



---

## Penyuluhan Kesehatan Jiwa Tentang Manajemen Stress Belajar Siswa Tingkat II di SMK Negeri Kediri

Purnomo<sup>1</sup> Evi Tunjung Fitriani<sup>2</sup> Farida<sup>3</sup> Devangga Darma Karingga<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Profesi Ners, STIKes Utama Abdi Husada Tulungagung

<sup>2,3</sup> Program Sarjana Keperawatan, STIKes Utama Abdi Husada Tulungagung

<sup>4</sup> Mahasiswa Magister Keperawatan, Universitas Airlangga Surabaya

### Korespondensi

Purnomo

Program Studi Profesi Ners, STIKes Utama Abdi Husada Tulungagung

Email: purnomo@stikestulungagung.ac.id

### Kata Kunci :

Self Help Group, Manajemen Stress, Remaja,

### Keywords :

Adolescents, Self Help Group, Manajemen Stress,

---

**Abstrak.** Stress merupakan masalah pada siswa remaja. Siswa remaja yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan akan mengalami tingkat stress. Pertumbuhan dan perkembangan remaja merupakan faktor terjadinya stress. Stress yang dialami remaja dapat berasal dari faktor internal dan eksternal. Salah satu penyebab stress secara eksternal adalah kegiatan akademik siswa yang terlalu banyak karena tuntutan akademik yang berat. Stress menyebabkan gangguan fisiologis dan psikologis dari remaja yang akan dapat menimbulkan efek jangka pendek dan jangka panjang. Penatalaksanaan stress adalah secara non farmakologi dengan menggunakan intervensi *Self Help Group*. Pelaksanaan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan intervensi kepada siswa dengan tingkat stress berat, sedang dan ringan/normal untuk meningkatkan strategi koping siswa yang adaptif. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah menggunakan *Self Help Group* dengan menggunakan dasar *Social Support*, *Social Learning Theory*, *Social Comparison Theory*, dan *Helper Theory* dengan menggunakan prinsip *Mutuality* dan *Reciprocity* yang dilaksanakan selama tiga minggu. Hasil pengukuran tingkat stress sebelum pemberian intervensi *Self Help Group* pada minggu 1 dan pada minggu 3 untuk menurunkan tingkat stress dan meningkatkan koping individu kearah yang adaptif dengan intervensi *Self help group*.

**Abstract.** Stress is a problems in adolescents student. Adolescents Student who experience growth and development will experience stress levels. Growth and development in adolescents is a factor to occurrence stress. Stress experienced in adolescents from internal and external factors. Causes stress externally in students' academic activities to heavy academic demands. Stress causes physiological and psychological disorders in adolescents will have short-term and long-term effects. Stress management intervention is non-pharmacological used *Self Help Group* intervention. Implementation this service to provide interventions in students with severe, moderate and mild/normal stress levels to improve students' adaptive coping strategies. The method in this service by *Self Help Group* used by *Social support*, *social learning theory*, *social comparison theory*, and *helper theory* and the

*principles of mutuality and reciprocity is the carried out in three weeks. The results of measuring stress levels before giving the self help group intervention at week 1 and week 3 to reduced stress levels and increase individual to coping adaptive with self help group intervention.*

## Pendahuluan

Setiap individu pada umumnya mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik, psikologis dan intelektual<sup>1</sup>. Salah satu proses pertumbuhan dan perkembangan yang dialami individu adalah pada masa remaja. World Health Organization (WHO), memperkirakan jumlah usia remaja adalah 18% (1,2 milyar) adalah penduduk dunia adalah remaja<sup>2</sup>. Jumlah penduduk dunia usia remaja adalah 29% dari jumlah penduduk Dunia, di Negara berkembang di Dunia populasi remaja adalah 85%<sup>3,4</sup>. Masalah yang sering dihadapi oleh remaja adalah masalah psikologis, yaitu stress.

Stress pada kehidupan manusia tidak dapat dihindarkan, masa anak atau remaja juga sering mengalami masalah stress. Pada remaja stress memegang peranan penting masalah psikologis dari pertumbuhan atau perkembangan remaja<sup>5,6</sup>. Remaja yang mengalami perubahan merupakan stressor yang dapat menimbulkan adanya stress pada remaja<sup>7</sup>. Hasil penelitian dari Delahaiji, et, al, 2011, menyebutkan bahwa stress dapat mempengaruhi masalah baik secara fisik, fisiologis serta kognitif<sup>8</sup>.

