

EFEKTIVITAS MEDIA EDUKASI AUDIOVISUAL UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN PENCEGAHAN KECEMASAN PADA REMAJA DI SMAN 3 BOYOLALI

Najwa Azkiya, Ayu Khoirotul Umaroh*

Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

*Penulis Korespondensi, email: aku669@ums.ac.id

Received: 19/06/2024

Revised: 08/07/2024

Accepted: 08/07/2024

Abstract. Anxiety is something that everyone can experience when they feel something is threatening. According to the World Health Organization (WHO), 20% of the world's population suffers from anxiety, and as many as 48% of teenagers often feel anxious. Adolescents can experience anxiety if there are threats or disturbances experienced during the transition period. This community service activity aims to increase teenagers' knowledge about preventing anxiety. The method for implementing this activity is to provide education regarding anxiety prevention through audiovisual media. 36 class X students attended this activity. The results of this activity were that there was an increase in the average knowledge score of teenagers by 71.25 and an increase in the average knowledge score by 80.83 after providing education regarding anxiety prevention using audiovisual media.

Keywords: anxiety, teenager, knowledge, audiovisual

Abstrak. Kecemasan adalah hal yang dapat dialami oleh setiap orang apabila mereka merasakan ada hal yang mengancam. Menurut *World Health Organization (WHO)* sebanyak 20% dari populasi dunia menderita kecemasan, dan sebanyak 48% remaja sering merasa cemas. Remaja dapat mengalami cemas apabila adanya pengaruh ancaman atau gangguan yang dialami pada masa peralihan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pencegahan kecemasan. Metode pelaksanaan kegiatan ini berupa pemberian edukasi mengenai pencegahan kecemasan melalui media audiovisual. Kegiatan ini diikuti oleh 36 siswa kelas X. Hasil dari kegiatan ini yaitu terdapat peningkatan rata-rata skor pengetahuan remaja sebesar 71,25 dan terdapat peningkatan rata-rata skor pengetahuan sebesar 80,83 setelah diberikannya edukasi mengenai pencegahan kecemasan dengan media audiovisual.

Kata Kunci: kecemasan, remaja, pengetahuan, audiovisual

How to Cite: Azkiya, N. & Umaroh, A. K. (2024). EFEKTIVITAS MEDIA EDUKASI AUDIOVISUAL UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN PENCEGAHAN KECEMASAN PADA REMAJA DI SMAN 3 BOYOLALI. *Mitra Mahajana: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2) 163-171. doi: <https://doi.org/10.37478/mahajana.v5i2.4363>

PENDAHULUAN

Kecemasan adalah hal yang dapat dialami oleh setiap orang apabila mereka merasakan ada hal yang mengancam (Murwani & Tawalili, 2021). Menurut Kaplan, Sadock, dan Grebb yang menyatakan bahwa kecemasan ini respon terhadap situasi tertentu yang dapat mengancam. Kecemasan ini memiliki karakteristik berupa munculnya rasa takut yang tidak jelas atau tanpa sebab. Apabila seseorang sering mengalami kecemasan maka akan menjadi permasalahan psikologis yang serius ketika orang tersebut tidak bisa mengatasinya (Praptiwi, 2015). Seseorang yang mengalami kecemasan diharapkan untuk waspada terhadap ancaman, karena mereka sulit menerima informasi dan mereka cenderung menganggap informasi tersebut sebagai suatu ancaman yang dapat memperburuk kondisinya (Buff et al., 2016). Perasaan takut dan khawatir karena cemas pada individu ditimbulkan dari suatu hal yang dianggap sebagai ancaman atau hambatan dan diasumsikan bahwa peristiwa yang buruk akan terjadi (Firdausi et al., 2022).

