

Sosialisasi Tentang Dampak Kecemasan Pada Remaja Dan Pencegahannya Pasca Kematian Orang Tua Di Sma Mamiyai Al Ittihadiyah Medan

¹Siska Dwi Ningsih, ²Supratiningsih, ³Tiara Rajagukguk

¹Program Studi Psikologi Universitas Sari Mutiara Indonesia

²Program Studi Farmasi Universitas Sari Mutiara Indonesia

³Program Studi D3 Teknologi Laboratorium Medis Universitas Sari Mutiara Indonesia

*penulis korespondensi: siscadwiningsih@yahoo.co.id

Abstrak. Kecemasan pada remaja memberikan dampak negatif bagi remaja akibat kematian orang tua. Dampak kecemasan pada remaja yang kehilangan orang tuanya akan menjadikan anak lebih cenderung menjadi anak yang pendiam, tertutup, pemalu, tidak suka mengerjakan tugas kelompok serta mengalami masalah emosi seperti kehilangan, kesedihan, kesepian, dan kurang kasih sayang. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan para siswa dalam menyikapi dan memahami tentang pentingnya sosialisasi tentang dampak kecemasan pada remaja dan pencegahannya akibat kematian orang tua di SMA MAMIYAI AL ITTIHADIYAH Medan. Metode pengabdian masyarakat ini dengan sosialisasi tentang dampak kecemasan pada remaja dan pencegahannya akibat kematian orang tua di SMA MAMIYAI AL ITTIHADIYAH Medan dalam bentuk ceramah dan tanya jawab serta menonton video pencegahan kecemasan. Hasil Pengabdian masyarakat ini adalah menambah pengetahuan para siswa/siswi untuk lebih mengerti, memahami dampak-dampak dari kecemasan, dan faktor yang melatarbelakangi serta melakukan pencegahan untuk menghindari kecemasan. Diharapkan setelah dilakukan sosialisasi tentang dampak kecemasan remaja dan pencegahannya ini para siswa/siswi di SMA MAMIYAI AL ITTIHADIYAH Medan pengetahuannya semakin meningkat.

Abstract. Anxiety In Teenagers Has A Negative Impact On Teenagers Due To The Death Of Their Parents. The Impact Of Anxiety On Teenagers Who Have Lost Their Parents Will Make Children More Likely To Become Quiet, Introverted, Shy, Do Not Like Doing Group Assignments And Experience Emotional Problems Such As Loss, Sadness, Loneliness And Lack Of Affection. The Aim Of This Community Service Is To Increase Students' Knowledge In Responding To And Understanding The Importance Of Socializing The Impact Of Anxiety On Teenagers And Preventing It Due To The Death Of Parents At MAMIYAI AL ITTIHADIYAH High School Medan. This Community Service Method Involves Socializing The Impact Of Anxiety On Teenagers And Preventing It Due To The Death Of Parents At MAMIYAI AL ITTIHADIYAH High School Medan In The Form Of Lectures And Questions And Answers As Well As Watching Anxiety Prevention Videos. The Result Of This Community Service Is To Increase The Knowledge Of Students To Better Understand, Understand The Impacts Of Anxiety, And The Factors Behind It And Take Precautions To Avoid Anxiety. It Is Hoped That After Conducting Socialization About The Impact Of Teenage Anxiety And Its Prevention, Students At MAMIYAI AL ITTIHADIYAH SMA Medan Will Increase Their Knowledge.

Histori Artikel:

Diterima : 18 Juli 2024

Direvisi : 29 Juli 2024

Diterima : 07 Agustus 2024

Keywords:

sosialisasi, dampak kecemasan, pencegahan

PENDAHULUAN

Kematian orang tua merupakan trauma tersendiri bagi yang mengalami terutama remaja sekarang. Hal tersebut dapat menimbulkan berbagai masalah seperti pemalu, pendiam, serta justru agresif sekali kepada teman-teman yang lain Asfiyah & Ilham, 2019 (dalam Asyfiyah 2017). Engel

mengungkapkan bahwa kematian adalah peristiwa yang sangat sedih, menyentuh sumber terdalam penderitaan manusia, yang masing-masing individu merindukan untuk diselamatkan. Strobe menyatakan kematian tidak hanya berhubungan dengan orang yang meninggal saja, akan tetapi berkaitan dengan orang-orang yang ditinggalkan terutama pasangan, keluarga dekat dan orang yang dikasihi serta anak-anaknya. Kematian juga berdampak pada orang yang berada di sekelilingnya yaitu akan berubah tatanan kehidupan orang-orang yang berada disekelilingnya (dalam Asyfiyah 2017).

