



Manajemen Stres pada Siswa SMAN 1 Banjarmasin

Muhammad Anwari^{1*}, M. Syafwani¹, Yustan Azidin, Hairul Ahmad¹, Alif Arji¹, Yudit Sabara¹

¹Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia

* E-mail: muhammadanwari1188@gmail.com

Received: 17 Agustus 2024

Accepted: 31 Agustus 2024

Published: 31 Agustus 2024

Abstract

Stress is a body reaction caused by the human mind that occurs when an individual experiences pressure, sudden changes and threats that make someone feel depressed. Early handling of stress properly can reduce the risk of depression. The purpose of community service activities is to improve students' knowledge and skills in dealing with stressful events in the school world. Activities are carried out on students of SMAN 1 Banjarmasin. Before counseling and practice, a pre-test is carried out and after it is carried out, a post-test is carried out to measure students' knowledge and skills about handling stress. Education is carried out through lectures, questions and answers and demonstrations. The results of the implementation of stress management on students of SMAN 1 Banjarmasin, before the education was obtained in the good category in the percentage of 22.58% after the education was carried out to a good percentage of 54.84%. It can be concluded that from the implementation of this community service, there is an increase in students' knowledge and skills in carrying out stress management. Further service can add stress management techniques by using more interactive methods.

Keywords: Management, Stress, Students

Abstrak

Stres merupakan reaksi tubuh yang disebabkan oleh pikiran manusia yang muncul ketika individu mengalami tekanan, perubahan secara mendadak dan ancaman yang membuat seseorang merasa tertekan. Penanganan awal dengan benar stres dapat mengurangi resiko depresi. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam menangani kejadian stres dalam dunia sekolah. Kegiatan dilaksanakan pada siswa dan siswi SMAN 1 Banjarmasin. Sebelum penyuluhan dan praktek dilakukan *pre-test* dan sesudah dilaksanakan dilakukan *post-test* untuk mengukur pengetahuan dan keterampilan siswa tentang penanganan stres. Edukasi dilakukan melalui ceramah tanya jawab dan demonstrasi. Hasil dari pelaksanaan manajemen stress pada siswa dan siswi SMAN 1 Banjarmasin, sebelum dilakukan edukasi didapatkan kategori baik dalam persentase 22,58% setelah dilakukan edukasi menjadi persentase baiknya sebesar 54,84%. Dapat ditarik kemaknaanya dari pelaksanaan pengabdian masyarakat ini, terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam melakukan manajemen stres. Pengabdian selanjutnya bisa menambahkan teknis manajemen stress dengan menggunakan metode yang lebih interaktif lagi.

Kata Kunci: Manajemen, Stres, Siswa

A. PENDAHULUAN

Penggunaan istilah stres untuk kondisi mulai dari stimulasi paling ringan yang menantang hingga kondisi yang sangat tidak menyenangkan, stres merupakan respon terhadap nafsu makan, rangsangan yang bermanfaat yang sering tidak dianggap stres dapat sebesar respon terhadap rangsangan negatif (Bana, et al., 2023).

Stres pada remaja sebagian besar disebabkan oleh beberapa hal diantaranya adalah masalah pribadi, keluarga, sekolah maupun sosial. Selama masa pandemik dan *new normal* tekanan

akademis dan sosial menjadi salah satu penyebab stres pada remaja paling tinggi, dimana semua proses pembelajaran berubah dan juga merubah perilaku selama masa *new normal*. Proses perubahan ini sebagian besar remaja sulit untuk menerimanya, masa *new normal* juga dimana remaja harus menyesuaikan diri dengan lingkungan, akibatnya dari hal tersebut remaja banyak yang mengalami stres (Kurniawati, 2022). Dampak dari stres tersebut adalah kecemasan. Kecemasan merupakan perasaan tidak senang yang khas yang disebabkan oleh dugaan akan bahaya atau frustrasi yang mengancam dan membahayakan rasa aman, keseimbangan atau kehidupan seseorang individu, kelompok atau biososial (Nurbaiti, et al., 2022). Oleh karena itu remaja harus bisa mengendalikan diri agar kecemasan tersebut tidak meningkat dan berlarut-larut bahkan kalau tidak di atasi kecemasan ringan akan meningkat menjadi panik, bahkan depresi. Untuk mengatasi hal tersebut remaja secara individu harus bisa menerapkan terapi untuk diri sendiri.