Kecemasan merupakan gangguan kesehatan mental dengan tingkat kejadian tertinggi, karena lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia menderita gangguan kecemasan. Menurut *World Health Organization (WHO)* sebanyak 20% dari populasi dunia menderita kecemasan, dan sebanyak 48% remaja sering merasa cemas. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Duckworth, dengan judul *Mental Illness Facts and Numbers* bahwa perkiraan kecemasan pada usia muda di Amerika adalah sekitar 18,1% atau sekitar 42 juta orang. Penelitian di Uganda,

Afrika menyatakan prevalensi gangguan kecemasan sebesar 26,6% (Shear et al., 2014). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Asosiasi Psikiatri Amerika yang melakukan studi komunitas prospektif selama 10 tahun telah ditemukan 82% remaja usia 14-24 tahun yang mengalami gangguan kecemasan (Leigh & Clark, 2018). Kemudian, Menurut *World Health Organization (WHO)*, pada tahun 2019, sekitar 301 juta orang mengalami gangguan kecemasan, termasuk 58 juta anak usia muda, dan prevalensi kecemasan ini meningkat sebesar 25% sejak COVID-19 merajalela di dunia (Fei et al., 2023). Kemungkinan besar yang paling sering mengalami gangguan kecemasan yaitu perempuan dibandingkan laki-laki, prevalensi gejala kecemasan akan menurun seiring bertambahnya usia, dan puncaknya terjadi pada remaja kisaran usia 13 sampai 18 tahun (Fell et al., 2023). Berdasarkan Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018 prevalensi gangguan kecemasan di Indonesia itu sebesar 6% untuk usia 15 tahun ke atas atau sekitar 14 juta penduduk di Indonesia yang mengalami gangguan mental emosional dengan gejala kecemasan dan depresi.

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Remaja akan mengalami cemas apabila adanya ancaman atau gangguan yang dialaminya pada masa peralihan (Christina et al., 2019). Masa remaja ini sangat penting karena melibatkan perubahan cepat pada otak dan tubuh, kecemasan pada remaja ini dapat disebabkan karena masalah tidur yang parah, perilaku adiktif, kualitas hidup yang buruk dan pemicu stres lainnya akibat berbagai perubahan sosial, psikologis dan fisiologis (Ho et al., 2018). Selain itu juga adanya rasa cemas pada remaja dapat disebabkan oleh kecemasan akademik yaitu adanya kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan akademik seperti menyelesaikan tugas-tugas sekolah, menghadapi tes atau ujian serta menyelesaikan suatu proyek yang berhubungan dengan akademik. Timbulnya kecemasan akademik ini dapat dipicu karena adanya rasa ketidakyakinan akan kemampuan diri untuk mengatasi tugas-tugas akademik (Istiantoro, 2018). Dampak dari kecemasan ini yaitu dimana biasanya orang yang mengalami gangguan kecemasan tidak bisa tidur, sehingga dapat menyebabkan sifat mudah marah, sering merasa tidak tenang, gugup, sehingga kegiatan motorik menjadi tanpa arti dan tujuan (Arifiati & Wahyuni, 2019).

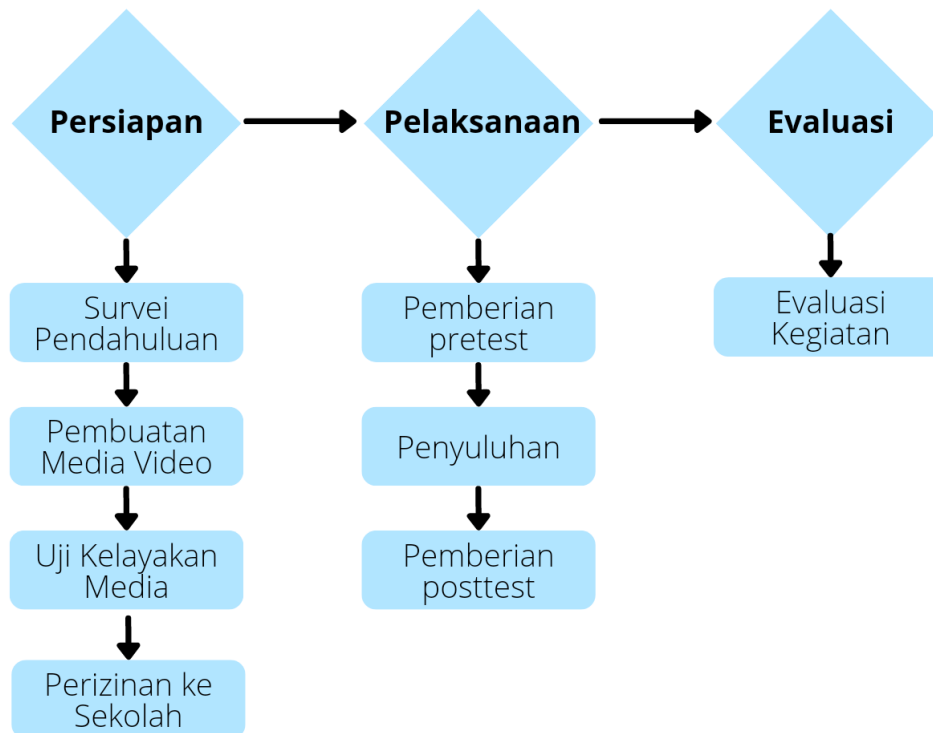
Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan yaitu dengan mengonsumsi makanan yang bergizi dan tidak mengonsumsi minuman yang mengandung kafein, melatih pernafasan, rajin berolahraga, dan melakukan kegiatan yang disukai memotivasi setiap kegiatan serta cara lain yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan yaitu dengan diberikannya pendidikan kesehatan menggunakan media edukasi (Dekawaty, 2022).