Pada dasarnya sebuah keluarga terdiri dari ayah, ibu dan anak. Saat salah satu di keluarga meninggal, keluarga tidaklah menjadi utuh kembali. Remaja dihadapkan pada kematian yang tidak diinginkan dalam hidupnya, remaja akan merasa berat untuk menerima kenyataan tersebut, seperti halnya peristiwa kematian yang dapat memisahkan hubungan antara orang tua dan anak. Santrock (2002) menyatakan hubungan kelekatan antara remaja dengan orang tua merupakan konsep penting dalam perkembangan sosio-emosional remaja. Peristiwa tersebut sulit untuk diterima oleh siapapun karena tidak ada satu orang pun yang akan benar-benar siap ketika harus kehilangan orang yang dicintainya, sehingga tidak jarang anak menjadi *shock* dan terpukul, karena merasa kehilangan seseorang yang sangat berarti dalam hidupnya. Terlebih lagi bila anak tersebut sedang berada di usia remaja, dimana usia remaja adalah masa peralihan masa perkembangan antara masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan besar pada aspek fisik, kognitif dan psikososial Papalia dkk, 2009 (dalam Wahyuni, E, N. 2022).

Kematian orang tua karena suatu penyakit atau kematian mendadak akibat kecelakaan sering kali membuat remaja memiliki kenangan menyakitkan tentang orang yang dicintainya, bahkan setelah bertahun-tahun sejak kejadian tersebut. Remaja yang berduka karena kehilangan anggota keluarga terlihat sering menangis, sulit berkonsentrasi di sekolah, susah tidur, mengalami sakit kepala dan gejala fisik lainnya beberapa bulan hingga beberapa tahun setelah kematian. Agar terkesan normal, remaja lebih suka merahasiakan duka mereka dari orang dewasa maupun teman sebaya. Akibatnya, dibanding anak-anak, mereka lebih besar kemungkinan tertekan atau melepaskan diri dari kesedihan melalui perilaku berlebihan. Kehilangan sering kali membawa perubahan dalam status maupun peran, misalnya seorang anak yang ditinggal kematian salah satu orang tuanya akan menjadi yatim atau piatu. Saat mengalami kehilangan karena kematian orang yang dicintai setiap orang akan memberikan reaksi yang berbeda-beda. Salah satunya yaitu dengan reaksi psikologis, seperti halnya merasa kesepian, putus asa, dan takut dan cemas (dalam Wahyuni, E, N. 2022).

Remaja yang mengalami kematian orang tua akan menimbulkan stres dan kecemasan. Kecemasan merupakan suatu perasaan tidak nyaman yang muncul akibat dari emosi yang tidak stabil yang ditandai dengan rasa khawatir, tegang, takut, dan was-was ketika menghadapi suatu situasi yang tidak dikehendakinya dalam kehidupan. Kecemasan adalah kemampuan seseorang dalam mengatur dirinya sendiri dalam berhubungan dengan orang lain, bagaimana individu dapat memahami emosi, mengatur emosi, dan menggunakan potensi psikologis dalam proses mental yang dimiliki. Hurlock (dalam Vera S. Handayani A. Dian P, 2024) menjelaskan bahwa terdapat faktor-faktor yang dapat

mempengaruhi kondisi emosional seseorang, diantaranya adalah suasana rumah, kesehatan, bimbingan, ikatan antar anggota keluarga, ikatan dengan teman sebaya, berlebihan dalam melindungi anak, harapan orang tua, dan gaya pola asuh.