Menurut Reid (2022), sekolah dapat menjadi sumber yang menimbulkan stres pada siswa. Siswa dihadapkan pada tugas yang banyak, batas waktu tugas dan ujian yang terbatas, kecemasan dan kebingungan dalam menentukan arah pilihan program pendidikan lanjutan ataupun karir, membagi waktu antara belajar, mengerjakan tugas, hobi, dan kehidupan sosial, serta mematuhi peraturan-peraturan yang membatasi diri siswa. Mansyur, Wahyuni, & Fitri (2022) menjelaskan bahwa tuntutan-tuntutan tersebut menyebabkan siswa mengalami stres. Selain itu, materi pelajaran yang berat di sekolah dapat menimbulkan stres pada siswa, terutama bagi siswa SMA, karena siswa SMA juga mengalami tekanan untuk mendapatkan nilai yang baik dan untuk memasuki universitas yang unggul.

Manajemen stres merupakan suatu program untuk mengontrol atau mengelola stres, yang bertujuan untuk mengenal penyebab stres dan mengetahui teknik-teknik mengelola stres, sehingga individu mampu menangani stres dalam kehidupannya secara lebih baik (Hakim, Fajri, & Faizah, 2022). Manajemen stres merupakan cara yang dapat dipakai individu belajar menanggulangi stres secara adaptif dan efektif (Rustam, et al., 2023). Manajemen stres dapat disesuaikan dengan jenis stres dan sumber stres yang dialami oleh masing- masing individu (Rozi, Tohet, Aini, & Imamah, 2022). Adapun keinginan dari terlaksananya pengabdian masyarakat ini, untuk membantu siswa dan siswi SMAN 1 Banjarmasin dapat mengatasi stres yang dihadapi dalam proses akademik pembelajaran dengan menggunakan manajemen stres secara efektif.

B. METODE DAN PELAKSANAAN

Metode kegiatan pengabdian masyarakat yang digunakan adalah *pre-test*, ceramah interaktif dan tanya jawab, demonstrasi dan *post-test*. Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah siswa – siswi SMAN 1 Banjarmasin yang berjumlah 30 orang.

Kegiatan dilaksanakan pada hari rabu, waktu pelaksanaan dimulai jam 09.00 – 11.00 WITA. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan membagikan cara untuk manajemen stres pada siswa SMAN 1 Banjarmasin. Manfaat kegiatan ini adalah suatu upaya optimalisasi untuk mencegah terjadinya stres.

Edukasi dan pelatihan terkait dengan manajemen stres dilakukan pada siswa – siswi SMAN 1 Banjarmasin yang rata – rata berusia 16 – 17 tahun. Kegiatan berjalan lancar dan dimulai dengan perkenalan, berdo'a, pengisian kuesioner *pre-test*, pemberian materi, video edukasi, praktik manajemen stres, diskusi tanya jawab dan pengisian kuesioner *post-test*. Evaluasi kegiatan pelatihan dilakukan dengan membandingkan 9 pertanyaan di awal (*pre-test*) dan 9 pertanyaan yang sama diakhir (*post-test*).

Evaluasi pendidikan kesehatan dilakukan dengan membandingkan nilai *pre-test* dan *post-test* menggunakan kuesioner. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner terdiri dari 9 soal untuk *pre-test* dan *post-test*. *Post-test* diberikan setelah edukasi berakhir. Soal *pre-test* disesuaikan dengan bahasan masyarakat awam yang mana terdiri dari 9 soal dengan pilihan jawaban tunggal terkait manajemen stres.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Sebelum Edukasi Kesehatan dan Praktik manajemen stres pada Siswa (n = 31)

Pengetahuan Sebelum Edukasi	F	%
Baik	7	22,58
Cukup	9	29,03
Kurang	15	48,39

Tabel 1 diketahui bahwa mayoritas pengetahuan tentang manajemen stres sebelum diberikan edukasi adalah kurang sebanyak 48,39%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Sesudah Edukasi Kesehatan dan Praktik manajemen stres pada Siswa (n = 31)

Pengetahuan Sesudah Edukasi	F	%
Baik	17	54,84
Cukup	10	32,26
Kurang	4	12,90

Tabel 2 diketahui bahwa mayoritas tentang pengetahuan tentang manajemen stres sesudah diberikan edukasi adalah baik sebanyak 54,84%.