Promosi kesehatan dapat dilakukan diantaranya dengan menggunakan media. Media yang biasa digunakan untuk mempromosikan atau mensosialisasikan mengenai kesehatan adalah media audiovisual berupa video. Media video ini melibatkan indera penglihatan dan pendengaran yang dapat menghasilkan pengetahuan (Yulinda & Fitriyah, 2018). Dalam penelitian Arsyad (2006) indera yang paling besar menyalurkan pengetahuan ke otak adalah indera penglihatan, kira-kira 75% hingga 87% dari pengetahuan manusia diperoleh dari indera penglihatan, 13% melalui indera pendengaran, dan 12% lainnya melalui indera yang lainnya (Azizzah et al., 2015). Media audiovisual ini dapat memberikan gambaran lebih jelas untuk menyampaikan pesan penyuluhan kesehatan, media ini dianggap mampu untuk menyampaikan pesan yang terkandung dalam media dengan baik kepada sasaran. Media pembelajaran berupa video dapat menumbuhkan antusiasme siswa sehingga dapat berdampak pada kemudahan selama proses penyerapan informasi oleh siswa (Intaniasari & Utami, 2022). Keunggulan media video yaitu dapat memperjelas pesan agar tidak terlalu bersifat hafalan sehingga pesan yang disampaikan lebih menarik dan mudah diingat (Nurhidayat et al., 2021).

Sebelum melakukan pengabdian masyarakat, peneliti melakukan survey pendahuluan ke 3 sekolah yang ada di Kabupaten Boyolali. Berdasarkan hasil survey pendahuluan, SMAN 3 Boyolali ini memiliki tingkat kecemasan tertinggi dengan kategori parah sebanyak 60 orang dan kategori sangat parah terdapat 50 orang. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan pemberian edukasi berupa video yang berisi informasi mengenai pencegahan kecemasan sehingga dapat mengetahui efektivitas media edukasi audiovisual terhadap peningkatan pengetahuan pencegahan kecemasan pada remaja kelas X di SMAN 3 Boyolali.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di SMA Negeri 3 Boyolali pada tanggal 26 oktober 2023. Kegiatan pengabdian ini diikuti oleh siswa kelas X dengan jumlah 36 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan melalui 3 tahapan seperti pada gambar berikut:



