalui stimulasi pancaindra. Yonaevy & Prananingrum menemukan bahwa *grounding* secara signifikan menurunkan skor kecemasan pada remaja usia 14–17 tahun (Yonaevy & Prananingrum, 2024). Lesmana & Akrim melaporkan bahwa pelatihan *grounding* 5-4-3-2-1 menurunkan stres dan meningkatkan regulasi emosi remaja yang menunjukkan bahwa teknik ini bukan hanya “sensasi sesaat” tetapi bisa memberikan dampak psikologis yang bermakna (Lesmana & Akrim, 2024). Selain penguatan keterampilan psikologis melalui teknik *grounding*, remaja juga dapat dilibatkan dalam kegiatan praktik, seperti simulasi balut-bidai, yang bertujuan untuk memperkuat *self-efficacy* serta membangun kepercayaan diri dalam menghadapi risiko nyata. Sebuah kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa simulasi ini efektif meningkatkan keterampilan pertolongan pertama dan kesiapsiagaan siswa (Ferianto, 2024). Hasil ini menegaskan bahwa integrasi pengalaman praktis dalam program sekolah dapat mendukung pengembangan kemampuan adaptif remaja terhadap situasi darurat.

Lingkungan sekolah memberikan peluang pertumbuhan intelektual dan keterampilan sosial, sementara lingkungan teman sebaya dapat memberikan dukungan emosional yang dapat memengaruhi perilaku dan perkembangan mental remaja (Bulan et al., 2022). Pembuatan media edukasi memberi remaja kesempatan menyalurkan kreativitas sekaligus menyebarkan pesan kesehatan mental dan mitigasi bencana kepada teman sebaya, yang terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, literasi, dan pemahaman siswa (Indriani, 2024). Keterlibatan siswa dalam organisasi sekolah tidak hanya mengembangkan keterampilan kepemimpinan, komunikasi, dan kerja sama, tetapi juga membekali mereka menjadi agen perubahan yang mampu merancang dan menyebarkan kampanye kesehatan mental, meningkatkan kesadaran teman sebaya, serta menumbuhkan tanggung jawab sosial dan rasa percaya diri yang aplikatif dalam kehidupan sehari-hari (Tyas et al., 2025).

Guru Bidang Kesiswaan memperkirakan bahwa tingkat pengetahuan siswa tentang eco-anxiety dan kesiapsiagaan psikologis bencana masih berada pada kategori rendah (<30%). Selain itu, belum tersedia media kampanye, maupun kegiatan organisasi siswa di sekolah yang berbasis literasi kesehatan mental dan lingkungan. Keterlibatan organisasi siswa sebagai motor penggerak memungkinkan mereka tidak hanya menghadapi risiko fisik bencana, tetapi juga mengembangkan sense of agency terhadap situasi yang sebelumnya dirasa menakutkan atau tidak pasti. Selain meningkatkan rasa percaya diri, kegiatan ini juga memperkuat solidaritas antaranggota, khususnya ketika melibatkan OSIS, PMR, dan kelompok ekstrakurikuler lainnya. Selain intervensi psikologis, pemberdayaan kesiapsiagaan bencana juga menjadi bagian penting dari respons terhadap eco-anxiety.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa tentang eco-anxiety dan kesiapsiagaan psikologis bencana melalui pemberdayaan organisasi siswa sekolah menyusun media kreatif sebagai Kampanye Remaja Sehat Mental dan Peduli Lingkungan.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan psikoedukasi berbasis sekolah, yang memadukan edukasi pengetahuan, pelatihan keterampilan, simulasi, serta pemberdayaan organisasi siswa sebagai agen kampanye kesehatan mental dan kesiapsiagaan bencana. Tahapan kegiatan terdiri atas tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, tim pengabmas melakukan koordinasi Kepala Sekolah MAN 1 Mamuju, menyusun materi psikoedukasi, instrumen pre-posttest, lembar observasi keterampilan grounding dan balut-bidai, serta menyiapkan perangkat pembuatan media edukasi. Selain itu, dilakukan rekrutmen 30 siswa dari lima organisasi sekolah (OSIM, MPK, Pramuka, PMR, dan PIK-R) berdasarkan rekomendasi dari Guru Bidang Kesiswaan.