Setiap diri individu tidak selalu bisa untuk siap menerima kematian orang tua dengan cepat apalagi seorang pelajar yang masih membutuhkan peran orang tuanya dalam meraih pendidikan dan hasil belajarnya dengan baik. Kehilangan merupakan suatu keadaan dimana menyebabkan keadaan kondisi berubah sangat drastis akibat salah satu anggota keluarga yang pergi meninggalkan untuk selamanya terutama orang tua. Perkembangan yang sangat dibutuhkan oleh anak sekolah seharusnya memiliki motivasi untuk belajar, mencari teman untuk bermain bersamanya, mulai mengerjakan tugas-tugas sekolahnya. Namun pada anak sekolah yang memiliki trauma kehilangan orang tuanya sehingga tidak ada peran orang tua akan menjadikan anak lebih cenderung menjadi anak yang pendiam, tertutup, pemalu, tidak suka mengerjakan tugas kelompok serta kurangnya konsentrasi Yusuf, 2017 (dalam Vera S. Handayani A. Dian P, 2024).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Sekolah SMA MAMIYAI AL ITTIHADIIYAH Medan. Dari hasil wawancara siswa pada siswa yang mengalami kematian orang tua dari 30 siswa, 20 dari mereka kurang memiliki pengetahuan secara spesifik tentang apa itu kecemasan dan dampaknya, Faktor yang melatarbelakangi kecemasan dan pencegahannya, ketika ditelusuri apakah kalian pernah merasa cemas seperti tidur gelisah, kekhawatiran yang berlebih dan susah tidur serta sulit konsentrasi mereka mengangguk, anggukkan kepala, namun mereka tidak bisa menyelesaikan masalahnya terkadang emosi yang meluap-luap atau marah atau malah sebaliknya merasa kesepian dan hidup sendiri. Melalui proses wawancara yang dilakukan sebagian besar tidak mengetahui tentang dampak dari kecemasan, faktor-faktor kecemasan dan pencegahan kecemasan, dan 10 dari mereka bisa memahami tentang kecemasan tetapi belum secara jelas.

Tingginya tingkat kecemasan pada remaja di Sekolah menunjukkan pentingnya pengetahuan dan sikap siswa terhadap terjadinya kecemasan dan dampaknya. Tingginya tingkat kecemasan dan dampak yang ditimbulkan serta menimnya pengetahuan siswa terkait kecemasan sehingga perlu dilakukan suatu upaya promotif berupa penyuluhan tentang “Sosialisasi Dampak Kecemasan Pada Remaja Dan Pencegahannya Pasca Kematian Orang Tua Di SMA MAMIYAI AL ITTIHADIIYAH Medan”.

METODE

1. Tahap Persiapan

Tahap awal kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah melakukan kontrak kepada para remaja yang

telah disiapkan untuk bisa berpartisipasi aktif dalam Penyuluhan “Sosialisasi Tentang Dampak Kecemasan Pada Remaja Dan Pencegahannya Pasca Kematian Orang Tua”, baik kontrak waktu dan kesediaannya sebagai peserta.

Persiapan awal lain adalah alat-alat yang digunakan yaitu seperti laptop, *Liquid crystal display* (LCD), layar proyektor, *sound system*, dan mikrofon. Pembuatan *Power Point* untuk materi Sosialisasi Tentang Dampak Kecemasan Pada Remaja Dan Pencegahannya Pasca Kematian Orang Tua dibuat dengan menggunakan materi yang mudah dimengerti dan menggunakan gambar-gambar serta pembuatan Video Pencegahan kecemasan.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan pengabdian masyarakat ini para remaja Di SMA MAMIYAI AL-ITTIHADYAH MEDAN terlebih dahulu mengisi daftar hadir yang diberikan oleh tim pengabdian masyarakat dan setelah itu salah seorang Fasilitator memberikan ucapan salam sambil mengucapkan yel-yelnya kepada para remaja. agar tetap semangat menjalani sesi awal sampai selesai. Setelah itu memberikan pengetahuan tentang sosialisasi tentang dampak kecemasan pada remaja dan pencegahannya pasca kematian orang tua dalam hal ini pengertian dari kecemasan, dampak kecemasan, faktor penyebab kecemasan, dan pencegahannya kemudian dilanjutkan penyajian video pencegahan kecemasan pasca kematian orang tua. Tim pengabdian masyarakat juga memutar video agar para remaja mudah mengerti dan memahami tentang kecemasan yang terjadi.

3. Evaluasi

a. Struktur

Para remaja yang disiapkan sebanyak 30 orang dengan perantara usia 13-15 tahun.

Tim pengabdian masyarakat berbagi tugas dimana 1 orang penyaji materi, video dan sekaligus yang membawakan acara penyuluhan ini, 1 orang bertugas untuk memberikan *Pre test & post test* sebelum dan setelah materi penyuluhan diberikan dan bertugas mendokumentasikan pengabdian Masyarakat ini. Tim juga melibatkan 2 orang mahasiswa untuk membantu tim pengabdian masyarakat sehingga kegiatan pengabdian masyarakat tentang sosialisasi tentang dampak kecemasan pada remaja dan pencegahannya pasca kematian orang tua ini dapat berjalan dengan baik.

b. Proses

Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan sesuai jadwal dari pukul 8.30 s/d 10.20 wib dimana saat penyajian materi diselingi dengan tanya jawab.

c. Metode Evaluasi

Metode evaluasi dilakukan pada awal dan akhir penyampaian materi dan para siswa mampu memahami dan mengerti tentang definisi, dampak-dampak kecemasan, faktor penyebab kecemasan dan pencegahannya sehingga siswa mampu memiliki pemikiran lebih positif dan percaya diri terhadap dirinya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada Senin, 22 April 2024 dari pukul 8.30 sampai dengan 10.20 yang sarasannya adalah para remaja di SMA MAMIYAI AL-ITTIHADIIYAH MEDAN.

Pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh 2 orang tim dosen 1 (satu) orang dosen dari Program Studi Psikologi 1 (satu) orang dosen dari Program Studi Farmasi serta dibantu oleh mahasiswa-mahasiswi Program Studi Psikologi.

Tahap awal pengabdian masyarakat ini tim pelaksana/fasilitator mengarahkan para remaja untuk bersama-sama mempraktekkan yel-yel salam agar tetap semangat, setelah itu menjelaskan definisi dari kecemasan, dampak kecemasan, faktor penyebab kecemasan, dan pencegahannya kemudian dilanjutkan penyajian video pencegahan kecemasan. Rendahnya tingkat pengetahuan tentang pentingnya sosialisasi dampak kecemasan dan pencegahannya di sekolah disebabkan oleh kurangnya informasi dan lingkungan yang tidak mendukung untuk kembang tumbuh anak sehingga kebutuhan anak kurang tercukupi (dalam Lukyani, Lulu. (2022).

Berdasarkan hasil melalui *pre test* yang diberikan oleh tim fasilitator pengabdian masyarakat sebelum materi penyuluhan diberikan didapatkan hasil 20% siswa mengerti dan memahami tentang dampak kecemasan dan pencegahannya namun belum secara jelas dan spesifik. Dan pemberian *Post Test* didapatkan hasil bahwa para remaja sudah memahami dan mengerti lebih spesifik materi tentang dampak dalam upaya sosialisasi tentang dampak kecemasan pada remaja dan pencegahannya pasca kematian orang tua di SMA MAMIYAYI AL ITTIHADIIYAH MEDAN secara jelas yaitu 80 %. Hal ini di dukung oleh informasi dari para guru dan wali murid yang ada di SMA MAMIYAI AL ITTIHADIIYAH MEDAN.



Gambar (1)

Memaparkan materi Sosialisasi tentang Dampak Kecemasan Pada Remaja Dan Pencegahannya Pasca Kematian Orang Tua“

Ketika fasilitator atau tim pelaksana memberikan materi tentang definisi kecemasan, dampak kecemasan dan factor penyebab kecemasan, serta pencegahannya kepada siswa, mereka menyimak dan fokus kearah depan namun ketika saat sesi tanya jawab hanya beberapa saja yang memberikan jawaban yang benar sehingga terlihat pengetahuan mereka akan informasi tentang sosialisasi dampak kecemasan dan pencegahannya pasca meninggal orang tua masih kurang akan tetapi mereka tetap semangat mengikuti materi sampai selesai.

1. Pada kasus gangguan kecemasan, kecemasan yang berlebihan dan terus-menerus menyebabkan dampak buruk berikut pada kesehatan:

- Mengganggu Sistem Saraf Pusat

Kecemasan jangka panjang dan serangan panik yang biasanya dialami oleh orang dengan gangguan kecemasan dapat menyebabkan otak melepaskan hormon secara teratur. Kondisi ini meningkatkan frekuensi munculnya gejala, seperti sakit kepala, pusing, dan depresi. Saat kamu merasa cemas dan stres, otak membanjiri sistem saraf dengan hormon dan bahan kimia yang dirancang untuk

membantu kamu merespons ancaman. Adrenalin dan kortisol adalah contohnya. Meskipun bermanfaat untuk peristiwa stres yang kadang-kadang bisa terjadi, paparan jangka panjang terhadap hormon stres dapat berbahaya bagi kesehatan fisik. Misalnya, paparan jangka panjang terhadap kortisol dapat berperan pada peningkatan berat badan.

- Meningkatkan Risiko Penyakit Kardiovaskular

Gangguan kecemasan dapat menyebabkan detak jantung meningkat, jantung berdebar dan nyeri dada. Kamu yang mengidap gangguan tersebut mungkin juga berisiko tinggi mengalami tekanan darah tinggi dan penyakit jantung. Bila kamu sudah mengidap penyakit jantung, gangguan kecemasan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung koroner.

