



PENINGKATAN KUALITAS HIDUP SISWA SMKN 1 LELEA KABUPATEN INDRAMAYU DALAM MENGATASI STRES PERKEMBANGAN MASA REMAJA

Denrich Suryadi¹, Julyarno Chandra², Mikaella Audrey Setiawan P³, Natasya O Alodia⁴,
Cyindy Mulapoa⁵, Andini Dwininta Erlaningtyas⁶

¹Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: denrichs@fpsi.untar.ac.id

²Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

³Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

⁴Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

⁵Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

⁶Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

ABSTRACT

SMKN 1 Lelea, which is located in area of Nagrak, Taman Sari Village, consists of 1,461 students who live in the Lelea sub-district, Indramayu district. Counseling teacher team that handles the students of SMKN 1 needs help to provide education about dealing with adolescent stress related to academic problems, personal/family problems and adolescent problems in general. The purpose of this PKM program is to provide psychoeducation about the stress of adolescent development and how to deal with stress effectively. The current target of PKM is for students of SMKN 1 Lelea class X, amounting to 461 people. The Project MBKM group in the Village that helps SMKN 1 Lelea conducted a survey on February 23, 2022 and designed two activities, namely psychoeducational activities on how students are able to cope with various stresses faced during adolescent development on March 21, 2022 and counseling activities. peer group for class X students of SMKN 1 Lelea who need personal counseling which will take place on March 24-30, 2022. The result of this activity is an increase in knowledge about stress, its impact and practical ways of dealing with stress on adolescent development in students of SMKN 1 Lelea class X who are attended by 130 participants. While peer counseling activities were also attended by 17 students with feedback in the form of feeling calmer, relieved, happy, more motivated, less stressed, more able to introspect, open to problems and feelings, increase knowledge, and get more support from the counseling process.

Keywords: stress, adolescent, SMKN 1 Lelea student

ABSTRAK

SMKN 1 Lelea yang terletak di dusun Nagrak, Desa Taman Sari memiliki 1.461 siswa yang berdomisili di kecamatan Lelea kabupaten Indramayu. Tim guru BK SMKN 1 Lelea membutuhkan bantuan untuk memberikan edukasi mengenai penanganan stres remaja terkait dengan masalah akademik, masalah pribadi/keluarga dan masalah remaja pada umumnya. Tujuan program PKM ini untuk memberikan psikoedukasi mengenai stres perkembangan masa remaja dan cara efektif mengatasi stres. Sasaran PKM saat ini pada siswa SMKN 1 Lelea kelas X yang berjumlah 461 orang. Kelompok MBKM Proyek di Desa yang membantu SMKN 1 Lelea telah melakukan survei pada tanggal 23 Februari 2022 dan merancang dua buah kegiatan yaitu kegiatan psikoedukasi mengenai bagaimana cara siswa/i mampu mengatasi berbagai stres yang dihadapi dalam masa perkembangan remaja pada tanggal 21 Maret 2022 dan kegiatan konseling sebaya bagi siswa kelas X SMKN 1 Lelea yang membutuhkan konseling secara pribadi yang berlangsung pada tanggal 24-30 Maret 2022. Hasil kegiatan ini adalah bertambahnya pengetahuan mengenai stres, dampak dan cara praktis mengatasi stres perkembangan remaja pada siswa/i SMKN 1 Lelea kelas X yang diikuti oleh 130 orang peserta. Hasil *pre-test* dan *post-test* untuk menunjukkan perbedaan pengaruh informasi dalam seminar terlihat perubahan yang signifikan. Sedangkan kegiatan konseling sebaya juga diikuti oleh 17 orang siswa dengan umpan balik berupa perasaan lebih tenang, lega, senang, lebih termotivasi, tidak tertekan, lebih mampu introspeksi diri, terbuka dengan masalah dan perasaan, menambah pengetahuan, dan mendapatkan lebih banyak dukungan dari proses konseling tersebut.

Kata Kunci: stres, remaja, siswa SMKN 1 Lelea

1. PENDAHULUAN

Dengan berjalannya waktu sudah pasti setiap manusia akan terus bertumbuh dan akan mengalami perubahan di hidupnya secara konstan, dan dengan adanya perubahan itu manusia akan terus melakukan adaptasi. Masa remaja adalah masa terjadinya transisi dari seorang anak menjadi dewasa, dimana perubahan ini terjadi mulai dari umur 10 tahun sampai dengan 21 tahun (King, 2017). Transisi pada masa remaja ini akan ikut dipengaruhi oleh berbagai macam variasi dalam kehidupan mereka masing-masing, seperti: etnis, budaya, status sosial dan ekonomi, gaya hidup, serta pengalaman hidup mereka masing-masing.