Tahap pelaksanaan terdiri dari empat bentuk intervensi utama. Pertama, edukasi eco-anxiety dan kesiapsiagaan psikologis bencana dilaksanakan melalui ceramah interaktif dan diskusi yang membahas konsep eco-anxiety, respons emosional remaja, serta strategi coping adaptif. Kedua, pelatihan teknik grounding 5-4-3-2-1 dilakukan melalui demonstrasi dan praktik terbimbing. Ketiga, simulasi balut-bidai dilakukan melalui demonstrasi instruktur, praktik kelompok, dan skills station untuk mengasah keterampilan pertolongan pertama pada cedera sederhana akibat bencana. Keempat, workshop pembuatan media kampanye dilakukan dengan melibatkan lima organisasi siswa untuk menghasilkan media edukasi sebagai bentuk penguatan peran siswa dalam kampanye peer-led. Tahap evaluasi mencakup pengukuran pengetahuan melalui pre-posttest, observasi keterampilan grounding dan balut-bidai, tersedianya media edukasi.

Analisis data dilakukan melalui pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif diperoleh dari hasil pre-posttest pengetahuan serta lembar observasi keterampilan grounding dan balut-bidai. Analisis data kuantitatif menggunakan statistik deskriptif, yaitu rata-rata, deviasi standar, nilai minimum, dan maksimum, serta

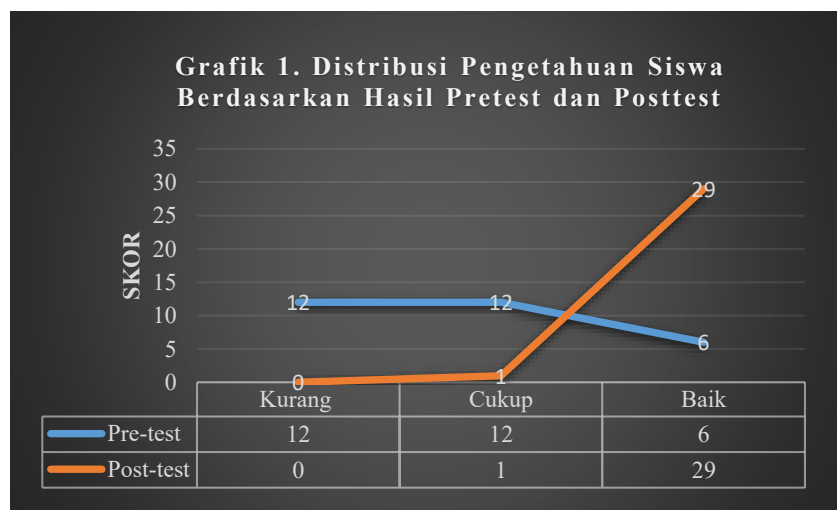
perbandingan skor pre–post untuk melihat peningkatan pengetahuan siswa. Sementara itu, data kualitatif diperoleh melalui catatan observasi dan evaluasi media edukasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat yang terdiri dari empat bentuk kegiatan menghasilkan berbagai capaian yang dapat dilihat dari peningkatan pengetahuan, keterampilan, serta partisipasi siswa.

A. Edukasi Eco-Anxiety dan Kesiapsiagaan Psikologis

Edukasi tentang eco-anxiety bertujuan meningkatkan pengetahuan siswa tentang eco-anxiety pada remaja. Sasaran pelatihan adalah 30 orang siswa yang mewakili 5 organisasi siswa sekolah yaitu OSIM, MPK, PMR, PIK-R dan Pramuka. Tingkat kehadiran mencapai 100% (30 orang), menunjukkan komitmen yang tinggi dari para siswa terhadap kegiatan. Selama proses penyampaian materi dan diskusi, peserta menunjukkan keterlibatan yang baik dan mampu mengaitkan informasi yang diberikan dengan pengalaman pascabencana yang pernah mereka alami.



Gambar 2. Grafik Hasil Pre dan Posttest Siswa

Pengetahuan siswa diklasifikasikan ke dalam tiga kategori, yaitu baik ($\geq 80\%$), cukup (31–79%), dan kurang ($\leq 30\%$). Pada tahap awal (pretest), pengetahuan siswa berada pada kategori pengetahuan kurang dan cukup. Dari 30 peserta, sebanyak 12 orang (40%) masuk kategori kurang dan 12 orang (40%) berada pada kategori cukup, dan 6 orang (20%) yang mencapai kategori baik. Kondisi ini menunjukkan bahwa pemahaman awal siswa tentang eco-anxiety masih terbatas sebelum diberikan edukasi.

