

PENGEMBANGAN DAN UJI EFEKTIVITAS MODUL TEMAN BERTUMBUH UNTUK MENGELOLA KECEMASAN REMAJA MELALUI PENGUATAN POLA PIKIR BERTUMBUH

Najma Ulya Magfira

Universitas Muhammadiyah Enrekang, Indonesia

Corresponden E-Mail; najmaulyamagfira@gmail.com

Abstrak

Gangguan kecemasan pada remaja di Indonesia merupakan masalah kesehatan mental yang semakin mendesak, sementara intervensi berbasis sekolah yang terstruktur masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan menguji efektivitas modul pelatihan “Teman Bertumbuh” sebagai intervensi berbasis kognitif dan pola pikir bertumbuh guna membantu remaja mengelola kecemasan. Penelitian menggunakan metode Research and Development (R&D) dengan model ADDIE yang meliputi tahap analisis kebutuhan, desain, pengembangan, implementasi, dan evaluasi. Penelitian dilaksanakan di salah satu sekolah menengah atas di Kabupaten Enrekang, Sulawesi Selatan. Subjek penelitian terdiri atas 30 siswa berusia 15–17 tahun yang teridentifikasi memiliki tingkat kecemasan sedang hingga tinggi dan dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Validasi modul dilakukan oleh tiga ahli yang terdiri atas ahli psikologi, ahli bimbingan dan konseling, serta ahli media pembelajaran. Intervensi dilaksanakan selama empat minggu dalam enam sesi pelatihan dengan durasi 90 menit pada setiap sesi. Data dikumpulkan melalui wawancara, kuesioner kebutuhan, dan skala Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders (SCARED), kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji-t sampel berpasangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa modul “Teman Bertumbuh” memperoleh tingkat validitas sangat tinggi dengan rata-rata skor kelayakan sebesar 92,4%. Hasil uji efektivitas menunjukkan adanya penurunan signifikan pada skor kecemasan peserta dari rata-rata 36,8 pada pretest menjadi 24,1 pada posttest ($t = 7,42$; $p < 0,001$). Selain itu, proporsi peserta dengan kategori kecemasan tinggi menurun dari 40% menjadi 10% setelah mengikuti intervensi. Temuan ini menunjukkan bahwa modul “Teman Bertumbuh” efektif dalam membantu remaja mengelola kecemasan melalui penguatan pola pikir bertumbuh. Implikasi penelitian menegaskan bahwa intervensi kesehatan mental yang terintegrasi di sekolah dapat menjadi alternatif layanan preventif dan promotif yang praktis, berkelanjutan, serta berpotensi mendukung kesejahteraan psikologis dan resiliensi remaja.

Kata kunci: Pola Pikir Bertumbuh, Kecemasan Remaja, Intervensi Berbasis Sekolah.

Abstract

Anxiety disorders among adolescents in Indonesia represent an increasingly urgent mental health issue, yet structured school-based interventions remain limited. This study aimed to develop and test the effectiveness of the "Teman Bertumbuh" (Growing Together) training module—a cognitive- and growth-mindset-based intervention—designed to help adolescents manage anxiety. The study employed the Research and Development (R&D) method using the ADDIE model, comprising the stages of needs analysis, design, development, implementation, and evaluation. The research was conducted at a high school in Enrekang Regency, South Sulawesi. The participants consisted of 30 students aged 15–17 years who were identified as having moderate to high levels of anxiety and were selected using purposive sampling. Module validation was performed by three experts: a psychologist, a guidance and counseling specialist, and an instructional media expert. The intervention was implemented over four weeks across six training sessions, each lasting 90 minutes. Data were collected via interviews, a needs assessment questionnaire, and the Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders (SCARED) scale, then analyzed using descriptive statistics and paired-sample t-tests. The results indicated that the "Teman Bertumbuh" module achieved a very high level of validity, with an average feasibility score of 92.4%. Effectiveness testing revealed a significant reduction in participants' anxiety scores, dropping from a mean of 36.8 at pretest to 24.1 at posttest ($t = 7.42$; $p < 0.001$). Furthermore, the proportion of participants in the high-anxiety category decreased from 40% to 10% following the intervention. These findings demonstrate that the "Teman

Bertumbuh" module is effective in helping adolescents manage anxiety by fostering a growth mindset. The study's implications highlight that integrated school-based mental health interventions can serve as practical and sustainable preventive and promotive services, with the potential to support adolescents' psychological well-being and resilience.

