

## Teknik Releasing 3M Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Remaja

Suyatno<sup>1</sup>, Sri Setyowati<sup>2</sup>, Supatmi<sup>3</sup>, Edi Iskandar<sup>4</sup>, Parmadi Sigit Purnomo<sup>5</sup>, Bety Agustina Rahayu<sup>6</sup>

<sup>1256</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta

<sup>3</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bantul

<sup>4</sup> Universitas Teknologi Digital Indonesia

Corresponding author: [suyatno@stikessuryaglobal.ac.id](mailto:suyatno@stikessuryaglobal.ac.id)

### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Kecemasan termasuk dalam masalah kesehatan mental serius yang perlu diatasi pada remaja. Kecemasan pada remaja dapat mengganggu aktivitas dan coping dalam kegiatan sehari-hari. **Tujuan :** Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melatih remaja menggunakan teknik releasing 3M untuk mengatasi kecemasan pada remaja. **Metode:** Pengabdian masyarakat ini menggunakan Latihan praktek dan diskusi. Latihan teknik 3M *releasing* meliputi mengakui dan menerima emosi yang sedang dirasakan, mengangkat emosi yang dirasakan dan menyampaikan permintaan atau harapan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di SMK Kesehatan Bantul, diikuti oleh 26 remaja yang terindikasi mengalami cemas. **Hasil:** Mayoritas remaja adalah perempuan (96,15%), berada pada usia 17-18 tahun, dengan kategori kecemasan kategori sedang (84,62%). Hasil evaluasi akhir didapatkan kecemasan menurun 16 peserta (61,54%) dalam kategori cemas ringan dan 10 peserta (38,46%) masih dalam kategori cemas sedang. **Kesimpulan:** Teknik 3M *releasing* tepat digunakan dalam membantu remaja dalam menganalisa, mengontrol dan mengatasi kecemasan yang dihadapi.

**KATA KUNCI:** kecemasan; remaja; teknik releasing 3M

### ABSTRACT

**Introduction:** Anxiety is a serious mental health issue that needs to be addressed in adolescents. Anxiety in adolescents can interfere with activities and coping in daily life. **Objective:** This community service activity trains adolescents to use the 3M releasing technique to overcome anxiety in adolescents. **Methods:** This community service activity uses practical exercises and discussions. The 3M releasing technique training includes acknowledging and accepting the emotions being felt, expressing the emotions being felt, and communicating requests or expectations. This community service activity was conducted at SMK Kesehatan Bantul, attended by 26 adolescents who were identified as experiencing anxiety. **Results:** The majority of adolescents were female (96.15%), aged 17-18 years, with moderate anxiety (84.62%). The final evaluation results showed that anxiety decreased in 16 participants (61.54%) to mild anxiety and 10 participants (38.46%) remained in the moderate anxiety category. **Conclusion:** The 3M Releasing Technique is appropriate for helping adolescents analyze, control, and overcome the anxiety they face.

**KEYWORDS:** anxiety; adolescents; 3M releasing technique

Copyright © 2025 Journal



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Share Alike 4.0

### INTRODUCTION

Kecemasan dapat terjadi pada semua orang, tetapi lebih sering pada orang dewasa. Meskipun demikian kecemasan juga banyak terjadi pada remaja (Dianningrum & Satwika, 2021). Remaja berada pada masa transisi dari antara anak menuju dewasa, biasanya berusia antara 10 hingga 19 tahun. Pada masa ini ditandai oleh perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan, serta persiapan untuk memasuki dunia dewasa (Mardiana et al., 2021).

Kecemasan pada remaja dapat terjadi karena berbagai faktor, termasuk faktor genetik, lingkungan, dan pengalaman pribadi (Insani & Savira, 2023). Angka prevalensi gangguan kecemasan dari data Kemenkes (Aziza & Nurlaila, 2017) pada remaja di Indonesia bisa mencapai 47,7%. Berdasarkan data wawancara diagnostik dari National Comorbidity Survey Adolescent Supplement (NCS-A), menunjukkan prevalensi seumur hidup dari gangguan kecemasan apa pun di kalangan remaja AS berusia 13-18 tahun, diperkirakan 31,9% remaja memiliki gangguan kecemasan (National Institute of Mental Health (NIMH), 2025). Dari remaja yang mengalami gangguan kecemasan, diperkirakan 8,3% mengalami gangguan berat. Kriteria DSM-IV digunakan untuk menentukan gangguan tersebut. Prevalensi gangguan kecemasan di kalangan remaja lebih tinggi pada perempuan (38,0%) dibandingkan pada laki-laki (26,1%) (Leblanc et al., 2015).