Stress yang dialami remaja merupakan ketegangan atau penekanan yang terjadi secara biopsikososial karena tugas perkembangan yang terjadi secara biopsikososial dari tugas perkembangan yang dialami oleh individu yang berasal dari kelompok teman sebaya, keluarga, sekolah ataupun dari pekerjaan. Hasil penelitian Wen, 2012, menyatakan bahwa stress yang terjadi pada remaja di Taiwan berasal dari keluarga, fisik/mental, sekolah, hubungan teman sebaya serta factor emosional dari remaja sendiri<sup>9</sup>. Selain itu masalah dari kegiatan akademik juga

menjadi salah satu penyebab dari stressor eksternal yang sering pada remaja<sup>10</sup>.

Data World Health (WHO) dan American Psychological Association (APA), menyebutkan 48 % siswa mengalami stress disekolah meningkat menjadi 83%<sup>11</sup>. Dengan adanya peningkatan dari tingkat stress ini maka akan dapat mengganggu kegiatan akademik dari siswa<sup>11-13</sup>. Kegiatan akademik merupakan sumber stress eksternal yang terjadi pada remaja, karena tuntutan akademik yang berat seperti hasil ujian yang kurang, tugas yang terlalu banyak serta pengaruh dari teman sebaya<sup>8</sup>. Stress akan mempengaruhi psikologis ataupun psikologis<sup>14</sup>.

Dampak dari stress jangka pendek secara psikologis akan mengalami cemas, sedih, takut, serta putus asa dengan perilaku yang ditunjukkan adalah gemetar, gagap serta agresif kepada orang lain. Sedangkan dampak jangka panjang adalah terjadi penurunan daya tahan, sepresi, kelelahan mental, serta menggunakan alcohol, merokok, narkoba dan minum-minuman keras untuk mengurangi stress dalam kegiatan akademik<sup>15</sup>. Remaja yang mengalami stress akan akan menggunakan respon koping adaptif atau koping maladaptive<sup>16</sup>. Untuk mengurangi stress pada remaja strategi koping yang digunakan adalah untuk menurunkan tingkat stress<sup>17</sup>. Dalam hal ini strategi koping yang digunakan adalah untuk manajemen stress akademik pada siswa dengan menggunakan intervensi *Self Help Group*, untuk membantu siswa dalam mengelola stress akademik dan meningkatkan strategi koping siswa kearah yang positif.

Studi pendahuluan yang dilakukan di SMK Negeri Kediri dengan Guru Bimbingan konseling didapatkan siswa yang mengalami tingkat stress pada siswa kelas X

didapatkan data sebanyak 50 siswa mengalami tingkat stress sedang sebanyak 30 siswa, stress sedang 16 siswa dan 4 siswa mengalami stress berat.

## Metode

Metode dalam pelaksanaan kegiatan ini menggunakan penyuluhan dan pendampingan dalam mengelola atau manajemen stress akademik siswa dengan memberikan beberapa intervensi keperawatan menggunakan menggunakan *Self Help Group* selama tiga minggu. Pengukuran tingkat stress dilakukan sebelum diberikan intervensi untuk mengukur tingkat stress pada minggu ke-1 dan selanjutnya diberikan pendampingan selama tiga minggu kemudian diukur kembali tingkat stress akademik siswa setelah pemberian intervensi *Self Help Group*.

## Hasil Dan Pembahasan

Pelaksanaan pengabdian dilakukan di SMK Negeri Kediri pada siswa kelas X yang telah dipilih untuk mendapatkan intervensi *Self Help Group*. Siswa yang terpilih sebanyak 29 siswa diukur terlebih dahulu tingkat stressnya kemudian diberikan pendampingan intervensi latihan *Self Help Group* selama tiga minggu. Siswa di bagi menjadi 4 kelompok besar terlebih dahulu sebelum di berikan intervensi untuk memudahkan dalam melakukan pendampingan. Setelah dibagi menjadi kelompok-kelompok dengan jumlah sesuai dengan siswa jumlah siswa yang terpilih. Adapun hasil dari pengabdian dapat dilihat pada tabel 1 di dalam lampiran.