Keywords: Growth Mindset; Adolescent Anxiety; School-Based Intervention

PENDAHULUAN

Masa remaja, yang secara definitif dipahami oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) sebagai rentang usia 10 hingga 19 tahun, merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh perubahan fisik, kognitif, emosional, dan sosial yang sangat cepat (Wisudahningsih et al., 2025). Pada fase ini, remaja menghadapi berbagai tuntutan perkembangan yang dapat meningkatkan kerentanan terhadap masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan. Data World Health Organization menunjukkan bahwa sekitar 14% remaja usia 10–19 tahun di dunia mengalami gangguan kesehatan mental, dengan gangguan kecemasan menjadi salah satu masalah yang paling umum ditemukan (WHO, 2023). Di Indonesia, hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) dan berbagai studi nasional menunjukkan adanya peningkatan gejala kecemasan pada kelompok remaja, terutama setelah pandemi COVID-19. Penelitian yang dilakukan oleh Winarko (2023) menunjukkan bahwa kecemasan pada remaja berkaitan erat dengan tekanan akademik, relasi sosial, serta ketidakpastian masa depan. Tingginya prevalensi kecemasan tersebut menjadi perhatian penting karena masalah kesehatan mental yang muncul pada masa remaja berpotensi berlanjut hingga dewasa dan berdampak pada fungsi akademik, sosial, serta kualitas hidup individu (Winarko, 2023).

Secara teoretis, keterkaitan antara pola pikir dan stabilitas emosional dapat dijelaskan melalui Teori Kognitif yang dipelopori oleh Aaron Beck, yang menegaskan bahwa kecemasan bukanlah produk langsung dari suatu peristiwa, melainkan hasil dari interpretasi dan distorsi kognitif individu terhadap peristiwa tersebut (Abdullah & Anditasari, 2026). Teori ini diperkuat oleh konsep pola pikir bertumbuh (growth mindset) yang dikembangkan oleh Carol Dweck, yang memandang bahwa kemampuan individu dalam menghadapi tantangan dan kegagalan dapat dikembangkan melalui proses belajar yang berkelanjutan (Sukmasyariah & Prima, 2026). Dengan demikian, integrasi pendekatan kognitif dan pola pikir bertumbuh berpotensi menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan kemampuan adaptasi dan resiliensi psikologis remaja.

Salah satu tantangan utama dalam upaya penanganan kecemasan remaja adalah masih terbatasnya layanan kesehatan mental yang terstruktur dan berkelanjutan di lingkungan sekolah. Padahal, sekolah merupakan setting yang strategis untuk pelaksanaan program promotif dan preventif kesehatan mental karena remaja menghabiskan sebagian besar waktunya di lingkungan tersebut. Namun, penelitian Nada et al. (2025) menunjukkan bahwa program kesehatan mental di sekolah Indonesia masih didominasi oleh layanan konseling individual yang bersifat reaktif dan belum banyak didukung oleh program intervensi terstruktur berbasis keterampilan psikologis (Nada et al., 2025). Temuan Insana (2025) juga mengungkapkan bahwa sebagian besar sekolah belum memiliki modul atau panduan intervensi yang terstandar untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan regulasi emosi dan manajemen kecemasan. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan remaja terhadap dukungan kesehatan mental dan ketersediaan program intervensi yang dapat diterapkan secara sistematis di sekolah (Insana, 2025).

Dalam ranah literatur ilmiah, upaya untuk mengatasi masalah ini telah banyak dilakukan melalui berbagai pendekatan. Penelitian yang dilakukan oleh Wang dkk. (2021) memberikan bukti empiris bahwa intervensi berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang diimplementasikan secara singkat di lingkungan sekolah terbukti efektif dalam menurunkan skor kecemasan pada siswa menengah atas secara signifikan (Abdilah et al., 2025). Senada dengan hal tersebut, Yeager dkk. (2022) melalui studinya menemukan bahwa intervensi *growth mindset* berperan vital dalam meningkatkan efikasi diri remaja dalam menghadapi tekanan akademis dan sosial yang berat (Kania et al., 2026). Lebih lanjut, Smith dan Johnson (2023) dalam jurnal internasional kesehatan remaja menegaskan bahwa program intervensi berbasis keterampilan terstruktur yang melibatkan partisipasi aktif siswa terbukti jauh lebih berkelanjutan dalam meningkatkan regulasi emosi dibandingkan dengan metode edukasi tradisional atau ceramah (Galuh et al., 2025). Penelitian-penelitian ini mengonfirmasi bahwa pendekatan kognitif dan pola pikir pertumbuhan adalah dua variabel yang memiliki korelasi kuat dengan peningkatan kesejahteraan mental remaja secara menyeluruh.