Setelah pemberian edukasi, terjadi peningkatan yang signifikan pada pengetahuan siswa. Hasil posttest menunjukkan bahwa 29 orang (96,67%) telah mencapai kategori baik dan 1 orang (3,33%) berada pada kategori cukup, dengan tidak ada lagi siswa yang berada pada kategori kurang. Peningkatan ini mencerminkan efektivitas edukasi melalui ceramah interaktif dan penggunaan booklet.

Penelitian Aryani dkk menunjukkan bahwa psikoedukasi berbasis sekolah dapat meningkatkan pemahaman siswa mengenai regulasi emosi dan respons psikologis melalui metode penyampaian materi yang interaktif (Aryani et al., 2025). Senada dengan temuan sebelumnya, program kesehatan mental di sekolah mampu memperbaiki pengetahuan, pemahaman emosi, dan perilaku adaptif siswa setelah menerima edukasi terstruktur (Suryaputri et al., 2024). Kedua temuan ini mendukung bahwa edukasi mengenai eco-anxiety, respons emosional, dan strategi coping adaptif melalui ceramah interaktif dan diskusi merupakan pendekatan yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan mental pada remaja.

B. Pelatihan Teknik Grounding 5-4-3-2-1

Latihan Teknik Grounding 5-4-3-2-1 merupakan salah satu cara untuk mengatasi eco-anxiety. Latihan ini bertujuan membantu individu mengelola kecemasan, stres, dan respons emosional yang berlebihan dengan cara mengembalikan perhatian pada kondisi “di sini dan saat ini” (*present moment*). Teknik ini bekerja dengan mengaktifasi kesadaran sensorik melalui kelima indera, sehingga siswa dapat mengalihkan fokus dari pikiran yang mengganggu atau memicu kecemasan menuju pengalaman yang sedang dialami. Dalam praktiknya, siswa diajak untuk secara berurutan mengidentifikasi lima hal yang dapat dilihat, empat hal yang dapat dirasakan melalui sentuhan, tiga hal yang dapat didengar, dua hal yang dapat dicium, dan satu hal yang dapat dirasakan melalui pengecapan atau sensasi di mulut.



Gambar 3. Praktik Latihan Teknik Grounding 5-4-3-2-1

Pelatihan teknik grounding yang diberikan melalui demonstrasi dan latihan terbimbing menunjukkan hasil yang baik. Dari 30 siswa yang mengikuti kegiatan, sebanyak 26 siswa (86,7%) dapat mempraktikkan langkah-langkah grounding 5-4-3-2-1 dengan benar. Berdasarkan lembar observasi, dua siswa masih memerlukan arahan untuk mengingat urutan tahapan grounding, sedangkan dua siswa lainnya tidak fokus mengikuti instruksi dan cenderung terburu-buru. Siswa dapat memahami teknik ini membantu menurunkan ketegangan ketika muncul rasa cemas. Mereka juga menyatakan bahwa teknik grounding cukup sederhana dan mudah digunakan kapan saja, baik dalam situasi belajar sehari-hari maupun ketika menghadapi kondisi yang menegangkan, termasuk situasi bencana.

Hasil ini sejalan dengan temuan Syafi'i dan Naqiyah yang menekankan bahwa efektivitas teknik relaksasi pada remaja sangat dipengaruhi oleh kemampuan peserta mengikuti instruksi secara runtut dan menjaga perhatian selama latihan (Syafi & Naqiyah, 2024). Selain itu, Setiyawati dkk juga menjelaskan bahwa teknik relaksasi berbasis sensori efektif menurunkan kecemasan remaja tetapi membutuhkan keterlibatan perhatian dan latihan berulang agar siswa dapat menguasainya (Setiyawati et al., 2024). Dengan demikian, hasil kegiatan menunjukkan bahwa *grounding* merupakan teknik yang mudah dipelajari dan dapat diterapkan oleh siswa, namun efektivitasnya sangat ditentukan oleh konsentrasi dan kesiapan individu dalam mengikuti proses latihan.

C. Simulasi Balut-Bidai

Simulasi balut-bidai bertujuan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesiapsiagaan siswa dalam memberikan pertolongan pertama pada kasus cedera, khususnya fraktur, keseleo, dan cedera jaringan lunak akibat trauma. Melalui simulasi ini, siswa dilatih untuk mengenali tanda dan gejala cedera, menentukan kebutuhan immobilisasi, serta melakukan tindakan balut dan pemasangan bidai secara tepat untuk mencegah pergerakan berlebihan pada area yang cedera. Proses simulasi menekankan urutan tindakan yang sistematis, mulai dari penilaian awal kondisi korban, pemilihan alat yang

sesuai, hingga teknik pemasangan yang aman dan nyaman, sehingga risiko komplikasi lanjutan dapat diminimalkan.



