

EDUKASI MANAJEMEN STRES PADA REMAJA DI MASA PANDEMI COVID-19

Ni Ketut Erawati¹, Wayan Sugandini², Made Juliani³, Ni WayanDewi Tarini⁴

¹²³⁴Program Studi Diploma III Kebidanan, Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja, Indonesia

Email: ketut.erawati@undiksha.ac.id

ABSTRACT

The implementation of social restrictions due to the COVID-19 pandemic carried out in the field of education in the form of distance learning has caused a polemic for students. The loss of time to play and study with friends at school, limited opportunities to visit the playground, the learning system which is often constrained by infrastructure and the many tasks given by educators are certainly a psychological burden for students which can cause stressful conditions. The number of complaints submitted by students such as anxiety, boredom, wanting to meet friends, worrying about the family's economic condition is a reality that must be followed up so as not to cause a more fatal condition. by carrying out health education on stress management. The results of this activity showed an increase in adolescent knowledge in managing stress with post test results 16 students (53.3%), and 14 students (46.6%) in the good category and no students in the poor category.

Keywords: Stress Management, Youth, Counseling

ABSTRAK

Pemberlakuan pembatasan sosial akibat pandemi covid-19 yang dilaksanakan dibidang pendidikan berupa pembelajaran jarak jauh telah menimbulkan polemic bagi siswa. Hilangnya waktu bermain dan belajar bersama teman disekolah, terbatasnya kesempatan untuk berkunjung diarena bermain, sistem pembelajaran yang sering terkendala sarana prasarana serta banyak tugas yang diberikan oleh pendidik tentu merupakan suatu beban psikologis tersendiri bagi siswa yang dapat menimbulkan kondisi stres. Banyaknya keluhan yang disampaikan oleh siswa seperti cemas, bosan, keinginan bertemu teman, khawatir akan kondisi ekonomi keluarga merupakan suatu kenyataan yang harus ditindaklanjuti agar tidak menimbulkan kondisi yang lebih fatal. Pengabdian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Tingkat Pertama 1 Singaraja mengingat sasaran pengabdian adalah siswa remaja dengan melaksanakan penyuluhan kesehatan tentang manajemen stres. Hasil kegiatan ini menunjukkan terja dipeningkatan pengetahuan remaja dalam mengelola stress dengan hasil post test 16 siswa (53.3%) cukup baik, dan 14 siswa (46.6%) masuk pada kategori baik dan tidak ada siswa yang masuk pada kategori kurang

Kata kunci : Manajemen Stres, Remaja, Penyuluhan

PENDAHULUAN

Pandemi yang terjadi dan menimpa hampir seluruh belahan dunia telah membawa banyak perubahan. Tidak hanya pada perubahan status kesehatan manusia dari sehat ke sakit namun juga hampir seluruh aspek kehidupan terkena dampaknya. Salah satu aspek yang terkena dampaknya adalah pendidikan, yang memaksa kita untuk bertransformasi dalam melaksanakan pembelajaran. Seperti pendapat John Dewey dalam Sagala (2013) yang mengatakan bahwa "Pendidikan adalah proses tanpa akhir (education is the proces without end) dan

pendidikan merupakan proses pembentukan kemampuan dasar yang fundamental baik menyangkut daya pikir daya intelektual maupun emosional perasaan yang diarahkan pada tabiat manusia dan kepada sesamanya. Oleh karena itu, proses belajar menjadi kunci untuk keberhasilan pendidikan agar proses belajar menjadi berkualitas membutuhkan tata layanan yang berkualitas". Berdasarkan pernyataan tersebut dapat diartikan bahwa pendidikan harus tetap berjalan dalam keadaan apapun.

Termasuk pada situasi pandemi saat ini pemerintah telah mengupayakan satu kebijakan terkait dengan sistem pendidikan di Indonesia.

