



## EDUKASI DAN IMPLEMENTASI SELF-HEALING DIGITAL UNTUK MENGURANGI KECEMASAN REMAJA TERDAMPAK PERUBAHAN LINGKUNGAN

Nurul Hidayah<sup>1\*</sup>, Florensa<sup>2</sup>, Nisma<sup>3</sup>, Popy<sup>4</sup>, Vina Ayu Suryani<sup>5</sup>, Muhammad Luthfi<sup>6</sup>  
<sup>1,2,3,4,5</sup>STIKes Yarsi Pontianak, Pontianak, Indonesia

<sup>6</sup>Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura, Pontianak, Indonesia

### RIWAYAT ARTIKEL

**Diterima:**

25-08-2025

**Disetujui:**

09-09-2025

**Dipublikasi:**

01-10-2025

**Kata Kunci:**

*Kecemasan; Resiliensi;  
Remaja; Aplikasi Digital*

### ABSTRAK

Kecemasan dan rendahnya resiliensi merupakan masalah psikologis yang umum dialami remaja, terutama di wilayah rawan bencana. Intervensi berbasis psikospiritual melalui aplikasi digital menjadi salah satu alternatif yang efektif dan mudah diakses. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan resiliensi sekaligus menurunkan kecemasan siswa SMAN 1 Teluk Pakedai melalui implementasi aplikasi Qolbu Care. Metode yang digunakan meliputi edukasi kesehatan jiwa, praktik relaksasi pernapasan, doa, dan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) yang terintegrasi dalam aplikasi. Evaluasi dilakukan melalui observasi partisipatif dan refleksi pengalaman siswa setelah intervensi. Hasil kegiatan menunjukkan perubahan positif, berupa penurunan gejala kecemasan ringan hingga sedang serta peningkatan kemampuan adaptasi siswa dalam menghadapi tekanan akademik maupun lingkungan. Dari perspektif neurosains, perubahan ini berkaitan dengan berkurangnya hiperaktivitas amigdala, meningkatnya regulasi pada prefrontal cortex (PFC), serta neuroplastisitas pada jaringan PFC-amigdala-hipokampus yang mendukung peningkatan resiliensi. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan efektivitas intervensi digital berbasis mindfulness dan resiliensi dalam meningkatkan kesehatan mental remaja. Dengan demikian, implementasi aplikasi Qolbu Care terbukti menjadi intervensi non-farmakologis yang efektif, fleksibel, dan terjangkau untuk menurunkan kecemasan serta meningkatkan resiliensi pada remaja, khususnya di daerah dengan keterbatasan akses layanan psikologis formal.

### PENDAHULUAN

Dalam beberapa tahun terakhir, perubahan lingkungan akibat urbanisasi, bencana alam, dan pergeseran sosial-ekonomi telah memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Di wilayah tertentu, seperti daerah pesisir yang rentan terhadap abrasi maupun komunitas yang mengalami relokasi akibat pembangunan, remaja menghadapi tantangan besar dalam beradaptasi dengan kondisi baru. Situasi ini sering kali menimbulkan kecemasan berkepanjangan, perasaan kehilangan, serta tekanan psikologis yang dapat menghambat perkembangan sosial dan akademik mereka. Minimnya layanan kesehatan mental di daerah-daerah ini memperburuk kondisi, karena remaja tidak memiliki akses memadai untuk mendapatkan dukungan psikologis yang mereka butuhkan (Hidayah & Jamil, 2024).



Salah satu komunitas yang menjadi mitra program ini adalah kelompok remaja di wilayah pesisir yang terdampak abrasi serta daerah urban yang mengalami perubahan sosial drastis akibat urbanisasi. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan beberapa remaja, banyak dari mereka mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan yang terus berubah. Mereka cenderung merasa cemas akan masa depan, kehilangan kepercayaan diri, dan mengalami kesulitan membangun hubungan sosial yang stabil. Selain itu, akses terhadap layanan psikologis di daerah mereka sangat terbatas, sehingga pilihan untuk mendapatkan bantuan profesional sangat sedikit.