Gambar 4. Praktik simulasi teknik balut-bidai

Hasil pengamatan kegiatan simulasi balut-bidai menunjukkan bahwa 25 siswa (85%) mampu melakukan teknik balut dan bidai sesuai langkah yang disimulasikan, sedangkan 5 siswa lainnya mengalami kesulitan dalam mempertahankan posisi mitela dan masih memerlukan arahan untuk mengingat langkah-langkah pemasangan. Hal ini dipengaruhi perbedaan keterampilan motorik halus, tingkat kecemasan saat praktik, serta kurangnya pengalaman sebelumnya dalam melakukan pertolongan pertama. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa simulasi bencana efektif meningkatkan keterampilan balut-bidai, namun hasil tiap individu bisa berbeda (Utami & Dewi, 2025). Selain itu, Sabila dkk menekankan bahwa pelatihan simulasi tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis, tetapi juga kesiapsiagaan menghadapi bencana, meski peserta dengan kecemasan lebih tinggi membutuhkan pengulangan latihan untuk menguasai teknik dengan baik (Sabila et al., 2025).

Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa peserta telah memahami keterampilan dasar pertolongan pertama berupa teknik balut-bidai yang sangat dibutuhkan dalam situasi bencana.

D. Pembuatan Media Edukasi

Pembuatan Media Kreatif dilakukan oleh organisasi siswa sekolah yaitu MPK, Pramuka, OSIM, PIK-R dan PMR. Masing-masing organisasi menghasilkan satu produk media edukasi menggunakan bahan dan perangkat sederhana yang tersedia di sekolah. Setiap organisasi mampu menyelesaikan karya sesuai tema yang ditetapkan dan dirancang mengikuti karakteristik masing-masing organisasi.



Gambar 5. Pembuatan Media Kreatif sesuai karakteristik Organisasi Siswa

Masing-masing organisasi kemudian mempresentasikan media edukasi yang telah

dibuat di lingkungan sekolah, termasuk ruang UKS, beberapa ruang kelas, serta sekretariat organisasi mereka. Kegiatan presentasi ini bertujuan untuk memastikan bahwa pesan edukasi dapat menjangkau lebih banyak siswa dan menjadi bagian dari aktivitas rutin organisasi. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil meningkatkan keterampilan siswa dalam membuat media edukasi serta memperkuat peran mereka sebagai agen penyebar informasi dalam kampanye kesiapsiagaan bencana dan kesehatan mental di lingkungan sekolah.



Gambar 6. PMR melakukan edukasi menggunakan Media Kreatif

Prinsip *peer education* (pendidikan sebaya), dimana siswa dapat menyampaikan pesan-pesan penting karena kedekatan dan pemahaman mereka terhadap konteks teman sebaya dianggap efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental di sekolah (Yuliasari et al., 2024). Secara lebih konkret, kegiatan ini juga dapat meningkatkan kesiapsiagaan komunitas sekolah terhadap bencana. Penelitian pada sekolah yang menerapkan pelatihan dan terapi kelompok menunjukkan bahwa intervensi partisipatif seperti ini mampu menaikkan tingkat kesiapsiagaan bencana secara signifikan (Renidayati et al., 2022).

4. SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini efektif dalam memberdayakan organisasi siswa untuk memahami eco-anxiety dan kesiapsiagaan bencana, sekaligus meningkatkan pengetahuan, keterampilan, kolaborasi, dan peran mereka sebagai sumber informasi sebaya (*peer educator*). Oleh karena itu, kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan agar literasi kesiapsiagaan dan kesehatan mental dapat terinternalisasi sebagai bagian dari budaya sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Amirullah, & Nugroho, J. (2021). 153 sekolah dan 77 kantor di Mamuju rusak terdampak gempa. Antara News. <https://sumbar.antaranews.com/berita/415857/153-sekolah-dan-77-kantor-di-mamuju-rusak-terdampak-gempa>
- Andina, Y. R. (2023). Fenomena “Eco-Anxiety” pada Generasi Muda. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/2060/fenomena-eco-anxiety-pada-generasi-muda?
- Aryani, M., Adhitama, M. F., Syifa, F. A., Meitarizky, A. R., Shadrina, A. Z. N., & Aini, D. K. (2025). Innovation in Health for Society School-based strategies for implementing psychoeducation on emotion regulation in junior high students. *Innovation in Health for Society*, 5(2), 98–105.
- Bulan, Y. E., Zahra, & Nisa, I. K. (2022). Pengaruh Lingkungan Sosial terhadap Perkembangan Mental Remaja. *TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 99–115. <https://doi.org/10.21093/tj.v3i2.6481>
- Fathir, A. R. (n.d.). Tak Kunjung Selesai, Proyek Gedung Sekolah MAN 1 Mamuju Mulai