Untuk mengurangi penyebaran Covid-19 pelaksanaan kegiatan belajar mengajar dilakukan dengan sistem pembelajaran jarak jauh atau tanpa tatap mukalangsung. Dengan sistem pembelajaran jarak jauh mengharuskan baik siswa maupun pendidik untuk memilikifasilitas yang mendukung untuk terlaksananya hal tersebut. Sarana pembelajaran jarak jauh tidak bisa dihindari dari dukungan teknologi informasi dan komunikasi. Namun dengan adanya sistem pembelajaran jarak jauh tidak menutup kemungkinan juga akan timbul masalah-masalah dalam pelaksanaannya. Selain masalah sarana prasarana yang kurang mendukung seperti akses internet yang memadai juga perangkat keras seperti smartphone atau laptop yang masih menjadi kendala. Selain hal tersebut dari segi hasil pembelajaran juga tidak sedikit siswa yang mendapatkan hasil pembelajaran yang kurang maksimal. Jika tidak ditangani tentu masalah-masalah diatas dapat menimbulkan stres atau tekanan pada siswa. Selain dukungan sarpras yang kurang optimal banyaknya tugas yang dibebankan kepada siswa dapat menjadi stresor tersendiri yang dapat mengganggu kesehatan mental siswa. Salah satu faktor penyebab tingkat stress anak remaja saat ini adalah karena mereka mengalami kesulitan saat harus belajar di rumah akibat pandemi. Mereka beranggapan bahwa dengan sistem daring ini, pembelajaran menjadi kurang efektif untuk dilaksanakan (Dwi Ananda.2020).

Menurut WHO (2019), stress yang muncul selama masa pandemi COVID-19 bisa berupa rasa takut dan cemas mengenai kesehatan diri dan kesehatan orang terdekatnya, pola tidur/pola makan berubah, sulit berkonsentrasi, hingga menggunakan obat-obatan/ narkoba. Di Indonesia sendiri implementasi kebijakan pembatasan kegiatan pembelajaran di sekolah berdampak signifikan pada kesehatan mental siswa. Data yang diperoleh dari survei penilaian cepat yang dilakukan oleh Satgas Covid-19 (BNPB.2020) menunjukkan bahwa 47% anak Indonesia merasa bosan di rumah, 35% merasa khawatir ketinggalan pelajaran, 15% anak

merasa tidak aman, 20% anak merindukan teman-temannya dan 10% anak merasa khawatir tentang kondisi ekonomi keluarga. Contoh gangguan mental yang lain adalah depresi. Depresi pada anak sangat mungkin terjadi meskipun dengan tanpa gejala dan tingkat depresi pada anak jauh lebih rendah dibandingkan dengan remaja. Depresi dapat terjadi pada mulai dari anak prasekolah. Pada anak usia 9 sampai 12 tahun memiliki persentase 12% mengalami depresi (Santosa. 2019). Menurut WHO 10 sampai 20% anak dan remaja di dunia mengalami gangguan mental (WHO. 2017). Survei yang dilakukan oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia mengatakan bahwa 73,2% dari 1700 siswa yang menjadi responden terbebani tugas yang diberikan oleh guru (Hidayat Reja.2020). Data tersebut merupakan suatu informasi bahwa beginilah situasi psikologis para siswa dimasa pandemi. Kondisi ini jika tidak ditangani tentu akan berakibat fatal seperti kejadian bunuh diri yang menimpa siswa di tanah air yang disebabkan oleh karena beban akibat pembelajaran jarak jauh yang dialaminya.

Ternyata setelah berjalan hampir beberapa bulan pandemi ini melanda nampaknya ada dampak lain yang ditimbulkan dari diterapkannya pembatasan sosial, khususnya pada siswa dengan adanya kebijakan belajar dari rumah membawaperubahan yang drastis bagi siswa baik anak-anak dan remaja. Dalam situasi normal sekolah merupakan sarana dan tempat untuk belajar dan bermain namun oleh karena adanya pembatasan sosial semua aktivitas tersebut harus dilakukan dirumah bersama orangtua atau keluarga. Kondisi ini dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman sehingga mereka rentan mengalami tekanan psikologi dan gangguan kesehatan mental terutama bagi remaja, karena anak-anak mungkin banyak yang belum atau tidak mampu menghadapi perubahan yang terjadi secara cepat dan tiba-tiba (Riany.2020). Gagapnya para pendidik, bingungnya orangtua yang mendampingi anak-anaknya belajar di rumah, dan mahasiswa yang kebingungan menghadapi