Gambar 1. Alur Pengabdian Masyarakat

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini ada beberapa persiapan yang dilakukan oleh peneliti diantaranya melakukan survei pendahuluan ke tiga sekolah yang ada di Kabupaten Boyolali, survei pendahuluan ini dilakukan untuk menentukan lokasi pengabdian, dan survei ini dengan memberikan kuesioner kecemasan kepada siswa. Setelah melakukan survei pendahuluan, peneliti mulai mempersiapkan untuk pembuatan video, peneliti membuat storyboard yang bertujuan untuk mempermudah dalam proses pembuatan video. Kemudian peneliti membuat media video yang akan digunakan untuk kegiatan pengabdian tersebut mengenai gangguan kecemasan. Setelah membuat video, peneliti melakukan uji media kepada ahli materi dan ahli media untuk melihat kelayakan video tersebut. Kemudian peneliti melakukan perizinan kepada sekolah yang bersangkutan untuk melakukan pengabdian dengan memberikan penyuluhan mengenai gangguan kecemasan menggunakan media audiovisual yaitu video.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini, peneliti melakukan penyuluhan kepada kelas X yang ada di SMA Negeri 3 Boyolali dengan jumlah siswa 36 orang. Sebelum melakukan penyuluhan, peneliti memberikan *pretest* untuk melihat skor sebelum diberikannya edukasi. Setelah *pretest*, peneliti mulai melakukan penyuluhan dengan menjelaskan mengenai gangguan kecemasan serta menayangkan video yang telah dibuat peneliti. Setelah diberikan materi tersebut, peneliti kembali memberikan lembar *posttest* kepada siswa yang gunanya untuk melihat skor sesudah diberikannya edukasi.

3. Tahap Evaluasi

Pada tahap ini bertujuan untuk melihat sejauh mana tingkat pemahaman remaja terhadap video mengenai gangguan kecemasan dengan melihat skor *pretest* dan *posttest*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada 26 Oktober 2023 di SMA Negeri 3 Boyolali. Sasaran pada kegiatan ini yaitu siswa kelas X yang berjumlah 36 orang. Media yang digunakan pada pengabdian masyarakat ini media audiovisual berupa video yang menjelaskan mengenai gangguan kecemasan pada remaja. Isi dari video yang digunakan dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 2. Video edukasi gangguan kecemasan

Untuk mengetahui kelayakan media yang dibuat maka perlu dilakukan uji kelayakan media dan validasi kepada ahli media dan ahli materi. Ahli media dipilih berdasarkan atas kompetensinya dalam bidang media yang berupa *content creator*, serta ahli materi dipilih berdasarkan kompetensinya di bidang pendidikan yaitu bimbingan konseling (BK). Pengujian ahli media meliputi tiga aspek penilaian yaitu aspek audio, aspek video, dan aspek gambar. Berikut penilaian setiap indikator pada masing-masing aspek:

Tabel 1. *Aspek Penilaian Ahli Media*

Aspek Penilaian	Indikator	Skor	Kategori
Aspek Audio	Kejelasan suara dalam video	5	Sangat Baik
	Daya dukung suara terhadap materi dalam video	4	Baik
	Kesesuaian jenis musik (backsound)	4	Baik
Aspek Video	Kualitas gambar video	5	Sangat Baik
	Kelengkapan pesan atau informasi video	5	Sangat Baik
	Kejelasan informasi video	4	Baik
	Kemenarikan sajian video	4	Baik
	Materi video dapat mengembangkan imajinasi remaja mengenai gangguan kecemasan	4	Baik
	Alur cerita tidak bertele-tele dan mampu mengungkap makna dari video	4	Baik
Aspek Gambar	Kesesuaian gambar pada media video	5	Sangat Baik
	Gambar Menarik	4	Baik
	Gambar sesuai dengan ilustrasi	4	Baik
	Penggunaan jenis huruf dalam video	4	Baik

Berdasarkan tabel 1, validator media memberikan penilaian dari tiga aspek yaitu aspek audio, aspek video, dan aspek gambar. Selain penilaian dari segi skor, validator juga memberikan masukan berupa saran untuk perbaikan, sebagai berikut: *“Sebaiknya, backsound pada video bisa lebih diturunkan karena hampir bertabrakan dengan pengisi suara. Pada bagian pencegahan, point (hindari penggunaan zat) gambarnya disatukan dengan (konsumsi makanan sehat)”*.