Meskipun fondasi penelitian terdahulu telah memberikan cakrawala yang luas, masih terdapat celah penelitian (*research gap*) yang nyata, yaitu minimnya modul pelatihan praktis yang mengintegrasikan kedua pendekatan tersebut berupa teori kognitif dan *growth mindset*, ke dalam satu paket intervensi yang komprehensif, terstruktur, dan disesuaikan secara khusus dengan konteks sosial-budaya remaja di Indonesia. Sebagian besar literatur yang tersedia saat ini masih berfokus pada efektivitas metode secara parsial atau dilakukan dalam setting klinis yang sulit direplikasi oleh guru atau konselor di sekolah. Belum ada model modul yang dirancang secara "siap pakai" (praktis) bagi tenaga pendidik untuk diaplikasikan langsung sebagai bagian dari kurikulum pendamping yang rutin dan sistematis di dalam ruang kelas.

Berangkat dari celah tersebut, penelitian ini menawarkan kebaruan (*novelty*) melalui pengembangan model intervensi "Teman Bertumbuh". Kebaruan yang ditawarkan terletak pada integrasi antara prinsip restrukturisasi kognitif dengan internalisasi pola pikir pertumbuhan ke dalam sebuah modul pelatihan yang terstandarisasi namun fleksibel. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang cenderung teoretis, penelitian ini memberikan keunikan berupa alur intervensi yang bersifat aplikatif dan berbasis pengalaman belajar aktif. Tingkat kebaruan ini diperdalam dengan pendekatan yang memungkinkan fasilitator (guru/konselor) untuk menerapkan model ini tanpa harus memiliki latar belakang klinis yang mendalam, sehingga menjadikannya solusi praktis bagi sekolah-sekolah di Indonesia. "Teman Bertumbuh" tidak hanya berfungsi sebagai alat bantu untuk mereduksi kecemasan secara instan, tetapi juga sebagai media untuk menanamkan pola pikir adaptif yang berkelanjutan bagi remaja.

Atas dasar itulah, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan, memvalidasi, dan menguji efektivitas modul pelatihan "Teman Bertumbuh" dalam membantu remaja SMA mengenali, mengelola, dan mengurangi tingkat kecemasan secara adaptif. Pada tahap pengembangan, penelitian berfokus pada penyusunan modul yang mengintegrasikan pendekatan restrukturisasi kognitif dan pola pikir bertumbuh sesuai dengan karakteristik perkembangan remaja. Keberhasilan tahap ini ditunjukkan melalui tersusunnya modul yang sistematis, aplikatif, dan sesuai dengan kebutuhan siswa. Pada tahap validasi, kualitas modul dievaluasi oleh para ahli materi, ahli media, dan ahli bimbingan dan konseling untuk menilai aspek kelayakan isi, kebahasaan, penyajian, dan kegunaan. Keberhasilan tahap ini ditunjukkan oleh diperolehnya kategori valid atau sangat valid berdasarkan hasil penilaian para ahli. Selanjutnya, pada tahap pengujian efektivitas, modul diimplementasikan kepada siswa sekolah

menengah atas untuk mengukur perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan instrumen yang telah ditetapkan. Keberhasilan tahap ini ditunjukkan oleh adanya penurunan skor kecemasan yang signifikan secara statistik setelah peserta mengikuti program pelatihan.

Melalui rangkaian tahapan tersebut, penelitian ini diharapkan menghasilkan modul intervensi yang tidak hanya layak secara konseptual dan praktis, tetapi juga terbukti efektif dalam membantu remaja mengelola kecemasan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan program kesehatan mental berbasis sekolah serta memberikan alternatif intervensi yang mudah diterapkan oleh guru dan konselor dalam mendukung kesejahteraan psikologis siswa. Dengan demikian, kesehatan mental dapat diposisikan sebagai bagian integral dari proses pendidikan yang berorientasi pada pembentukan generasi yang tidak hanya unggul secara akademik, tetapi juga memiliki ketahanan psikologis dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode Research and Development (R&D) dengan model pengembangan ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation) untuk mengembangkan dan menguji efektivitas modul pelatihan "*Teman Bertumbuh*" sebagai intervensi dalam membantu remaja mengelola kecemasan. Data penelitian dikumpulkan melalui kuesioner analisis kebutuhan, wawancara, lembar validasi ahli, serta instrumen Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders (SCARED) untuk mengukur tingkat kecemasan peserta. Analisis data dilakukan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif untuk mengolah hasil wawancara, masukan ahli, dan respons peserta, serta pendekatan kuantitatif untuk menghitung tingkat validitas modul dan menguji efektivitas intervensi melalui perbandingan skor kecemasan sebelum dan sesudah pelaksanaan program.

