

## PENGELOLAAN STRES PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH DI JAKARTA

Rahmah Hastuti<sup>1</sup> dan Yohanes Budiarto<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

### ABSTRACT

*Community service activities is intended to apply relaxation techniques to reduce stress on students in the middle school. The event was held at the students of SMP Muhammadiyah 33, Tomang, West Jakarta. This event is based on a complaint from the principal that values need to be briefed for the students in the school associated with the need to reduce the stress students in learning. Strategies to reduce stress provided through implementation of relaxation techniques, so that the students were able to perform stress coping presented in an interactive, exposure to the material of speakers also use educational games and video content. PKM activity was held on March 2, 2017 and engage learners and teachers. Based on the analysis, it is concluded that relaxation techniques are effective in lowering the stress levels of students. Mechanical belly breathing (abdominal breathing), deep muscle relaxation and meditation (simple meditation) was able to make students become more relaxed and calm so that the stress level is low.*

**Keywords:** stress, coping with stress, relaxation techniques, students

### ABSTRAK

*Community service activities is intended to apply relaxation techniques to reduce stress on students in the middle school. The event was held at the students of SMP Muhammadiyah 33, Tomang, West Jakarta. This event is based on a complaint from the principal that values need to be briefed for the students in the school associated with the need to reduce the stress students in learning. Strategies to reduce stress provided through implementation of relaxation techniques, so that the students were able to perform stress coping presented in an interactive, exposure to the material of speakers also use educational games and video content. PKM activity was held on March 2, 2017 and engage learners and teachers. Based on the analysis, it is concluded that relaxation techniques are effective in lowering the stress levels of students. Mechanical belly breathing (abdominal breathing), deep muscle relaxation and meditation (simple meditation) was able to make students become more relaxed and calm so that the stress level is low.*

**Kata kunci:** stress, coping with stress, relaxation techniques, students

## 1. PENDAHULUAN

Pendefinisian istilah remaja merupakan istilah yang sulit untuk diberikan definisi secara pasti, karena dipengaruhi oleh faktor biologis serta faktor sosial dan budaya. Pada umumnya orang mendefinisikan remaja sebagai periode transisi antara masa anak-anak ke masa dewasa, atau masa usia belasan tahun, atau seseorang yang menunjukkan tingkah laku tertentu seperti susah tidur, mudah terangsang perasaannya, dan sebagainya (Sarwono, 2005).

Santrock (2005) mengungkapkan bahwa remaja diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional. Menurut Rumini dan Sundari (2004) masa remaja adalah peralihan dari masa anak dengan masa muda yang mengalami perkembangan semua aspek atau fungsi untuk memasuki masa dewasa. Semua aspek yang berkembang termasuk sisi psikologisnya. Remaja (*adolescence*) berasal dari kata latin *adolescere* yang artinya tumbuh ke arah kematangan. Kematangan dalam hal ini tidak hanya berarti kematangan fisik, tetapi yang utama kematangan sosial psikologis (Sarwono, 2005).

Belum ada batasan umur yang pasti untuk dapat menentukan usia rentang usia remaja. Definisi yang berbeda yang diberikan oleh setiap tokoh juga memberikan batasan umur yang berbeda mengenai rentang usia remaja. WHO menetapkan batas usia 10-20 tahun sebagai batasan usia remaja. WHO membagi kurun waktu tersebut dalam dua bagian, yaitu remaja awal 10-14 tahun



dan remaja akhir 15-20 tahun. Di Indonesia sendiri menggunakan batasan usia remaja 11-24 tahun dan belum menikah untuk remaja Indonesia (Sarwono, 2005).

Dalam proses penyesuaian diri menuju kedewasaan, menurut Sarwono (2005) terdapat tiga tahap perkembangan remaja. Pertama, remaja awal (*early adolescence*), pada tahap ini seorang remaja akan merasa heran dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan tersebut. Kepekaan yang terkadang berlebihan, ditambah dengan berkurangnya kendali terhadap ego. Hal ini yang menyebabkan para remaja awal sulit mengerti dan dimengerti oleh orang dewasa.

Kedua, remaja madya (*middle adolescence*), pada tahap ini remaja sangat membutuhkan kawan-kawan. Ia senang kalau banyak teman yang menyukainya. Ada kecenderungan *narcistic*, yaitu mencintai diri sendiri dengan menyukai teman-teman yang memiliki sifat yang sama dengan dirinya. Selain itu, pada tahap ini terdapat ia berada dalam kondisi kebingungan karena ia tidak tahu harus memilih yang mana, peka atau tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimis atau pesimis, idealis atau materialis dan sebagainya.