Untuk mengatasi permasalahan ini, program edukasi dan implementasi self-healing berbasis digital dirancang sebagai solusi yang dapat menjangkau remaja secara lebih luas dan efektif. Program ini bertujuan meningkatkan pemahaman remaja tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan mengajarkan teknik self-healing yang dapat dilakukan secara mandiri. Dengan memanfaatkan platform digital, seperti aplikasi interaktif, video pembelajaran, serta sesi pendampingan daring, remaja dapat memperoleh informasi dan keterampilan yang diperlukan untuk mengelola kecemasan mereka.

Selain itu, program ini juga bertujuan menciptakan ekosistem yang mendukung kesehatan mental di komunitas. Dengan melibatkan tenaga pendidik, orang tua, dan pemangku kebijakan lokal, diharapkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental remaja meningkat. Program ini mendorong penggunaan teknologi secara positif, di mana remaja tidak hanya menjadi konsumen informasi digital, tetapi juga aktif menerapkan strategi coping yang telah dipelajari. Melalui pendekatan ini, diharapkan remaja peserta program dapat mengalami peningkatan kesejahteraan psikologis serta memiliki ketahanan mental yang lebih baik dalam menghadapi perubahan lingkungan. Dengan membangun kesadaran dan keterampilan self-healing, mereka tidak hanya dapat mengelola kecemasan sendiri, tetapi juga menjadi agen perubahan yang mampu mendukung teman sebaya dan komunitas dalam menghadapi tantangan serupa.

## METODE

Program ini dilaksanakan melalui tahapan yang sistematis untuk memastikan efektivitas intervensi dalam membantu remaja mengelola kecemasan akibat perubahan lingkungan. Setiap tahapan dirancang untuk memberikan pemahaman komprehensif tentang self-healing digital, membekali peserta dengan keterampilan praktis, serta memastikan keberlanjutan program melalui dukungan komunitas.

1. Tahap pertama adalah sosialisasi, yang bertujuan memperkenalkan konsep program kepada remaja, orang tua, tenaga pendidik, dan komunitas lokal.
2. Tahap kedua adalah pelatihan, yang difasilitasi oleh tenaga profesional di bidang kesehatan mental, untuk mengenalkan berbagai teknik self-healing, seperti meditasi, journaling digital, dan relaksasi.
3. Tahap ketiga adalah implementasi, di mana peserta mulai menerapkan teknologi self-healing digital melalui aplikasi yang dirancang khusus untuk membantu mereka mengatasi kecemasan.
4. Tahap keempat adalah pendampingan dan evaluasi, yang dilakukan untuk mengukur efektivitas program. Peserta mendapatkan mentoring secara berkala, dan survei dilakukan untuk melihat perubahan tingkat kecemasan mereka.
5. Tahap kelima, sebagai langkah akhir, adalah keberlanjutan program melalui pembentukan komunitas digital, yang memungkinkan peserta terus mendapatkan dukungan dan saling berbagi pengalaman.

Rincian tahapan pelaksanaan program dapat dilihat pada Tabel 1 berikut:



Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Program

Tahapan	Kegiatan	Pelaksana	Metode	Hasil Diharapkan
Sosialisasi	Pengenalan program kepada remaja, orang tua, tenaga pendidik, dan komunitas lokal.	Tim Pengabdian	Seminar, diskusi kelompok	Peserta memahami konsep self-healing digital dan manfaat program.
Pelatihan	Pengenalan dan penerapan teknik self-healing digital seperti meditasi, journaling online, dan penggunaan aplikasi.	Tim Pengabdian	Workshop tatap muka	Peserta mampu menerapkan teknik self-healing dalam kehidupan sehari-hari.
Penerapan Teknologi	Remaja mulai menggunakan aplikasi self-healing digital yang mencakup latihan pernapasan, journaling digital, meditasi terpandu, dan forum diskusi.	Tim Pengabdian, Mahasiswa Pendamping	Penggunaan aplikasi secara mandiri	Peserta dapat memanfaatkan aplikasi untuk mengelola kecemasan mereka.
Pendampingan & Evaluasi	Mentoring berkala dan evaluasi efektivitas program melalui survei dan wawancara.	Tim Pengabdian	Tatap muka dan daring	Data peningkatan resiliensi remaja serta identifikasi kendala dalam program.