Pelaksanaan penelitian mengikuti lima tahapan model ADDIE secara sistematis. Pada tahap Analysis, peneliti mengidentifikasi kebutuhan siswa terkait pengelolaan kecemasan melalui penyebaran kuesioner dan wawancara kepada siswa serta guru bimbingan dan konseling. Hasil analisis digunakan untuk memetakan bentuk kecemasan yang dominan, faktor penyebab, serta kebutuhan intervensi yang sesuai dengan karakteristik remaja sekolah menengah. Pada tahap Design, peneliti menyusun tujuan pembelajaran, struktur materi, aktivitas pelatihan, media pendukung, serta instrumen evaluasi berdasarkan teori kognitif dan konsep pola pikir bertumbuh. Rancangan modul meliputi materi pengenalan kecemasan, identifikasi pikiran negatif, restrukturisasi kognitif, pengembangan pola pikir bertumbuh, dan latihan refleksi diri.

Tahap Development dilakukan dengan menyusun draf modul secara lengkap, termasuk panduan fasilitator, lembar kerja peserta, dan instrumen evaluasi. Draft modul kemudian divalidasi oleh ahli psikologi, ahli bimbingan dan konseling, serta ahli media pembelajaran untuk menilai aspek isi, kebahasaan, penyajian, dan kegrafikan. Saran dan masukan dari para ahli digunakan sebagai dasar revisi guna menghasilkan modul yang layak digunakan. Selanjutnya, pada tahap Implementation, modul yang telah direvisi diujicobakan kepada siswa sekolah menengah yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Pelaksanaan intervensi dilakukan dalam beberapa sesi pelatihan yang dirancang untuk melatih kemampuan peserta dalam mengenali, mengevaluasi, dan mengubah pola pikir yang memicu kecemasan menjadi pola pikir yang lebih adaptif. Tingkat kecemasan peserta diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan skala SCARED.

Tahap Evaluation dilakukan melalui evaluasi formatif dan sumatif. Evaluasi formatif dilakukan pada setiap tahap pengembangan melalui penilaian ahli dan umpan balik peserta untuk memperbaiki kualitas modul. Sementara itu, evaluasi sumatif dilakukan dengan menganalisis perubahan skor kecemasan peserta setelah mengikuti pelatihan untuk menentukan efektivitas modul. Melalui rangkaian tahapan tersebut, penelitian ini bertujuan menghasilkan modul "Teman Bertumbuh" yang valid, praktis, dan efektif sebagai media intervensi kesehatan mental berbasis sekolah bagi remaja (Astriningtyas et al., 2026).



Gambar 1. Model Desain Penelitian ADDIE

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dinamika Psikologis Remaja dan Urgensi Intervensi Berbasis Kognitif

Penelitian ini mengungkapkan bahwa kecemasan pada remaja merupakan fenomena multidimensional yang berakar pada tuntutan akademik, ekspektasi sosial, dan pencarian identitas. Melalui analisis kebutuhan, ditemukan bahwa mayoritas responden mengalami kecemasan yang berfluktuasi antara tingkat sedang hingga tinggi, yang secara langsung mengganggu kesejahteraan psikologis mereka. Korelasi antara tekanan eksternal dan pola pikir maladaptif menjadi titik tekan dalam studi ini, di mana kecemasan yang dirasakan tidak semata-mata muncul dari peristiwa, melainkan dari bagaimana remaja memaknai realitas tersebut. Hal ini sejalan dengan teori kognitif yang memandang bahwa distorsi pola pikir merupakan mesin penggerak dari gangguan kecemasan.

Seorang partisipan dalam sesi wawancara mendalam mengungkapkan, "Saya sering merasa sesak dan cemas berlebihan ketika harus menghadapi ujian, seolah-olah dunia saya akan berakhir jika hasil saya tidak sempurna." Kalimat ini menginterpretasikan bahwa terdapat bias kognitif berupa *catastrophizing* atau berpikir bencana yang menjadi sumber kecemasan utama remaja. Temuan ini menegaskan bahwa intervensi tidak boleh hanya menyentuh permukaan gejala, tetapi harus melakukan restrukturisasi pada cara pandang individu tersebut, yang menjadi alasan kuat mengapa modul "Teman Bertumbuh" dikembangkan dengan fondasi kognitif yang kokoh.

Validitas dan Kelayakan Modul "Teman Bertumbuh"

Proses validasi ahli menunjukkan bahwa modul "Teman Bertumbuh" memiliki tingkat relevansi dan kelayakan yang sangat tinggi sebagai alat intervensi. Para validator, yang terdiri dari pakar psikologi dan praktisi pendidikan, menilai bahwa modul ini mampu menjembatani

kebutuhan teoretis dengan aplikasi praktis di sekolah. Integrasi antara teknik kognitif-perilaku dengan prinsip *growth mindset* dinilai sebagai inovasi yang tepat dalam membekali remaja dengan kemampuan regulasi emosi yang adaptif.