Kecemasan adalah masalah kesehatan mental serius yang perlu diatasi pada remaja. Dengan memahami penyebab dan gejala kecemasan, remaja dapat mendapatkan dukungan yang tepat untuk mengatasi masalah ini. Kecemasan pada remaja bisa terjadi karena berbagai faktor, termasuk tekanan di sekolah, tekanan dari masyarakat, masalah hubungan, situasi yang menegangkan, trauma, dan pelecehan. Selain itu, perubahan fisik, perkembangan otak, dan pencarian kemandirian selama masa remaja juga dapat memicu rasa cemas (Sukmiati E & Khairunnisa V, 2015). Penyebab Kecemasan pada Remaja dari tekanan di Sekolah dapat berupa beban tugas, ujian, dan persaingan di sekolah dapat menyebabkan kecemasan pada remaja. Factor tekanan dari masyarakat dapat berupa ekspektasi masyarakat terhadap keberhasilan dan penampilan juga dapat memicu kecemasan. Pada factor masalah hubungan konflik dengan teman, keluarga, atau pasangan dapat menjadi sumber kecemasan (Fitria & Ildil, 2020).

Remaja yang mengalami kecemasan dapat menunjukkan gejala berupa perasaan gelisah, ketakutan, panik, kesulitan berkonsentrasi, sulit tidur, dan gejala fisik seperti detak jantung cepat, napas terengah-engah, atau berkeringat berlebihan. Remaja harus bisa beradaptasi dengan banyak perubahan tersebut jika tidak dapat menimbulkan berbagai masalah pada kesehatan mental/jiwa. Masalah gangguan kesehatan mental yang paling banyak terjadi adalah depresi dan kecemasan. Penyebab utama kecemasan dan depresi pada remaja menurut ahli psikologi dapat berbeda-beda penyebabnya. Hal ini dikarenakan adanya perbedaan sudut pandang dalam menganalisa apa yang melatarbelakanginya (Rumra & Rahayu, 2021).

Anxiety pada remaja dapat diatasi melalui berbagai cara, termasuk perubahan gaya hidup, latihan relaksasi, terapi kognitif perilaku, dan dukungan dari orang terdekat. Teknik releasing 3M adalah teknik yang digunakan untuk mengurangi kecemasan dan emosi negatif dengan cara mengakui, mengangkat, dan meminta yang diharapkan. Teknik ini dapat diterapkan dalam berbagai konteks, termasuk bimbingan dan konseling, serta pelatihan untuk mengurangi kecemasan (Setyowati, Rahayu, et al., 2022).

Teknik releasing 3M meliputi tahap (1) mengakui (*acknowledge*) dengan mengakui dan menerima emosi yang sedang dirasakan, tanpa menghakimi atau menolaknya. Pada teknik ini menggunakan kata-kata seperti "saya merasa cemas," "saya merasa takut," atau "saya merasa marah". Tujuan memahami bahwa emosi tersebut adalah bagian alami dari pengalaman manusia. Tahap 2 pada teknik releasing yaitu mengangkat (*lift*). Teknik ini mengangkat emosi yang dirasakan ke dalam kesadaran, memvisualisasikan emosi tersebut sebagai sesuatu yang bisa diangkat atau dilepaskan serta membuat ruang untuk emosi tersebut tanpa menyembunyikannya atau menahannya. Pada tahap 3 meminta yang diharapkan (*request*). Pada tahap ini meminta apa yang diharapkan atau ingin dirasakan saat emosi tersebut, harapan berupa bentuk positif untuk diri sendiri. Contoh dari tahap ini "Saya ingin merasa tenang," "Saya ingin merasa nyaman," atau "Saya ingin merasa damai" (Setyowati, Sigit Purnomo, et al., 2022).