Sumber: Data Diolah Peneliti (2025)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### *Hasil Pelaksanaan Pengabdian*

Program pengabdian masyarakat berupa edukasi dan implementasi self-healing digital dilaksanakan di SMAN 1 Telok Pakedai, dengan melibatkan 60 siswa dan siswi sebagai peserta. Seluruh kegiatan dilakukan secara bertahap melalui sosialisasi, pelatihan, penerapan teknologi, serta pendampingan dan evaluasi.

#### **Sosialisasi**

Pada tahap awal, peserta diperkenalkan dengan konsep self-healing digital serta manfaatnya dalam mengelola kecemasan akibat perubahan lingkungan sosial, akademik, maupun keluarga. Kegiatan ini diikuti oleh remaja, guru pendamping, dan perwakilan orang tua yang memiliki kepedulian terhadap kesehatan mental anak-anak mereka. Antusiasme peserta terlihat dari keaktifan mereka dalam bertanya dan berdiskusi mengenai permasalahan kecemasan yang sering dialami, seperti tekanan akademik, perundungan, hingga ketidakpastian masa depan. Diskusi berlangsung interaktif, mencerminkan kesadaran yang semakin meningkat terhadap pentingnya kesehatan mental di kalangan remaja.

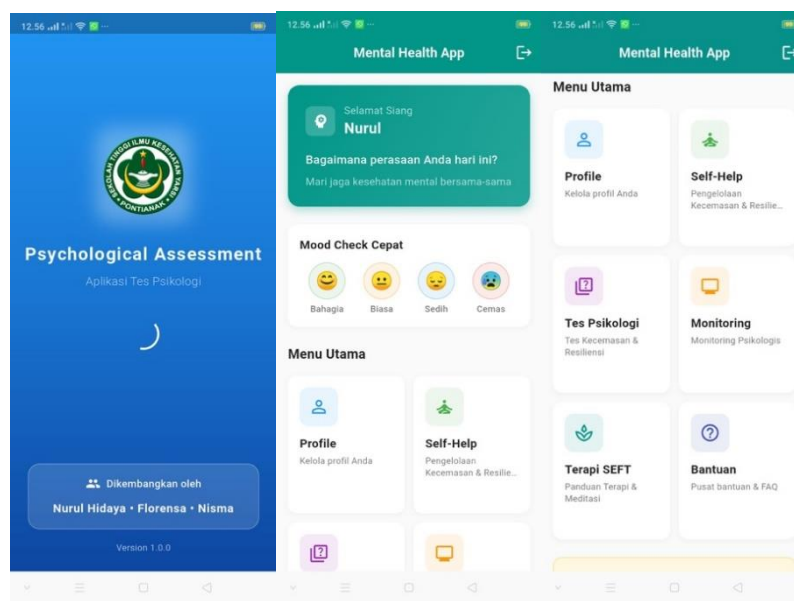
#### **Pelatihan**

Selanjutnya, peserta mengikuti workshop tatap muka yang difasilitasi oleh tim pengabdian masyarakat. Materi yang diberikan meliputi teknik relaksasi pernapasan, meditasi terpandu, dan journaling digital yang disesuaikan dengan kebutuhan remaja. Setiap teknik disampaikan secara

praktis dan aplikatif, sehingga peserta dapat langsung mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu mengikuti instruksi dengan baik, tampak lebih fokus, dan melaporkan pengalaman merasa lebih tenang setelah melakukan latihan. Beberapa peserta bahkan menyampaikan bahwa teknik ini membantu mereka tidur lebih nyenyak dan merasa lebih percaya diri.

### Penerapan Teknologi

Setelah pelatihan, peserta diarahkan untuk menggunakan aplikasi Qolbu Care, sebuah aplikasi self-healing digital yang telah dikembangkan melalui penelitian dan terbukti efektif dalam membantu remaja mengelola kecemasan. Aplikasi ini dilengkapi dengan fitur latihan pernapasan, meditasi terpandu, journaling digital, dan forum diskusi daring. Peserta menilai aplikasi mudah digunakan dan bermanfaat untuk menenangkan diri ketika mengalami kecemasan. Untuk memperjelas mekanisme penggunaannya, layout aplikasi ditampilkan pada Gambar 1.