- Menyebabkan Masalah Pencernaan

Kecemasan juga bisa memengaruhi sistem ekskresi dan pencernaan kamu. Saat merasa cemas, kamu mungkin bisa mengalami sakit perut, mual diare, dan masalah pencernaan lainnya. Nafsu makan menurun juga bisa terjadi. Tidak heran bila gangguan kecemasan diduga memiliki kaitan dengan berkembangnya sindrom iritasi usus besar (IBS) setelah infeksi usus. IBS ditandai dengan gejala-gejala berupa muntah, diare, atau sembelit.

- Melemahkan Sistem Imun Tubuh

Kecemasan dapat memicu respon stres dan melepaskan banyak bahan kimia dan hormon seperti adrenalin ke dalam sistem kamu. Dalam jangka pendek, hal ini meningkatkan denyut nadi dan pernapasan kamu, sehingga otak bisa mendapatkan lebih banyak oksigen. Respons tersebut juga mempersiapkan kamu untuk menanggapi situasi yang intens dengan tepat. Selain itu, sistem kekebalan tubuh kamu mungkin juga bisa mendapatkan dorongan singkat. Jadi, sesekali stres bermanfaat bagi tubuh dan tubuh akan kembali berfungsi normal begitu stres hilang. Namun, bila kamu sering merasa cemas dan stres, tubuh kamu tidak pernah mendapat sinyal untuk kembali berfungsi normal. Hal ini dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh kamu, sehingga kamu jadi mudah jatuh sakit dan rentan terinfeksi virus. Selain itu, vaksin mungkin juga tidak bisa bekerja dengan baik bila kamu merasa cemas.

- Menyebabkan Masalah Pernapasan

Kecemasan juga dapat membuat pernapasan menjadi cepat dan dangkal. Bila kamu mengidap penyakit paru obstruktif kronik (PPOK), kamu berisiko tinggi dirawat di rumah sakit akibat komplikasi

terkait kecemasan. Selain itu, kecemasan juga bisa memperburuk gejala asma. (dalam Makarim Rizal F. 2020).

2. Gejala gangguan kecemasan pada remaja

Gangguan kecemasan pada remaja dapat menimbulkan gejala yang bervariasi antara individu. Namun, sebagaimana dikutip dari American Academy of Child & Adolescent Psychiatry (AACAP), ada beberapa gejala gangguan kecemasan yang umum dialami remaja, yakni:

- Ketakutan yang berlebihan
- Kekhawatiran yang berlebihan
- Sering merasa gelisah
- Kecenderungan untuk terlalu waspada
- Merasa gugup yang terus-menerus
- Stres yang ekstrem
- Menarik diri dari lingkungan sosial
- Tampak terlalu menahan diri atau emosional

Selain gejala psikis, gangguan kecemasan pada remaja juga dapat menimbulkan gejala fisik, seperti:

- Ketegangan otot dan kram
- Sakit perut
- Sakit kepala
- Nyeri tungkai Nyeri punggung
- Kelelahan

Gangguan kecemasan pada remaja biasanya berpusat pada perubahan penampilan, penerimaan sosial, dan konflik tentang kemandirian. Ketika mengalami kecemasan, remaja mungkin tampak sangat pemalu. Mereka juga mungkin menghindari aktivitas yang biasa dilakukan atau menolak untuk terlibat

dalam pengalaman baru. Dalam upaya untuk mengurangi atau menyangkal ketakutan dan kekhawatiran, remaja juga mungkin terlibat dalam perilaku berisiko (dalam Lukyani, Lulu. 2022).

3. Cara mengatasi gangguan kecemasan pada remaja.

Dalam kebanyakan kasus, remaja yang mengalami gangguan kecemasan membutuhkan perawatan. Pengobatan adalah kunci untuk pemulihan. Jika tidak diobati, gangguan kecemasan bisa menjadi lebih buruk atau menjadi masalah jangka panjang. Perawatan yang dibutuhkan remaja bergantung pada gejala, usia, kesehatan umum, dan tingkat keparahan kondisinya. Adapun cara mengatasi gejala kecemasan pada remaja mungkin termasuk: Terapi perilaku kognitif: Membantu remaja mengelola kecemasan dengan lebih baik agar dapat mengendalikan situasi yang bisa memicu kecemasan. Obat-obatan: Obat antidepresan atau anti-kecemasan dapat membantu beberapa remaja merasa lebih tenang. Terapi keluarga: Orang tua dan keluarga memainkan peran penting dalam perawatan apa pun (dalam Lukyani, Lulu. 2022).