Berdasarkan hasil penelitian yang lain menyatakan manajemen stres merupakan suatu program untuk mengontrol atau mengelola stres, yang bertujuan untuk mengenal penyebab stres dan mengetahui teknik-teknik mengelola stres, sehingga individu mampu menangani stres dalam kehidupannya secara lebih baik (Hakim, Fajri, & Faizah, 2022). Manajemen stres merupakan cara yang dapat dipakai individu belajar menanggulangi stres secara adaptif dan efektif. Manajemen stres dapat disesuaikan dengan jenis stres dan sumber stres yang dialami oleh masing-masing individu (Rozi, Tohet, Aini, & Imamah, 2022).

Stres akademik berdampak negatif pada prestasi akademik, kesejahteraan fisik dan psikologis siswa (Marfuah, 2021). Gejala stres yang sering dialami oleh siswa antara lain kehilangan energi, tekanan darah meningkat, suasana hati tertekan, kesulitan konsentrasi, ketidaksabaran dan gugup. Marfuah (2021) menambahkan siswa yang mengalami stres cenderung memiliki motivasi yang buruk, kurang produktif, kurang merasa aman di sekolah, serta lebih rentan terhadap kejahatan sosial, seperti penyalahgunaan narkoba dan kekerasan. Oleh karena itu, diperlukan suatu keterampilan untuk meningkatkan kemampuan siswa- siswi dalam mengatasi stres akademik yang dihadapi.

Ada tiga tahapan dalam manajemen stres. Tahap pertama yaitu mengetahui dan mengenali stres beserta sumber stres yang dialami oleh siswa, baik yang berkaitan dengan akademik maupun aktivitas yang dilakukan. Tahap kedua yaitu mengenal manajemen stres keterampilan strategi coping. Tahap ketiga yaitu mempraktekkan teknik manajemen stres relaksasi untuk mengelola stres yang dialami siswa.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan lancar dan berhasil atas partisipasi dari tim pelaksana. Metode edukasi dan pelatihan manajemen stres pada siswa dalam melaksanakan menggunakan ceramah dan demonstrasi. Hasil dari pelaksanaan manajemen stress pada siswa dan siswi SMAN 1 Banjarmasin, sebelum dilakukan edukasi didapatkan kategori baik dalam persentase 22,58% setelah dilakukan edukasi menjadi persentase baiknya sebesar 54,84%. Dapat ditarik kemaknaanya dari pelaksanaan pengabdian masyarakat ini, terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam melakukan manajemen stres. Pengabdian selanjutnya diharapkan menggunakan metode teknis manajemen stress yang lainnya serta dengan cara yang lebih interaktif lagi

DAFTAR PUSTAKA

- Bana, P., Primanata, D., Dewi, H. S. C. P., & Erta, E. (2023). Pelatihan Manajemen Stres Pada Mahasiswa Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Selama Perkuliahan Hybrid. *Lambung Inovasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(2), 351-358.
- Hakim, A. L., Fajri, M. B., & Faizah, E. N. (2022). Evaluation of implementation of MBKM: does academic stress affect on student learning outcomes?. *International Journal of Educational Research & Social Sciences*, 3(1), 1-16.
- Kurniawati, W. (2022). Manajemen Stress Era New Normal Dalam Dunia Pendidikan. *Jurnal Mubtadiin*, 8(1), 57-66.
- Mansyur, A. I., Wahyuni, E., & Fitri, S. (2022). Analisis Kebutuhan Aplikasi Untuk Mengelola Stres Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Sains Sosio Humaniora*, 6(1), 248-258.
- Marfuah, S. (2021). Konseling Kelompok untuk Menurunkan Stres Akademik pada Siswa SMA.
- Napitupulu, R. M. (2021). Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dan Manajemen Stres Pada Mahasiswa Fisioterapi. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 5(1), 76-95.
- Nurbaiti, M., Dewi, A. D. C., Surahmat, R., & Putinah, P. (2022). Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(3), 652-659.
- Reid, D. B. (2022). Suppressing and sharing: How school principals manage stress and anxiety during COVID-19. *School Leadership & Management*, 42(1), 62-78.
- Rozi, F., Tohet, M., Aini, Q., & Imamah, N. N. (2022). Anger Management in Improving Teacher Performance in School. *Al-Tanzim: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 6(1), 243-253.
- Rustam, H. K., Lidiawati, D., Nurbaya, S., & Mursalin, N. R. (2023). Pelatihan Manajemen Stres dan Coloring Mandala untuk Mengurangi Stres Pada Mahasiswa. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 2399-2403.