**Gambar 1. Tampilan Antarmuka Aplikasi Self-Healing Digital**

### Pendampingan dan Evaluasi

Tahap pendampingan dilakukan melalui mentoring berkala, baik secara tatap muka maupun daring, guna memastikan peserta tetap konsisten dalam menerapkan teknik self-healing yang telah dipelajari. Setiap sesi mentoring difokuskan pada refleksi pengalaman, pemantauan perkembangan emosional, serta pemberian umpan balik personal. Evaluasi efektivitas program dilaksanakan melalui survei dan wawancara mendalam yang melibatkan peserta, guru pendamping, dan orang tua. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada sebagian besar peserta, ditandai dengan berkurangnya keluhan psikosomatis dan peningkatan konsentrasi belajar. Selain itu, kemampuan peserta dalam melakukan regulasi diri, seperti mengelola emosi, menghadapi tekanan, dan mengambil jeda sebelum bereaksi, juga mengalami peningkatan yang signifikan. Temuan ini memperkuat efektivitas pendekatan digital self-healing sebagai intervensi alternatif untuk mendukung kesehatan mental remaja secara berkelanjutan.

### Hasil Kuantitatif

Secara rinci, hasil pelaksanaan program dapat dilihat pada Tabel 2 berikut:



Tabel 2. Hasil Pelaksanaan Program Pengabdian Masyarakat di SMAN 1 Telok Pakedai

Tahapan	Indikator Hasil	Jumlah Peserta (n=60)	Persentase (%)
Sosialisasi	✓ Memahami konsep self-healing digital	52 siswa	86.7%
Pelatihan	✓ Mampu mempraktikkan meditasi & relaksasi	49 siswa	81.7%
	✓ Mampu melakukan journaling digital	45 siswa	75.0%
Penerapan Teknologi	✓ Menggunakan aplikasi Qolbu Care secara mandiri	50 siswa	83.3%
	✓ Menyatakan aplikasi mudah digunakan	48 siswa	80.0%
Pendampingan & Evaluasi	✓ Mengalami penurunan gejala kecemasan ringan	43 siswa	71.7%
	✓ Menunjukkan peningkatan resiliensi	41 siswa	68.3%
	✓ Bergabung dalam komunitas digital	38 siswa	63.3%

Sumber: Data Diolah Peneliti (2025)

**Dokumentasi Kegiatan**

Selama kegiatan, dilakukan dokumentasi berupa foto yang menunjukkan aktivitas pelatihan self-healing digital. Foto pada Gambar 2 memperlihatkan suasana siswa-siswi saat mengikuti pelatihan, di mana peserta tampak fokus mencoba teknik relaksasi pernapasan serta menggunakan fitur journaling digital pada aplikasi Qolbu Care melalui ponsel pintar mereka. Dokumentasi ini menjadi bukti bahwa peserta tidak hanya memahami konsep yang diberikan, tetapi juga aktif mempraktikkannya secara langsung.





Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan

### *Pembahasan*

Dari perspektif neurosains, perubahan signifikan pada kecemasan dan resiliensi siswa dapat dipahami melalui mekanisme regulasi sistem limbik dan korteks prefrontal. Penurunan kecemasan berhubungan dengan berkurangnya hiperaktivitas amigdala serta meningkatnya regulasi dari prefrontal cortex (PFC), yang berperan penting dalam kontrol emosi dan pengambilan keputusan (Etkin et al., 2015). Dalam kegiatan pengabdian, siswa SMAN 1 Teluk Pakedai yang mengikuti praktik teknik pernapasan relaksasi, doa, dan SEFT melalui aplikasi Qolbu Care menunjukkan respon positif berupa rasa lebih tenang dan mampu mengendalikan pikiran cemas. Hal ini sejalan dengan bukti bahwa intervensi psikospiritual dapat memengaruhi sistem neurotransmitter, seperti peningkatan GABA dan serotonin, yang menurunkan respons fight-or-flight (Tang et al., 2015). Selain itu, peningkatan resiliensi yang diamati pada siswa tercermin dari keterbukaan mereka dalam mencoba fitur journaling digital serta kemampuan merefleksikan pengalaman pribadi setelah bencana. Temuan ini mendukung teori bahwa resiliensi berhubungan dengan neuroplastisitas pada jaringan PFC-amigdala-hipokampus, yang memungkinkan individu beradaptasi lebih baik terhadap stres (Southwick & Charney, 2012).