Menurut teori perkembangan Psikososial oleh Erikson, ada 8 tahap perkembangan manusia yaitu Tahap 1: *Trust versus Mistrust* (0-1 tahun); Tahap 2: *Autonomy vs Shame and Doubt* (18 bulan-3 tahun); Tahap 3: *Initiative vs Guilt* (3-6 tahun); Tahap 4: *Industry vs Inferiority* (6-12 tahun); Tahap 5: *Identity vs Role Confusion* (12-18 tahun); Tahap 6: *Intimacy vs Isolation* (18-35 tahun); Tahap 7: *Generativity vs Stagnation* (35-64 tahun); Tahap 8: *Integrity vs Despair* (65 tahun keatas). Pada setiap tingkatannya Erikson percaya bahwa akan ada konflik yang akan menjadi titik balik dari setiap perkembangannya. Pada teori psikososial Erikson remaja ada pada tahap 5, yaitu *Identity vs Role Confusion* (12-18 tahun) mengalami masalah dimana mereka dihadapkan pada keputusan siapa mereka, tentang apa mereka, dan ke mana mereka akan pergi dalam hidup. Mereka menghadapi banyak peran baru, dari kejuruan hingga romantis (Santrock, 2016). Pada tahap perkembangan ini, remaja akan mengalami banyak tugas di antaranya menemukan identitas diri dan menerima tanggungjawab dalam bentuk yang lebih besar, khususnya dari rumah, sekolah dan lingkungan.

Menurut Erikson dalam Maree (2021), pembentukan identitas diri merupakan tahap perkembangan yang paling penting, terutama pada tahap ke-3, ke-4, dan ke-5. Pada tahap tersebut biasanya anak sedang dalam tahap perkembangan dari masa kanak-kanak menuju remaja, dan dari masa remaja menuju masa dewasa awal. Berdasarkan pemaparan Erikson, pada tahap tersebut remaja sedang berusaha untuk melakukan tugas perkembangan utama untuk memvalidasi rasa yang ada pada diri mereka, siapa diri mereka, konsep diri dan pandangan diri mereka, serta citra diri mereka. Tahap perkembangan ini merupakan tahap yang dianggap penting ketika mereka meninggalkan masa kanak-kanak menjelang masa dewasa mereka.

Tahap 5 yaitu *Identity vs Role Confusion* merupakan tahapan yang paling penting karena pada tahapan ini remaja biasanya dihadapkan dengan berbagai status dan kewajiban baru yang datang dari pekerjaan mereka, pertemanan, dan hubungan romantis mereka. Hal ini menjadi penting untuk diperhatikan karena apabila remaja tidak mengeksplorasi diri mereka pada tahapan ini, mereka akan merasa kebingungan tentang jati diri mereka. Menurut Erikson, peran orang tua juga dapat membantu remaja untuk berkembang secara maksimal, orang tua diharapkan dapat memberikan kebebasan bagi remaja untuk mengeksplorasi berbagai jenis peran dan jalan yang mungkin dapat remaja ambil dalam kehidupan mereka (King, 2017). Selain orangtua, tentunya peran figur signifikan lainnya juga akan membantu proses perkembangan identitas mereka terlebih dari lingkungan mereka sehari-hari seperti guru dan teman sebaya. Di sisi lain, figur-figur penting ini juga akan mempengaruhi bagaimana remaja mampu menghadapi dan mengatasi stres masa perkembangan remajanya.

Menurut Santrock (2016), stres bisa dikatakan sebagai respon atau reaksi seorang individu terhadap suatu stressor, dimana stressor ini merupakan kejadian ataupun keadaan yang membuat seorang individu merasa terancam dan melelahkan kemampuan *coping* seseorang. Jadi secara umum stres dapat diartikan sebagai reaksi seseorang baik secara fisik maupun psikis



terhadap suatu kondisi yang asing dan mengharuskan seseorang untuk beradaptasi kedalamnya. Mengalami stres merupakan hal yang umum untuk terjadi kepada semua orang, para remaja pun tidak luput dari mengalami stres ini.