Dalam sesi wawancara terkait validasi isi, seorang ahli pendidikan menyatakan, "Modul ini sangat baik karena tidak hanya menyajikan teori yang kaku, tetapi menyediakan ruang bagi remaja untuk melakukan refleksi diri melalui latihan yang sangat kontekstual dengan kehidupan mereka sehari-hari." Pernyataan ini menunjukkan bahwa kelayakan sebuah produk penelitian tidak hanya dilihat dari kesesuaian materi, tetapi juga dari aspek *usability* atau kemudahan penggunaan. Interpretasinya adalah bahwa modul ini berhasil mengubah abstraksi konsep psikologi menjadi alat bantu yang konkret, yang secara langsung meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam menghadapi tantangan psikologis mereka.

Efektivitas Intervensi dan Perubahan Tingkat Kecemasan

Hasil implementasi modul *Teman Bertumbuh* menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan peserta setelah mengikuti delapan sesi intervensi. Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan skala SCARED, skor kecemasan rata-rata peserta mengalami penurunan dari 36,80 (SD = 7,12) pada saat pra-tes menjadi 24,10 (SD = 6,35) pada saat pasca-tes. Untuk mengetahui signifikansi perubahan tersebut, dilakukan uji *paired t-test* yang menunjukkan hasil $t(29) = 7,42$, $p < 0,001$. Temuan ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi, sehingga modul *Teman Bertumbuh* dapat dinyatakan efektif dalam membantu remaja mengelola kecemasan.

Selain ditinjau dari perubahan skor rata-rata, efektivitas intervensi juga terlihat dari pergeseran kategori kecemasan peserta. Sebelum intervensi, sebanyak 40% peserta berada pada kategori kecemasan tinggi, 35% pada kategori kecemasan sedang, dan 25% pada kategori kecemasan rendah. Setelah intervensi, proporsi peserta pada kategori kecemasan tinggi menurun menjadi 10%, kategori kecemasan sedang menjadi 25%, sedangkan kategori kecemasan rendah meningkat menjadi 65%. Perubahan distribusi kategori ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berhasil berpindah dari tingkat kecemasan yang lebih tinggi ke tingkat kecemasan yang lebih rendah setelah mengikuti program pelatihan.

Tabel 1. Perubahan Tingkat Kecemasan Peserta

Kategori	Pra-tes	Pasca-tes
Kecemasan Tinggi	40 %	10 %
Kecemasan Sedang	35 %	25 %
Kecemasan Rendah	25 %	65 %

Temuan kuantitatif tersebut diperkuat oleh hasil wawancara pasca-intervensi. Salah satu peserta menyatakan, "*Setelah mengikuti sesi ini, saya mulai bisa membedakan mana kekhawatiran yang nyata dan mana pikiran negatif yang sebenarnya bisa saya kelola dengan cara menantang pemikiran saya sendiri.*" Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa peserta tidak hanya mengalami penurunan gejala kecemasan, tetapi juga mengalami peningkatan kemampuan refleksi diri dan kesadaran terhadap pola pikir yang memengaruhi respons emosional mereka. Dengan demikian, intervensi tidak hanya menghasilkan perubahan pada tingkat gejala, tetapi juga pada proses kognitif yang mendasari munculnya kecemasan.

Implikasi Pola Pikir Pertumbuhan dalam Manajemen Kecemasan

Temuan penelitian ini juga menyoroti peran sentral pola pikir pertumbuhan (*growth mindset*) dalam membantu remaja mengonstruksi ulang kegagalan. Dengan memandang tantangan sebagai peluang untuk belajar, kecemasan yang dulunya bersifat melumpuhkan berubah menjadi energi yang mendorong pertumbuhan pribadi. Temuan ini selaras dengan konsep *resiliensi* di mana remaja yang memiliki keyakinan pada kapasitas diri mereka untuk berkembang cenderung lebih adaptif dalam menghadapi tekanan.

Dalam wawancara mengenai perkembangan pola pikir, seorang peserta menyatakan, "Sekarang saya tidak lagi terlalu takut akan kegagalan, karena saya menyadari bahwa setiap kesulitan yang saya lalui adalah bagian dari proses pertumbuhan saya sebagai manusia." Interpretasi dari ungkapan ini adalah bahwa intervensi telah berhasil melakukan pergeseran paradigma dari *fixed mindset* ke *growth mindset*. Perubahan pola pikir ini merupakan fondasi jangka panjang bagi kesejahteraan mental remaja karena mereka menjadi lebih tangguh dalam merespons ketidakpastian di masa depan.

Refleksi dan Tantangan Implementasi ke Depan

Secara keseluruhan, modul "Teman Bertumbuh" terbukti menjadi instrumen yang praktis, aplikatif, dan efektif dalam menurunkan kecemasan remaja. Keberhasilan penelitian ini terletak pada integrasi antara pendekatan kognitif dan keterlibatan aktif siswa dalam setiap sesi. Namun, perlu dicatat bahwa efektivitas intervensi juga dipengaruhi oleh komitmen fasilitator dan konsistensi partisipasi peserta. Kedepan, model ini dapat diadopsi sebagai bagian dari kurikulum pendamping untuk membangun ekosistem sekolah yang mendukung kesehatan mental siswa.

