

**PEMBERIAN EDUKASI TENTANG CARA MENURUNKAN
KECEMASAN UNTUK PENYESUAIAN DIRI
TERHADAP LINGKUNGAN REMAJA**

Wahyu Lestari, Wahyu Purwaningsih, Siti Fatmawati

Lestariwahyu465@gmail.com

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

RANGKUMAN INTISARI

Gangguan kecemasan menurut hasil riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa sebesar 6% untuk usia 15 tahun ke atas atau sekitar 14 juta penduduk di Indonesia mengalami kecemasan. Terkait dengan mahasiswa bahwa di laporkan 25% mahasiswa mengalami cemas ringan, 60% mengalami cemas sedang, dan 15% mengalami cemas berat. Maka di berikan edukasi tentang cara menurunkan kecemasan untuk penyesuaian diri bertujuan untuk menurunkan kecemasan yang di alami oleh remaja dalam melakukan penyesuaian diri.

Materi yang terdapat pada *booklet* berisi uraian tentang definisi kecemasan etiologi kecemasan, klasifikasi kecemasan, faktor-faktor kecemasan, mekanisme terjadinya kecemasan, serta definisi penyesuaian diri, karakteristik penyesuaian diri, proses penyesuaian diri dan faktor-faktor penyesuaian diri diharapkan dapat memberikan manfaat Bagi Remaja Menambah Ilmu pengetahuan dan wawasan serta Bagi remaja dapat Membantu di lingkungan terutama yang mengalami kecemasan dalam penyesuaian diri dengan memberikan dukungan sosial agar dapat mengatasi tingkat kecemasan.