Pengujian ahli materi meliputi meliputi tiga aspek penilaian yaitu aspek kebahasaan, aspek materi & kualitas isi, dan aspek video. Berikut penilaian setiap indikator pada masing-masing aspek:

Tabel 2. *Aspek Penilaian Ahli Materi*

Aspek Penilaian	Indikator	Skor	Kategori
Aspek Kebahasaan	Judul Mudah dipahami	5	Sangat Baik
	Judul Singkat dan menarik	4	Baik
	Bahasa yang digunakan jelas, mudah dipahami, efektif dan komunikatif	5	Sangat Baik
Aspek materi & kualitas isi	Materi dalam video mengandung unsur pemahaman mengenai gangguan kecemasan	5	Sangat Baik
	Kesesuaian materi dengan tujuan layanan yang diberikan	4	Sangat Baik
	Materi dalam video membantu menambah pengetahuan mengenai gangguan kecemasan	5	Sangat Baik
	Materi pada video sesuai dengan sasaran peneliti	4	Baik
	Kemenarikan materi untuk pengenalan gangguan kecemasan	4	Baik
Aspek Video	Kejelasan informasi video	5	Sangat Baik

Berdasarkan tabel 2, validator materi memberikan penilaian dari tiga aspek yaitu aspek kebahasaan, aspek materi & kualitas isi, dan aspek video. Selain penilaian dari segi skor, validator juga memberikan masukan berupa saran, sebagai berikut: *“Keseluruhan materi yang ada pada video sudah baik dan bahasa yang digunakan mudah dipahami sehingga sasaran akan cepat paham”*. Setelah dilakukan uji kelayakan, kemudian tahap pelaksanaan pengabdian

masyarakat, kegiatan ini diawali dengan pemberian pretest untuk melihat pengetahuan siswa mengenai gangguan kecemasan pada saat sebelum diberikannya edukasi seperti pada gambar 2 berikut.



Gambar 7. Pretest pengetahuan siswa

Setelah melakukan *pretest* peneliti mulai melakukan pemberian edukasi kepada siswa dengan metode ceramah serta menayangkan video. Pada saat kegiatan berlangsung, terdapat kendala yaitu video tidak bisa ditayangkan menggunakan proyektor, karena proyektor di kelas tersebut rusak sehingga siswa melihat tayangan video tersebut secara mandiri menggunakan gadget masing-masing, seperti pada gambar 7 dan 8.



Gambar 8. Edukasi Kecemasan

Setelah diberikannya edukasi, siswa mengerjakan *posttest* untuk melihat pengetahuan siswa mengenai gangguan kecemasan pada saat sesudah diberikannya edukasi seperti pada gambar 9 berikut.



Gambar 10. *Posttest Pengetahuan Siswa*

Data skor *pretest* diperoleh sebelum responden diberikan edukasi video sedangkan data skor *posttest* diperoleh setelah responden mendapatkan edukasi video. Kemudian data tersebut dianalisis untuk menguji ada tidaknya perbedaan rata-rata skor *pretest* maupun *posttest*. Untuk melihat ada tidaknya perbedaan baik berupa peningkatan maupun penurunan, maka dapat dilihat pada tabel statistik deskriptif berikut.

Tabel 3. *Statistik deskriptif data pretest dan posttest*

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Pretest</i>	36	45.00	45.00	90.00	71.25	11.23610
<i>Posttest</i>	36	35.00	60.00	95.00	80.83	11.18034
Valid N	36					

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa nilai rata-rata *pretest* yaitu sebesar 71,25 dan nilai *posttest* memiliki nilai rata-rata yaitu 80,83. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai rata-rata siswa berupa peningkatan nilai. Untuk melihat hasil ranking terhadap data *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. *Ranking data pretest dan posttest*

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
<i>Posttest - Pretest</i>	Negative Ranks	3 ^a	6.83
	Positive Ranks	30 ^b	18.02
	Ties	3 ^c	
	Total	36	540.50

a. *Posttest* < *Pretest*
 b. *Posttest* > *Pretest*
 c. *Posttest* = *Pretest*

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa berdasarkan data *pretest* dan *posttest* diketahui terdapat 3 data yang memiliki selisih negatif (*negative ranks*) yang berarti terdapat 3 orang yang mengalami penurunan nilai. Selain itu terdapat 30 data yang memiliki selisih positif

(*positive ranks*) yang berarti terdapat 30 orang yang mengalami peningkatan penilaian. Sedangkan 3 data lainnya berarti terdapat 3 orang yang tidak mengalami peningkatan maupun penurunan nilai.