Hasil kegiatan pengabdian ini konsisten dengan studi terdahulu. Misalnya, Orosa-Duarte et al. (2021) menemukan bahwa aplikasi meditasi berbasis mindfulness mampu menurunkan kecemasan secara signifikan pada mahasiswa. Schäfer et al. (2024) juga melaporkan bahwa intervensi digital berbasis resiliensi memberikan efek positif kecil hingga sedang terhadap stres dan daya tahan psikologis. Penelitian oleh Flett et al. (2019) memperkuat temuan ini dengan menunjukkan bahwa praktik mindfulness berbasis aplikasi seluler menurunkan gejala depresi dan meningkatkan resiliensi. Dalam konteks pengabdian, hal tersebut terlihat dari antusiasme 60 siswa dalam mengikuti praktik digital self-healing dan pengakuan sebagian besar peserta bahwa mereka merasa lebih siap menghadapi tekanan akademik maupun lingkungan.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini memperkuat bukti bahwa Qolbu Care dapat dijadikan intervensi non-farmakologis yang efektif untuk menurunkan kecemasan sekaligus meningkatkan resiliensi pada remaja. Penerapan intervensi ini di SMAN 1 Teluk Pakedai juga menunjukkan relevansinya bagi daerah rawan bencana yang memiliki keterbatasan akses terhadap layanan psikologis formal. Fleksibilitas, efisiensi, dan keterjangkauan aplikasi digital membuatnya berpotensi untuk diperluas ke populasi remaja di sekolah lain dengan kondisi serupa.



## KESIMPULAN

Secara keseluruhan, program pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pemahaman remaja mengenai self-healing digital, membekali mereka dengan keterampilan praktis dalam mengelola kecemasan, serta memperkenalkan penggunaan aplikasi Qolbu Care sebagai media pendukung. Evaluasi menunjukkan adanya penurunan gejala kecemasan ringan pada sebagian besar peserta, peningkatan resiliensi, serta terbentuknya komunitas digital sebagai wadah keberlanjutan program. Hal ini membuktikan bahwa integrasi teknologi dalam intervensi psikososial memiliki potensi besar untuk dikembangkan lebih luas, terutama di daerah yang rentan terhadap perubahan lingkungan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Puskesmas Telok Pakedai dan SMAN 1 Telok Pakedai yang telah memberikan dukungan serta menjadi lokasi pelaksanaan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada STIKes YARSI Pontianak sebagai pemberi hibah PKM sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

## REFERENSI

- Etkin, A., Büchel, C., & Gross, J. J. (2015). The Neural Bases of Emotion Regulation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(11), 693–700. <https://doi.org/10.1038/nrn4044>
- Flett, J. A., Hayne, H., Riordan, B. C., Thompson, L. M., & Conner, T. S. (2019). Mobile Mindfulness Meditation: A Randomized Controlled Trial of the Effect of Two Popular Apps on Mental Health. *Mindfulness*, 10(5), 863–876. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1050-9>
- Hidayah, N., & Jamil, N. (2024). Intervensi Digital Terapi SEFT terhadap Gangguan Kecemasan pada Remaja Pasca Bencana Banjir Rob di Pinggiran Sungai Kapuas Wilayah Kerja Puskesmas Tambelan Sampit. *Sci-tech Journal*, 3(3), 245-254.
- Orosa-Duarte, A., García-Campayo, J., Modrego-Alarcón, M., Navarro-Gil, M., & Montero-Marin, J. (2021). Mindfulness-Based Mobile App Reduces Anxiety and Increases Self-Compassion in University Students: A Randomized Controlled Trial. *Mindfulness*, 12(6), 1362–1374. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01602-9>
- Schäfer, S. K., von Boros, L., Schaubbruch, L. M., Kunzler, A. M., Lindner, S., Koehler, F. & Tüscher, O. (2024). Digital Interventions to Promote Psychological Resilience: A Systematic Review and Meta-Analysis. *NPJ Digital Medicine*, 7(1), 30. <https://doi.org/10.1038/s41746-024-01017-8>
- Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2012). The Science of Resilience: Implications for the Prevention and Treatment of Depression. *Science*, 338, 79–82. <https://doi.org/10.1126/science.1222942>
- Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The Neuroscience of Mindfulness Meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>