metode pembelajaran daring disertai dengan tumpukan tugas menyebabkan semakin meluas terjadinya kecemasan terlebih lagi dimasa pandemi Covid-19. Penelitian yang dilakukan oleh Livana dalam Jannah, R (2020) menunjukkan bahwa tugas pembelajaran merupakan faktor utama penyebab stres mahasiswa selama pandemi Covid-19. Stres merupakan masalah yang muncul karena adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan sehingga terjadi gangguan baik rohani maupun jasmani (Atmaja, dkk.2020). Stres yang berkepanjangan dapat mengakibatkan depresi. Seseorang yang mengalami depresi akan mengalami beberapa gangguan pada emosi, motivasi, perilaku, dan kognitifnya (Rasman.2020). Depresi dapat menyebabkan seseorang untuk mencoba bunuh diri hal ini diakibatkan oleh rasa tak berarti, patah hati, tidak berdaya, tidak bisa mengambil keputusan, tidak mampu berkonsentrasi, dan tidak mempunyai semangat untuk hidup (Lumongga. 2016).

Melihat fenomena kesehatan mental yang terjadi pada remaja di masa pandemi, sangat diperlukana suatu upaya agar jangan sampai terjadi masalah yang lebih serius. Memberikan perhatian lebih atas kondisi kesehatan mental pada anak dan remaja merupakan suatu tantangan tersendiri dalam proses pembelajaran dirumah. Kondisi kesehatan mental yang dialami oleh anak dan remaja tidak terlepas dari peran keluarga, sekolah dan masyarakat dalam mendampingi anaka menghadapi berbagai perubahan situasi akibat pandemi ini. Dukungan sosial dalam bentuk penyediaan layanan kesehatan mental berupa konseling baik secara online maupun offline merupakan suatu hal yang perlu diperkuat dimasa pandemi seperti sekarang ini. Disamping itu perlunya edukasi yang tepat tentang manajemen stres di masa pandemi Covid-19 sangat dibutuhkan dalam situasi ini sehingga tidak menambah rasa cemas, khawatir yang berlebihan bahkan panik ataupun gangguan mental lainnya. Seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh GRU Hakim,dkk (2017) tentang Efektifitas

Manajemen Stress Pada Mahasiswa menunjukkan bahwa pelatihan tersebut tergolong efektif bagi mahasiswa sehingga disarankan untuk melakukan pelatihan dalam jangka waktu yang lebih lama dan berkelanjutan sehingga mahasiswa lebih terampil dalam melaksanakan coping stress. Begitu pula penelitian yang dilakukan oleh Andromeda (2018) tentang Stres Manajemen Trainning yang dilakukan pada orangtua dalam mengasuh anak difabel menunjukkan bahwa pelatihan manajemen stress efektif untuk menurunkan tingkat stress orang tua dalam pengasuhan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Muslim (2020) tentang manajemen Stres Pada Masa Pandemi Covid-19 menyimpulkan bahwa hanya orang yang mampu menyesuaikan diri dan mengelola dengan baik kondisi yang ada akan terhindar dari stress, bahkan mampu menjadikan stress menjadi eustress (stress yang positif) karena mereka menjadi kreatif dan produktif. Hal ini sejalan dengan kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh Atmadja (2020) yakni memberikan penyuluhan tentang stress kepada masyarakat, hal sekaligus tindakan preventif dengan mengadakan penyuluhan diawali menyusun media informasi leaflet mengenai pengertian stres, tanda dan gejala, dampak stres dan cara mengatasinya, selanjutnya, melakukan penyuluhan kepada warga. Dari beberapa hasil penelitian diatas maka dipandang perlu kiranya untuk memberikan pemahaman yang benar terkait dengan masalah kesehatan mental khususnya tentang manajemen stres di masa pandemi.