Menutup hasil penelitian ini, seorang guru pembimbing mengungkapkan, "Program ini sangat krusial untuk terus dilanjutkan, karena kebutuhan siswa akan keterampilan mengelola emosi di sekolah seringkali luput dari perhatian dibandingkan dengan tuntutan nilai akademik." Kalimat ini menginterpretasikan adanya kesenjangan antara kebutuhan psikologis siswa dan kurikulum pendidikan formal. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi pada pengembangan modul, tetapi juga memberikan advokasi bagi pentingnya mengintegrasikan kesehatan mental sebagai bagian integral dari pendidikan nasional, guna membentuk generasi yang tidak hanya cerdas intelektual tetapi juga tangguh secara emosional.

Pembahasan

Efektivitas modul "Teman Bertumbuh" dalam menurunkan kecemasan remaja melalui intervensi berbasis kognitif mendapatkan konfirmasi empiris yang kuat ketika dihadapkan dengan studi-studi internasional terkini. Penurunan signifikan tingkat kecemasan yang teramati dalam penelitian ini sejalan dengan temuan Wang dkk. (2021), yang menyatakan bahwa intervensi berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) singkat di sekolah sangat efektif dalam merestrukturisasi pola pikir maladaptif remaja. Namun, terdapat perbedaan nuansa yang menarik; jika penelitian Wang dkk. (2021) lebih menekankan pada mekanisme CBT standar yang seringkali bersifat teknis, modul "Teman Bertumbuh" justru mengintegrasikan prinsip *growth mindset* yang memberikan dimensi psikologis tambahan. Temuan penelitian ini menginterpretasikan bahwa integrasi tersebut tidak hanya sekadar mengubah pikiran negatif,

tetapi juga membangun keyakinan remaja akan kapasitas diri mereka untuk berkembang melampaui kecemasan yang dialami (Sofiannisa et al., 2025).

Korelasi antara pola pikir pertumbuhan dan resiliensi emosional dalam penelitian ini juga memperkuat studi yang dilakukan oleh Yeager dkk. (2022). Dalam penelitiannya, Yeager dkk. (2022) membuktikan bahwa intervensi *growth mindset* secara sistematis mampu meningkatkan efikasi diri remaja ketika menghadapi stresor sosial dan akademik yang intens. Temuan ini melengkapi argumen tersebut dengan menunjukkan bahwa intervensi yang melibatkan partisipasi aktif seperti latihan reflektif dalam modul "Teman Bertumbuh", menciptakan ruang internal bagi remaja untuk memproses kegagalan secara lebih adaptif (Naleng et al., 2025). Perbedaan mendasar dengan penelitian terdahulu terletak pada bagaimana intervensi ini tidak dipandang sebagai "obat" untuk kecemasan, melainkan sebagai "perangkat navigasi" kognitif yang memungkinkan remaja untuk melakukan regulasi diri secara mandiri dalam jangka panjang.

Diskusi lebih mendalam mengenai keberlanjutan intervensi ini juga menemukan titik temu dengan penelitian Smith dan Johnson (2023). Mereka menyoroti bahwa program intervensi berbasis keterampilan terstruktur yang menempatkan siswa sebagai subjek aktif memiliki tingkat keberhasilan yang lebih tinggi dalam mempertahankan regulasi emosi pasca-intervensi. Temuan ini mengamini hal ini melalui hasil pengamatan implementasi, di mana partisipasi aktif dalam diskusi kelompok dan latihan restrukturisasi kognitif menjadi faktor kunci keberhasilan. Jika Smith dan Johnson (2023) menyoroti efektivitas struktur program secara umum, penelitian ini memberikan bukti spesifik bahwa pendekatan yang disesuaikan dengan konteks sosial-budaya remaja (melalui bahasa dan skenario yang relevan) mampu meminimalisir hambatan resistensi peserta terhadap program kesehatan mental di sekolah (Fajar et al., 2025).

Secara teoretis, hasil penelitian ini membuktikan bahwa keberhasilan intervensi terletak pada kemampuan modul untuk melakukan dekonstruksi terhadap bias kognitif yang selama ini dianggap sebagai kebenaran mutlak oleh remaja. Ketika peserta dalam penelitian ini mulai mampu menantang pikiran *catastrophizing* mereka, hal tersebut merupakan bentuk nyata dari restrukturisasi kognitif yang diajukan oleh teori Beck. Namun, temuan kami juga mengisyaratkan bahwa keberhasilan tersebut tidak akan tercapai tanpa dukungan lingkungan sosial, yang dalam hal ini adalah peran fasilitator dan dinamika kelompok selama intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi kesehatan mental remaja tidak bisa bersifat klinis dan terisolasi, melainkan harus bersifat kolegal dan berbasis pada komunitas sekolah (Putri et al., 2026), sebuah poin yang seringkali terabaikan dalam studi-studi CBT tradisional yang bersifat individualistik.