Stres pada remaja merupakan hal yang umum terjadi. Pada umur remaja, stres bisa datang dari berbagai macam hal. Sumber stres remaja bisa berasal dari kegiatan sehari - hari seseorang, pertengkaran di antara sesamanya, ataupun bisa juga dari faktor sosial dan budayanya (Nasution, 2017). Stress yang dialami pada remaja juga dapat disebabkan karena adanya tuntutan dari orang tua dan masyarakat sekitar. Biasanya orang tua menuntut anak-anaknya mempunyai nilai yang bagus dalam belajar di sekolah, tanpa mengetahui kemampuan anak. Banyak beban yang dialami remaja sehingga dapat menimbulkan bermacam penyakit seperti sakit kepala, kurang responsif, berkurangnya nafsu makan, kecemasan yang berlebihan, dan lain-lain. Remaja banyak yang mengalami stres yang berlebih karena adanya tekanan-tekanan dari orang terdekatnya (Nasution, 2007).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Walker (2002) pada 60 orang remaja menghasilkan bahwa penyebab utama ketegangan dan masalah yang ada pada remaja berasal dari hubungan dengan teman dan keluarga, tekanan dan harapan dari diri mereka sendiri dan orang lain, tekanan di sekolah oleh guru dan pekerjaan rumah, tekanan ekonomi dan tragedi yang ada dalam kehidupan mereka misalnya kematian, perceraian dan penyakit yang dideritanya atau anggota keluarganya. Kondisi ekonomi keluarga yang rendah dapat juga menimbulkan masalah-masalah bagi remaja. Usia remaja adalah usia dimana seseorang mempunyai banyak sesuatu atau keinginan yang banyak, juga tidak mau kalah dengan teman-teman sebayanya. Banyak remaja yang tidak mau terlihat miskin (tidak mampu) di depan teman-temannya sehingga menyebabkan remaja menjadi tidak percaya diri dan pada akhirnya menimbulkan stres.

Menurut Steinberg (2003) remaja pada usia 15-18 tahun mengalami banyak perubahan secara kognitif, emosional dan sosial, mereka berpikir lebih kompleks, secara emosional lebih sensitif dan lebih sering menghabiskan waktu bersama dengan teman-temannya. Hubungan antara remaja dan teman sebaya adalah hal yang utama dalam perkembangan remaja, para remaja berharap bisa mandiri, tidak dihubungkan lagi dengan orang tua. Remaja lebih membutuhkan dukungan dari teman-temannya dibandingkan dengan orang tua (O’Koon, 2000). Pada kegiatan ini sasaran memang ditujukan pada siswa/I SMKN 1 Lelea yang berada dalam rentang usia 15-18 tahun.

Berdasarkan jenis kelamin, Baldwin (2002) mengemukakan bahwa sumber stres pada remaja laki-laki dan perempuan pada umumnya sama, namun dampak beban ini berbeda pada remaja perempuan dan laki-laki. Remaja perempuan lebih peka terhadap lingkungannya. Menurut penelitian prestasi mereka lebih baik dibanding remaja laki-laki. Nilai mereka di sekolah lebih baik, mereka juga lebih menonjol. Tuntutan dan motivasi mereka lebih tinggi. Akibatnya, remaja perempuan menderita beban psikis seperti cemas, tidak senang, sakit punggung, dan sakit kepala. Sedangkan remaja laki-laki yang mengalami stres akan lebih sering merokok dan minum alkohol. Beberapa gejala dan keluhan ini memang dirasakan oleh siswa/I SMKN Lelea yang diperoleh dari hasil survei (2022) dan dilaporkan oleh guru BK yang terlibat dengan para siswa/i secara langsung di sekolah.

Permasalahan Mitra

SMKN 1 Lelea didirikan pada 18 November 2003 terletak di Jl. Raya Lelea, Kecamatan Lelea, Kabupaten Indramayu memiliki lima program jurusan, diantaranya: (a) teknik pengelasan, (b) tata busana, (c) teknik kendaraan ringan, (d) teknik komputer dan jaringan, (e) multimedia, dan (f) teknik otomasi industri. SMKN 1 Lelea memiliki visi yang bertujuan untuk mewujudkan peserta didik yang profesional, mandiri, dan mampu bersaing dalam era globalisasi. Selain itu juga SMKN 1 Lelea juga memiliki misi untuk meningkatkan kualitas SDM, meningkatkan pelayanan terhadap peserta didik, meningkatkan mutu lulusan, meningkatkan hubungan yang harmonis dan saling menguntungkan, serta meningkatkan peran serta masyarakat baik moril maupun materil.