Sejalan dengan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan sebelumnya dengan judul pelatihan releasing teknik 3M untuk mengurangi kecemasan lansia di Yogyakarta (Setyowati, Rahayu, et al., 2022). Hasil kegiatan teknik 3M untuk mengurangi

kecemasan pada Lansia ini cukup berhasil dan dapat diterima. Lansia menyatakan sudah bisa melakukan teknik releasing 3M secara mandiri dan merasa lega. Melihat hasil yang telah ada sebelumnya maka pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini juga akan memanfaatkan teknik 3M releasing. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu melatih remaja menggunakan teknik releasing 3M untuk mengatasi kecemasan pada remaja.

## METHODS

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di SMK Kesehatan Bantul. Kegiatan ini diikuti oleh 26 remaja yang terindikasi mengalami cemas. Metode dalam pengabdian ini menggunakan latihan praktek dan diskusi. Latihan teknik 3M *releasing* dilakukan untuk mengatasi kecemasan pada remaja. Metode diskusi dilakukan agar peserta mengakui dan menerima emosi yang sedang dirasakan, mengangkat emosi yang dirasakan dan menyampaikan permintaan atau harapan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dimulai dengan tim melakukan survey masalah menggunakan instrumen *hamilton anxiety rating scale* (HARS), kemudian mengajarkan Teknik 3M *releasing* dan mempraktekkannya. Kegiatan dilakukan hanya dalam satu hari, mulai dari pretest. proses dan *posttest*. *Pretest* dan *posttest* dilakukan dengan pengisian kuesioner *hamilton anxiety rating scale* (HARS) untuk melihat kategori kecemasan peserta. Proses dilakukan dengan mengajarkan dan praktek Latihan teknik 3M *releasing*.

## RESULTS AND DISCUSSION

Tabel 1 Karakteristik Peserta Latihan 3M SMK Kesehatan Bantul (n=26)

Karakteristik	Kategori	n	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	1	3,85
	Perempuan	25	96,15
Usia (tahun)	15-16	2	7,69
	17-18	24	92,31
Tingkat Kecemasan	Ringan	4	15,38
	Sedang	22	84,62
	Berat	0	0
	Panik	0	0

Hasil pengabdian telah dilakukan Latihan teknik 3M releasing sebagai intervensi mengatasi kecemasan pada remaja. Didapatkan data mayoritas remaja adalah perempuan (96,15%), hal ini dikarenakan mayoritas siswa di SMK Kesehatan Bantul adalah perempuan. Mayoritas usia berada pada usia 17-18 tahun, hal ini dikarenakan focus pengabdian kepada masyarakat saat ini adalah pada siswa kelas III yang akan menghadapi ujian dengan kategori kecemasan kategori sedang (84,62%). Berdasarkan hasil ini tepat kiranya jika dalam kegiatan ini membantu remaja memberikan intervensi agar peserta lebih relaks dan mampu menganalisa, mengontrol dan mengatasi kecemasan yang dihadapi. Hasil ini sejalan dengan terapi yang serupa yaitu dari Fourianalisyawati, (2017) menyatakan terjadi penurunan tingkat depresi pada kelompok eksperimen setelah diberikan psikoterapi *release*.

Berikut hasil kegiatan yang dilakukan pada pengabdian masyarakat:



Gambar 1 Survey Analisa Masalah Kecemasan Remaja

Hasil survey didapatkan remaja dalam kategori cemas ringan dan sedang. Selanjutnya setelah mengetahui kategori kecemasan peserta, dilakukan kegiatan teknik *3M releasing*. Kecemasan remaja dalam kegiatan ini mayoritas mengatakan cemas karena masalah ujian kelulusan dan mencari tempat kerja atau kuliah. Berikut adalah dokumentasi hasil praktek Latihan *3M releasing*:



Gambar 2 Survey Pelatihan Teknik Releasing 3M

Teknik "releasing" 3M adalah sebuah metode yang digunakan untuk mengurangi kecemasan atau emosi negatif. Teknik ini melibatkan tiga Langkah dimulai dari mengakui emosi yang sedang dirasakan, mengangkat atau mengungkapkan emosi tersebut, dan kemudian meminta atau menantikan hal yang diinginkan. Pada tahap pertama adalah mengakui emosi yang sedang dirasakan saat itu. Peserta mengungkapkan perasaan cemasnya. Dengan adanya Langkah ini maka peserta yaitu remaja mampu mengakui bahwa mereka sedang merasa cemas.