METODE

Tahap Perencanaan

Proses perencanaan ini diawali identifikasi kebutuhan masyarakat sasaran dalam hal ini adalah siswa sekolah menengah pertama terkait dengan kesehatan mental remaja. Tahap ini bertujuan untuk mengidentifikasi kebutuhan siswa remaja sehingga dapat dipersiapkan lebih matang oleh tim dalam pelaksanaannya. Proses ini dilakukan oleh tim pengabdian dengan

difasilitasi oleh mitra dalam hal ini adalah pembina kesiswaan sekolah. Pada tahap ini akan dilakukan wawancara kepada Pembina kesiswaan mengenai kondisi siswa selama mengikuti kegiatan pembelajaran dan kesiswaan secara daring serta mengukur tingkat stress pada siswa dengan menggunakan instrumen DASS (Depression Anxiety Stress Scale). Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan guru pembimbing didapatkan bahwa siswa merasa jenuh belajar daring (hasil survey 66.2% ingin belajar luring) alasannya ingin bertemu teman belajar sambil bermain, dan adapula orangtua siswa mengatakan anaknya malah introvert sejak belajar daring, orangtua tidak bisa mengontrol anak apakah dia sedang belajar karena selalu pegang HP namun disisi lain mendapat teguran dari wali kelas anaknya tidak ikut pembelajaran, disamping itu pula status anak di medsos pun tidak terkontrol. Hasil angket menggunakan instrument DASS untuk mengukur tingkat stress yang dilakukan pada 28 orang siswa menunjukkan 2 orang (7.14%) tergolong stress berat, 4 orang (14%) tergolong stress sedang, 6 orang (21%) tergolong stress ringan dan selebihnya 16 orang

(57%) masih dalam batas normal. Oleh karenanya dipandang perlu untuk memberikan suatu dukungan salah satunya adalah memberikan dukungan informasi atau edukasi tentang bagaimana mengelola stres agar dapat dialihkan menjadi energi positif.

2) Tahap Pelaksanaan

Setelah kegiatan perencanaan, tahap selanjutnya adalah pelaksanaan. Pada tahap ini siswa remaja akan diberikan penyuluhan kesehatan tentang manajemen stres. Sebelum kegiatan dimulai untuk mengetahui pemahaman siswa sebelumnya akan diberikan pre tes terkait dengan manajemen stres. Dalam proses pelaksanaannya tim pengabdian dan pembina kesiswaan bertindak sebagai fasilitator.

- Tahap Evaluasi

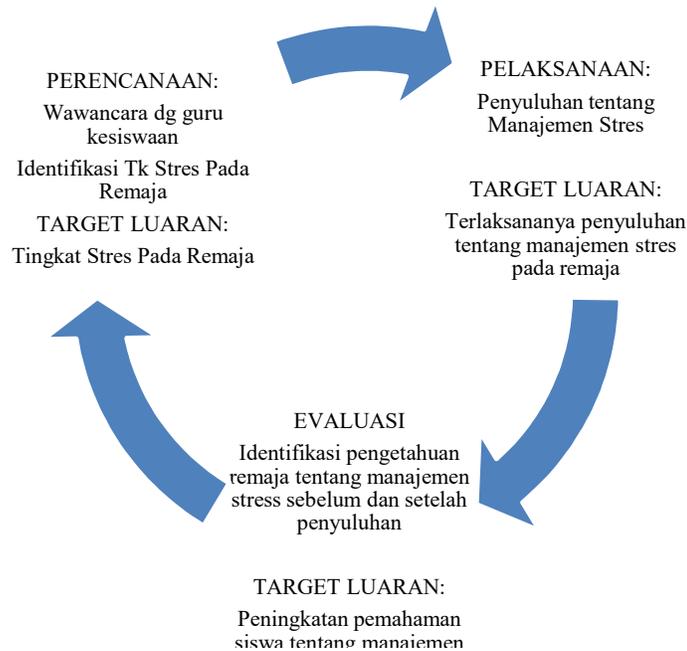
Proses ini dilakukan begitu tahap pelaksanaan selesai. Setelah diberikan penyuluhan, siswa remaja di berikan post tes kembali terkait materi penyuluhan manajemen stress. Tim pengabdian dan pembina kesiswaan bertindak sebagai fasilitator.