Berdasarkan hasil survei dengan menggunakan kuesioner yang telah dilakukan pada periode waktu 23-26 Februari 2022 pada 130 orang siswa/i SMKN 1 Lelea adalah sebanyak 84 orang siswa/i yang mengisi kuesioner menyatakan bahwa mereka membutuhkan seminar dengan tema mengatasi stres dan masalah pribadi. Berdasarkan skala stres, sebanyak 25 siswa/i mengalami stres berat dengan skala 10. Sedangkan 63 siswa/i mengalami stres dengan skala 0-9.

Permasalahan yang dapat ditemukan dan diceritakan oleh pihak dari SMKN 1 Lelea yaitu kurangnya motivasi belajar dan banyaknya siswa yang memiliki masalah pribadi sehingga mengakibatkan tingginya tingkat stres yang dialami oleh para siswa. Hal tersebut tentunya berpengaruh terhadap kinerja kerja siswa dan prestasi akademik siswa di sekolah. Banyak siswa yang kurang aktif berpartisipasi dalam kegiatan belajar mengajar di kelas. Hal ini juga didasari karena siswa merasa tidak memiliki tanggungan apapun yang perlu dijadikan alasan timbal balik karena siswa mendapatkan pendidikan secara gratis. Salah satu upaya sekolah yang biasa dilakukan adalah memberikan penyuluhan konseling secara berkala kepada para siswanya. Guru BK yang berada di SMKN 1 Lelea memiliki peranan penting karena selalu berusaha untuk menanyakan keadaan siswa agar siswa menemukan kembali semangat mereka untuk bersekolah.

Berdasarkan permasalahan yang dapat ditemukan di SMKN 1 Lelea, kegiatan ini bertujuan untuk memberikan informasi kepada siswa terkait permasalahan pribadi yang mungkin dirasakan oleh siswa sehingga menimbulkan stres. Permasalahan pribadi yang berisiko stres antara lain: masalah akademik, masalah pribadi (kepercayaan diri, relasi dengan teman sebaya, relasi dengan orangtua, orangtua bercerai, pernikahan dini), masalah karir/cita-cita, masalah ekonomi, masalah fisik, dan kecenderungan *self-harm*. Secara umum dapat disimpulkan bahwa para siswa/i membutuhkan psikoedukasi untuk mengetahui tips praktis mengatasi stres. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan siswa dapat memahami bagaimana cara yang tepat untuk menanggulangi stress dan permasalahan yang dirasakan.

Dalam menjawab kebutuhan SMKN 1 Lelea ini maka ditawarkan sebuah program peningkatan kualitas hidup dalam menghadapi masa perkembangan remaja. Program MBKM ini dilaksanakan sebagai bentuk Kuliah Kerja Nyata atau KKN yang dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara yang mengambil mata kuliah membangun proyek di desa dengan tujuan untuk membangun desa melalui sisi psikologis sebagai upaya penyuluhan bagi peningkatan kualitas hidup dan yang akan mendukung karir remaja khususnya siswa/i di SMKN 1 Lelea, Indramayu. Topik yang akan dibahas dengan menerapkan resiliensi, faktor-faktor hardiness atau ketangguhan dan terakhir mengenai kualitas hidup (*Quality of Life*).

Program ini bertujuan memberikan kegiatan seminar dengan topik tips praktis bagi para siswa/i SMKN 1 Lelea untuk mengatasi stres dengan judul "Remaja vs Stres, Kamu Bisa!". Seminar ini dimaksudkan untuk memberikan pengetahuan dan informasi berupa tips praktis terkait dengan



sumber resiliensi, faktor yang membentuk ketangguhan dan metode peningkatan kualitas hidup yang dapat membantu siswa menemukan cara yang tepat untuk mengatasi stres yang dialami dan menemukan solusi atas masalah pribadi siswa.