Tahap kedua yaitu mengangkat atau mengungkapkan emosi yang telah diakui. Pada tahap ini peserta diminta menuliskan penyebab emosi yang dirasakan. Beberapa peserta menuliskan alasan takut atau cemas dikarenakan ujian dan ada masalah pribadi. Pada tahap selanjutnya peserta diminta menuliskan apa yang diharapkan. Langkah ketiga ini bisa berupa permintaan bantuan, harapan untuk mendapatkan dukungan, atau keinginan untuk merubah situasi. Beberapa peserta menuliskan berharap mendapatkan nilai dan sekolah yang diinginkan.

Teknik *releasing* 3M ini sering digunakan dalam konteks terapi, konseling, atau pengabdian masyarakat untuk membantu individu mengatasi kecemasan dan emosi

negatif. Selanjutnya dilakukan evaluasi akhir yaitu melihat kecemasan setelah dilakukan teknik *releasing* 3M. Berikut hasil yang didapatkan:

**Tabel 2 Hasil Evaluasi Akhir Kecemasan Teknik *releasing* 3M (n=26)**

Karakteristik	Kategori	n	%
Tingkat Kecemasan	Ringan	16	61,54
	Sedang	10	38,46
	Berat	0	0
	Panik	0	0

Hasil menunjukkan terjadi peningkatan hasil. Meskipun hasil menunjukkan masih adanya kecemasan pada responden, namun kategori yang mengalami kecemasan sedang jumlahnya berkurang menjadi 38,46% dan berubah menjadi ringan. Latihan Teknik *releasing* ini termasuk dalam Latihan tradisional untuk mengurangi ketegangan hidup. Sejalan dengan intervensi yang dilakukan di Wave, (2025) dimana penggunaan Latihan Pelepasan Ketegangan dan Trauma (TRE®) adalah teknik inovatif berbasis tubuh yang digunakan untuk mengurangi dampak stres, ketegangan, dan trauma yang tertahan dalam (termasuk PTSD). Secara tradisional, pengobatan untuk gejala stres kronis, ketegangan, dan trauma melibatkan terapi bicara dan pengobatan. Namun, bukti terus berkembang untuk mendukung penggunaan TRE® sebagai pendekatan pelengkap yang sangat efektif. Berikut akhir hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat:



Gambar 3 Dokumentasi Akhir Peserta Dan Tim Pengabdian Kepada Masyarakat

## CONCLUSIONS

Hasil kegiatan remaja mengatakan penyebab kecemasan adalah karena factor persiapan ujian dan mencari sekolah. Mereka berharap lulus dengan nilai yang baik dan mendapat sekolah. Hasil evaluasi akhir kecemasan setelah dilakukan teknik *releasing* 3M adalah 16 peserta (61,54%) dalam kategori cemas ringan dan 10 peserta (38,46%) masih dalam kategori cemas sedang. Melihat hasil yang efektif dari latihan teknik 3M *releasing*, maka bagain bimbingan konseling dapat memanfaatkan intervensi ini untuk model intropeksi dan koping diri remaja.

## Conflict of Interest Statement

Tidak ada konflik kepentingan dalam hasil pengabdian kepada masyarakat yang dipublikasikan ini

## Funding Source

Sumber dana dalam kegiatan ini diberikan oleh STIKES Surya Global Yogyakarta

## Author Acknowledgement

Ucapan terimakasih disampaikan kepada STIKES Surya Global Yogyakarta yang telah bersedia mendanai kegiatan ini. Terimakasih juga disampaikan kepada SMK Kesehatan Bantul yang telah bersedia memfasilitasi kegiatan ini hingga berjalan dengan lancar.