Pemberian edukasi tidak dapat berjalan dengan baik apabila tidak ada media pembantu yang kuat yang dapat mempromosikan pesan kesehatan. Media promosi kesehatan merupakan sarana untuk menampilkan atau menyampaikan pesan kesehatan. Media promosi kesehatan yang baik dapat mendukung efektivitas penyampaian pesan kesehatan kepada sasaran (Sutrisno & Sinanto, 2022). Salah satu media promosi kesehatan yang efektif yaitu media audiovisual berupa video, dimana pada video ini terdapat gabungan antara audio dan visual (animasi). Penggunaan video dapat membantu dalam meningkatkan pengetahuan, karena dengan video peneliti mudah menyampaikan informasinya dan sasaran juga lebih mudah dalam pemahaman konsep dan penyampaian materi ini lebih terarah (Sabri et al., 2023).

Kelebihan dari media audiovisual yaitu lebih mudah dipahami dan tidak membuat bosan, pembelajarannya menjadi lebih beragam, materi yang ada dalam video memiliki kegunaan yang jelas sehingga individu akan lebih menguasai tujuan dari pembelajarannya kemudian individu akan lebih banyak terlibat dalam kegiatan belajar karena mereka tidak hanya mendengarkan penjelasan tetapi juga mengamati, bertindak, memperagakan dan lain sebagainya. Akan tetapi, apabila ada suatu kelebihan tentu memiliki kekurangan, adapun kekurangannya yaitu penyampaian materi melalui video dapat menimbulkan perubahan kata bagi sasaran, media video ini menggunakan suara serta gambar sehingga mungkin hanya dapat dipahami oleh seseorang yang memiliki penguasaan pendengaran yang baik. Karena media ini melibatkan pendengaran dan penglihatan maka sasaran dituntut untuk dapat menyimpulkan terkait apa yang di lihat dan di dengarnya (Faujiah et al., 2022).

SIMPULAN DAN TINDAK LANJUT

Berdasarkan hasil analisis data skor *pretest* dan *posttest* pada kegiatan pengabdian masyarakat mengenai gangguan kecemasan ini terdapat perubahan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* yaitu dengan rata-rata *pretest* sebesar 71,2 dan rata-rata *posttest* sebesar 80,8. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai rata-rata berdasarkan nilai *pretest* dan *posttest* berupa peningkatan nilai sebesar 13,48%. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan remaja mengalami peningkatan setelah diberikan edukasi menggunakan media video. Diharapkan pihak sekolah, dapat terus melakukan pendampingan pada siswa dalam menjaga kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifiati, R. F., & Wahyuni, E. S. (2019). Peningkatan Sense of Humor untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia. *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 1(2), 139–169. <https://doi.org/10.18326/ijip.v1i2.139-169>.
- Azizzah, D. L., Arief, Y. S., & Krisnana, I. (2015). Media Ceramah dan Film Pendek sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Diare Berdasar Teori Health Promotion Model (HPM). *Jurnal Peditomaternal*, 3(1), 43–57. <http://dx.doi.org/10.20473/pmnj.v3i1.11766>.
- Buff, C., Brinkmann, L., Neumeister, P., Feldker, K., Heitmann, C., Gathmann, B., Andor, T., & Straube, T. (2016). Specifically altered brain responses to threat in generalized anxiety disorder relative to social anxiety disorder and panic disorder. *NeuroImage: Clinical*, 12, 698–706. <https://doi.org/10.1016/j.nicl.2016.09.023>.
- Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A. (2019). Hubungan Tingkat Neurotisme dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 105–117. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i2.8024>