Dalam kegiatan ini para mahasiswa yang mengikuti program MBKM juga akan menjadi fasilitator yang terbagi menjadi lima grup dengan mendampingi siswa siswi dalam kegiatan konseling kelompok setelah kegiatan psikoedukasi berlangsung dengan beberapa tujuan diantaranya: memberikan penjelasan kepada siswa siswi yang belum mengerti materi yang disampaikan, memberikan konsultasi kepada siswa yang ingin bercerita, saling bertukar pikiran dan berbagi cerita untuk meringankan beban dan menemukan penguatan. Setelah kegiatan ini, siswa akan menuliskan kesan pesan selama kegiatan berlangsung yang dapat berupa perubahan sebelum dan sesudah mengikuti seminar yang disampaikan. Kegiatan ini akan diakhiri dengan sesi dokumentasi.

2. METODE PELAKSANAAN PKM

Program pengabdian ini dilaksanakan dalam bentuk kegiatan seminar dan konseling sebaya. Sebelum dan sesudah kegiatan, siswa akan diberikan pertanyaan yang akan mengukur pengetahuan siswa terkait stres pada saat sebelum dan sesudah kegiatan seminar ini. Kegiatan seminar ini diadakan pada hari Senin tanggal 21 Maret 2022 dalam 2 sesi yaitu sesi 1 berlangsung mulai pukul 08.00 – 09.00 WIB dan sesi 2 berlangsung mulai pukul 09.00 – 10.00 WIB. Materi kegiatan seminar berupa psikoedukasi berisikan materi tentang pentingnya kesehatan mental, pemahaman apa itu stres, stres adalah hal wajar dan dapat diatasi, dampak stres terhadap pikiran, perilaku dan perasaan, 3 tahap kemampuan manusia mengatasi stres yaitu tahap adaptasi, resolusi dan evolusi, pengenalan terhadap resiliensi (daya lenting manusia), kemampuan adaptasi manusia secara fisik dalam mengatasi stres yaitu *neuroplasticity/brain plasticity* (plastisitas otak) dan *adversity quotient*, dan berbagai tips untuk mencegah dan mengatasi stres secara praktis.

Kegiatan berikutnya setelah seminar adalah konseling bagi para siswa SMKN 1 Lelea. Kegiatan ini diadakan untuk menanggapi kebutuhan para siswa yang sedang mengalami stres perkembangan remajanya yang diketahui melalui survei. Kegiatan konseling difasilitasi oleh 5 orang mahasiswa Kelompok 2 Program MBKM Proyek Di Desa pada tanggal 24-30 Maret 2022. Kegiatan konseling ini dilakukan secara individual bagi para siswa SMKN 1 Lelea yang membutuhkan penanganan secara langsung. Kegiatan ini diadakan berdasarkan perjanjian setelah jam belajar di sekolah selama 1 jam per sesi konseling.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan seminar bertemakan “Remaja vs Stres, Kamu Bisa!” dilaksanakan pada hari Senin, 24 Maret 2022 pada pukul 08.00-10.00 WIB di Aula SMKN 1 Lelea Indramayu. Kegiatan ini dihadiri oleh 130 siswa/i SMKN 1 Lelea kelas X dari berbagai jurusan di sekolah tersebut. Evaluasi *pre-test* dan *post-test* dilakukan dengan mengajukan pertanyaan kepada siswa/i tentang definisi stres dan cara mengatasi stres. Bagi siswa yang mampu menjawab dengan tepat, mereka mendapatkan hadiah berupa buku berjudul “Melenting Menjadi Resilien”. Kegiatan ini direspon para siswa/i dengan baik dan para guru BK juga merasa kegiatan ini sangat membantu proses pengembangan diri serta upaya menjaga kesehatan mental para siswa/i yang mengalami stres masa perkembangan remaja dalam berbagai bentuk seperti masalah pribadi, masalah keluarga, masalah pergaulan, masalah pemilihan karir/jurusan, masalah akademis, masalah ekonomi, dan lainnya.

Pre-test yang diberikan adalah dengan memberikan pertanyaan kepada mereka secara lisan mengenai apa stres menurut mereka. Jawaban yang terungkap adalah diantaranya stres adalah masalah, kondisi mental, perasaan atau pikiran yang mengganggu. Sementara cara untuk mengatasi stres adalah dengan sholat/beribadah, bermain bersama teman, tidur, nonton, main games, baca. Sedangkan pada *post-test*, definisi stres yang mereka pahami adalah reaksi yang mengganggu pikiran perasaan dan perilaku, kondisi mental dalam menghadapi masalah. Sedangkan cara untuk mengatasi stres adalah dengan bergaya hidup sehat, menceritakan masalah kepada orang yang dipercaya, mencoba cara baru yang kreatif, bertanya kepada orang yang dianggap mampu, beribadah, menerima kondisi dengan positif dan mencoba aktivitas sederhana yang baru dan menyenangkan.