Oleh karena itu perlu adanya kerja sama antara semua pihak, baik guru, staf, tenaga kesehatan atau psikolog maupun para siswa atau remaja yang ada di lingkungan tersebut atau bahkan dengan orang tua siswa. Guru juga sangat berperan penting dalam menanggulangi atau mencegah terjadinya kecemasan pada remaja terutama guru bimbingan dan konseling (konselor) dengan memberikan pencerahan atau sosialisasi dampak atau akibat kecemasan yang terjadi pada remaja yang mengalami kematian orang tua agar mereka mendapatkan pengetahuan dan pemahaman sehingga para remaja atau siswa mampu mengatasi masalahnya sendiri dan tetap percaya diri dalam menghadapi kehidupan masa depannya serta mereka juga merasa bahwa pihak sekolah memperhatikan mereka.

Dengan memberikan sosialisasi tentang dampak kecemasan pada remaja dan pencegahannya pasca kematian Orang Tua Di SMA MAMIYAI AL ITTIHADYAH MEDAN pada siswa atau remaja maka memudahkan mereka untuk lebih memahami tentang kecemasan itu sendiri serta menjadikan siswa atau remaja sadar dalam bertindak dan memunculkan pemikiran yang lebih positif serta perilakunya yang lebih adaptif.

Hal ini sejalan dengan penelitian Vera S. Handayani A. Dian P. (2024) yang menunjukkan bahwa dengan pemberian sosialisasi tentang dampak kecemasan dan pencegahannya di Sekolah memberi peningkatan pengetahuan dan perubahan terhadap perilaku pada siswa yang signifikan.

KESIMPULAN

Bagi pihak sekolah atau tim pendidik (guru), diharapkan dapat meningkatkan pengetahuannya terkait kecemasan yaitu membuat program baru dan memberikan kegiatan pembinaan pada siswa atau remaja khususnya upaya penanggulangan kecemasan seperti sosialisasi dampak kecemasan dan pencegahan. Serta mempromosikan sosialisasi dampak kecemasan dan pencegahan kecemasan pada siswa atau remaja pasca meninggal orang tua pada siswa atau remaja dengan memanfaatkan media yang lebih menarik seperti membuat poster, dan menayangkan film/video pada saat dilakukan penyuluhan tentang dampak buruk dari kecemasan pada siswa atau remaja dan upaya mensosialisasikan dampak kecemasan dan pencegahannya sehingga akan meningkatkan pengetahuan para remaja/ siswa menjadi lebih baik dalam berperilaku.

Perlunya kerjasama di berbagai pihak terutama bagi tim pendidik yang memahami terkait permasalahan tentang kecemasan seperti dosen psikologi, psikolog, instansi dan tim kesehatan lainnya sehingga meminimalisir perilaku cemas dan mengurangi dampak buruk dari perilaku cemas pasca meninggal orang tua.

DAFTAR PUSTAKA

- Asyfiyah, H. (2017). Proses Duka Remaja Yang Mengalami Kematian Orang Tua. https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/24556/2/12710087_BAB-I_IV-atau-V_DAFTAR-PUSTAKA.pdf
- dr. Makarim Rizal F. 2020. Dampak Gangguan Kecemasan Bagi Kesehatan Tubuh. <https://www.halodoc.com/artikel/ini-dampak-gangguan-kecemasan-pada-kesehatan-tubuh>. Diakses 10 April 2024.
- Lukyani, Lulu. (2022). Gangguan Kecemasan pada Remaja: Penyebab, Gejala, dan Cara Mengatasi", [Kompas.com](https://www.kompas.com). <https://www.kompas.com/sains/read/2022/08/29/093200623/gangguan-kecemasan-pada-remaja--penyebab-gejala-dan-cara-mengatasi?page=all>. Diakses 10 April 2024.
- Santrock. J. W. (2002). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. (edisi keenam) Jakarta: Erlangga.
- Vera S. Handayani A. Dian P. (2024). Dampak Kehilangan Orang Tua Terhadap Kecemasan Pada Siswa Di Ma Al-Wahidiyah Karangawen Demak. Thesis Universitas PGRI Semarang. <https://eprints3.upgris.ac.id/id/eprint/449/>
- Wahyuni, E, N. (2022). Grief Yang Dialami Remaja Putri Pasca Kematian Orang Tua. Skripsi. Universitas Medan Area. <file:///C:/Users/Asus/Downloads/148600154%20-%20Natalia%20Ekarisi%20Wahyuni%20Fulltext.pdf>