Hasil dari posttest berupa tingkat pemahaman siswa akan dikategorikan menjadi tiga tingkatan sebagai berikut:

Tabel 1. Kategori tingkat pemahaman responden

No	Kategori	Skor
1	Baik	$\geq 76 - 100\%$
2	Cukup	$61 - 75\%$
3	Kurang	$\leq 60\%$

Secara umum kerangka pemecahan masalah dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 1. Bagan Kerangka Pemecahan Masalah Edukasi Manajemen Stres Pada Remaja di Masa Pandemi Covid-19

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini tim merencanakan kegiatan pendidikan kesehatan yang mengusung topik manajemen stress pada remaja dengan tujuan dapat membantu sasaran untuk mengatasi stress pada dirinya. Sesuai hasil observasi yang telah dilaksanakan sebelum kegiatan pengabdian berlangsung didapatkan gambaran masih ada remaja yang terdeteksi sedang mengalami stress pada kategori sedang dan berat. Situasi ini merupakan kesempatan yang dimanfaatkan oleh tim pengabdian untuk berbagi informasi tentang stress bagaimana mengenalinya berikut cara mengatasinya. Diawal kegiatan tim mulai berkoordinasi dengan Pembina kesiswaan sekolah dan Ibu Kepala Sekolah SMPN 1 Singaraja untuk menyampaikan maksud dan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan. Dari hasil koordinasi tersebut disepakati bahwa pada prinsipnya kami diberikan kesempatan untuk memberikan edukasi pada kelompok siswa

yang tergabung dalam Organisasi Siswa Intra Sekolah dan Perwakilan Kelas.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada Hari Senin, 7 Juni 2021 bertempat di Aula Sekolah SMPN 1 Singaraja secara luring dan dengan dibantu tim kreative Spensa kegiatan ini juga ditayangkan secara langsung (streaming) melalui chanel youtube Spensa Singaraja. Kegiatan dihadiri langsung oleh Ibu Kepala Sekolah SMPN 1 Singaraja sekaligus membuka kegiatan pengabdian ini, beberapa orang guru dan 30 orang siswa sebagai sasaran. Setelah acara pembukaan oleh ibu Kepala Sekolah, kegiatan berikutnya dilanjutkan dengan edukasi Manajemn Stres Pada Remaja di Masa Pandemi Covid-19. Pada kegiatan ini tim pengabdian menjelaskan tentang definisi stress, sumber stress, gejala dan tanda stress, tingkatan stress serta cara mengatasi stress (manajemen stress). Kegiatan ini berlangsung selama kurang lebih 2 jam dengan mendapat sambutan yang responsif sekali dari para siswa.

Selama kegiatan berlangsung banyak pertanyaan yang diajukan oleh siswa terkait dengan pengalaman pribadi mereka ketika menghadapi masalah yang membuat mereka stres dan bagaimana cara mengatasinya. Diakhir kegiatan tim pengabdian tidak lupa memberikan support kepada siswa untuk tetap semangat dan menjadikan stress sebagai teman yang dapat meningkatkan rasa percaya diri dan optimism dalam menghadapi tantangan. Sebagai kegiatan penutup, tim memberikan kuis dan postes sekaligus untuk mengevaluasi pemahaman siswa terhadap materi yang sudah diberikan. Diakhir kegiatan sebagai bentuk sumbangsih kepada pihak sekolah tim memberikan kenang-kenangan berupa buku non akademik dengan tema cara mengatasi stress, membangun personality yang baik, meningkatkan rasa percaya diri dengan harapan dapat menambah wawasan siswa untuk membangun karakter yang lebih baik.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi hasil dilakukan pada akhir kegiatan setelah pemberian materi berakhir untuk mengukur pemahaman siswa tentang stress dan teknik mengelola stress. Dengan menggunakan