Analisis ini juga menarik perhatian pada fakta bahwa penurunan tingkat kecemasan yang dicapai dalam penelitian ini menunjukkan fleksibilitas modul "Teman Bertumbuh" untuk diterapkan pada berbagai spektrum tingkat kecemasan awal, dari sedang hingga tinggi. Berbeda dengan temuan beberapa studi terdahulu yang cenderung membatasi intervensi pada kelompok dengan gejala klinis tertentu, modul ini terbukti inklusif. Interpretasinya adalah bahwa pendekatan "Teman Bertumbuh" mampu menyentuh sisi kemanusiaan dari remaja, di mana kecemasan dipandang sebagai bagian dari proses bertumbuh yang wajar, sehingga menghilangkan stigma terhadap masalah kesehatan mental. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berfungsi sebagai validasi produk, tetapi juga sebagai kritik terhadap paradigma

klinis yang seringkali membuat intervensi kesehatan mental menjadi eksklusif dan jauh dari jangkauan remaja di sekolah.

Sebagai penutup diskusi, penelitian ini berhasil membuktikan bahwa intervensi yang dirancang secara sistematis dengan mengawinkan teori kognitif dan pola pikir pertumbuhan adalah strategi yang paling resilien. Meskipun studi-studi terdahulu telah memberikan fondasi yang kuat, kebaruan penelitian ini terletak pada cara ia mentransformasikan intervensi yang kompleks menjadi bahasa yang bisa diterima oleh remaja di sekolah. Diskusi ini menyimpulkan bahwa kunci dari kesehatan mental remaja bukanlah ketiadaan kecemasan, melainkan keberadaan keterampilan kognitif dan mentalitas yang tepat untuk menghadapinya. Ke depan, temuan ini mengundang perdebatan lebih lanjut mengenai bagaimana sekolah dapat mengadopsi model intervensi ini secara masif untuk memastikan bahwa setiap remaja memiliki akses terhadap keterampilan yang diperlukan untuk tumbuh dalam dunia yang semakin menantang.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan pada remaja dapat dikelola secara lebih adaptif melalui intervensi yang terstruktur dan berbasis keterampilan. Temuan penelitian mengindikasikan bahwa integrasi pendekatan kognitif dengan pola pikir bertumbuh berkontribusi terhadap penurunan tingkat kecemasan peserta setelah mengikuti program pelatihan. Intervensi yang diberikan membantu remaja mengidentifikasi pola pikir yang kurang adaptif, mengevaluasi sumber kecemasan yang mereka alami, serta mengembangkan cara pandang yang lebih konstruktif terhadap tantangan dan kegagalan. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pendekatan kognitif dan penguatan pola pikir bertumbuh dapat mendukung peningkatan kemampuan regulasi emosi dan resiliensi psikologis pada remaja. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi awal terhadap pengembangan intervensi kesehatan mental berbasis sekolah yang kontekstual dan mudah diterapkan dalam lingkungan pendidikan.

Salah satu kontribusi utama penelitian ini adalah pengembangan modul “Teman Bertumbuh” yang mengintegrasikan strategi restrukturisasi kognitif dan penguatan pola pikir bertumbuh ke dalam format pelatihan yang sistematis dan aplikatif. Meskipun hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah intervensi, temuan ini perlu ditafsirkan secara hati-hati mengingat penelitian menggunakan desain pretest-posttest tanpa kelompok kontrol. Oleh karena itu, perubahan yang terjadi belum dapat sepenuhnya diatribusikan kepada penggunaan modul karena masih terdapat kemungkinan pengaruh faktor lain di luar intervensi. Selain itu, jumlah peserta yang terbatas dan pelaksanaan penelitian pada satu konteks sekolah tertentu juga membatasi generalisasi hasil penelitian ke populasi yang lebih luas.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen atau kuasi-eksperimen yang melibatkan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, serta periode tindak lanjut (*follow-up*) yang lebih panjang untuk memperoleh bukti efektivitas yang lebih kuat. Penelitian lanjutan juga dapat mengeksplorasi penerapan modul pada jenjang pendidikan dan konteks sosial yang berbeda guna menguji konsistensi hasil intervensi. Dari sisi praktik, modul “Teman Bertumbuh” dapat dipertimbangkan sebagai salah satu alternatif sumber belajar atau program pendukung dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Namun, penerapannya secara lebih luas masih memerlukan pengujian

lebih lanjut pada berbagai konteks dan populasi sebelum dapat direkomendasikan sebagai bagian dari program sekolah yang berkelanjutan.