Pelaksanaan kegiatan pedampingan akan dilakukan dengan menggunakan *Self Help Group*. Intervensi *Self Help Group* dalam pelaksanaannya menggunakan lima teori yang mendasarinya, yaitu : **Social Support**, kelompok membangun hubungan interpersonal dengan anggota didalam kelompoknya, dukungan sosial yang dibangun akan dapat membantu semua

anggota dalam kelompok untuk membantu dalam menurunkan masalah fisik atau psikologis dari anggotanya. Anggota akan memberikan informasi terkait stress serta mekanisme koping semua anggota kelompok dalam meningkatkan percaya diri dari setiap anggota kelompoknya. Dukungan sosial dapat meningkatkan kebutuhan psikologi dalam berhubungan dengan kelompok yang sangat memuaskan. **Sosial Learning Theory**, setiap anggota kelompok dapat menjadi role model dalam mengungkapkan pengalaman pada setiap anggota kelompok dan remaja akan dapat berinteraksi dengan sesama anggota kelompoknya satu dengan yang lainnya. **Social Comparison Theory**, anggota didalam kelompok akan membandingkan dirinya dengan anggota kelompoknya yang lain, dengan membandingkan dirinya dengan anggota kelompok maka akan terjadi perubahan untuk lebih baik lagi karena anggota kelompok yang lain akan menjadi role model untuk mendapat menurunkan masalah yang dialami anggota kelompok. **Helper Theory**, anggota kelompok akan saling membantu satu sama yang lainnya dalam meningkatkan hubungan interpersonal lebih baik lagi untuk melakukan perubahan-perubahan didalam anggota-anggota kelompok, anggota kelompok akan saling memberikan bantuan kepada setiap anggota kelompok pada anggota kelompoknya dalam membantu semua anggota kelompok. Selain menggunakan empat teori diatas *Self Help Group* juga menggunakan dua prinsip sebagai berikut ini : *Mutuality*, kelompok dapat mengambil keputusan pada semua anggota, anggota dalam kelompok akan saling berbagi terhadap masalah yang sedang dialaminya dan memecahkan masalah-masalah untuk mendapatkan solusi. Informasi yang didapatkan dari seluruh anggota kelompok merupakan solusi yang didapatkan sebagai sumber pengetahuan untuk semua anggota kelompok. *Reciprocity* (Hubungan timbal Balik), Anggota kelompok yang mengikuti *Self Help Group*

akan dapat memberikan hubungan timbal balik kepada semua anggota, disini setiap anggota kelompok akan berbagi cara dan pengalaman dalam mengatasi masalah-masalah yang dialami. Anggota kelompok juga dapat belajar tentang beberapa strategi coping yang data dilakukan pada saat mengalami stress didalam kelompoknya dan membantu, memahami serta mengetahui bahwa hubungan inetrpesonal dangat penting dalam meningkatkan strategi coping siswa dalam menurunkan tingkat stress akademik siswa.

Intervensi *Self Help Group* memiliki kekutana dalam meningkatkan peran anggota serta meningkatkan kemampuan anggota yang lebih tinggi yaitu *Cohesiveness* dan *Fullness*. Dengan

melakukan pengembangan maka anggota kelompok akan merasa menyatu dan dapat saling berbagi dengan anggota kelompok yang lain dalam meningkatkan kemampuan, memahami permasalahan anggota kelompok, meningkatkan kemampuan anggota dalam kelompok serta membantu untuk meningkatkan kesehatan secara mandiri kemudian dalam pelaksanaan inetrvensi dilakukan catatan perkembangan dari semua anggota kelompok untuk mengetahui perkembangan tingkat stress atau pengalaman yang didapatkan siswa di SMK Negeri Kediri.



**Gambar 1:** Pelaksanaan Intervensi *Self Help Group* pada Siswa SMK Negeri Kediri

### Simpulan Dan Saran

Intervensi dari *Self Help Group* mampu dalam menurunkan tingkat stress pada siswa. Kegiatan pelaksanaan intervensi *Self Help Group* membutuhkan pendampingan serta pengawasan untuk setiap pelaksanaan intervensi akan tetapi intervensi ini dapat dilakukan secara mandiri apabila kelompok sudah pernah mendapatkan intervensi dalam kelompok untuk dilakukan secara mandiri oleh kelompok.

### Daftar Rujukan

1. Infodatin Kemenkes RI. *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja.*; 2015.
2. CMHN. *Modul Basic Course Community Mental Health Nursing.* WHO. FIK UI; 2005.
3. World Health Organization. *World Health Statistics.*; 2008.