Ketiga, remaja akhir (*late adolescence*), tahap ini adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian lima hal, yaitu minat yang semakin mantap terhadap fungsi intelektual, egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang lain dan dalam pengalaman baru, terbentuknya identitas seksual yang tidak akan berubah lagi, *egosentrisme* (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain, tumbuhnya pemisah yang memisahkan antara diri pribadinya (*private self*) dan masyarakat umum (*the public*).

Tugas perkembangan terbentuk dari kombinasi kebutuhan individu dengan permintaan masyarakat. Menurut Robert Havighurst (dikutip dalam Steinberg, 2011) terdapat delapan tugas perkembangan remaja, yaitu: (a) remaja harus menerima dan menggunakan tubuhnya secara efektif; (b) mencari hubungan yang baru dan lebih matang dengan teman sebaya dari kedua jenis kelamin; (c) mencapai peran sosial maskulin dan feminin; (d) mencapai kebebasan emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya; (e) mempersiapkan karir ekonomi; (f) mempersiapkan kehidupan pernikahan dan berkeluarga; (g) menginginkan dan mencapai tingkah laku yang bertanggung jawab secara sosial; (h) mendapatkan serangkaian sistim nilai dan etis sebagai pengaruh tingkah laku mengembangkan ideologi sendiri. Stres remaja terus meningkat. Remaja menjadi stres mengenai orang tua, pekerjaan, dan hubungan dan banyak hal lainnya. stres remaja dapat cukup normal, tetapi terlalu banyak stres dikaitkan dengan depresi remaja dan kecemasan. Remaja sering merasa kewalahan karena selalu menghadapi rutinitas dengan tambahan pekerjaan rumah (PR), ujian, kekhawatiran mengenai upaya untuk mendapatkan pekerjaan paruh-waktu agar dapat menambah uang saku, atau bahkan tekanan kelompok sebaya (Retnowati, 2011).

## 2. TUJUAN DAN MANFAAT KEGIATAN

Tujuan dan manfaat kegiatan yang diharapkan dapat dihasilkan dari kegiatan PKM ini yaitu membantu memberikan solusi atas permasalahan yang dihadapi oleh mitra. Melalui kegiatan ini yang diperuntukkan bagi siswa berusia remaja yang utamanya baru mengalami masa pubertas, diharapkan dapat dihasilkan panduan mengenai pengenalan diri mereduksi stres (*coping stress*) yang mereka hadapi dalam bentuk modul sebagai panduan pengelolaan stres bagi siswa SMP Muhammadiyah 33 di Jakarta. Selain itu, dapat memberikan gambaran secara empiris dan ilmiah mengenai efektivitas teknik relaksasi dalam mereduksi stres. Berikutnya, meningkatkan

pengetahuan serta keterampilan siswa di SMP Muhammadiyah 33, Jakarta melalui implementasi teknik relaksasi dengan tujuan memberikan *life skills intervention*.

### 3. TINJAUAN PUSTAKA

Stres merupakan reaksi normal dan baik apabila terjadi dalam jumlah kecil, namun jika terlalu banyak stres, remaja akan sulit untuk mengatasi dan menyebabkan depresi remaja dan kecemasan remaja. Karena, tidak dapat dipungkiri bahwa Lingkungan di sekitar remaja banyak memberikan pengaruh pada kehidupan remaja.

Ada beberapa penyebab stres remaja yang dapat mencakup masalah internal dan eksternal. Masalah internal meliputi (perubahan bentuk tubuh dan ukuran juga perkembangan emosi yang menyertainya). Berikutnya, masalah eksternal termasuk di dalamnya hubungan remaja dengan berbagai situasi di dalam kehidupannya seperti di rumah (dengan orangtua, saudara kandung ataupun keluarga besar) juga di sekolah (ditinggalkan dari kelompok kegiatan ekstrakurikuler, tekanan teman sebaya, tekanan sosial).