Kegiatan konseling sebaya dilakukan bagi para siswa/i yang mendaftarkan diri melalui kuesioner survei konseling pada periode tanggal 24-30 Maret 2022. Kegiatan ini diikuti oleh 25 orang siswa. Menjelang kegiatan ini berlangsung, 8 orang siswa mengundurkan diri dari kegiatan ini karena merasa tidak siap untuk melakukan konseling. 17 orang siswa lainnya yang melakukan konseling memiliki masalah seputar masalah ekonomi dan upaya mendapatkan pekerjaan yang layak di masa depan, masalah motivasi belajar, masalah keluarga dan teman, dan masalah pribadi terkait isu *overthinking*, *insecure* dan kepercayaan diri.

Sebagai remaja, mengalami stres khususnya pada masa perkembangannya merupakan hal yang wajar terjadi terhadap berbagai kejadian atau situasi di dalam maupun luar rumah. Krisis kesehatan mental yang banyak terjadi meningkat sebanyak 31% pada remaja usia 12-17 tahun pada tahun 2020 dibandingkan pada tahun 2019 (Leeb, et.al, 2020). Stres yang dialami pada remaja juga dapat disebabkan karena adanya tuntutan dari orang tua dan masyarakat sekitar. Hal ini dirasakan oleh remaja siswa SMKN 1 Lelea yang memiliki orangtua yang bekerja sebagai petani atau pedagang. Taraf ekonomi yang cenderung menengah ke bawah membuat mereka mengalami tekanan untuk menyelesaikan sekolah dan bekerja mencari uang membantu orangtua atau bekerja membantu orangtua di sawah atau toko. Menurut Erikson, peran orang tua juga dapat membantu remaja untuk berkembang secara maksimal, orangtua diharapkan dapat memberikan kebebasan bagi remaja untuk mengeksplorasi berbagai jenis peran dan jalan yang mungkin dapat remaja ambil dalam kehidupan mereka (dikutip dalam King, 2017). Sedangkan kondisi orangtua mereka juga memiliki keterbatasan keterampilan dan sumber penghasilan. Di satu sisi mereka menghadapi tantangan namun sumber daya untuk mendukung mereka mengatasi stres juga kurang sehingga mereka sulit untuk mendapatkan kesempatan yang lebih baik seperti melanjutkan kuliah atau bekerja di kota besar. Seperti yang dikemukakan oleh Walker (2002) bahwa kondisi ekonomi keluarga yang rendah dapat juga menimbulkan masalah-masalah bagi remaja.

Menurut Walker (2002), penyebab utama ketegangan dan masalah yang ada pada remaja berasal dari hubungan dengan teman dan keluarga, tekanan dan harapan dari diri mereka sendiri dan orang lain, tekanan dari sekolah, tekanan ekonomi dan tragedi yang ada dalam kehidupan mereka misalnya kematian, perceraian dan penyakit yang dideritanya atau anggota keluarganya. Kondisi kehidupan para siswa SMKN 1 Lelea yang serba terbatas akhirnya menyebabkan dampak yang menghambat berbagai aspek sumber daya mereka untuk dapat menjalani kehidupan remaja dan tuntutan perkembangan remaja mereka dengan baik. Mereka diliputi dengan keterbatasan untuk memperoleh pendidikan sesuai yang mereka inginkan, misalnya tidak dapat melanjutkan kuliah atau *drop out* dari sekolah karena orangtua meninggal dan mereka harus bekerja menopang hidup keluarganya.