- doi:10.1061/(ASCE)HY.1943-7900.0000746.
4. Wiguna T. *Masalah Kesehatan Mental Remaja Di Era Globalisasi : The Second Adolescent Health National Symposia : Current Challenges In Management*. Second. Departemen Kesehatan Anak FKUI-RSCM; 2009.
  5. Moksnes UK. Stress and Health in Adolescents: The Role of Potential Protective Factors. 2011;(February).
  6. Mohapatra S, Panigrahi SK, Rath D. Examination Stress in Adolescents. *Asian J Paediatr Pract*. 2012;16(1):1-3.
  7. Rahmawati I, Haroen H, Juniarti N. Perbedaan Tingkat Stress Sebelum dan Sesudah Terapi Musik Pada Kelompok Remaja di Panti Asuhan Yayasan Bening Nurani Kabupaten Sumedang. 2015;(October):1-20. <https://www.researchgate.net/publication/265492261>
  8. Delahajj R, van Dam K, Gaillard AWK, Soeters J. Predicting performance under acute stress: The role of individual characteristics. *Int J Stress Manag*. 2011;18(1):49-66. doi:10.1037/a0020891
  9. Wen Y, Li B, Han F, Wang E, Shi Y. Dysfunction of calcium/calmodulin/CaM kinase II $\alpha$  Cascades in the Medial Prefrontal Cortex in Post-Traumatic Stress Disorder. *Mol Med Rep*. 2012;6(5):1140-1144. doi:10.3892/mmr.2012.1022
  10. Naviska N. Gambaran Mekanisme Koping Siswa Kelas 3 SMA di SMAN 1 Purwakarta Tahun Ajaran 2011/2012 Menjelang Ujian Nasional. Published online 2003.
  11. World Health Organization. *Mental Health Atlas*.; 2014. doi:10.1037/e360882004-001
  12. American Psychological Association. *Stress in America*.; 2010. doi:10.1017/S1062798700002088
  13. Anderson NB, Belar CD, Breckler SJ, et al. *Stress in America: Are Teens Adopting Adults' Stress Habits ?*; 2014.
  14. Yahav R, Cohen M. Evaluation of a cognitive-behavioral intervention for adolescents. *Int J Stress Manag*. 2008;15(2):173-188. doi:10.1037/1072-5245.15.2.173
  15. Mulyani. Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stress Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa. Published online 2012.
  16. Smith J. Stress and Coping for Adolescents. *Stress Adolesc*. Published online 2013:1-9.
  17. Moskowitz A, Stein JA, Lightfoot M. The Mediating Roles of Stress and Maladaptive Behaviours of Self-Harm and Suicide Attempts among Runaway and Homeless Youth. *J Youth Adolesc*. 2013;42(7):1015-1027. doi:10.1177/01430343040469043

**Lampiran  
Tabel. 1**

<b>NO</b>	<b>Inisial</b>	<b>Usia</b>	<b>Tingkat Stress sebelum</b>	<b>Tingkat Stress Sesudah</b>	<b>Mekanisme Koping</b>
1	Siswa. A	15	Sedang	Ringan	Adapatif
2	Siswa Y	16	Sedang	Ringan	Adapatif
3	Siswa N	17	Sedang	Normal	Adapatif
4	Siswa M	15	Ringan	Normal	Adapatif
5	Siswa H	15	Sedang	Normal	Adapatif
6	Siswa YL	16	Sedang	Ringan	Adapatif
7	Siswa ST	16	Ringan	Normal	Adapatif
8	Siswa W	17	Berat	Sedang	Maladapatif
9	Siswa Z	18	Sedang	Normal	Adapatif
10	Siswa G	18	Ringan	Ringan	Adapatif
11	Siswa T	17	Sedang	Sedang	Adapatif
12	Siswa B	17	Ringan	Normal	Adapatif
13	Siswa CN	17	Sedang	Ringan	Adapatif
14	Siswa PN	16	Berat	Sedang	Adapatif
15	Siswa MH	18	Ringan	Normal	Adapatif
16	Siswa H	18	Sedang	Sedang	Adapatif
17	Siswa A	17	Ringan	Sedang	Maladapatif
18	Siswa R	16	Sedang	Normal	Adapatif
19	Siswa T	15	Sedang	Ringan	Adapatif
20	Siswa K	17	Sedang	Ringan	Adapatif
21	Siswa L	16	Ringan	Ringan	Adapatif
22	Siswa F	16	Berat	Berat	Maladapatif
23	Siswa D	16	Ringan	Ringan	Adapatif
24	Siswa V	14	Berat	Berat	Maladapatif
25	Siswa A	15	Ringan	Ringan	Adapatif
26	Siswa B	16	Sedang	Sedang	Adapatif
27	Siswa T	17	Sedang	Sedang	Adapatif
28	Siswa W	18	Sedang	Ringan	Adapatif
29	Siswa R	16	Berat	Sedang	Maladapatif