- Dekawaty, A. (2022). Edukasi mengenai tips mengendalikan kecemasan dalam menghadapi covid-19 di kabupaten ogan ilir. *Khidmah*, 4(2), 558–564. <https://doi.org/10.52523/khidmah.v4i2.406>
- Faujiah, N., Septiani, S. N., Putri, T., & Setiawan, U. (2022). Kelebihan dan Kekurangan Jenis-Jenis Media. *JUTKEL: Jurnal Telekomunikasi, Kendali Dan Listrik*, 3(2), 81–87.
- Fei, J., Hu, Y., Liang, L., Meng, C., & Mei, S. (2023). Exploring the Impact of Emotional and Cognitive Factors on Anxiety Symptoms of Chinese Adolescents: a Serial Mediation Study. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-01004-8>.
- Fell, J., Chaieb, L., & Hoppe, C. (2023). Mind wandering in anxiety disorders: A status report. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 155(105432), 1–18. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2023.105432>.
- Firdausi, A. Z., Hertjung, W. S., Daliman, Uyun, Z., Giyoto, & Widya, R. (2022). Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan dalam Mengerjakan Skripsi bagi Mahasiswa pada Masa Pandemi. *Jurnal Keilmuan Dan Keislaman*, 1(4), 292–310. <https://doi.org/10.23917/jkk.v1i4.31>.
- Ho, S. M. Y., Dai, D. W. T., Mak, C., & Liu, K. W. K. (2018). Cognitive factors associated with depression and anxiety in adolescents: A two-year longitudinal study. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 18(3), 227–234. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2018.04.001>.
- Intaniasari, Y., & Utami, R. D. (2022). Menumbuhkan Antusiasme Belajar Siswa Sekolah Dasar Melalui Media Audio-Visual dalam Pembelajaran. *Buletin Literasi Budaya Sekolah*, 4(1), 25–36. <https://doi.org/10.23917/blbs.v4i1.17752>.
- Istiantoro, D. (2018). Identifikasi Faktor Penyebab Kecemasan Akademik pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 3 Bantul. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(10), 626–636.
- Leigh, E., & Clark, D. M. (2018). Understanding Social Anxiety Disorder in Adolescents and Improving Treatment Outcomes: Applying the Cognitive Model of Clark and Wells (1995). *Clinical Child and Family Psychology Review*, 21, 388–414. <https://doi.org/10.1007/s10567-018-0258-5>.
- Murwani, A., & Tawalili, H. S. U. A. G. (2021). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di Stikes Surya Global Yogyakarta. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 6(2), 129–136. <https://doi.org/10.35842/formil.v6i2.353>.
- Nurhidayat, Katoningsih, S., Utami, R. D., Maryana, W., Ishartono, N., Sidiq, Y., Irfadhila, D., & Siswanto, H. (2021). Pemanfaatan Media Audio Visual dalam Pembelajaran Daring Materi IPA Siswa SD Kelas Rendah. *Buletin KKN Pendidikan*, 3(1), 83–90. <https://doi.org/10.23917/bkkndik.v3i1.14832>.
- Praptiwi, M. S., & Indrawati, E. S. (2015). Efikasi Diri dan Kecemasan dalam Kompetisi Berwirausaha pada Anggota HIPMI Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 4(1), 106–110. <https://doi.org/10.14710/empati.2015.13125>.
- Sabri, A., Sjattar, E. L., & Arafat, R. (2023). Efektifitas Media Video Edukasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pasien dalam Perawatan Kaki Diabetes. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(2), 2749–2760. <https://doi.org/10.1016/j.tranpol.2019.01.002>.
- Shear, K., Cloitre, M., Pine, D., & Ross, J. (2014). *Anxiety Disorders In Women: Setting A Research Agenda*. ADAA (Anxiety Disorders Association of America).
- Sutrisno, & Sinanto, R. A. (2022). Efektivitas Penggunaan Lembar Balik sebagai Media Promosi Kesehatan: Tinjauan Sistematis. *Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal)*, 13(1), 1–11. <https://doi.org/10.32695/jkt.v13i1.129>.
- Yulinda, A., & Fitriyah, N. (2018). Efektivitas Penyuluhan Metode Ceramah dan Audiovisual dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Tentang Sadari di SMKN 5 Surabaya. *Jurnal Promkes*, 6(2), 116–128. <https://doi.org/10.20473/jpk.V6.I2.2018.116-128>.