Usia remaja adalah usia dimana seseorang mempunyai banyak sesuatu atau keinginan yang banyak, juga tidak mau kalah dengan teman-teman sebayanya (Walker, 2002). Banyak remaja yang tidak mau terlihat miskin (tidak mampu) di depan teman-temannya sehingga menyebabkan remaja menjadi tidak percaya diri dan pada akhirnya menimbulkan stres. Hal ini memang terlihat dari berbagai keluhan yang disampaikan oleh para siswa SMKN 1 Lelea yaitu mereka sering mengalami *overthinking*, merasa *insecure* dan menyadari bahwa kepercayaan diri mereka rendah. Hal ini menyebabkan mereka sulit menampilkan potensi, memiliki keterampilan berbicara di depan umum yang rendah, sulit mengungkapkan pendapat, sulit berkomunikasi dan menyatakan identitas diri mereka dengan bangga. Secara langsung, 17 orang siswa yang mengikuti kegiatan konseling mendapatkan *insight* dari sesi yang mereka lakukan. Mereka menemukan bahwa mereka mampu menemukan cara dan pemahaman baru, belajar mengenal diri dan merasa mendapat dukungan yang mereka butuhkan dalam sesi konseling ini.

4. KESIMPULAN

Kegiatan seminar yang diadakan pada tanggal 21 Maret 2022 memberikan informasi dan tips praktis untuk memahami stres pada remaja dan cara mengatasi stres tersebut mendapatkan sambutan yang baik karena manfaatnya sangat tepat bagi para siswa. Guru BK juga memberikan umpan balik positif terkait pelaksanaan kegiatan ini dan mengharapkan ada kegiatan berikutnya yang sesuai dengan kebutuhan siswa/i SMKN 1 Lelea. Untuk melakukan evaluasi peningkatan wawasan para peserta seminar, dilakukan penyebaran *pre-test* dan *post-test* berisi 10 buah pertanyaan mengenai isi materi seminar dalam bentuk pilihan ganda. Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* setelah kegiatan psikoedukasi memperlihatkan bahwa ada peningkatan signifikan dari rata-rata skor 4,6 menjadi rata-rata skor 8,4.

Kegiatan PKM berikutnya yaitu kegiatan konseling yang diadakan pada tanggal 24-30 Maret 2022 berjalan dengan lancar dengan 17 orang siswa yang dilakukan setelah waktu sekolah di ruang konseling SMKN 1 Lelea berdasarkan perjanjian. Hasil evaluasi dan umpan balik dari mereka setelah mengikuti kegiatan konseling adalah merasa lega, merasa tenang, tidak merasa khawatir lagi, merasa tidak tertekan lagi, merasa lebih termotivasi lagi, mencoba melakukan saran yang diberikan dalam proses konseling, berpikir untuk belajar introspeksi diri, ketakutannya menurun, merasa senang, memiliki lebih banyak pengetahuan, dan merasa mendapatkan lebih banyak dukungan untuk membicarakan masalah secara terbuka.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Ucapan terimakasih ditujukan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Tarumanagara yang telah memberikan dukungan secara materiil dan moril kepada tim PKM selama pelaksanaan kegiatan PKM ini. Tim juga mengucapkan terimakasih atas bantuan dan kerjasama yang baik dengan pihak SMKN 1 Lelea Indramayu, khususnya kepala sekolah dan guru-guru BK yang menyambut baik pengajuan kegiatan PKM ini.

REFERENSI

- Baldwin, R.D.(2002). *Stress and illness in Adolescence: Issue of race and gender*. Diakses dari <http://www.fidarticles.com/>[online]
- King, L.A. (2017). *The science of psychology: An appreciative view* (4th ed.). UK: McGraw-Hill Education.
- Leeb, R.T., Bitsko, R.H., Radhakrishnan, L., Martinez, P., Njai, R., & Holland, K.M. (2020). *Morbidity and mortality weekly report*. Vol.69, No.45, 2020.
- Maree, J. G. (2021). The psychosocial development theory of Erik Erikson: Critical overview. *Early Child Development and Care*, 1-15. <https://doi.org/10.1080/03004430.2020.1845163>
- O’Koon, J. (2000). *Attachment to parents and peers in late adolescence and their relationship with self-image*. Diakses dari <http://www.fidarticles.com/>[online]
- Santrock, J. W. (2016). *Adolescence* (16th ed.). UK: McGraw-Hill Education.
- Steinberg, L. (2003). *Gale Encyclopedia Childhood and Adolescence*. Diakses dari <http://www.fidarticles.com/>[online]
- Survei siswa SMKN 1 Lelea Indramayu. 23 Februari 2022*. Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara Jakarta, kelompok 2 MBKM Proyek Di Desa.
- Walker, J. (2002). *Teens in distress series: Adolescent Stress and Depression*. Diakses dari <http://www.extension.umn.edu/distribution/youthdevelopment/DA3083.html> [online]