acuan penilaian patokan dengan tiga kriteria, hasil evaluasi melalui posttest pada 30 orang siswa menunjukkan bahwa pengetahuan siswa sebagian besar siswa memiliki pemahaman yang cukup yaitu 16 siswa (53.3%), dan 14 siswa (46.6%) masuk pada kategori baik dan tidak ada siswa yang masuk pada kategori kurang. Secara umum, pelaksanaan edukasi tentang manajemen stress pada siswa berlangsung baik. Siswa sangat antusias mengikuti kegiatan dan disambut baik oleh pihak sekolah dan menyaranaka agar kegiatan sejenis dapat dilaksanakan lagi sehingga bisa meningkatkan pengetahuan siswa. Dampak yang dirasakan dari kegiatan pengabdian ini diantaranya; 1) peningkatan pengetahuan siswa tentang manajemen stress, 2) siswa termotivasi untuk mengaplikasikan berbagai teknik/ cara mengelola stress sehingga harapannya siswa mampu mengatasi stress yang dialaminya dan mengubah cara pandang bahwa stress itu tidak semata-mata merupakan sesuatu yang negative tetapi bisa dijadikan sebagai suatu tantangan yang positif sehingga bisa meningkatkan rasa percaya diri dan optimisme dalam menjalani kehidupan. Berikut ini adalah dokumentasi kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan.



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan Edukasi dan diskusi tentang Manajemen Stress



Gambar 3. Dokumentasi kegiatan posttest dan penyerahan kenang-kenangan kepada mitra

SIMPULAN

Secara umum kegiatan PkM yang dilakukan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Singaraja dengan melibatkan siswa berlangsung dengan baik. Siswa antusias dan sangat kooperatif mengikuti kegiatan. Dari hasil evaluasi yang dilakukan dapat diketahui bahwa siswa telah memahami materi yang diberikan dan termotivasi untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR RUJUKAN

- Andromeda. Stres Manajemen Training: Strategi Pengelolaan Stres Pengasuhan Untuk Orang Tua Yang Memiliki Anak Difabel. *Intuisi Jurnal Psikologi Ilmiah*. Volume 10 Nomor 3 Tahun 2018. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISITerindeks> DOAJ: 2541-2965
- Atmadja, dkk. 2020. Penyuluhan Tentang Manajemen Stres di Desa Cibeusi Kecamatan Jatinangor Kabupaten Sumedang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)* Volume. 3 Nomor 1. 2020
- Dwi Ananda, Sherien Sekar. 2020. Mengatasi Stres Pada Remaja Saat Pandemi Covid-19 Dengan Teknik Self Talk. *Prosiding Penelitian dan pengabdian kepada Masyarakat*. e ISSN : 2581-1126 p ISSN : 2442-448X. Volume 7 No.2. Agustus 2020
- GRU Hakim, dkk. 2017. Efektifitas Pelatihan Manajemen Stres Pada Mahasiswa. *Jurnal Sains Psikologi* Jilid 6. Nomor 2. November 2017. hlm 75-79
- Hidayat Reja. 2020. Stres, Burnout, Jenuh: Problem Siswa Belajar Daring Selama Covid-19. <https://tirto.id/stres-burnout-jenuh-problem-siswa-belajar-daring-selama-covid-19-f3ZZ>. Diunggah tanggal 10 September 2020
- Jannah Riazul, Harri Santoso. 2021. Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Riset dan Pengabdian Masyarakat*. Vol. 1, No. 1, 130-146, 2021
- Lumongga, Namora. 2016. *Depresi Tinjauan Psikologi*. Jakarta. Kencana
- Muslim, M. (2020). Manajemen Stres pada Masa Pandemi Covid-19. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192-201
- WHO. 2019. *Mental Health During Covid-19 Pandemic*. (diakses pada 14 Nopember 2020)
- Rasman, Rizkiana. 2020. Inisiasi Pelatihan Tari Sebagai Terapi Pereda Depresi Anak Saat

Pandemi Di Taddan Sampang. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat(PKM), P-ISSN: 2615-0921 E-ISSN: 2622-6030 Volume 3, Nomor 2,Oktober 2020

Riany, Yuliana Eva. 2020. Mengelola Kesehatan Mental Siswa di Masa Pandemi. Opini. Mediaindonesia.com (diakses tanggal 14 Nopember 2020)