## REFERENCES

- Aziza, N., & Nurlaila, N. (2017). Dismenorhea Pada Mahasiswa Anemia Di Prodi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 9(1), 1–4.
- Dianningrum, S. W., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan Antara Citra Tubuh Dan Kepercayaan Diri Pada Remaja Perempuan. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 194–203.
- Fitria, L., & Ildil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid -19. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.29210/120202592>
- Fourianalisyawati, E. (2017). Psikoterapi Transpersonal ( Release ) Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Individu. *ReseachGate*, March 2010. [https://www.researchgate.net/profile/Endang\\_Fourianalisyawati/publication/320922330\\_PSIKOTERAPI\\_TRANSPERSONALRELEASE\\_DALAM\\_MENINGKATKAN\\_KESEJAHTERAAN\\_PSIKOLOGIS\\_INDIVIDU/links/5a02c3060f7e9b68874e11aa/PSIKOTERAPI-TRANSPERSONALRELEASE-DALAM-MENINGKATKAN-KESEJAHTERAAN-PSIKOLOGIS-INDIVIDU.pdf?\\_\\_cf\\_chl\\_tk=kmMlp6vK8Z3PCCs3qtA7nRdlyGAO7JnFkZb.bfzgxlg-1748311364-1.0.1.1-tDI5xShc7nn.eLmFVgd6KoE\\_bwVulvX9c5U4vn7pJLw](https://www.researchgate.net/profile/Endang_Fourianalisyawati/publication/320922330_PSIKOTERAPI_TRANSPERSONALRELEASE_DALAM_MENINGKATKAN_KESEJAHTERAAN_PSIKOLOGIS_INDIVIDU/links/5a02c3060f7e9b68874e11aa/PSIKOTERAPI-TRANSPERSONALRELEASE-DALAM-MENINGKATKAN-KESEJAHTERAAN-PSIKOLOGIS-INDIVIDU.pdf?__cf_chl_tk=kmMlp6vK8Z3PCCs3qtA7nRdlyGAO7JnFkZb.bfzgxlg-1748311364-1.0.1.1-tDI5xShc7nn.eLmFVgd6KoE_bwVulvX9c5U4vn7pJLw)
- Insani, M. S., & Savira, S. I. (2023). Studi Kasus : Faktor Penyebab Perilaku Self-Harm Pada Remaja Perempuan Case Study: Causative Factor Self-Harm Behavior in Adolescent Female. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 439–454.
- Leblanc, M.-F., Desjardins, S., & Desgagné, A. (2015). Sleep problems in anxious and depressive older adults. *Psychology Research and Behavior Management*, 8, 161–169. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S80642>
- Mardiana, N., Yosep, H. I., & Widiarti, E. (2021). FENOMENA INSECURE PADA REMAJA DI ERA PANDEMIC COVID- 19: STUDI LITERATURE. *Jurnal Ilmu Kesehatan UMC*, 10(2), 21–29.
- National Institute of Mental Health (NIMH). (2025). *Gangguan Kecemasan Apa Pun*. <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/any-anxiety-disorder>
- Rumra, N. S., & Rahayu, B. A. (2021). Perilaku cyberbullying remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Jiwa*, 3(1), 41–52.
- Setyowati, S., Rahayu, B. A., Isnaeni, Y., & Aulia, T. (2022). Pelatihan Releasing Teknik 3M Untuk Mengurangi Kecemasan Lansia di Yogyakarta. *PERAWAT MENGABDI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(1), 30–36. <https://jurnal.spp.ac.id/index.php/pmkep/article/view/101/39>
- Setyowati, S., Sigit Purnomo, P., Agustina Rahayu, B., & Yulina Amry, R. (2022). Pengaruh Teknik Releasing Terhadap Kecemasan Pada Lansia. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 10(5), 564. <https://doi.org/10.24843/coping.2022.v10.i05.p13>
- Sukmiati E & Khairunnisa V. (2015). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Kelas VII Di SMPN Cididey Kabupaten Bandung. *Syria Studies*, 7(1), 37–72.
- Wave, T. (2025). *Pendekatan mutakhir untuk menangani trauma : Latihan Pelepasan Ketegangan dan Trauma (TRE®) di The Wave*. [https://thewaveclinic-com.translate.google.com/treatment/tension-and-trauma-release-exercise/?\\_x\\_tr\\_sl=en&\\_x\\_tr\\_tl=id&\\_x\\_tr\\_hl=id&\\_x\\_tr\\_pto=tc](https://thewaveclinic-com.translate.google.com/treatment/tension-and-trauma-release-exercise/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc)