

Psikoedukasi cara mengelola stres pada siswa kelas 12 di Desa Sindangpanon Kecamatan Banjaran Kabupaten Bandung

Suparjiman, Iis Dewi Fitriani, Ahmad Faqih Zainie, Denissa Nur Rohmah, Muhamad Fikri Adiansyah, Ananda Nur Safitri, Anisa Tri Ananda, Aulia Indah Rengganies, Syafira Agustine, Hielda Amini*, Ahmad Nur Alif, Ichwan Bahtiar

*Program Studi psikologi, Universtas Muhammadiyah Bandung, Jl. Soekarno hatta No. 752, Kec Panyileukan Kota Bandung, Jawa Barat, Indonesia 40614

INFORMASI ARTIKEL

Article History:

Submission: 15-09-2023

Revised: 20-01-2024

Accepted: 26-01-2024

* Korespondensi:

Hielda Amini

kknreguler13@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa dimana anak mengalami banyak perubahan baik secara psikologis, kognitif dan sosioemosi tak heran pada masa ini anak banyak mengalami stres karena banyaknya tekanan baik dari internal maupun eksternal terkhusus pada remaja akhir dengan usia 16-18 tahun merupakan masa dimana anak mencari dan menemukan jati diri dan juga penentu akhir dirinya di masa depan salah satunya pada Remaja akhir di Desa Sindangpanon. Tujuan dari adanya kegiatan ini adalah untuk membantu para siswa agar bisa lebih menyadari dan memahami mengenai stres dan pengelolaan stres yang baik. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif dengan alat ukur pretest dan posttest dengan total partisipan sekitar 100 orang di dua sekolah 60 siswa di SMA Umni Kulsum (YUMIK) dan SMK Yastrib sekitar 40 orang. Hasil dari program yang dilaksanakan melalui kegiatan sosialisasi pada siswa terdapat perubahan yang baik mengenai pengetahuan dan pengelolaan stres sehingga dapat dikatakan program ini berhasil terlaksana dan layak untuk dikembangkan di lingkungan SMK Yastrib.

Kata kunci: Mengelola stres; remaja akhir; psikoedukasi

Psycoeducation method managemen stress for student grade 12 in Sindangpanon Village, Banjaran District, Bandung Regency

ABSTRACT

Adolescence is a time when children experience many changes both psychologically, conitively and socioemotionally, no wonder at this time children experience a lot of stress because of the many pressures both from internal and external, especially in late adolescence with the age of 16-18 years, is a time when children seek and find their identity and also determine their identity in the future, one of which is in late adolescence in Sindangpanon Village. The purpose of this activity is to help students to be more aware and understand about stress and good stress management. The method used was a descriptive method with pretest and posttest measuring instruments with a total of around 100 participants in two schools, 60 students at SMA Umni Kulsum (YUMIK) and SMK Yastrib around 40 people. The results of the program are implemented through socialization activities for students. There are good changes in knowledge and stress management so that it can be said that this program has been successfully implemented and is suitable to be developed within SMK Yastrib.



1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi perkembangan yang terjadi di antara masa anak-anak dan dewasa. Periode ini melibatkan perubahan signifikan dalam aspek psikologis, kognitif, dan sosioemosional sebagai bagian dari pemenuhan tugas-tugas perkembangan yang harus dijalani [1]. Masa remaja dapat dibagi menjadi tiga periode, yaitu remaja awal (usia 10-15 tahun), remaja tengah (usia 16-18 tahun), dan remaja akhir (usia 18-21 tahun). Selama masa remaja, individu aktif mencari dan menemukan identitas mereka sendiri. Tekanan yang berasal baik dari internal maupun eksternal dapat membuat remaja menjadi lebih rentan terhadap stres. Oleh karena itu, pemahaman terhadap dinamika perkembangan pada setiap periode remaja dapat membantu dalam mendukung pertumbuhan dan kesejahteraan remaja [2].

Stres, menurut kementerian kesehatan republik Indonesia, adalah salah satu bentuk reaksi individu, baik secara fisik maupun psikis, ketika menghadapi perubahan lingkungan sekitarnya. Berdasarkan riset yang dilakukan oleh Garmin Indonesia, pada tahun 2021, Indonesia menjadi negara dengan tingkat stres tertinggi di Asia [3]. Terdapat berbagai faktor yang menjadi penyebab seseorang mengalami stres, seperti konflik internal maupun eksternal, frustrasi, dan tekanan. Untuk mengelola stres dengan baik, ada beberapa cara yang dapat diambil, seperti menjalani pola hidup sehat dengan memperhatikan pemenuhan gizi yang seimbang, rutin berolahraga 2-3 kali dalam seminggu, melakukan relaksasi, mengejar kegiatan yang disukai, mencari hiburan, dan menghabiskan quality time baik dengan diri sendiri maupun dengan orang terdekat. Salah satu teknik terapi yang dapat dilakukan secara mandiri untuk mengatasi stres adalah *butterfly hug*. Melalui *butterfly hug*, individu dapat merangsang ulang emosi dan sensasi fisik yang tidak menyenangkan, sehingga membantu dalam mengelola stres secara efektif [4].

Desa Sindangpanon merupakan salah satu desa yang ada di kecamatan yang berada di kecamatan Banjaran dari total keseluruhan ada 11 Desa yang ada di kecamatan Banjaran. Desa Sindangpanon terdiri dari 19 RW dan 76 RT dengan jumlah penduduk pada tahun 2023 menurut data Statistik ada 23.478 jiwa dengan jumlah remaja usia 15 hingga 19 tahun sekitar 2056 jiwa (laki-laki 1052 jiwa dan perempuan 1004 jiwa) [5]. Dengan demikian, di desa Sindangpanon terdapat beberapa sekolah salah satunya adalah SMA Pemuda Banjaran, SMA Yumik Banjaran dan SMK Yastrib Banjaran. Idealnya sekolah adalah lembaga pendidikan yang formal terdapat jaringan kemasyarakatan karena dalam prosesnya ada kegiatan aktivitas dan pemanusiaan sejati [6].

Sekolah sebagai institusi pendidikan yang memiliki beberapa fungsi diantaranya sebagai wadah organisasi dimana menjadi tempat untuk mengajar dan belajar dan tempat menerima dan memberi pelajaran, sekolah juga merupakan organisasi yang dinamis dan berkomunikasi secara aktif yang didalamnya melibatkan dua orang atau lebih yang saling berkomunikasi untuk mencapai tujuan [7].

Namun sekolah juga dapat menjadi salah satu sumber stres pada remaja, misalnya dengan adanya tuntutan agar memiliki intelektualitas yang tinggi dan emosional yang stabil dalam proses pembelajaran yang akhirnya berpengaruh dalam proses yang negatif tentang aktivitas pembelajaran siswa [8].

Kegiatan psikoedukasi mengenai cara mengelola stres pada siswa kelas 12 di Desa Sindangpanon, Kecamatan Banjaran, Kabupaten Bandung, merupakan salah satu program kerja yang dimiliki oleh mahasiswa kuliah kerja nyata (KKN) kelompok reguler 13 Universitas Muhammadiyah Bandung. kegiatan psikoedukasi ini bertujuan untuk membantu para siswa di SMA untuk lebih memahami stres dan cara mengelola stres dengan baik.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan psikoedukasi cara mengelola stres pada siswa kelas 12 di Desa Sindangpanon Kecamatan Banjaran Kabupaten Bandung merupakan salah satu program dari kelompok KKN reguler 13 Universitas Muhammadiyah Bandung. Menggunakan metode deskriptif. menurut sugiyono (2018) Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dilaksanakan untuk mengetahui sebuah nilai variabel mandiri, baik satu variabel ataupun lebih tanpa menggunakan perbandingan ataupun mencari hubungan

antar variabel. Partisipan pada psikoedukasi ini adalah siswa kelas 12 yakni remaja akhir sekitar usia 16 hingga 18 tahun. Alat ukur yang digunakan adalah *pretest* dan *posttest*. Kegiatan ini sudah mendapatkan izin langsung dari Kepala Sekolah dan pihak-pihak terkait. Kepala Sekolah mendukung dan antusias dengan adanya program ini.

Psikoedukasi dilaksanakan pada hari Jum'at 11 Agustus 2023 di SMA Ummi Kulsum (YUMIK) dengan jumlah partisipan sekitar 60 orang, dan Selasa 15 Agustus 2023 di SMK Yastrib dengan jumlah partisipan 50 orang. Psikoedukasi yang diberikan meliputi pengertian, gejala, faktor penyebab dan cara mengelola stres. Tujuan dari program ini adalah untuk membantu remaja yang ada di sekolah agar dapat memahami dan mengetahui bagaimana mengelola stres dengan baik [9].

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Psikoedukasi dilaksanakan pada minggu pertama berlangsung sebagai salah satu program pembuka kegiatan kuliah kerja nyata (KKN) dengan jumlah keseluruhan peserta sekitar 100 orang. Program ini dilaksanakan pada dua sekolah yakni SMA Ummi Kulsum (YUMIK) dan SMK Yastrib yang masing-masing diberikan pada dua kelas [10]. Sebelum dimulai sosialisasi para siswa diberikan link google form untuk menjawab beberapa soal mengenai stres. berdasarkan hasil tersebut sebagian kecil para siswa sudah memahami pengertian dasar dari stres itu sendiri seperti sebuah keadaan dimana kita memiliki banyak pikiran (*Overthinking*) meski sebagian lagi masih belum terlalu memahami apa yang dimaksud stres. Hal ini dapat kita lihat berdasarkan jawaban yang menyatakan bahwa stres adalah gangguan mental ataupun kata lain dari orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) [11]. Selain itu, para siswa juga sudah memahami beberapa faktor dasar penyebab stres dan juga penyebab stres yang sering dialami siswa salah satunya adalah putus cinta, tekanan orang tua dan ujian ujian yang akan dihadapi siswa. Dengan demikian, kita sudah mengetahui beberapa penyebab stress yang sering dialami pada remaja akhir. Selanjutnya kami melakukan sosialisasi dengan menjelaskan pengertian stres faktor penyebab, gejala dan cara mengelola stres. Para siswa menyimak dengan baik setelah sesi menyampaikan materi selesai ada beberapa siswa yang bertanya lebih lanjut salah satunya bertanya mengenai stres berat hingga mengganggu kehidupan sehari-hari meski sudah melakukan cara cara mengelola stres yang sudah dipaparkan. Hal ini menunjukkan keingintahuan siswa lebih dalam mengenai stres [12].



Gambar 1. Kegiatan sosialisasi

Gambar 1 adalah suasana penyampaian materi mengenai pengelolaan stres di SMA Yumik. Setelah sesi tanya jawab berakhir siswa diberikan *posttest* melalui Link Google Form yang baru. berdasarkan hasil *posttest* kebanyakan para siswa sudah bisa memahami lebih baik mengenai stres itu sendiri salah satunya menjawab stres adalah keadaan dimana kita merasa tertekan dengan perubahan di lingkungan. Kemudian faktor penyebab pun siswa sudah lebih memahami kebanyakan siswa menjawab frustrasi, tekanan, dan konflik. Para siswa juga sudah memahami apa yang dimaksud ketiganya kemudian untuk mengelola stres semuanya sudah memahami dan kebanyakan siswa menambahkan terapi butterfly hug sebagai salah satu pengelolaan stres. Hal ini menandakan siswa sudah memahami salah satu metode terapi yang dapat digunakan secara mandiri setelah di berikan contoh dan dipraktikkan bersama saat pematieran berlangsung. Berdasarkan Hasil uraian kita dapat melihat perubahan pemahaman para siswa mengenai stress [13].

- 388 | Suparjiman, Iis Dewi Fitriani, Ahmad Faqih Zainie, Denissa Nur Rohmah, Muhamad Fikri Adiansyah, Ananda Nur Safitri, Anisa Tri Ananda, Aulia Indah Rengganies, Syafira Agustine, Hielda Amini, Ahmad Nur Alif, Ichwan Bahtiar
- Psikoedukasi cara mengelola stres pada siswa kelas 12 di Desa Sindangpanon Kecamatan Banjaran Kabupaten Bandung



Gambar 2. Sesi tanya jawab dan pengisian posttest di SMA Yumik

Gambar 2 menggambarkan kegiatan sosialisasi kedua yang dilakukan di minggu pertama yakni pada hari Selasa 15 Agustus 2023 di SMK Yastrib dengan partisipan sekitar 40-an siswa yang berasal dari dua kelas sama seperti sebelumnya para siswa diberikan link Google form untuk mengisi pretest di sekolah ini masih banyak siswa yang belum memahami dengan baik stres itu apa ada beberapa siswa yang menjawab tidak tahu karena ia tidak pernah stres, kemudian 3 orang menjawab orang gila, 5 orang menjawab tidak punya uang dan masih banyak lagi. Namun, siswa sudah memahami faktor penyebab stres itu sendiri contohnya tertekan kemudian penyebab stres yang dialami pun beragam mulai dari percintaan, keluarga dan masalah keuangan. Setelah sesi pengerjaan pretest berlangsung maka dilanjut oleh penerangan yang meliputi pengertian, ciri ciri, faktor penyebab dan cara pengelolaan stres yang baik. Selain penyampaian materi kami pun memberikan contoh dan praktek langsung mengenai salah satu teknik terapi *butterfly hug* secara bersama sama yang kemudian dilanjut sesi tanya jawab [14].



Gambar 3. Penyampaian materi dan pengisian posttest di SMK Yastrib

Gambar 3 memperlihatkan suasana setelah tanya jawab selesai kemudian dilanjut dengan pengisian *posttest* di link google form pra-siswa diberikan waktu 10 menit untuk kembali mengisi beberapa soal *posttest* yang disajikan. Berdasarkan hasil jawaban di google form sebanyak 40 siswa sudah mulai memahami lebih baik mengenai stres itu sendiri misalnya salah satu siswa yang sebelumnya menjawab stres merupakan orang gila kini menjawab keadaan yang membuat kita tertekan kemudian para siswa juga dapat memahami faktor penyebab dari stres kebanyakan mereka menjawab konflik, frustrasi dan cemas tak sedikit pun yang menjawab ditambahkan dengan contohnya misalnya ada yang menjawab frustrasi seperti pas putus cinta. Para siswa pun sudah mencoba langsung terapi *butterfly hug* sebagai salah satu cara untuk membantu mengelola stres, hal ini juga bisa kita lihat dari jawaban yang diberikan saat *posttest* kebanyakan siswa menambahkan *butterfly hug* sebagai salah satu cara mengelola stres. Dengan demikian kita dapat melihat perbedaan pemahaman para siswa kelas 12 apa yang dimaksud dengan stres, ciri faktor penyebab dan bagaimana cara menanganinya [15].



Gambar 4. Mempraktekkan butterfly hug bersama-sama

Gambar 4 memperlihatkan suasana kelas ketika dilakukan penyampaian terkait penanganan stress ringan dengan mempraktekkan *butterfly hug*. Bersama-sama sebagai upaya memperkenalkan penanganan stress untuk siswa [16].

4. SIMPULAN

Hasil program KKN psikoedukasi mengenai pengelolaan stres di SMA Ummi Kulsum (YUMIK) dan SMK Yastrib, Desa Sindangpanon, Kecamatan Banjaran, Kabupaten Bandung menunjukkan sebagian siswa telah memahami konsep dasar stres, sementara sebagian masih belum sepenuhnya memahaminya. Kegiatan ini berjalan baik dengan persiapan dan respons yang positif dari sekolah dan siswa. Kelebihan melibatkan mahasiswa KKN dalam menyampaikan materi pengelolaan stres dengan metode praktis, namun terdapat keterbatasan waktu untuk pemaparan materi dan kekurangan dalam kenyamanan siswa akibat gaya pengajaran. Kelebihan kegiatan ini melibatkan mahasiswa KKN dalam memberikan pemahaman praktis tentang pengelolaan stres. Meskipun demikian, terdapat kekurangan dalam waktu pemaparan materi dan kurangnya kenyamanan siswa akibat pengajaran yang mungkin kurang menarik. Pengembangan untuk kegiatan selanjutnya dapat mencakup sosialisasi kepada guru tentang stres dan metode pengelolannya. Selain itu, diperlukan metode belajar-mengajar yang lebih kreatif agar meningkatkan semangat belajar siswa.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan puji syukur kepada Allah SWT atas keberkahan dan nikmat sehat yang memungkinkan penulis menyelesaikan jurnal pengabdian ini dengan lancar dan tepat waktu. Tim Pelaksana KKN Kelompok 13 mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Bandung, LPPM, dan Dr. Suparjiman, SE., MM. selaku Dosen Pembimbing Lapangan, atas dukungan, kesempatan, dan bimbingan mereka sepanjang pelaksanaan KKN. Juga, terima kasih atas fasilitas yang telah diberikan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian ini. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada Pak Tasman, Kepala Desa Sindangpanon, Atep Atmajaya, Ketua RW 06, serta kepada warga Desa Sindangpanon, khususnya di RW 06, yang telah menyambut kami dengan antusias dan keramahan. Dukungan yang diberikan membuat kegiatan ini berjalan lancar tanpa hambatan, dan kami berharap program-program yang kami laksanakan memberikan manfaat dan wawasan baru bagi warga dan kelompok kami. Tidak lupa, kami menyampaikan terima kasih kepada rekan-rekan yang bekerja sama secara kooperatif selama kegiatan berlangsung, saling membantu untuk mengatasi kendala yang muncul. Semoga pengalaman dari kegiatan KKN ini dapat memberikan wawasan baru bagi semua pihak. Kami berharap jurnal pengabdian ini dapat menjadi bacaan yang memberikan wawasan dan informasi kepada para pembaca. Jurnal ini juga merupakan bentuk pertanggungjawaban kami terhadap program-program yang telah kami selenggarakan.

6. DAFTAR PUSTAKA

[1] P. R. Indonesia *et al.*, "Presiden Republik Indonesia," vol. 2010, no. 1, pp. 1–5, 1991.