- Hambat Proses Belajar. *INewsMamuju.Id*. <https://mamuju.inews.id/read/192989/tak-kunjung-selesai-proyek-gedung-sekolah-man-1-mamuju-mulai-hambat-proses-belajar?>
- Ferianto, K. (2024). Edukasi dan Simulasi Bantuan Kegawatdaruratan Balut Bidai, Evakuasi dan Transportasi pada Kasus Cidera bagi PMR SMAN 1 Meraurak. *ABDIMASNU: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 5–10.
- Indriani, F. (2024). Edukasi Kesehatan Mental Remaja Dengan Media Aplikasi Riliv Dan Media Leaflet Di Smp Pgr 1 Surakarta. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 5(2), 2274–2277.
- Lesmana, G., & Akrim. (2024). Pelatihan Pengelolaan Stres Melalui Teknik Grounding Berbasis Alat Indera. *PRODIKMAS: Jurnal Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 9(2), 42–48.
- Rahmaningtyas, D. E. (2025). Eco-Anxiety Gen Z: Dari Kecemasan Menjadi Aksi Berdampak. *Geotimes.Id*. <https://geotimes.id/kolom/eco-anxiety-gen-z-dari-kecemasan-menjadi-aksi-berdampak/>
- Renidayati, Reflita, Ilda, Z. A., & Fadriyanti, Y. (2022). Kesiapsiagaan Komunitas Sekolah Menghadapi Bencana Melalui Group Supportive Therapy dan Pelatihan Sekolah Siaga. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 525–534.
- Sabila, Q., Puspito, H., & Rohmah, A. N. (2025). Pengaruh Pelatihan Simulasi Balut Bidai terhadap Tingkat Kesiapsiagaan Menghadapi Bencana Gempa Bumi di SMA Negeri 1 Kasihan Bantul. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan*, 3(3), 128–137.
- Setiawati, N. A., Ramadhita, S. U., Zanwar, A., & Noviandina, N. (2024). Teknik Relaksasi untuk Kecemasan dan Stres pada Remaja : Kajian Sistemik. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 1–14.
- Suryaputri, I. Y., Mubasyiroh, R., Arfines, P. P., Idaiani, S., Sitorus, N., Rosha, B. C., Khotimah, E. N., & Setiyawati, D. (2024). The Effects of a School-Based Mental Health Program on Students ' Knowledge , Behavior , and Depression : A Quasi-Experimental Study in Four Indonesian High Schools Keywords. *Journal of Population and Social Studies*, 32, 243–261.
- Syafi, M., & Naqiyah, N. (2024). Implementasi Teknik Relaksasi Deep Breathing untuk Mengurangi Kecemasan pada Remaja. *Jurnal BK Unesa*, 14(03), 92–96.
- Tyas, Z. W. R. N., Syukur, U. A., & Putra, R. S. P. D. P. (2025). PERAN OSIS DALAM MEMBANGUN KARAKTER KEPEMIMPINAN. *INISIASI: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, IV(II), 29–34.
- Utami, A. A., & Dewi, R. K. (2025). Pengaruh Simulasi Bencana Gunung Meletus Terhadap Keterampilan Balut Bidai Pada Siswa SMA Negeri 1 Cangkringan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(3), 10393–10401.
- Yasinda, A. S., Wulandari, I. R., & Waldah, A. (2023). Cemas Tak Selalu Buruk: Peran Eco-Anxiety Terhadap Perilaku Pro-Lingkungan Pada Anak Muda Jakarta. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris Dan Non-Empiris*, 9(2), 13–23.
- Yonaevy, U., & Prananingrum, R. (2024). Teknik Grounding untuk Mengurangi Kecemasan pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 2(4), 347–351.
- Yuliasari, H., Azizah, F. N., Prawita, E., Asmarani, I., Fadiya, A., Jenderal, U., Yani, A., Pendidikan, S., Ners, P., Jenderal, U., & Yani, A. (2024). Peer Support Program untuk mewujudkan Sekolah Sehat Jiwa Di Pondok Pesantren. *Gotong Royong : Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat*, 4(1), 47–52.