Remaja dihadapkan pada beragam permasalahan baik fisik maupun sosial. Periode remaja rentan mengalami stres dan dikenal sebagai fase *storm and stress*. Stres merupakan kesejangan antara kondisi yang diharapkan dengan kenyataan, atau dengan kata lain adanya perbedaan antara harapan atau keinginan dengan kondisi kenyataan. Remaja dengan tugas perkembangannya yang kompleks dan beragam membutuhkan pengetahuan serta pemahaman mengenai perubahan fisik serta emosi yang menyertai perkembangannya. Remaja yang sedang mengenyam pendidikan, juga dihadapkan pada beragam tantangan yang membutuhkan usaha dari remaja untuk mampu memenuhi tuntutan lingkungan fisik dan juga tuntutan psikososial. Sumber stres juga dapat terjadi setiap saat sepanjang kehidupan. Sumber-sumber stres adalah dari dalam diri sendiri, keluarga, komunitas, dan masyarakat.

Menurut Knapp (dikutip dalam DeVito, 2005) ketika mengalami stres, misalnya dengan ciri perilaku gugup (*nervous*), seseorang mungkin secara terbuka menunjukkan indikasi-indikasi dari *inner arousal* misalnya, gemetar, gelisah, menghindari orang lain, dan gangguan pada perilaku-perilaku lain misalnya, tidak lancar berbicara, kesulitan konsentrasi. Hal tersebut mengakibatkan berkurangnya hubungan sosial, karena individu yang gugup dan terhambat menjadi kurang efektif secara sosial (b) Hal lain untuk mengungkap kecemasan sosial adalah dengan mengungkap penghindaran sosial (*social-avoidance*) dan *distress* sosial yang merujuk pada suatu kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial dan merasa cemas (*avoidance* adalah suatu respon *behavioral* dan *distress* adalah suatu reaksi afektif). Berdasarkan uraian di atas, kecemasan sosial dan penghindaran sosial dapat terjadi pada individu yang mengalami kesulitan ketika melakukan interaksi sosial dengan orang lain. Hal tersebut dapat mengganggu perkembangan interaksi individu dengan individu lain. Sehingga, dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman ketika melakukan interaksi dengan orang lain.

### 4. METODE

Secara umum kegiatan ini menggunakan metode ceramah dalam upaya identifikasi stres pada siswa-siswi di SMP Muhammadiyah 33, Tomang, Jakarta Barat. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dilakukan pada 111 partisipan PKM di SMP Muhammadiyah 33. Pemilihan *setting* kegiatan pengambilan data didasarkan atas kesediaan dan permintaan sekolah sebagai instansi mitra.



Pengukuran variabel stres dan batasan konseptual variabel stres. Stres merupakan suatu respon seseorang terhadap peristiwa yang mengganggu fungsi fisik atau psikis individu, stres dapat muncul ketika individu dihadapkan pada situasi yang mengancam dan membuat orang tersebut kehilangan kemampuan untuk mengatasinya (Baron & Byrne, 1994). Permasalahan lebih diarahkan pada bagaimana usaha yang dilakukan seseorang dalam mengatasi atau menanggulangi stres, yaitu pengelolaan individu terhadap stres.

## 5. PEMBAHASAN HASIL KEGIATAN PKM

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan secara interaktif dan dialogis agar dapat diperoleh gambaran umum mengenai stres dan *coping stress* serta pengelolaan stres pada siswa-siswi di SMP Muhammadiyah 33, Tomang, Jakarta Barat. Dialog interaktif ini dilakukan terhadap siswa kelas 7 dan 8 yang berjumlah 111 orang.

Setelah mendapatkan gambaran lingkungan kehidupan yang dipersepsi oleh siswa mengenai dirinya secara lebih detail, kemudian inventori berupa kuesioner (*self-report*) yang diberikan kepada peserta. Peserta mengisi kuesioner (dokumen terlampir). Setelah terkumpul semua jawaban maka dilakukan analisis data (skor rerata) respon partisipan. Metode ceramah serta pendampingan mengenai stres dan *coping stress* dan kaitannya dengan situasi yang dihadapi sehari-hari.

Bagi peserta didik yang merupakan peserta dalam kegiatan PKM ini diharapkan dapat menjadi *insight* untuk dapat memperoleh pemahaman serta keterampilan baru sehingga menjadi *life skills intervention*. Setelah mendapatkan gambaran motivasi belajar yang lebih detail, kemudian inventori diberikan kepada siswa. Peserta mengisi kuesioner stres dan diberikan penjelasan mengenai *stress busting diary*.