- [2] J. C. Moneva, D. M. D. Ramos, R. F. Ruelan, and W. T. Besin, "Students' Cognitive Ability and Attitude Towards Stress," *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, vol. 10, no. 4, pp. 318–335, 2020, doi: 10.6007/ijarbss/v10-i4/7135.
- [3] S. D. Saputra, "Pengaruh Religiusitas Terhadap Manajemen Stres Pada Siswa Kelas Xii Sma Negeri 1 Kasihan," *IOSR Journal of Economics and Finance*, vol. 3, no. 1, p. 56, 2016.
- [4] B. H. Hamlan, "Implementation Of Multicultural," 2023.
- [5] Sulistya Agus Prabowo, Wilarso, and Asep Saepudin, "PROGRAM PkM OPTIMALISASI WAKTU PEMROGRAMAN PADA PERANGKAT LUNAK TRUTOPS V 1.2.1 DI PT. UVW," *BEMAS: Jurnal Bermasyarakat*, vol. 1, no. 1, pp. 15–24, 2020, doi: 10.37373/bemas.v1i1.41.
- [6] A. Imamuddin, "An Enterprise Resource Planning System Solution for Small-Mid Size Enterprises: An Information System Development Case Study," *Journal of Computer Science, Information Technologi and Telecommunication Engineering*, vol. 2, no. 1, pp. 160–168, 2021, doi: 10.30596/jcositte.v2i1.6534.
- [7] A. Imamuddin, I. Nahar, and S. Chandra, "TransJoin: An Algorithm to Implement Division Operator of Relational Algebra in Structured Query Language," *Journal of Physics: Conference Series*, vol. 1477, no. 3, 2020, doi: 10.1088/1742-6596/1477/3/032003.
- [8] N. P. R. Arnani, "Psikoedukasi Mengelola Stres Di Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat*, vol. 4, no. 4, 2021, doi: 10.29303/jppm.v4i4.2910.
- [9] N. Shahmohammadi, "Students' coping with Stress at high school level particularly at 11 th & 12 th grade," *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, vol. 30, pp. 395–401, 2011, doi: 10.1016/j.sbspro.2011.10.078.
- [10] M Anas Sobarnas, Mustopa Idris, Nurkholis, and Ashari Imamuddin, "Manajemen Pengelolaan Website Dalam Rangka Pemberdayaan Pelajar Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 2 Cileungsi," *BEMAS: Jurnal Bermasyarakat*, vol. 1, no. 1, pp. 1–8, 2020, doi: 10.37373/bemas.v1i1.48.
- [11] M. N. Suprayogi and A. Fauziah, "GAMBARAN STRATEGI COPING STRESS SISWA KELAS XII SMAN 42 JAKARTA Ujian Nasional Pengertian Stressor," *Humaniora*, vol. 2, no. 1, pp. 281–290, 2011.
- [12] M. Aryuni, "Psikoedukasi Soft Skill untuk Meningkatkan Pengetahuan tentang Keterampilan Mengelola Waktu dan Mengelola Stres pada Mahasiswa," *Jurnal Kreatif Online*, vol. 10, no. 2, pp. 32–40, 2022.
- [13] A. Imamuddin, "Rancangan Database Storage Engine Menggunakan Data Dalam Format Xml," *Seminar Nasional Aplikasi Teknologi Informasi*, vol. 2007, no. Snati, pp. 1907–5022, 2007.
- [14] A. Sistarina, "Implementasi Literasi Informasi Sebagai Upaya Perpustakaan Universitas Airlangga Mendukung Tri Dharma Perguruan Tinggi," *JPUA: Jurnal Perpustakaan Universitas Airlangga: Media Informasi dan Komunikasi Kepustakawanan*, vol. 10, no. 2, p. 104, 2020, doi: 10.20473/jpua.v10i2.2020.104-115.
- [15] . N., F. Hanurawan, . T., H. Rahmawati, B. Ratu, and . M., "Implementation Siri ' - Na Pacce Through Learning Media In The Counseling Course Multicultural Through The LMS Application for Guidance and Counseling Students a Tadulako University," *KnE Social Sciences*, vol. 2023, pp. 361–369, 2023, doi: 10.18502/kss.v8i4.12918.
- [16] Andi Saputra, Ashari Imamuddin, and Pria Sukamto, "Rancang Bangun Aplikasi Sistem Penjualan Case Study: Pt. X," *INFOTECH: Jurnal Informatika & Teknologi*, vol. 1, no. 2, pp. 78–86, 2020, doi: 10.37373/infotech.v1i2.67.