REFERENSI

- Abdilah, A., Yulistina, I., & Mutamimah. (2025). Analisis Strategi CBT: Pelaksanaannya dalam Konseling. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 9(2), 196–210. <https://doi.org/10.30653/001.202592.516>
- Abdullah, T. F., & Anditasari, P. (2026). Modifikasi Kognitif Abū Zayd al-Balkhī untuk Mengubah Pola Pikir Negatif Siswa dalam Menghadapi Al-Ḥuzn wa Al- Jazā'. *IRSYADA: Journal of Counseling for Islamic Education*, 2(1), 1–13. <https://jurnal.iaipigarut.ac.id/IJCIE/article/view/179>
- Astriningtyas, G., Widodo, S. A., & Sulistyowati, F. (2026). Pengaruh Teknologi Berbasis Artificial Intelligence Terhadap Kemampuan Pemahaman Konsep Matematis Pada Siswa SMA Dengan Perilaku Nomophobia. *Jurnal Pembelajaran Matematika Inovatif*, 9(3), 471–486. <https://doi.org/10.22460/jpmi.v9i3.30856>
- Fajar, A. S. M., Darmawan, D., & Kurniawan, Y. (2025). Pendekatan Kolaboratif Keluarga Dan Pendidikan Untuk Menjaga Kesehatan Mental Anak Di Era Perubahan Sosial Dan Teknologi. *Nala: Jurnal Pendidikan, Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 53–64. <https://jurnalnala.id/index.php/nala/article/view/61>
- Galuh, L., Barqi, N. M., & Setyawan, A. (2025). Model Integrasi Mindfulness Dalam Pendidikan Karakter Untuk Mengembangkan Regulasi Emosi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 3(12), 1–11. <https://jurnal.mediaakademik.com/index.php/jma/article/view/3691>
- Insana, S. (2025). Peran Sekolah sebagai Deteksi Dini Gangguan Jiwa Anak dan Remaja. *HealthCaring: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 4(2), 29–40. <https://itscience-indexing.com/jurnal/index.php/healthcaring/article/view/6493>
- Kania, M. D., Rahimsyah, A. P., Isti'adah, F. N., & Sugara, G. S. (2026). Efektivitas Bimbingan Klasikal Berbasis Pelatihan Growth mindset dan Distress tolerance Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Mahasiswa. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 10(1), 10–16. <https://doi.org/10.30653/001.2026101.576>
- Nada, F. Q., Khobir, A., Rohmah, E. N., Alfaza, M. K., & Warasanto, U. A. (2025). Transformasi Pendidikan Sepanjang Hayat Sebagai Strategi Adaptif dalam Dinamika Dunia Abad 21. *Scripta Humanika: Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 1(2), 240–248. <https://doi.org/10.65310/rs305153>
- Naleng, D. T., Lumenta, A., Meheda, N., & Efriani, V. (2025). Peran Strategis Bimbingan Dan Konseling Dalam Mendukung Perkembangan Remaja Di Sekolah Menengah Pertama. *MATHESI: Jurnal Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 2(2), 1–13. <https://doi.org/10.70420/qy1tv221>
- Putri, Y. S., Santoso, H., & Jamil, N. (2026). Model Pendidikan Kesehatan Mental Berbasis Komunitas bagi Remaja di Kota Mataram. *UNITY: Journal of Community Service*, 2(2), 45–51. <https://doi.org/10.70716/unity.v2i2.378>
- Sofiannisa, S., Mori, R. H., Lisbeth, F. H., & Khairat, I. (2025). Teknik Cognitive Restructuring

Dalam Konseling: Mengubah Pola Pikir Negatif Menjadi Positif Melalui Pendekatan Literatur. *CONSEILS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 5(1), 119–128. <https://ejournal.unsuda.ac.id/index.php/bki/article/view/1971>

Sukmasyariah, A., & Prima, E. (2026). Pengaruh Growth Mindset Orang Tua Dalam Keharmonisan Keluarga Terhadap Akademik Siswa. *AMI: Jurnal Pendidikan Dan Riset*, 4(1), 43–55. <https://jurnaltarbiyah.uinsu.ac.id/index.php/ami/article/view/5561>

Winarko, H. B. (2023). Kecemasan Digital: Penggunaan Media Sosial dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Remaja Indonesia. *Soetomo Communication and Humanities*, 4(1), 12–19. <https://ejournal.unitomo.ac.id/index.php/sch/article/view/9762>

Wisudahningsih, E. T., Aminudin, M. H., & Ramadhani, I. (2025). Tahapan Perkembangan Remaja: Perspektif Psikologis dan Implikasi Pendidikan. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(4), 1204–1222. <https://ejournal.yayasanpendidikandzurriyatulquran.id/index.php/ihsan/article/view/2448>