Tabel 1. Gambaran Partisipan PKM Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
1	Laki-laki	60	54,1
2	Perempuan	51	45,9
	Total	111	100,0

Tabel 2. Hasil Uji T-Test terhadap Hasil Pre-Test dan Post-Test

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre_TEst	2.0982	111	.55004	.05221
	Post_Score	2.2135	111	.60625	.05754

  

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre_TEst & Post_Score	111	.862	.000

		Paired Samples Test							
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
Pair					Lower	Upper			
1	Pre_TEst - Post_Score	-.11532	.30872	.02930	-.17339	-.05724	-3.935	110	.000

Berikut dokumentasi kegiatan PKM di SMP Muhammadiyah 33, Tomang, Jakarta Barat.



Gambar 1. Narasumber dalam kegiatan PKM



Gambar 2. Sesi relaksasi yang diberikan oleh Bapak Yohanes Budiarto.

## 6. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil uji statistik dengan teknik *paired-sample t-test* menunjukkan bahwa setelah pemberian manipulasi teknik relaksasi, stres siswa mengalami penurunan stres yang signifikan. Terdapat perbedaan skor stres pada *pre-test* ( $M = 2.098$ ,  $SD = .550$ ), skor stres pada *post-test* ( $M$



= 2.213, SD = .606);  $t(110) = -3.935$ ,  $p = 0.000$ . Melalui kegiatan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa siswa-siswi yang telah memberikan *feedback* melalui hasil evaluasi *self-report* yang dianalisis secara statistik, menyatakan bahwa siswa-siswi mendapatkan manfaat dari kegiatan tersebut. Siswa-siswi menilai bahwa kegiatan PKM tersebut bermanfaat, karena mampu mereduksi stres. Dengan kata lain, hasil laporan siswa-siswi bahwa stres para siswa SMP Muhammadiyah 33 mengalami penurunan. Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi efektif dalam menurunkan level stres siswa. Teknik *belly breathing* (pernafasan perut), *deep muscle relaxation* dan meditasi sederhana (*simple meditation*) ternyata mampu membuat siswa menjadi lebih rileks dan tenang sehingga level stres menjadi rendah. Gejala stres yang umum secara fisik adalah ketegangan (*tension*) pada pundak, leher dan jari-jari. Untuk itu relaksasi sangat membantu membuat ketegangan otot menjadi menurun. Selain itu, melalui *progressive muscle relaxation* membantu partisipan untuk mengenali ketegangan pada otot yang muncul karena stres sehingga partisipan secara intensional dapat mengarahkan bagian tubuh yang memerlukan relaksasi. Ketika tubuh sudah mengalami rileks, pikiranpun menjadi lebih rileks. Manipulasi *treatment* juga melibatkan pernafasan perut (*abdominal breathing*) yang dibarengi dengan konsentrasi berhitung saat pernafasan dilakukan. Ketika partisipan fokus terhadap berhitung saat bernafas, maka pikiran yang sering berkonsentrasi pada stres menjadi terdistraksi.

### Ucapan Terima Kasih

Berdasarkan surat Nomor 117-DIR.PPKM/1598/UNTAR/III/2017, telah disampaikan mengenai Pengumuman Hibah PKM Untar Tahun 2017 Periode 1. Usulan PKM kami dinyatakan diterima. Oleh karena itu, bersama ini kami Rahmah Hastuti, M.Psi., dan Yohanes Budiarto, S.Pd., M.Si, (dosen tetap di F.Psikologi UNTAR), menyampaikan terima kasih kepada segenap Pimpinan Yayasan Tarumanagara, Rektor Universitas Tarumnagara serta jajarannya, Bapak Jap Tji Beng, Ph.D selaku Direktur Direktorat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Tarumanagara serta segenap stafnya serta pimpinan FAKultas Psikologi Universitas Tarumanagara atas fasilitasnya. Selain itu, kami berterima kasih kepada institusi mitra yaitu Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 33, Jakarta serta berbagai pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

### REFERENSI

- Baron, R. A., & Byrne, D. (1994). *Social psychology: Understanding human interaction* (7<sup>th</sup> ed.). Needham Heights, MA: Allyn and Bacon.
- DeVito, A. J. (2005). *Messages: Building interpersonal communication skills* (6<sup>th</sup> ed.). Boston: Pearson Allyn and Bacon.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., Feldman, R. D. (2009). *Human development* (11<sup>th</sup> ed.). New York : McGraw-Hill.
- Retnowati, S. (2011). *Remaja dan permasalahannya*. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.
- Santrock, J. W. (2005). *Adolescence* (10<sup>th</sup> ed.). Boston: McGraw-Hill International.
- Sarwono, S. W. (2005). *Psikologi remaja*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Steinberg, L. (2011). *Adolescent* (9<sup>th</sup> ed.). New York: McGraw-Hill.